ГИМНАСТИНА

Педагогика фанлари доктори, профессор
А. М. ШЛЁМИН ва педагогика фанлари кандидати
А. Т. БРИКИНларнинг умумий та);ририда

СССР Министрлар Совети-)^узуридаги Физкулвтура ва спорт комитети физкулвтура институтлари учун дарслик сифатида рухсат этган.

Т Г П И

ТОШКЕНТ «УҚИТУВЧИ» 1982

хусусиятлаЕ масалГяш"" ''' У-^У-^-^етровка" а^^Г'^-'"^"^'" фойдаланиш

ренерлари ^^ам фоидаланишлари мумкин,

© Йбе™'° «ФизкулБтура и спорт.. 1979 г (е Узбек тилига таржима. «^'қитувчи» 1982

Ш 60902-149
353(04):Г82~ 202-82 **4202000000**

МУҚАДДИМА

Гимнастикадан дарслик икки китобдан иборат бу-либ, биринчи китоб —«Гимнастика», иккинчиси —«Спорт гимнастикаси» деб номланади.

«Гимнастика» китоби педагогика факулБтетларининг студентлари ва спорт факулБтетларининг гимнастика-дан ташқари }^ар хил спорт турларидан ихтисос олаётган студентлари учун уқув программага мувофиқ' сзил-ган.

Дарсликка илғор тажрибани тадқиқ этиш ва унум-лаштириш натижасида олинган илмий ма-влумотлар кир-ган. Янги дарслик илгаригисидан айрим бобларнинг ту^ зилиши ва мазмуни жи)^атидан фарң қилади. У бешта булимдан иборат булиб, улар қуйидагилардир:

1. Гимнастика назарияси ва методикасининг умумий масалалари.
2. Гимнастиканинг асосий воситалари.
2. Гимнастиканинг асосий воситалари.
3. Гимнастика турлари.
4. Гимнастика машғулотларини уюштиришнинг асо-сий формалари.
5. Шуғулалнувчиларнинг турли контингенти билан гимнастика машғулотлари утказиш хусусиятлари.

Дарсликнинг айрим бо0лари олдингисига ниобат-ан ихчамроқ тарзда баён этилган.

Мазкур дарсликдаги материалдан физкулвтура институтлари студентларигина эмас, балки педагогика олий ^қув юртлари жисмоний тарбия факулБтетлари-нинг студентлари, урта билим юртлари, тренерлар мак-

табларининг унувчилари ^^ам фойдаланишлари му кин.

Дарсликни ёзишда Ленин орденли Марказий давл; физкулhтура институти гимнастика кафедрасининг етз! чи мутадассислари иштирок этганлар.

Авторлар коллективи китобхон дарслик ;?^ақидаги у фикр-муло;^азаларини «Физкулыура и спорт^нашриёт : адресига юборишларини илтимос }^илади: Москва 103006, Каляевская, 27.

I қисм

ГИМНАСТИКА НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИНИНГ УМУМИЙ МАСАЛАЛАРИ

1-боб

СОВЕТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СИСТЕМАСИДА ГИМНАСТИКА

1.1. ГИМНАСТИКАНИНГ ТАВРИФИ

Мамла'катимизда жисмоний тарбия — совет халқини коммунистик ру)^да тарбиялашнинг таркибий қисми, совет кишиларини соцbackground ме)^натга, Ватан з^имоясига тайёрлашнинг, жисмо-ний жидатдан баркамол коммунизм қурувчиларини етиштириш* нинг та^сирчан воситасидир.

СССРда жисмоний тарбия восита ва методларининг ягона системаси яратилган. Мазкур воситаларнинг энг оммавийларидан би-ри булган гимнастика'бу системада ^^ақля равишда му}^им урин тутади. Гимнастика машғулотлари Совет Иттифоқи Коммунистик партияси қуйган энг му}^им вазифалардан бири — «ёш авлодни бо-лалик чоғидан бошлаб жисмоний жи}^атдан соғлом қилиб тарбия-лашни, уларда жисмоний ва матзнавий кучларни гармоник тарзда ривожлантиришни та1.минлаш»* вазифасини }^ал қилишга ёрдам беради.

«Гимнастика» юнонча «гимнос» сузидан келиб чиққан булиб, «яланғоч» деган мат.нони англатади. Шунингдек, юнонча ёутпозике (^уттагб — тенер, машқ қилдираман .сузидан) сузи-нинг киши сало1матлигини муста^^камлаш, уни }^ар томонлама жис-монаң тарбиялаш ва }^аракат қобилиятларини, кучи, чаққонлиги, }саракат тезкорлиги, чидамлилиги' ва бошқа хусусиятларини. такомиллаштириш учун ишлатади1^ан махсус танланган жисмоний машқлар, методик усулларнинг системаси, деган м'аг.носи }^ам бор. Қуйидагилар унинг асо'сий вазифаларидир:

1. Инсон организми форма ва функдияларини совет кишиларининг жисмоний қобилиятларини }^ар томонлама такомиллаштиришга, саломатлигини муста}^камлашга, узоқ йиллар давомида фаолият курсатиб яшашларини тагминлашга йуналтирилган мукаммал ривожлантириш.

^- Даётий му}^им }^аракат куникма ва малакаларини (шу жум-'"^^^^' ^^^■'^™ ва снорт куникмаларинй) шакллантириш ва мах-сус билимлар билан қуроллантириш.

,„, * 9°^^""Иттифоқи Коммунистик партиясининг Программаси. Тошкент, «Х^збекистон» нашриети, 1962, й.,92-бет.

3. Ахлоқий, иродавий ва эстетик хислатларни тарбиялаш. Куп асрлик тажриба ва жисмоний тарбия со;^асидаги замонавий фан ютуқлари асосида яратилган гимнастика Совет Иттифоқида янада ривож топди ва кенг тадбиң этиладиган булди.

Айниқса болалар ва усмирларни жисмоний шакллантиришда гимнастиканинг а:>^амияти катта. Гимнастйканинг хилма-хил восита ва методлари ёрдамида бошланғич жисмоний тарбия вазифа-лари муваффақиятлироқ :>^ал ңилинади, болалар ва усмирларда жисмоний ;^амда }^аракат ңобилиятларини ривожлантириш учуң асос яратилади, уларнинг функдионал ва куникиш имкониятлари анча кенгаяДи.

ГихМнастиканинг жуда катта гигиена-соғломлаштириш а^^амияти бор. Қадимги дунёнинг атоқли мутафаккирларидан бири Плу-тарх гимнастиканинг соғломлаштириш а.^амиятига ба^^^о бериб; «Гимнастика медиңинанинг шифобахш ңисмидир»—деган эди. Жа^^он фанининг атоңли арбоблари булган рус олимлари И. М. Сеченов, И. П. Павлов, И. Н. Мечников, П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневскийлар жисмоний маш!^ларга, жумладан, гимнастика машңларига, катта а^амият бериб, бу машңларни ^аётий фаолият ва ишчанлик қобилиятини оширишнинг, шунингдек соғломлашиш ва актив дам олишнинг энг яхши воситаси деб билган эдилар.

Гимнастика билан ;^амма — болалар-у катталар, кексалар-у ёшлар, яхши тайёргарлик кургэнлар-у энди бошловчилар, соғлом кишилар-у ва, ;^атто нотоб кишилар — шуғулланишлари мухМкин. Гимнастика билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида, мактабларда, урта ва олий уңув юртларида, кунгилли спорт жамиятларида, ишлаб чиқариш коллективлари ва даволаш пансионатларида, дам олиш уйлари ва санаторийларида, Совет Армия-си ва флотида ңам шуғулланилади. Гимнастика билан куплар уз уйларида радиодан эшитиб, телевизордан куриб туриб, уй бош-қармаларига ңарашли турар жой ва ңоказоларда шуғулланади-лар. Гимнастиканинг бунчалик кенг ёйилганлигига сабаб унинг воситаларининг барчага тушунарли ва хилма-хил эканлигида, жисмоний тарбиянинг турли вази-фаларини-ңал ңилиш учун машңлар танлаш имконияти катта эканлигидадир.

Гимнастика машғулотларида :қаётий зарур малака ^^амда куникмалар орттирилади ва такомиллаштирилади. «Меңнатга ва СССР мудофаасига бул тайёр» Бутуниттифоң физкулвтура комп-лексида гимнастикадан нормативлар бор, шунингдек, шуғулланув-чилар комплексдаги беш босңичнинг ^^аммасида билиб олишлари керак булган педагогик малака ва куникмалар курсатиб берил-ган.

Гимнастиканинг тат.лимий а^^амияти :?^ам жуда катта. Уңув топшириңлари аниң таңсимланишининг шартлилиги, харакатлар ана* лизи ва синтезининг кенг ишлатилиши урганилган :?^аракат фаолиятларининг хилма-хил ижро вариантларида мураккаблаштирилиши, ңаракатларни чексиз комбинадиялаш, форма ва коор» динадия жи.^атидан хилма-хил булган жуда куп жисмоний машқларни урганиш—^булариинг :?^ахммаси шуғулланувчиларга ;узлари-

үяоакат имкониятларини ба^^олашни ва ^^аракат фаолияти """мий Қонуниятларини аниқлаб олишни урганиш имконини

^^^Гимнастика инсонни эстетик тарбиялашнинг самарали воси-яси хисобланади. Гимнастика машқларини ижро этиш техникаси-инг гимнастикага хос услуб талаб қиладиган даражада мукаммал *Шчишн* учун }^аракатлар равон ва ифодали булиши, ижрочининг хаоакатлари узига ярашадиган, нафис булиши керак. Гим-настика билан шуғулланиш натижасида келишган қадди-қоматга эга булинади, гавда тузилишидаги нуқсонлар тузалади, гавданинг айрим буғинлари тараққиётида қам, умуман гавда тараққиётида хам жуда яхши мутаносибликкз' эришилади.

■'Гймнастиканинг педагогик а^^амияти }^ам жуда катта. Гимна-с-тика билан шуғулЛанувчилар коммунистик ғоявийлик ва онглилик ру^ида, активлик ва ме^^натга ижодий муносабатда булиш' ру^^ида тарбия топадилар. Машғулотларнинг қат-вий бир тартибда були-ши, татэлим бериш жараёнини шуғулланувчиларнинг максимал активлигида ташкил зтиш — буларнинг :қаммаси уларни йнтизом^ ли қилади, жисмоний тарбия жараёнига эгтибор билан қарашга одатлантиради.

Ни)^оят, гимнастика — ақлий та-влим билан жисмоний тарбия бирлигининг ёрқин намунасидир. Гимнастикада қулланиладиган методлар шуғулланувчиларнинг интеллектуал фаолияти активли-гини рағбатлантириш имконини беради, марказий нерв система-сининг хмойиллигини, унинг мускул фаолиятининг турли :қолатла-рига мослаша олиш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради. П. Ф. Лесгафт гимнастиканинг мактабдаги а)^амиятини ба.^олаб, бундай деб ёзган эди: «Ақлий ва жисмоний та^лим узаро шун-чалик чамбарчас боғланиб кетадики, натижада улар Яактабнинг ажралмас вазифасини ташкил этади; чунки қар қандай бир ёқла-ма ривожланиш' та-влим беришдаги уйғунликни бузади, албатта ва баркамол инсон булиб шаклланиш учун шароит яратиб бер-майди».

СССР да жисмоний тарбия узаро алоқадор икки йуналишда ахмалга оширилади. Булардан бири умумтайёрлов йуналиши бул^ са,^ иккинчиси ихтисослашған-амалий (профессионал-амалий, :қар-бий-амалий ва сиор-амалий) йуналишдир. Гимнастиканинг воси-талари, унинг машғулотни ташкил этишдаги метод ва усуллари хар^ иккала йуналишда .\ам кенг қулланилади. Юқорида қайд этио утганимиздек, гимнастиканинг ута та-БСирчанлиги бошланғич жисмоний тарбия босқичларида, инсоннинг жисмоний қобилият-' ларини)^ар ёқлама ва гармоник ривожлантириш пойдевори ярати-лаетган вақтда намоён булади. Гимнастиканинг бу асосий функдияси Унинг куп асрлик тараққиёт тарихи мобайнида шаклланди ва қа-рор топди, бу унинг жисмоний тарбиянинг куп ёқлама мазмунида-ги аниқ вазифасини таш|кил этади. Гимнастика машқларининг хилма-хиллигини }^иообга олган ;^олда та-всир этиши қатт>ий 'бир артибда олиб борилса, улар киши организмининг айрим систе-арнга танлаб ва лоқал (ало}^ида буғимларига) тагсир кур-

И

сатади, бу эса гимнастикадан жисмоний тарбиянинг амалий-ихтй-сослашган формаларида фойдаланишни белгилаб берадй. Учувчи-лар состави ва космонавтларнинг жисмрний тайёргарлик куриши, шунингдек, гимнастикадан айрим спорт турларида (сузувчи гим-настикаси, боксчи гимнастикаси, футболчи гимнастикаси ва г^оказо-ларда фойдаланиш) гимнастикадан ана шундай амалий-ихтисос-лашган гимнастикада фойдаланиш мумкин, деган гапга ёрқин ми-сол булиши мумкин.

Спорт фаолиятида гимнастиканинг учта мустақил тури бор: спорт гимнастикаси, акробатика ва бадинр! гимнастика. Спорт гимнастикаси — спортнинг олимпиада тури, олимпия уйинлари ңай-та тикланган (1896 й.) дан бери гимнастика хозирги олимпия уйип-лари қаторидан муста^^кам урин эгаллаб келмоқда. Акробатика ва бадиий гимнастика мусобақаларининг олий формаси — жахон биринчиликларидир.

1. 2. ГИМНАСТИКАНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ

Махсус ишлаб чиқилган харакат формалари гимнастиканинг типик воситалари (машқлари) ;^исобланади. Улар ёрдамида одам-нинг ^^аётий му^^им)^аракатлантирувчи қобилиятлари такомиллаш-тирилади. Куп машқлар одамларнипг ме^^нат, }^арбий ва турмуш фаолиятидан (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, эмаклаш, мувозанат сақлаш, улоңтириш, тусиқлардан ошиб утиш, юк ташиш ва ^. к.) олинган.

Жисмоний тарбия практикаси жақидаги илмий билимлар ривож-лана борган сайин бир бутун)^аракатлантирувчи фаолиятдан аж-ратиб олинган элементар }^аракатлардан иборат машқлар пайдо була бошлади. Бу машқлар асосан ^^аракат асосларини ургатиш учун, жисмоний хислатларни ривожлантириш ва турли педагогик вазифаларни :?^ал этиш учун ңулланилади. Тананинг айрим а^зо-ларига мулжалланган ;қамда турли гимнастика асбобларида ижро этиладиган машқлар шулар ңаторига киради.

Гимнастика машқлари педагогик вазифаларга }^амда ^^аракат-лантирувчи фаолият структурасига мувофиқ тарзда ңуйидаги асо-сий группаларга булинади;

1. **Саф** машқлари—• сафда биргаликда бажариладиган, шуғул-ланувчиларда уюшқоңлик ва интизомни, коллектив булиб ^^аракат ңилиш малакаларини, адл қоматни (сафдагидек қомат тутишни) тарбиялашга, шунингдек, ритм ва суртзэт ;қиссини тарбиялашга ёр-дамлашадиган ?^аракатлардир. Саф машқларидан бир томондан жисмоний ;қаракат машғулотларини (айниқса машғулотнинг кол-лектиз формаларида) оқилона уюштириш усули сифатида фойда-ланилади, иккинчи томондан эса ундан инсон организмини шакл-лантирадиган ва ривожлантирадиган, уюшган хатти-^^аракат *к*^-никма ва малакаларни тарбиялайдиган муайян }^аракатлантирувчи фаолият сифатида фойдаланилади.

2. **Умумривожлантирувчи машқлар** —купроқ айрим буғин, қисм-

бажариладиган, Я-БНИ >^ар ёҳлама жисмоний тайёргарлкк ■^^^"^ооганизмнинг функдионал имкониятларини кенгайтириш ва ^"^"'коматни тарбиялаш учун ҳулланиладиган машқлардир. Улар ^^""^ тм мүскул группаларига, тана агзоларига ало>^ида, шунингдек, ^"тон харакатлантирувчи аппаратга умумий та^сир курсатади, 1ма хил куникмаларни узлаштириш жараенини енгиллаштира-^1 Удп'моивожлантирувчи машқлар кишига шундай дастлабкч ^'ементар куникма ва малакаларни эгаллаб олиш имконини бе-падики утардан киши кейинчалик уз қаракатлантирувчи қобилият-тарини такомиллаштириш мақсадида *^ар* қандай мураккабликка эга булган яхлит)^.аракатлантирувчи фаолиятни ташкил қилишда фойдаланади.

3. Эркин машқлар — тана аирим а-взолари билан қилинадиган турли харакатларни, шунингдек, акробатик ва хореографик машқ-ларня бирга қушиб бажаришдир. Улар (бирга қушиб бажарилиш-ларни, давомийлигини секин-аста мураккаблаштира бориш йули билан) белгиланган талабларга биноан узлуксиз композидия тар-зида тузилади. Улардан асосий мақсад — координавдюн. қобилиятни такомиллаштириш, ритм ва қаракат гузаллиги ^иссини тарбия-лашдир. Ула.р қаракат услубпни шакллантиришнинг самарали во-ситаси }^исобланади. Эркин машқлар буюмларсиз (спорт гимнасти-' касида) ва қулга турли буюмлар олиб (укув мақсадларида, бадиий гимнастнкада ва гихмнастикачиларнинг оммавий чиқишларида) ижро этнлади. Эркин машқларнинг комплекс характерда эканлиги, айниқса улар кун марталаб' такрорланганда; улардан киши орга-иизми функниона имкониятларини, ягни ишга яроқлилиги — қоби-лияти ва тайёргарлигини ошириш мақсадида у^ам фойдаланиш имконини беради.

\..

4. Амалий машқяар — юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, ошиб утиш, эмаклаб утиш, мувозанат сақлаш, тус.иқлардан ошиб утиш ва Х. к. Шуғулланувчилар улар ёрдамида қаётий зарур куиикма ва малакаларни эгаллайдилар, уларни хилма-хил шароит-да қулланишни урганадилар.

5. Сакраш (таянмай ва таяниб) сакровчанликни ривожланти-риш, шунингдек, оёқ ва қулларнинг кучики, жаракат тезлиги ва аниқлигнни, чаққонлик ва дадилликни ривожлантириш учун қулла-нилади. Сакраш шуғулланувчилар организмининг функқионал)^о-латнни яхшилабгина қолмай, балки организмга умумий татэсир қам курсатади. Сакраш ижро этилаётганда мускуллар ишидаги «порт-ловчан»лик типик бир қолдир. .

6. Снарядларда (КОНБ, халқалар, бруслар, турник, яккачупда) оажариладиган машқлар — спорт гимнастикасининг энг характер-ли воситаларидир. Улардап кузда тутилган асосий мақсад—гав-Да ва^ қаракатларни бошқариш малакасини такомиллаштиришдир. _^ ундан ташқари, бу машқлар шуғулланүвчиларни жисмоний тай-ерлаш учун .^ам қулланилади.

та !,"^ Р"^^""^^ машқлари акробатик сакрашлар ва статик қо-'тап""'^^"^' "^^^ ^'^ ичига олгаи мувозанат сақлаш машқларини бир-тиради. Улар турли контингентлар билан утказиладиган маш-

ғулотларда куч, чаққонлик, эпчилликни, реакния тезлигн, фазодд мулжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек вестибуляр аҳпаратни машқ ңилдириш учун кенг ңулланилади.

8. Бадиий гимнастика машқлари гимнастика асбоблари (арғамчи, гардиш, шарф, туп, чуқморлар ва ?^. к.) билан ва гимнастика асбобларисиз ижро этиладиган, шакли жи^^атидан турлича танда характеридагч)^аракатларнинг узвий ва бирикиб кетган комбинанияларидан иборат булади. Улар музика журлигида ижро этилиб жнсмоний камолот }^амда нафислик, эркинлик ва жозибадорликни тарбнялаш воситаси булиб' хизмат ңилади. Бундай машқлар контннгенти хотин-қизлардан иборат машғулотларда ңулланилади.

Гимнастиканннг асоснй воситаларини кншининг максимал ка-мол топиши з'чун кунроҳ кандай та^сир курсатишнни 5^исоблаган ;қолда қуйидаги группаларга ажратиш мумкин:

а) жисмоний хислатлар ва г^аракатлантнрувчи қобилиятларни умуман ривожлантирншга каратилган машқлар (саф машқлари, умумривожлантирувчи машқлар, уйнн ва эстафеталар);

б) хаётий зарур куникма ва малакаларни шакллантиришга қаратилган машқлар (амалий машқлар, таянмай сакрашлар);

в) .^аракатлантирувчи қобилият ва иродавий хислатларни пнтенсив ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган машқлар (зркин машқлар, таяннб сакрашлар, снарядлардз бажариладиган машқлар, акробатика машқлари ва бадиий гимнастика машқлари).

Гимнэстика асосий воситаларининг хаммасини мана шу тахлит-да ажратиш гимнастиканинг бирон тури учун, турли педагогик вазифаларни хал қилиш учун муайян машқлар танлашни осонлаш-. тиради.

Купчилик му^^нм куникма ва малакаларни такомиллаштириш ^^амда мустахкамлаш, шуғулланувчиларнинг эмодионал кайфияти-ни кутариш ва машғулот жараёнига иштиёқни ошириш мақсадида гимнастика машғулотларида машқлар билан бир қаторда хилма-хил харакатли уйинлар кенг қу^лланилади. Эстафеталар утказганда)^ам уйинлардаги мақсад кузда тутнлади-ю, аммо эстафеталарда мусобақалашув элементи купроқ кузга ташланади.

1.3. ГИМНАСТИКАНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Гимнастикага машқларни қат-вий бир мегёрда бажариш ва шуғ5/лланувчилар фаолиятини аннқ уюштириш методи хос булиб, ана шунинг натижасида янги-янги малака ва куникмаларни-узлашти-риш учун энг қулай шароит, шунингдек оширилган иш қобилиятига замин булувчи тегишли эмоңионал му)^ит яратилади. Қуйидагилар гимнастиканинг методик хусусиятлариТа киради:

1. Киши организмига)^ар ёклама та^сир курсатиш. Кнши бар-ча органларннинг функдиялари гимнастика машқлари ёрдамида муваффақиятли тарзда такомиллашади. Демак, кишини умумии жисмоний ривожлантириш ва унинг ^аракатлантирувчи қобилият-

хар ёқлама камолга етказиш вазифаларини гимнастика ^^ммйда муваффақиятли ^ал қилса булади.

ердамиА^^^^^^^ **хилма-хил жисмонии машқларни қуллаш.** Органи-г мс)рфологик ва функдионал системалари ва жисмоний хис-^■^"^яои (кучлилик, тезкорлик, қайишқоқлик, чаққонлик, чидамли-латл *[1^^ у^* ёқ4ама ва гармоник ривожлантириш хилма-хил жисмоний'машқларни қулланиш орқали та-вминланади. Шунинг битан бир вақтда нерв системасининг координаціон механизмига тагсир курсагилади, унинг мойиллиги ортади, спорт техникасининг асослари шакллана боради.

3 Организмга танлаб та^сир курсатиш. Тегишли машқларни, керакли дастлабки ?^олатларни танлаб қулланиш, ижро усулларининг аниқ б^лиши натижаси уларок муайян мускул, буғин групаларига локал та-всир этилади, бу шуғулланувчиларда керакли *х^а*-ракатлантирувчи хислатларнинг ривожланишига кухМаклашади ва жисмоний ривожланишдаги камчиликларни муваффақият билан тузатиш имконини беради.

4. Укув жараёнининг қат-вий мегёрда булиши ва жисмоний нагрузкани аниқ тартибга солиш. Татзлим жараёнини ташкил қилиш хилма-хил методик нриёмлардан фойдаланиш билан бир вақтда та-Блим беришнинг хусусий вазифаларини бирин-кетин жал қилиш принҷипига боғлиқ булади. Бу холат жисмоний ва бошқа хислатларнинг тобора ривожланиб боришини татзминлайди. Нагрузкани }^аракат сур1>ати ва амплитудасини узгартириш, такрорлаш миқдорини купайтириш ёки камайтириш, дастлабки .^олатларни узгартириш ва машқларни ижро этиш кетма-кетлигини турлича йулга қуйиш, тошлар ва амортизадион қурилмалардан фойдаланкш ор-қали, шунингдек, шуғулланувчиларнинг қай даража тайёрлигига қараб белгиласа булади. 1

5. Машқларни узлуксиз мураккаблаштира бориш ва комбинаҷиялаш 5^амда бир хилдаги машқларни бир қанча мақсадларда қулланишнинг мумкинлиги. Бирон машқни билиб олгандан кейин, одатда, унинг мураккаброқ вариантларини урганишга у™лади, бора-бора шу машқнинг узи қам мураккаблаштирилади, бирон эле-ментни иккинчисига қушиб бажариб. комбинаиияларға янги қара-катлар киритилади ва х. к. Бунда урганилаётган укув материали сифат ва (миқдор жихатдан қам) янгича ифодага эга булади, қам-Да организмга бошқачароқ та-һсир этади ва зарур узгаришларни келтириб чиқаради. Бир хил машқлардан турлича вазифаларни Қал қилиш учун фойдаланишда уларни методик жп.^атдан хилма-хил узгартириш (йуналтирилган регламентлаш, ижро этишнинг уиин еки мусобақа формаларидан фойдаланиш ва қ.к.) нули би-лан амалга ошириш мумкин.

боғ ^'^^^^™^^™^^ методик хусусиятлари бир-бири билан узвий лао-"'^'^^"^' ^"'^^Р^"^ туғри хисобга олиб иш курилса, шуғулланувчи-тнт"?'^ ^^^ ёқлама умумий жисмоний тайёргарлиги, 5^аракатлан-шуш'^^"' Қобилиятларини гармоник ривожлантириш вазифалари, эти-'я^'^^'^'^ та-влим-тарбия вазифалари муваффақиятлироқ қал

1.4. ГИМНАСТИКАНИНГ ТУРЛАРИ

Гимнастика машқлари .^амда шуғуллайувчилар ихтисосиниңг хилма-хиллигини дисобга олиб, турли педагогик вазифаларни ;^ал ңилиш учуи улардан фойдаланивдда орттирилган тажрибаларнң назарда тутиб, гимнастикани нисбатан мустақил турларга ажратиш.мумкин.

1968 йилги Бутуниттифоқ конферендияси гимнастика турларининг қуйидаги классификадиясини тасдиқлади;

1-группа — гимнастиканинг соғломлаштирувчи (умумривож, лантирувчи) турлари. Бу группа асосий (умумий) гимнастикани, гигиеник гимнастикани ва атлетик гимнастикапи уз ичига олади. Гимнастиканинг бу турлари шуғулланувчиларни *^ар* ёңлама гармоник ЖИ.СМОНИЙ камолотга етказиш, саломатлигини мустақка!(1-лаш ва }^аракат функдияларини такомилалштириш ма1^садида қулланилади.

2-**группа** —гимнастиканинг спорт турлари, Бу группага спорт гимнастикаси, бадиий гимнастика ва акробатика киради. Бу турлар спорт йуналишига эга булиб, спорт турлари сифатида тарғиб этилади. Булардан мақсад, машқларни ижро этиш техникасида юксак камолотга эришиш, юксак спорт ма:>^орати курсатиш :қамда *у{ар* ёқлама юксак жисмоний тайёргарлик 'асосида гимнастик купкурашнинг мураккаб машқларини бажара билишга 'эришишдан пборатдир. ■

3- группа — гимнастиканинг амалий турлари. Бунга қуйидаги-лар; иш куни тартибига киритиладиган (ме^наткашларни соғломлаштиришга, иш ңобилиятини устириш ва шу асосда ме^^нат унумдорлигини оширишга ёрдамлашадиган) корхона гимнастикаси; (асосан мез^натда, мудофаа ва сиорт фаолиятида энг яхши натижаларга эришишни таг.минлайдиган) махсус жисмоний тайёргар-лик куриш учун қулланиладиган профессионал-амалий, ;^арбий-амалий ва спорт-амалий гимнастикаси; даволаш физкулвтураси-нинг асосий қисми булган (турли хасталик ва жарохатларня даволаш учун ңулланиладиган иш қобилияти ва саломатликни тиклашга ёрдам берадиган даволаш гимнастикаси).

Юқорида зикр зтилган гимнастика турлари гимнастиканинг ухмумий йуналишини асосан сақлаб қолиб, нимага мулжалланганлиги, маш'қларининг узига хослиги ва методик усуллари билан бирбиридан фарқланади.

1. 5. ГИМНАСТИКА — ^ҢУВ-ИЛМИЙ ФАН СИФАТИДА

Гимиастика машқларини ургатиш гимнастика машғулотларида. асосий уринда туради. Айни бир вақтда уңувчиларда совет ватанпарварлиги хисси, уз фаолиятига ижодий ёндашиш, шунингдек, белгиланган интизомга .^амда коммунизмнинг ахлоқ кодекси принңипларига мувофиқ хатти-;^аракат нормаларига қатг>иян риоя қилиш .^^слари тарбияланади. Шундай қилиб, гимнастика усиб-келаётган авлодга тамим ва тарбия бериш системасидагн педаго-

гпхаси утилиши шарт булган укув дарси ^^исобланади. гик члм с А ' ^^^(^уабларда, урта махсус укув юртлари ва олий Дарс ^"!5 ^;да -йқитилади. «Биз узида ма-Бнавий бойликни, ахло-5-қув '^Р'^^"^^^^^^^ да жисмоний -камолотни гармоник)^олда мужассам "Ггптйоган янги одамни... тарбиялашимиз керак>>.*

И мий соха сифатида гимнастика жисмонии тарбия)^ақидаги ляннинг гимнастикага хос булган воситалар, методлар ва машғу-т уюштириш формалари ёрдамида одамнинг жисмоний ривожла-пиши ва камол топиши қонуниятларини урганувчи булагидир. Со-хада олиб бориладиган илмий тадқиқот ишларида купроқ педаго-гик физиологик, биомеханик ва математик тадқиқот методлари кулланилади.

Гимнастика — илмии-амалии соқадир. >нннг назарияси, тарихи, дарс бериш методикаси, машғулот уюштиришдаги типик восита ва --формалари бор.

Гимнастика назарияси ■гимнастика предметининг моқияти ва мазмунига, унинг мақсади ва вазифаларига, совет жисмоний тар-бия системасидаги гимнастиканинг урни ва. аз^амиятига ва қоказо-ларга дахлдор масалаларни ишлаб чнқади. Гнмнастика тарихи унинг жисмоний тарбия воситалари ва методларидан бири сифати-даги ривожланиш ва қарор топиш жараёнини очиб беради, гимнас-тика восита ва методларини такомиллаштириш билан алоқадор масалаларни ёритади. Гимнастикадан дарс бериш методикаси бу-лимида эса та-влим ва тарбиянинг умумий асослари (гимнастика, унинг ало:?^ида турлари ва машқ группаларига қулланиш мумкин булган), турли контингентлар билан машғулот уюштнриш метод ва приёмлари ва жоказолари қараб чиқилади. Амалий машғулотлар қар ёқлама жисмоний ривожланиш ва махсус жисмоний хислатлар-ни такомиллаштиришга, гимнастика машқлари техникасини билиб олишга, шунингдек профессионал-педагогик куникма ва малака-ларни орттиришга қаратилган булади.

Совет жисмоний тарбия системаси кишиларнииг жисмоний ва магнавий қобилиятларини гармоник ривожлантиришдан иборат олижаноб мақсадларга хизмат қилади. ҚПСС Программасида моддий ишлаб чиқаришга кетадиган вақт камая борган сайин «кишилар буш вақтларини ижтимоий фаолиятга, маданий алоқага, ақлий ва жисмоний жиқатдан усишга, илмий-техника ва бадиий ижодиётга купроқ бағишлайдиган буладилар, Физкулвтура ва спорт кишиларнинг кундалик турмушига мустаққам сингади»,— деб к:урсатиладн**. Совет кишиларининг кундалик қаётида физкулБту-Ра ва спортнннг ақамиятн КПСС XXV сгезди қарорларида қам ^ и<идланиб куровтилган. Унда бундай дейилган: «Корхона ва ^^. ассасаларда, укув юртларида ва ах;оли нстиқомат қиладиган ^ иларда оммавий физқулнтура ва спорт ривожлантирилсин»***.

нашрнё^шМӘбг^^^П?'^^^™"""" '^'зтерналлари. Тошкент, «5^збекистон ССР давлат,

** КПГГ Л "ОбТ.

*** КПГГ үү"^^™^"" «^'збекйстон» нашриёти, 1970, !23-бет. 1976,298^6 ^■'^^' '^'^е3Диншг материаллари. Тошкент, «Узбекистон» нашриёти,

^^-

Шундай қилиб, физкулБтура ва спорт янада кенгроҳ тарақҳий этади ва жамият :?(аётининг ажралмас ҳисми булиб ҳолади. Инсоннинг бундай жиохмоний янгиланиш жараёнида, унинг жисмоний камол топиши жараёнида гимнастика бундан кейин ^'ам асосий уринлардан бирида булади.

2-6 об

ҲИСКАЧА ТЛРИХИЙ ОБЗОР

2. 1. ГИМНАСТИКАНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ

Жисмоний тарбия воситаси сифатида гимнастика узоҳ ваҳт мобайнида ривожлаииб келган. Унинг қарор топиши ижтимоий тузум узгариши билан, одам ;^аҳидаги фаннинг ривожланиши билан, шунингдек уруш қилиш усулларининг узгариши билан боғлиқ булган. Булар гимнастиканинг мазмунан узгаришига, унинг уҳитиш методикаси ва :^атто машқларни бажариш техиикасининг узгаришига :^ам му)^им тагсир курсатган.

XVIII—XIX асрлардаги гимнастика системасига кирган айрим машҳлар Қадимги Римда ;^амда бир ҳанча Ғарбий Европа мамлакатларидаги урта асрлар давридаёқ :^арбий-жисмоний тайёргар-лик куришда ҳулланилган эди. Ёғоч от (ёғоч конв) да, нарвон ва раҳиб ҳалгаларига ^^ужум қилишни ургатишда қулланадиган бошқа иишоотлардаги машҳлар шулар жумласига киради. Акроба-тик машқлар ва арқон устидаги машҳларни дарбадарликда юрган артистлар намойиш ҳилардилар.

Уйғониш давридаги гуманистлар ёшларни хар ё^^лама тарбта-^ лашга катта а.^амият бера бошладилар. Гимнастика машғулотла-рини улар инсоднинг 'Соғлиғини муста^^камлаш ва жисмоний кучини ртожлантиришнинг энг яхши воситаси деб билардилар. XVI асрда жисмоний тарбияга оид бир қанча' асарлар найдо булади. Булар-дан энг маш^^ури И. Меркуриалиснинг гимиастика сангати ;^аҳи-даги асари зди. Муаллиф гимнастикани; ;^арбий гимнастика, даво-лаш гимнастикаси ва атлетик гимнастикадан иборат з^ч турга аж-ратди. Соғломлаштириш гимнастикасини, ями раҳибдан устун чиқиш ^^исси билан боғлиҳ булмаган гимнастикани у асосий жисмо-ннй тарбия воситаси деб җисоблаган эди.

Айни вақтда гимнастикада бошҳа йуналиш .^ам ривожланаётган булиб, бу йуналйш асосини шуғулланувчиларнинг чаҳҳонликни эгаллаб олишлари ташкил этган. Француз гуманист ёзувчиси, Франсуа Рабленинг (1494—1553 йиллар атрофида) «Гаргантюа ва ПантагрюэлБ^ асарида тарбияланувчилар турли машқлар билан, шу жумладан тзфннкда, ёғоч конда машқ ҳилганликлари, арқонга тирмашиб чиқҳанлнклари, акробатик машҳлар қилганликлари :?^а1^ида мамумот берилган. Шу сабабли XV асрдаёқ дворян ёшлар мактабларида айрим гимнастика асбоблари ва машҳларидан фойдаланилган ва улар кенинчалик спорт гимнастикасига асос булган, деб)^исоблаш уринлидир.

______----------------------

2. 2. ЯНГИ ДАВР ГИМНАСТИКАСИ

п д Коменскийнинг асарлари ва унинг дидактик принңиплари темаси XVIII аср педагогика классиклари Жан-Жак Руссо 9!у,2 __1778 йиллар) ва айникса Песталоңни (1746—1827 йиллар) дунёқарашларининг тараққиётига ёрдам берди. Буларнинг жисмо-ний тарбия соқасидаги хизматлари шундан иборатки, улар гимнас-тиканинг чинакам тикланишига туртки бердилар. Руссо жисмоний машқлар инсон танасини мустаққамлайди ва тоблайди, куч ва қа-ракат имкониятларининг ривожланиши учун керакли шароит яра-тибберади, яшаш учун тайёрлайди, ақлий камол топишга қамда саломатлигини мустаққамлашга ёрдам беради, деб қисоблаган.

Песталодни болаларда мавжуд булган куч ва қобилиятни машқ орқали ривожлантиришни жисмоний тарбиянинг асосий мақсади деб билган. У фикрлаш ва г^аракат қилиш қобилиятини ривожлан-тиришни қам кейингиуринга қуйиш му}^им, деб қисоблаган. Бунинг учун буғинлардаги энг оддий)^аракатлар, энг яхши машқлар була-ди, чунки қар қандай мураккаб қаракат ана шундай оддий қара-катлардан таркиб топади, деб айтади. Буғин гимнастикасини эса қаракатли уйинлар ва кул ме^^нати тулдириб бориши керак була-ди, деб тагкидлайди. Албатта, бу билан у буғин машқларининг а)^амиятига қаддан ташқари юқори ба^^о бериб юборган эди, шунга қарамай у ишлаб чиққан аналитик метод уша замон гимнастикаси учун муқим аз^амият касб этган ва кенг қулланилгаи. Песталоң-ңи — гимнастика назарияси ва методикасиниг асосчиларидан би-ри, «буғин қаракатлари» эса — қозирги эркин машқларнинг намх-насидир.

Руссо, Песталоиди ва бошқа уша замон педагогикаси арбобла-рининг педагогик ғоялари Ғарбий Европа мамлакатларининг бур-жуа интеллигениияси томонидан қуллаб-кувватланар эди. Бу со?^ада амалий ишлар илк бор Германияда бошланди. XVIII аср-нинг 70-йилларида айрим шақарларда янги типдаги мактаблар — филантропинлар тузила бошланди, бу мактабларда немис миллий гимнастикаси юзага кела бошлади. 1

Фит (1763—1836 йиллар) ва Гутс-Мутслар (1759—1839 йиллар) филантропинлардаги гимнастиканинг энг маш?^ур рақбарлари эди-лар. Улар ма^лум булган жисмоний машқларнинг қаммасидан фойдаланардилар. Фит уч томлик асарида гимнастика)^ақидагн назарий ва амалий ма-влумотларни баён қилиб берган. У машғу-лотлардан мақсад—саломатликни мустаққамлаш, куч ва қаракат-тезлигини ривожлантириш, қоматнинг чиройли булишига эришнш,. ақлий ривожланиш ва психик фаолиятга кумак беришдир, деб ^исобларди. Фит уз асарида бир қанча қимматли методик к}фсат-малар берадики, улар қанузгача ақамиятини йуқотмаган (булар машқларнинг кетма-кетлиги, енгил машқлардан аста-секин қийид-ларига ута бориш :?^ақидаги, уқувчиларнинг активлиги, уларнинг Машғулотга қизиқиши, индивидуал хусусиятларини қисобга олиш-ва бошқалар туғрисидаги курсатмалардир).

Гутс-Мутс купгина гимнастика машқларининг, жумладан гим-

настика снарядларида бажариладиган машқларнинг техникасини ишлаб чиқди. Бу машқларда з^аракат формасига катта а:қамият берилади. Унинг «Усмирлар учун гимнастика» китоби бир қанча мамлакатларда, жумладан «Россияда :қам кенг тарқалиб, гимнас-тика тараққиётига ёрдам берди. Унда турник, бруслар, яккачупда бажариладнган жунгина машқлар тасвирланган зди. Китобда машғулотлар вақтида уқувчиларнинг узаро мусобақалашуви рағбатлантирилган,)^аракатлар ижрсси аниқ булишига қуйиладиган талаблар ишлаб чиқилган эди.-

Бинобарин, XVIII аср охирларига келиб, янги замон гимнастикасининг назарий асослари кузга ташлана бошлайди.

2.3. МИЛЛИЙ ГИМНАСТИКА СИСТЕМАЛАРИНИНГ ЯРАТИЛИШҚ

Миллий гимнастика системаларининг яратилиши XIX аср бошларига туғри келадики, бу ижтимоий талаблар оқибати эди. Уруш қилиш усуллари бир вақтда қаракат қилишни, командаларнинг аниқ бажарилишини, жанг майдонида сафланишларни ва қоказо-ларни талаб қиларди, Уша вақт педагоглари ва врачларига гимнас-тика ёшларни жисмоний тарбиялашииnг бирдан-бир туғри методи булиб куринарди.

XIX асрнинг биринчи ярмига келиб гимнастика тараққиётида учта йуналиш кузга ташлана бошлади:

г и г и е н и к й у н а л и ш (гимнастика одамнинг саломатлигини мустаққамлаш ва жисмоний кучини ривожлантирнш воситаси :қисобланарди);

а т л е т и к й у н а л и ш (гимнастика мураккаб машқларни, шу жумладан гимнастика снарядларида бажариладиган машқларни қулланиш йули билан одамнинг җаракат имкониятини ривожлантириш воситаси деб)(;исобланарди);

а м а л и л й у н а л и ш (гимнастика урушда учрайдиган тур-ли тусиқлардан ошиб утишни солдатларга }'ргатнш воситаси *х,и*-соблаиарди).

Немис гимнастика системаси. Наполеон қушинлари Пруссияни эгаллаб турган даврда таркиб топа бошлади. Бу системанинг асосчиси Ф. Ян (1778—1852 йиллар) эди. Ф. Ян гимнастикадан мамлакатни босқинчилардан озод қилиш мақсадида ёшларга)^арбий тайёргарлик бериш учун фойдаланишга интилди. Гиинастика снарядларидаги машқлар ва :қарбий уйинлар бу системанинг асосини ташкил қилар, чунки улар, Яннинг фикричз, одамнинг жисмоний кучини ривожлантирар ва иродасини мустаққамлар эди. У узининг гимнастикасини «турнкунст» (эпчиллик сангати), шогирдларини эса «турнерлар» деб атади. Кейннчалик нехмис гимнастикаси «тур-нен» деган ном олди.

Ян "Фризен ва Энзелен билан биргаликда ғимнастика машқ-лари техникасини ишлаб чиқди. «Немис гимнастикаси» дарслиғи нашр этилиб, унда уша вақтда мат>лум булган ғимнастика снаряд-ларида бажариладиган *^гшиа* машқларнинг тавсифи берилган эди. Машқларни бажа.раётганда шуғулланувчилардан бошни туғри ту-

оёқ учлари чузиғлиқ булиши, қоматни харбийча адл тутиш, ^"*т* чизиқ б^-йлаб }^аракат қилиш талаб қилинарди. Машғулот-паода мусобада методидан фойдаланилар, бу эса шуғулланувчи-аонинг қизиқишини жуда)^ам ошириб юборар ва улар бир хилда-""и машқни бежисоб такрорлашга интилишар эди. Турли у^аракатлар комбинаниялари у вақтларда қулланилмас эди.

А Шписс (1810—1858 й.) немислар турненини мактабда уқитйшга мослаштирди ва дарс схемасини тузиб чиқди. У 1840 йилда «Түрнерлик сангати хақида татэлимот» номли асарини эг|ЛОН қилади. Шписснинг гимнастика дарсида тартибли машқлар (саф машқлари ва қайта сафланишлар) булиб, шундан кейин гимнастика снарядларида машқ бажаришга тайёрловчи эркин машқлар (Пестолоп,и.и буғин гимнастикасидан ва Фит гимнастикасидан олинган харакатлар) бажарилар эди. Шписс узун турник, узун бруслар, қатор нарвонлар, қатор лангарлар сингари группазий машқ снарядларини жорий қ«лди. Дарснинг сунгги қисмида уйинлар утказилар ва оммавий машқлар бажарилар эди. Шписс немисча турнен принңипларини сақлаб қолгани қолда,-кемис буржуа миллий гим-_.\ настика системаси яратишни тугаллади. Шписс гимнастикаси ко-^ мандаларни яхши бажарадиган ва }^арбий хизхмат учун етарли ^ жисмоний тайёргарлиги булган интизомли ёшларни тарбиялаб 'чЗч етиштиришга ёрдам беради. Бироқ бу болалар ташаббусини буғиб \С ҚУЯР' уларнинг индивидуал қобилиятларининг усишига халақит ч^берар, энг му>^;ими, ^ша вақтдаги табиий ва педагогик фанлардаги ^О^купгина фикрларга туғри келмас эди. Ана шу камчиликлар жуда куп этзтирозларга сабаб булди, булар орасида энг асосли эг>тирозлардан бири П. Ф. Лесгафтнинг эг,тирозлари эди.

Швед гимнастика системаси немис гимнастикаси билан кетма-кет пайдо булган. Унда гигиена йуналиши яхши ишлаб чиқилган эди. П. Линг (1776—1839 йиллар) гимнастикани XIX асрнинг би-ринчи яр1«ида Данияда ургана бошлади. Уша вақтларда гимнас-тика ёйилганлиги жи;^атидан Дания Ғарбий Европадаги ңлғор мамлакатлардан бири эди. 1813 йилда П. Лингнинг ташаббуси би-лан СтокголБмда махсус институт очилди. П. Линг у ерда узининг жисмоний тарбия метод ва воситаларини қуллади. У киши бада-нини муста^^камлайдиган ва камол топтирадиган машқлардан фой-даланиш керак, деб қисобларди, Аммо у гимнастиканинг педагогик а)^амиятини қисобга олмаган эди.

Унинг уғли Я. Линг (1820'—1886 йиллар) отаси бошлаган ншни давом эттириб, дарс схемасинн ишлаб чиқади, машқларни систе-мага солади, махсус снарядлардан фойдаланишни ва бир қанча методнк-қоидаларни илгари суради. Бунда машқлар анотомик бел-гиларига қяраб классификадия қилинадк. Симметриклик, туғри йуналишлик ва зур беришлик бунга асос қилиб олинади. Гавда Қисмларининг аниқ :қолатда булишига катта ақамият берилади.

Швед гимңастика дарси қат^ий тартибда бирин-кетин келади-ган 16 қисмдан иборат схемага биноан тузилган эди. Бу схема ;уқитувчининг ташаббусини буғишга қарамай, купларга илмий асослангандек туйилар, бу }^ол шйёд пШ'1тас"гт~~таенннннг м^~~ш^^ур

БИБлио;£КА
2-2461

булиб кетишига ва куп мамлакатларда, жухмладан Россияда ке!-ёйилишига сабаб булган эди.

Франиуз гимнастика системаси асосан ^^арбий-амалий й]/ңа, лишда булиб, швед системаси билан деярлик бир ваңтда шакд, ланди. Франииядa гимнастика системасини яратган кишн Аморос (1770—1848 йнллар) булди. У А. В. Суворовнинг дарбий-жисмоний тайёрлов снстемаси билан таниш булиб, бундан уз, системасинң яратнщда фондаланди. Даётда ва >^арбий шароитда зарур булгаң куникмалар орттиришга ёрдам берадиган машңлар — тусиқлар қуйилган очиқ жойда юриш ва югуриш, аслақа-анжомлар билан турли җолатларда сакраш, юкни ёки «ярадорни» жойдан-жойга кутариб утиш, сузиш ва шунғиш, кураш тушиш, улоқтирнш, *ук* отиш, қиличбозлнк ва чавондозлик машқларини у энг яхши машқ-лар деб хисоблар эди. Жуда катта тезлик билан ва кучни купроң тежаб утилиши лозим булган гимнастика снарядлари (нарвонлар, арқонлар, лангарлар, деворлар) қулланилар эди.

Дарс вақтида Аморос муайян схемага риоя қилмаган. У қуйи-даги умумий нрнннцинларни белгилаб олган эди, холос; машқлар шуғулланувчиларга тушунарли ва мумкин қадар содда булиши керак булган; уларнн бирин-кетин енгилндан қийинига, соддасидан мураккабига ута бориб бажариш керак булган; машғулотларда уқувчиларнинг индивидуал хусусиятлари қисобга олнниши керак булган. }^аракатлар тезлиги, йуналиш ва амнлитудаси (кулами)нн узгартириб айнан бир машқнинг тагсирнни кучайтнриш ёҚи сусай-тириш мумки.члиги туғрисида курсатмалар булган эди. Машқлар гоқо қарбий қушиқлар журлигида ижро этилар, бу нафас билан боғлиқ жиқатларнинг ривожланишнга ёрдам берар ва ватанпар-варлик қиссини қузғотар эди. Бу машғулотларни музика журлнги-да утказишни одат қилишга илк бор уриннш эди.

Франнуз гимнастика системаси машқларн рус армиясида қул-, ланилар эди.

Сокол (лочинлар) гимнастика системаси. Мазкур система Авс-' трня-Венгрия составида булган славян халқларининг миллий озод-лик курашига алоқадор тарзда XIX аср Урталарида юзага келди. Чехияда «лочинлар қаракати» найдо булнб, лочинлар гимнастнка системаси т^/зила бошланди. Уз ватаннни Австрия зулмидан озод қилишга интилган, ватанпарварлик кайфиятидаги либералв бур-жуазия вакили, Прага университетининг эстетика ва сангат тарихи профессори М. Тирш (1832^—1884 йиллар) бу системанинг асосчиси булди. Тирш XIX а.ср биринчи ярмидаги гимнастика системалари-нинг қаммаси билан таниш эдн, лекин Чехияда мамлакат халқини миллий-озодлик курашига тайёрлаш мақсадида оммавий гнмнас-.тика қаракатнни ташкил этиш учун улардан бирoнтасини қам яроқ-ли деб қисобламади.

Лочинлар гимнастнкасн снстемаси мазмун жиқатидан немис гимнастика системасига яқин эдн, аммо унннг узнга хос хусусият-ларн бор эди. Тирш барча қолат ва қаракатлар ижрочиларнинг хам, томошабинларнинг хам руқини кутариш, қувонч ва эстетик завқ уйғотадиган шаклда булишнга интнлган эди. Гимнастнка

япилаги машқлар, буюмлар билан ва буюмларсиз бажари-снарядларид - пирамидалар, қиличбозлик, бокс, жанговар ку-ладиган ^^ ^}" ^1' булган машқлар бу система асосини ташкил раш элеменыа^^и ^
'^"■"^п^имнлап» бир хилдаги машқларни без^исоб такрорлаш урнига гяпакат комбинадияларини киритдилар, 1862 йилдан бош-турли „'^*' ^нзстика мусобақалари махсус ишлаб чиқилган қоида-■^^ пгя*^ биноан утказиладиган булди. Энди эркин машқлардаги ва *1,сгша* снарядларидаги комбинадияларда бир элементдан и^гкинчисига утиш мантиқли булишига алох^ида эт.тибор қи-пин1диган булди. «Лочинлар» машқларни ташқи белгиларига каоаб классификадия қилганлар ва қарийб }^ар қайси машқ бир-икки суз билан аталадиган қилиб гимнастика машқлари терминологиясини ишлаб чиққан эдилар, бу ?^ам жуда қулайлик
туғдирар эди. . ^„

Лочинлар гимнастика дарси уч қисмдан иборат булган:

Биринчи (тайёрлов) қисмида тартибли машқлар, умумий эркин машқлар ёки буюмли (тлёкча, гантеллар ва *х^.* к.) машқлар бажа-рилардн.

Иккинчи (асосий) қисмида гимнастика снарядларидаги машқ-лар, сакрашлар, «турли» деб юритиладиган машқлар, жанговар машқлар ва ^^. к. лар бажарилардн. '

Учинчи (якунловчи) қисмида одатда юриш, оқиста югуриш, уйинлар қулланиларди.

Машгулотларнинг бир хил костюмларда, музика журлигида ут-казилиши, машқларнинг аниқ бажарилиши, мусобақалар ва омма-вий чиқишларнингуюштириб турилиши лочинлар гимнастикасининг куп мамлакатларда шу>^рат қозонишини татзминлаб берди. Бу гимнастика ^^озирги спорт гимнастикасига асос булди.

Зикр этилган ■ системаларда синфий характер ва миллий ан^-аналар акс этган. Бу системаларнинг бирёқлама булганлиги, улар-нинг муаллифлари гимнастиканинг педагогик а^^амиятини етарлича тушунмаганлиги ва уларнинг эмпиризмга берилиб кетганлиги маз-кур системаларнинг салбий томони эди.

л1Х аср охирларида илмий асосланган қуйидаги дастлабки сис-те.малар: Россияда — П. Ф. Лесгафт (1837—1909 йиллар) систе-маси, Франдияда —Ж. Демени (1850—1917 йиллар, физиолог ва педагог) системаси пайдо була бошлайди. Биринчи жах;он уруши илларида Ж. Демени жисмоний тарбияга оид асар эглон қилади. Мйшқлар статик эмас, балқи динамик булиши, тула амплитудада ^^жарилиши, шаклан нафис булиши керак, деб қисобларди. Машқ аришда иштирок қилмаётган мускуллар бушаштириб турили-мен'^^'^^'^ ^^^' ^^ гимнастика тараққиётида янги қадам булди. Де-^д " ^^'^"иф Қилган машқлар гимнастикани анча бойитди. Демени ■ нинг^'^^л"^"^ муста}^камлашни, гавда тузилиши ва >^аракатлар-хисл "^^'^^'^^^^ига эришишни, кишининг чаққонлиги ва иродавий *лаы^п'*^^^^^^ ривожлантиришни —жисмоний тарбиянинг вазифа-жисмш ""^*^^ -^исоблаган. Унинг шогирдларидан бири Ж. Эбер 1ии тарбиянинг «табиий методи»ни таклиф қилди, бу таклиф

аслида :>^арбий-амалий гимнастиканинг янада ривожлантири, булган зди.

XIX аср охирлари ва XX аср бошларида гимнастиканинг турлари пайдо булади. Жумладан, бадиий ва ритмик гимнаст нинг янги турлари ташкил топади, медидинанинг со:қаларидан I булиб қолган даволаш гимнастикаси, купроқ гигиеник йуналп булган индивидуал ги.мнастика системаси (Мюллернинг «Ме: системам». Сандовнинг гантелли гимнастикаси, Поршекнинг, > хиннинг индивидуал гимнастика системаси ва '?^оказолар) :^ қулланилади.

2.4. РЕВОЛЮ14ИЯЛАН ОЛДИНГИ РОССИЯДА ГИМНАСТИКА

Гимнастика элементлари Россия халқлари турмушида ,хам, мамлакатнмиздаги бошқа халқлар турмушида ?^ам узоқ вақтлар. дан бери мавжуд булган. Байрам шодиёналарига, қизиқчиларга акрабатларнпнг'чиқишларй қам қушилиб келган Урта Осиёда дор. бозлар жз^да маш^ур булган. Ба-взи Кавказ халқлари кичикроқ тошлар билан бажариладиган машқлардан кураш олдида чигил 'ёзиш (разминка) воситаси сифатида фойдаланганлар. Деярли .^амма халқларот .миниш ва чавандозликни яхшп курганлар.

Маш^ур саркардалар рус қушинларининг жисмоний тайёргар-лик даражасини оширишга интилганлар, бу нарса гимнастиканинг тарққий этишига анчагина туртки булди. Қушинларни жисмопий тайёргарлик куришига Пётр I давридаёқ асос солинган эди. Пётр I ташкил этган ва кейинчалик гвардиячи полкларга (Сменовский ва Преображенский полклари) айланган эрмак полкларпда_ сол-датлар тусиқлардан утншга >^амда бошқа харбий куникма ва мала-каларнң эгаллаб олишта ургатиш мақсадида турли жисмоний машқлар қ^^лланилар эдп. Пётр I нинг фармойишига кура ги.мнас-тика қарбий-денгиз унув юртларида жорий қилинган. Атоқли рус саркардалари А. Румянде-з, А. Суворов, адмпрал Ф. Ушаков ва бошқалар рус ар.миясининг жис.моний тайёргарлик системасини такомиллаштиришга куп эгтибор берганлар.

А. В. Суворов (1730—1800 йиллар) уз ^^арбий-жисмоний тайёр-гарлик системасини яратди, унга 5^арбий-дала гимнастикаси, эр-талабки гимнастика, чиниқиш машқлари асос қилиб олинган. Шу мақсадда югуриш, тусиқлардан утиш, }^ар хил буюмларни жойдан-жойга ташиш, найзабозлик жангларн қулланилар эди. А. В. Суво-ров ант>аналарини М. И. Кутузов давом эттирди.

Рус архмиясида жисмоиий тайёргарлик асосларини ишлаб чи-! қишда М. И. Драгомирознинг (1830—1915 йиллар) хизматлари катта. У қушинларга та-влим беришнинг суворовча системасини ан-чагина тулдирди, :^ар хнл қушин турлари учун жисмонийтайёргар-лик вазифаларини белгилаб берди, армияда утказиладиган гнм-настика машғулотлари методикасини ишлаб чиқди. Армия ва флот учун махсус жисмоний тайёргарлик қулланмасини яратишда П. Ф. Лесгафт хам пштирок этди, бу қол қулланманинг илмий асосланган булншпда ва- унинг узоқ вақт узгармай қолишида ижо-

"- ЯГ1И Кейинчалик рус армиясида гимнастика снаряд-
бий ролh У*^" ^гяпга к^проқ а>^амият берила бошланди, 1910 йил-
ларндаги маш^1\ ^ ң^^стиканинг лочинлар системаси жисмоний
^^"з^Тасоск^либолинди.

таро л/ Октябрh соииалистик революҷиясига қадар укув юртла-'^-
ппт. системалардан олинган гимнастика уқитилар эди.
Р"1э"пггияда гимнастика тараққиётида маш^ур анатом__ ва педа-
1 ос1-ип^ ^ Лесгафт муқимв ролв уинади. У 1875
иилда бир гог °^^^ .^^ "Европа мамлакатларида булиб, у мо-
ерларда жис !^«й таобия қаидай йулга қуйилганлиги билан 1880 йил-
танишди. 1880 й

унинг «Ғарбий Европа мамлакатларида гимнастика уқитувчи-пяпини тайёрлаш» номли китоби чиқди. Унда гимнастика системаларига та-вриф берилган ва бу системаларнинг илмий жихатдан асоосиз эканлиги тагкидланган эди. Лесгафт мактаб ёшидаги болаларга гимнастика аоосида жисмоний таглим бериш системасини ишлаб чиқди, бунда у гигиеник вазифаларнн эмас, балки педагогик вазифаларни назарда тутди. Лесгафт энг кам куч сарфлаб болалар ва усмирларни мумкин қадар тез уз гавдасини бошқаришга' ургатиш му?^им, деб }^исоблар эди. Бунинг учун улар раз^барга оддийгина тақлид қилмай, уз }^аракатларини англай билишлари керак эди.

Лесгафт «хусусий приёмлар»ни, ятвни җаракат сан-ватини ихтисослаб ургатишга қарши эди. Шунга асосан у гимнастика снарядларидаги машқларни, акробатик Машқларни «жисмоний маг-лумот бериш учун фойдаси кам» деб, рад этган эди. П. Ф. Лес-гафтнинг бундай кескин фикр билдириши куп жиқатдак уша вақтдаги спорт гимнастикасининг мазмуни ва -такомиллашмаган методикаси билан боғлиқ эди.

П. Ф. ЛесТ-афтнинг хизмати шундаки, у биринчи булиб болаларни жисмоний тарбиялашнинг илмий асосланган системасини ишлаб^ чиқди, бу эса мамлакатимизда физкулвтура назарияси ва амалиёти тараққий этишига анчагина та-всир курсатди.

XIX аср охирларида спорт гимнастикасининг ривож топиши спортнинг .^амда халқаро спорт алокаларининг ривожланиши билан узвий боғлиқ булди.

2. 5. СССР ДА ГИМНАСТИКАНИНГ ТАРАҢҢИЁТИ

ми '^"*'^ Октябрв содиалистик революиясидан кейин мамлакатипайл^ [имнаотиканинг ривожланиши учун катта имкониятлар хаёт Р^""^^' ^Унда мамлакатнинг сиёсий, иқтисодин ва оодиал лана^ *1*^^^^ узвий боғлиқ булган бир қанча босқичлар кузга таш-мяо,,, ■ ^ Даврда уртага қуйилган янгн вазифалар гимнастика маз^1унини қам белгилаб берди.

йиллап'^^"™"'^'^"^ революҷиядан кейинги дастлабки йилларда (30-жис^мон^'^^ ^^"■' ^'^'^^^^'^™кадан халқни жиомоний тайёрлаш ва ланилап " Е^'^°*Д^нтиришнинг асосин воситаси оифатида фопда-Диячилап' б Р^^^У^Дчка бутун кучини интервентлар ва оқгвар-Р оилан курашга сарфлаётган йилларда жисмоний

тарбия, гимнастика совет :?^окимиятига хизмат қилишга қарати,!. ган эди. А;^олини жисмоний тарбиялашни уюштиришда (1918 йилда Қизил Армия учун резервлар тайёрйаш мақсадида тузид. ган) Всевобуч етакчи ролн уйнайди. Унга таниқли давлат ва жд. моат арбоби Н. И. Подвойский бошчилик қилган. Армия резервиңң тайёрлаш программаларида гимнастика машғу.лотларига ан-чагина урин ажратилган булиб, амалий гимнастика ;^ам, гимнас. тика снарядларида бажариладиган гимнастика)^ам қулланилгаң эди. Мамлакатнинг ^^ам.ма жойларида кенг ёшлар табақаларинң бирлаштирган җарбий-спорт марказлари барпо этилади. Совет 5^окимиятини муста}^камлаш учун курашнинг ана шу магсулият-ли даврида ёшларнинг жиемоний тарбияси билан уларни туғри ғоявир!-еиёсий тарбиялашни қушиб олиб бориш лозим эди.

1925 йилда РКП (б) Марказий Комитети «Партиянинг физ-кулБтура со}^асидаги вазифалари туғрисида» махсус қарор қабул қилди. Унда совет физкулвтурасининг ғоявий-методологик мохия-ти ва ижтимоий-сиёсий а.^амияти очиб берилган, унинг тараққиёт йуллари курсатиб берилган эди. 'Қарор ги.мнастиканинг тараққий этишнга ёрдам берди. Гимнастиканинг мавжуд системалари, гим-настика сожасидаги ишларнинг методлари ва мазмунига танқидий ёндошилиб, қайта куриб чиқила бошланди.

Жисмоний тарбия 1926—1927 йиллардан—бошланғич мактаб-ларда, 1929 йилдан эса — олий укув юртларида уқув предмети сифатида киритилди. Жисмоний тарбиядан янги программалар ву-жудга келдики, уларда гимнастнка му^^им урин эгаллаган эдн.

Жисмоний тарбия институтлари куплаб янги вазифаларни }^ал этишга қодир булган малакали 5'Қитувчиларни тайёрлаб чи-қара бошлади. Бу кадрлар гимнасти.ка назарияси ва методикаси-ни ишлаб чиқишда етакчи ролн уйнай бошладилар. Илмий- тад-қиқот ишларини йулга қуйиш, гимнастиканинг илмий базасини яратиш, унинг педагогик а.^амиятини тушуниб етиш, дарснинг типавий схемасини ишлаб чиқиш ва шу каби ишларни бажариш-га уриниб курилди. Бироқ машғулотлар мазмуни бирдан узгар-мади. Узоқ вақт давомида гимнастика умумий жисмоний тайёр-гарлик хусусиятларини сақлаб қолди.

1929 йилда гимнастика буйича илмий-методик конференция булиб утди, у етилиб турган ташкилий- методик масалаларнй ;^ал қилди. Бу конферендияда гимнастика биринчи бор ало?^ида турларга булинди. Шу вақтдан бошлаб радиода эрталабки гим-настика эшиттириши бериладиган булди. Уша йилларда гимнас-тика совет халқини жисмоний тарбиялашнинг асосий мазмунини ташкил этган эди.

1931 йилда Ленин комсомоли ташаббуси билан «Мез^нат ва СССР мудофаасига бул тайёр» Бутуниттифоқ физкулвтура комп-лексининг жорий этилиши мамлакатимиз физкулвтура ^^аракати-да му.^им воқеа булди. Бу гимнастика тараққиётида янги босқич-ни бошлаб берди.

ГТО комплекси буйича ишлар йулга қуйила борган сари умУ' мий жисмоний тайёргарлик вазифалари умумий жисмоний танёр-

яяа ва ГТО нормаларини топширишга тайёрлов лик
гар секдияларид ^^^^^ бошланди, лекин гимнастика (соғлом-
гру ппаларида ^^^ ^^^^^^ жисмоний тарбиянинг асосий воситала-

лаштириш ^^^*1~*^^ қолаверди-ва ривожланаверди. У одамларга
пидан бири оу _^^^^дд_ *^аётш* зарур }^аракат куникмала-
^"'^^п^янтиришда ёрдам берар, мез^нат фаолияти режимига
рини "'^^гпок кириб борарди. Ана шу даврда гимнастика спорт
янада кенч ^^^^^^^*и1Я* учун имконият пайдо булди.

"^"Ршчч йилда Москвада гимнастика буйича хал.қаро конферен-
б"'либ утди бу конферендия айни вақтда биринчи Бутунит-
"",'^0? консhерендияси эди. Унда- гимнастика тараққиётининг энг
мухим масалалари к^фиб чиқилди ва улар юзасидан қарорлар
ябүл қилинди. Конферендия совет жисмоний тарбия системаси-па гимнастиканинг урии ва а^^амиятини белгилаб берди, гимнас-тика классификадиясини (нисбатан мустақил турларга булиии-шини), унинг мазмунини, машғулотлар методикасини ва ишнинг ташкилий формаларини тасдиқлади, терминология масаласини ва бошқа масалаларни му^^окама қилди. Конференңия гимнасти-ка тараққиётига ёрдам берган му?^им воқеа булди.

1930 йилдан бошлаб з^ар йили Москвада, Ленинградда, итти-фоқдош республикаларнинг пойтахтларида ва бошқа купгина ша>!;арларда утказиб турилган оммавий гимнастика чиқишларини мамлакатимиз халқлари жуда катта қизиқиш билан томоша қил-дилар. Москвадаги Қизил майдонда Бутунйттифоқ физкулh)Тура-чилари куни утказилганидан бери бундай чиқишлар ранг-баранг тус олди ва техник жи}^атдан анча такомиллашди. Унутилмас томоша булган хилма- хил гимнастика машқлари бу чиқишлар-иинг асосий мазмуңини ташкил этарди. Улар совет гимнастикаси-ни агитаңия ва пропаганда қилишнинг *шук^ям* воситаси булди қам-да куплаб ёшларни гимнастика билан мунтазам шуғулланишга жалб қилди.

Ягона классификаңион программанинг жорий этилиши, каса-ба союзлари КСЖ (кунгилли спорт жамиятлари)нииг ташкил этилиши ва турли куламдаги оммавий мусобақалар, шу жумла-дан уқувчилар уртасидаги оммавий мусобақаларнинг муитазам }тказиб турилиши, янги гимнастика терминологиясининг қабул ңилиниши ва бошқа купгина тадбирлар спорт гимнастикасининг ривол<ланишиии анчагина рағбатлантирди. Спорт гимнастикаси омма^вий спорт тури булиб қолди. Физкулвтура қаракати олдида
урган янги вазифаларии қал қилишда ГТО комплекси нормала-рини^опшириш учун амалга ошириладиган тайёргарлик ишларини гим^^^^^^^"^ зарур эди. Урушдан олдинги йилларда ^^атто спорт
■■ настика мусобақаларига)^ам турли амалий машқлар қушилар,
беп^^^ '^"'^ртчиларни жанговар }^аракатларга тайёрлашга ёрдам

т-у^^^^^з^^тиканинг тараққий топишида жисмоний тарбия инсти-
рз^^Р^'^инг гимнастика кафедралари катта ролв уйнади. Кафед-
илми"'^^ ^^лакали мутахассислар тайёрлаш билан бирга катта
и ва методик ишлар олиб борилди. 1934 йилдан жисмоний

тарбия институтларидаги аспирантураларда, гимнастика буйичй илмий-педагогик кадрлар тайёрлана бошланди. Дастлабки канда. датлик диссертациялари ёқланди, илмий асарлар кенгроқ эглоң қилинадиган булди, дарслик ва методик қулланмалар, гимнастика-нинг айрим масалаларига доир қулланмалар, ягона классифика-ңион программалар ва мусобақа қоидалари нашр этилди.

1937 йилдан «Гимнастика» журнали нашр этила бошландк (1940 йилгача чиқиб турган), бу журнал совет гимнастикасининг тараққий этишида му}^им ролв уйнади. Урушдан олдинги йиллар-,да гимнастика совет жисхмоний тарбия системасининг асосий во-ситаси булиб келди.

Совет гимнастикаси утган йиллар иш тажрибасидан фойда-ланиб шаклланди. Мамлакатимизда турли системаларнинг энг мақсадга мувофиқ машқлари қулланилди. Машғулотлардан куз-да тутилган мақсад қандай воситалардан қулланишни белгилаб ■берар эдики, бу воситалар ёрдамида умумжисмоний (гимнастика-нинг соғломлантирувчи турлари), жанговар (амалий турлар) ва спорт (спорт турлари) тайёргарлиги масалалари яхширок .^ал қилинарди. Ишга ижодий ёндашиш гимнастикада мавжуд булган хамма қимматли. тажрибалардан фойдаланиб, мамлакатимиз физкулБтура >^аракати талабларига мос булган уз гимнастика системамизни яратиш имконини берди.

1941 йилда утказилган комсомолларнинг оммавий бутунитти-фоқ мусобақалари урушдан олдинги даврдаги муз^им тадбирлар-дан булди. Мусобақаларда 7496000 йигит- қиз иштирок этди.

Уруш йиллари оғир давр булди. Фашистлар Германиясининг мамлакатимизга хиёнаткорона бостириб кириши бутун турмуши-мизни узгартиришга, уни Ватанимиз химояси ва душманни тор-мор қилиш иш'ига қаратишга мажбур қилди, Физкулктура ва спорт воситаларидан армияни ва унинг резервини тайёрлаш ва ярадор жангчиларни даволаш учун фойдаланилди. Мнnглаб гимнастика уқитувчилари ва .тренерлари урушнинг биринчи кун-ларидаёқ Қизил Армия.сафига, қирувчи баталвонларга, партизан отрядларига қушилдилар, хотин-қизлар госпиталларда ва соға-ювчилар баталБонларида даволаш физкулвтураси методистлари сифатида фидокорона мез^нат қилдилар. Уруш тажрвбаси даволаш гимнастикасининг ярадор жангчилар жанговарлигини тикловчи жуда самарали восита эканлипши шубхасиз исботлаб берди.

Бу даврда гимнастика мазмунан узгарди, армияга резерв тай-ёрлашга ёрдам берадиган амалий машқлар машғулотларнинг асоси булиб қолди, саноқли гимнастикачиларгина тренировка қилишни давом эттира олдилар.

1945 йил августда Москвадаги Қизил майдонда совет халқи-нинг Улуғ Ватан урушида эришган ғалабасига бағишлаиган Бутуниттифоқ физкулhтурачилар намойиши булди. Бу намойиш-га тайёргарлик куриш жараёни барча республикаларда гимиас-тика машғулотларини жонлантириб юборди.

Урушдан кейинги даврда тинч бунёдкорлик ме^^нати билан шуғулланишга утиш совет халқи фаолиятининг барча со)^алари-

млада

н жисмоний тарбия соз^асидаги фаолиятини қам ки. шу >ку ^ шу ^!^^-.--^- ^^^дрд5^. спорт иншоотлари тикланди, оммавий ф.аоллаштирио ^^^ йулга қуйилди, турли мусобақалар утказилди. спорт ишлари 1\ ^^^^^ комитетининг мамлакатда оммавий физ-

^^"^^^гяоакатини ривожлантириш ва совет спортчилари ма-кулБтура А^^Р^ , туғрисидаги 1948 йил 27 декабрһ қарори гим-"•"^*гТкя* тараққиётида катта ролв уйнади. " к капор чиққандан кейин спорт базалари қурила бошланди,,

ппт инвентарлари купайди, барча спорт турларини ривожлан-'^" ш үчун қулай шароит яратилди. Гимнастика биринчи галда пивожлантирилиши керак булган турлар қаторида тилга олинди. Мактаблар ва бошқа унув юртларининг программалари такомил-таштирила бошланди, урта ва катта ёшлилар учун куплаб саломат-чик группалари ташкил этилди, ишлаб чиқариш гимнастикаси-нинғ кулами кенгайди, радио, телевидение ёрдамида эрталабки гигиеник гимнастика билан мустақил ва уюшган қолда шуғулла-ниш янада жонлантирилди. Жисмоний тарбия кадрларини тайёр-лаш ва улар малакасини оширишга жиддий эт^тибор берилди. 1948 йил декабрда Ленинградда булиб утган II Бутуниттифоқ конференңия гимнасти.ка тараққиётида катта ақамият касб этди. Конференңияда гимнастика со;^асидаги ишлар тажрибаси умум-лаштнрилди, унинг вазифалари татзрифлаб берилди, гимнастика-нинг воситалари, турлари ва хиллари аниқланди, уларни янада ривожлантириш йуллари белгилаб берилди. Конферендия бадиий гимнастикани мустақил спорт тури сифатида ажратиш туғрисида қарор қабул қилди.

1966 йилда ҚПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Срвети физкулБтура ва спортни янада ривожлантириш чоралари туғрисида Қарор қабул қилди, бу қарор гимнастика ншини яхшилашга ёрдам берди.

1968 йил апрелда Москвада гимнастика буйича III Бутунит-тпфоқ конферендияси булди. Унда 20 йил мобайнида бажарилган ишлар та^^лил қилиб чиқилди, гимнастиканинг барча турларини янада ривожлантирнш истнқболлари белгиланди, гимнастикани со-вет кишиларининг меқнат (|)аолияти режимига ва турмушига тад-иқ зтиш плани белгиланди, ақолининг барча контингентлари илан машғулотлар утказиш учун янги программалар ишлаб чи-Қ^ш юзасидан қарорлар қабул қилинди, спорт гимнастикаси буйи-^ терма командалар учун резервТайёрлаш системаси ишлаб чи-

кейин"'"^'^^^^^ со.^асидаги қамма мутахассисларнинг бундан _ ги ишлари ана шу вази(|)аларни қал қилишга қаратилди. моннй'^"'^'^^^"'**^^"^^ совет даврида гимнастиканинг инсонни жис-'\ал К1 '^^^'^'^ топтириш борасидаги янги вазифаларни янада аниқ Уч\'н ш"'"^^^ ёрдам берадиган ^^амма турларини ривожлантириш ■"зб чик^°^^ яратилди. Назария ва методика масалаларини иш-Фздрала "^ жиомоний тарбия институтларининг гимнастика ка-тутларит'^"^^ ^^ ^"™ ташкил этилган илмий текшириш инсти-Да амалга оширилди; дарсликлар *т* классификадион

программалар, методик нулланмалар такомиллаштирилди, махсу тадқиқотлар олиб борилди ва дисс^ртадия ишлари ёқланди. СССр ва иттифоқчи республикаларнинг, шақар ва областларнинг тре нерлар советлари, федерациялари, судвялар коллегиялари синга-ри жамоат органлари гимнастика тараққиётига катта ёрдам к^, сатдилар. Қуп сонли уқитувчи ва тренерлар отряди амалий ит олиб борди.

Гимнастика тараққиётидаги бундан буёнги вазмфа совет жң^. моний тарбия системасида гихмнастиканинг ролини ошириш, мамлакатимиз ақолиси кенг қатламлари гимнастнканинг бирон-бир тури билан мунтазам шуғуллайишга эришиш ва халқаро майдоң-да Совет Иттифоқининг снорт шарафини }^имоя қилишга қодир юксак малакали гимнастикачилар тайёрлаб етиштиришдан ибо-ратдир.

З-боб

ГИМНЛСТИКА ТЕРМИНОЛОГИЯСИ

3.1. ТЕРМИНОЛОГИЯНИНГ АҚАМИЯТИ

Куп билим соқаларида, турли ишлаб чиқариш, ,:қаракат фаолиятларида буюм, :қодиса, тушунча, жараёнларни қисқача ифодалаш мақсадида махсус терминологиядан фойдаланилади.

Жисмоний тарбияда жумладан, бекад куп машқлар қулланиладиган гимнастикада, терминология жуда муқим ролв уйнайди. Терминология машғулотлар вақтида уқитувчилар билан укувчиларнинг узаро муносабатларини енгиллаштиради, гймнастикага оид адабиёт нашр қилишда гимнастика машқлари татзрифини соддалаштиришда ёрдам беради. Гимнастика терминологиясн гимнастикадан бошқа машғулотларда }^ам кенг қулланилади.

Гимнастика машқларининг аниқ номини билмасдан туриб уни урганиш қийин. Шу сабабли, уларни ургатиш жараёнида термивологиянинг а>^ам,ияти айниқса каттадир. Қисқача термин-сузлар ^з-ракат куникмаларини шакллантиришга катта татзсир курсатади. Тадқиқотларнинг тасдиқлашича, улар машқни бажариш учун узни тайёрлашга ёрдам беради, укув жараёнини эса янада ихчам ва мақсадга мувофиқ қилади.

Г и м н а с т и к а т е р м и н о л о г и я с и —^бу гихмнастика машқлари, умумир! тушунчалари, снарядлар, инвентарларнинг номлари-ни қисқача ифода этиш учун қулланиладиган махсус номлар (терминлар) системаси, шунннгдек терминлар, шартли (белгилаб қуйилган) қисқартишларнинг, машқларни ёзиш шаклларининг тузилиш :!^амда ишлатилиш қоидаларидир.

ТерминологИя лексиканинг булими сифатида шу фаннинг мазмуни, назарияси ва амалиёти (билан яқиндан 'боғлиқдир.

Гимнастикадан термин деганда, бирон қаракатлантирувчи фаО' лият ёки тушунчанинг қисқача шартли номи тушунилади.

яодаги каби, гимнастика терминологияси }^ам
Бошқа '^°^5"д*:,,арақниёти билан, жумладан гимнастика тарақ-
жисмоний тарои ^^^ такомиллаша борди, чунки, амалиёт ва
қиётн билан 0 Р^^_^_^^^^^ ^^.^^^ 5улса, у тилда муқаррар акс этиб,
фанда ннмаики
уни бойита °°Р^^,^,^ңастика терм'И*нологияси* 1938 йилда жорий
Ватаними ддабий тили лугат фонди асосида ңурилган
этнлган оу« ' н^ гимнастика бнлан шуғулланувчиларнинг тур-
ли"конГнгентларига анчагина тушунарли ва

тушунарли ва яңин, шунингдек арига туғри (машқлар мазмунига *"*~""бу"таржйма қилиш имкояини беради. Янги терминологиянинг Эаллиги аввало, шундан иборат эдики, терминлар тузиш ва г^таони к-^лланишга илгаридан бошқача ендашилди. Авторлар теоминлар тузнш системасини ^^ар бир >^аракатнинг энг характерли хүсусиятларини курсатиш билангина чекланиб, айни вақтда шу харакатни аниқ ва қисқа та-врифлаш имконини берадиган қилиб белгиладилар.

Совет гимнастикасннинг ривожлана бориши, назария ва ама-лийётда эришилган янги- янги ютуқлар гимнастика терминология-синй янада такомиллаштиришни тақозо қилади. Гимнастика буйи-ча 1957 йилда утказилган Бутунитгнфоқ мунозараси 1962, 1963 йиллардаги бутуниттифоқ конференниялари ;^ам шу масалага бағишланган эди.

Жисмоний тарбия институтлари, айниқса Москва, Ленинград ва Киев жисмоний тарбия институтлари гимнастика кафедралари-нинг уқитувчилари гимнастика терминологияси тараққиётига кат-та ;^исса қуш'дилар. Олиб борилган изланиш ва мухокамалар на-тижаси уларoқ 1965 йилда СССР гимнастика федерациясн амалдаги терминологияни сунгги узгартиш ва қушимчаларни ки-ритди.

3.2. ТЕРМИНОЛОГИЯГА ҚУЙ|^ЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

Термйнлар уз магносининг аниқлиги ва ихтисослашганлиги оилан одатдаги лексик сузлардан фарқ қилади. Сузлар терминга аилангач зарур булган бир маБНОнигина англатади (кириш, энга-иш, ташланиш, куприк, пастга ташланиш, осилиш, таяниш _ва рнбг^^"^'^^' "^^?"^^ терминлар бирон тушунчани, харакатни билди-пат-, ™^ Қолмай, балки уни турдош тушунча, харакатлардан аж-Ратио, аниқлаб беради.

I ^Р^1инларга ма^лум талаблар қуйилади: бошка "^*"""""""^'
"^^РМинология она тил,, ,,_,.,,. ^,,^...,,,, тили луғат состави ва
,,^ мин-сүз^'^'^'^^^'^^'^ "■"^"^^" сузлар,
шунингдек интернационал тер-У лар асосида қурилган булиб,
мазкур халқ тилидаги ва суз

^^"И- Гимнял '^Узуридаги Бутуниттифоқ физкулБтура ва спорт ишлари коми-^- С. Егнятп. ""^'^'^^" терминология М. ФиС, 1938 (тузувчилар Л. П. Орлов, ^гнатошвили, И. А. Бражник, А. Т. Брыкин)

ясаш ва грамматика қоидаларига тула мос булади. Шундагина терминлар тушунарли, г^аётий ва барқарор булади. Она тили нор. маларининг бузилиши терминларнинг тушунарли булмай қоли-шига олиб келади.

2. Аниқлик. Термин татзрифланаётган }^аракат (машқ) ёки ту. шунчанинг моқияти ^^ақида очиқ-ойдин тасаввур берадиган були-ши керак. Терминнинг аниқлиги машқ)^ақида туғри тасаввур >^о, сил қилиш учун катта а>^амиятга молик булиб у машқни тезроқ урганиб олишда ёрдам беради.

3. Қисқалик. Терминлар қисқа, талаффуз этишга қулай булга-ни ма-БҚул. Машқларга ном бериш ва уларни ёзишни енгиллашти-радиган қисқартирув қоидалари қам шунга хизмат қилиши дар-кор.

3. 3. ГИМНАСТИКА ТЕРМИНОЛОГИЯСИ ҚОИДАЛАРИ

3.3.1. Терминларни ясаш усуллари

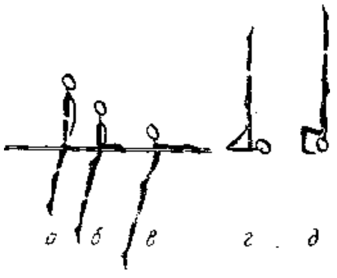
Терминлар ясашнинг энг куп тарқалган усули — мавжуд суз-ларга янги ма^но бериш| (уларни бошқача тушуниш). Масалан, куприк, кириш, утиш, чиқиш каби сузлар гимнастикада ана шун-дай терминлардан ^^исобланади.

Купинча терминлар сузларнинг, масалан, паст-баланд (брус-лар), баландлаб-узоққа (сакраш) сингари узаро бирикишидан хам ясалади.

Осилиш, таяниш, тебраниш, утириш ва шу каби айрим сузлар термин сифатида қулланилади.

Статик қолатларни билдирадиган терминлар, масалан, тая-ниш, (1-а, расм), билакларга таяниш (1-6, расм), қултиқларга таяниш (1-в, расм); куракларда' туриш (1-г, расм), каллада ту-риш *{1-д,* расм), нулларда туриш' (1-е, расм) кабиларда таянч| шарти >^исобга олинади, осилиш, бурчакли осилиш (2-а, расм' букнлиб осилиш (2-6, расм), эгилиб осилиш *{2-в, расм)* сингари ларда эса гавда 5^олати (унинг буғинларини бир-бирига нисбата қандай туриш'ини))^исобга олиб ясалади.

Тебраниш машқларининг терминлари^^муайян қаракатлантирув-1 чи фаолият хусусиятларини қисобга олиб ясалади. Масалан: би-;



1- расм.

с **0**

'^

2- расм.

■*«' /

• ^

3- расм.

лакларга таяниб туриб олдинга силтаниб кутариш *(3-а,* расм), қаддини ростлаб силтаниб кутарилиш (3-б, расм), оёқни "жуфт-лаб ёки битта оёқда <3- *в,* расм,) кутарилиш ва :қоказо.

Сакраш ва сакраб туш'иш терминлари спорт гимнастикасида гавданинг қаводаги }^олатига қараб белгиланади, .масалан: оёқ-ларни йиғиб сакраш, оёқларни кериб сакраш, тунтарилиш; бадиий гимнастикада гавда билан оёқлар ?^олатига қараб белгиланади: ёпиқ сакраш, очиқ сакраш, одимлаб сакраш', сапчиш, таяни'б дум-балоқ ошиш, ташланиб сакраш, силтаниб сакраш; чир айланиб сакраш ва)^оказолар.

3.3.2. Терминларни ңуллаииш ңоидалари

Гимнастика терминологияси шуғулланувчиларнинг маякаси хисобга олинган 5^олда қулланилиши керак. Масалан, ишлаб чиқариш гимнастикаси, эрталабки гигиена гимнастикаси ва бошқа соғломлаштириш гимнастикаси формаларини утказишда умумривожлантирувчи машқларпинг асосий терминларидан фойдаланибгина қолмай улар халқ сузлашув адабий тилидаги сузлар би-лан тулдириб борилади.

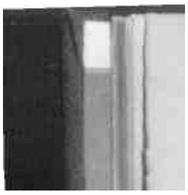
Гимнастиканинг- спорт турлари билан шуғуллана бошлаганлар машқларни урганиш билан бир вақтда терминологияни :қам билиб боришлари зарур.

Яхши тайёргарлик курган гимнастикачилар ва акробатлар, уқитувчилар, тренерлар учун терминология алоқида бир махсус тил булиб қолади. . .

Қамма терминларни қуйидагича группаларга булиб чиҚкан ма^қул:

Г Умумий терминлар. Була,р машқларнинг алоқида группала'-ринп, умумий тушунчаларни ва қоказоларни та-врифлаш' учун қулланилади. Масалан, саф машқлари, эркин машқлар ва 'бош'қалар.

г. Асосий (конкрет) терминлар Булар машқларнинг мазмун ^елгиларини аниқ та-врифлаш имконини ^беради. Масаяан, кутари- !ш, пастга таш^ланиш,'айланиш, бурилиш, осилиш, таяииш, сак-3^^тмтм' ^""^^"иш, ташланиш ва бош'қалар. ■ '^>'шимча терминлар. Булар асосий терминларга аниқлик ки-хоказп'. ^^ ^аракат йуналиши, ижро этиш усули, таяниш шарти ва А оларни курсатиб беради. Масалан, қаддини ростлаб, ёйси-



мон, тунтарилиб ва ^бошңалар. Машқнинг номи, одатда, унинг мо-.^иятини ифода зтадиган асосий терминдан ва җаракатни, унинг изчиллигини аниқлаб берадиган қушимча терминдан иборат була-ди. Заруратбулганда, ижро характерини таг,кидлайдиган уқтириш сузлари ишлатилади (масалан, ңул кескин, бушаштириб, майин ?^аракатлантирилади ва .-^оказо).

3.3.3. Ңисңартиш ңоидалари (айрим ифодаларни тушириб ңолдириш)

Баён қилиш' қисңароң булиши учун гимнастикада одатда куп җолатларни, ^^аракатлар ёки улар деталларининг номларини кур-сатмаслик қабул қилинган. Масалаи, қуйидаги сузлар тушириб қолдирилади:

«олдиндан», «олдинга»—з^аракат йуналишини курсатишда, ■ агар шу)^аракат энг қисқа, иложи бор ягона йул билан (масалан, олдиндан қайрилиб) бажариладиган булса;

қуллар, оёқлар, оёң учлари, кафтлар ^^олатининг қандайлиги —-агар бу }^олат белгиланган услубдагига мос булса;

«гаеда»—энгашишда;

«оёқ»—олдннга, орқага силтанишда, оёқ учини қуйишда;

,«! ' «кутаринг»_^ «туширинг»—қул ёки оёқлар билан ^^аракат ба-жарганда;

«узунасига», «кундалангига»—■ муайян гимнастика снарядига; купроқ хос булган одатий холатларда;

«устидан тутиш»—энг куп тарқалган булгани учун, «ичкари-га сакраб тушиш» (ёки снаряд ичкарисидаги ^^олат);

«сакраб тушиш».ёки «сакраш»—гимнастика снарядининг номи-дан шундай қилиниши маглум булса;

«эгилиб»—^бундай }^олат ижро техникасидан ма-Блум булса. Масалан, брусларда: олдинга силтаниб кутарилиш—орқага сил» таниб сакраб туш;иш;

«кафтлар ичкарига қараган»—қуллар пастга туширилган, ол-динга узатилгак, ор^қага узатилган Ю(Қори кутарилган т^олатда;

«кафтлар пастга :қараган>— қуллар икки ёнга ёки чапга (унг-га) узатилган :қолатда;

«олдинги ёйсимон»—қуллар олдинга даракатлантириб кута-рилса ёки туширилса.

Дастлабки ^^олат (д.)^.) фақат 'машқнинг бошида курсатилади.

Оёқ-қуллар ва гавданинг ^^аракат йули, ?^аракат энг қисқа ёки одатдаги усулда ба^жарилмагандагина курсатилади.

3. 4. УМУМРИВОЖЛЛНТИРУВЧИ ВА ЭРКИН МАШҢЛАРГА ОИД ТЕРМИНЛАР

Дастлабки }^олатлар — машқлар ижроси бошланиши **олдидан** туришдар* ва бошқа ^^олатлар.

«Туриш» терминининг бошқа МЭБНОСИ з^ам бор. Қуйироққа ңаралсин.

Туришлар: асосий туриш (а. т.) лар- саф туришига мос келади *14-й* расм). Туришнинг қуйидаги турлари бор: оёқларни кериб туриш (4-*б,* расм), оёқларни кенг кериб туриш, оёқларни сал ке-риб туриш, унг оёқни кериб туриш *{4-в,* расм), чалиштириб ту-

Ћ/I A

4- расм.

риш-бунда оёқ кафтлари жуфтланади, унг (ча^п) оёқда эркин ту-риш.

Оёқлар учида туришда «оёқ учида (учларида)» сузлари қуши-лади. Тиззаларда туришдан (шунингдек утириш, ётиш' ва бошқа холатлардан) оёқларни туғрилаб туришга утиш «тик туриш» тер-мини билан белгиланади. ■

Ғтиришлар — ерда ёки гимнастика снарядларида утириш қолат-лари. Утиришнинг қуйидаги турлари бор: утириш' *(5-а,* расм),

:1-^. к / ^

5- расм.

оёқларни кериб утириш (5-6, расм), бурчакли утириш (5-в, расм), оёқларни кериб бурчакли утириш, букилиб утириш (5-г, расм), оёқларни қучоқлаб утириш (5-(3, расм), товонларда ёки унг трвонда (5-0, расм), утириш, сонда утириш ва бошқалар **Чуққайиш** — шуғулланувчининг оёқлари 'букилган ^^олат (6-а, расм), ярим чуққайнш (6-6, расм), дунгсимон чуққайиш, дунг-симон ярим чуққайиш (6-в, расм), ортга энгашиб ярим чуққа-йиш (6-г, расм), энгашиб ярим чуққайиш ва бу «сузувчи старти» Деб)^ам юритилади, (6-сЗ, расм), унг ёки чап оёқда ярим чуққа-йиш, унг (6- *е,* расм) ёки чап оёқда чуққайиш ва бошқалар.

^

6- расм.

Ён текисликда: *а* — олдинга; *б* — пастга; *в*—юқорига; *г*—олдип-га; *д, е*—орқага. Горизонтал текисликда: *а*—ичкарига; б~ташқа-рига: в—-олдинга; *г*—орқага; *д*—олдинга; *е*—орқага.

Доира — қул, оёқ, бошни айлана буйлаб ^^аракатлантириш, шунингдек оёқларни (оёқни) снаряд тепасидан айлантириш.

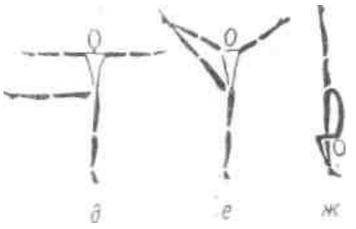
Энгашиш — гавдани букишни билдирадиган термин. Энгашиш-нинг қуйидаги турлари бор: тула энгашиш (13-а, расм), кери-шиб энгашиш' (13-6, расм), ярим энгашиш (13-в, расм), пастла-тиб олдинга энгашиш (13-г, расм), орқата энгашиб ерга етиш (13-(5, расм), оёқларни кенг очиб энгашиш (13-е^ расм), кучоқлаб энгашиш (13-ж, расм).

Мувозанат — шуғулланувчининг бир оёқда тургандаги, шунинг-дек осилиб ёки таяниб тургандаги горизонтал >^олати. Мувозанат-

11P ~^, _п _

13- расм.

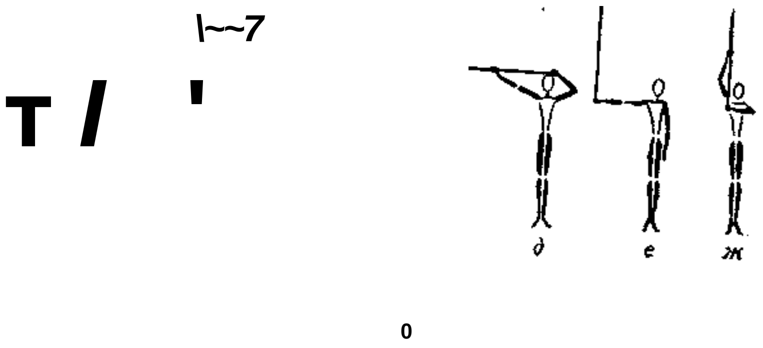
нинг қуйидаги турлари бор: унг оёқда (14-а, расм), энгашиб му-возанат сақлаш (14-6, расм), ёнлама (14-в, расм), ортқи (орқа-га энгашиб (14-г, расм), фронтал *{14-д,* расм), оёқ ушлаб (14-е, расм), шпагат)^олатида (14-ж, расм) мувозанат сақлаш.



14- расм.

Гимиастика буюмлари ишлатиладиган машқларга ном бериш-да буюмнинг қолати (унинг йуналиши) .ва утадиган йули асосий белги булади.

Гимнастика таёқчаси билан бажариладиган машқлардаги асо-сий холатлар: таёқча пастда (15-а, расм), таёқча кукракда (15-*б,* расм), таёқча олдиндан юқорида (15-в, расм), таёқча бошда, бош' ортида, куракларда ва ^^оказо.



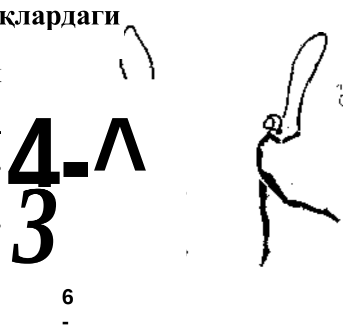
15- расм.

Таёқча билан бажариладиган машқлардаги носимметрик ҳо-латларни мана бундай дейиш қабул қилинган: таёқча елка олди-да (15-г, расм), таёқча бошнинг ёки елканинг унг томонида (15--*д,* расм), таёқча бош ортида унг ва қоказо; таёқча билан қул туғ-ри чизиқ хосил қилиб турмаса, унда)^олатлар мана бундай ата-лади: унг қул ён томонга, таёқча юқорига қаратилади (15-е, расм). Таёқча тутишнинг бошқа усуллари қушимча курсатилади. Масалан, таёқча унг учи кутарилиб елка олдида ёки таёқча унг учи кутарилиб кукракда (15-ж, расм).

Арғамчи билан бажари-ладиган машқлардаги асо-сий терминлар:

Даккалаш — турган жой-да ёки .^аракатланиб салгина сакраб қуйиш; **қуш;^акка-лаш** — икки марта пружина-симон }^аккалаш: биринчиси асосий, иккинчиси қушимча (кичикроқ куламда).

Сиртмоқли ?^аккалаш (16- а, расм), унг оёқдан чап



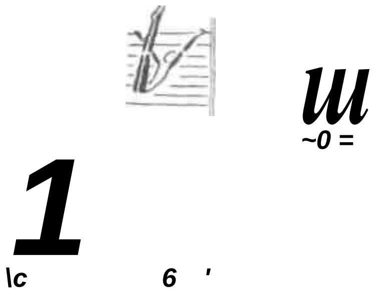
оёққа хаккалаш (16-6, расм), икки айлантириб хаккалаш (бир хаккалэшда арғамчини икки марта айлантириш), оёқ алмашлаб хаккалан! (16-в, расм), арғамчини шеригига бериб >^аккалашлар ва }^оказо.

3. 5. СНАРЯДЛАРДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҚЛАРНИНГ ТЕРМИНЛАРИ

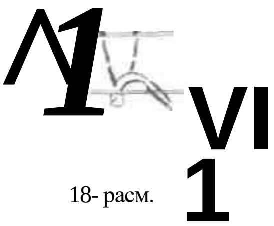
Тутиш — снарядни ушлаш усули. Тутишнинг қуйидаги турлари бор: устдан тутиш, остдан тутиш, турлича тутиш, тескари тутиш, чалиштирма тутиш, кенг тутиш, тор тутиш, жипс тутиш,, чуқур тутиш. Тутиш сузи қисқартириш қоидасига биноан одатда тушириб қолдирилади.

Осилиш—снарядда-шуғулланувчининг елкалари тутиш нуқта-сидан паст булган қолат. Осилишнинг қуйидаги турлари бор: од-

дий осилишлар —; бунда снарядни гавданинг қайсидир бир қисми билан (купинча қул билан) тутилади; аралаш осилиш'лар — бунда гавданинг яна бирои қисмидан (оёқдан, оёқлардан ва ;^оказолардан) қушимча таяниш учун фойдаланилади.



17- расм.



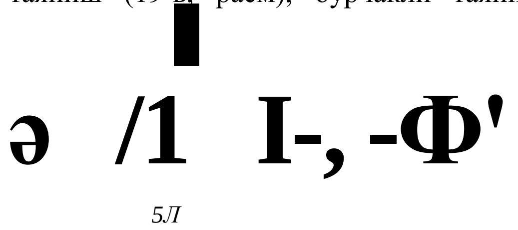
18- расм.

Оддий осилиш: осилиш' *{П-а,* расм), қулларни букиб осилиш, букилиб осилиш (17-6, расн), керишиб осилиш (17-0, расм) ва ;^оказо.

Аралаш осилиш: чуққайиб осилиш (18-а, расм), турганча бу-килиб осилиш *{18-6,* расм), ётиб осилиш (18-е, расм), туриб оси-лиш.(18-г, расм). Бошқа ^олатлар аниқлик киритиб баёң қили' нади. Масалан, букик оёқларда осилиш *{18-д,* расм).

■**Таяниш** — шуғулланувчининг елкалари таянч нуқтасидан юқорида булган :!^олат (1-рас.мга қаранг). Таянишлар оддий ва ара-лаш булади.

Оддий таянишлар: таяниш, билакларга таяниш, қулларга тая: ниш *{\-а, б, в,* расмларга қаранг), букилиб қултиқларга таяниш (19-а, расм), орқадан таяниш (19-в, расм), бурчакли таяннш



19- расм,

{19-в, расм). Таяиишдаги уз-узидан тушунарли қолатларда бир-гина «бурчак» сузининг узи кифоя қилади. Масалан (брусларда), орқага силтаниб кутарилиш — олдинга силтаниб бурчак ёки унг оёқни (унг томондаги) ёғоч устидан утказиб бурчак хосил қилиш ва ;^оказо: оёқларни ташқарига кериб таяниш (19-г, расм) ва хоказо.

Аралаш таянишлар: унг оёқда чуққайиб таяниб, чап оёқни ор-қага узатиш ёки орқага узатиб учини қуйиш (20-а, расм), букик қулларга таяниб ётиб, чап оёқни орқага узатиш *{20- 6,* расм), оёқ-ларни кериб туриб таяниш (20- *в,* расм) ва ^^оказо.

M

^-^-^ ^П^

20- расм.

Ғтириш — снарядда утирган ^^олат. Утиришнинг ңуйидаги тур-лари бор: брусларда оёқларни кериб утириш (20-г, расм), сонда утириш (20-с?, расм) ва хоказо.

Снарядларда 'бажариладиган машқл-арнинг бошланишини қу-йидаги терминлар билан тагрифлаш қабул қилинган: сакраб, югу-риб келиб, осилиб туриб, таяниб туриб, қулларда таяниб туриб ва ?^оказо. Айрим)^олларда ихчамлаштириш маңсадида бевосита бош-ланғич }\аракатнинг (бириичи элементнинг) ном^! айтилаверади. Масалан, тебраниб туриш (турникда) ва гавдани ростлаб кутари-лиш!—орқага айланиш ва қоказо.

I (
X m ч 1 9 1
\
- 1^ 0 h :■ 1 ы>?<^

21-расм.

Кутарклиш — осилиб туришдан таянишга ёки пастроқ таяннш-дан юқорироқ таянишгз' утиш. (Қаракатни 'бошни олдинга қарат-ган қолда бажарилади.) Кутарилишиинг қуйидаги турлари бор: галма-гал кучаниб кутарилнш *(21-а,* расм), кучаннб кутарилиш (21-б,, расм), бир оёқни силкитиб тунтарилиб кутарилиш (21-в, расм,) силтаниб тунтарилиб кутариллш', кучангю тунтарилиб кута-рилиш, унг (чап) оёқда кутарилиш иккала оёқда кутарилиш (21-г, расм), гавданн ростлаб кутарилиш ва хокаэо.

Пастга ташланиш — кутарилишга тескари харакат. Аста-сскин ташланишни пастга тушиш деб айтиш қабул қнлннган.

Айланиш ■—гимнастикачининг таянишдан бошланиб, снаряд (турннк, ёғоч ва қоказо) уқи атрофида айланма харакатланиши. Айланишнинг қуйидаги турлари бор: оёқларни кериб таянишдан олдинга (орқата) айланиш, таянишдан олдинга ёки орқага айла-ниш, катта айлаииш.

Бурилиш — гавданинг вертикал уқ атрофида >^аракатланиши. Бурилишнинг нуйидаги турлари бор: олдинга силтаниб бур"илиш, срнага 'силтаниб бурилиш, оёғини осмонга қилиб туриб бурилиш ва :қоказо.

Оёқни осмонга қилиб туриш — гимнастикачи танасининг бирон , қисмига таяниб, оёқларини юқорига узатган вертикал 5^олат. Бундай туришнинг қуйидаги турлари бор: елкада, қулларда, бир қулда ва жоказо. Уни ижро этиш усуллари: кучаниб, силтаниб, букилиб, керишиб ва }^оказо.

Тебраниш — айланиш уқига нисбатан эркин ^^аракатланиш. Ижро усуллари: кучаниб, букилиб, сакраб. Бир неча бор силта-ниш — **тебраниш** дейилади.

Ёйсимон тебраниш — таянишдаи ёйсИхМон ?^аракат қилиб осилишга утиш'.

Учиш — бу шуғулланувчининг снаряд (одатда ;^алқа) билан биргаликда бир марта тебранма харакат қилишидир. Бир неча бор учиш **учиб туриш** дейилади.

Қул орасидан айланиш — муайян }^олатдан елка буғинини буралтириб, гавданинг горизонтал уқ атрофида айланиши. Бундай айланиш йуналишига қараб олдинга ва орқага булади. Зарурат булса, қандай тебраниш' ёрдамида бажарилиши к^фсатилади.

Силтаниш х^аракаталарини (силтанишларни) белгилаш учун қуйидаги терминлар ишлатилади:

Утказиш — оёқни (оёқларии) снаряд тепасидан }^аракатланти--риш.

Доира — оёқни (оёқларпи) яхлит (эллипссимон) .^аракатлантириш. Доиранинг қуйидаги турлари булади: унг оёқда доира, унг оёқда чапга доира, чапдан орқага доира, унгдан орқага доира, бурилиб доира ва ?^оказо. Оёқларни букмай жипслаштириб бажариладиган доира; кундаланг доира, керишиб доира ва ^^оказо.

Чалиштириш — оёқларни бир-бирининг урнига қарама-қарши утказиш. Бундай утказишнинг оддийсини (қайсидир оёқ қарама-қарши томонга утказилгандан кейин бажариладиганини) қисқа булсин учун «чадиштириш» дейилади. Чалиштиришнинг турлари-ни эса керакли аниқлик киритиб аталади. Масалан, оёқларни букиб чалиштириш, тескари чалиштириш, бурилиб чалиштириш ва }^оказо.

Кириш — снаряд ёнида дастлабки г^олатда турган гимнастикачининг таянч қули атрофида доира ясаб бурилиб, дастакларга таяниб қолишини курсатувчи термин. Бу машқ бир оёқда доира ясзб ■бажарилиши қам мумкин (қайси оёқда бажариши курсати-лади).

Утиш — ижрочининг снарядда (бирон элементни бажараётган-*да)* қулларини кучириб тутиб, унг ёки чап томонга силжиши.

Чиқиш — киришга тескари. қаракат қилиб (КОНБНИНГ) бошқа қисмига утиш.

Учиб утиш "гимнастикачининг қулларини қуйиб юбориб снаряднинг бир томонидан иккинч1| томонига (бурчакли, букилиб, оёқ-

ларни кериб ва >^оказо), шунингдек, бир снаряддан иккинчисига ёки бруснинг бир ёғочидан иккичисига кучиши.

Сакраб тушиш — снарядда осилиб ёки таяниб турган ^^олатдан ерга сакраб тушиш. Сакраб тушишнинг қуйидаги: олдинга теб-раниб, орқага тебраниб, олдинга ёки орқага силтаниб бурилиб, ёйсимон, айланиб, тунтарилиб, қулларнинг орасидан, сал^то ва ;^оказо турлари мавжуд. Шунингдек (таяниб туришдан ва қул-ларда туришдан) оёқларни букиб, оёқларни кериб сакраб ту-шиш.

Сакраш — оёқларда депсингандан кейин эркин парвоз қилиб мамум масофадан (баландлигига, 'узунасига) ёки тусиқдан (снаряддан) утиш.

Таякиб сакраш — қулларда қушимча таяниб (туртки бериб) бажарилади. Таяниб сакрашнинг қуйидаги: оёқларни букиб сак-раш, оёқларни кериб сакраш, ёнлама сакраш, бурчакли сакраш, тунтарилиб сакраш' ва }^оказо турлари бор.

Силкиниш — депсингандан кейин оёқларни орқага дастлабки силташ.

3.6. ДКРОБАТИК МЛШҚЛДРКИНГ ТЕРМИНЛАРИ*

Думаланкш — таянчга бирнн-кетин қул теккизиб гавдани ай-лантириш (бош' орқали тунтарилмай). Думаланишнинг қуйидаги: олдинга думаланиш, ёнга думаланиш, айланма думаланиш, ор-қага букилиб (турган холатдан) думаланиш' сингари турлари бор.

Ғужанак булиш — гавданинг букланган .холати (тиззалар елка-ларга тортилган, иликларни тутган қулларнинг тирсаклари би-қинларга ёпишган). Ғужанак булишнинг ётиб, утириб ва чуққа-йиб ғужанак булиш, шунингдек кенг ғужанак булиш турлари бор.

УмбалОқ ошиш — гавданинг аввал гаяниб, кетма-кет бош орқа-ли тунтариладиган айланма :^аракати. Умбадоқ ошишнинг қуйи-даги: олдиига думбалоқ ош'иш, қулларга таянгунча учиш фазаси булган сакраб думбалоқ ошиш *{22-а,* расм), учатуриб думбалоқ

-/

/

^ X

■ **22- расм.**

ошиш, бурилиб бошқа томонга қараб қоладиган думбалоқ ошиш, орқага думбалоқ ошиш, орқаса думбалоқ ошиб тиззага таяниб Ңолиш *(22-6,* расм), эгилиб орқага думбалоқ ошиш, керишиб бир елка томондан орқага думбалоқ ошиш ва хоказо турлари мавжуд.

Мураккаброқ машқлар 2 - китобда берилади.

Тунтарилиш — гавданинг битта ёки иккита фазаси булган ту-лиқ айланиб оладиган (қулларга таяниб, бошга таяниб ёки }^ам қулларга, ;^ам бошга таяниб) айланма даракати. Тунтарилишнинг қуйидаги: ёнга тунтарилиш, бошда туриб тунтарилиш, тунтари-либ бир оёқда тушиш, сакраб тунтарилиш ва шу сингари турла-ри бор.

Орқага **тунтарилиш** — гавданинг қулларга таяниб орқага ай-ландиган "^аракати. Қулларда, бошда туриб қолишгача айланиб бажариладиган ва бошқа хиллари }^ам булади.

ЧархпалаК'—гавданинг учиш фазасисиз (қу^лларга таяниб) тулиқ тунтарилиб оладиган бир текис айланма қаракати. Икки оёқдан бошлаб, яна иккала оёққа тушиб, шунингдек бир оёқдан бошлаб ва оёқларни алмашлаб бажарилиши мумкин.

Рондат — орқага бурилиб иккала оёққа тушадиган тунтйрилиш.

Курбет—қулларда туриб орқага сакраб оёқларга тушиш.

Гавдани ёзиб **кутариши** — букилиб (куракларда) қулларга тая-ниб ётган :^олатда'Н оёқларга сакраб туриш. Сакраб утириб олса, оёқларни кериб утириб олса, тиззаларида туриб қолса қам бу-лади.

Гавдани ёзиб бурилишда харакат гавдани ёзиб кутарилишдан бошланиб тулиқ орқага бурилинади-да таяниб ётиб қолинади. (360° бурилиш керак булса, у ало:>^идГа курсатилади).

23- расм.

Салħто — гавданинг қавода эркин тунтарилиши. СалБтоннng қуйидаги: олдинга салвто, силтаниб салвто (23-расмлар), орқа-га салБто, шунингдек ярим бурилиб салħто, бурилиб салвто ва хоказо турлари бор.

Сур^ат билан :>^аккалаш — силтанувчи оёқда сал-пал сакраб-сакраб қуйилади. Бунда иккинчи оёқ букиб олдинга узатилган, қуллар юқорида булади. Сакрашли акробатикада боғловчи эле-мент сифатида қулланилади.

Куприк — таянчга орқа угириб гавданинг максимал даражада эгиб букилган, ёйсимон ;^олати. Куприкнинг қуйидаги: куприк (24-а, расм), бир қулда куприк (24-6, расм), бир оёқда куприк (-24-в, расм), билакларда куприк (24-г, расм), тескари куприк, масала^н чап оёғ-у унг қулда куприк туриш (24- *д,* расм) ва .^ока-30 турлари мавжуд.

Шпагат — оёқларни ни;^оят даражада кериб утнриш (.'^ар икка-ла оқнинг бутун узунаси буйлаб таянчга тегизиб утириш). Шпагат-

.l,

г 11- 1. { *aYг*

24- расм.

нинг {0'йнДаги: шпагат *(25-а,* расм), унг *(25-6,* расм), чап шпагат (унг, чап дейилганда олдинга узатиладиган оёқ назарда тутила-ди); унг оёқ, унг қулни ёки чап оёқ, чап қулни олдинга узатиб (25- *в,* расм) шпагат, энгашма шпагат ва бошқа турлари бор.

-г±-: -е- >Λ Λ:- -.«'

25- расм.

Ярим шпагат — шпагатга ухшаш, аммо олдиндаги оёқ букилган }^олат (25-г, расм), энгашма ярим шпагат *(25-д,* расм), орқага энгашма шпагат ва }^оказо.

Туриш — гавданииг оёқлар юқорига узатилган вертикал қолати. Туришнинг қуйидаги: куракларда туриш *(1-г,* расмга қаранг), каллада туриш (1-^, расмга қаранг), қулларда туриш *(1-е,* расмга қаранг), қулларда турганда ораси сал очиқ (панжалар ораси елка кенглигининг ярмнча очилган булади), кенг очиқ, жипс қулларда, бир (унг, чап) қулда туриш' мумкин. Туришга чи-қишнинг усулларини қисқача мана бундай белгилаш қабул қилин-ган: к у ч а н и б (қуллар тирсагидан, оёқлар ,чаноқ-сон буғинидан букилади); д у м а л а и и б (қулларГа бирин-кетин таяниб айлан-ма ;^аракат қилиб); с и л т а н и б (унг ёки чаи оёқ билан); бу-к и л и б (қулларни букилмайди, гавда чаноқ — сон буғинидан бу-килади); к е р и ш и б (қулларни- букилиб, гавда эгилади); с а к-раб (икки қулга тушилади); о р қ а г а т у н т а р и л и б туриш ва л;оказо турлари бор.

Икки кишилик ва группавий машқларда)^ам шу терминлар ишлатилади-ю, лекин қар қайси ижрочининг дастлабки ва пиро-вард .холати (юқоридаги акробат гавдасининг қайси қисми бнлан пастдагн акробат гавдасининг қайси қисмига таяниши) курсати-лади. Масалан, сонга таяниб чиқиш, орқадан чиқиш ёки ётган шеригининг қулларида елкада туриш; пастдагисининг тиззаларида туриш ва қоказо.

Батутда бажариладиган машқларда махсус терминлар қулла-нилади.

Сапчитиш —турнинг сакраб тушган акробатни қайтариши.

Сакрама ?^аракат (сур^ат билан сакрашлар)—ижрочн парво-зини ошириш учун нулланилади. Қолган терминлар гимнастика термнологиясига мувофик тузилади.

3. 7. БАДИИЙ ГИМНАСТИКА МАШҲЛАРИИИНГ ТЕРМИНЛАРИ

Одимлаш — жойдан-жойга кучинпшнг хилма-хил турлари. Одимлашнинг куйидаги: оддий одимлаш, оёқ учига кутарилишдан бошлаб одимлаш, оёҳлар учида одимлаш, кескин одимлаш, таш-ланиб-таш'ланиб одимлаш, лукиллаб одимлаш, алмашлаб одим-, лаш, полБка ҳадами билан одимлаш ва }^оказо тур.лари бор.

Югуриш — .'^ар бирида у-чиш фазаси булган одимлаш. Югуриш-даги номлар одимлашдагн номларга ухшаш.

Бурилиш — гавданинг ,вертикал ёки узунасига уң атрофидаги айланма харакати. Бурилишнинг қуйидаги: оёҳларни олиб-қуйиб (унг ёки чап оёқдан бошлаб) бурилии!, оёқлар учиДа бурилиш, чалиштирма бурилиш, силтаниб бурилиш, бурама бурилиш, шу-нингдек чуққайиб, мувозанат сақлаб) бирон мувозанат туридаги холатни сақлаб туриб) бурилиш ва >^оказо турлари бор.

Сакраш — оёқларда депсингандан кейин эркин парвоз этиш. Харакат кула^ми ва гавданинг >^аводаги қолатига қараб сакраш'-нинг қуйидаги: туғри сакраш, букилиб сакраш, керишиб сакраш, очиқ сакранг, ёпиқ сакраш, одимлаб сакраш, сапчиб сакраш', чарх-палаксимоп сакраш, таяниб сакраш, ташланиб сакраш, ярим >^ал-қасимон (қалқасиман) *сшраш* ва қоказо турлари мавжуд.

Қулларни пружинасимон ^^аракатлантириш—барча буғинлар-ни бараварнга букиб пружинасимон яхлит қаракат қилиш. Турли йуналишларда бажарилади.

Тулқинсимон — дунгсимон ярим чуққайишдан бошланадиган, буғинларнинг кетма-кет бири ёзилиб, бири букилишидан иборат мураккаб яхлит қаракат. Тулқинсимон қаракатнинг қуйидаги тур-лари бор: олдинга қараб тулқинсимон; унг томонга, чал томонга (ёнлама) тулқинсимон >^аракатлар.

Қулни тулқинлатиш — қулни (қ5'лларни) букиш (узи томонга) ра паҥжани осилтиришдан бошланиб, кейин ёзиш (узидан нари-га) билан бир вақтда панжани кутаришдан иборат тулқинсимон қаракатлантириш'. Панжанинг қолатини мана бундай деб^аташ қабул қилинган: одатдагича (курсатилмайди), панжа бемалол тутилган; панжа бушаштирилган, панжа кутарилган.

3.8. МАШНЛАРНИ ЁЗИБ БОРИШНИНГ ҚОИДА ВА УСУЛЛАРИ

Гимнастика машқларини тушунишда уларни қисқа ва' аниқ қи-либ ёзишнинг муқим ақамияти бор. Ёзиш қуйилган мақсадга қа-раб, умумлаштирилган, конкрет, қисқартирплган, график тарзда ёки шу усулларнинг бирлашмасидан иборат булиши мумкин.

Гимнастика машқларининг терминологик ёзуви юқорида баён этилган қоидаларга' асосан қамда белгиланган усулларда булади.

Ёзиш қоидаларига қуйидагилар киради: гимнастика машқла-

рининг айрим группалари учун белгиланган ёзув тартиби, ёзувда қулланиладиган грамматик тузилиш ва белгиларга риоя 1^илиш. Қуйида ана шу қоидаларни куриб чиқамиз.

Умумривожлантирувчи машқларнинг ёзилиши. Айрим ҷаракат-ни ёзишда қуйидагилар курсатилиши керак:

1. Қаракат бошланадиган дастлабки }^олат (д. х.).

2. Даракатнинг номи (эгилиш, бурилиш, силтанрш, чуққайиш, ташланиш ва ^^оказо).

3. }^аракат йуналиши (уңг точмонга, орқага ва)^оказо).

4. Пировард ?^олат (зарурат булса).

Бир вақтда бажариладиган бир нечта ^аракатни ёзишда :?^ам айрим :қаракатни ёзишда нималар курсатилса, шуларни курсатиш қабул қилинган, лекин бунда олдин асосий қаракат (одатда гав-да ёки оёқлар ?^аракати), кейин бошқа ^^аракатлар курсатилади. Масалан: д. }^.— оёқлар керилиб, қуллар елкада. 1*. Унг оёқни букиб қуллар юқорига кутарилган ^олда чап томонга эгилиш. 2. Д. ^.

Бир вақтда бажариладиган бир нечта ^^аракат (:г^атто бир са-ноқда бажариладигани .қам) қандай тартибда ижро этиладиган булса, худди шундай кетма-кетликда ёзилади. Масалан: д. *х,.*— қулларни ён томонларга узатиб, оёқларни кериб туриш. 1. Чап томонга бурилатуриб унг оёқни ёйсимон пастга тушириб, бунда унг оёқ орқадз' учига қуйилган булади, қулларни олдинга узативд. 2. Унг тиззада туриб, қ5'лларни юқори кутариб, бошни орқага эгиш.

Агар ;^аракат бошқа ^^аракат билан кетма-кет қушиб бажарил-са, элементларни «ва» боғловчиси билан бирлаштириб бирин-ке-тин ёзилади. Масалан: д. ^.— қуллар белда, оёқлар керилган. Қе-ришиб олдинга энгашиб, қулларни ён томонларга узатиш' ва чап-га бурилиш. Бундай ёзилганда бурилишни энгашиш охирида (энгашишйи махсус татэкидлагандек) бажарилади.

Агар ^^^аракат бошқа харакат билан баравар бажарилса (қо-зиргн мисолда энгашиш билан бурилиш бир вақтда ижро этил-са), унда «...туриб» сузини ишлатиш керак булади.

}^аракат одатдаги услубда бажарилмаса, бу хол ёзувда акс этиши керак. Масалан: қуллар олдинга охиста узатилади, панжа-лар бушаштирилган ва ;^оказо.

Эркин машқларни ёзиб олиш. Эркин машқлар муайян тартиб-да ёзиб олинади:

1. Машқнинг номи (кимга мулжаллангани).

2. Жур буладиган музика. Асарнинг номи, унинг қажми кур-сатилади.

3. Дастлабки 5^олат.

4. Машқнинг мазмуни музика асарининг тузилишига мослаб, масалан саккизликларга булиб ёзилади Мажбурий машқни ёзиш-да (мусобақалар учун) текстнинг унг томонида элементлар ва

* *Маиж* тавсифидан олдинги рақамлар саноқни билдиради.

бирлашмаларнинг Нисбий ңийинлнги (баллари ёки қийинлик груп-палари) курсатилади.

Снарядлардаги машңларнинг ёзиб олиниши. Гимнастика сна-рядларидаги мақшларни ёзишда снаряднинг номидан ташқари яна қуйидагиларни курсатиш қабул қилинган:

1-. Дастлабки қолат (осилиб туриб, таяниб туриб, сакраб, югуриб келиб) ёки биринчи элементдан олдинги қаракат (қуллар-га', билакларга таяниб тебраниб туриш).

2. Қаракатнинг номи (кутарилиш, настга ташланиш, учиб утиш, айланиш, қул орасидан утиш ва з^оказо)..

3. Ижро этиш усули (гавдани ёзиб, ёйсимон, орқага силтаниб, тунтарилиб).

• 4. Йуналиш (чапга, орқага ва қоказо).

5. Пировард долат (осилиб қолиш, орқадан таяниб қолиш) — қаракатнинг узи пировард қолатга олиб келмаса.

Гавданинг алоқида қисмлари қаракатларини ёзишда уларни бир-биридан вергул билан ажратиб қуйиш керак.

Снарядлардаги комбинаңияларни сатрга кетма-кет ёзишда асо-сий элементлар (бирлашмалар) бир-биридан тире белгиси билан ажратилади. Масалан, турникда: тебраниб туриш'—гавда ёзиб кутарилиш — орқага айланиш — ёйсимон силтаниб чап томондан орқага айланиб турлича тутиб осилиб қолиш—орқага силтаниб сакраб тушиш ва ;^оказо.

Мажбурий машқларни (мусобақалар учун) ёзишда эса қар бир элемент ёки бирлашма абзапдан езилиб, ундан унг томонда нис-бий қийинлик курсатилади. Масалан, конhда:

Сакраб чап оёңда унг томонга доира	2,0
Унг оё!^ни утказиш	0,5
Чап томонда чалин^тириб утказиш ва жоказо	3,0

Оёқларни снарядга тегизиб утказишни «буйлаб» сузини қу-шиб, тегмай утказилишини эса «устидан» сузини қушиб ифода қилинади. Масалан, брусларда: гавда ёзиб кутарилиш — орқага силтаниб унг оёқни чап ёғоч буйлаб утказиш — орқага силтаниб чап оёқни чап ёғоч устидан утказиш ва бурчак — шундай туриш.

Икки ва ундак ортиқ элементни кетхма-кет бир-бирига улаб бажарилишини «ва» боғловчиси билан, иккита харакатни бирга-ликда бажарилишини эса «...туриб» сузини қушиб ёзиш билан ифода қилинади. Масалан, турникда: унг оёқда кутарилиш ва чап томондан орқага бурилиш ёки унг оёқда кутарила туриб орқага бурилиш' ва қоказо.

Қисқароқ ёзиш ва талаффузни осонлаштириш мақсадида ай-рим тагрифларни ташлаб кетиш, шунингдек, ага.р тушуниш осон-лашадиган булса, юқорида курсатилган тартибда (кетма-кетлик-да) ёзйшдан четлашиш ^ам мумкин.

Акробатика машқларининг ёзилиши. Акробатика машқларини

ёзишда ба^зи хусусиятларни ^исобга олиб, юңорида курсатилган қоидаларнинг узи ңулланилади:

1. Тулиқ айланилмайдиган элементларни (масалан, думбалоқ ошишларни) бажаришда пировард }^олат курсатилиши керак.

2. Го:қо бир *){олагдан* иккинчисига утиш: махсус термин қулланишини талаб қилмайди. Масалан, унг оёқдаги мувозанат-дан — каллада тзфиш ёки қул.тарда туришдан — каллада туриш ва хоказо.

3. Ижрочининг бирон элементдан ()^аракатдан) кейинги)^о-лати шундан кеййнги элементнинг бажарилиш усулини белгилаб бериши *^шобгг* олинади. Масалан, тиззаларда туришдан думала-ниб елкада туриш ёки чуңңайиб таянишдан орқага думаланиб куракларда туриш ва :қоказо,

4. Пировард -^^олат .харакатниңг узидан равшан булмаган тақ-< дирдагина ёзилади,

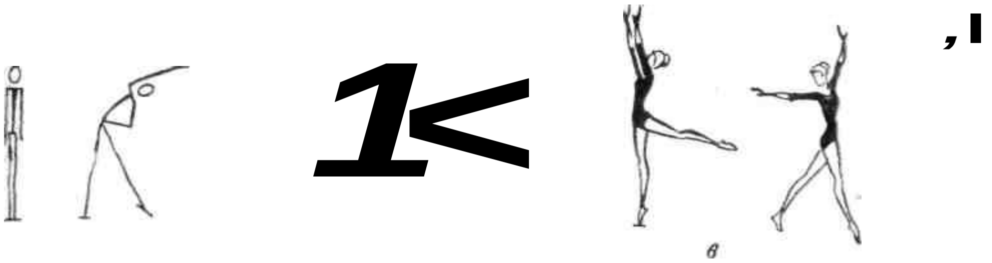
Бадиий гимнастика машқларининг ёзилиши. Бадиий гимнастика машқларини ёзишда эркин маш'қлар учун белгиланган қоидалар-дан фойдаланилади. Булардан ташқари ?^аракатларнинг характе-ри, тасвири, ривожи ва ифодалилиги курсатилиши керак.

Гимнастика машқлари ёзилишининг асосий усуллари:

1. У м у м л а ш ' т и р и л г а н ё з у в. Уқув программалари ва бошқа программаларда :қар бир харакатнинг аниқлиги талаб қи-линмай, гимяастика маш'қларининг мазмунинигина курсатиб (са-наб) утиш керак булганда мазкур усулдан фойдаланилади. Ма-салан, таянишдан ва коныа ортдан таянишдан оёқларни чап ёки унг томонга утказишда.

2. К о н к р е т т е р м и н о л о г и к ё з у в }^ар "бир элементнинг (машқнинг терминология қоидаларига мувофиқ равишда аниқ ифодаланишини назарда тутади) бундай ёзув намуналари юқо-р.ида келтирилган).

3. Қ и с қ а ёзув конспектлар тузишда, зачёт машқларини ва бошқа 'Машқларни ёзишда қулланилади Бунда терминлар қис-қартириб ёзила'ди (шартли қисқартишлар қулланилади). Маса-лан, хр.— қаракат, эл.— элемент, бирл.— бирлаш!ма, бел.— белги-лаш, т.—тутиш, ю/ё— юқори ёғоч, мш.— машқ, д.:>^.— дастлабки >5олат, шунингдек гимн,— гимнастика, акроб,— акробатика ва ^оказо.



26- расм.

4. Г р а ф и к ёзув (тасвир мустақил ва ёрдамчи .а>^амиятга эга булиши мумкин. Бундай ёзишнинг чизиқли *{26-а,* расм), ярим контурли (26- *б,* расм) ва контурли (26-*в,* расм) турлари қулла-нилади. Чизиқли тасвир энг қулай ^^исобланади. У жуда тушу-нарли ва тежамлидир. Бундай ифода усули жуда тез бажарили-ши туфайли, гимнастикадаги кундалик амалий ишда жуда қул келади.

5. Т е к с т л и ва г р а ф и к ёзувни биргаликда қулла-н и ш — бу ёзишнинг амалда кенг тарқалган қулай усулидир. Ма-салан:

Ка~	д. ^.	Санок	Тавснф (терминологик)	График ёзув
1	Оёқларни кериб ту-риш	,ı2—3	Қулларни икки ёнга узатиб, олдинга энгашиш. Ерга қулларни тегизиб, икки марта пуржинасимон энга-шиш д. ^.	(13-расм, е га қаранг) (13- расм, а га қаранг)

Зикр этилган формалардан ташқари з^озирги вақтда машқлар-ни киносуратга олиш тобора кенг қулланилмоқда (бунда класси-фикаңион программа машқлари, контрол учун машқлар суратга олинади ва жоказо). Қинофилвм ёрдамида з^озирги замон гимнас-тикасида ишлатиладиган барча }^аракатларнинг энг нозик томон-ларигача курсатиб бериш жуда қулайдир.

Амалдаги гимнастика терминологияси муайян машқлар спеди-фикасини яққол "акс эттирувчи термин — сузлар билан муттасил бойиб боради. Бироқ терминлар тузишнинг қарор топган қоидала-ридан ?^еч қачон четга чиқиш керак эмас, албатта, чунки бундай четга чиқиш терминологиянинг бузилишига, жаргончиликка олиб келиши мумкин.

4- б **о б**

ГИМНАСТИКЛНИНГ ТУРЛАРИ

4. 1. ҒРГАТИШНИНГ МАҢСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА БОСҢИЧЛАРИ

Гимнастика машқларини урганишдан мақсад, хар қандай пе-дагогик жараён сингари, харакат куникмаларини, малакаларини шакллантириш ва махсус билим олишлари учун шуғулланувчи-ларнинг уқитувчилар рақбарлигидагн планли фаолиятини уюшти-ришдир.

Гимнастика машқла^рини ургатиш жараёнида қуйидаги асосий вазифалар .\ал этилади:

шуғулланувчиларнинг умумий ?^аракат ва спорт тайергарлиги учун а:қамиятли булган ^^аракат куникмаларини шакллантириш;

куч, тезкорлик, қайишқоқлик, эпчиллик, чидамлилик сингари жисмоний хислатларни тарбиялаш;

профессионал — педагогик куникмаларни (махсус укув юртла^ ри студентларида) шакллантириш.

Гимнастика машқларини ургатиш жараёнида }^ал этиладиган ало.^ида вазифалар }^ар бир конкрет ?^олда ?^аракат структураси-ни, уни бажариш шароитининг хусусиятларини ва укувчиларнинг тайёргарлик даражасини ба}^олаш асосида белгиланади.

Гимнаетика машғулотларида узлаштириладиган машқлар хил-ма-хил булиб, улар гавда ало}^ида қисмларининг оддий }^аракат-лари, содда туриш холатларидан (асосий туриш, осилиш, таяниш-дан) то жисмоний ва харакат қобилиятларини максимал ишга солиш билай боғлиқ булған муракаб 5^аракат фаолиятларигача (масалан, >^алқаларда қулларни икки ёнга узатиб таяниш — ча-лиштириш, турникдаги ёки эркин машқлардаги учлама салвто) }^аракатларини уз ичига олади. Шунинг учун багзи бир машқлар-ни урганиш осон кучади. Бу машқларни узлаштириб олиш учун уларнинг бажарилишини куриш ёки номларини эслаб қолишнинг узигина кифоя қилади. Бошқа машқларни урганиш эса узоқ муд-дат тренировка қилиш билан боғлиқ булади.

Конкрет гимнастика машқини ургатишнн шартли суратда уз-аро нидоятда боғлиқ булган уч босқичга булиш мумкин.

Биринчи босқич — х^аракат }^ақида умумий дастлабки тасаввур ?^осил қилишдан (бошланғич татзлимотдан) иборат булиб, бундай тасаввур *^ар* қандай қаракат фаолиятини онгли узлаштириш за-минида ётади. Янги }^аракат туғриеидаги (унинг формаси, кула* ми, тагсир йуналиши, ало}^ида қолатлари ва қоказолар туғрисида-ги) дастлабки маг.лумотлар ва укувчи хотирасида жамланған)^а-ракат тажрибаси натижасида булажак қаракат фаолиятининг дастлабки програмлмаси тузилишини тагминловчи умумий боғла-нишлар қарор топади.

Иккинчи босқич — бевосита ^^аракат техникаси асосларини эгаллаш, (машқни жуда пухта урганиш). Бу босқичда укитувчи билан укувчининг биргаликда фаол ишлаши натижаси улароқ машқ қақидаги тасаввур аниқланади, хатоларга барқам берилади, - машқларни қаттиқ назорат остида мустақил бажариш тагминла-нади.

Учинчи босқич — >^аракат техникасини муста?^камлаш ва тако-миллаштириш. Бу харакатни бошқариш даражасини муқаррар ав-томатлаштирилган куникма даражасига етказиб, шу туфайли шу-ғулланувчи машқларни турли шароитда (мусобақалар ва бошқа чиқишларда) узоқ вакт давомида бажариб юра олади.

Машқни ургатиш жараёни тугагандан кейин бутун фаоли-ят узлаштириб олинған машқ вариантларини бажаришга; илгариги машқдагига ухшаш деталлари бор, техникаси мураккаброқ машқ-ларни бажаришга; нжро шароитини узғартиришга, масалан, бош-Қа машқлар билан бирлаштириб бажаришга қаратилиши мумкин.

I

[

4. 2. ГИМНАСТИКА МАШКЛАРИНИ МУВАФФАҚИЯТЛИ УЗЛАШТИРИШ ШАРТЛАРИ

Биринчи шарт. Гимнастика машқлари ургатишни муваффақиятли ташкил этишнинг биринчи шарти — уқувчининг тайёрлик даражасини аниқ ба)^олашдир. Бунда укувчининг потендиал имкониятлари ңуйидаги курсаткичларга биноан ба^оланади:

харакат тайёргарлиги (узлаштирган з^аракатларининг з^ажми ва характери,, :қаракатларни урганишдаги типик ңийинчиликлар, укувчида янги ^^аракатлардагига ухшаш }^аракат тажрибасининг мавжудлиги;

жисмоний тайёргарлиги (янги з^аракатни урганиб олишда қал ңилувчи ах^а^миятга эга булган хислатларнинг камолот даражаси);

психик хислатларининг (укувчиларнинг дадиллиги, қатт>ийли-ги, узоқ вақт давом этадиган асабий зур беришларга реакңия-си ва бошқа шахсий хислатларининг) қай даража ривож т'оп-гани.

Уқувчининг қобилиятини баз^олаш характери айни чоқда қан-дай машқ урганаётганлигига боғлиқ. Гимнастика машқлари эса ни}^оятда хилма-хил, шунинг учун янги ;^аракат урганилаётгандаги >^ар бир конкрет >^олда укувчининг имкониятларини аниқлаш уз-гариб туриши мумкин.

Иккинчи шарт — ургатиш программасини з^аракат структурасини тахлил қилиш ва уқувчининг индивидуал хусусиятларини билиш асосида тузиш. Уқитиш программаси алгоритмик топшириқ, чизиқли ёки тармоқли программа тарзида ёзилади. Гимнастика машқларининг техникаси мураккаблаша борган сари ургатиш программаларининг самарадорлиги)^ам орта боради.

Учинчи шарт — машқни узлаштириш жараёнини моқирлик билан бошқариш. Буни уңитувчи укувчи фаолиятини таз^лил қилиш .?^амда аниқлик киритадиган командалар ва контрол топшириқ-ларни танлаш асосида амалга ошнради.

Туртинчи шарт — тегишли шароит ва укув воситаларининг мавжуд булиши. Бунга қуйидаги: машғулот жойи (синф хонаси, зал, майдонча), асосий ва ёрдамчи снарядлар, методик укув воситала-ри (жадваллар, расмлар, кинограммалар, одам гавдасининг мо--деллари, таглим техникасини ва методикаси юзасидан тузилган мето-дик режалар ва ;^оказо), техникавий таг>минлаш воситалари кино ва фото аппаратлар, *улчов* қурилмалари ва гониометр, ди-намометр ва хоказо типидаги асбоблар, магнитофонлар, видео-магиитофонлар, диктофонлар ва :^оказолар киради.

4. 3. УРГАТИШНИКГ ДИДАКТИК ПРИН^ИПЛАРИ

Гимнастикада уқув жараёнини ташкил этишда ургатишнинг дидактик приндиплари асосий фаолият қулланмаси ;^исобланади.

Онглилик ва активлик приниипи. Гимнастиқа машқлари спортчиларнинг жисмоний,)^аракат ва иродавий хислатларига катта

талаблар қуядн. Янги машқларни узлаштириш жараёнидаги онглнлик ва активлик приннипи уқувчилардан энг аввало ^^аракатни тушукиб урга'иишии, қуйилгаи вазифани ;^ал этишга қизиқиб ва ижодий муносабатда 'булншни тарбиялашни талаб этади.

Уқиш жараёнида .'{аракат куннкмаларипи онгли урганиб олишлари учуң шуғз'ллапувчиларга қуйидагиларни ургатиш даркор.

Уз фаолнятининг натижаларини ба^^олаш;

турли (оғзаки, график, ёзма, хаёлда такрорлаш) усуллардан фойдаланиб х;аракат техникасини тасвирлаш;

янги харакатнн узлаштириш билан б.оғлиқ булган турли қийинчиликларни енгиш;

кундалик дафтар тутиш ва машқларни узлаштириш планлари-ни тузиш;

уқитувчига машғулотғи ташкил зтишда ва хфтоқларига қара-катни урганишда ёрдам бериш.

К¥Угазмали.п[ик принңипи. Ургатиш кургазмали булишига эришиш учун уқитувчи қуйидаги бир қанча восита ва приёмлардан фойдаланади:

^^аракатнинг мукаммал пжросини намойиш қилиш, киноматериаллар ва фотоматериалларни, расмлар, жадваллар ва «эталон» моделларни курсатиш^;

айрим -харакат топшириқлари техникасипинг деталларини оғ-заки тасвирлаб бериш ва бош^қа }^ара,катлар билан таққослаш;

қ\'шимча сигналлар ишлатйш (фазадаги ориентирлар, ^аракатларга овоз билан жур булпб туриит 0}^иста кутариб юбориш ва қул текизиб қуйиш);

трекажёр қурилмаларда, одам гавдаси моделларида ва ?^оказоларда урганилаётған машқ ёки унинг элементлари техникасини к5'рс?.тиб бериш;

алохида холатларни махсус тухтатиб курсатиш, тақлид қилиш, ёрдамлашиб бажартириш ва бош'қа осонлаштирилган қаракатлар натижасида х;аракатни ало^^ида э-втибор билан)^ис этишни }^осил қилиш.

Осонлик принңипи шуғулланувчиларга улар кучига мос келадиган вазифалар бер-илишини" талаб қилади." Акс холда уқувчилар машғулотларға қизиқмай қуядилар. Бироқ, осо^ктик прииииипи спортчиларни қийиичиликларни енгишга ургатиш' заруратиии мутлақо инкор этмайди.

Уқитузчн уқувчйларнинг нимага қодирлигини, уларнинг кон-крет машқларни узлаштириш имкониятларини узлуксиз чуқур ур-ганиб бориши керак. У, масалан, турникда катта айланишии ба-жариш учуп уқувчида бир қанча бошқа машқларни бажара олиш, Қулида етарлича куч (булнши, дадиллик ва қат^иятлилик .сингари куп хнслатлар хосил қилипган булиши зарурлиғини билиши ке-рак. Шуидай хпслатларнппг мавжудлиги ана шу машқ уқувчи учун осонлигини курсатадиган улчов булади.

Осонлик принңипи дидактиканинғ матзлумдан нома-Блумға, осондан қийинга, соддадан мураккабга, деған қоидалари билан чамбарчас боғлиқ.

Систематиклик приниипи қуйидагиларни: харакат фаолиятини урганишда муайян изчиллик (булишини;

турли ^^аракат вазифаларини ;^ал ңилиш қобилиятини ривожлантириш учун)^аракат техникасини мунтазам такомиллаштириб *бо01ш* ва янги машқлар урганишни;

уңувчиларнинг нштга иштиёқи ва активлигини сундирмаслик маңсадида ургатиш жараёнида иш билан дам олишни алмашлаб туришни назарда тутади.

4. 4. УРГАТИШ МЕТОДЛАРИ

Ғргатиш методлари деганда куйилган вазифаларни >^ал. ңилиш учун керакли муайян йуллар танлашни тушуниш керак.

Хилма-хил ургатиш методларини ңуйидаги группаларга булиш мумкин:

Биринчи группа ургатиш методларига ңз'йидагилар киради:

— огзаки метод универсал методлардан бири булиб, уқувчилар билан муносабатда булиш жараёнида ургатишни идора қилиш имконини беради. Бунда гимнастика терминологиясидан фойдаланиш ало.^ида а^амиятга эга булади, чунки шу терминология ёрда.мида уңитувчининг уңувчиларга нутң орңали тат>сир этнши аниқ *ва* қисг^а булишига эришиш мумкин;

— ^^аракат техникаси туғрисидаги маглумотни билдириш методи намойиш қилувчи томонидан машқларни ижро этиш йули билан кургаз.мали қуроллар курсатиш, товушли ва нурли ориентирлар, тактил сигналлар бериш, харакатнинг айрим параметрлари хақида миқдорий ахборот бериш ва укувчи томонидан *:ңа*ракат техникаси злементларини бажариш йули билан намоён ңилинади.

Мазкур ургатңш методлари асосан машқ техникаск асослари туғрисидағи тасаввурни хосил ңилиш ва аниқлашга ңаратилган булиб, бутун ургатйш' даври мобаянида қулланилиши мумкин. Иккинчи группа ургатиш методларига қуйидагилар киради: яхлит машң хметоди, у урганилаётган :қаракатни бир бутун тарзда бажаришни назарда тутади. Бунда ижро этиш шароитини енгиллаштириш ёрдам курсатиш ва страховка қилиш;Нинг ңушим-ча воситаларини қулланиш, снаряд баландлигини камайтириш, ^^аркатни тренажёрда бажариш, дастлабки ёки пиро,вард ^^олатни соддалаштириш' (масалан, паст турникда гавда ёзиб кутарилишни тренер ёрдамида бажариш) }^исобиға булиши мумкин;

— ёрда.мчи машңлар методи (яхлит машқ методининг вариантларидан бири), у структура жи)(атидан асосий машққа ухшаш, лекин айни вақтда мустақил машқ булган илгари урганилган қаракатни яхлит бажаришии нлзарда тутади (масалан, турникда гавдани ёзиб кутарилиш учун бир оёқда кутарилиб таяниш ёрдамчи машқ булиб хизмат қилади);

булинган машқ методи бу бутун)^аракат техникасини айрим қисм ва элементларга ажратиб олиш ва ула-рнинғ :?^ар бирини узлаштириб олгандан кейин уни қайта яхлит бажаришдан иборат-

дир. Машқни қисмларга бундай сунгий булиш асосий :қаракат фаолиятини урганиш' шароитини осонлаштириш мақсадида қилинади;

— хусусий :^аракат вазифаларини ;^ал қилиш методи булин-ган машқ методининг варианти булиб, ^^аракат техникасининг му-айян элементлари булган укув вазифалари сериясини танлаш би-лан характерланади (масалан, энди бошловчи спортчилар оёқни кериб 'таяниб сакрашни ургапиб олиш учун ерга тушишни, югу-риб келишни, депсиниш ва ундан куприк тушишни бирин-кетин урганадилар).

Мажур ургатиш методлари укувчиларга машқ қақида ахборот олиш ва урганилаётган қаракат техникаси асосларини били&юлиш имконини беради. Бундан ташқари, улар қаракат структураси туғ--рисидаги тасаввур аниқлашувр! ва конкретлашувига, шунингдек руй бериши мумкип булган хатоларпи тузатишга ёрдам беради.

Учинчи группа ургатиш методларига қуйидагилар киради:

— стандарт машқ методи бу метод тренировка машғулоти ша-роитида ^^аракат куникмасини мустаққамлаш' мақсадида қаракат-ни мустақил бажариш билан характерланади;

— узгарувчан машқ методи, у қуйидати қийинлаштирилган шароитлар билан боғлиқ булади: адаштирувчи сигналлар (шов-қин, бегона товушлар ва қоказолар), атрофдаги ш^ароитнинг уз-гариши (снарядларпинг одатдагндап бошқача қуйилиши, ёритиш-ни узгартириш ва қоказолар), матэлум'топшириқпи бажариш ^*а*-қнда кутилмагай курсатма берилиши, машқнинг комбипапиядаги жойи узгариб қолиши машқни чарчаган ёки ортиқча ^аяжонла-ниб туриб бажариш;

— ургатишнинг уйин ва мусобақа методи укувчиларнинг узаро рақобат қилишини ёки 5^аракатдан муайян патижага эришиш учун маст^улият сезншни назарда тутади.

Мазкур ургатиш методларықаракат куникмалари барқарорли-гига эришиш имкониятипи беради.

Туртинчи группа ургатиш методлари янги)^аракатни ургатиш-нинг туғри тактикасипи ва укув жараёнини ташкил қилишнинг са-марали формасини танлаб олиш имкониятини берадиган програм-малаш методларидан иборатдир. Машқпи ургатиш жараёнини ал-горитмлаш программалаштиришнинг турларидан биридир.

Алгоритмик типдаги топшириқлар укув материалини қисмлар-га (дозалар, порңиялар ёки укув вазифаларига) булишни ва ана шу қиом-вазифаларни шуғулланувчиларга қат^иян аниқ таргибда бирин-кетип ургатишни назарда тутади. Укув вазифаларининг би-ринчи серияси урганиб булингандан кейингина иккинчи серияга ;утиш ^^уқуқи берилади. Топшириқларни тузишга қур1идаги талаб-лар қуйилади:

1) топшириқлар *вкң* укув материалининг қисмлари қар бир фаолият характерини аниқ курсатишп, уларни танлашда тасодиф-•га йул қуймаслиги ва у кимларга мулжалланган булса, шуларга тушунарли булиши керак;

2) алгорптмик тппдагп топшириқлар битта қаракат фаолияти

учун }^ам, структура жи^^атидан ухшаш :?^аракатлар серияси учун *){аи* тузилиши мумкии;

3) уңув вазифаларининг ;?^аммаси бир-бири билан боғлиқ :?^ам-да мураккаблашиб бориши жидатидан изчил булиши керак.

Топшириңқа биноан уқув материали қис.мларини ургапиш тар-тиби улар орасидаги алоқадорликка қараб белгиланади. Алгорит-мик типдаги топшириқнинг :қар бир вазифалар серияси муайян маңсадни ;^ал ңилишга қаратилган булади.

Чунончи, урганиладиган)^аракат фаолиятини муваффақият бн-лан бажариш учуп зарур жисмоний хислатларни ривожлантиради-ган машқлар, уқув вазифаларининг биринчи сериясида бу-лиши.керак.

Урганиладигап)^аракат фаолияти бошланиши ва тугалланиши-даги дастлабки ва пировард :!^олатларни узлаштиришга мулжал-ланган машқларни зса уқув вазифалариинг иккинчи серия-си уз ичига олиши керак.

Уқув вазифаларининг биринчи ва иккинчи серияси бир вақтда ёки бошқа-бошқа вақтда узлаштирилиши мумкин.

Уқув вазифаларининг учинчи серияси асосий ^^аракат-лар бажарилишини назарда тутади. Масалан, брусларда қулларга таяниб туриб олдинга силтаниб кутарилишни узлаштириш учун уқувчи силтаниб туришни ва олдинга қараб зарур булган баланд-ликка силтанишни бажара билиши керак.

Туртинчи серияга бажаришнн айрим параметрларга фа-30, вақт, мускулларнипг зур бериш дарал<асига қараб ба>^олаш билан боғлиқ булган уңув вазифалари киради. Дифферендадиялаш миқдори ва апиқлик даражаси урганиладиган машқнинг мураккаб-лигига боғлиқ.

Уқув вазифаларинипг бешинчи серияси ёрдамчи машқ-ларни уз ичига олади.

. Уқув вазифаларининг мана шу сериялари бажарилгандан кейин, х.аракат осонлаштирңлган шароитда (треиажёрда, уқитувчи ёрда-мида техника воситаларидан фойдаланиб ва ^^-оказо) яхлит урга-нилади.

.\ар бир уқув вазифасини урганаётганда топхиириқлар ңанча-лиһ туғри бажарилаётганини назорат қилиш орқали укув жараёни-нн яктив бошқариш имконняти яратилади.

Яхлит ургатиш методини қулланишнинг иложи булмаганда ёки оамараси кам булганда алгоритмик типдаги топшириқдан фойда-ланиш керак. Бу типдаги тонширикдан, одатда техник жи:?^атдан мүраккаб машқларни урганишда фойдаланилади*.

4. 5. МАШҢ УРГАТИШНИНГ УСУЛЛАРИ

Гимнастика машқларини ургатишнинг ^методик усуллари ни:?^о-ятда хил.ма-хил. Қуйидагилар энг самарали ва ургатиш тажриба-сида куп фойдаланиладиган усуллар қаторига киради.

* Алгоритмик типдаги топшириңларнинг ёзуви акробатик машқлар ^мисолида курсатилган.

Даракат техннкаси хақидаги тасаввурни хосил қиладиган ва акиқлайдйган усуллар:

а) уқитувчининг уқувчилар билан нутқ орқали муносабатда булишини сузлаб бериш, судбатлашиш, тушунтириш, му}^окама қилиш ва бошқа формалари қар бир суз аниқ ва образли, иборалар эса қисқа ва тушунарли булган вақтдагина анча самарали ва тагсирли чиқади; шундай з^олда уқитувчи бевосита янги машқ урга1ШШ олдидан тайёргарлик ишини муваффақият билан утказиши >^амда ургатнш жараёнини бошқара олиши мумкин;

б) кургазмали куроллар (контурограммалар, жадваллар, кинолБДОвкалар, одам гавдасининг ясси симдан ясалган ва бошқа моделлари, мулБтипликадион расмлар ва қоказолар) курсатиш, иамойиш қилувчи киши машқни бажариб курсатиши, турли ориентирлардан фойдаланиш (қуйнроққа қаранг) лозим;

в) машқ техникаси элементларини график тасвир куринишида - моделлаштириш кетма-кет қаракатларни спортчи гавдаси моделида қайта тасвирлаб к^фсатиш, қаракат техиикасини оғзаки ёки ёзма тасвирлаб бериш, техника воситалари ёрдамида :қаракатнинг айрим параметрларини қайта тасвирлаб курсатиш— бу уңувчи фаолиятини активлаштиради ва ургатишнинг асосий вазифаси булган қаракат куникмаси шаклланишини қал қилишга ёрдам беради.

Кумаклашиш ва страховка усуллари. Уқитувчининг укувчига кумаклашишининг хилма-хил усуллари бор. Масалан, машқ иж-роси пайтида нима қилишни айтиб туриш, }^аракат вазифасининг натижаси ёки бажариш усули қақнда олдиндан йул-йурик кур-сатиш ва хоказолар.

Кумаклашиш ва страховка усулларининг махсус бир группаси уқитувчи билан уқувчининг биргаликдаги фаолияти вазияти билан боғлиқ. Масалан, уқувчи ^^аракат вазифаларинн амалда бажариш-га киришар экан унга хатони тузатиш, техника деталларипи аниқ-лаш ёки хавфсизликни та-һминлаш учун жисмоний кумак зарур бу-лади. Шу мақсадда уқитувчи алоқида бир туриш қолатиШ қайд этишда, қаракатлар кетма-кетлигини бафуржа такрорлашда, машқ-ни яхлит тақлид қилиб чиқйшда уқувчига ёрдам беради. Бунда уқитувчи укувчининг қаракатини секинлатиб, сун^ий қаршилик қо-сил қилади, страховкани татзминлаб туради.

Ургатнш вақтида бу усулларни қулланиш самарадорлиги куп жиқатдан уқитувчининг қобилиятига боғлиқ булиб, у айни шу пайт-да зарур булган энг яхшн усулни, уқувчининг қайси томонидан туришни ва биргаликдаги фаолияти усулини танлай билиши керак. Шунинг учун уқитувчи узининг амалий фаолияти давомида қамма усулларни махсус урганиб ва такомиллаштириб бориши керак.

Қушимча.ориентирлар қулланиш аввало янгн гимнастик машқларни узлаштиришни осонлаштиради. Бундай ориентирлар 5^аракат параметрлари қақидаги тасаввурни аниқлаштириб беради, қаракат фаолиятини туғри бажаришга, бажарнлган харакат натижаларини аниқ ба^^олашга ёрдам беради.

К^ринадиган ориентирлар сифатида одатда қуйидагилардаи фойдаланилади: снарядларнинг айрим қисмлари, уқувчи гавдаси-

нинг айрим қисмлари, табиий ориентирлар (машқ бажарилаётгап жой яқинидаги буюмлар), қуд;имча буюмлар (туилар, таёқчалар, арғамчи ва }^оказолар), шуниигдек махсус чизилгаи (масштабли ва оддий) белгилар.

Акробатика йулкасидаги белгиларга мувофиқ акробатика .машқ-лариии бажариш юзасидан ёки снаряддан сакрагандан кейин муай-ян чегарада ерга аииқ тушиш юзасидан укувчига берилган топши-риқ бунга мисол була олади.

Айрим товуш сигналлари (қарсак, :5^уштак ва :>^оказолар) >;ара-катга жур булиб туриши ёки сургат ва ритмни белгилаб туриши мумкин. Бундай сигналлар уқитувчи ёки ургатишиинг техник во-ситалари орқали бериб турилади. Товз^шли ориентирлар давом этиш вақти ва кучининг узгариб туриши билан куринадиган ориен-тирлардан фарқ қилади. Бу улардан фойдаланиш имкониятини кенгайтиради, э-Бтиборни }^аракатларнинг сигналлар алмашиниши-га мувофиқ бажаришга жалб қилиш имконини беради.

Тактил сигналларни машқ бажараётганда уқувчииинг куриб туриб ориентир олиши қийин булган қолларда қулланса булади. •Уқувчи узи нимагадир (снаоядга, ориентирга) суяниб машқ ба-жараётганинн қис этиши, унга қаракатни фаолият натижаси билан таққослаб куриши ва ^^аракатга тузатиш киритишига қамда машқ урганншни давом эттиришнинг оқилона усулларини танлашига ёрдам беради. Уқитувчининг сунвдй тактил сигналлар ?^осил қи-лиши (уқувчи гавдасининг айрим қисмларига қул тегизиб қуйиши) жам уқувчига }^аракатнинг туғри моментларини «айтиб» тура-ди. Бу усулнинг самарадорлиги уқитувчи профессионал ма:?^орати-нинг тараққиёт даражасига боғлиқ.

Янги гимнастика машқларини урганиш жараёнида қар хил қу-шнмча ориентирларни бирга қушиб қулланиш—ургатиш методи-касининг талабларидан биридир.

Ўргатишнинг техник воситаларидан фойдаланиш .машқ бажа-рилишй натижасининг сифатига бақо беришдан ташқари аниқ миқдорий матзлумот олиш, булажак ^^аракатлар программасига тузатнш киритиш, шунингдек :^аракатни бажариш мобайнида хатоларни тузатиб бориш имконини беради. Қуйидагилар техник воситаларга киради: знг оддий улчов асбоблари (секундомерлар, сантиметрли ленталар, угломерлар ва қоказолар); қайд қилнш ва ёзув аппаратлари (видеомагнито(^)онлар, дикто(фоплар, кинокаме-ралар, фотокамералар, динамографлар ва :?^оказолар; программа ва назорат-ахборот апнаратлари.

Даракат рит.мининг (айрим)^аракатларнинг) муайян вақт *тп*-даги кетма-кетлиги ёруғлик ва товуш программаларини идрок этиш қамда такрорлаш гимнастика машқларини ургатишда техник воситалардан фойдаланишга мисол була олади: бундаи эса машқ ургатиш бошланишида машқ қақида тасаввур қосил қилиш учун ?^ам, машқни Оажариш жараёнида ^^аракат иатижалари ;^ақида шошилинч ахборот олиш учун қам фойдаланиладн, бу қол ургатиш жараёнини бошқаришни осонлаштиради.

4.6. ГИМНАСТИКА МАШҲЛАРИНИ УРГАТИШДА);АРАКАТНИНГ КЕТМА-КЕТЛИГИ ВА ХАРАКТЕРИ

Гимиастика машқини ургатиш жараёни уқитувчи билан уқув-чипинг изчил фаолиятидан иборат булиб, бу фаолият ургатишнинг)^ар бир босқичидаги вазифалар характери ва урга1Н1ш шароити бйлан белгиланади.

1. Ургатишнинг бошида уқитувчи уқувчининг янги машқни узлаштиришга қанчалик тайёр эканини аниқлаб олиши керак. Бунинг учун уқитувчи:

машқларни урганиш жараёиида уқувчида бўлган барча хара-кат тажрибасини ва иидивидуал •хусусиятларини қисобга олади;

уқувчининг хатти-қаракатларини кузатиб, у билаи суқбатла-шиб, унинг айни вақтдаги қолати ва кайфиятини бақолаб боради;

уқувчи функдионал системаларининг имконияти туғрисида тасаввур олиш учун медидина кузатишлари ма-влумотларини урга-■нади;

уқувчининг тайёрлигини курсатадиган жиқатлардан (қаракат-чанлик, жисмоний ёки бошқа жиқатлардан) бирини бақолаш учун контрол топшириқлар танлайди ёки янги машқларга ухшаш ол-динги таниш машқларни такрорлаш учун топшнриқ беради.

2. Уқитувчи уқувчи)^ақидаги матзлумотлар ва янги машқ тех-иикасига оид билимларга асосланиб план тузади, 5'ргатиш методи ва усулларини танлайди.

3. Уқитувчи уқувчини янги қаракат билаи таништиради. Уқи-тувчи билан уқувчининг қаракат куникмасипи шакллаитириш мақсадидаги бевосита алоқаси ана шундан бошланади. Бунинг учун уқитувчи:

— келгусида ургатиладиган машқларнинг умумий вазифасини ифодалайди;

— уқувчига қуйиладиган талабларни аниқлайди;

■— уқувчи биладиган :5^аракатлар ичидан янги ^^^аракатга ух-шашларини белгилаб чиқади;

■— уқувчининг заиф ва кучли томонлариии курсатиб беради;

машқни узлаштириш планини белгилайди.

4. Уқитувчи билан уқувчининг бундан кейинги ишлари ургани-лаётган машқ техникаси асослари қақида ургатишнинг: курсатиб бериш, тушунтириш, моделларда қаракат конструкдиясини курса-тиш ва бошқа шу каби тегишли усуллар ёрдамида тасаввур қосил қилишга қаратилган булади.

Уқитувчи билаи уқувчининг шу тариқа тайёргарлик к^фиши жаракат топшириқларининг бундан кейин амалда бажарилиши учун замин қозирлайди.

5. Шундан кейин уқитувчи уқувчига машқни, жумладан, қуйи-, дагича бажаришни таклиф қилади:

)^аракатни ёки алог^ида қолатни тақлид қилиб курсатиш;

машқни қаракатнинг айрим фазаларини ажратиб курсатиш учун кумаклашиб туриб паст сурт>ат билан бажариш;

)^аракатни максимал осон шароитда, масалан, тренажёрда такрорлаш.

^упдай фаолият айрим муску^т ссзгилари билаи (харакат ахбороти ёрдамида) машқ қилиш техникасн хақидаги маглумотларни тулдиришга ёрдам беради.

6. Уқувчининг машқ бажариш жараёнида уқитувчи:

}^аракатлар бажарилишини кузатиб туриши, турли усул ва приёмлардан фойдаланиб, ёрдамлашиб т)фиши, топшириқиинг бажарилиши натижаларини та^^лил қилиб бориши ва зарурат булганда уқувчи ^^аракатлариии ижро этиш давомида тузата бори-ши ёки кейинги, топшириққа оид й-ул-йуриқлар бериб бориши керак.

Бу даврдаги асосий вазифа җаракат ижро этилаётгаида юз берадиган хатоларии вақтида тузатишдан иборат. Хатолариинг юз беришига қуйидагилар сабаб булиши мумкин: :қаракат техникаси }^ақидаги тасаввурнииг аниқ эмаслиги; уқувчиларнинг ^^аракат сезгилари билан уз даракатларига берган субгектив ба^^оларининг мос келмаслиги; }^аракат топшириғининг мураккаблиги билан уқувчи имкониятинннг мос келмаслиги; узлаштириб булинган машқларнинг янги машққа салбий та^сир курсатиши; }^аракат фаолияти иайтида етарлича дадиллик ва қат-вийлик курсатмаслик ва .^оказолар.

Асосий хатоларни, кейин эса иккинчи даражалиларини ;^ам тузатиш учун коикрет вазиятга қараб ургатишдаги хилма-хил усулларнннг)^ам:.масйдан фойдаланилади.

Машқни чуқур урганишга қаратилган фаолият асосий техник ;^аракатларни автоматлаштирилган даражага етказиш имконини берадики, бу)^ол машқни мустақил равишда ва техпик жн)^атдан туғри бажаришда намоён булади.

7. Машқ техникасинн мустахдамлаш ва такомиллаштириш учун уқувчи уқитувчи ра^^барлнгида ^^аракатпи мустақил бажаришни давом эттиради.

5- б о б

МАШҒУЛОТ ЖОЙЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ЖИ)^ОЗЛАНИШИ

Гимнастикадан укув-тренировка машғулотлари одатда махсус жи^^озланган гн.мнастика залларида ёки очиқ -майдончаларда (гимнастика шақарчаларида) 'утказилади.

5.1. ГИМНАСТИКА ЗАЛЛАРИ

Гимнастика машғулотларини қуйидагидек залларда утказиш кузда тутилади:

1. Умумтаг.лим мактаблари ва интернат-мактаблар учун:

Залларда снарядлар учун қушимча хоналар, инструкторлар хоналари, ечиниб-кийиңадигаи хоналар (эркак ва аёлларга), шунингдек душхоналар ва қожатхоналар булиши керак. Улар умумий коридорга чиқмасдан кириладиган қулай жойда булиши

даркор. Кийиниб-ечиниш хоналари шуғулланувчиларнинг нарсала-ри сақланадигаи икки қаватли жавонлар (0,3х0,5Х0,8ж) ва ска-мейкалар билан жиқозлапган булиши лозим. Мактаблардагй мавжуд мажлис залларидан қуйи синф уқувчилари билан жисмо-ний тарбия машғулотлари утказишда фойдаланиш мумкип. 2. Олий уқув юртлари учун:

л»	Залнинг номи	Улчами, м			Бир й5/ла нечта ииши шуғуллана олиш^имконияти
		б^йи	&ии	баландлиги	
1	Кичик гимнастика зали	18	9	5,4	40 тагача
2	Кячик спорт-гимнастика зали	24	12	6,0	60 тагача

3. Қлублар учун 60—65 кишилнк кичик (24Х12Х6) ёки урта (30x15x6,5) спорт-гимнастика заллари мулжалланган булади.

Заллардан фойдаланишда қуйиладиган гигиена талаблари. Зал }^ам, ундаги ёрдамчи хоналар :қам сунуриб-сидириш учун қулай' булиши керак. Деворларда 1,75 *м* баландликкача туртиб чнққан, қинғир-қийшиқ жойлар булмаслигн керак. Улар очиқ рангли мой буёққа буяладп ёки устига кертик, қоплам ёки туртиб чиққан жой-лари булмагап яхлит панелħ қоқилади.

Шип қам очиқ рангли мой буёққа буяладн. Пол *ш* кема палу-баси сингарн текис, ёриқ жойларсиз қоқилган булиши керак. Иси-тиш асбоблари ^^ам туртиб чнқмайдиган қилиб, девор сат}^ига текислаб панжара билан қопланади. Одатда, гимпастика машғу-лоти }'тказнладиган залдаги қароратни Ңелвсий буйпча доимий + 18—20° сақлаб турилади. Хавопинг памлиги эса 50—60% атро-фида булади.

Вентиляниянинг)^аво бир соатда уч марта алмашиб улгуриши-ни та^минлайдиган табиийси з^ам, сунгийси ^^ам (^^аво оқиб кириб суриб чиқарадигани хам, иситиб турадигани >^ам) булнши мақсад-га мувофиқ.

Деразалариинг пур тушадиган сатқи пол сатқининг 1,5 қисми-дан кам булмаслнги керак. Деразалар полдап 1,5 *м* балапдда бу-лиши керак. Электр пури майин, етарли (пол яқинида 150 люкс ёритилган) булиши керак.

Ечиниб-кийиниш хоналари залнинг ёнгинасида булади. Қамма хоналар мунтазам супурилиб-сидирилиб, йиғиштирилиб турилиши керак (.^ар куни, х;ар бир машғулотдан кейин >^ул латта билан артилади ва 1—2 қафтада бир марта яхшилаб умумий йиғиштири-лади).

Гимнастика залларининг жи^^озлари. Гнмнастиканинг асосий, снорт ва бошқа турлари билан шуғулланиш учун залларда махсус снаряд ва инвентарлар булиши керак. Снарядларнинг миқдори залда бир йула қанча киши шуғулланишига қараб белгиланади.

Бунда машғулотнинг мазмуни, шуғулланувчиларнипг тоифаси ки-чик группалар (уңув булинмалари) тахминан ңанча булиши г^исобга олинади,

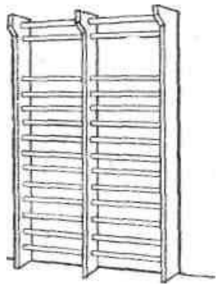
5. 2. ГИМНАСТИКА СНАРЯДЛАРИ

Гимнастика девори умумривожлантирувчи машқлар бажариш ва тирмашиб чиқиш учун қулланилади. Унинг баландлиги 320 с.м, устунларининг ораси 100 с.м. Горизонтал зинапоялар (рейкалар) устунларга шуруп билан ма^^камланган булади (27-расм).

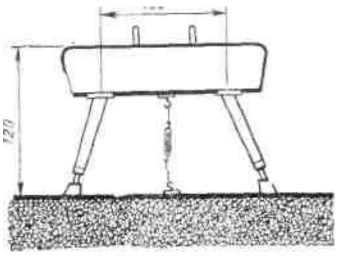
Гимнастика нарвони тирмашиб чиқиш ва тир.машиб утиш машқ-ларини бажариш учун қулланилади. Унинг буйи 5 м, эни 48 см, зинапояларининг (рейкаларининг) диаметри 3,5 см; рер^калар ора-лиғи 25 с.м булади.

Гимнастика скамейкаси умумривожлантирувчи машқларини, мувозанат сақлаш, таяниш, тирмашиб чиқиш ва қоказо машқлар-ни грунпа булиб бажариш учун, шунингдек шуғуллаиувчилар дам олиши учун қулланилади. Унинг буйи 4 м, эни 24 см, баландлиги 30 см булади. Унинг пастки томонида бошидан охиригача эни 5 сантиметрлик турт қиррали ёғоч қоқиб қуйилган булади. Бу эса ағдариб қуйиб мувозанат сақлаш машқларини бажаришда ундан фойдаланиш имконини беради.

Тирмашиб чиқадиган арқонни (ёки лангарчупни) шипдаги ту-синларга ёкн махсус тирсакларга осиб қуйилади. Унинг йуғонлиги қул ушлаш учун қулай, узунлиги эса 4—6 м булиши керак. Фойда-ланиш осоп булиши учун қар ярим метр оралиқда рангли ленталар (қийтиқлар) белгилаб қуйилади.



27- расм.



28- рас.м.

^^алқалар одатда махсус тирсакларга, мактаб залларида баг-зан шип тусинларига, шипи баланд залларда эса портикка осила-ди. Уларнинг осилган жойи полдан 5,5 м баланд булади. }^алқа-ларнинг узи полдан 2,5 м баландда, икки қалқа орасидаги масофа зса 50 см булади. Деворга мақкамланадиган >^алқаларда махсус қулф булиб, ана шу қулф ёрдамида занжирни деворга қоқилган штирга ма}^камлаб қуйилади.

Машғулотлар олдидан }^алқалариинг полдап қаича баландлигини, улар орасидаги масофани иккала ^^алқанинг баланд-пастлигини, шуиингдек тасмалариинг мустаққамлигиии, арқонлар, қайишлар :^амда, туқаларнинг, :!^алқаларнинг сирти қай а^^волда эканлиги ва бошқаларни текшириш керак.

Оёқ силташ учун КОНҺ. Буйи 160 см, эпи 36 см, дастаклари 40—45 см оралиқда симметрик урнатилган, дастакларнинг КОНҺ сиртидан баландлиги 12 см, полдан баландлиги эса — 120 см бу-лади (28-расм). Коннинг усти чарм ёки сунгий чарм 'билан қоп-ланган булади.

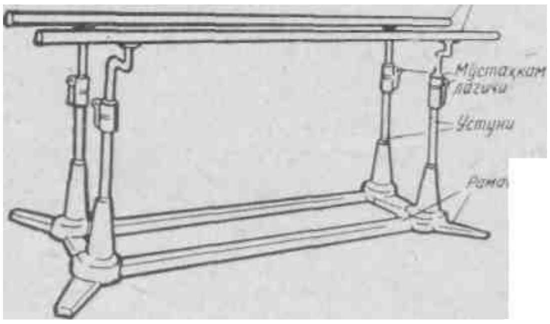
Сакраш учун конв. Унинг улчамлари .^ам юқоридаги кондаги сингари булади-ю, фақат дастаклари булмайди. ҚОНҺ узунасига қуйилиб, тортқичлар ёрдамидә ма^^камланади. 'У узоқдаги ва яқиндаги қисмларга (уртасидан) булинган булади. Конвнинг пол-дан баландлиги 110—150 см. Аёллар учун бу снаряд 110 см ба-ландликда кундаланг қуйилади.

Козёл. 100 см дан- 160 см гача булган баландликда кундаланг ёки узунасига қуйилади. Буйи 60 см, қалинлиги 40 см. Унинг усти-га чарм ёки сунтзий чарм қопланган булади.

Снарядларни икки киши машғулот утказиладиган жойга олиб бориб қуйса булади. Бунда улардан бири конвнинг (козёлнинг олдига), иккинчиси орқасига утиб, иккови }^ам олдинга қараб ту-ради ва снаряднинг танасига яқин жойдан оёқларидан ушлаб ку-тдриб, бир хилда қадам ташлаб юрадилар. Снарядни кутараётган-да ёки ерга қуяётганда уни бир томонга оғдириб туриб, оёқларини керак булакларигача чиқарилади, кейин нариги томонига оғдириб қолганлари чиқарилади. Оёқларидаги булаклар рангли буёқ би-лан белгиланган магкул. Машғулот олдидан снаряднипг қанчалик ма)^кам тургаилиги, қопламасининг бутунлиги, дастакларининг сирти (кертиклар, магнезий қотиб қолган жойлари ва }^оказолар) т,екшириб курилади.

Бруслар: а) эркақларнинг бруслари (^Э-расм). Еғочларнинг узунлиги 350 см тухумсимон шаклда). Еғочлар станинага ма^^кам-

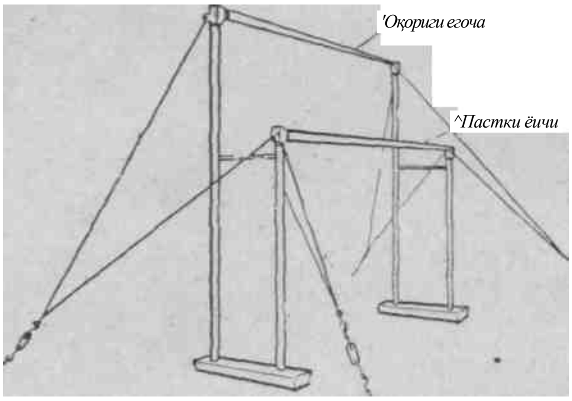
^гочпаои



29- расм.

лаб қуйилган вертлюглар, тиргавучларга шарнирда бириктирил-ган булади. Еғочлар полдан 160—170 см баландликда уриатилиб, улар оралиғи 42—62 см булади;

б) аёлларнинг бруслари (баландлиги *х,ар* хил). Пастки ёғочи 130-^150 см, юқори ёғочи 190—249 см баландда булади; ёғочлар оралиғи 43—55 см. Умумтаглим .мактабларида, кулами катта бул-мага1г мусобақаларда багзан эски хилдаги — рамали бруслардан фойдаланилади. Бундай қолда брусларнинг машқ бажаришда хавф туғдирадиган туртиб чнққан деталлари булмаслиги керак. Янги конструкңиядаги бруслар (30- расм) қулайроқ;

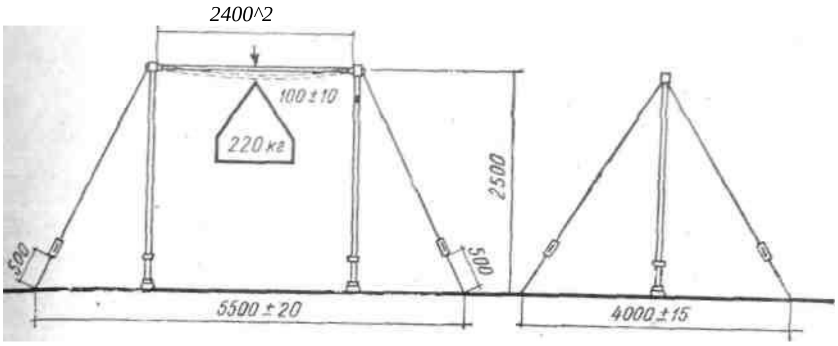


30-р;1С;М.

в) паст (ёрда.мчи) бруслар. Егочлари 110—130 см баландда булади. Эркаклар брусларида ёғочларни муайян баландликда ту-тиб турадиган мосламалар (лукидонлар, қисқичлар, винтлар) бу-лади. Ёғочларнинг баландлигини, оралиғини узгартиришда бир қул билан ёғочни ушлаб, иккинчиси билаи прз'жинани бураб чиқа-рилади ёки махкамланади. Машғулот олдидан ёгочлар, ма>^камла-гичларнинг қанчалик муста^^камлиги, сиртлариииНг а.^воли тек-шириб курилади. Кучма бруслар тахмонларда ёкн снарядлар қуйиладиган махсус хоналарда сақланадн. Уларни ташишда мах-сус аравачалардан фойдаланиш керак.

Турник (31-расм) тортқичлар ёрда.мида мустаққамланган тик тирговучларга горизонтал маққамлангап, силлиқланган, дйаметри 28 мм темир таёқдан иборат. Машғулотнинг мазмуш^га қараб тур-ник баландлигини қар хил баландликда — 120 см дан 240 см гача урнатса булади. Янги бошловчилар билан машғулотнп девор ён.и-га уриатиладиган турникда утказиш қулай.

Турникнинг тирговучлари аниқ вертпкал, темир таёғи эса горизонтал ^^олатда урнатилади. Бунда қа.мма .махкамлагичлари, айниқса полдаги илгаклар ма^кам булишига э^тибор қилинади. Турникни тез урнатиш учун уни ерга, тирговучлари тагини урнатп-ладиган жойга туғрилаб, ётқнзнб қуйиладн. Тортқичлари билан



3 1- расм.

тросларини текшириб куриб, иққи киши уни вертикал }^олатда ушлаб туради-да, бошқа икки киши тортқичларини мах;кам^1дйди. Бир томонини туғрилаб олганд|^н кейин, тирговучлар бнлаи темир таёқнииг аниқ туришини" эт.тибордан четда қолдирмай, туташтирувчи муфта ёрдамида иккинчи томонидаги тортқичларини тортиш мумкин. Снаряднинг керакли баландлигини тезроқ аниқлаш учун тирговучларга белгилар ((буёқ билан) қуйилади. Девор ёнидаги турникни урнатиш бундан қам осон; деворга ма;^камлаб қуйилган тирговучга қараб, иккинчи (кучма) тирговуч ^^олати белгиланади ва тезгина урнатилади.

Машғулот олдидан тировучлар қанчалик туғри турганлиги, тросларнинг тортилиш даражаси, темир тасқ сирти ақволи текши-риб курилади. Темир таёқни машғулот олдидан сода эритмаси ёки бензинда :қ>'лланган латта билан (мойи кеткизилади), машғулот-дан кейин эса жилвир қоғоз ва сочиқда артиб чиқилади.

Эркин машқлар майдончаси (гилами)иинг улчами 12х12 м бу-либ, гир айланган оқ қошияси булади. Қошия ташқарисида камида яна 1 м. қушимча жой қолиши керак. Эластик тушама энг яхши қоплама ^^исобланади.

Куприкча сакраш учун, яккачуп ва брусларда машқ қилиш учун қулланилади. Унинг баландлиги 12 смТэни 60 см, буйи 120 см (32-расм).

Трамплин (пружинали куприкча) баландлиги 40 см, буйи 120—130 см булади. Машғулот пайтида куприкча ёки трамплин, одатда, олдинги четини гимнастика тушагига тақаб, полда махкам тура-диган қилиб резина йулкага қуйилади.

Гимнастика яккачупи мувозанат машқлари бажа-риш учун қуллан!-}ладн. Унинг узунлиги 5 м, қалии-лиги (пастдан юқорига) 16 см, устки ва остки сатқи-нинг эни 10 см. Сирти текис ва сирғаңмайдиган булиши

32-расм.

керак. Яккачуп полдан 120 см балаядда булади. Бошлаигич урга-тиш, чигил ёзиш ва }^оказолар учун пастроҳ —50 см баландда ёки полга ётҳизиб ҳуйилган яккачуп нулланилади.

Машғулот олдидан яккачуннинг ҳанчалик горизонтал ва ма^^-кам урнатилганлиги текшириб курилади. Унинг сиртига айниҳса катта э-Бтибор берилади (магнезиядан ёки канифолдан тозала-нади).

Батут — рамага резина амортизатор билан тортиб боғланган юҳорига итҳитувчи горизонтал тур.

Сакраш учун тирговучлар квадрат тахта кесимларидан иборат булади. Уларнинг баландлиги 2,5 м. Планканинг (тизимчанинг) баландлиги тирговучлар муфтасидаги «панжа»лар (туртиб чиҳҳан жойлар) ёрдамида урнатилади.

Тургичлар (стоялки) параллел урнатилган ёғочлар 'булиб, паст тирговучларга (ёки >;ар ҳайсиси алоҳида тирговучга) яхшилаб ма)^камланган булади.

Тушаклар буйи 200 см, эни 125 т, ҳалинлиги 60—65 см булиб, ерга келиб тушиладиган жойга, одаГгда, икки ҳават ҳилиб тушаб куйилади. Го.^о бир ҳават ^ам тушалади. Мураккаб машҳларни урганиш пайтларида поролон тушаклардан фойдаланилади.

Пастликка **сакраш майдончаси** (улчами 45x50 см) илгаклар ёрдамида гимнастика деворчасига урнатилади.

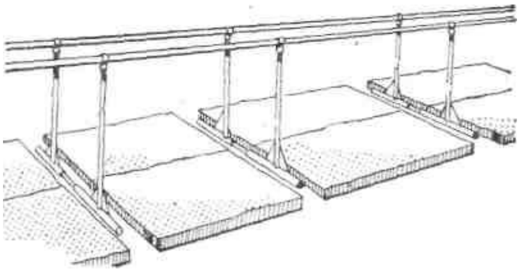
Мусобаҳа утказишга мулжалланган гимнастика снарядлари-нинг формаси, улчамлари, эластиклиги ва полга маҳкамланадиган жойларининг ҳаерда булиши ҳоидаларда белгилаб ҳуйилган нор-маларга мос булиши керак: умумтаглим мактабларидаги, ҳуйи коллективлардаги оммавий (классификаҳион булмаган) мусоба-ҳаларда илгари чиҳҳан снарядлар ишлатилса ^^ам булади, лекин улар
1, бузилмаган, мустаҳкам булиши керак.

5. 3. КУП КОМПЛЕКТЛИ ГИМНАСТИКА СНАРЯДЛАРИ

Бундай снарядларнинг конструкҳияси ҳуйидаги талабларга жавоб берадиган булиши керак: а) снаряд конструкҳияси группа булиб машҳ ҳилишга имкон берадиган булиши керак; б) улчамла-ри шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларига мос (булиши керак; в) снарядлар содда ясаладиган, ишончли, тез урнатишга ҳулай булиши керак.

1. Болаларнинг универсал гимнастика снаряди. Унинг ишлатила-диган ҳисми—ғилофлан-ган, лос арҳон.

2. Узун ёки куп комплектли турник. Уни исталган баландликда ур-натса булади. Узи тир-говучларга урнатиб ҳу-йилган бир ҳанча темир таёҳлардан иборат бу-дади.



33-расм.

3. Узун бруслар (паст ёки баландлиги ^ар хил). Тирговучлар-^-а урнатилган булади (33-расм).

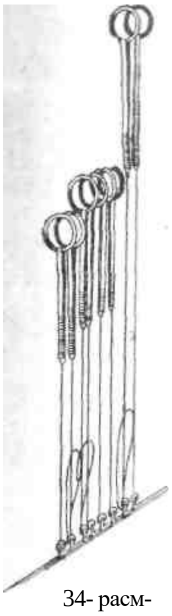
4.Узун гимнастика кони. Қигиз ёки дерматин копланган ёғоч ' 1{аркасдан иборат булади.

5. Куп комплектли ^^алқалар конструкцияси ;34-расм).

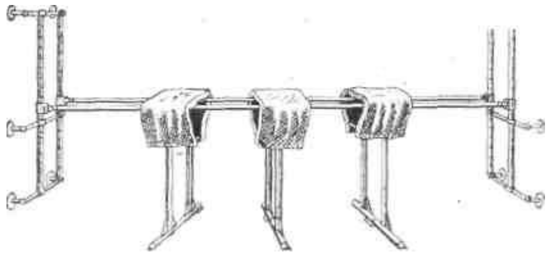
6. Таяннб сакраш мосламалари (35-расм).

5.4. ИНВЕНТАРЛАР

Гимнастика таёқчалари днаметри 25—30 см б>'либ, ундан машғулотларда эркаклар *^аи* **(100** см), аёллар)^ам (100 см), болалар >^ам (90 см) фойдаланадилар.



34- расм-



35- расм.

1%=э

Тулдирма туплар ичига денгиз ути, юнг ёки бошқа материаллар зичлаб тиқилган чарм ёки сунгий чар.м нокришкадан нборат. Унинг диаметри 31—40 см, оғирлиги 1—5 кг булади.

Арғамчи чизимчадан (лос арқондан) ёки резинадан иборат бу-либ, қисқаси 2—3 м, узуни 4—5 м булади.

Гантеллар формаси)^ам, оғнрлиги ^^ам }^ар хил булиши мум-кин. Оғирлиги 3—8 кг келадиган шарсимон гантеллар булар ора-сида энг қулайи қисобланади.

Чуқморлар бутунлай ёғочдан ясалади ёки темир узакдан бир учига теннис коптокчаси, иккинчи учига эса ёғоч каллак кийдириб ясалади. Унинг узунлиги 40—52 см, ёғоч чуқморнинг оғирлиги 400—500 г.

Улоқтириш шчитиулчами ЮОХ ЮОсм булиб, гимнастика девор-часига илгаклар билан маққамланади. Уннңг белгиланиши мана бундай: шчитнинг маркази «олма» шаклида белгиланади, диамет-**ри** 18 см, кейинги доираларининг днаметри 40, 60 ва 80 см. Доира-лар 1 см энликда оқ мой буёқ билан чизилади.

Страховка камари (лонжа) — қулда ушлаб ва осиб қуйиб қ}'л-ланилади. Осиб қуйиладиганида битта трос буяади.

Қоплама — снарядларда (турникда, >^алқалар ва қоказоларда) машқ қилаётганда кафтларни эқтиётлайдиган махсус мослама.

СудБялар курсаткичи — машқ қандай бажарилганига қуйнлг ба>^они курсатадиган махсус мослама: а) қул курсаткнч; б) шт тивга урнатилган баз^о курсатадиган қурилма. Умумтаглим ма; табл^арида худди шу мақсадда бат^зан уңувчилар дафтари қуллг нилиб, унинг вараңларига 0 дан 10 гача (бутун ва каср) сонл; ёзилган булади.

5. 5. ГИМНАСТИКА МАЙДОНЧАСИ

Гимнастика майдончаси'—гихмнастнк машғулотла^зи утказилс диг.ан махсус жи^^озланиб, кукаламзорлаштирилган ёр участкас Майдончанинг улчамлари 40х2бм*. Мактаб болалари бил, машғулот утказиладиган майдонча кичикроқ {35Х25 м) були! хам мумкин. Бундай майдончани мактаб участкасида, стадионд истиро^^ат боғида ёки ЖЭК }^узурида шуғулланувчилар уз ку билан жи}(;озлаб олсалар :қам булади. (Қаранг; Книга учите. физичсской кулБтуры М., Ф/и/С. 1973. 270-бет)**.

Майдончада гимнастика ша^^арчаси ңурилади. Ша^^арча, одг да, барча асосий снарядларни, айниқса осиб ңуйиладиган ва ст нионар снарядларни (битта комплекс қилвб. бирлаштирган кс струкдиядан иборат булади. Бир учи ерга кумилган, баландли 4,5—6,0 м, ёғоч устунга ёки темир тирговучларга ма^^камлаб йклган гориэонтал тусинларга }^алқалар, арқонлар, лангарчуп.^^ гимнастика деворчалари, турниклар (паст ва баланд) ва ^^ока лар биркитиб қуйилади, Бошқа (.кучма) снарядлар майдонч юқоридаги тавсияларни җисобга олиб урнатилади.

Сакраш учун ва снарядлардан сакраб ерга тушиш учун улча купинча 2Х3 м келадиган чуқур ковлаб, унинг ^4 қисмига т(қум аралаштирилган қипиқ солиб ңуйилади. Шунингдек юриш югуриш йулкаси, ку^чма снарядлар, инйентарлар, запас ёғочл кунрикчалар ва :!^оказолар сақланадиган шийпон ёки хона х-ам музика асбоблари, дам оладиган скамейкалар сақланадиган ш! пон булиши керак.

Болалар гимнастика майдончасида турли ёшдаги бола^. мулжалланган снарядлар купроқ булиши, улар ичида тирма • чиқиш ва ошиб утиш учуи мувозанат сақлаш -машқлари, г уйин ва эстафеталар учун керакли жи)^озлар ^ам булиши кера

Гимнастика майдончасида группа булиб умумривожлантир] машқлари, эркин машқлар ва бошқа хил машқлар бажарад^ жой булиши керак, Майдонча бу қисмининг сирти (улчами эр машқ бажариладиган полосдан кичик булмаслиги лозим) I тупроқли (ёки яланг ер) булиши керак, чунки ут босган жс ёмғирдан ва шудринг тушгандан кейин шуғулланиш қийин. Чу у ер сирғанчиқ булиб қолади. -Р8

Гимнастика ша^^арчаси қаерда (ша)^арда, посёлкада, соғл

* СССР Госстройининг лойнхалаш нор.маласн М. , 1967, 8-бег. ** СССР нинг жанубий районларяда ва урта минтақаларида йилнинг ңисмида машғулотларни очиқ майдонларда утказиш хам фойдали, >^амкерак.

: ^тириш-спорт лагерида, пионерлар лагерида ва ?^оказоларда) :длашганлигига қараб, унда зовур, хондақ, уюмлар ва шу син-; н айрим табиийва сунгий тусиқлар булнши мумкин. Гимнастика)}дончаси теварак-атрофнинг ураб турган манзарага)^амо)^анг лса, яхшилаб кукаламзорлаштирилса, яхши булади. Майдончага (н ерда тоза сувли чумиладиган ?^овуз булиш» зарур. Майдонча лп1ига шуғулланувчилар дам олиши учун скамейкалар қуйилади. Тоза..^авода гимнастика билан шуғулланишнинг. гигиеник аз^а-ияти катта эканлигини)^исобга олиб, мактабларда жисмоний арбия дарсларини, ГТО пормаларини топширишга тайёргарлик . бошқа машғулотларни иложи борича очиқ майдончаларда ут-|^зишга интилиш даркор.

5.6. ЗАЛЛАР ВА ЖИҚОЗЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ҚОИДАЛАРИ

I Шуғулланувчилар қуйидагид^идаларга риоя қилишлари: |1. Жи:?^оз ва инвентарларни Э5^тиёт. қилишлари, уларни машғу-гга укув бнлан тайёрлаш ва кейин йиғиб қуйишлари, полга за-р етказмаслик учун снарядларни махсус аравачаларда ташиш-• ри.

2. Магнезияни э^^тиётлаб йшлатишлари, машғулот тугагандан .•Гшн шуғулланувчилар турникнинг темир таёғини, брусларнинг чларипи, халқаларни, конвнинг тутқичларини магнезиядан то-.1аб, сочиқ билан, тушакларни эса қул латта билан артиб қу-■иларп.

3. Снаряд ва, ийвентарларни махсус хоналар ёки тахмонларда ситиш асбобларидан узоқроқда) сақлашлари.

' 4. Зални қар куни супуриб-сидиришлари, пол, девор, дераза яалари, эшик ва >^оказоларни иссиқ сув билан ювишлари, юм-*жç* инвентарларни (акробатика поёндози, эркин машқлар полоси хоказоларни) нилесос билан мунтазам тозалаб туришлари. 55. Машғулотлар орасидаги танаффусларда полни қул латта дан артиб, зални шамоллатишлари шарт.

аалга кираверишда қуйидаги:

а) залда фақат гимнастика костюми ва шипнакда юриш; "") машғулот вақтида укитувчи (тренер) курсатмаларини аниқ =.:ариш, уртоқларига кумаклашиш;

'в) хавфсизлик қоидаларини, узини страховка қилиш усулларпни ^иб олиш;

■1г) залга киришда }^ам, ундан чиқишда қам фақатуқитувчидан озат сураш сингариларни эслатувчи инструкдияни оснб қуйнш ^^кор.

Укув жараёнининг самарали булиши учун снарядларни хавф-' ,лик чораларига риоя қилган }^олда жойлаштириш керак. Та-шга вақт сарфламаслик учун снарядларни улар сақланадиган га яқинроқ урнатган магкул. Укув булинмаларини (кичик шаларни) бир тур машғулотдан иккинчисига эпг яқин йул би-', тез ута оладиган, аммо бунда бошқаларга халақит бермайди-• қилиб жойлаштириш керак.

6- б о б

ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИДА ШИКАСТЛАНИШНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

6.1. ШИКАСТЛАНИШНИНГ САБАБЛАРИ

Гимнастика машғулотларида ни^^оятда хилма-хил машқлар, шу жу^младан, турмуш ва ме?;нат тажрибасида камдан-кам учрай-диган машқлар ^*аи* қулланилади. Улар мураккаб з^аракат фаоли-ятидан иборат булиб, уларни ижро этиш эса узига хос шароитлар билан боғлиқ.

Бу шароитларни белгилайдиган омиллардан энг муқими қуйи-

[; дагилардир:

1. Снарядларда,. махсус конструкдияларда ижро этиладиган шаклан ва мазмунан хилма-хил булган куп миқдордаги ^аракат-ларнинг мавжудлиги.

2. Гавданинг фазодаги :қолати доимо узгариб турадиган айлан-ма з^аракатларнинг куплиги.

3. Учиб тушаётганда ва ерга тушиш чоғида }^аракатларни бош-қара билиш.

Гимнастика машғулотларида шикастланишга йул қумаслик учун хавфсизлик техникасига риоя қилишга қаратилган бутун чоралар курилиши керак.

Қуйидагилар шикастланишнинг асосий сабаблари булиши мум,кин:

1. Машғулот ташкил қилиш қоидаларига ва машғулот методи-касига риоя қилмаслик.

2. Жиқозлар ва инвентарни вақтида текшириб турмаслик.

3. Санитария-гигиена шартлар-ини бузиш.

4. Врач назорати йуқлиги ёки мунтазам равишда утказиб^ту-рилмаслиги.

5. Шуғулланувчилар уртасида тарбиявий ишларнинг етарли оЛиб борилмаелиги.

Шикастланишнинг олдини олиш мақсадида машғулот ва мусо-. бақалар утказишдан илгари қуйидагилар амалга оширилиши ке-рак:

1) уқув }^ужжатларини (иланлар, конспектларни) тайёрлаб қуйиш;

2) машғулот жойларининг санитария-гигиена талабларйга қан-чалар мослигини, шунингдек жи)^оз ва инвентарлар бузуқ-бузуқ, эмаслигини, шуғулланувчилардан }^ар бирининг спорт костюми ва пойабзали хавфсизлик ва гигиена талабларига қанчалик мувофиқ-лигини текшириб куриш;

3) гимнзстикачининг соғлиғи ёмонлашиши оқибатида ёки би-рон бошқа сабаблар билан содир булган орадаги узилишдан кейин машғулотга, шунингдек мусобақаларда қатнашишга рухсат берил-ганлиги қақида врачнинг рухсатномаси бор-йуқлигини текшириб куриш.

Машғулот утказилаётган вақтда қуйидагилар бажарилиши керак:

1) машғулот уюштиршнинг барча қоидаларига риоя қилиш;

2) машғулот олдидан }^ар бир снаряднинг маққамланадиган люйларининг мустахкамлигини, тушакларнинг снарядлар олдига қандай қуйилганлигини, магнезия ва канифолнинг сифатини текшириш;

3) замоҳавий ургатиш методларидан фойдаланиш, мохирлик билан кумаклашиш ва страховка қилиш.

6. 2. ШИКАСТЛАНИШНИНГ ОПДИНИ ОЛИШ ЧОРАЛАРИ

Юқорида қайд этилганидек, машғулотларнинг ёмон ташкил этилиши шикастланишга асосий сабаблардан :!^исобланади.

Шу' жнқатдан уқитувчи ва тренерга қуйидагнлар тавсия эти-лади;

1. Қар бир машғулотнинг жадвали ва нланига қатмй риоя қилиш.

2. Шуғулланувчиларда онгли интизомлиликни тарбиялаш, улардан қамма курсатмалар бажарилишини талаб қилиш.

3. Қар бир шуғулланувчининг хатти-^аракатларини мунтазам назорат қилишни тат>минлаш, уларга кун курашнинг бир туридан иккинчисига узбилармонлик билан утишга рухсат бермаслик.

4. Шуғулланувчиларни снарядлар, депсиниш ва ерга тушиш жойлари яхши куриниб турадиган жойларга қуйиш. Снарядларни шуғулланувчилар бир-бирига тегиб кетмайдиган қилиб уриатиш.

6. 3. СТРАХОВКА ҚИЛИШ ВА ЕРДАМ К5?РСАТИШ

Гимнастика машғулотларида страховка қилиш ва ёрдам к^фсатиш гимнастика машқлари техникасини билиб олиш вазифасини муваффақиятли қал этишгагина эмас, балки шикастланиш руй беришига ^^ам йул қуймаслик имконини беради.

Машқ бажарувчи машқ бажараётиб муваффақиятсизлйкка учраганда уқитувчи ёки гимнастикачи унга вақтида ёрдам беришга тайёр туришини страховка қилиш деб тушуниш керак.

Страховка қилишдан ёрдам курсатишнинг фарқи шундаки, ёр-дам курсатганда қуллаб юбориш, туртки бериб қуйиш, шуғулла-нувчи бажараётган ^^аракат траекторияси -буйлаб уни «:суриб бо-риш» назарда тутилади.

Страховка қилиш ва ёрдам курсатиш айниқса қалтисроқ ;^ара-катлар бажарилаётганда анчагина психологик аҳамиятга эга бу-лади.

Турли гимнастнка машқларн техникасини уз^^аштираётганда жисмоний ёрдам курсатиш шуғулланувчиларда аниқ қаракат та-► саввурининг шаклланишнга кумаклашади.

Қуйидагилар жисмоний ёрдам курсатишнинг асосий турларига киради:

а) :қаракат буйлаб «Суриб бориш»;

б) ^аракатнинг энг қийин қисмида озгинагина кумаклашиб юбориш;

в) шугулланувчини статик ' қолатларда қуллаб-қултиқлаш.

«Суриб бориш» >^аракатни бир бутун ^^олда-урганиб олишни осонлаштиради. «Суриб бориш»даи фойдаланилгаида уқитувчи укувчипинг фаолиятини буғмайдиган даражада жисмоний куч сарфлаб ёрдам бериши лозим. Озгинагина ёрдамлашиб (туртки бериб) юбориш ?^аракатнинг ало>^ида фазалари бажарилаётганда қулланп"ладп, холос.

Шуғулланувчи дастлабки, оралиқ ва нировард ^^олатларда бул-ганида., айниқса гимнастикачи кучини 5^али етарлича туғри сарф-лай олмайдиган вақтларда тренер уни қуллаб-қултиқлаб туради.

Қуллаб-қултиқлаш пайтида гимнастикачининг гавдаси снаряд-га нисбатан туғри :қолатда (масалан, осилиш, таяниш) булишига кумаклашилади ёки керакли вақтда қулларни кучириб тутишга имкон яратиб берилади, Чунончи, олдинга силтаниб туриб орқага айланишни (брусларда) урганаётганда уқитувчи шуғулланувчини олдинга силтанишнинг энг юқори нуқтасида тутиб туради, айла-нишдан кейин унга қулларини ёғочларга уз вақтида ва туғри қуйиб олишига ёрдам беради. '

Жисмоний ёрдамнинг турли хилларидан фойдаланиш натижа-сида гимнастикачида туғри з^аракат тасаввурлари шаклланадики, бу тасаввурлар машқларни мустақил бажариш жараёнида муқим ролБ уйнайди. Машқларни ижро этиш техникаси такомиллаша бор-ган сари укувчнларга ёрдамлашишда сарфланадиган куч даража-си камая бориб, кейинчалик мутлақо тухтатилади.

Таяииб сакраш, снарядлардан сакраб тушиш ва бошқа машқ-ларни бажаришда, одатда шуғулланувчиларнинг. билаги ёки елка-сидан тутиб қуллаб-қултиқланади. Гоқо қуллаб-қултиқлашда икки киши қатнашади. Баланд снарядларда қуллаб-қултиқлаб туриш учуи махсус курсиларга, бат>зан эса коныа, козёлга ва хоказолар-га чиқиб олинади.

Гимнастика машғулотларида страховка камарлари (лонжлар), поролон тушалган чуқурчалар ва бошқа техник воситалар кенг қулланилади. Қалтисроқ машқларни урганишнинг дастлабки бос-қичларида купинча укувчиларнинг қулларини снарядларга махсус сиртмоқлар ёрдамида маққамлаб қуйилади.

Техник воситалар ёрдамида страховка қилишга катта а}!;амият бериш билан бирга, бу ишда .^аддан ошиб кетмаслик керак, чунки укувчи ёрдамсиз бир нарса қилишга бора-бора узида булган ишонч-ни йуқотиб қуяди, ба-взи уқувчиларда эса қаддан ташқари қурқув пайдо булади, натижада улар шикастланиб қолишлари >(ам мум-кин. Ердам курсатиш ва страховка қилиш приёмларидан зарур вақтларда мо:^ирона фойдалаииш ургатиш му?^латини қисқарти-ради ва шуғулланувчиларга психологик тусиқлардан утиб олишда (қурқувни енгишда) жиддий ёрдам курсатади.

Асаби муста^^кам булган шуғуллануви қурнув пайдо булиш би-лан боғлиқ булган барча қийинчиликларни тезда енгиб кета оладн4

5у салбий :?^иссиётга ңарши машқлариинг қалтислик даражасини аста-секин оши"риб бориш йули билан курашиш керак. Бунга эса урганилаётган машқ структурасини узгартириш йули билан, снаряд баландлигини аста-секин ошира бориш, жисмоний ёрдам курсатиш даражасини камайтириш, масалан, қулда ушлаб ишлатиладиган камар ёрдамида страховка-ңилишдан фақат ңул билан страховка қилишга утиш йули билаи эришиш мумкин.

Машқ нотуғри бажарилса, гимнастикачига шу элементни- дар-қол такрорлаш тавсия этилади. Қурңаётган элементини бажаришга уқувчини ундаш учун уқитувчилар)^ар хил йул тутишади. Багзи }^олларда шуғулланувчиларни қурқадиган з^еч нарса йуқлиги ва с.траховканинг пишиқ эканлигига ишонтиришга :?^аракат қилинади, батззан эса буйруқ берилади. Ба-взан эса гимнастикачининг асаб системасининг тиклаш мақсадида, ургатишии бир оз тухтатган ма-hҚул.

Страховка қилиш ва жисмоний ёрдам курсатиш бир-бири билан боғлнқ. Машқлар мустақил бажарилиб, жисмоний ёрдам курсатиш. билан страховка қилиш минимал даражада булганида эса узини страховка қилпш қал қилувчи а:<,амиятга эг.а булиб 'қолади.

Машқларни мустақил бажаришни бошлар экан, шуғуотлаиувчи узиии страховка қилиш усуллариин билиб олиши зарур.

Шуғулланувчи страховка воситалари ёрдамида машқ қилаёт-ганида страховка қилувчи киши машқ батамом тугагунга қадар шуғулланувчини эг.тибор билан кузатиб туриши, ерга тушишини айпиқса яхшилаб кузатиши зарур, чунки бирон муваффақиятсиз-лик натижаснда қулаб тушиб, шикастланишлар юз бериши мум-кин.

Страховка қилиш усуллари страховка қилувчининг ва' уқувчи-нииг индивидуал хусусиятларига (буйи, вазни, жисмоний кучи, ^^аракат реакңиясининг тезлиги, кафтлариииинг 5'лчами ва қоказо-ларга) боғлиқ.

Страховка қилз^вчи қуйидагиларни бажариши ш-арт:

а) машқ техникасини .яхши билиш ва шароитга қараб стра-ховка қилиш қамда ёрдам курсатишга қулай жойни таилай били-ши;

б) страховка турларидан, гимнастикачинииг машқ қилишига қалақит бермай, моқироиа фойдалаииш;

в) *қувчиларнинг индивидуал хусусиятларини билиши. ■

Шикастланишларнинг олдини олиш мақсадида шуғулланувчи-лардан сураш йули билаи з"рганиладиган з^аракатлар техникаси (снарядни қуйиб юбориш, гавда ёзиш, силтама з^аракатлар ва қо-казолар вақти) қақида улар қанчалик билимга эга эканликларини аниқлаб олган магқул. Айниқса, чарх айланишлар (^^алқаларда, турникларда) билан боғлиқ }^аракатларии бажариш олдидан уму-мий ва махсус чигил ёзиш машқиниг етарлича қилинмаслиги ши-кастланиш сабабларидан бири булишини ёддан чиқармаслик ло-зим. Машғулотларда сакраш ва анчагина баланд жойлардан сак-раб тушиш машқларига хам қаддан ортиқ берТ^либ кетмаслик ке-рак.

6-4. СТРАХОВКА ҚИЛИШ ВА ЁРДАМ КУРСАТИШ УСУЛЛАРии^, УРГАТИШ

Шуғулланувчилар гимнастика машқлари техникасини узлаштириб бориш билан параллел равишда уқитувчи ра^^барлигида жисмоний ёрдам курсатиш ва страховка қилиш усулларини .^ам урганишлари керак. Уқитувчи олдин страховка қилиш ва ёрдам курастиш усуллар,ини янги элементни ургатиш жараёнида курса-тиб ва тушунтнриб беради. Кейин ^^ар бир уқувчи ёрдам курсатиш ва страховка ңилишга қуйилади, уқитувчи эса машқ қилаётгаң у уқувчининг нариги томонида туриб страховка қилиш билан бир вақтда -страховка қилиш учун турган уқувчи уз вазифасшш қанча-лар^уддалаётганини кузатиб .боради.

Уқувчи ёрдам курсатиш ва страховка қилиш усулларинибилиб олганига ишонч қосил қилгандан кейин уқитувчи шу уқувчига уртоқларини страховка қилишни ишониб топшириши мумкин, аммо уқитувчи хатога йул қуйилганини сезиб қолса машқ бажарувчига ёрдамга келиш учун тайёр туриши керак.

Уқувчилар Страховка қилиш ва ёрдам курсатиш куиикмалари-ни мустаққам эгаллаб олганларидан кейингина, уқитувчи уларга бирбирини мустақил страховка қилишни ишониб топширса була-ди. Бироқ, уқитувчи хар гал навбатдаги уқувчига страховка қи-лишга ижозат бериш олдидан, ундан қандай страховка қиллюқчи эканини сураб куриши керак. Қатто уқувчилар бажарилаётган машқда қандай страховка қилишни яхши билсалар ;^ам, уқитувчи страховка қилаётганларни диққат билан назорат қилиб туриши керак. Страховка қилаётган уқувчига қуйиладиган талаб .машқ бажарувчига бу-лган талабдан қаттиқроқ булгани магкул, чунки страховка қилувчининг салгина хатоси шикастланишга сабаб бу-лиши мумкин.

Чарчаган ёкң лоқасроқ булиб турган уқувчини страховка қи-лишга қуйиш ңатгиян ман этилади.

ШуғулланувчЕиларга страховка қилиш ва ёрда.м курсатишнинг барча усуллариңи ургатиш керак. Бунда гимнастика машқлари-нинг қар бирида шу машқнинг узигагина хос страховка қилиш хусусиятлари, хавфсизлик чоралари, шунингдек, узини страховка қилиш усуллари мавжудлигини ёддан чиқармаслик лози.м.

6.5. ВРАЧ НАЗОРАТИ ВА УЗ-УЗИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ШИКАСТЛАНИШНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ ТАДБИРИ СИФАТИДА ЭКАНЛИГИ

Ургатиш ишид],аги муваффақият асосан шуғулланувчиларнинг соғлиғига боғли!^. Гймнастикачилар бир йилда камида бир марта медиңина куригид],ан утиши керак. Уз-узини назорат қилиш алоди-да а^^амиятга эга булиб, бунда олинадигэн маглумотлар гимнас-тикачига қам, тренерга қам уз саломатлиги қандайлигини кузатиб борип; имконини беради. Шундан келиб чиқиб бевосита машғулот-дан кейин шуғулланувчи узини қандай :?^ис этаётгани, кайфияти.

"^'^'^^ганчик даражаси, вазни, томир уриши, ишта^аси ва ?^оказо-
ларнинг 1^^' ахволда эканлигини махсус кундалик дафтарда кайд

^^^л^Зулот олдидан уқитувчи шуғулланувчилардан сураб, улар-
' кайфияти, узини қандай ^^ис этаётганини, тренировка қилишга "^хишн ңандайлигини бнлиб олади. Чарчаганидан ёки ло}^аслиги-'гян шикоят ңиладиганлар булса, треиер зарур чоралар куриши шагрузкапи камайтириши, мураккаб .^аракатлар урнатишга шо-и1илмаслиги) керак.

Каттиқ чарчаганларни уқитувчи машғулот жараенида билиб отиши мумкин. Қуйидагилар чарчоқнинг асосий белгиларига ки-Айрим қолларда шуғулланувчиларни врачга юбориш зарур.
ради: • ^ „

1) диқңат-эгтиборнинг ка^маииши, ланжлик ва лоңаидлик;
2) машқларни бажариш сифатининг ёмбнлашиши;
3)]^аракатлар координадиясининг бузилиши;
4) ранг учиши, оёқ-кул титраши ва ;^оказолар.

Қаттиқ чарчашнинг олдини олиш учун қуйидагиларни бажариш зарур:

1. Машғулотларда нагрузкани туғри тартибга солиб бориш.
2. Бир хилдаги ^^аракатлари бор, қалтис машқларни (айланиш, думбалоқ ошиш, думаланиш, қаттиқ жойга тушадиган сакрашлар' ва хоказоларни) бажаравермаслик.
3. Машқлар ижро этишни епгиллаштирадиган шарт-шароитлар-дан ("ёрдам курсатиш, страховка қилиш, техник воситалар, ёрдам-чи машқлар ва :>^оказолардан) фойдаланиш.
4. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларидан оқилона фойдаланиб, жисмоний қобилиятни систематик равишда такомиллаштириб бориш.

7- б о'б

ГИМНЛСТИКА ИШИНИ ПЛДНЛАШТИР^ИШ ВА ХИСОБГА ОЛИШ

7.1. ГИМНАСТИКАДАН »ҢУВ ИШИНИ ППАНЛАШТИРИШНИНГ АҚАМИЯТИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

«ланлаштириш. Мавжуд шароитда айнан шу составдагн шуғул-ланувчилар учуи гимнастикадан укув нши планида қуйидагилар оелгиланган булиши керак:

Турли вақт булакларидаги конкрет вазифалар (^^аракат хис-ии^'^^^""" ривожлантиришдаражаси, з^аракат куникмаларини урга-Гм^ .^^*^и ва сифати, билим ва малакалар >^ажми ва теранлиги).
■ мнастикадан бир галдаги машғулотда шуғулланувчи эришиши Дап ™" оулгаң жисмоний ривожланиш ва айниқса, иродавий усиш ражасини апиқлаш анчагина қийин эканини қайд этмоқ керак. Жалт^^я"^' ^^^^^ вазифаларни узоқ давом этадиган вақтга мул-* аб планлаштириш даркор. Қаракат куникмаларини эгаллаб

олиш жажми ва сифати масаласига келганда эса, бир галги машғу-лотга мулжаллаб конкрет вазифалар белгиласа булади.

2. Турли вақт булакларидаги уқув материалларининг мазмуни.

3. Уқув материалининг утилиш тартиби . Бунда бир турдаги машқларни урганиш кетма-кетлиги, турли машқларни утишнинг кетма-кетлиги ёки параллеллиги)^ам белгиланади.

4. Қаракат куникмалари шаклланишининг ва жисмоний хислат-лар такомиллашишнинг турли босқичларида умуман машғулотлар уртасидаги ва машқлар такрорланиши уртасидаги энг мақсадга мувофиқ интерваллар.

5. Қар бир машғулот жараёнида шуғулланувчиларнинг юксак иш қобилияти сақланишини ва керакли вақтда юксак снорт форма-си булишини та-Бминлайдиган энг қулай режим.

Қисобга олиш. Бироқ, иш қанчалар яхши нланлаштирплган бул-са ^^ам, :қисобга олиш булмаса, бундай ишнинг самараси кам бу-лади. Хисобга олишда қуйидагилар аниқланади:

1. Шуғулланувчиларнинг машғулотларга муносабати.

2. Шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожлаииши ва саломат-лигининг дин^микаси.

3. Спорт-техиика тайёрлик даражаси.

4. Машғулотлар ва мустақил ишлаш натижасида шуғулланув-чилар орттиргаи билимнинг хажми ва теранлиги.

Шуидай қилиб, :қисобга олиш, машғулат утказишнинг восита, форма ва методлари қанчалик туғри танлаиганлигини об-вектив акс эттиради, тренер-педагогнинг ижодий тафаккурини рағбатлантира-ди. Хисоб-китоб }^ужжатларини та^^лил қилиш— ^ар бир уқитувчи ишиии текшириш, энг яхши уқитувчиларни аниқлашнинг амалий формасидир.

,7.2. ПЛАНЛАШТИРИШ ҚУЖЖАТЛАРИНИНГ ТАВСИФИ

Қуйидагилар иланлаштиришнинг х,ужжатлари қисобланади: уқув плани, уқув программаси, иш плани, иш программаси, маш-ғулот конспект-плани.

Ғқув плани бутун уқув-тренировка жараёни даврига мулжал-лаб тузилиб, унда қуйидагилар белғиланади: урганиш керак бул-ган машқ турларининг миқдори ва уларнииг қанча вақт утилиши; назарий курс тематикаси; :?^ар бир машққа неча соат ажратилиши; бутун ургатиш муддатига мулжалланган машғл^лотлар тури; зачёт, имтиқон, чамалаб куриш, мусобақаларнинг тахминий муддати, машғулотлар жадвали. Уқув программаси қам унув даврига мул-жаллаб тузилиб унда қуйидагилар белгилаб қуйилади: уқув мате-риалининг мазмупи; зачёт нормативлари.

Иш плани нисбатан қисқа вақтга (чорак, семестр, тренировка даври, ңиклга) мулжаллаб тузилиб, унда қуйидагилар белгилаб қуйилади: планлаштирилаётган вақт мобайнида урганилиши лозим булгаи машқ турларининг миқдори; }^ар қайси машқ (тема) турига ажратиладиган соат ва машқларнинг миқдори; уқув материалини ^'тиш кетма-кетлиги; зачёт, имтиқон, чамалаб куриш, мусобақалар-

нйнг .аниқ муддати; машғулотларда машқ турларининг алмашиниш жадвали. —

Иш программаси }^ам иш плани вақтига мулжаллаб тузилиб, үнда қуйидагилар белгилаб қуйилади: уқув материалининг иш планига мувофиқ темаларга булинган мундарижаси; з^ар бир машқ турида уларни урганиш кетма-кетлиги.

Конспект-план олдиндан бир-икки машғулотга мулжаллаб ту-зилиб, унда қуйидагилар белгилаб қуйилади: мазкур машғулот-нинг конкрет вааифалари; мазкур машғулотдаги з^амма машқлар-нинг муфассал мазмуни; }^ар бир машқ турига ажратиладиган вақт (минутларда).

Уқув плани ва уқув программаси уқув-тренировка жараёнини планлаштиришдаги асосий дастлабки қужжатлар қисобланади. Иш плани, иш программаси ва машғулот конспект-плани ана шу з^уж-жатларга асосан тузилади. Шундай қилиб, уқув плани билан уқув программаси қулланма з^ужжатлар булиб, уни одатда юқори идо-ра органлари тасдиқлайди. Қолган уч қужжатни (иш планини, иш программаси ва машғулот конспект-планини) гимнастика уқитув-чиси тузади.

7.3. ПЛАНЛАШТИРИШНИНГ ИШ ҚУЖЖАТЛАРИНИ ТУЗИШ

Шуғулланувчиларнинг 5^ар қандай состави учун ва }^ар қандай шароитда утказиладиган гимнастика уқув-тренировка жараёни учун планлаштиришнинг иш)^ужжатларини тузиш технологияси (дастлабки машғулотларни та^^лил қилиш, ^правка ма-влумотлари тайёрлаш, операниялар кетма-кетлиги) ягона мантиқий схема асо-сида амалга оширилади. Лекин, табиийки, бу з^ужжатларнинг маз-муни ^ар қайси конкрет жол учун бошқа-бошқа булади. Планлаш-тиришнинг иш }^ужжатларини тайёрлаш жараёни технологиясини тушуниш осон булсин учун, масалан, умумий таглим мактабидаги спорт гимнастикаси секқияси >^ужжатларини қараб чиқамиз.

7.3.1. Иш планини тузиш

Дастлабки ма^лумотлар. Спорт гимнастикаси секдияси. Уқув булимлари туртта: 2 таси уғил болалар булими ва 2 таси қиз бола-лар булими булиб, шуғулланувчиларнинг з^аммаси III 5^смирлар разряди нормативларини бажарганлар. Шуғулланувчилар 9—10 ёшда. Тренировканинг тайёрлов даври 3 ойга яқин (30 машғулот) давом этади. Машғулртлар з^афтасига 3 марта 2 соатдан уткази-ладя.

Вазифалар. Дастлабки ма-влз^мотларнннг тахлилидан кейин аввало планлаштирилаётган даврдаги уқув-тренировка жараёни-нинг вазифалари аниқланиши керак. Уларнн, масалан, мана бундай ифода қилиш мумкин: а) II усмирлар разряди классификадия про-граммаси ва ;^ажмий программасининг айрим элементлари ва би-рикмаларини билиб олиш; б) жисмоний хислатларнинг ривожланиш даражасини разряд машқлари шуғулланувчиларга қуядиган та-

лаблардан анчагина ортиқ даражага етказиш; в) шуғ\^ллакувчи ларда з^аракт фаолиятини гимнастика услубида белгилаб ңуйил ган хурли параметрларда 'бажара билиш малаиаларини такомил-лаштириш; г) шуғулланувчиларнинг спорт гимнастикаси машғу-лотларига қизңишларининг янада барқарор булишига эришиш,

Воситалар. Вазифалар белгилаб олингандан кейин, уларни амалга ошириш воситаларини танлаш ?^ам унча қийин булмайди. Бизнинг-мисолимизда ңуйидагилар шуидай воситалар жумласига киради: гимнастика куп кураши машқлири; буюмларсиз ва майда буюмлар инвентарв билан бажариладигян умумриво.жлантирувчИ машқлар; жойдан-жойга утиш турлари: хореография (мослама ёнидаги машқлар); жисмоний тайёргарлик, уйин ва эстафеталар; кинофилБМлар куриш; суз^батлар.

Иш плани тузиш тартиби:

1. Машңларнинг алохида турлари машғулотнинг қай пайтида, ңаерда утказилишини аниқлаш. Одатда. гимнягтикя кұп кұраши машқлари ва жисмоний тайёргарлик машғулотларининг асосий қисмида укув булимларида утказилади; умумривожлантирувчи машқлар ва хореография тайёрлов қисмида фронтал тарзда; жой-дан-жойга утиш турлари, уйин ва эстафеталар қам машғулотнинг тайёрлов ёки якунловчи қисмида фронтал тарзда утказилади.

2. Машғулот асосий қисмидаги машқ турларининг миқдорини аниқлаш. Машқ турлари миқдорини туғри белгилаш учун шуғулла-нувчилар составини, тренировка даврини, машғулотлар қанча да-вом этишини ва з^оказоларни з^исобга олиш керак. Бизнинг мисолда машқ турларининг миқдори жисмоний тайёргарликни *^ам* қушиб з^^исоблаганда турттадан ошмаслиги керак. Агар турлар миқдори камайтирилса, ями з^ар бир тур билан шуғулланиш вақти оши-рилса, унда ургатиш маз^сулдорлиги камайиши ва шуғулланувчи-ларда 1бу турларга булган қизиқишнинг йуқолиши хавфи туғи-лади. Турлар миқдори купайтириб юборилганда эса ургатиш мут-лақо та-Бсирсиз булиши мумкин.

3. Иш плани формасини чизиб қуйиш (жадвалга қаранг). Бу умуман, фақат шу формага риоя қилиш шарт, деган гап эмас. Борди-ю уни қулайроқ ва кургазмалироқбошқа формасибилан ал-маштириш мумкин булса, уша формадан фойдаланаверса қам бу-лади.

4. Назарий машғулотлар вақти ва урнини белгилаб, бу маглу-мотларни иш планига киритиш. Бизнинг мисолда иккита шундай машғулот назарда тутилади; бири — гимнастика ва машғулотлар гигиенаси з^ақида суз^бат, иккинчиси эса — «II усмирлар разряди машқлари» кинофилвмини намойиш қилиш. Биринчи мавзудаги суқбатни планлаштиришнинг дастлабки даврида утказиш, кино-филБмни эса шу даврнинг иккинчи ярмида, шуғулланувчилар разряд машқларининг элементлари билан амалда танишиб олган-ларидан кейин намойиш қилиш керак. Сухбатга, қолаверса филвм намойиш қилишга жам 30 минутдан ортиқ вақт ажратмаслик ке-рак. Шунинг учун бешинчи машғулот з^ам, йигирманчи машғулот з^ам (иш плани намунасига қаранг) комплекс машғулот б^лади.

№-мактаб гимнастика секцияси

Шу йил сентябрь-ноябрь ойларидаги машғулотларнинг тахминий иш плани

	Темалар номери				1	Снарядлардагн машқлар											
						-булим			2- булим			3- б:1^лим			4- булим		
1	1	1				Э	Т	Б	Т	1Б	1Э	Б	Я	Тс	Я	1Тс	Б
2	2	1		1		Т	Б	Тс	ва ^. к.			Я	Тс	А	ва }^. к.		
3	3		1			Б	Тс	Х	1		1	Тс	А	Б	1	1	
4		2		2		Тс	Қ	Гк	1		1	А	Э	Э	1	I	
5	4	2				Су^^бат:			«Гимнастика ва машғулот 5^ақида»						гигиенаси		
6	5		1	3	1	Т	Гк	Э				Э	Б	Я			
7	6	3			2	Гк	Э	Т				Б	Я	Тс			
8		3		1	2	Э	Ф	Б				Я	Тс	Б			
9	7		2		2	Т	Б	Тс				Тс	А	Э			
10	8	4		2	2	Б	Тс|	Қ				А	Э	Б	ва }^. к.		

А — акробатика Э — эркин машқлар Гк — гимнастика конви С — таяниб сакраш
Я — яккачуп Б — бруслар Х — :қалқалар Т — турник

5. Иш планидаги гимнастика куп курашидан ташқари ?^амма тур машқларнинг урни шартли индекслар билан белгиланади (иш программаси тузилгандан кейин индекслар темалар номери билан алмаштирилади). Қар бир машғулотдаги мазкур машқларнинг урнини белгилашдан олдин қуйидагиларга амал қилиш керак: биринчидан, хореография машқлари узининг асосий вазифасидан ташқари чигил ёзиш вазифасини }^ам яхши утайдй. Шунинг учун)^ам хореографияни, :қам умумривожлантирувчи машқларни битта машғулотга мулжаллаб планлаштирмаслик керак. Иккинчидан, яна шу сабабларга кура жойдан-жойга турли хил кучишлар ва эстафетали уйинларни битта машғулотда утказмаслик керак.

6. Гимнастика куп кураши машқлари турларининг жадвалини тузиш. Бу ишни машқ турларини кунларга булиб алмашлашнинг энг яхши вариантини танлашдан бошлаш керак. Қуйидаги маг|Қул вариантлар б^^лиши мумкии: }^ар икки машғулотнинг бирида турларни батамом алмаштириш, бир турни икки ёки уч марталаб такрорлаш. Бу вариантларнинг биринчиси }^ам, иккинчиси }^ам, учинчиси }^ам муайян шароитда энг яхши вариант }^исобланади. Бизнинг мисолда иккинчи ва учинчи вариантлар мақсадга мувофиқдир.

Тренировканинг айнан тайёрлов даври учун жадвал тузаётган-да машқ турларининг қаичалик оғир-енгиллигини з^исобга олиш ва шунга мувофиқ бутун планлаштирилаётган вақт булаги мобайни-да бу машқ турларини қанча такрорланишини з^исоблаб олиш зарур.

7.3.2. Иш программасини тузиш

Иш программасида :қар қайси машқ тури темаларга булннади. Темадаги материал миқдори битта машғулотга мулжалланган бу-лиши керак. Теманинг тартиб номери мазкур машң тури материа-лини утишдаги методик изчилликни курсатади. Купчилик гимнасти-ка машқларини битта машғулот мобайнида урга-ниб олиш мумкин булмагани учун, :қар бир темага янги машқлардан ташқарп урга-ниб олиш жараёни :қали тугамаган машқларни :қам киритиш мақ-садга мувофиқдир. Ургатишни тугаллаш учун машқларни неча марта такрорлаш кераклигини олдиндан.мутлақо аниқ айтиб бе-риш, :!^ар қалай ^*еч* кимнинг қулидан келмаса керак. Шунинг учун иш программасида бу уртача статистик маглумотларга кура, тахминан планлаштирилиб, кейинчалик уқув-тренировка жараёни-да тузатишлар киритиб борилади. Иш плани ва уқув программаси иш програмрласи тузиш учун дастлабки ма-влумот б^^лади. . Иш программасини тузиш тартиби.-

1. Классификақион программа ва қажмий программанинг >^ам-ма элементларини қамда бу элементларни ургатишдаги ёрдамчи машқларни ихтиёрий тартибда ёзиб олиш.

2. Дар бир тема қанча машғулот давомида урганилишини кур-сатиб, уларга номерлар қуйиб, машқлар қандай кетма-кетликда урганилишини белгилаб чиқиш. Гимнастика куп курашининг :қар бир туридаги темалар миқдори шу турдаги иш плани жадвалида кузда тутилган машғулотлар миқдоридан сал камроқ булиши ке-рак, чунки баг>зи темалар бошдан-оёқ тулиғича такрорланиши мумкин.

3. Иш программасини узил-кесил ёзиб чиқиш. Программада керакли машғулотларнинг миқдори курсатилган, уларни ургани-лиш тартиби темалар буйича руйхат қилиб берилган булишике-рак.

Масалан:

1- тема

1. Бир оёңда депсиниб, қулларда туриш. /
2. Шунинг узини нулларни бирин-кетин қуйиб бажариш.,
3. Ғужанак булиб олдинга ва орқага думбалоқ ошиш.
4. Букилиб олдинга думбалоқ ошиш.

7.3.3. План-конспектии тузиш

План-конспект тузиш учун иш плани ва иш программаси були-ши керак.

Энг аввало сарлав?^ани ёзиб, машғулот вазифаларини курсатиб қ^йиш керак. Шуғулланувчиларни шу куни улар нима билан (гим-настика таёқчаси билан машқ қилиш, тирмашиб чиқиш, сакраш,, брусларда машқ қилиш ва қоказолар билан) шуғулланишларидан хабардор қилиб қуйиш. Бу машқларни бажариб нималарга эри-шиш кераклигини эса шуғулланувчилар шу машқларни бажариш-га киришганларидагина айтиш керак.

Шундан кейин машқ турлари алмашинишини (машғулот структурасини) белгилаш керак. Кейин тема номери ва вақтини ңуйиб чиқиб, з^ар бир машқ турини курсатиш, }^амма машқларни шуғулланувчиларга таклиф этиладиган тартибда муфассал изо^лаб ёзиш керак. Конспектда қайси бир машқ машғулотнинг ңайси қисмида утказилишини ёзиш, шунингдек :қар бир чигил ёзиш машқининг дозасини курсатиш шарт эмас.

Nқисм

ГИМНАСТИКАНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ

8-6 об

САФ МАШҢЛАРИ

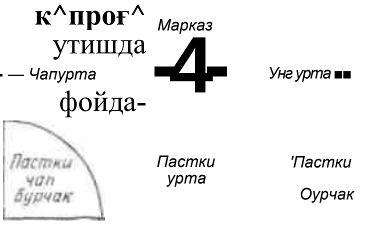
8.1. САФ МАШҢЛАРИНИНГ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

Саф машқларига саф усуллари, сафланиш ва қайта сафланиш, бир жойдан иккинчи жойга'кучиш усуллари, орани очиш ва яқинлаштиришлар киради. Саф машқлари ёрдамида қоллектив булиб з^аракат қилиш, ритм ва сургат хиссиётини тарбиялаш масалалари муваффақиятли 5^ал этилади, интизомлилик ва уюшқоқлик ортади.

Саф машқларининг м^уқим ақамияти шундан иборатки, улар киши қадди-қоматини ростлашга ёрдам беради. Бу нарса қарбий хизматчиларнинг туғри қадди- қомати тузилишида ёрқин куриннб туради. Шуғулланувчиларни залда ёки майдончада тез ва мақсад-га мувофиқ жойлаштиришга имкон берадиган саф машқларисиз гимнастика машғулотларини тасаввур қилиб булмайди.

Куп сонли шуғулланувчилар қатнаша оладиган сафланиш турларининг куплиги туфайли саф машқлари оммавий гимнастика чи-қишларининг таркибий қисмини ташкил қилади. Саф қаракатлари ва командаларининг купгина қисми СССР Қуролли Қучларининг Саф уставидан олинган, озроқ қисми эса — гимнастика иши жараёнида яратилгандир.

Бу бобда гимнастикада к^проғ^ учрайдиган ва машғулот утишда зарур булган саф машқлари ёри-тилган. Саф машқларидан фойдаланиш қулай булиши учун гимнастика залида шартли нуқталар белгиланади — маркази, урталик ва бурчаклари (36-расм). Улар залнинг унг чегара томонига нисбатан '



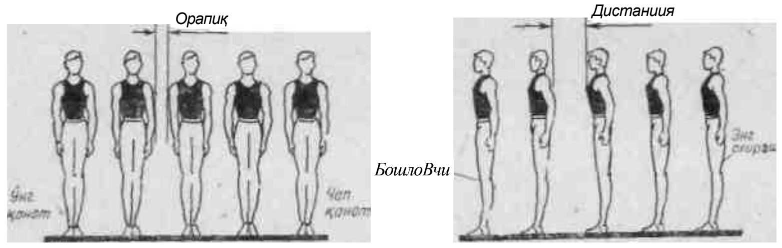
36-ржм.

белгиланади. Унг томон залнинг узун томонларидан бири булиб унда машғулот олдида группа сафланади (одатда кириш эши-гига қарама-қарши томондан). Агар залнинг узун томонида дера-залар жойлашган булса, унда группа деразаларга орқа қилиб сафланади.

Саф машқлари қуйидаги туртта группага булинади: • 1. Саф усуллари.

2. Са(})ланиш ва қа-йта сафланишлар.
3. Жойдан-жойга кучиш.
4. Орани очиш ва яқинлаштириш.

Саф машңларини қулланишдаги асосий тушунчалар (37- расм-да) курсатилган.



Шеренга *Кдлоина*

37- расм.

.Саф —• шуғулланувчиларнинг биргаликда .^аракатланиш учун белгиланган қоидага кура жойланиши.

Машғулотда сафни уңитувчи ва студентлар (группа старостаси, уңув булинмаларининг бошлиқлари ва навбатчилар) одатда, то-вуш ёки белгиланган сигнал билан бериладиган бевосита команда ва топшириқлар орқали бошқарадилар.

Зич саф — шуғулланувчиларнинг қаторда бир-бириднз кафт кенглнгидаги (тирса«лар уртаси) оралиғйда ёки колонналарда бир-биридаи олдинга узатилган ңул кенглигидаги масофада жой-ланишидан иборат сафдир.

Ораси очиқ саф — шуғулланувчиларнинг қаторда бир ңадам орали{^да ёки уңитувчи белгилаган оралиқда жойланишидан ибо-рат са(|)дир.

8.2. АСОСИЙ МАШҢЛАР

8.2.1. Саф усуллари

I. «СТАНОВИСЫ»* — Бу командага кура шуғулланувчилар сафга турадилар.

* Дарсликдаги физкулБтура ва спортга *шк&* бошланғич ^^арбий тайёргарликка доир командалар (буйруқлар) русча ңолдирилди (реӘ).

2. «СМИРНО!»,— Бу командага кура саф тик туриш ^^олатини олади. У гимнастикада асосий тик туриш қолатига туғри келади,

3 «РАВНЯЙСЫ», «Налево РАВНЯЙСЫ», «На середнну — РАВНЯНСЫ».

4. «ОТСТАВИТЫ»—Бу командага кура олдинги :?^олатга қайтилади.

5.* «ВОЛБНО[»— Бу командага кура шуғулланувчилар турган жойларидан жилмасдан, бир оёқни тиззадан бушатиб, эркин турадилар. ^

6. «Правой (левой)—ВОЛБНО!» Шуғулланувчн унг (чап) оёқни унгга (чапга) бир қадам жилдириб, гавда оғирлигини икка-ла оёққа тақсимлайди ва қулларини орқага қилади. Бу команда ораси очиқ сафда ңулланилади.

7. «РАЗОИДИСБ!».

8. «По порядку РАССЧИТАЙСБ!», «На первый и второй РАССЧИТАИСЬ!», «По три (четыре, пятв ва)^оказо)—РАССЧИТАИСЫ» ва бошқалар. }<^исоб унг қанотдан бошланади. Уз номерини айтаётган шуғулланувчи айни вақтда бошини тез чаи томон-даги шуғулланувчига қараб буради ва кейин дастлабки .холатга қайтади.

9. Турган жойда бурилишлар (командалар «Напра-ВО!», «На-ле-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол — обророта нале-ВО!»). Айрим қол-ларда командалар буйруқлар билан алмаштирилиши мумкин, бироқ қайд этилган машқлар (турган жойда бурилишлардан таң1-қари) командага кура ижро этилиши лозим. ./

8.2.2. Сафланиш ва қайта сафланйш

Сафланиш — шуғулланувчиларнинг уқитувчн командасидан у ёки (бошланғич) сафни қабул қилиш учун >^аракатдир.

Машғулот олдидан группа қоида буйича бир қатор .булиб, ай-рим қолларда эса икки қаторда сафланади.

Сафланиш учун: «В одну (две, три) гнеренгу СТАНОВИСБ!» командаси берилади. Қоманда берилиши билаи староста ёки навбатчи фронт (олд) томонга қарай «СМИРНО!» .^олатида туради. Группа унинг чап томонида сафланади.

Машғулотга қозирлик туғрисида рапорт беришдап олдин староста (навбатчи) групнанн текислайди, уни санатиб чиқади, ке-йин: «СМИРНО!», «Равнение напра-ВО!*, «Нале-ЕмО!», «На СЕРЕДИИ'^">^—командаскни беради"

Староста (навбатчи) уқитувчига 2—3 қадам етмасдан (саф юриши билан) тухтайди ва рапорт берадн: Уртоқ уқитувчи! — фа-кулБтетннинг ________ курс _________ группаси машгулот утиш учун сафланди. Руйхат буйича^ ____ книш, сафда_____ киши. Староста (навбатчи)

Кейин эиг қисқа йул билап уқнтув-чи тургаи текисликка бориб, сафга юз токон турадп. Уқнтувчн са-

* Саф машқлари, 8 ва 9 - машқлардан ташқари, СССР Қуролл и Кучларн Саф уставидан олинган.

ломлашиб, группа жавоб қайтаргандая кейин староста (навбатчи) уқитувчининг «ВОЛБНО!» командасини такрорлайди ва сафнинг унг қанотига туради.

Колоннага сафланиш — «В колонну по одному (два, три ва ^о-казо) СТАНОВИСЫ»-командасига биноан бажарилади. Группа ^/қитувчининг орқасида сафланади.

Фармойиш буйича қатор, колонна, доира ва з^оказо булиб саф-ланиш. Масалан: «Встанhте в круг!>, «Встанвте в две шеренги!».

Бир қатордан икки қаторга қайта сафланиш.

Дастлаб «биринчи» ва «иккинчига» санаб чиқилгандан кейин, «В две шеренги — СТРОЙСЯ!», командаси берилади, *бу* коман-дага кура иккинчи рақамдагилар чап оёқни бир қадам орқага қуя-дилар (.>^исоб «бир»), унг оёқни жуфтламасдан бир қадам,унгга қуядилар ()^исоб «икки») ва биринчи турганнинг орқасига утган }^олда чап оёқни жуфтлайдилар (:қисоб—«уч»}.

Бир қатордан уч қаторга қайта сафланиш. Дастлаб санаб чиқилгандан кейин қуйидаги команда берилади: «В три шеренги СТРОИСЯ!» Бу командага кура иккинчи рақамдагилар жойида турадилар, биринчи рақамдагилар укг оёқ билан бир қадам орқа-га, *чап* оёқни жуфтламасдан туриб бир қадамни ёнга қуядилар ва унг оёқни жуфтлаб, иккинчи рақамдагиларни орқасига утадилар. Учинчи рақамдагилар чап оёқ билан бир қадам олдинга, унг оёқни жуфтламасдан ёнга қадамлайдилар ва чап оёқни жуфтлаб, иккин-чи рақамдагиларнинг олдига утиб турадилар. Аввалгидек сафла-ниш учун қуйидаги команда берилади: «В одну шеренгу СТРОЙ-СЯ!» Қайта сафланиш сафланишга тескари тартибда утказилади.

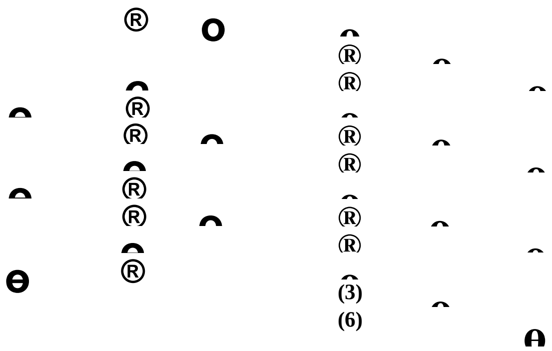
Қатордан «қирра булиб» қайта сафланиш. Группада дастлабки саноқ утказилгандан кейин фармойиш берилади («6—3 жойида», «6—4—2 жойда» ва)^оказо), сунг қуйидаги команда берилади: «По расчёту шагом МАРШ!» Шуғулланувчилар саноқ буйича зарур булган одимни ташлаб, сунг оёқларини жуфтлайдилар. У^қитувчи биринчи қатор тухтагунга қадар санаб туради. Саноқ 6—3—жойи-да деб саналганда 7 гача; 9—6—3—жойида деб саналганда 10 га-ча олиб борилади.

Қайта сафлаш учун қуйидаги команда берилади: «На свои места шагом МАРШ!», Сафдан чиққанларнинг хаммаси орқага . бурнлиб, уз жойларига қайтадилар, жойларига етгач, яна орқага буриладилар.

Уқитувчи сафга охирги киши туриб, орқага бурилгунга қадар («раз» «два» деб) санаб туради (38-расм).

Қаторни булинмаларнинг қанотини айланиб утиб колоннага қайта сафлаш. Дастлаб учтадан, турттадан ва }^оказо деб санал-гандан кейин, қуйидаги команда берилади: «Отделениями в колон-ну по 3—4 ва :қоказо, левое (правое) плечо в перед шагом-МАРШ!»

Бу командага кура санаб чиқилган булинмалар фронт буйлаб текисликни сақлаган қолда колонна қосил булгунга қадар қаноат билан олдинга юрадилар. Иккинчи команда: «Группа — СТОЙ!» Яна қайта сафланиш учун қуйндаги.командалар берилади:



38-расм.

1. «Кру-ГОМ!»

2. «Отделениями в одну шеренгу. Правое (левое) плечо вперед, шагом МАРШ!»

3. «Группа — СТОЙ!».

Сунггн команда шуғулланувчилар қатордаги уз жойларига етган вақтда берилади.

Бир **колоннадан уч «қирра булиб» қайта сафланиш.** Учтагача санаб чиқилгандан кейин қуйидаги команда берилади: «Первые номера два (три, четыре ва ^^оказо) шага вправо, третви номера два (три четыре ва қоказо) шага влево шагом — МАРШ!» Яна ав-валги :қолатга қайта сафланиш учун қуйидаги команда берилади: «На свои места, шагом МАРШ!» Қайта сафланиши жуфтлама қа-дам билан бажарилади (38-расм).

Юриб кетаётганда бир колоннадан икки, уч ва ?^оказо колонна-ларга бурилиб, қайта сафланиш. Группа чапга айланиб юриб* кета-ётганида қуйидагича команда берилади: «В колонну ио два (три, четыре ва з^оказо) налево — Марш!» (қоида буйича, команда груп-па зал ёки майдонниг юқори ёхуд пастки тарафида булган чоғида берилади). Биринчи икки киши (уч, турт ва қоказо) бурилгандан кейин, навбатдагилар уз сафининг охиридаги кишининг комаидаси билан, биринчилар бурилган жойдан буриладилар. Қейинчалик орани яна қайта очиб утирмаслик учун шу ернинг узида интервал ва дистанқия туғрисида курсатма бериш мумкин (39-расм).

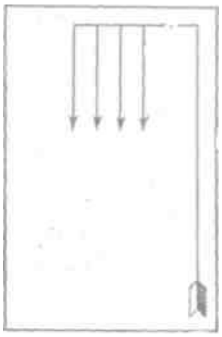
Яна аввалгича сафланиш учун қуйидаги командалар берилади:

1) «Напра —ВО!»

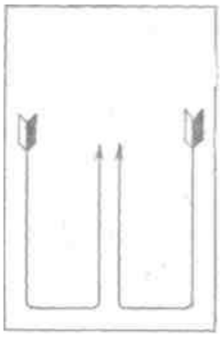
2) «В колонну по одному «аправо (налево) в обход ша-гом МАРШ!»

Ғргатаётган пайтда бир неча шуғулланувчини олиб, тааллуқли командалар бериладиган жойларда тухтатиб, қайта сафланишни курсатиш мақсадга мувофиқдир.

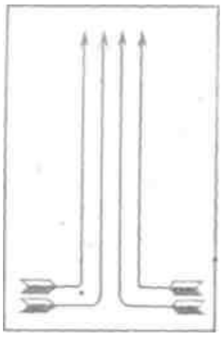
* Группанинг «айланиб юрнши» дейилганда зал ёки майдон буйлаб жаракат қилишни тушуниш керак.



39- расм.



40-расм.



41- расм.

Бир колонналик сафни икки, турт, саккиз колонналикка булиш ва бириктириш орқали қайта сафлаш. Қайта сафланиш харакат давомида бажарилади. Командалар:

1) «Через ңентр — МАРШ!» (одатда, бу команда залнинг уртасидан берилади).

2) «В колонны по одному направо н налево в обход — МАРШ!» Команда рунарадан берилади. Бу команда буйича биринчи рақамдагилар унгга, иккинчи рақамдагилар чапга айланиб юрадилар.

3) «В колонну по два через ңентр — МАРШ!» Бу команда колонналар залининг қайта сафланиш бошланган жойида учрашган пайтда берилади (40- расм).

Булиш ва бириктириш давом зттирилганда, турт, саккиз ва :?^оказо колонналарга сафлаш мумкин (41-расм).

Аввалги з^олига ңайта сафлаш ажратиш ва қушилиш дейила-ди, масалан, икки колоннадан бир колоннага ңайта сафлаш. Команда: '«В колонну по одному направо и налево в о^бход шагом МАРШ!» Бу команда буйи^^а унг томондаги колонна унгга, чап то-мондаги колонна чапга юради. Қарама-қарши урта томонда коло-налар учрашиб қолганда қуйидаги команда берилади: «В колонну по одному через ңентр — МАРШ!

8.2.3. Жойдан-жойга кучишлар

Бу группага турли характердаги жойдан-жойга кучиш билан боғли!^ булган машңлар киради.

Саф қадам — оёқни нолдан 15'—20 см, баландлатиб олдинга чиқарилади (товонни горизонтал тутиш ва ерга товоннинг бутун юзасини қаттиқ ңуйиш зарур), қуллар олдинга }^аракатлантирилганда уларнн белдан бир ңарич баландга (танадан ^ар бир карич узоқликка) кутариб, тирсаклардан букилади; ^қуллар орқага йуналтирилганда уларни туппа-туғри тутиб елка буғинидан охирига-ча узатилади, панжалар енгил мушт қилиб тугилади. Команда: «Строевым шагом —МАРШ!»

Саф қадамининг қуйиндаги тури *^аи* борки унда қул 5^аракати катта куламда бажарилади (олдинга елка баландлигигача, орқа-га охиригача ва танадан четроқңа), оёқлар билан >^аракат худди саф қадамидагидек булади. Саф қадамининг бу тури оммавий гимнастика чиқишлари ва спортчиларнинг тантанали утишларида кенг қулланилади.

Оддий қадам саф қадамидан зркинроқ қаракат қилиш билан фарқ қилади. Командалар: а) «Шагом—МАРШ!» Қар қандай қа-дамлаб қаракат қилишда (қатто бир қадамга қам) бериладиган команда; б) «Обычным шагом (бегом) МАРШ!» Юришнинг, югу-ришнинг бир туридан бошқа турига утишда ва қаракат чоғида ба-жариладиган машқ тугагандан кейин оддий юришга утиш учун берилади. Ижро командаси чап оёққа мулжаллаб берилади. Турган жойда қаракатланиш. Команда: а) «На месте шагом (бегом) — МАРШ!»;

б) «Нанравляювдий, на месте!»—командаси юриб (югуриб) бораётган групнани бир қадамли дистанңияга йиғиш зарур бул-ганда берилади, чунки машқ бажарганда; одатда, дистанңия узоқ-лашади.

Жойда **туриб :қаркатланишдан юришга утиш.** Командалар: а) «ПРЯМО!» Чап оёқдан берилади. Унг оёқ билан турган жойда қадамлаб, чап оёқ билан олдинга ?^аракат бошланади; б) «Два (Два, три четыре ва қоказо) шаға вперед (назад, в сторопы) —■ МАРШ!».

Харакатни тухтатиш учун «Грунпа— СТОЙ!» командаси (чап оёқдан) берилади. Унг оёқ билан бир қадам босилади ва чап оёқни унга жуфтлаштнрилади.

Жойдан-жойга кучишнииг характерини узгартириш учун қуйи-дагй командалар берилади: «Идите НЕ В НОГУ!», «Идите В НО-ГУ!» Бу командани бергандан кейин, бутун групна бажарғунга қа-Дар санаб бориш зарур.

Қадам кенглиги ва қаракат тезлигини узгартириш учун бундай командалар бернлади: «Шире—ШАГ!», «Короче —ШАГ!», «Ре — ЖЕ Полный — ШАГ!», «Пол — ШАГА!»

Югуриш харакати. Команда: «Бегом — Марш!». Агар юриш-дан югуришга утнлса (музика билан), ижро командаси чап оёқдан берилади, унг оеқ билан қадам утказил^^б, чап оёқдан югуриш бошланади. Музика журлигида югуришда*н юришга утишда бажа-риладиган қаракат қам худди шундай «Шагом—МАРШ!» 1^ман-дасн берилади. Агар музика жур булмаса, «МАРШ!» командаси унг оёқдан берилаверади.

Харакат чоғида бурилиш. Турган жойда бурилишда қандай ко-мандалар бернлса (орқага бурилишда бериладиган командалар бундан мустасно), қаракат чоғида бурилишда қам шундай коман-далар берилади. Унгга бурилиш учун ижро командаси унг оёқ қу-йилган пайтда берилади, шундан сунг шуғулланувчи чап оёқни бир қадам олдинга ташлаб, чап оёқнинг учида бурилади ва унг оёқ би-лан янги йуналишда қаракат қилишнн давом эттиради.

Чап томонга бурилиш учун ижро командаси чап оёқ қуйилган

пайтда берилади; бурилиш унг оёқнннг учида амалга ошири-лади.

Орқага бурилиш учун бундай команда берилади: «Кругом **МАРШ!»** ижро командаси унг оёқ қуйилган чоғда берилади, шун-дан сунг шуғулланувчи чап оёқ билан бир *қадам* олдинга юради ва ^^нг оё^^ни ярим 1^адам олдинга ташлаб туриб, шу оёқ учида бу. рилади >^амда чап оёқ билан янги йуналишда }^аракат қилишни давом эттиради.

}(аракат чоғида бурилишига (айниқса орқага бурилишига) иж-ро командаси берилгандан сунг, ^аракат ритмини са^^лаш учун санаб бориш мақсадга мувофи1^дир.

Шуғулланувчилар унгга ва чапга бурилишни яхши ургалиб ол-ганларидан сунг, орқага бурилишни ургатиш учун, уларни айрим бу^лнмларга булиб ургатган маы^ул.

Қаног билан олдинга юриб фронт йуналишини узгартириш". Қо-мандалар: а) (бошланиши) «Правое (левое) плечо в перед шагом— МАРШ1» (:?^аракат ма:?^алида «шагом» сузи айтилмайди). Бу ко-манда буйича группа шеренгали сафни бузмасдан, чап !^анотдаги-нинг атрофида юради, у эса т^фган жойда одимлаб, текисликая сақлаган .'^олда бутун шеренга билан биргаликда бурилади; б) (тугаши) «ПРЯМО/» ёки «НА МЕСТЕ» ёки Группа «СТОИ!» «НА МЕСТЕ» ёки Группа «СТОИ!»

Айланйб **юриш.** Команда; «Налева (на-право) в обход шаго^м =—МАРШ!» Агар ко-манда ;^аракат қилаётганда берилса, у холда «МАРШ!» ижро командаси залнинг бурчаги-дан

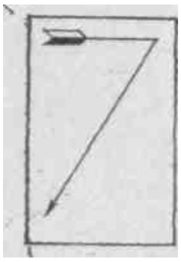
Я берилиши керак (42-расм).

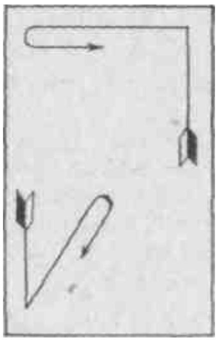
Диагонал буйлаб ?^аракат қилиш. Комаи-да; «По диагонал — МАРШ!» (43-расм).

Тескари йуналишда :1^аракатланиш. Бу — бутун колоннанинг бошловчи орқасидан тес-кари йуналишда ^^аракат ^^илишидир. Коман-да: «Противоходом направо (налево) ша-гом — МАРШ!» (44- расм).

42- расм.

>II





п

и

43- расм.

«Илон-изи» булиб юриш. Бу— бирин-кетин бажарилган бнр аш тескари иуналишлардан иборат юришдир. Командалар: "^ «Противоходом налево (направо) шагом — МАРШ!»; б) Змей-^,^Й-МАРШ!» (45-расм).

Доира ясаб юриш. Команда: «По кругу —Марш!» Ижро командаси залнинг ёки майдончанинг уртароғидан берилади. үндан кейин доиранинг >^ажмини белгилаш учун дистанция айти-лади.

8.2.4. Орани очиш ва яқинлаштириш

Орани очиш—саф интервали ёки дистанциясини узоқлаштириш усуллари. . Яқинлаштириш— ораси очилган сафни зичлаштириш усуллари

1. Орани очиш. (Совет Армиясининг Саф устави буйича олинган!) Команда: «Вправо (влево, от середины) на столвко-то шагов разом-КНИСБГ» Агар қадамлар сони айтилмаса, оралиқ бир қадамга очилади.

Орани очиш бошланған кишидан ташқари, з^амма унг томонга (чапга, унгга ва чанга) бурилиб ёнида турувчи билан унинг ораси-да талаб қилинган масофа қосил булгунга қадар юради ва юзини фронтга қаратади. Команда .берилгандан кейин уқитувчи қамма шуғулланувчилар сафда уз жойига тургунига қадар бир-иккилаб санаб туради. Орани яқинлаштириш учун қуйидаги команда берилади: «Влево (вправо, к середине) сом-КНИСБ!» қамма қаракат-лар тескари тарти-бда бажарилади.

2. Жуфтлама қадамлар билан орани очиш фронт буйлаб утказилади. Команда: «От середины (вправо, влево) на.два (три) шага нриставными шагами разом-КНИСБ!» Команда берилгандан кейин, уқитувчи орани очиш тугагунга қадар бир-иккилаб санаб туради. Орани очишни четдаги колонналар (ёки колонна) бошлай-ди. Кейинчалик навбатма-навбат қар икки саноқдан кейин, қолган колонналар орани очадилар. Орани яқинлаштириш учун қуйидаги команда берилади: «К середине (вправо, влево)'нриставными ша-гами сом-КНИСЫ» Қамма колонналар бараварига яқинлаша бош-лайди. Уқитувчи яқинлашиш тугагунга қадар бир-иккилаб са-наб туради.

3. Топшириқ буйича орани очиш. Масалан, «Бир-бирингпздан ики қадам масофада тур'инг!», «Қулларни ёзиб орани очинг!» ва ^оказо.

4. Уқитувчи колонналарда зарур булган интервалга қуйган бошловчиларга қараб орани очиш мумкин.

8.3. МЕТОДИҚ КУРСЛТМАЛАР

^ Командалар, одатда, огоқлантирувчи ва ижро командалари-^э б^линади: «Шагом МАРШ!», «Кру-ГОМ!» ва қоказо. Ижронинг Узидан иборат командалар қам бор «РАВНЯЙСБ», «СМИРНО!» ва бошқалар. Бироқ, бу командалар берилишдан олдин уқитувчн баг-зи ^олларда шуғулланувчиларнинг диққатипи ижро командасига

қаратиш учун «отделение>, «группа>, «внимание>, «колонна> ва ^^оказо сузларини қушиб айтади. Масалан, «Группа — СМИРНО!» «Колонна — СТОЙ!».

Ого^лантирувчи команда тушунарли, баланд овоз билан ва шуғулланувчилар қандай :қаракат ңилишлари лозимлигини тушуниб етиб, шунга шайланишлари учун бир оз чузиброқ айтилади. Ижро командаси ла^^залик танаффусдан кейин қисңа ва ңатмй берилади.

Командалар бериш чоғида овоз :!^амда ого^лантирувчи ва ижро командалари'уртасидаги пауза сафнинг катта-кичиклигига мос булиши лозим: саф қанчалик катта булса, ого:^лантирувчи кОхМанда шунчалик чузиброқ айтилади, ого.^лантирувчи ва ижро командала-ри орасидаги пауза купроқ булади, ижро командаси баландроқ овоз билан айтилади.

Харакатнн бошлаш учун хиң^гат қиладиган ижро командаси булажак .^аракатлар характерига мос равишда талаффуз этилиши керак, Масалан, тез сур^атли югуришдан олдин командани баланд-рок овоз билан ва қисңароқ бериш зарур булса, барча шуғулланув-чилар командани бирданига бажара олмайдиган секин суртзатли д^аракатларни бошлаш учун эса командани баланд овоз билан ва бир 03 чз^зиброқ айтиш зарур. Шуни эсда тутиш керакки, коман-да буйрук охаигида берилиш шарт. Товуш кучини .^ам туғри узгар-тириб туриш лозим. Команда. заруратга мос равишда баланд ёки паст берилиши лозим. Уринсиз паст ва шунингдек жуда баланд комакдалар қулланилмаслиги керак.

Ғкитувчи команда берар экан, асосий тик туриш :қолатида булиши лозим.

2. }^ар бир ого^лантирувчи командада шуғулланувчилар «смирно» холатини қабул ңиладилар, шунинг учун бу командани *^гя&б* беравермаслик керак (айнинңса умумривожлантирувчи машңларни утаётганда). Агарда «смирно!» командаси берилган булса, у у^рин-латиб бажарилиши керак. <

3. Айрим)^олларда командаларнинг урнига топшириқ бермоқ ма1\садга мувофиқдир. Агар шуғ}^лланувчилар командага кура матэлум дастлабки :?^олатдан, белгиланган усул билан бараварига бирон)^аракатни бажаришлари керак булса, топшириқ буйича эса ^{исобга кир-маган харакатларни бир қанча бошқа усуллар билан-бажаришга рухсат этилади. Масалан, полда утирган группа учун «Нале — ВО!» командасини бериш урнига «повернитесв налева» деб топшириқ бериш магңулроң.

4. Қайта сафланиш учун кОхМандалар беришда унинг ңисмлари изчиллигнга риоя қилиш зарур: а) сафнинг номи; б) :^аракат йуналиши; в) ил<ро усули айтилади. Масалан, бир колоннадан турт колоннага қайта сафланиш учун команда ңуйидагича берилади: «В колонну по четыре налева (направо) шагом — МАРШ!» Юриб кетаётганда, агар }^аракат усули узгармаса усул айтилмайди. Маз-кур мисолда, агар юриб кетаётган группа учун қайта сафланиш командаси бериладиган б>'лса, у .қо^вда «шагом» сузи тушириб қолдирилади.

Орани очишда команда ңисмлари ңуйидагича навбатланади:

а) йуналиши: б) интервалнинг катта-кичиклиги; в) ижро усули айтилади. Масалан; «Влево на два шага приставными шагами ра-зом-КНИСЫ».

5. Саф машқларини ургатаётганда курсатиш, тушунтириш ва қисмларга ажратиб ургатиш методларидан фойдаланилади. Қупнн-ча курсатиш тушунтириш билан бирга олиб борилади ва кейинча-лик машң бутун группа билан биргаликда бажарилади.

Мураккаб саф машқларини қисмларга булиб ургатиш керак. Бунда)<;ар бир ;^аракатни бажариш учун ало^^ида команда бери-лади. Масалан, бнр шеренгадан икки шеренгага қайта сафланиш учун, иккинчи рақамдагнларга қуйндаги командалар берилади: 1. «Шаг левой назад, делай — РАЗ!» -2. «Шаг правой в сторону, делай ■— ДВА!». 3. «Приставит в левую, делай — ТРИ!».

Қисмларга булиб ургатганда уқувчи у^з қаракатларинп }^ис этади ва эсда сақлаб қолади, уқитувчи эса навбатдаги командани беришдан олдин йул ңуйилган хатоларни курсатнб утади. Турган жойда ва юрнб кетаётганда бурилишларни, бир колоннадан ёки шеренгадан икки колонна ёки шеренгага қайта сафланиш, саф қадами ва жойдан-жойга кучишнинг бошқа турлари, жуфтлама қадам билан орани очишни қисмларга булиб ургатиш тавсия қи-линади.

6. Ургатишни машғулот учун энг зарур булган саф машқларн-дан бошлаш керак. Аввало сафланишлар, саф усуллари, жойдан-жойга кучиш усуллари ва ниҗоят, орани очиш ва яқинлаштириш узлаштирилади. Айрим саф усулларини жуфт-жуфт булиб утказиш мумкин, бунда бири команда беради, иккинчиси унн бажарадн.

9-боб .

УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҢЛАР

9.1. МАШҢЛАРНИНГ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

Умумривожлантирувчи машқлар деб, турлича тезлик ва кулам-д'а максимал ва уртача мускул зур бернши орқали тананинг ало}^и-да қисмлари билан бажариладиган қаракатлар ёки уларнинг бирикмаларнга айтилади. Улардан мақсад — жисмоний сифатлар-ни ривожлантириш, қадди-қоматни туғри шакллантириш, шуғул-ланувчиларни мураккаброқ қаракат малакаларини эгаллашга тайёрлашдир.

Умумривожлантирувчи машқлар предметсиз ва нредметлар {гантеллар, тулдирма туплар, тошлар, штангалар, резина аморти-' заторлар, таёқлар ва бошқалар) билан }^ар хил гимнастика аобоб-ларида ва шунингдек, бирнбирига узаро ёрдам курсатиш орқали бажарилиши мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар уз структурасига кура оддий булиб, у билан барча ёшдаги болалар ва турли ёшдаги кишилар шуғулланишлари мумкин. Уларни ургатнш жуда оддийдир: машқ-ни узлаштириб олиш учун, унн шуғулланувчи бир неча марта так-

рорлашининг уз кифоя. Шуни :>^исобга олиш керакки, яхши узлаштирилган машңларни бажаргандагина максимал зур бериш мум-кин. Машқларни ургатиш жараёнида зса мускулларнинг ңисқариш имконияти тулиғича жалб ңилинмайди. Демак, қандайдир жисмо-ңий сифатни ривожлантириш учун у ёки бу машқдан фойдаланиш-дан олдин бу машңни яхшилаб у^рганиб олиш зарур.

Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида тана ңисмлари ва мускул группаларига ало^^ида тагсир ^урсатиш ;^ам мумкин. Бу хусусият шуғулланувчилар организмига, айни1^са :?^аракат аппаратига хар томонлама тагсир курсатиш ва бутун тана мускулларини гармоник ривожлантириш имконини беради.^

Умумривожлантирувчи машңларни бажараётганда жисмоний нагрузкани бошңариш осон.

" Нагрузка машңлар танланишига ва бир машғулотда уларнинг қанча булишига боғлиң. Бир хил машклар (мускул зур бериши даражасига ва ишда ңатнашадиган мускул группаларининг сонига кура осонроқ, бошңалари мураккаброқ булади.

Нагрузка машң бажарилганда мускул зур бериши даражасига кура узгаради. Мускул зур бериши даражасини к)^йидаги усуллар: (айни бир машңнинг давом этишини) такрорланиш сонини купай-тирнш, машқларни бажариш тезлигинн узгартириш, оғирлик (нар-са)нн ошириш ёки узаро ңаршилик даражасини купайд-ириш даст-лабкн д'олатни ёки бажариш з^сулини бошңачароң қилиш орқали узгартнриш мумкин.

9. 2. МАШКЛАРНИНГ КЛАССИФИКАЦИЯСИ

Классификанияга анатомик белги асос қилиб олинган. Маш1^лар кишининг айрим тана ңисмларига та-Бсир курсатишига ңараб булинади:

1. Қул хмускули ва елка камари учун машңлар. -
2. Гавда^ ва буйин мускули учун машңлар.
3. Оёк мускули учун машқлар.
4. Бутун тана мускуллари учун машңлар.

Хамма машқлар уз навбатида методик йуналишига кура ку-чни, кайишқоқликни, якка .-^аракат тезлигини, айрим мускул группаларннп таранглатиш ва бушаштириш қобилиятини тарбияловчи машқларга булинади, туртинчи группа машқларига эса ;қоматни туғри ривожлантирувчи ва нафас олиш машқлари киради.

9.2.1. }{ул мускули ва елка камари учун машқлар

1. Қулни олдинга,. юқорига ва ён томонларга навбатма-навбат ва бирин-кетин кутариш; шу машқнинг узнни гантеллар, таёқлар, тулднрма туплар, тошлар, штангалар билан бажариш; шу машқ-нинг узини шерикнинг қаршилигинп, резина бинт ёки амортизатор-лар, ёкп блок конструкиияли махсус асбобда осилган оғирлик қаршплигини енгиш билан бажариш.
2. Қулларни б_укиш ва ёзиш:

а) тик турганда, утирган ва ётган)^олатларда кулларнн тез ва секин букиш ва ёзиш;

б) гателлар, тулдирма туплар, тошлар, штангалар билан к^л-ларни букиш ва ёзиш (46-расм); шу машқнинг узини шерикнинг

46-расм. 47-расм.

қаршилигини (47-расм); рсзина амортизатори, блок конструкңня-ли асбобдаги оғирликнинг қаршнлигини енгиб бажариш;

в) ётиб таяниш ва таяниш; ётиб осилиш ва осилпш .холатларида қулларни букиш ва ёзиш; . – - '

•

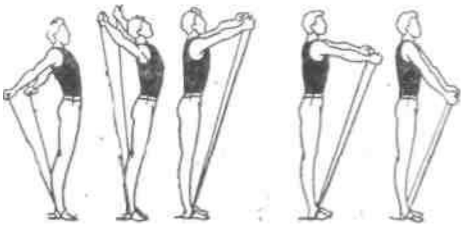
г).кулларнинг узи билан тирмашиб чиқпш, куч билан кутари-лиш.

3. Қуллар билан айлан.ма >^аракатлар қилиши:

а) олд ёки ён текисликда (бирин-кетин, биргалнкда, навбатма-навбат);

б) гантеллар, чуқморлар, тошлар ёки амортизаторлар билан (48-расм).

4. Туғри қуллар билан силтаниш ва кескин силтаниш қаракат-лари — бир ку^л олдинга, иккинчиси орқага; шунинг узини гател-лар билан; шунинг узи, ле-кин иккала қул билан ор-қага ва юқорига; қуллар кукрак олдида булган қо-латдан (букилган қуллар билан) орқага кескин сил-таниш }^аракатлари; қуллар юқорида ва ён томонда, бир қул юқорида, иккинчиси пастда турган қо^хатда кес-кин силтаниш қаракатлар^и.



48-расм.

5. Мувозанат сақлаб бажариладиган машқлар:

а) қулларни гантеллар, тулдирма тунлар, тошлар бнлан амор-тизатор ёки блок конструкдияли асбобдаги оғирлик қаршилигинн ■енгиб ён томонда, олдинда, орқада 10—20 сек. давомида сақлаб туриш;

б) 10—20 сек. давомида ётиб осилиш ва 30, 60, 90 ва 150^ бу-килган кулларда осилиб туриш;

в) 10—20 сек. давомида таяннб ётиш ва 30, 60, 90 ва 150° бу-килган қулларда таяниб туриш.

6. Қул мускули ва елка камари учун бушаштирувчи машңлар;

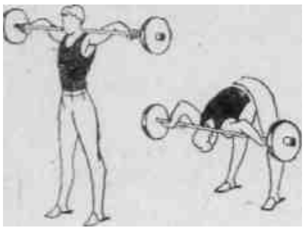
а) мускулларни бушаштириб туриб, ңулларни эркин силталаш;

б) қ5'ллар юқоридаги (мускуллар зур бериб турган) қолатидан бармоқ, билак ва бутун қул мускулларини навбатма-навбат бушаштириб қулларни пастга тушириш;

в) дастлаб қул мускуллари ва елка камарини таранглаштириб олгач, олдинга энгашиб мускулларни бушаштириш.

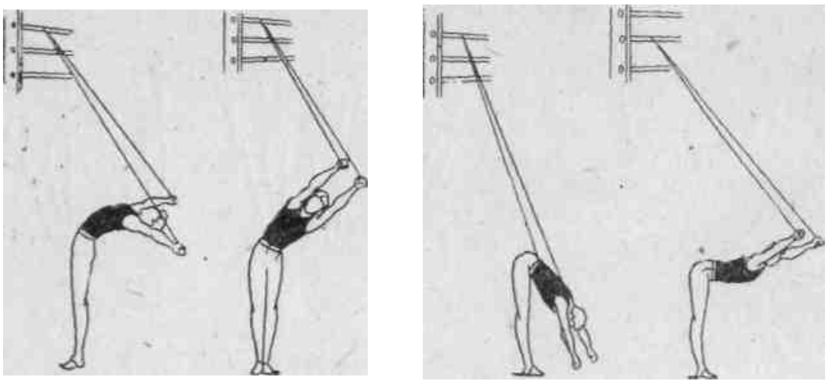
9.2.2. Буйин ва гавда мускуллари учун машқлар

I. Бош ва гавдани (қоматни букиб ва туғри тутиб) орқага, ён томонга энгаштириш. Энгаштириш тик турган ^^олатдан бошлаб: қулларни юқорида, ён томонда, бош орқасида тутиб, оёқларни кериб тик туриш, полда ва гимнастика скамейкасида утириб, шу-нинг узи, лекнн гимнастика таёқчаси, гантеллар, тулдирма туплар-билан, штангани елкага қуйиб (49-расм), шерикнинг ва амортиза-торнинг қаршилигини енгиб (50- расм) ижро зтилади.



49 Расм.

2. Бош ва гавдани унг ва чап томонларга буриш. Буришларни оёқларни кериб тик туриш ва оёқларни кериб утирнш)^олатларидан бажариш қулай булади. Қулларнинг дастлабда энг қулай ;^олатлари: гимнастика таёқчалари билан қулларни ён томонда юқорида тутиш, штанганн елкага, куракларга ёки белга қуйиб туриш қулларнинг дастлабки қулай *}{0-* ■ лати :^исобланади.



50- расм.

3. Бош ва гавда билан унг қамда чап томонларга айланма *т^а-*ракатлар қилиш.

а) оёқларни кериб тик турган ;^олатда, қулларни белда, бош орқасида, юқорида тутиб бажариш;

б) шунинг узини гимнастика скамейкаси ёки полда утириб ба-

каоиш, оёқ учларини гимнастика деворига тираб турилади ёки ^ерик ушлаб туради;

в) штангани елкага қуйнб ё тулдирма тупни, ёки гантелларни юкорига кутариб бутун гавда билан айланма }^аракат қилиш.

4. Таяниб ётиб ва орқадан таяниб ётиб, тиззаларга тик таяниб туриб ғавдани букиш ва туғрилаш (51- расм):

51- расм.■

а) оёқларни ётган, утирган, осилиш ва таяниш ^^олатларида кутариш;

б) шунинг узини оёқлар билан тулдирма тупни ушлаб туриб бажариш.

5. Мувозанатда бажариладиган машқлар:

а) осилиш ва таянишда оёқларни 90, 60° га кутариб, 5—15 сек. давомида ушлаб туриш;

б) осилиш ва таяниш ^^олатларида оёқ билан юкларни (тулдирма туп, гаителлар, қум тулдирилган қопчаларнн) ушлаб туриш;

в) гавдани 10—15 сек. давомида туғри тутиб энгашиш.

6. Гавда ва буйин мускулларини бушаштирувчи машқлар:

а) оёқларни керган }^олда тик туриб, олдинга энгашиб гавда ва буйин мускулларини бушаштириш:

б) олдинга энгашган >^олагда гавда ва буйин мускулларини зур бердириш ва уни аста-секин камайтириб, бутунлай бушаштириш;

в) утирган, тиззаларда тик турган ва ётган }^олатларда тана ва буйнн мускулларини бушаштириш.

9.2.3. Оёң мускуллари учун машңлар

1. Оёқларни кутариш ва тушириш:

а) тик тургаи, утирган ва ётган }^олатларда оёқларни олдинга, орқага ва ён томонларга (секин ва тез) кутариш;

б) шунинг узини амортизатор қаршилигини енгиб бажариш ёки оёқ билан бнрор юкни, л^асалан, қум. тулдирилган қопчани кутариш.

2. Оёқларни букиш ва туғрилаш:

а) тик турган, утирган, ётган 5^олатдан оёқларни олдинга, орқага ва ён томонларга букиш ва туғрилаш;

б) утнргап, ётган, осилган ва таянган холатлардан оёқларни букиш ва туғрилаш;

в) шунинг узини оёқлар билан тулдирма тупни, қум тулдирилган қопчани кутариб туриб бажариш;

г) иккала ва бир оёқда, қуллар билан таяниб ва таянмасдан ярим чуққайиш ва чуққайиш (оёқ учида ва бутун товонда);

д) шунинг узини юклар билан (штангани елкага қуйнб) бажариш;,

е) олдинга, орқага, ён томонларга бир оёқни букиб кенг қадам ташлаш;

ж) шунинг 5'знни юклар (тулдирма туплар, штанга, қум тулг дирйлган қопчалар) билан бажариш;

з) чуққайган, бир оёқни букнб кенг қадам ташлаб туриб, оёқларни кенг кериб тургап қолатларда пружинасимон :қаракатлар қилиш;'

и) иккала оёқда сунг бир оёқда турган жойда ;^амда олдинга снлкиб туриб сакрашлар;

к) шунннг узини юклар (тулдирма туплар, штанга, тошлар) билан бажариш.

3. Тик турган, утирган ва ётган ^олатларда товон ва оёқлар билак айланма харакатлар қилиш.

4. Тнк турган, утирган, ётган қолатда оёқларни олдинга, орқа-га, ён томонларга силташ. Силташлар таянчга (гимнастнка девор-часига, қандайдир гимнастика асбобига, стулга) суяниб ва суян-масдан қу.зда бажарилади.

5. Мувозанатда бажариладиган машқлар:

а) ярим шпагат ва шпагатлар (5, 10, 15, 20 *сек.* муаллақ туриш);

б) оёқларни олдинга, орқага, ён томонга, бел баландлигида кутарган :?^олатда 5—15 сек. ушлаб туриш, шунинг узини юк (қум тулдарилган 0,5—2 кг оғирликдаги қопча) билан бажариш.

6. Оёқ мускулларини бушаштириш машқлари:

а) тик турнб, утириб ёки ётган ^^олатларда оёқларни кутариш, мускулларни бушаштириб силташ ва яна тушириш; б) утирган ва ётган холатларда оёқларни бушаштириш; в) утирган ва ётган ?^олатларда оёқ мускулларини максимал таранглатиб кейинчалик 3'ларнн бушаштириш.

9.2.4. Бутун тана *мускуппари учун* машқлар

,1. Қул қаракатларини гавдани олдинга (орқага, ён томонга) энгаштириш.ва бир.оёқни олдинга (ён *томонга,* орқага) букиб кенг қадам ташлаш билан бир вақтда бажариш.

2. Олдинга энгашиб ва чуққайиб қулларни олдинга (юқорига, орқага) узатиш.

3. Қулларнч юқорига к^тарган қолда оёқларни навбатма-нав-бат букиб ва туғрилаб гавдани айланма қаракатлантириш (гавда унг томонга энгашганда чап оёқ, чапга энгашганда унг оёқ буки-лади).

4. Таяниб ётиш қолатида қулларнн букиб-ёзиш билан би^р вақт-да оёқни кутариш ва тушириш.

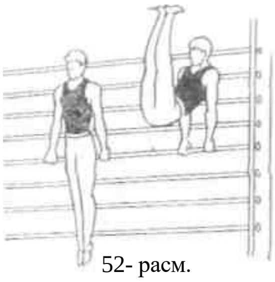
5. Тана билан тулқинсимон қаракатлар (қаракат қуллардан бошланадп, кейин гавда ва оёқлар билан давом эттирилади) қи-лпш.

6. Чалқанча ётган :қолатдан ва орқага энгашнб гимнастика де-

,-- -га орқа билан турган холатда шерик ёрдамида ва мустақил '^^"тппкча» машқини бажариш.

'^'^^^ *у^шяастлка* деворчасида орқа билан осилиб турган з^олатда "кларни кутариб, оёқ учини унга тегизиш (52- расм) . Шунинг ° *1нп* оёқлар билан юклар (тулдирма туп, қум тула қопча) кута-*1^16* бажариш. " ^ •

8 ТйК турганча букилио оркада осилиш }^олатидан (гимнастика деворчасида) оёкларни букиб ва туғри тутнб, керилиб осилиш ?^о-латига утиш (53- расм); шунинг узини оёқлар билан юклар (тулдирма туп, қум-ли қопча) кутариб ' бажа-риш.


52- расм.

53- расм.

9. Бутун тана мускулла-рини бушаштириш машқла-ри:

а) ётган ^^олатда бутун тана мускулларини бушаштириш;

б) ётган ?5олатда тана мускулларини максимал таранглатиб, кейинчалик бушаштириш;

в) бир группа мускулларни аста-секин бушаштира бориб айни вақтда иккинчиларини таранглатиш.

Ш, Қоматни келиштирувчи машқлар (навбатдаги булимда ёритилган).

9.3. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАРИ ЁРДАМИДА ҚАЛ ҚИЛИНАДИГАН ХУСУСИЙ ВАЗИФАЛАРИ

Умумривожлантирувчи машқларга хос хусусиятларни ва уларнинг классификадиясини урганиб, бу машқларнинг тагсирини ва умумлаштирувчи машқлар орқали жисмоний тарбиянинг қандай вазифалари >^ал қилинишини аниқлаб олмоқ зарур.

9.3.1. Умумривожлантирувчи машқлар жисмоний фазилатларни тарбиялаш воситаси сифатида

Кучни умумривожлантирувчи машқлар- ёрдамида тарбиялаш :қар хил методлар орқали амалга оширилади:

1. К у п л а б т а к р о р л а ш м е т о д и . Машқлар одатдаги тезликда юкларсиз ёки гантеллар (1—3кг), тулдирма туплар (2—3 кг) ёки шерикнинг (резинка амортизаторнинг) қаршнлигини ен-гиш билан асосий пш бажарувчи мускулларнинг яққол чарчаган ^қолатигача такрорланади. Ана шундай чарчаган }^олатда машқни яна 1—2 марта бажариш жуда му:^имдир. Чунки, айни шу охирги такрорлашлар кучни ривожлантириш учун му^^им ахамият касб

этади (В. М. Заииорский, 1966). Машқларии 8—10 мартадан орп „ такрорламаслик зарур. Агар машқни купроқ бажариш му.мкин бул-са, уни мураккаблаштнрмоқ зарур. Ғн мартадан ортиқ бажарила-диган машқлар кучни эмас, балки куч чидамлигнни ривожланти-ради.

Бир машқнинг узини куплаб такрорлаш хметоди бошловчилар машғулотида қулланилади, чунки унда мускулларнинг куп-зур бериши талаб қилинмайди, бундан ташқари машқнипг туғри бажарилишини кузатиш учун имкон булади.

2. У т а з у р б е р и ш м е т о д и . Ута зур бериш билаи 3—4 мартадан, айрим вақтларда эса фақат бир мартадан ортиқ такрорлаб булмайдиган мураккаб машқлар бажарилади. Мускулларнинг ута зуриқиши натижасида перифериядан бош мия катта ярим шарлари-га борадиган импулвслар оқими қосил булади. Қузғатувчининг ку-чи қанчалик катта булса, жавоб реакнияси қам шунчалик кучлн булади, шунга кура мускул ту"қимасининг функдионал даражаси қам юқори булади; Бу методика дастлаб махсус тайёргарликдан утган шуғулланувчиларда қулланиладн.

3. М у с к у л л а р н и и з о м е т р и к р е ж и х м д а и ш г а с о л и ш б и л а н қ у л л а н и л а д и г а н м е т о д . Изометрик режимда ишлаш эгалланган қолатнн 5—6 сек. давомида ушлаб туриш лозим булган мувозанатли машқларни бажаришда қосил қилинадй.

Изометрик режимда ишлаш, мускуллар зуриқаётган ва бушашаётган вақтда содир булади. Бундай режим қаракат жараёнида тухтаб-тухтаб оқиста бажариладиган куч машклари: таяниш ва осилиш қолатида 3—4 марта тухтаб-тухтаб қулларни букиш ва туғрнлаш, айни шу" қол бошқа машқларни бажаришда қам қулла-нилади. Бу метод яхши жисмоний тайёрланганлар учун тавсия қилинади.

4. Д и н а м и к зур б е р и ш м е т о д и . Машқлар юкларсиз ёки кичик қаршнлик билан лекин максимал тезликда бажарилади.

Динамик зур бериш методи машқларнинг энг юқори тезликда ва тулиқ куламда бажарилиши қисобига катта ва максимал мускул зур беришини талаб қилади. Бу машқлар шуғулланувчиларнинг куч қобилиятини ривожлантирибгииа қолмай балки тезлик ңобилиятини (тезлик кучини) ^ам ривожлантиради. Шуни }^исо5га олиш керакки, кичик ташқн қаршиликларни енгиб машқ бажарганда максимал куч)^аракат тезлигига татзснр қилмайди (В. М. Заңиорский, 1966). Бу метод ёш спортчилар учун мақсадга мувофиқроқдир. ■

5. А р а л а ш м е т о д . Бир машқнинг }'зи муайян изчилликда: даставвал дйнамик, кейин изометрик режим, ундан кейин катта мускул зур бериши билан ва них^^оят куплаб такрорлаш методи билан бажарилади. Хар бир сериядан (такрорлашдан) кейин 1—2 мин. танаффус қилинади. Ха.мма сериялар 3—4 мартадан такрорланади.

Қар хил сур^атда турлича зур бериш ва м)'скуллар иш режими-ни алмаштириб бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар куч снфатларини ривожлаитириш учун жуда самарали тагсир кур-

т.адп. Шуғулланувчиларда куч сифатларини тарбиялашда, улар-"^я м\'скул"з\'р бериш даражасини фарқлашни, ят.ни машқларни кўп, урта ва кам мускул зур бериши билан бажаришни ургатиш -куда' мухимдир. Мускул зур бериш даражасини аниқлай билиш тежа-' билан ишлаш имконини беради.

Қайишқоқликни тарбиялаш. Умумривожлантирувчи машқлар асосан мускул ва пайларнинг чузилувчанлигига боғлиқ булган қапишқоқликни муваффақгятли ривожланишига ёрдам беради. Бг'ғинларда яхши >^аракатчанлнкни талаб қиладиган ^^аракатларни бажаришда мускулларни таранглатйш ва бушаштиришни туғри тақсимлаш зарур, бу эса мия катта ярим шарлари қобиғининг координациялаш фаолиятига боғлиқ.

Актив ва пассив қайишқоқлик мавжуд. Қайишқоқликни ривожланткриш учун турли методлардан фойдаланиш зарур:-

1. Актив харакатлар методи — машқлар мускул-антогонистларни чузиш мақсадида ^^аракатнн катта куламда бажаришни тагминлайдиган мускулларнинг актив зур бериши қисобига бажарилади. Бунга қуйидаги талаблар қуйилади: а) машқларни борган сари катта куламда бажариш;

б) даставвал мускул-антогонистларни таранглатиш (адускуллар актиз таранглашгандан кейин яхшироқ бушашади, демак, яхшироқ чузилади *1{з.м).*

2. Пассив қаракатлар методи.— машқлар шерик ёр-
■дамида ёки қаракат куламини ошириш учун юклар билан бажарилади ва қуллар билан оёқларни гавдага (гавдани оёқларга) тортиш.

Бунга қуйидаги талаблар қу^йилади: а) бирор мускулнинг оғриб қолишига йул қуймаслик; б) даставвал мускулларни актив 5^аракатлар билан ишга киритиртириб олиш.

3. Статик қолатлар методи—10—20 сек . давомида ушлаб туриладиган :қаракатлар (ётган, утирганда танани букиш, шпагат, мост ва бошқалар).

4. Аралаш метод — машқлар сериялаб бажарилади, авва-ло актив >^аракатлар, кейин пассив қаракатлар ва улардан кейин статик ?^олатлар бажарилади. Муқими навбатланишни узгартир-масликдир. Тананинг қар бир қисми учун ^^аракат сони эса 15—20 тадан ошмаслиги керак.

Шуни ёдда сақлаш керакки, ишга яхши киришган ва чарчама-ган мускулл*ар яхшироқ чузилади.

9.3.2. Умумривожлантирувчи машқлар айрим мускул группаларини таранглатиш ва бушаштириш воситаси сифатида

Матэлумки, таранглатиш ва бушаштиришнинг навбатланиши мускулларнинг узоқ вақт ишга лаёқатли булишини тагминлайди ва }^аракатларни тулиқ куламда бажариш имконини беради. Ундан ташқари, скелет мускулларини эркин таранглата ва бушаштира бнлиш ?^аракат малакасини тезроқ раклпантирпшга ёрдам беради ^амда қаракатларни енгил ва эркин бажариш имконпни беради.

' Мускулларни ихтиёрий таранглатиш ва бушаштиришга ур» тишда турли умумривожлантирувчи машқлар қулланилади: буша^-тириб силташ }^аракатлари, силкишлар, айрим мускул группал рини (тик туриб, утириб, ётган }^олатда) таранглатиш ва бушашта ришни навбатлантириш, бир мускулни таранглатиш билан б вақтда бошқа мускулни бушаштириш, кафт, билак, елка, гавда, с" ; мускулларини бирин-кетин бушаштириш ва ^. к.

9.3.3. Умумривожлантирувчи машңлар туғри қоматни шакллантириш воситаси сифатида

Туғри қоматни шакллантириш ва унинг нуқсонларини йуқо' учун орқа, қорин нрөсси ва елка ка.мари мускулларининг ста" кучини шунингдек, умуртңа поғонасининг ^аракатчанлигига куПр этзт-ибор берган >^олда тананинг барча мускулларини бир те-ривожлантириш зарур. Бу вазифа умумривожлантирувчи машқ» ёрдамида муваффақиятли }^ал этилади. Туғри қоматни шаклл/. тириш учун шуғулланувчиларни қоматни ростлай билишга ва у:. узоқ вақт сақлаб туришга ургатиш зарур.

Ғқувчиларни туғри қоматга хос холатни ола билишгаург тиш иши ңоматни ростлаш машқларини қулланиш орқа-ли амал оширилади:

1. Туғри қомат җолатини ола билиш.

Уқувчиларга тик туриб қоматни қандай қилиб туғри тут кераклиги курсатилади. Асосий диққатни бош :қолатига қаратг, лоЗим: бошнинг туғри }^олатда ушашгина қоматни ростлаш иык.. нини беради. Доимо бошни олдиига эигаштириб юриш одатда, к: ракнинг чиқиб, қоматнинг букилиб қолишига сабаб булади.

2. Шу машқнинг узини бир-бирига ёрдамлашиб бажариш: би туғри қомат :қолатини сақлаб туради, иккинчиси эса бу >^олат қанчалик туғри эканлигини яхшилаб куздан кечириб чиқади.

3. Д. }^.— Энса, курак, қуймич ва товонларни деворга текказгг. җолатда 'орқа билан туриш. Тана қамма қисмларининг ^^олат^г эслаб қолиш. Девордан узоқлашиш ва уша ^^олатни сақлаб тург

4. Д. ж.— шунинг узи. Тана }^олатини эслаб қолиш. Бир қа.; олдинга юриб бурилишлар ва бош билан айланма .^аракатлар ; жариш. Яна 'бошни туғри }^олатда тутиб туриш }^амда бир қа' орқага юриш ва девор о.тдида туриб гавда холатини текши' куриш.

5. Д. ^— шунинг узи. Девор олдида туриб бош ва тосни у;. лаштирмасдан белни букиш ва д. }^. га қайтиш.

6. Д. ?;.—шуникг узи. Бош, орқа ва тосни девордаи, узоқл: тирмасдан утириш ва туриш, оёқларни кутариш ва букиш.

7. Д. }<;.—■ шунинг узи. Қолатни эслаб қолиш. Девордан узс" шиб бош, гавда, оёқлар билан бир неча }^аракатлар бажа; туғри қомат }^олатини қабул қилиб, унинг туғрилигини девор дида текшириб куриш.

8. Д. }^.— шунинг узи. Қолатни эслаб қолиш. Девордан узо^'

,-..б туғри қолатни сақлаганча 5—6 сек, айланиб йриш; яна девор адига бориб қолатни текшириш.

п 9. Ойна олдида туриб туғри қомат ^^олатини қабул қилиш. Бош, -сзда, оёқлар билан бир неча қаракатлар қнлиш. Яна туғри қомат /гяатини қабул қилиб, уни ойна олдида текшириб куриш.

10. Бйр-бирининг қоматини текшириш.

11. Бир-бирига орқа угириб туриб, туғри қомат ^^олатини қабул :иш (орқага айланиб қараб), бир-бирининг қолатини текшириш.

12. Д. қ.— гимнастика таёқчасини орқада умуртқа поғонаси •'уйлаб вертикал ушлаб тик туриш. Белни таёқча энса ва умуртқа "онасига тегадиган қилиб туғрилаш.

13. Чалқанча ётиб, девор олдида тик турган ^олатга ухшаган ,,. «ат қабул қилиш ва қабул қилинган холатни- сақлаган ^^олда Гинга ағдарилиб ётиш.

14. Қоматини туғри ростлаганча тегмаслик шарти билап «қув-тачоқ» уйнаш.

Қайд қилинган машқларни бажаришда уқувчилар бу машқлар-нг вазифаси нимадан иборат эканлигини албатта, яхши англаб ^:;|ишларига эришиш керак.

Умумривожлантирувчи машқларни бажараётиб айрим мускул 'руппаларига алоқида тагсир қилинганда, ривожланишдан орқада атлган мускулларни мустаққамлаш ва қомат нуқсонларини йуқо-'1 имкони яратилади.

Туғри қоматни шакллантириш учун мускулларнинг таранглик "ажасини бошқара олиш ва тик турганда, утирганда ва юрганда :'вда қисмларининг 5^олатини }^ис қилиш му^^имдир. Фақат гавда юмларининг узаро жойланишини қис қилгандагина туғри қоматга ■:ас ?^олатни қабул қнлишга урганиш ва машқ қилиш ррқали, уни ■ лака сифатида мустаққамлаш мумкин. Туғри қоматни }^ис қилиш ^шқларгина бу вазифани қал қилиш имконинн беради. : Қоматдаги нуқсонларни фақат умумривожлантир}'вчи машқлар ламида баргараф этиш мумкин. :/ Қомат букчайган булса, диққатни купроқ умуртқа ноғонаси' . :нг туғриланишига, елка камари мускулларининг мустаққамла—-гуи ва уларнинг статик кучини ривожлантиришга қаратиб, куп-, умуртқа ноғонаси юқори қисмининг қаракатчанглигинн оши-!га ёрдамлашадиган машқларни бажариш зарур. Чордот (керилган)- қоматда олдннга энгашиш машқлари ва - ин пресси, умуртқа-бел мускулларини мустаққамлаш учун гав-тос-сон буғинидан букиш, гавданинг орқа юзалигидаги мускул-ини чузиш (бу умуртқанинг бел қисмида букилишини камай, ади) машқлари тавсия қилинади.

9.3.4. Умумривожлантирувчи машңлар қаракат фуккчиясини шакллаитириш воситаси сифатида

мумривожлантирувчи машқлар ёрдамида уз }^аракатларини ,^а қила билишга ургатиш мумкин. Умумривожлантирувчи нқларни секин (қар бир қаракатни 3—4 саноқда), тез ()^ар бир

з^исобда) ва максимал тезликда (шахсий сургат— сигнал буйича) бажариш мумкин.

Шундай ңилиб, бу машқлар ёрдамида тез ^^аракатларни секиң жаракатлардан фарқлашга, ягни ваңт бирлигини ^ис қилишга ^'ргатиш мумкин.

Умумривожлантирувчи машңларни катта, урта ва кичик куламда бажариш орқали)^аракат фаолиятини фазода ;^ис ңилиш қобилиятига ургатиш мумкин.

Умумривож машқларни бажарганда мускул зур берйши даражасини узгартириш— машқларни максимал ёки минимал, зур бе-риб ярим куч билан бажариш мумкин. Бундай топшириқлар шуғулланувчиларга мускул зуриқишининг даражасини фарқлашни ^ргатиш имконини беради.

Умумривожлаитирувчи машқларнинг }^аракат вақтини, улар-нинг куламини ва мускул зур беришининг даражасини фарқлаш топшириқлари билан бажариш қаракатларни бошқаришни урга-тиш имконини беради.

Бир ."^аракатнинг узини го;^о секин, гоқо тез бажарилиши, кичик ва бирданига катта куламда, максимал ва минимал мускул зур бериши билан бажарилиши жуда му?^имдир. Қарама-қарши усулда ижро этиладиган :!^аракатлар уларни яхшироқ фарқлаш имконини беради.

9.3.5. Умумривожлантирув<^и машңлар туғри нафас олишга ургатиш воситаси сифатида

Маглумки, одамнинг ички органлари унинг қаракатлари билан ^*заро* алоқадордир. Қаракат вақтида одамнинг томир уриши оша-ди, тез-тез нафас олади, бу эса овқат *7{азм* булишига ва қон айла-нишига тат>сир қилади. Туғри нафас ола билиш қон айланиши ва нафас олиш органларининг ривожланиш жараёнининг яхшилани-шига ёрдамлашади, ва шунингдек, тинч)^олатда ва мускул ишла-ётган вақтда организмнинг қаётий фаолиятини сақлаб туриш учун кам қувват сарфлашни тат>минлайди.

Туғри нафас олишни урганиш учун нафас олиш хиллари ва иафас олиш қоидасини билиш лозим.

Нафас олиш уч хил булади, булар: кукрак ёки қобирға билан қорин ёки диафрагмали, қамда аралаш нафас олиш.

Кукрак билан нафас олишда нафас олиш кукрак қафасининг кенгайиши қисобига, нафас чиқариш эса қобирғаларнинг тушиши ва кукрак қафаси ^^ажадининг торайиши қисобига оодир булади.

Қорин,билан нафас олишда нафас олиш диафрагманинг қисқариши ва тушиши, шунга кура эса кукрак қафаси қажминииг юқоридан пастга катталашиши, нафас чиқариш эса кукрак қафаси з^ажмининг торайиши ва диафрагманинг кутарилиши қисобига со-дир булади. Ма^Блумки, диафрагма куламининг 1 см. га ошиши, кукрак ңафасининг :қажмини 250 см^. га оширади.

Аралаш нафас олишда нафас олиш ва нафас чиқариш кукрак қафасининг олдинга, орқага, ён томонга ва юқоридан пастга катта-

лашиши ва торайиши җисобига содир булади. Бу чуқур ва тулиң-роқ нафас олишга имкон берадиган нафас олишнинг энг мақсадга мувофиқ хилидир.

Нафас олиш қоидаси:

1. Нафас олиш ва чиқариш бурун орқали товушсиз, бир текис-да, ортиқча зур бермасдан содир булиши керак.

'2. Нафас чиқариш нафас олишга нисбатан узоқроқ давом зти-ши керак: нафас олиш 2 :қисобга— нафас чиқариш 3 :?^исобга; нафас олиш 3 }^исобга— нафас чиқариш 4 :қисобга; нафас олиш 4 қисоб-га— нафас чиқариш 6 қисобга давом этади.

Мускул ишлаётган вақтда қаракат фазаларига мослаб нафас олиниши керак: нафас олиш—мускуллар кам зуриққанда ва кук-рак қафаси кенгайганда, нафас чиқариш эса—мускуллар анча зу-риққан вақтда ва кукрак қафасини қисадиган'қаракат ба^жарила-ётган чоғда содир булиши керак.

Қаракат фаолияти давомида у ёки бу]мускул группаларининг зур бериши натижасида нафас олишнинг у ёки бу хили купроқ со-дир булиши мумкин. Фақат қулай шароитларда эмас, балки қи-йинлашган шароитларда)^ам чуқур нафас олишга урганиш керак, бунинг учун махсус машқлар тавсия қилинади:

1. Д. қ.— асосий тик туриш.. Кукрак қафасини тушириб чузиб-роқ (3 ;^исобда) нафас чиқариш. Кукрак қафасини кутариб ва кен-гайтириб 2 }^исобда нафас олиш. Машқни сериялаб 4 мартадан такрорлаш, сериялар орасида 30 сек. дам олиш (кукрак нафасп). Шунинг узини утириб ва чалқанча ётиб бажариш.

2. Шунинг узи, лекин 5— 6 ^^исобда нафас чиқариш ва 4 }^исоб-да нафас олиш.

3. Д. қ.— чалқанча ётиб, қуллар бош орқасида ёки пастда, кукрак қафасини ичкарига тортиб, узоқ вақт (4— 6 җисобда) нафас чиқариш. Кукрак қафасини кутариб, 3—4 дисобда нафас оливд. Шунинг узини утирган ва тик турган қолатларда бажариш (кукрак нафаси).

4. Д.){.— чалқанча ётиб, кафтлар қоринга қуйилади. Қорин мускулларини таранглаштириб ва қоринни ичкарига тортиб 6— 8 қисобда узоқ вақт нафас чиқариш. Қоринни шишириб, 3— 4 х;исоб-да'нафас алиш. Бармоқлар билан енгил босиб, қориннинг таранг-лашиши ва шишиб чиқиши кузатилади (қорин нафаси). Шунинг узи, лекин нафас чиқаришда кафт билан қоринни босиш. Шунинг узини утирган ва тик турган қолатда бажариш.

5. Д. ^.~ оёқларни керган :?^олда тик туриб, қуллар бош орқа-сида. Қоринни шишириб 2 қисобда нафас олиш. Олдинга энгаш-гад1да қоринни ичкарига тортиб, 4 хисобда нафас чиқариш.

6. Д. қ.-^ чалқанча ётиш. Қорин мускулларини таранглашти-риб, кукрак қафасини ичкарига тортиб, қулларни қорин устида чалиштириб, елкаларни бир-бирига яқинлаштириб узоқ вақт (6 .\исобда) нафас чиқариш. Қоринни шишириб ва кукрак қафасини кенгайтириб 4 >^исобда нафас олиш, бунда қуллар бош орқасида булади. Машқ утириш қолатига келиш ва д. қ. га қайтиш билан навбатлаштириб бажарилади. Турт марта такрорлангандан кейик

икки марта утириш)^олатига утиб, д. ^. га қайтиш (аралаш нафас). Шунинг узини стулда, скамейкада утирган ^^олатда ва оёқларни кериб тик турган :^олатда бажариш.

7. Нафас олишни қадамлар билан мослаб, секин сургатда 2—3 мин. юриш: турт қадамда— нафас чиқариш ва икки қадамда— на-фас олиш (аралаш нафас олиш, 6-машққа қаралсин).

8. Д. қ.— чалҳанча ётиш. Қоринни шишириб ва кукрак ҳафаси-ни кеигайтнриб (2—3 қисобда) нафас олиш; олдинга энгашиб утирган :қолатда 4—6)^исобда нафас чиқариш. Машқ 4—6 марта такрорланади. (аралаш нафас).

Шуғулланувчиларни турли гимнастика машқларини бажар-ганда нафас олиш ритмини кузатишга, қандай вақтда нафас олиш-нинг у ёки бу хилидан фойдаланиш кераклигини аниқлашга урга-тиш лозим. Уртача зур бериб иш бажарилганда ва унда)^амма мускуллар қатнашган ^^олларда аралаш нафас олишдан фойдала-ниш тавсия қилинади. Агар қорин пресси мускуллари таранглаш-ган булиб, оғир иш бажарилса (бурчак ^;осил қилиб осилиш ва таяниш) кукрак билан нафас олиш, елка камари мускуллари ур-тача таранглашганда (горизонтал оснлиш, таяниш, қулларда тик туришда) эса қорин билан нафас олиш мақсадга мувофиқдир.

9.4. УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҲЛАРНИ ҲУЛЛАНИШ МЕТОДИКАСИ

Гимнастика машғулотларида умумривожлантирувчи машқлар сериялаб ва шунингдек, махсус тузилган комплекслар - шаклида бажарилади. Алоз^ида машқлар ёки уларнинг сериялари жисмоний хислатларни ривожлантириш учун бажарилади. Умумривожланти-рув^и машқлар комплекси жисмоний тарбиянинг турли хил вази-фаларига мос қилиб тузилади. "Бу машқлар гигиеник гимнастика машғулотларида соғломлаштириш мақсадида қулланилади, гим-настика дарсларида эса улар шуғулланувчиларни келгусидаги иш-ларга ва мураккаброқ машқларни узлаштиришга тайёрлайди.

Қомплексларни тузишда машғулотлар утказиладиган жой, вақт ва шунингдек, шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигини }^исобга олиш керак.

Даставвал комплексга киритиладиган машқлариинг (мақсадига ҳараб) қажми ва мазмунини, я.-вни зарур булган машқларни тан-лаб, уларнинг сонини белгилаш зарур (комплексда уларнинг сони 8тадан 15 тагача б^лиши мумкин).

Машқларни танлаганда қуйидагиларни назарда тутиш керак:

1. Танланган машқлар комплекснинг вазифасига мос келиши керак.

2. Машқларни шундай танлаш керакки, аввало улар шуғулла-нувчиларга ^^ар томонлама тагсир курсатсин ва уларнинг асосий жисмоний сифатларинин^-.ривожланишини та-вминласин. Машқлар қоматнинг шаклланишини ва уз қаракатларини идора қила оли-шини узлаштиришни та^минлаши кеоак.

3. Машқлар етарли даражада осон булиши, я^ни шуғулланувчиларнинг ёши ва жисмоний тайёргарлигига мос келиши лозим.

Шуни ёдда сақлаш керакки, умумривожлантирувчи машқларни ургатишда «оддийдан мураккабга» *т* «осоидан қийинга» принңипларига қаттзий риоя қилиш лозим.

^омплексда машқларни бажариш навбатини белгилаётганда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш тавсия қилинади:

1. Комплексда биринчи туғри қоматни }^ис қилиш машқи (бу айниқса болалар ва успиринлар учун му)^имдир) булиши керак.

2. Иккинчи ва учинчи машқлар асосий мускул группалари иштирок этадиган (оёқларни баланд кутариб турган жойида юриш, олдинга энгашиб ва қул }^аракатлари билан чуққайиб утиришлар, энгашиб бир оёқни букканча қадамлаш ва бошқалар) оддий машқ-лар булиши керак. Бу умумий та-всир курсатувчи машқлар орга-низмнинг барча орган ва системалари фаолиятини активлаштиради,

3. Комплексдаги навбатдаги машқлар купроқ турли мускул группаларини)^аракатга келтирадиган (қул ва елка камари учун, бел, қорин пресси, оёқ) машқларда-н иборат. булиши керак. Бунда гавданинг турли қисмлари навбатма-навбат ишга киришиши керак. Бу машқларнинг биринчи серияси қуйидаги тартибда бажари-лади: қул ва елка камари, бел, қорин пресси ва оёқ машқлари. Иккинчи ва учинчи сериялари қам худди шу навбатда, лекин му-раккаброқ ва жадалроқ бажарилади.

Машқларнинг бундай навбатланиши нагрузкани аста-секин ошириш ва гавдаңинг қар хил қисмлари ишини навбатлантириш имконини беради, бу эса мускул зур бериши самарасини оширади ва фаолият к^фсатаётган мускулларнинг актив дам олиши учун шароит яратади.

4. Кейинчалик комплексга гавданинг барча қисмлари учун мулжалланган 2—3 та мураккаброқ машқлар қушилади.

5. Одатда, куч машқлари чузилиш машқларидан олдин бажарилиши керак, чунки мускуллар даставвал қиздирилмаса, мускул тола ва буғипларни ортиқча чузиб юбориб жаро}^атлаш мумкин. Қаттиқ ишлашдан кейин бушаштириш машқларини бажариш мақ-садга мувофиқдир.

6. Комплекс охирида нафас олишга ургатадиган уртача жадалликдаги машқлар бажарилади. Комплекс туғри қоматни)^ис қилдирадиган машқлар билан якунланиши керак.

Комплексда машқни 4—8 марта такрорлаш, кучни ривожлантирувчи машқларни асосий иш бажарувчи мускул группаларида чарчаш сезилгунга қадар, қайишқоқликни ривожлантирувчи машқларни эса енгил оғриқ сезгунга қадар бажариш мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар ?^ар хил усуллар билан ургатилади:

1. Курсатиш усули. Машқ шуғулланувчиларга қараб туриб худди «ойнадагидек» усулда курсатилади. Бошлаш учун «Исходное положение (бажариш усули айтилади — сакраб, қадамлаб)—ПРИНЯТБ!» командаси берилади. Агар биронта уқувчи хатога йул қуйса «Қаранглар мен қандай бажардим» деган курсатма берила-

ди. Сунгра «Со миой упражнение начи-НАЙ!» командаси берила-ди. Уқитувчи мзшқни группа билан биргаликда 2— 3 марта бажа-радн. Агар хатоликларга йул қуйилса «Диққат билан менга қа-ранглар ва қул .?^аракатига (ёки гавданинг бошқа қисмига) эгти-бор беринглар!» деган курсатма берилади.

Умумривожлантирувчи машқларни 1— 2 синф уқувчилари би-лан утганда ^амма ^аракатлар командага биноан эмас, балки топ-шириқ б}'йича бажарилади. Уқитувчи: «Менга ухшаб дастлабки :?^олатни қабул қилинглар, диққат билан қул, гавда, оёқларимга қаранглар. «Со мной упражнение начи-НАЙ!». Диққат билан қа-раб менга ухшаб бажаринглар деб айтади.

Бу ^^олда машқни тугаллаш учун «машқни тугатинг» топшири-ғи берилади.

2. Тушунтириш усули. Машғулот утувчи машқ бошланадиган дастлабки холатни айтади ва биринчи, иккинчи ва қоказо саноқ-ларда нима қилиш кераклигини тушунтиради.

Кейин у: «Исходное положение ПРИНЯТБ!»— командасини бе-ради. Ижрони текширади ва навбатдаги: «Упражнение (қайси то-монга бажарилишини айтади)—начи-НАИ!»—командасини бера-ди ва харакат давомида~қар бир саноқда нима қилиш кераклигини қуйидагича айтиб туради: «Қуллар юқорига, олдинга энгашинг, туғрилаиг».

Кичик синфларда уқитувчи тушз'нтиришда терминологик ном-ларни қулламайди, балки фақатгииа нима қилиш кераклигини ту-шунтиради. Масалан: «Оёқларни кериб,, қулларни белга қуйинг-лар. Олдингаэнгашинглар ва кафтларни полга теккизинглар!Қам-ма бажарсин! Энгашинг, ростланинг, давом этинг! Яна бир марта!»

3. Бир вақтда }^ам курсатиш, хам тушунтириш усули. Уқитувчи машқни курсатаётиб уни қандай бажариш кераклигини тушунти-ради энг қийин жойларига диққатни қаратади. Сунгра тушунтириш орқали ургатишда қулланиладиган командалар ёрдамида команда беради. Уқитувчи ижро давомида доимо қаракатни туғрилаб бо-риб, қандай қилиб яхп1ироқ бажаришни айтиб туради.

4. Қисмларга ажратиб курсатиш усули. Уқитувчи: «Исходное положение ПРИНЯТБ!»—командасини беради (уни курсатади ёки тушунтиради), кейинчалик эса: «Чуққайиб таянинг—бажаринг, бир!»—командасини бериб, текширади ва туғри бажаришни талаб қилади. «Таяниб ётинг—БАЖАРИНГ—ИККИ! (туғри бажариш туғрисида яна курсатма беради). «Қулларни букинг— БАЖАРИНГ УЧ!» ва хоказо командалар беради. Бутун машқни қисмларга аж-ратиб тузатишлар ва аниқликлар киритиб бажарилиб булингач: «В иелом (слито) упражнение начи-НАЙ!» берилади.

Бундай методиканинг қулланилиши машғулотларнинг пишиқ-пухталигини оширади, :?^аракатларни аниқлаштириб, уларни туғри бажариш имконини беради.

5. Ғйиң усули. Кичик мактаб ёшидаги болалар уйинларга ва фантазияга мойил буладилар. Улар турли хил қаракатларни уйин тарзида осон тасаввур қила оладилар, шунинг учун купгина машқ-ларни мазмунан уйин сингари утиш мумкин. Машғулотларда уз

характери ва мазмунига кура турли }^аракатларни бажаришни та-лаб қиладиган: «Тақиқланган ?^ара^ат», «Тупларни доира буйлаб үзатиш», «Қувлашмачоқ», «Кун ва тун» каби >^аракатли уйинлар қуллакилади.

' Машқларни сигнал буйича }^ам бажариш мумкин: уқитувчи қулларини ён томонига кутаради (байроқча билан булса, янада мат>ҚУЛроқ). Бу сигнал буйича уқувчилар чуққайиб таянишлари ва д.)^. га қайтишлари, қулларни белга қуйиш, сигнал буйича эса тиззаларда тик туриб орқага энгашишлари керак; қарсак чалиб залда эркин юришга ва уйнашга рухсат этилади, хуштак чалинган-да эса }^ам*1а тезда уз жойига туриши керак. Уз жойини қайси ко-лонна (звено) тезроқ эгалласа, шу ғолиб чиқади. Учинчи — туртин-чи синфларда: «Қармоқча», «Хурозлар жангги» (уғил болалар учун), «Туп билан уриш», «Бир-бңрини тортиб олиш». «Кун ва туи» (мураккаброқ машқларнй киритиб), «Колоннада тулдирма туплар-ни узатиш» (турли усулларда), уқувчилардан бири уз командаси олдидан полдан 10—20 см. баландликда утказадиган гимнастика таёқчаси устидан (колоннада туриб) «Сакраб утиш» каби уйинлар қулланилади.

10- б о б

ЛМАЛИЙ МАШҢЛЛР

10.1. МАШҚЛАРНИНГ ТАВРИФИ

Амалий машқлар группасига қуйидагилар киради: 1) юриш ва югуриш, 2) мувозанат сақлаш, 3) тирмашиб чиқиш ва ошиб утиш, 4) предметларни улоқтириш ва илиб олиш, 5) юк кутариш ва та-шиш, 6) урмалаб утиш, қар хил тусиқлардан утиш. Санабутилган машқлар, одам жисмдний фаолиятининг турли соқалари учун бе-восита амалий а^^амиятга эга булишидан ташқари куч, тезкорлик, чидамлилик ва чаққонликни такомиллаштириш учун қам катта ахамиятга эга.

Қаракат структурасининг оддий булганлиги сабабли амалий машқлар шуғулланувчиларнинг исталган контингенти учун осон-дир. Бу машқларнинг айримлари бир қатор жисмоний нуқсонларни бартараф этишда яхши восита булиб хизмат қилади, шунинг учун 5^ам мактаб болалари ва уқувчи ёшлар жисмоний тарбияси про-граммаларида амалий машқлар салмоқли урин эгаллаганлиги тасодифий 5^ол эмас, албатта.

Амалий машқлар Совет Армияси жангчиларини жисмоний тай-ёрлашда энг му;^им машқлар :>^исобланади. Амалий машқлар иро-фессионал амалий тайёргарликнинг самарали воситаси сифатида Қ^;^лланилади.

Амалий машқлар табиий шароитлардан фойдаланиб, очиқ жой-ларда бажарилиши мумкинлиги билан }^ам қимматлидир; машғу-лот жойларини жиз^озлаш қам осон, қам арзон.

Актив дам олиш вақтида амалий машқлар бошқа воситалар

билан биргаликда энг юқори малакали спортчилар томонидаң муваффақиятли ңз^лланилиши мумкин.

Амалий машқлар қуйилган вазифаларга ңараб машғулотнинг барча қисмларида қулланилиши мумкин, асосий машқларга урга-тиш эса машғулотнинг асосий қисмида амалга оширилади.

}^ар қандай машғулотнинг тикланиш жараёни учун шароит яра-тиш вазифаси қуйилган якунловчи қисмини юриш машқисиз тасав-вур қилиб булмайди.

10.1.'}. Юриш ва югуриш

Юриш фақат оёқ мускуларини ишга солмасдан у бутун тана мускулларига тагсир курсатади ва юрак-қон томир ва нафас олиш системаларининг иш фаолиятини яхшилайд«.

Зур бериш билан бушашиш навбатланиб турадиган мускуллар-нинг бир текис иши хотиржам юрганда организмнинг осуда ^^олат-га утиши учун қулай шароит яратади, шу билан бирга тез юрганда жисмоний нагрузка сезиларли даражада ошади.

)(ар хил сафланишларда юриш гигиеник самарасидан ташқа-ри коллектив булиб :?^аракатланиш малакаларини эгаллашга қам ёрдамлашади.

Гимнастика машғулотларида юришнинг қуйидаги машқлари қулланилади: поход қадами ёки оддий қадам, оёқлар учида, товон-ларда, оёқ кафтларининг ички ва ташқи қиррасида юриш, қуллар билан тиззаларга таяниб, юриш, керишиб юриш, «сезиларсиз» юриш, тиззаларни баланд кутариб (оёқларни олдинга букиб) юриш, ярим чуққайиб ва чуққайиб юриш, бир оёқни букканча кенг қадамлаб юриш, қадамларни жуфтлаб ва а'лмашлаб. юриш, ол-динга ва ён томонга оёқларни чалиштириб юриш, юришни сак-рашлар билан навбатлаштириб юриш.

Югуриш —юришга нисбатан анча динамик машқдир, шу сабаб-ли у }^аракат аппаратига,,юрак қон-томири ва нафас олиш систе-масига анчагиңа катта тагсир утказади. Югуриш тезлик ва чидам-лиликни такомиллаштиришнинг асосий омилларидан бири қисоб-ланади.

Югуришнинг характери ва жадаллиги турлича булиши мумкин, шунинг учун у гимнастикр дарсининг барча қисмларида қулла-нилади.

Гимнастика машғулотларида қулланиладиган югуриш машқла-ри: оддий югуриш, тиззаларни баланд кутариб югуриш, оёқлар-ни олдинга, орқага букиб, олдинга, орқага ва ён томонларга сил-таб югуриш, чалкаш қадамлар билан олдинга, ён томонга югуриш, қ^шимча қаракатлар бажариб,. бурилишлар, тухташлар билан, буюмларни улоқтириш ва уни илиб олиш билан югуришлар, қайта сафланиб, турли тусиқларни ошиб утиб, Тусиқлар устнда -югуриш, югуриш ва юришни навбатлаштириш ва қоказо.

Ургатиш. методикаси. Юриш ва югуришни ургатишнинг асрсий методи яхлит ургатишдир, ями машқнинг қандай бажарилишини курсатиш ва тушунтиришдан кейин уни яхлит бажариш таклиф қилинади. . ' •

Дйоим холларда, укувчилар машнни бажара олмаганларида қисмларга ажратиш методини қулланиш, ят>ни машқни қисмларга й\^либ бажариш мумкин.

Биринчи навбатда оёқ кафтларининг туғри нуиилишига аз^ами-*аг* беоиш зарур. Оёқ кафтлари юришда бир оз ташқарига, югу-ришда эса туғри чизиқ буйлаб босилади (54-расм). Оеқларни ерда «судра-ладиган» қилиб ор- ^*Р'''*^
тиқча бушаштириш ва шу-------- ^----------_^ --------^-------- ∆ —
ниш-дек уларни }^ар доим .
ортиқча зуриқтириш ^*аи*
ярамайди. __^ ________________ ^ _______^.

Гавданинг (вертикал ва с=? ^
ён томонларга) минимал
чайқалишига эришиш зарур. 64-расм.

Юришда қу-ллар тирсак буғинларидан .^ам, елка буғинлари-дан хам эркин ва кенг .^аракатланиши керак.

Шугуллапувчиларни турли узунликда қадамлаб юриш ва югу-ришга ургатйш зарур. Бунинг учун полда ёки майдончада белгилар қуйишдан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Юриш ёки югуришнинг бир туридан иккинчи турига утиш, одатда,)^аракат чоғида амалга оширилади.

Физиологик нагрузка юриш ва югуришнинг тезлигини ва улар-нинг бажарилиш давомийлигини узгартириш орқали бошқарилади.

Юриш машқларини утганда, айниқса болалар группалари би-лан машгулот утказилаётгаида асосий диққат қоматни туғри ту-тишга қаратилиши зарур.

10.1.2. Мувозанат саңлаш машңлари

Мувозанат сақлашнинг зарур шарти умумий оғирлик маркази-нинг таянч майдоңи устида жойлашишидир.

Таянч майдони қанчалик катта булса, мувозанат шунчалик тур-ғун булади.

Мувозанат сақлаш машқлари қоматни шакллантириш учун катта а^амиятга эга, чупки уларни бажараётганда бел ^^амда бутун . гавда мускулларининг тонуси анча ортади.

Мувозанат сақлаш машқлари полда ёки баландроқ таянч жой-да (гимнастика скамейкаси, яккачуп), турган жойда ва }^аракатда бажарилади. Гимнастика машғулотларида махсус мувозанат сақ-лаш машқлари купинча баландроқ таянч жойда бажарилади.

Турган жойда бажариладиган машқларга: кичик таянчда оёқ учларида, товонларда, бир оёқда тик туришлар, қул, оёқ, гавда ^аракатлари билан бажариладиган машқлар (масалан, бир оёқда шунингдек икки оёқда бурилишлар, сакраб бурилишлар, (бир ва икки оёқда утиришлар) киради.

Балапдроқ таянч жойда бундан ташқари, пастроқ }^олатдан ба-ландроқ қолатга утиш ва тескариси — баландроқ қолатдан паст-роқ :!^олатга (шу жумладаи ётиш қолатига қам) утиш, утирган >^олатдан силтаниб утиш машқлари бажарилинш мумкин.

Қаракатда бажариладиган машңларга қуйидагилар. юрншнинг барча турлари (оддий қадам, жуфтлама қадам, алмаш қадам, елка билан олдинга юриш, кузларни юмиб энгашиб ёки' бошни буриб юришлар), югуриш ва рақс қадамлари билаи ^^аракат қилишлар киради.

Мазкур машқлар группасининг қупроқ қисмини қул ва гавда-нинг қушимча)^аракатлари, тухташлар, энгашишлар, бурилишлар ва қоказолар билан юришлар ташкил қилади.

Тусиқларни ошиб утиш, юкларни бир жойдан нккинчи жойга кутариб утиш, икки киши булиб алмашиб утиш ва аралаш тая-нишларда)^аракат қилиш катта амалий ақамиятга эга. Яккачуп-да мувозанат сақлаш машқларини бажарганда арғамчилар, таёқ-чалар (сакраб утиш ёки остидан урмалаб утиш учун), тулдирма туплар (улар устидан қатлаб угиш учун) ва >^оказолар тусиқ бу-либ хизмат ҚИЛИН1И мумкин.

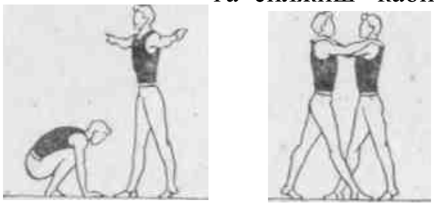
Кутариб утиш учун юк сифатида тулдирма туплардан фойдала-нилади. Яхши тайёргарликка эга булган группаларда шеригини кутариб у.тиш мумкин. .

Баландроқ таянч жойда икки киши булиб алмашиб утишнинг икки асосий усули бор:

1. Шериклардан бири яккачупга кундаланг чуққайиб таянади ёки қоринга ётиш қолатини қабул қилади, иккинчиси эса, унинг устидан датлаб утади;

2. Шериклар учрашганда бир-бирининг елкаларидаи ушлашиб, унг оёқлари кафтларининг ички қирралари бир-бирига теккунга қадар олдинга узатадилар ва бир-бирини ушлаганча узатилган оёқда чапга бурилишади. Бу усул мзфаккаб булиб, аввал полда ургатишни талаб қилади (55-расм).

Аралаш таян-ишларда қаракатланиш машқлари тиззаларда тик туриб таяниш, чуққайиб таяниш, қуллар билан таяиганча оёқлар-ни кериб утириш >;олатларида силжиш, таяниш қолатида ён томон-га силжиш кабилардан иборат булиши мумкун.



55- расм.

У р г а т и ш   м е т о д и к а с и. ^Нувозанат сақлаш машқларини ургатишда яхлит ургатиш мето-ди қулланилади. Урганиладиган машқни шуғулланувчиларга- ту-шунтириш ва курсатиш зарур, ке-йин эса уни бажаришни *талаб* қилиш мумкин. Баландроқ таянч жойдаги машқларга утишдан од*-дпн дастлаб уларни полда урганиш зарур.

М>возанат сақлаш машқларини таянч майдонини узгартприш бош ва гавда >^олатларини (бурилишлар, энгашишлар) қул)^олат-ларини қаракат йуналишини узгартириш, баландликни ошириш, бзжариш тезлигини узгартириш, қушимча тусиқлар қосил қилиш ва қоказолар орқали мураккаблаштириш мумкин.

10.1.3. Тирмашиб чиҳиш машҳлари

Тирмашиб чиқиш машқлари чаққонлик ва дадилликни ошира-ди шуғулланувчиларда уз кучига ишонч }^осил қилдиради, координадия қобилиятини такомиллаштиради.

Тирмашиб чиқиш аралаш осилишда ва фақат қулларда осилиш холатларид-а бажарилади, қулларда осилиб чиқилаётганда э>^тиёт булиш зарур, чунки унда асосий нагрузка қул ва елка камари мускулларига тушади. Шуни }^исобга олган 5^олда машғулотлар-да фақат қулларда осилиб чиқиш машқларини аралаш осилиш-да тирмашиб чиқиш машқлари билан навбатлантириб туриш керак.

Аралаш^осилнш ёрдамида тирмашиб чиққанда қул ва елка камари мускулларига тушадиган нагрузка анча камаяди, бироқ ишда оёқ ва гавда мускуллари қатнашади, шу билан нафас олиш учун яхши шароит яратилади.

Аралаш осилиш ва аралаш таянишда тирмашиб чиқиш. Г и м н а с т и к а   д е в о р и г а   т и р м а ш и б   ч и қ и ш   м а ш қ л а р и:

а) оёқ ва қулларни навбатма-навбат алмаштириб юқоркга тирмашиб чиқиш, пастга тушиш ва ён томонларга юриш; .

б) шунинг узи, лекин икки қул билан бараварига ушлаб тирмашиб чиқиш;

в) сакраб юқорига, настга ва ён томоиларга сакраш (бу машқ бажарилаётганда қаттиқ страховка қилиш зарур);

г) деворга орқа билан туриб тирмашиб чиқиш.

А р қ о н г а   т и р м а ш и б ч и қ и ш. Вертикал арқонда аралаш осилиб тирмашиб чиқишнинг уч усули мавжуд: букилган қулларда. тирмашиб чиқиш, уч ва икки қаракат усулида тирмашиб чиқиш. Уч қаракат усулида (56-расм) тирмашиб чиқиш хотин-қизлар ва ;урта мактаб ёшидаги болаларнинг машғулотларида қулланилади, чунки нагрузка фақатгина қул ва елка камар^! мускулларига туш--масдан, оёқ мускулларига қам тушади. Арқоннинг қаттнқлиги ва йуғонлигига қараб, арқон оёқлар билан—-бир оёқнинг тақими ва иккинчи оёқнинг товони билан ёки «сиртмоқ» қилнб ушланади.

56- расм.

57- расм.

58-расм.

59 рас.м.

60- расм.

61- расм.

Бунда арқон бир оёң сони ва болдирининг ташқарисидан утади ва оёқ кафти ички томонлари билан ңисиб ушлаиади.

Икки :қаракат усулида тирмашиб чиқиш. Иккй :қаракат усулида тирмашиб чиқишнинг икки хил варианти мавжуд. Биринчи ва-рианти (57-расмда) курсатилган.

Иккиичи вариант. Дастлабки :қолат: қулларни туғри тутиб оси-лиш. ■

\

Биринчи усул — қулларга тортилиб, оёқлар тиззадан букилади ва улар билан арқонни ушлаб олинади.

Иккинчи усул—■ оёқларни туғрилаб (депсиниб) қулларни ал-маштириб арқоннинг юқорисидан ушланади, Я1>ни туғри қулларга осилиш 5^олатига утилади.

Тирмашиб чиқишнинг бу усули :?^аракат мувофиқлиги буйича унча мураккаб эмас, бироқ унда қул ва елка камарига нагрузка ортиқроқ тушади. Етарли даражада жисмоний кучга эга б5'лган-лар, тирмашиб чиқишнинг бу усулини бир оз шуғулланганлари-даёқ узлаштириб оладилар.

Бу икки асосий усулдан ташқари оёқлар билан деворга таяниб арқонга тирмашиб чиқишни, икки арқонга қуллар билан бир ар-қонда, оёқлар билан иккинчи арқонда тирмашиб чиқиш ёкн бир. қул билан бир арқонни, иккинчиси билан иккинчи арқонни ушлаб, оёқлар билан эса бир арқонни ёки икки арқонни бирдаиига ушлаб тирмашиб чуқишни қулланиш мумкин.

Оддий осилиб тирмашиб чиқиш. Бу машқ гимнастика деворига қараб туриб, қиялаб қуйилган нарвонда, арқон ёки лангар чупда қулларни навбатма-навбат ёки бараварига алхмаштириб ушлаб бажарилади.

Тухтаб-тухтаб тирмашиб чиқиш. Тухташ — бу тирмашиб чиқиш асбобидаги (асосан вертикал Л\0Йлашган) шундай холатки, буида шуғулланувчи ма-влум баландликда бир қулини ёки икки қули-ни қуйиб юбора олади. Лангар чуп, нарвон ва арқонда тухташ мумкин. Вертикал арқонда энг мувофиқ тухташ чирмашиб олиш-дир.

Тик турганда чирмашиш - (58-расм). Дастлабки >50лат; туғри қулларда осилиб, арқон унг томонда булади. Оёқни олдиндан ор-қага қараб доирасимон >^аракат қилдириб (арқон томондан) арқон

62- расм. 63- расм. 64 -расм.

унг оёнқа ураб олинади ва чап оёң таңйми билан пастдан арңон-ни илйб олиб, оёңлар жуфтлаштирилади ва арңон унг оёнқа мах-кам ңисиб олинади. Кейин арконни чап ңул остига утказиб ңуллар ёнга кутарилади. Шунинг узини бошңа томонга бажариш мумкрш.

Сондан'Сиртмоң солиш (59-расм). Дастлабки ;^олат: туғри ң^л-ларга осилиб, арңон оёқлар орасида, оёкларни олдинга кутариб ва улар орасида арңонни ңисиб олиб бир қулда осР1Лганча, иккин-чи ияк бараварига етганда бирлаштирилади. Шундан кейин бир қул билан арңонни пастроқдан ушлаб олиб уни юқорига кутариб қул бушатилади. ' ,

Шундай сиртмоқ солишни арңонни иккп оёң тагидан утказиб бажарса ңам буладл (60-,расм).

Саккиз ңилиб ураш (62-расм). Дастлабки :қолат ва урашнинг бошланиши сондан сиртмоң солиш каби булади, лекин сонни ураб олган арқоннинг буш учи оёқлар орасидан пастга туширилади. Кейин қуллар :?^олатини алмаштириб, арңон яна кутарилади, лекин энди бошқа томондан ва"яна оёқлар орасидан туширилади. Нати-жада икки оёнда қам сиртмоқ х,осил булади. Бир қулни қуйиб юбориш мумкин.

Группа булиб тирмашиб чиқиш. Группа булиб тирмашиб чи-киш—бу-тирмашиб чиңишнинг энг мзфаккаб тури булиб, яхши жисмоний тайёргарликни ва иш-онарли муста^^кам жи^^озларни та-лаб ңилади. У вертикал ва қия гимнастика нарвонида, арқонда ва лангар чупда ошиб утишлар бйлан қушиб бажарилади. ^ Нарвонда ва арңонда шеригини опичиб (б2-расм) ёки елкага утңазиб (63-расм) тирмашиб чиқишларни'утказиш мумкин.

Арңонга тир.машиб чиңаётганда шериги елкага утириб олиб, оёқ учлари билан орқадан қисиб ушлаб олпши ва шеригига (у уч х;а-ракат усулида тирмашади) ңуллари бнлан тортилиб ёрдам кур-сатишикерак (64-расм).

Ошиб утиш, Ошиб утиш осилган }^олатда масалан, арқондан-арқонга, нарвондан-нарвонга, таяниш ^^олатидан ва осилган ^^олат-дан таянган з^олатга ва тескари бажарилади. Масалан, қия ёки горизонтал нарвонда юқориги қисмидан пастки қисмига ва теска-ри: оеқлар билан олдинга, бош билан олдинга, тунтарилиб таяниш з^олатига, куч билан кутарилиб, таяниш ^^олатидан олдинга тушиб ва хоказо ошиб утилади.

Машқларнинг шу группасига баландлиги 1, 5—3 м. келадиган деворга тирмашиб чиқиш ва унинг устидан ошиб утишлар ?^ам ки-ради. Бу машқлар, одатда, очиқ жойда утказилади.

Гимнастика залида девордан ошиб утиш учун тайёргарлик машқ сифатида бруслар, яккачуп ёки баланд қилиб урнатилган сакраш асбобларидан фойдаланиш мумкии.

Ургатиш методикаси. ТирмаШиб чиқишга ургатишда турли ме-тодлар қулланилади:

1. Яхлит ургатиш методи—осон машқларни ургатишда (гим-настика скамейкаси ва деворида аралаш таяниш ва осилиш }^ола- _ тида тирмашиб чиқишларни ургатишда) қулланилади.

2. Қисмларга ажратиб ургатиш методи—уч >^аракат усулида тирмашиб чиқишни ургатишда қулланилади. Арқонда тирмашиб чиқиш усулларини узлаштиришни осонлаштириш учун қуйидаги машқларни тавсия қилиш мумкин:

1) арқонга туғри қулларда осилган ^^олатда чайқалиш (оёқлар билан депсиниб ёки югуриб келиб осилиб олинади);

2) скамейкада утириб, оёқлар билан ушлашни 5фганиш;

3) туғри қулларда осилган холатда, арқонии оеқлар билан уш-лаб олиш;

4) оёқларни кериб утириб осилган з^олатдан тортилиб ва то-вонлар билан полга таяниб, қулларни букиб, ётнб таянишга утиш. Шу машқлар узлап^тирилганидан кейингина уч қаракат усулида тирмашиб чиқиш осон булади.

3. Ёрдамчи машқлар методи— тирмашиб чиқиш усулларини аввал осоироқ шароитда, кейин мураккаброқ шароитда ургаииш-дан иборат. Мисол — оёқлар билан гимнастика дезорига таяниб арқонга тирмашиб чиқиш ёки оёқлар билан таяниш учун тугуилари бор арқонга тирмашиб чиқиш кейин эса одатдаги шароитда тирмашиб чиқиш.

4. Алгоритмик топшириқлар бериш методи (IV бобга қаралсин).

Оддий осилйшда тирмашиб чиқишнинг нафас олиш оргаиларига катта нагрузка беришини ?^исобга олиб, айниқса болалар машғу-лотларида, бу машқларга жуда эз^тиётлик билан утиш зарур: ара-лаш осилиш ва таянишларда тирмашиб чиқиш усулларидан кенг фойдаланиш керак, чунки уларни утганда физиологик нагрузкани бошқариш анча осоң булади.

Бу машқлар жуда қизиқарлидир. Уларни уйин ва мусобақа шаклида утиш тавсия этилади, бу эса уларга булган қизиқишни янада орттиради.

Одатда, тирмашиб чиқиш машқлари гимнастика дарсининг асо-сий қисмида утилади.

Бүнда, айниқса тирмашиб чиқиш машқлари жуда қам % ^^ ликда бажарилган ваңтда страховка қилиш айниқса зарур ■

Барча бевосита амалий машқлар каби, тирмашиб чиқиш;;. ■ ларини)^ам купроқ очиқ жойларда утилгани ма-вкул. ■

10.1.4. Улоңтириш ва илиб олиш машңлари ■

Бу группадаги машқлар чаққонликни, тезкорликни, чам|,;,^ ■ ривожлантиришга ёрдам берэя« ва оёқ, гавда ва айпиқса|| 1 елка камари л1ускулларини ривожлантиради. Бу машқла}1| жарганда з^аракат уйғунлиги такомиллашади, чунки предмңң,^ муайян масофага ва мавдум нишонга отиш учун мускулла|(| даражада сезгир булиши зарур. Предметларни улоқтнрииг ||„ 7 1;^_
уйғунлиги буйича, илиб олишга нисбатан бир қанча осон |, чунки илиб олиш ?^аракатида бир қанча вазифалар бир вақ:: I қилиниши керак. Илиб олиш вақтида учиб келаётган бу;;. йуналиши, тезлиги, з^ажми аниқлаб олиниши зарурки, шун;,: илиб олиш усули белгиланади, илиб олишда буюмнинг 01;||;.^ з^ам аниқлаб олиниши керак, чунки бу билан қанчалик зурк | лозимлиги белгиланади. 1

Пол ёки девордан қайтиб сакрайдиган резина ёки футб!,;, 1^ ларини илиб олишда шуғулланувчи яна унинг таранглигиң;, ^^ аниқлаб олиши керак, чунки унинг учиш баландлиги шун;,' ,С лиқ булади. к

Бу группадаги машқлар мактабдаги жисмоний тарбия ;,;| |\, рида кенг қулланилади. Улоқтириш ва илиб олиш учун *б^".* > фатида катта ва кичик туплар, тулдирма туплар, таёқча ва ^в;; к' лардан фойдаланилади. X

Улоқтириш ва илиб олишнинг асосий машқлари: уз«;1„ ^ улоқтириш, нишонга улоқтириш, юқорига отиш ва илиб[!' ^ ошириб улоқтириш. ' ^'

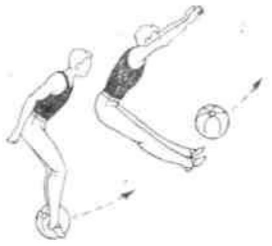
Узоққа улоқтириш. Бу группадаги машқлар енгил а;, машғулотларида қулланилади. Гимнастика дарсларида бу м;;' махсус 5'рганилмайди ва кам қулланилади.

Нишонга улоқтириш. Залда улоқтириладиган буюмлар : да кичкина ва катта туплар қамда нишон сифатида фанерда;;!, ган шчитлар ёки деворга чизилган доиралар, гимнастика >^1,; ри Ёа }^оказолар қулланилади. Очиқ жойларда ёки майдонч;, шонга отишга «городки» деган рус халқ уйнпн- яққол мисо)^^ олади. Очиқ майдончада кичкина тошлар улоқтирилади, қоз(? уйналади ва }^оказо. ,

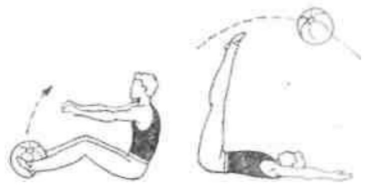
Ирғитиш ва илиб олиш. Бу группа машқларига тупларнң;,:^ дирма, футбол) ва гимнастика таёқчасини ирғитиш ва *яляС* ^амда .икки ва ундан ортиқ тупларни ёки қандайдир бошңа|,,' ларни ирғитиш ва илиб олншларни киритиш мүмкин. ^^ Қуйидагилар катта тупларни (шу жумладан тулдирма 7!||,, '!и) ирғнтиш ва илиб олиш машқларига мисол була олади:,;^' пастдан ирғитиш, бош орқасидан ирғитиш, икки қул била;^' Ракдан ирғитиш, шунинг узини бир қул билан бажариш,,!!

елкадан бир қуллаб ва икки ңуллаб ирғитиш", елка орқасидан бир ңуллаб ташланган тупни икки ңуллаб илиб олиш {65-расм), тупни уз олдида ёки ён томонда илиб олиш, тупни бош устида, орқада илиб олиш, олдинга энгашиб тупни оёқлар орасидан ирғитиш ва уни айланиб илиб олиш, тупни тупиқлар билан қисиб олиб юқорига ирғитиш (66-расм) ва уни илиб олиш.

65- расм.



66- расм.



67- расм.

Гимнастика таёқчасини ирғитиш ва илиб олиш — горизонтал вертикал ва энгашган ;қолатларда, ирғитишдан шунингдек, уни г;авода узунасига жойлашган уқ ва кундаланг уқ атрофида айланадиган қилиб ташлашдан ва ^ир куЛ' ёки икки кул билан .^ар хил ушлаш усуллари билан илиб олишдан иборатдир.

Ошириб отиш. Бу группага хос машқлардан бири — катта ре-зина ёки тулдирма тупларни бир-бирига ошириб отишдир.

Юқорида баён қилинган машқлардан ташқари бир-бирига ошириб отадиган қуйидаги машқлар қам қулланилади; тупни бир қ;^л билан ёнбошдан силтаб улоқтириш; оёқларни*кериб олдинга. энгашиб туриб, тупни бошдан ошириб орқага отиш;- тупни оёқлар билан олдинга отиш; утириш қол&тидан орқага думалаб, т^^пни оёқлар билан орқага отиш (67-расм) (оёқларни букиб бажариш мумкин); шунинг узини ётиб, гавдани кеокин туғрилаб вагавдани кутариб, тупни оёқлар билан олдинга-юқорига улоқтириш.

Ургатиш методикаси. Улоқтириш ва илиб олиш машқларини ургатишда яхлит ургатиш методи ва ёрдамчи машқлар методи қулланилади. Уқувчиларни унг қ}?л билан *х^ам,* чап қул билан з^ам бир хилда улоқтиришга ургатиш лозим.

Илиб олиш анча мураккаб ?^аракат булгани учун, энг аввало тупни туғри илиб олиш техникасини узлаштириш керак.

Улоқтириш ва илиб олиш машқлари қуйидаги усуллар орқали мураккаблаштирилади:

1) улоқтириладиган буюмларнинг з^ажми ва оғирлигини узгартириш;

2) бир вақтда улоқтнриладиган буюмлрнииг сониии ошириш;

3) улоқтириш масофасини узайтириш;

4) улоқтириш ва илиб олишни қул, оёқ, гавданинг қушимча г^аракатлари (масалан, мувозанат сақлаш, эмаклаб ^тиш, югуриш ва қоказолар) билан бирга бажариш;

5) дастлабки }^олатларни узгартириш (утириб, ётиб, тиззалар-патурибвақоказо);

6) улоқтириш ва илиб олишни қул, оёқ ва гавданинг •қушимча^ харакатлари (масалан,. утиришлар, қарсак чалиш, бурилишлар, сакраш ва энгашишлар) билан бирга бажариш;

7) улоқтириш ва илиб олишни бир қул билан бажариш.

10.1.5. Юкни кутариш ва кутариб юриш машңлари

Юкии кутариш ва кутариб юриш машқлари кучни, чидамни, чаққонликни ривожлантириш ва шунингдек,, уз кучини тежашни тарбиялашга ёрдам беради. Бу машқлар нафас олиш ва қон айла-ниш органларига қаттиқ та-всир курсатади, шунинг учун қам ай-никса болалар группалари машғулотларида улардан жуда эхтиёт-лик билан фойдаланиш даркор.

Юкни кутариш, кутариб юриш машқлари эстафета ва тусиқ-ларни забт этиш шаклида кун утказилади.

Турли буюмларни кутариш ва кутариб юриш.

Қуйидагилар асосий машқлар)^исобланади;

h^улдирма тупларни узатиш: а) шеренгада—тупни ён томон-дан олиб, қушнисига узатиш; б) колоннада— тупни бош устидан— ён томонидан ва оёқларни кериб тик турган ^олатда оёқлар ораси-дан узатиш.

2. Тулдирма тупларни кутариб юриш; а) қулларда уз олдида (пастдан ушланади); б) қултиқ остида; в) бош устида (қул ёрда-мида ва қул ёрдамисиз).

3. Гимнастика скамейкалариии кутариб юриш; а) икки кишм булиб скамейка учларидан кутариб .юриш; б) бир киши скамейка-нинг уртасидан ушлаб бош устида ва қултиқда кутариб юриш;

4. Гимнастика тушакларнни икки ва турт киши булиб кутариб юриш.

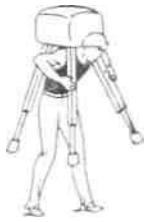
5. Гимнастика козёлини икки киши булиб (68-расм) -ва бир киши булиб, (69-расм) кутариб юриш.

Шерикни кутариш ва кутариб юриш; Вир к и ш и н и икки к и ш и б у л и б к у т а р и б ю р и ш ;

1. Қулларга утқазиб қуйиб кутариб юриш (70-расм).

2. Қулларга ';утқазиб қуйиб, белидан ушлаган ;^олда кутариб юриш (71-расм).

68- расм.



69- расм.

70- расм.

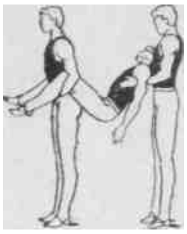
71- рарм.

3. Қул ва тизза остидан кутариб юриш (72-расм).

4. Чалиштириб ушланган қулларга утқазиб қуйиб кутарнб ^юриш. Кутарувчилар бир-бирига қарама-қарши туради ва .-^ар бири унг *ңули* билан чап ңулининг билагидан ушлайди, буш қули билан эса, шеригининг билагидан ушлайди (73-расм). Кутарилувчи ңул-ларга утиради *ва* кутарувчиларнинг елкаларидан ушлаб олади.

5. Оёқлар ости ва белдан ушлаб кутариб юриш (74-рас8*).

Бу усул билан уч ва турт киши булиб :?^ам кутариб юриш мум-кин.



72- расм.

73- расм.

74- расм.

75-ра^м

Сунг мазкур бешинчи усулда кутарувчилар икки кишидан булиб, бир-бнрига қараб туриб, ётган кишини кутарадилар ва бир-бирла-рини қулларидан ушлашиб кутариб юрадилар. Бир Кишини икки киши булиб ва купчилик булиб буюмлар (таёқчалар, кичик нарвон, плаш-палатка ва :?^оказолар) ёрдамида кутариб утиш мумкин.

Бир к и ш и н и бир к и ш и к у т а р и б юриши:

1. Опичиб кутариб юриш (75-расм).
2. Елкага миндириб кутариб юриш (76-расм).
3. Икки қул билан ушлаб кутариб юриш (77-расм).
4. Бир ңул билан ушлаб кутариб юриш (78-расм).
5. Елканинг бир томонига ётңизиб кутариб юриш. Кутарувчи чап қули билан тик турган шеригининг унг билагидан ушлаб олиб, 5?нг ңули билан унинг тиззалари остидан қучоқлаб ушлайди. Ол-динга энгаштириб упи қорни билан силтаб узининг унг елкасига ётқизади, кейин ростланиб унг ңули билан унг қул билагидан уш-лаб, чап қулини бушатади (79-расм).

76 - расм.

77- расм

78- расм.

79- расм.

Ургатиш методикаси. Буюмларни кутариш ва кутариб юриш машқларини ургатишда нагрузкани жуда э^^тиётлик билан мегёр-лаб бориш керак, (бунда ё кутариб юриладиган буюмларнинг оғирлигини ошириш ёки камайтириш, ё жойдан-жойга кучишқинг сургатини ёки масофасини узгартириш, у ёки бу ёрдамчи ту-сиқларни қулланиш мумкин).

Турли буюмларни кутариш малакаси ортиб боришига қараб нагрузкани аста-секин ошириб бориш мумкин. Бунинг учун буюм-тарни кутариб юриш масофасини, тезлигини ва оғирлигини узгар-тириш, турли эстафеталар утказиш ва махсус топшириқлар бериш зарУР- „.. ^ „ „

Ёрдамчи еки таиерловчи машқлар сифатида тулдирма туплар билан бажариладиган машқларни тавсия этиш мумкин. Кичик синфларда тулдирма тупни кутариш ва кутариб юриш, доирада, шеренгада, колоннада турли дастлабки қолатлардан бир-бирига узатиш учун фойдаланиш лознм. Кутариладиган буюмларни го}^ ^'нг, гоқ чап қултиғда (елкада) навбатма-навбат кутариш, орқада кутаришни эса уз-олдида кутариш билан навбатлантириб бажариш керак. Буюмларни бош устида кутариб юриш қоматни шакллanти-риш учун қимматли восита қисобланади. Буюмларни ёнбошида, елкада кутариш қоматдаги нуқсонларни тузатишнинг асосий воси-таси булиб, буии болалик ёшида амалга ошириш жуда му^^имдир.

10.1.6. Эмакпаб утиш машңпари

Бу машқлариинг мазмуни—аралаш таяниш қолатида силжиш-дан иборат.

Эмаклаб утиш машқлари одамнинг харакат аппаратига юрак-қон томир ва нафас олиш системаларига катта нагрузка беради ва шунинг учун улар тезлик, чаққонлик, куч ва чидамни тарбиялаш-нинг самарали воситаси :қисобланади.

Эмаклаб угиш машқлари акробатика йулакчасида ёки эркин машқлар гиламида урғатилади ва утилади.

• Узлаштирилган машқларни бошқа машқлар масалап, сакраш-лар, ошиб утишлар ва қоказолар билай бирга қушиб тусиқлардан ошиб утиш шаклида утказиш мақсадга мувофиқдир.

Асосий машқлар:

1. Туртоёқлабэмаклабутиш.
2. Ярим чуккалаб эмакла^б утиш (80-расм).
3. Ёнбошлаб эмаклаб утиш (81-расм).

80- расм.

81- расм.

4. Судралиб эмаклаб утиш (82-расм). .. ^.: Судралиб икки қул ва бир оёқ ёрдамида ёки бир қул ва икки оеқ ердамңда эмаклаб утиш.

82- расм. 83- расм.

6. Шерик билан бирга эмаклаб утиш (83-расм).
7. Юклар биланэмаклаб утиш.
8. Эмаклаш усулларини навбатлантириб эмаклаб утиш.

11-боб

ГИМНАСТИКА СНАРЯДЛАРИДА БАЖАРИЛАДИГАН МАШҢЛАР. (ДАСТЛАБКИ ТАИЁРГАРЛИК МАШҢЛАРИ)

11.1. ГИМНАСТИКА ТЕХНИКАСИНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

Гимнастика куп кураши снарядларида бажариладиган :?^ар жил машқларнинг сони бени.^оя купдир. Бир қараганда, бу машқлар-нинг ^^ар бири бошқаларидан фарқ қиладигандек, техникаси, уз қонуниятларига згадек. туюлади. Масалан, хотин-қизлар ва эркак-ларнииг турннкдаги машқ элементлари орасида қандай умумийлик бор?

Келтирилган мисолни синчиклаб урганиб бу умумийликни то-пиш, куп курашниит қар хил булган турларида бажариладиган ало.^ида машқларнинг ижро этилиш қонуниятларидаги багзи уму-мийликни аниқлаш мумкин._

Бу эса турли-туман машқлар техникасини машқларнинг чеклан-ган группаси техникасига бирлаштиришга асос беради- Шунинг учзш биз гимнастика машқлари техникасининг умумий асослари туғрисида гапирамиз. Иккита энг умумий булган ңонуниятлар группасини курсатиб утамиз; биринчиси— анатомик-физиологи». Иккинчиси физик (механик) қонуниятлардир.

Бу икки группани :?^нсобга олиш биринчидан, гимнастика машқ-ларининг классификадиясини тузишга; иккинчидаи қар бир ало-:?^ида машқнинг мураккаблигини аниқлашга имкон беради.

}^амма гимнастика машқлари икки группага булинади.

I. Статик ва куч ишлатиладиган машқлар.

II. Силтаниш машқлари.

Статик ва куч ишлатиладиган машқлар уз навбатида икки группага булинади:

1. Хусз^сий статик машқлар— бу гимнастикачининг снарядда машқ бажараётган вақтидаги (осилиш ва таянишда) муаллақ туриб ңолиш ^олатларидир. Бу грзгапачадаги машқларга осилиш, таяниш, куп курашнинг :?^амма снарядларида бурчак ясаб таяниш; т\'рникда, брусларда, .^алқаларда бурчак ясаб осилиш; турник ва :?5алқада орңада горизонтал осилишлар киради.

Бу машқларнинг муркаккаблик даражаси анчагина юқоридир.. Масалан, осилишни шуғулланишни зндигина бошлаган ва жатто

ктабгача тарбия ёшидаги бола)^ам бажариши мумкнн, амҳо ** када горизонтал осилишни эса малакали гимнастикачигина Л->кара олиши мумкин.

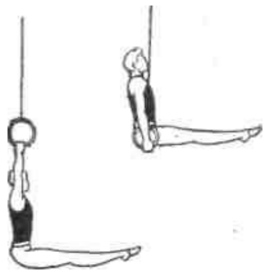
БУ машқларнинг мураккаблиги икки омилга биноаи аниқланади:

а) мускулларни зарур булганича зур бериш. даражаси;

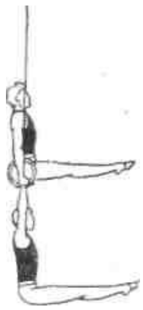
б) у ёки бу >^олатда мувозанат ушлаб туришнинг қийинлиги. Мүскулларни зарур булган зур бериш даражасн елка уқига нисбатан куч пайти механик тушунчаси билан чамбарчас боғлиқдир. Бу муносабат шундай ифодаланадики, бундан тахминан қуйидагича хулосага келиш мумкин: агар бир хил вазнли икки гимнастикачи бир хил машқ бажарса, унда машқни ижро этиш буйи узун гимнастикачига қийинроқ булади.

Мувозанатни сақлай олиш қийинлиги турғун ва нотурғун мувозанат механик тушунчасн бнлан боғлиқ. Бу ерда бнз (|)ақат қуйидагини қайд қиламиз: }^амма таянишлар нотурғун }^олатлардан 1борат ва шу сабабли уларни сақлаб туриш учун мускулларнинг қушимча зур бериши талаб қилннадн.

Осилишлар — бу турғун мувозанат }^олатидир ва уларда мувозанатни сақлаб туриш қушимча зур беришни талаб ңилмайди (84-расм).



84- расм.



85- расм.

Айтилганларни ?^исобга олган *олд.а* шундай хулосага келиш мумкин (машқларнинг мураккаблиги биз куриб чиқмаган омил-ларга }^ам боғлиқ булиши мумкин), Я-БНИ ОСИЛИШ машқлари, асо-сан таяниш }^олатида бажариладиган машқлардан осонроқ булади, бу тахминий хулоса, албатта.

2. Куч ишлатиладиган }^аракатлар— бу бир статик }^олатдан иккинчисига 0}^нста утишдир.

Бу группа машқларига ңуйидагилар осилишдан қулларни букиб осилиш }^олатига утиш (тортилиш), қулларни букиб осилишдан осилишга тушиш (тортилишга тескари булган харакат), осилишдан куч билан букилиб осилиш, орқада осилганча куч билан букилиб осилиш, куч билан таяниш холатига чикиш (түрникда, брусларда, ^алқада) киради.

Бу группадаги машқларнинг қийинчилик даражаси туғрисида шуни айтиш мумкинки, таяниш }^олатидан осилишга утиш (тушиш),

осилиш ;^олатидан таянишга утиш (кутарнлиш)дан осонровднр чунки:

а) пастга тушишда мускуллар танани аста-секин ва бир маром, да тушишйни тагминлайди, кутарилишда эса тана оғирлигини ен-гиб, юқорига ;^аракат ңилиш учун зур беришни талаб ңилади. Ик-кинчи холат физиологик нуқтаи-назардан мураккаброңдир;

5) пастга тушишда мувозанатни ушлаб туриш шароити содда-лашади, кутарилишда эса — мураккаблашади. Бунинг сабаби ста-тик машқларни ёзишда баён этилган (85-расм).

Тебранма машклар гимнастикачи танасининг тулиқ доира (ай-ланишлар) ёки унинг қисмлари буйлаб (тебраниш, кутарилиш, сакраб тушиш) ;^аракатларида ифодаланади.

Фикрни яхшироқ баён ңилиш учун, бир неча терминологик ха-рактердаги тушунчани қайд ңилиб утиш зарур. Агар гимнастикачи турникда, >5алқада осилиш ^олатида ёки брусларда таяниш ;^ола-тида тебранса, унда у го)^ кукрак билан олдинга, го;^ елка билан орқага йуналади. Кукрак бңлан олдинга силжиш олдинга тебра-ниш, елка билан орқага силжиш эса орқага тебраниш дейилади.

Тебранма машқларнинг классификаңияси аича мураккаб ва ун-га кирадиган барча элементларни билиш умумий курс студентлари учун зарур эмас. Шунинг учун, биз тебранишнинг уч асосий группа-сини қайд зтиш билан чекланамиз.

1. Олдинга тебраниб бажариладиган қаракатлар. Бу группага кескин олдинга снлтаниб бажариладиган машқ-лар киради. Бу группага қуйидаги машқлар мисол булади: оадинга силтаниб орқага бурилиш (турникда, .?^алқада); олдинга силтаниб Қулларни букиб осилиш; олдинга снлтаниб букилиб ва керилиб осилиш (.^-алқада); олдинга силтаниб сакраб тушиш (турникда, брусларда ва халқада); олдинга силтаниб" кутарилиш (брусларда ва :^алқаларда).

Қайд этилган машқлардан энг мураккаби олдинга силтаниб кутарилишдир.

2. Орқага силтаниб бажариладиганқаракатлар. Бу групнадаги машқларга кескин орқага силтаниб бажариладиган машқлар киради. Улар қуйидагилардир: орқага силтаниб орқага бурнлиш (турник ва қалқада); орқага силтаннб қулларни букнб осилиш; орқага силтаниб олдинга елкадан айланиш (:?^алқада), орқага силтанганча сакраб тушиш турникда, брусларда ва қалқа-да); орқага силтанибкутарилиш (брусларда).

Бз'лардан қийинроғк орқага силтаниб кутарилиш қисобланади.

3. Гавдани ёзиб бажарнладиган ;^аракатлар. Бу группага букилиб осилиш (турникда, брусларда, халқада) ёки қз^л-ларда букилиб таяниш холатидан (брусларда)" бажариладиган машқЛар киради. Масалан, тебраниб туриб ва миниб таяниш хола-тидан орқага тушишдан кейин бир оёқ билан кутарилнш, тебра-нишдан ёки таяниш :>^олатидан орқага тушишдан кейин гавдани ёзгаб кутарилиш, тебраниш-дан кейнн (турннкда) ёки турли тая-ниш қолатларпдан орқага тушишлардан кейнн икки оёқ' билан ку-тарилиш (турникда ва баланд-паст брусларда); қулларда тая-

ншдан ёки букилиб таянишдан гавдани .ёзиб кутарялиш (брус-

""^'^Бу машқлардан кейин мураккаби иккн оёқ билан кутарилиш-

'^"^Шуни айтиб утиш керакки, гимнастика умумий к^-рсида урга-ииладиган айрим машқларни қайд этиб утилган классификаңия группаларининг биронтасига з^ам киритиб булмайди, чунки биз онгли равишда бу группалар сонини чекладик. Бу машқларнинг техникаси ва уларни ургатиш методикасн дарсликнинг тегишли ^'ринларида ушбу клаосификаңияга боғланмасдан туриб баён ңи-линади.

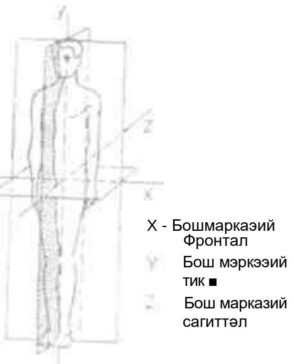
Силтанма машқлар гимнастикачи танасини^нг тулиқ доира ёки унинг қисмлари буйлаб силжишидан иборат эканлиги юқорида Та-Бкидлаб утилди. Бундай силжишлар зарурият туфайли «уқ» ту-шунчаси билан боғлиқ. Гимиастикачи танасига нисбатан қуйидаги уқлар ажратилади:

а) юзалик (фронтал) уқлар фронтал юзаликда жойлашган, ягни иккала'елка ва тос-соп буғинларидан утадигап юзаликдаги уқлар;

б) олд-орқа (сагиттал) уқлар—фронтал уқга нерпендикуляр утадиган сагиттал юзаликда жойлашган уқдир. Сагиттал уқлар уз навбатида фронтал юзаликка нисбатан перпендикулярдир:

в) узунасига жойлашган уқлар— сагиттал юзаликда жойлаш-ган булиб, аммо фронтал юзаликка параллел булади.

}^ар бир группада уқлар сон-саноқсиз-дир албатта, аммо бир нуқтадан — гим-настикачи танасининг умумий оғирлиги марказидан (У. О. М) кесишадиган учта уқ мавжуддир. Улар асосий марказий (эркин) уқлар (шунга мувофиқ фронтал, сагиттал ва узунасига жойлашган) деб аталади (86-расм). Гимнастика машқла-рининг техникаснни урганишда эркин уқ-лар катта а^^амиятга эга, чунки эркин учиш ^}^олатида (таянчсиз .т^олатда) тур-ғун айланишлар фақат улар атрофида содир булиши мумкин.



86 расм.

Уқлар реал (масалан, турникнинг гри-фи) ва тасаввурдаги (.^алқада ушлаш нуқтасини.,бирлаштирувчи туғри чизиқ) булиши мумкин.

11.2. СНАРЯДЛАРДАГИ АСОСИЙ МАШҢЛАРНИ БАЖАРИШ ТЕХНИКАСИ ВА УЛАРНИ З^РГАТИШ МЕТОДИКАСИ

11.2.1. Турникда бажарнладиган машңлар

Спорт гимнастикасида турник шундай снарядки, унда фақат тебранма силтанма машқлар ижро этилади. ШУНИНГ УЧУН ГИМНЯГ-

ТИ^Гатгг.гт,.^,.^ ----------------------------------»--

кучидан оқилона фойдаланишдан иборат булади. Бироқ, панжа-ларни букиш учун анча юқори булиши керак, чунки катта кулам-даги тебранма машқларни бажаришда :!^осил буладиган ва гим-настйкачини турникдан узишга интиладиган марказдан қочувчи инериия кучи ^^осил булади. Турникнинг грифи (горизонтал дума-лоқ стерженда иборат) гимнастикачи айланма ^^аракатлар бажа-радиган реал (:қаңиқий) уңдан иборат. Грифни ушлашнинг беш хил усули бор: а) устидан ушлаш: осилиш ^^олатида кафтлар пастга қаратилган булади; б) пастдан ушлаш: шу ;^олатда иккала қул :?^ам охиригача суиинаңия қилинган булиб, кафтлар юқорига қаратилган, катта бармоқ ташқарига қаратилган булади; в) *^ар* хил ушлаш: бир қул—юқоридан, иккинчиси—пастдаи ушлаган булади; г) тескари ушлаш: иккала қул ^^ам охиригача пронадия-ланган, 'кафтлар гимнастикачининг узига қаратилган, катта бар-моқлар ташқарига қаратилган булади: д) чалиштириб ушлаш: кафтларнинг ички юзалари ташқарига қаратилган, билаклар кафт-билак бўғини олдида бир-бирининг устига чалиштирилган, кичик бармоқлар бир-бирига тегиб туриб, катта бармоқлар таш-қарига йуналтирилган булади.

Санаб утилган ушлаш усуллари ушлаш кенглиги билан ^^ам фарқлаиади: устидан ушлаганда кафтлар орасидаги масофа елка кенглигидан кичик булади: пастдан ушлаганда— елкалардан бир 03 кенгроқ; ;^ар хил ушлаганда—тахминан елка кенглигида; тес-кари ушлашда купинча елкадан кенгроқ (аммо бу шахсий булади, чунки энгаввало елка .бўғинининг}^аракатчанлигига боғлиқ) була-ди. Ушлашнинг барча :қолларида катта бармоқ қолган турт бармоқларга қарама-қарши жойлашадН.

}(озирги даврда турникда бажариладиган машқлар кишини ;^айратда г^лдиради, чунки улар }^еч тухталмасдан, қалтис вазият-да ижро этилади. Бу }^ол, ;^атто, спорт гимнастикасини яхши ту-шунмайдиган кишига :|^ам, яхши гимнастикачига ?^ам хатосиз ҳара-катлар уйғунлигини, дадилликни, уз ҳаракатларини фазо ва маконда бошқара олиш каби сифатларни кура олиш имконини бе-ради. Турникда бал-сариладиган асосий машг^лар нуйидагилардан иборат:

Осилиш. Баланд турникдаги бу)^олат беистисно :қамма машқ-ларни бошлаш учун дастлабки :!^олатдир. Осилишда тананинг туғ-ри :қолати етарли куламда тебранишни бошлаш ва кейинчалик силтаниш учун айниқса му;^имдир. Осилиш ^^олатида гимнастика-чининг танаси максимал туғриланган булиши керак. Бунга кук-ракумров ва елка буғннидан чузилиш, шунингдек, бел ^қисмидаги мускулларни бушаштириш орг^али эришилади. Тирсак буғинлари хам туғриланган лекин, таранглашмаган булиши керак. Оёқлар тоссон ва тизза буғнларидан туғриланган, оёқ учлари чузилган ва жуфтлаштирилган булади, Осилиш ^олатига 1^уйида)баён эти-ладиган курсатмаларга риоя қнлган ;^олда, яхлит ургатиш методи билан ургатиш керак.

Тана пастки қисмларининг туғри :?^олати зарур йулган мускул группаларини таранглатиш орқали эришилади, бу эса тебранишлар

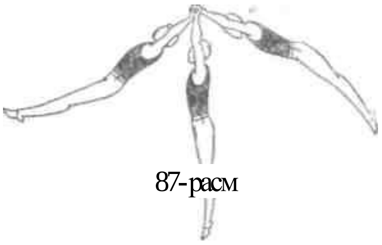
омида з^ам сақланади. Осилиш з^олатида букилиш ёки ёзилиш ■^кеоишиш) тақиқланади. Купинча бошнинг нотуғри .холати: орқа-ёки олдинга ташлаш, кукракка энгаштириш бу хатоликларга сабаб булади. Туғри ^^олатда бош қам туғри тутилади ва у қуллар орасида^булади.

Букилиб-езилиб тебраниш ва еи шаклида силтаниш — етарли к^ламда тебранишни та^минлайдиган ^^аракатлардир. .

' Гимнастикачи осилиш қолатидан қорин пресси ва сон олди мускулларини таранглатганча оёқларини бурчак қосил қилгунга қадар кутаради (горизонтал)^олатгача кутариш шар^т эмас, утмас бурчак қилиб кутариш қам мумкин. Кейин кескин, қисқа қ.^ракат билан оёқларини' пастга йуналтиради ва бел қисмидан керилгунга кадар орқага силтайди. Бундай қаракатлар тананинг олд юзалик-даги мускулларини чузади ва кейинчалик тос-сон ва елка буғини-дан (бу анатомик жиқатдан елка буғини учун ёзилиш булади) шунингдек, умуртқа поғонасининг бел қисмидаи тез букилиш учун ёрдам беради.

Ёзилиш тугаши билан букилишни бошлаш зарур (шуғулла-нишни янги бошловчиларда энг куп учрайдиган хато—орқага силтанганча тухтаб қолишдир). Букила бориб, гимнастикачи им-конияти бор-ича тезроқ оёқларинитурник грифигатиззадан (болдир уртасидан булса, яна қам яхши) яқинлаштиришга қаракат қилади ва бутун тана олдинга йуналгунга қадар оёқларни шу қолатда уш-лаб туради, тос-сон ва елка буғинидан туғриланиб, оёқларни ,ол-динга ва юқорига кескин йуналтиради. Бунда-бутун тана олдинга тебранишнинг сунгги нуқтаси қолатида булиши керак. Бунда ке-ришиш ярамайди. Керишишга йул қуймасликнинг яхши методик усули—шуғулланувчиларга оёқ учларига қарашни тавсия қилиш-дир.

Осилиш ?^аракатида тебраниш (87-расм)—бирин-кетин ол-динга ва орқага бажариладиган тебранишлардан иборат. Туғри тебрана олиш баланд турникда гимнастика умумий курси машқ-ларини муваффақиятли урга-тишнинг асосидир. Туғри тебра-нишда қуйидаги қолатлар нав-батланиши керак:



87-расм

а) орқага тебранишнинг охир-ги холатида — тана тула туғри-ланган ёки бир оз букилган була-ди. Контрол учун энг оқилона ме-тодик усул — шуғулланувчига уз оеқ учларини куришни тавсия қи-лишдир;

б) вертикал қолатда — тананинг туғриланган (осилиш қолати-Дагидек) қолати;

в)^олдинга тебранишнинг охирги қолатида гавда бир оз букил-ган булади (гимнастикачи оёқ учларини куриб туриши керак). ^-'РҚага силтаниб сакраб тушиш. Олдинга тебранишнинг охирги

нуҳтасидан вертикал ^^олатни утаётиб, гимнастикачи оёқларини орқага йуналтиради ва керишади. Айни вақтда у туғри қуллари билан турник грифига босиб, тана-елка бурчагини камайтиради, Охирги ^^аракатда у товон ва елка буғини йуналиш тезлигини тенглаштиради, ягни гимнастикачининг такаси илгарилаб }^аракатлана бошлайдн. Орқага тебранишнинг охирги нуҳтасида тананинг керишган холатини сақлаб, спортчи грифни қуйиб юборади, ңуллари-ни юқорига, ташқарнга кутаради ва сакраб тушади.

Қулларни қуйиб юборишдан олдин бошни кутариш ва турник устидан олдинга қарашни тавсия қилиш фойдалидир.

Олдинга тебраннб сакраб тушиш. Орқага тебранишнинг о.хир-ги >50латидан гимнастикачи нав(батма-навбат «а», «б» ^олатлари-дан утадн ва «в» ңолатига яқинлашади («осилиш ;!^олатида тебра-ниш»га қаралсин). Сунгги г^олатда сакраб тушишдан олдин тос-сон буғинидан букилиш тебранишдагидан бир қанча купроқ булиши мумкин. Қаракатнинг олдинги юқори нуқтасида гавдани тос-сон буғинңдан кескин ёзилиш орқали тулиқ керилиш зарур ва айни вақтда туғри қулларни бош орқасига йуналтириш керак. Шу }^ара-катлар тугаши биланоқ, гимнастнкачи қулларини қуйиб юборади ва учиш }^олатида керишганча ерга тушади.

Тебранишдан кейин сакраб тушишни бажаришдан олдин қуйи-даги машқларни ижро этиш фойдалидир; '1урникдан 1 —1,5 м масофада турган трамплиндан сакраб осилиш ва олдинга силта-ниб сакраб тушиш.

Страховка қилиш ва "ёрдам бериш. Тебраниш-ларни ва қайд қилинган сакраб тушишларни ургатиш билан боғ-лиқ булган барча машқлар бажарилаётганда тренер турникнинг остида ижро этувчидан чап ёки унг томонда туриб тебраниш юза-лигига параллел ;қолда гимнастикачи билан биргаликда унг. ёки чап томонга силжийди. Тренернинг бир қули шуғулланувчипинг кукрак томонида жойлашади, иккинчиси орңа томондан куракла-рининг пастки учига тенг жойлашади. Уңувчи орңага силтанганда эртароқ узилиб кетса, уқитувчи уқувчининг кукрагидан ушлаб ңо-лишга тайёр туриши керак. Агар узилиш орқага силтанганда юз берса, кураклар остидан ушлаб қолинади.

Бир оёқда кутарилиш ('тебрангандан кейин) олдинги ңолатнинг охирига бир 03 етмасдан гимнастикачи тос-сон ва елка буғинлари-дан кёскин букилади ва иккала оёңларнни товон- болдир буғини туғрисидан турникка олиб келади, кейинчалик унг оёғини турник остидан утказади (унг оёқ тиззадан букилиши мумкин). Бу ҳаракатлар букилиб осилнш ңолатидан оркага силтаниш бошланишидан олдин тугашизарур. Орқага силтаниш бошланиши билан бир буғинидан букилиш давом этади (Я-БНИ елка-тана бурчаги камайиб боради), тос-сон буғинидан зса туғриланиш бошланади ва унг оёқ билан миниб таяниш >^олатида тугалланади. Шуни таг-кидлаш му^^имки, тос-сон буғинидаң туғриланиш давомида чап оёқнинг олдинги юзаси турникдан узоқлаштирилмай, балки те-гар-тегмас туриши керак. *Ургатиш (кнчшкгурпшла):*

а) оёқларни ёзиб букилиб осилиш (гриф болдир-товон буғини

'''^^б) оёқларни ёзиб букилиб осилиш ^^олатидан оёқларни кериб, керишиб осилиш ?^олатигача кескин туғриланиш ва букилиб осилиш }^олатига ңайтиш;

з) букилиб осилиш .^олатида мажбурий (тренер ёрдамида) тебраниш;

г) букилиб осилиш холатидан орқага силтанганда оеқларни ёзиб керишиб осилиш— олдинга тебранганда букилиб осилиш;

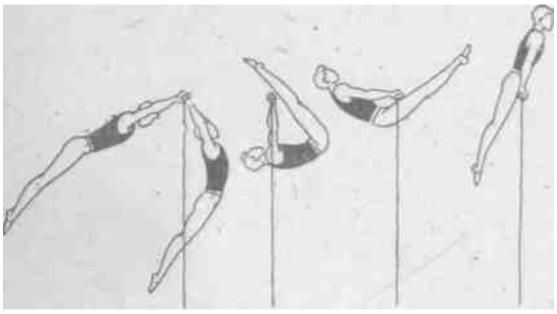
д) ёрдам билан икки-уч тебранишдан кейин унг оёқ билан таянишга кутарилиш;

е) унг оёқ билан миниб таяниш }^олатидан орқага тушиб, оёқларни керган җолда осилиб қолиш;

ж) ёрдам билан унг оёқда таянишдан орқага тушиб, унг оёқ 'билан таяниб кутарилиш.

Кутарилишни бир неча бор мустақил бажаргандан кейин катта турникка утиш мумкин. Асосий эгтиборни осилиш }^олатидан букилиб осилиш долатига утишга қаратиш зарур.

Гавдани ёзиб кутарилиш (тебранишдан кейин) (88-расм).



88- расм. , "

Орқага тебранишдан кейин, вертикал }^олатни утаётиб, тос-сон буғинидан кескин туғриланиш ва шу билан бирга қулларни бош орқасига (худди олдинга тебрапиб сакраб тушишдаги каби, бироқ бир 03 илгарироқ) узатиш керак. Туғриланган з^олатда тухтэмас-дан тос-сон ва елка буғинларидаи кескин букилиб, болдир уртаси-ни турникка олиб келинади (барча қаракатлар букилиб осилиш ^олатидан орқага тебраниш бошланишидан олдин тугаши зарур). '-'РҚага тебраниш бошланиши билан елка буғинидан букилишни Давом эттириб, тос-сон буғнидан туғриланиш керак. Бу қаракат-ар натижасида тос турникка яқинлашади ва уқ атрофида бутун ана айланишининг бурчак тезлиги ошади, шунинг хисобига у таяниш холатига келади.

үгагшы (урта турникда): оёк^ ^УРчзк ясаб осилишдан оёқлар билан тушакларга тиралиб, Қларни тиззадан букканча бошни орқага ташламай керишиш. *У* Ри Қулларни бош орқасига охиригача узатилишига эт^тибпп бр-

риш зарур. Кейип дастлабки :қолатга қайтиш. Бир йула бир неча марта такрорланади. Керишиш тез бажарилиши керак, токи унинг схирида товонлар тушакдан узилсин;

б) керишишдан кейин имкбният борича тезроқ туғри оёқларни (болдир уртасини) турникка олиб *келиш;*

в) чап томонда турган тренер ёки шерикнинг ёрдамида гавдани ёзиб кутарилиш. Бунда ёрдамлашувчи чап қулн билан оёқларни турникка тез олиб келиш учун ёрдам беради ва унг қули билаң эса уқувчини белидан таяниш)^олатигача кутаради.

Баланд турникда:

г) тренер осилиб турган гимнастикачидан чап томонда ва бир қанча олдинда туриб чаноқсуяклари қисмидан ушлаб, уқувчини мувозанат .холатидан орқага йуналтиради ва уни шу ^^олатда ушла-б туради. Гимнастикачи тос-сон буғинидан букилиб, товонларини гриф проекңияои томон тушакларга йуналтиради (шу чизиққа чизшмча ёки гимнастика таёқчаси қуйилса янада қулай булади). Сунгра тренер қулларини олиб, гимнастикачига олдинга эркин >^аракатланиб мувозанат)^олатига, ягни осилишнинг дастлабки ^^олатига қайтишга имкон беради. Шу ^олатдан утаётиб гимнастикачи тос-сон буғинидан кескин ёзилиши ва қулларини бош орқасига йуналтириши керак. Сунгра гимнастикачи ва тренер «б» ва «в» моддаларида тавсия қилинганидек >;аракат қиладилар;

д) турникдан 1 м. масофада турган трамплиндан бурчак ;!^осил қилиб осилиш қолатига сакраш ва турник остида туғриланиш. Навбатдаги қаракатлар «б» ва «в» моддаларида баён этилгапидек бажарилади;

е) уртача тебранишдан (кулами 90° дан ошиқ булмасии) орқага силтаниб тос-сон буғинидан букилиш, турник остида туғриланиб, тренер ёрдамида гавдаии ёзиб кутарилиш.

Олдинга айланиш (унг оёқ билан). Гимнастикачи миниб таяниш җолатидан унг оёқни мумкин қадар баландроқ кутариб керишади ва тосни олдинга йуналтиради. Бунда чап оёқнинг сони турникка қаттиқ босилади. Шу >^олатда олдинга ^^аракат бошланадива тана >^олати тахминаи бош пастга тушгунга қадар сақланадй. Бу >^олат-да оёқлар ораси торайтирилади ва қул кафтларини таянчга қуйиб, айланиш якунланишидан олдии айланиш йуналиши буйича бури-лади. Айланиш оёқларни кенг ёзиш билан якунланади..

Орқага айланиш (унг оёқ олдинда). Олдинга айланишга ухшзб бажарилади, фақат тескари йуналишда.

Ургатиш. Иккала машқ >^ам яхлит урганиш методи асосида ургатилади. Олдинга айланишни ургатишда тренер ён томонда (масалан, чап томонда) ва орқада туради. Орқага айланишни ургатишда— ён томонда ва олдинда туради.

Олдинга айланишда тренер чап қулини гриф остидан утказиб, уқувчининг билагидан теокари ушлайди. Айланишни бошлаш^^билан уқитувчи шуғулланувчини шу қули билан айлантиради, айла-ниш тугалланиши билан эса унг қули билан белидан ушлайди.

Орқага айланганда тренер унг қули билан билакдан ушлайди,

аяп қули билан эса машқ тугатилишидан олдин укувчининг кукрагидан кутаради. „

Таяниб орқага аиланиш. Гимнастикачи таяниш жолатидан қулларни бир 03 букиш орқали олдинга энгашиб, тос-сон буғинидан букнлади, кейин кескин туғриланиб ва қулларини туғрилаб, турник устидан кутарилади (силтанади). Таяниш қолатига эркин қайтиб, соилар билан турникка тегиши билан тос-сон буғинидан бир оз букилиб, бошни орқага йуналтиради ва шу :>^олатни сақлаганча ор-кага айланади. Бутун айланиш давомида тосни турникка яқин уш-лаш жуда муқимдир. Айланиш тугашидан олднн кафт таянч қола-тига бурнлади ва тос-сон буғинидан деярли жуда тез туғриланади.

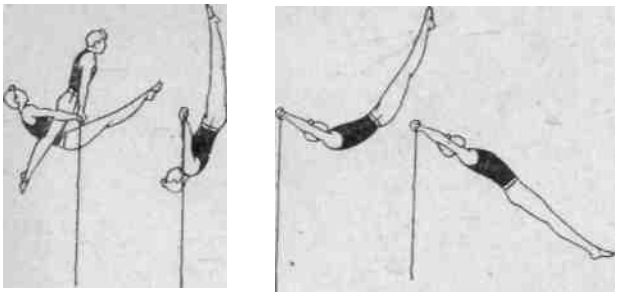
Ургатиш (паст турникда):,..

а) таяниш қолатидан қуллар билан грифдан ушланганча, орқага снлтаниб сакраб тушиш;

б) орқага силтаниб, тос-сон буғинидан бир. оз букилганча таяниш }^олатига қайтиш; .

в) тренер ёрдамида айланиш. Тренер олдинда ва чапда туради. Унг қули билан укувчининг чап билагидан тескари ушлайди (грнф остидан), чап қули билан сондан ушлаб, орқага силтанишга ёрдам беради, гимнастикачи таяниш >^олатига қайтгач, қулини ичкарига буриб, шу қули билан тосни турникка босади, шунинг билан айланишни якунлашга ёрдам беради.

Ёйсимон силтаниш (89-расм). Таяниш холатидан оёқларнн олдинга, турник остига йуналтириб, тос-сон буғинидаи бир оз буки-лиш зарур ва бошни кукракка энгаштириб, таяниб орқага айланиш учун жаракатни бошлаш керак. Орқага айланишдан фарқли уларοқ бу машқда, машқ бошланишидан оёқ учларини куриб туриш керак.



89- расм.

Бош пастки 5^олатга келгандан кейин қуллар орқага, бош орқасига 0}^иста йуналтирилади ва қомат бир оз букилган :!^олатда сақланади. Қейинги барча қаракатлар «Букилиб—ёзилиб тебраниш» б^лимида баён этилганига мос келади.

Ёйсимон ^^олатда сакраб тушиш. Бош билан пастга туриш қолатигача булган :^аракатлар «Ёйсимон силтаниш» булимида баён этилганига туғри келади. Аммо, ёйсимон силтанишдан фарқли уларοқ тос-сон буғинидан охиригача туғриланиб, бош орқага энгаш-

тирилади ва турник нуйиб юборилади. Ерга тушишгача булгаң учиш }^олатида ңуллар юқорига-ташқарига кутарилган булиб, қомат керишган з^олда ушлаб турилади. *Ургатиш* (паст турникда):

а) тик туриб осилиш ^^олатидан дакраб, ёйсимон, сакраб тушиш (ёрдам билан);

б) шунинг узи, лекин турникка параллел ^^ояда ундан I м. узоқликда гортилган чизимча устидан ижро зтиш. Чизимчанинг баландлиги узгартириб борнлади: дастлабки уринишларда чизимча турникдан 30 см. пастда булади, навбатдаги уринишларда эса ундан }^ам баландроқ булиши мумкин;

в) таяниш }^олатидан чизимча устидан ёйсимон сакраб тушиш (ёрдам билан).

Қайд этилган барча ^(^олларда тренер масалан, укувчидан чап томонда, унинг олдида туриб ёрдам курсатади. Тренер унг нулини турник остидан утказиб укувчиңинг чан билагидан тескари ушлай-ди, чап нули ичкарига максимал бурилган булиб, тосни турникка босади.

Агар ёйсимон сакраб тушиш тулиң узлаштириб олинган- булса- ёйсимон силтанишни ургатиш осон булади.

11.2.2. Брусларда бажариладиган машңлар

Эркаклар брусларида купроң таяниб тебраниш- машңлари ижро этилади. Осилиш машңлари юңори разрядларда нулланилади.

Куп курашнинг бу турида яхши ңатнашишни истатан гшмнасти-качи брусда машң бажариш' учун турникда машң бажаришга нис< батан катта жисмоний кучга эга булиши зарур (техник тайёргар-лиги 'бир хил даражада булишидан ңатвд назар).

Брусларни ушлашнинг Ңуйидаги усуллари бор:

Осилишда: а) ташңаридан—кафтнинг орңа томони ва ңатта бар-моң ёғочларнинг ташңарн томонида жойлашади (масалан, бруслар-нинг учидан куч билан кутарилганда, шунннгдек юқори разряд-ларда ижро зтиладиган мураккаб кутарилишларда); б) ичкари-дан—кафтларнинг ташңари томони ва катта бармоңлар бруслар ичкарисида бир-бирига ңаратилган буладн.

Таянишда: а) оддий ушлаш, -бу таянишда бажариладиган машңларда қулланилади. Гимнастика умумий курси программаси учун хосдир; тескари ушлаш (кафтлардан бирининг орка томони бруслар ичкарисига ңаратилади).

Таяниш ва осилишларни навбатлантириб ижро зтилганда *юкр*-рида зикр этилган ушлаш усуллари биридан иккинчисига алма-шади.

«Кескин силтаниш» деб номланган машңларни 'бажариш техни-каси энди брусларда ңам қулланилади. У турникда бажарилади-ган машңлар техникасига батамом ухшашдир («Тебраниш» були-мига қаралсин).

Брусларда бажариладиган асосий машқлар қуйидагилардир:

Таяниб туриб тебраниш. Орқага тебранганда қомат туғри,

•ммо бир 03 букилган }^олда тутилади. Пастки вертикал қолатда ?а(;осий курс машқлари учун) қомат ту*^ри, олдинга тебранганда — тйғри ёки ох;иста букилган булади, яг,ни орқага тебраниш — вертикал >^олат — олдинга тебраниш фазалари худди турникдагидек навбатланади.

Ургатиш: а) туғри тебраниш курсатилгандан кейин шуғулланувчиларга шу машқни ижро этиш таклиф қилинади; хар бир шуғуллаиувчига ало5^ида-ало}^ида гапириб утирмай, умумий хатоларни курсатиб утиш зарур;

б) олдинга ва орқага тебранишнинг туғри >^олатларини (укувчиларни болдир-товон буғинидал ушлаб) бажартириб куриш;

в) }^ар бирига яна бир бор машқни бажаришни таклиф қилиб, албатта хатоларини тузатиш;

г) шу машқни навбатдаги хар бир машғз^лотга киритиш ва укувчиларнинг хатоларини тузатиб бориш.

Қулларда таяниб туриб тебраниш. Пастки вертикал з^олатда орқага тебра-ниш ва, шунингдек, асосий }^олатда олдинга тебра-ниш умуман тебранишларга ухшаш булади. Ижро этишнинг мураккаблиги шундан иборатки, бунда, биринчидан, ижро этувчн елкаларини брус ёғочлари устида кутариши зарур (ят>ни кукрак-умров буғинини «тушиб» кетишидан сақлаш Керак,) иккинчидан эса, елка буғини учун етарли }^аракатчанликнй та^минлаши зарур.

Ургатиш. Таянишда тебранишдек тренер ёрдамида олдинга ва орқага тебраниш }^олатларини бажариб куриш лозим. Уқувчилар-дан олдинга тебрангандек қулларга таянишни акробатикада ку-ракларда тик туриш каби }^олатдан утиб ижро этишни талаб қи-лиш зарур.

Олдинга силтаниб сакраб тушиш (унг томонга). Таяниб орқа-га тебраниш)^олатидан пастга тушишда тушиш тезлиги куч билан секинлатилиб, гавдани туғри тутиб вертикал }^олатга утилади. 1
Вертикал з^олатдан утгандан кейин, тос-сон буғинидан бир оз букилиш керак. Олдинга тебранишнинг охирги }^олатидан илгарироқ унг қул билан брус ёғочни итариб юборади, шу за^^оти чап қул билан чап ёғочдаи унг томонга итарилади ва шу қулни гавдадан узоқлаштириш керак булади. Бу }^аракат унг ёғоч устидан утиш-га имкон беради. Еғоч устидан утилгандан сунг чап қул унг ёғоч-Дан ушлайди (шу пайтда тана таянчсиз қолатда булади). Сунгра сакраб тушилади. Ерга муста^^кам тушиш учун чап қулни унг ёғоч-дан қуйиб юбормаслик керак.

Олдинга силтаниб (унг томонга) орқага (чапга) бурилиб сак-раб тушиш. Дастлабки барча ^^аракатлар бундан олдиндаги сак-ра-б тушиш }^аракатларига ухшаш булади. Унг қул билан унг ёғоч-дан итариб юбориш бир оз олдинроқ ^бажарилади, чап қул билан итариш эса шундай ижро этилиши керакки, убутунтанани узуна-ЗДга жойлашган уқ атрофида чапга айланишига ёрдамлашсин. ^унгра таянчсиз }^олатда узунасига жойлашган уқ атрофида чапга аиланиш содир булади. Унинг сунггида (таянчсиз з^олат қисқа зқт давом этсиң учун имконияти борича эртароқ) унг қули билан

унг ёғочдан ушлаш зарур. Шу ёғочдан ушлаганча сакраб туши-лади.

Ургатиш: Олдинга тебраниб бурилмасдан сакраб тушиш одат' да яхлит ургатиш методи билан ургатилади ва қеч қандай ёрдам чи машңлар талаб қилинмаяди (агар тебраниш аллақачон узлаш-тирилган булса). Олдинга тебраниб (унг томонга) орқага (чап-га) бурилиб сакраб тушишни қуйидагича ургатиш тавсия қили-нади:

а) олдинга силтанганда унг қулни эртароқ қ5'йиб юбориб (ита-риб юбориб) ва уни ён томонга узатиб сакраб тушиш;

б) шунинг узини 90°га 'бурилиб (брусларга юз томон) сакра"" тушиш. Чап қул билан чап ёғочдан итарилгандан кейин, ч'ап қу^ билан унг ёғочдан ушлаб олинади ва бир оздан кейин шу ёғочдаң унг қул билан ушлаб олинади. Ёғочдан иккала қул билан ушла-ганча сакраб туШилади;

в) шунинг узини 180°га бурилиб (брусларга унг томонлама) сакраб тушиш. Унг қул билан ёғочни ушлаган за^^отиёқ чап қу,,-!-ни қуйиб юбориб, уни тезда чап томонга узатиш керак. Унг қу;, билан ёғочни ушлаганча ва чап қулни олдинга-ташқарига кутари"-сакраб тушиш зарур;

Тебранишда уқитувчи ижрочидан орқада—унг томонда турад' Унг қулни қуйиб юборгандан кейин, у гимнастикачини бурилиш' ёрдамлашиш учуи унг ёнбошдан туртиб юборади, кейинчалик и.- . кала қул билан белидан ушлайди (ижрочига юз томон турадг' ва туғри тушишга ёрдамлашади.

Орқага тебранганда сакраб тушиш (унг томонга). Олдинг тебранишнинг охирги қолатидан орқага етарли даражада' балан/-роқ тебраниш керак (тебраиишнинг пастлиги қеч булмаганд, шундай булиши керакки, унда оёқ товонлари елка уқидан пас булмаслиги лозим; максимал баландлик эса чегараланмайди-бу қулларда тик туриш қолати булиши қам мумкин). Орқага те> ранишнинг зарур булган баландлигига эришгандан сунг бутун т.' нани унг томонга йуналтириб, чап қул билан унг ёғочдан ушл? ва шу за^^оти унг қулни ён томонга узатиш ва фақат чап қул' таяниш зарур. Қоматни озроқ керишган қолатда сақлаганча, чг қул билан ёғочдан ушлаб сакраб тушиш лозим.

Ургатиш: Сакраб тушиш яхлит ургатиш методи билан урга лади. Қайта такрорлаш жараёнида уқувчилар диққатини қул (" лан таяниш фазаларининг навбатланиш изчиллигига қаратиш рак: икки ёғочда иккала қул билан унг ёғочда иккала қул бил (имкони борича қисқа муддатли)—унг ёғочда бир қул билан та ниб туриш, унг қулни ён томонга узатиш.

Қулларда таяниш ^^олатидан гавдани ёзиб кутарилиш. Орқа-тебранишнинг охирги қолатидан олдинга тебраниб, кур" ларда тик туришга ухшаган қолатдан қулларда букилиб т ниш }^олатига келиш керак. Тос-сон буғинидан кескин рос ниш лозим. Худди шундай тезликда ростланишни тухтатиб (ларни тухтатиб ва қулларни туғрилаш учун тирсак буғинидан ранглаштириш зарур. Оёқлар қаракатининг тухталиши гавдак

кўтарилишига ёрдамлашади ва бутун гавдани тана оёқлар қуллар-ни ушлаш иуқтасидан утадиган уқ атрофида айланишга мажбур /илади ва натижада гимнастикачи қулларда таяниш ^^олатидан гаяниш }^олатига чиқади.

Ургатиш: Ёрдамчи машқлар орқали ургатиш тавсия қили-нади: ч .

а) полда (тушакда, гиламда): қуллар полда, куракларда тик туриш қолатидан елкада ётиб букилиб таяниш, сунгра тос-сон бу-ғинидан туғриланиб, кейинчалик оёқлар ><;аракатини тухтатиб ути-,пиш 5^олатини қабул қилиш;

'-' б) брусларда: қулларда букилиб таяниш }^олатидая гавдани |зиб оёқларни кериб утириш з^олатига кутарилиш; навбатдаги уринишларда елкаларнинг сонлар ёғочларга тегишидан олдинроқ бруслар устида кутарилишига э-Бтибор 'бериш лозим;

в) уқитувчи ёрдамида гавдани ёзиб таяниш; уқитувчи уқувчи-нинг унг томонида- .туради ва уни брусдар остидан унг қули би-"ан тоси остидан, чап қули билан эса, кураклари остидан ушлаб л;уради. Таяниш >^олатига кутарилгандан сунг тос остидан ушлаш !?'арУР-

Олдинга тебранганда кутарилиши' (90-расм). Орқага тебра-,'11ишнинг охирги }^олатини, вертикал қолатини утгандан сунг тос-

90- расм.

йч

,н буғинидан енгилгина букилиб, шу }^олатда товонларни. ёғоч-а'Р билан тенглаштириш керак. Тос-сон буғинидан тез туғрила-.б, тосни юқорига йуналтириш лозим. Сунгра шу аснода тез бу-;лиш керак. Бу сунгги >^аракат тананинг урта қисмлари (сон,)с, бел) олган тезланишини товонлар ва елкаларга қайта таң-шмлашга ва тосни озроқ пастга' тушиши җисобига спортчининг |,;1^яниш }^олатига утишига имкон беради.

Ургатиш: Машқ яхлит метод воситасида ургатилади: а) уқувчига унинг олдида туриб болдир-товон буғинларидан ^^слар тенглигида ушлаб турган уқитувчи ёрдамида тос-сон бу-■идан туғриланиш ва кейинчалик бошқатдан букилишни бажа-/' куриш таклиф қилинади;

,б) уқувчининг тос ва елкасидан ушлаб турган уқитувчи ёрда-\а олдинга силтаниб кутарилиб оёқларни кериб утириши;

в) уқитувчи ёрдамида «тулиғича» кутарилиш. Уқитувчи унг ёки чап томонда туради ва шуғулланувчини тоси ва елкаларидаң (шунга мувофиқ унг ва чап қули билан) ушлаб туради.

91- расм. . .

Орқага тебранганда кутарилиш (91-расм). Қулларда букилиб таяниш }^олатидан тос-сон буғинидан туғриланиб товонларни олдинга-юқорига йуналтириш керак. Ростланиш билан бирга қул-ларни тирсак буғинидан букканча елкаларни қул ушлаган жой-га яқинлаштириш лозим. Тананинг тос-сон буғинидан бир оз бук-кан ҳолини са'Қлаб туриб олдинга актив тебранишни бошлаш ке-рак. Вертикал ^олатда туғриланиб, вертикалдан утгач керишиш зарур. Оёқ учлари бруслардан баландроқ кутарилгандан кейинги-на қулларни туғрилашни бошлаш керак. Бу туғриланиш қарака-тининг тезлиги товонлар тезлигидан ошмаслиги керак: у тана қисмлариии ёғочлардан илгарилаб кутарилишини таг.минлаш ло-зим. Қулларнинг (батамом туғриланиши товон ^қаракатияинг тух-ташига туғри келиши керак.

Ургатиш: Хусусий қаракат вазифаларини қал қилиш методи қуйидати изчилликда навбатланиши тавсия қилинади:

а) тирсакларга таяниб, орқага силтаниб кутарилиш;

б) қулларга таяниб тебранишдан олдинга силтаниб елкаларни қуллар ушланган жойга яқинлаштириш; шунинг узини қулларда •букилиб таяниш }^олатидан бажариш; икка^ла машқда қам брус-лар устидан- сирпанмасдан, қулларни сапчитиб букиш тавсия қи-линади;

в) тренер ёрдамида силтаниб кутарилиш. У ён томонда туриб, аввал бир қули билан кейинчалик иккала қули билан сондан ку-тариб ёрдамлашади.

Оёқларни кериб утириш з^олатидан елкаларда тик туриш. Қул-ларни сонлфга яқинроқ ушлаш, елкаларни олдинга энгаштириш ва қулларни букиб куч билан гавдани ёғочлардан кутариш керак. Гавда вертикал қолатни қабул қилгандан кейин елкаларни ёғоч-лар текислигида тушириб, тирсаклар ён томонларга узатилади. Тос-сон буғинидан туғриланиб, оёқлар жуфтлаштирилади.

Ургатиш: Агар тренер шуғулланувчидан чап томонда турса, сонлар ёғочлардан кутарилган пайтда унг қул билан қориндан

кутариб ёрдамлашиши, укувчи елкасига йиқилмаслиги учун эса, чап қулни бели томонидан ёғоч устида тутиши зарур.

Бурчак қосил қилиб таяниш қолатидан елкаларда тик туриш.

Бу машқ олдинги машқга нисбатан купроқ жисмоний куч та-лаб қилади. Барча қолган қолларда унга ухшашдир.

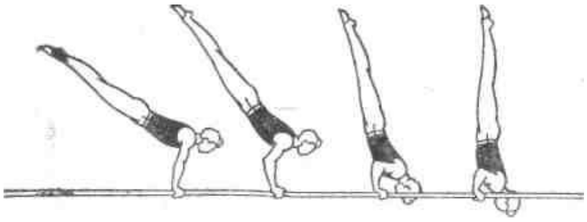
Ургатиш: ургатишда эқтиётлаш! ва ёрдамлашиш олдинги машқни ургатишдагидек булади.

Елкада тик туриш }^олатидан олдинга думбалоқ ошиб, оёқлар-ни кериб утириш.

Бошни олдинга энгаштириб, оёқларини имкони борича тезроқ куришга қаракат қилиб, тос-сон буғинидан букилиш керак. Буки-либ елкаларда тик туриш қолатига келиб, шу қолатда мувозанат сақланади. Қулларни тез олдинга алмаштириб ушлаб, букилиб таяниш! }^олати сақланади. Имкони борича оёқларни кенгроқ ке-риб, олдинга думалаб оёқларни кериб утирилади.

Ургатиш: ЁН томонда туриб бир қул билан тос остидан, иккин-чиси билан буйин остидан (бруслар остидан) ушлаб турувчи тре-нер ёрдамида букилиб елкаларда таяниш. Қулларни алмаштириб уш'лаб букилиб таяниш. Оёқларни кериб утириш қолатига дума-лаганда тос ва кураклар остидан ушлаб туриш мумкин.

Силтаниб елкада тик туриш (92-расм). Бу машқни ижро этиш учун орқага елк&лардан баландроқ силтана олиш керак. Шу ба-ландликда тебрангандан сунг, қулларни оқистз' бука бошлаш ло-



92- расм.

зим. Елкалар бруслар тенглигига етиши 'биланоқ тирсакларни ён томонга ёзиш зарур. Орқага тебранганда товонлар етарли макси-мал баландликка етмасданоқ қулларни эрта букиб юборилади— бу купинча йул қуйиладиган хатодир.

Урганиш: Тренер ён томонда туриб бир қули билан сон остидан (ёғоч устидан), иккинчи қули билан шуғулланувчининг орқаоидан тутади.

11.2.3. Халңада бажариладиган машқлар

Қалқалар бошқа гимнастика снарядларидан фарқли)^лароқ қимирлаб туради. Қалқада тебраниш машқлари бажарилганда гимнастикачининг оғирлик маркази }(;алқаларнинг осма нуқтасидан утадиган вертикал юзалик буйича силжишга ^^аракат қиладң. Бун-да тананинг қар қандай нуқталари параболага ухшаш эгри чизиқ-

ларни ;қосил қилади, чунки }^аракатчан :қалк;алар тебранишга тескари йуналишда олд-орқа юзаликда :?^аракатланади.

Оғирлик марказининг бундай ^^аракатланиши қалқада машқ бажаришнинг яна бир хусусиятидан далолат беради. Юқориги^^о-латдан пастки вертикал қолатга тушишда (эркйн туш'ишда) оғир-лик маркази пастга қаракатла«а бориб, пастки вертикалдан ута-ётганда, амалда жуда тез, ?^аракат йуналишини қарама-қарши йуналишга алмаштиради.

Бу :>^ол турникда машқлар бажаришга нисбатан кафт ва бар-моқларни букувчи мускулларга нагрузка кучини бир неча бор оширадиган кучли силтаниш сифатида сезилади. Шунинг учун)^ал-қада тебранганда вертикал }^олатдан узилиб кетиш з^^тимоли тур-никка нисбатан бир қанча купроқ -булади.

Куч талаб қиладиган машқлар бу снарядда яна *\ш* катта жисмоний кучни талаб қилади, чунки у. о. м. (умумий оғирлик маркази)нинг вертикалдан бир оз силжиши қам, гимнастикачи қаракатига ноаниқлик киритади.

Қалқада тебраниш машқлари камроқ зур бериб, }^аракатларни аниқроқ ижро этишни т-ллаб қилади. Бу машқларда оғирлик мар-кази айниқса тебранишларнинг охирги нуқталарида вертикалдан купроқ силжийди. Гимнастикачи машқ бажариш давомида }^еч қа-чон, охирги }^олатдан ташқари, мувозанат *^ола^тида* булмайди. Шунинг учун унинг ноаниқ х^аракатлари машқни умуман бажара олмасликка олиб келади. Гимнастикачи шундай }^аракат қилиши керакки, унинг машқни ижро этишга қаратилган барча }<аракат-лари машқ охирида уни мувозанат }^олатига олиб келсин. Му-возанат }$олати барча вазиятларда шундай булиши керакки, бун-да у. 0. м. >^ам, таянч нуқтаси *х^аш* (}^алқа) }^алқалар осилган нуқтадан туширилган бир вертикалда жойлашсин. Қалқада бажариладиган асосий машқлар: Тебраниш.

Қалқада ургатишни тебранишдан бошлаш тавсия қилинади, чунки туғри тебрана олиш }^алкаДа ижро этиладиган купчилик машқларнинг му^^им техник қисмидир. Тебраниш^ ^билан бир вақт-*да букилиб осилиш, керишиб осилиш каби ?^олатлар }^ам ургати-лади. Бир дарснинг узида- паст }^алқада таяниш қолатида машқ қилишга }^ам озроқ вақт ажратиш; лозим, уқувчиларга қуйидаги машқларни бажаришни тавсия қилиш мумкин:

1. Сакраб чиқиб, таяниб оёқларни олдинга ва орқага силташ.

2. Сакраб чиқиб таяниб, бурчак }^осил қилиш (уқувчиларнинг бурчак }^осил қилишни олдин бошқа аобобларда бажарганликла-ри назарда тутилади).

3. Таяниш холатида тебраниб, олдинга силтаниб орқага ташла-ниб, букилиб осилиш.

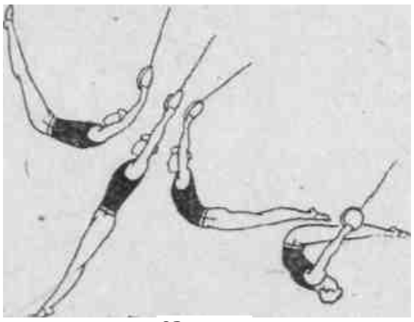
4. Бурчак }^осил қилиб таяниш }^олатидан олдинга букилиб оси-яиш }^олатига тушиш'.

Осилиш }5олатида тебранаётиб олдинга силтанганда та«анинг холати қандай булиши туғрисида туғри тасаввур }^осил қилдириш учун қуйидаги усул тавсия қилинади: паст }^алқада осилган *х,о-*

латда гимнастикачи бирорта таянчга (масалан, стул орқаси, шуғулланувчига юз томон турган тренернинг елкасига товонлари билан таянади. Шу }^олатда гимнастикачига гавдани тос-сонбуғи-нидан бир 03 буккан ва бошни олдинга энгаштирган }^олни сақ-лаб бир неча марта қулларини орқага, бош орқасига йуналтириш тавсия қилинади. Шундан кейин бу .^аракатларни олдинга тебран-гайда таянмасдан, 'баланд қалқада бажариш таклиф этилади.

Навбатдаги машғулотларда тебранишни олдинга тебранганда букилиш, орқага тебранганда букилиш', олдинга тебранганда сак-раб тушиш ва орқага тебранганда сакраб тушиш' каби машқлар билан қушиб ижро этиш; тавсия қилинади. Айниқса'диққатни *ол*-динга тебранишда букилмасдан керилиб осилишни бажара олишга қаратиш лозим. Бу машқ контрол машқ қисобланиб, уқувчилар-нинг тебранишии туғри узлаштирганликлари туғрисида ишонч :?{о-сил қилишга имкон беради. Букилмасдан керилиб осилишни фа-қат тебранишдан кейингина бажармасдан, шунингдек, орқага теб-ранганда қулларни туғрилашдан кейин ёки қулларни букиб оси-лишдан олдинга тебрангандан кейин' қам бажариш зарур.

Олдинга елкадан айланиб букилиб осилиш (93-расм).



93- расм.

Бу машқни қуйидаги ёрдамчи машқлардан фойдаланиб урга-тиш тавсия этилади:

1. Олдинга энгашиб, қулларни муштлаб юқор.ига узатган ^^олат-дан кафтларни катта бармоқлар билан ичкарига ва кейинчалик пастга бурганча (муштларни пронадия қилиб) қуллар ён то-монга узатилади ва сунг бошни олдинга энгаштириш билан бир-га тос-сон буғинидан янада куп-роқ эгилиб, қуллар сонларга олиб келинади. Диққатни ^қуллар, албатта ён томонгача боришига қаратиш зарур. Олдин бу машқни 2-—3 марта секинроқ 1бажариш тавсия Қилинади.

2. Дастлабки қолат илгаригидек, фақат қалқалардан елкалар баландлигида ушлаб турилади. Шу машқни қулларни елкадан айлантириб тик туриб орқада осилиш қолатида якунлаш.

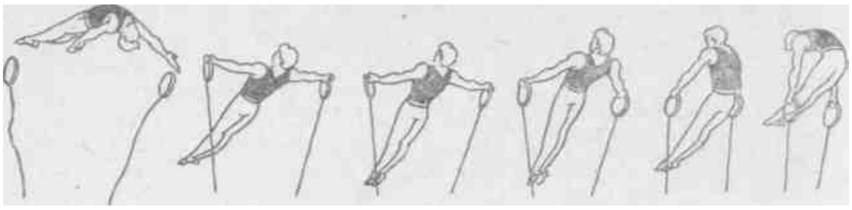
3. Д. *х*^.—бир оёқда мувозанат сақла'6, қуллар юқорига, паст қалқаларда қуллар билан ушлаб турилади. Эркин оёқ билан сил-таниб ва таянч оёқ билан депсиниб қул ва 'бош билан шунга му-вофиқ ^^аракатлар бажариб, букилиб осилиш ^^олатига келиш.

Мазкур машқларни узлаштиргандан кейин 'баланд қалқада-тренер ёрдамида елкадан айланишни ижро этишга утиш мумкин. Дастлабки уринишл'арда тренер шуғулланувчининг ён томонида туради ва сонларидан (болдирдан эмас!) кутариб ёрдамлашади.

Шуни назарда тутиш керакки, бу уринишларда- сон остидан туртиб юбориш' эмас, балки гимнастикачини оёқ :қаракатлари бу-йича айнан кутариш керак.

Ёйсимон сакраб тушиш. Бундай сакраб тушишни урганиш учун қуйидаги машқлардан фойдаланиш зарур. Паст х;алқаларда буки-либ осилиш :қолатидан тос-сон буғинидан юқорига кескин ёзилиб, туғри қуллар 'билан ^^алқэларга босганча куч билан қулларни юқорига—ён томонга' йуналтириш керак. Бу }^аракат шуғулланув-чиларда тана қандай зур бериш қисобига юқорига ёйсимон :>^ара-катланиши туғрисида тасаввур қосил қилдириш' учун зарурдир. Бу >^олда қултарни букиш ва тортилиш —„хатоликдир, бунинг олди-ни олиш керак. Бир йула 2—3 уринишдан кейин сакраб туришни албатта уқитувчининг ёрдами ва страховка қилиши билан уртача баландликдаги :!^алқаларда ургатишга утиш мумкин. Уёнтомонда туриб, гимнастикачини бир қули билан белидан ушлайди ва шу-ғулланувчи олдинга йиқилгудек булса, иккинчи қулини унинг кук-рагидан қуйиб қолишга тайёр тзфади,

Елкалардан орқага айланиб сакраб тушиш (94-расм). Елка-лардан орқага айланиб сакраб тушишми ургатишгз' киришишдан



94- расм.

олдин шуғулланувчилар тушакларда елкадан орқага керилиб дум-балоқ ошишни билиб олишлари лозим. Бу акробатика элементи елкадан айланиб сакраб тушишда гавда ва оёқ }^аракатлари туғ-рисидз' тасаввур ^^осил қилади.

Елкалардан орқага айланиб сакраб тушишни урганишдан ол-дин қуйидаги машқларни бажариш зарур:

1. Д. ^.—букилиб тик туриб, қуллар орқага, бармоқла^) мушт-ланган, қулларни бош! бармоқ билан ташқарига буриб, уларни ён томонга ва кейинчалик олдинга узатиш. Шунинг билан бирга тос-сон буғинидан туғриланиб, бош орқага энгаштирилади (қулларга қаралади). Машқ секинроқ бажарилади.

2. Шунинг узини паст :қалқалардан ушлаб ижро этиш.

3. Шунинг узини бнр оёқда тик туриб, иккинчисини бир оз ор-қага узатиб оёқ учини полга теккизган ^^олда ^бажариш:. **Эркин** оёқ билан орқага керилиб, қуллар ва бош билан мувофиқ қара-катланиб, машқни қулларни юқорига узатиб, бармоқларга қараб турганича мувозанат сақлаш («қалдирғоч») қолатида якунлаш.

4. Паст қалқаларда букилиб осилиш қолатидан (ёрдам била^н) тос-сон буғинидан юқорига ва бир оз орқага кескин ёзилиб, туғ-ри қуллар ён томонга узатилади; қалқаларга босганча, <бутун га'В' дани юқорироқ з^олатга кутаришга **^^аракат қилиш** керак. **Машқ** бир йула 2—3 марта ижро этилади.

5. Паст ?^алқаларда букилиб осилиш')^олатидан тренер ёрдамида елкалардан орқата айланишни бажариш. Тренер ён томонда түриб, бир қули билан сон остидан ушлайди, иккинчи қули билан эса шуғулланувчига бутун танасини юқорига кутариш учун елка-ларидан кутаради.

6. Букилиб осилиш холатидан тренер ёрдамида сакраб тушивд'-ни яхлит ижро этиш. Тренер ён томонда туради ва 5-машқдаги-дек даракат қилади, лекин ёрдам берга«дан кейин)^алқалар эрта қуйиб юборилганда йиқилишдан страховка қилиш учун бир қулини елкалардан кукрак остига утказади.

Куч билан кутарилиш. Шуғулланувчилар >^алқаларда таяннш малакасини узлаштирганликларидан сунг «чуқур» ушлаб куч би-лан кутарилишни ургатишга киришилади. Бу вақтга келнб гимнастикачилар турникда, }^алқада бир неча марта тортнлишни ба-жара оладиган булиб қоладилар.

Ундан ташқари шуғулланувчиларга қулни ёзувчи мускуллар кучини оширувчи машқлар бериш лозим:

1. Полда ётиб таяниш ;^олатида қулларни букиш ва туғрилаш.

2. Брус ва 5^алқаларда таянган }^олатда қулларни букиш ва туғрилаш. 1

Шу машқларнн узлаштириб олгандан кейин }^алқада куч би-лан кутарилишни ижро этишга киришиш мумкин.

Ургатиш: Кутарилишни наст (елка баландлигидаги) з^алқада бажаришдан бошлаш керак. Дастла-бки уринишлар ;букилган қ^^л-ларда таяниш г^олатига чиқишта имкон берадиган даражада оёқ-лар билан о)^иста депсиниб 'бажарилади. Сунгра шунинг узини оёқлар билан депсинмай бажариш тавсия қилинади. Навбатдаги уринишларда қалқалар полда тик туриб, туғри қуллар 'билан «чу-қур» ушлаш имкониятини берадиган даражада баландликка ку-тарилади. Бунда осилиш }^олатидан букилган қулларда таяниш!га кутарилиш пайтида белдан ушлаб ёрдам курсатиш зарур буладн. Доимо қулларни туғри турнши х^олатига эгтибор бериш лозим.

11.2.4. Конhда бажариладиган машңлар

КонБ (силтаниш ва айлантиришлар учун), >^аққоний равишда эркаклар гимнастика куп курашининг энг мураккаб турларидан бири хисобланади. КонБда бажариладиган машқларни хусусият-лари қуйндагилардан иборат:

1) конБда бажариладиган барча машқлар таяниб ижро этила-Ди, бу эса елка буғини вз' тананинг юқори қисмларидан катта куч сарфлашки талаб қилади;

2) конБда бажариладиган машқлар бир қулда таяниш ва икки Қулда таяниш фазаларининг навбатма-навбат алмашиниши билан боғлиқ; бундай навбатланиш мувозан^ат сақлаш шартини қийин-лаштиради, чунки тананинг доимо қаракатланиб турадиган у. о. м. Ни гоқо каттароқ, го}^о нисбатан кичикроқ таяниш майдони устида Ушлаб туриш: зарурати туғилади. Бу гимнастика асосий курсида

қулланиладиган оддий машқларни бажаришда х;ам ^^аракатларни яхши координапия қилишни талаб қилади;

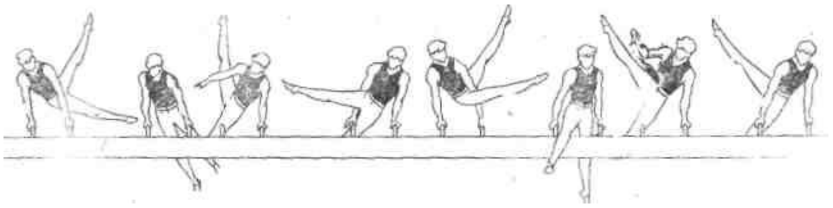
3) конҺда силтанишларда асосий >^аракатлар (асосий курсда урганиладиган) фронтал юзаликда содир буладвд

КонБда қуйидаги ушлаш усулларидан фойдаланилади (брус-да таянишдз' *ушлаш* усулларига батамом ухшаш):

а) оддий ушлаш'; б) бир қул 'билан тескари ушлаш («бруслар-да таяниб ушлаш усулларига» қаралсин).

Асосий машқлар:

Таяниш ;^олатидан бир томонлама ичкарига ва орқага силта-ниб утиш (унг оёқ билан унг томонга) (95-расм). Унг томонга силтанишда иккала оёқ охирги қолатга етиши биланоқ, унг оёқ



95- расм.

ён томонга иложи 'борича юқорироқда (унг елка баландлигига-ча) йуналтирилади. Бунда бутун гавдани чап томочга кучириш керак, токи унг қулни дастадан қуйиб юбориш мумкин булсин. Қулни қуйиб юбориб, унг оёқ олдинга конк устидан силтаниб ути-лади ва иложи 'борича тезроқ унг қулни унг сондан ошириб утиб, яна қайтиб унг дастадан уш'лаш керак. Иккала қул *ёилан* тая-ниш фазасида оёқлар билан чап томонга силтанилади, асосий диқ-қат чап оёқ билан силтанишга қаратилади, (уни чап томонга чап елка баландлигида

I11 кутариш лозим). Чап .оёқни тушираётиб, у би-лан унг томонга конв баландлигида силтанилади ва унг қулни қу-йиб юбориб, унг оёқни КОНҺ устидан силтаб утиб, дастадан қай-та ушланади. Шу ^олатдан чап томонга силтаниш бошланади ва шунга ухшаган ^^олда чап оёқ билан олдинга силтаниб ^тилади.

Упгатиш яхлит ургатиш методи воситасида олнб борилади. *Ол*-динга силтаниб утишда тренерга унг оон остидан ва иккала қул билат» тя'яни'б, чап томонга силтанишда чап сон остидан кутариш **тавсия** қилинади.

Оёқларни кериб таянишдан тескари йуналишда силтаниб утиШ (унг оёқ- билан чап томонга силтаниб утиш). Миниб таянишдан чап томонга силтанилади (олдинги машқга қаралсин) ва чап қулни оғирликдан бушатиш учун бутун тана унг томонга йуналтирила-ди. Чап дастани қуйиб кэбориб, унинг устидан унг оёқ ошириб ^^■тилади ва шу за^^отиёқ *дастадан* ушлаб олинилади. Буни иложи борича тез, токи чап оёқ узининг охирги 5^олатидан (елка баланд-лигидан) пастга тушиб кетмасдан олдин бажарилсин.

Ургатиш: Тренер шуғулланувчининг орқасидан туриб, унг оёқ

билан орқага силтанйш вақтида чап оёқни имкони борича **чап** томонга баландроқ кутариш учун чап сон остидан кутаради. **Урга**тишни қуйидаги изчилликдз' олиб бориш тавсия қилинади:

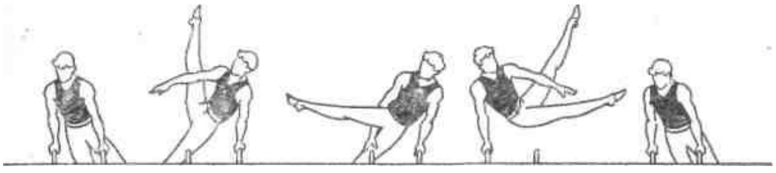
а) уқитувчи ёрдамида 1—2 марта чап томонга силтангандан кейин, унг оёқ билан чап томонга силтаниб утиб, унг оёқ **билаН** орқага сакраб тушиш;

б) шу машқнинг узи, фақат таяниш қолатида;

в) «а» машқни тренер ёрдамисиз бажариш;

г) силтаниб у™б таяниш қолатида қолишни мустақил ижро этиш.

Таянищдан бир оёқни бир томонлама айлантиришлар (унг оёқни унг томонга айлантириш) (96-расм). Бу айлантириш иккита



Т "^ "\^

96- расм.

силтаниб утишни: бир оёқни олдинда тутиб таянишдан бир томонлама ичкарига ва тескари йуналишда силтаниб утишни биргаликда ижро этишдан иборат. Шунинг учун унг томонга айлантириш унг оёқни ичкарига ва шу оёқни чап томонга **еилтаниб** утишни изчил (қушимча силтамасдан) ижро этишдан бошқа **нар**-са эмас.

^ргатиш: юқорида баён этилгандек булади:

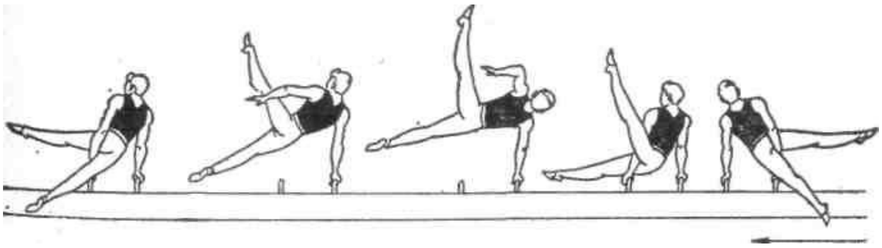
а) уқитувчи ёрдамида—сақлаб, унг оёқни унг томонга **айлан**тириб сакраб тушиш;

б) «а» машқининг узи, фақат таяниш :қолатида қолиш;

в) «а» машқининг узи, фақат мустақил бошланади;

г) унг оёқ билан унг томонга мустақил айлантириш'.

Чапга туғри чалиштириш (97-расм). Бу машқ қам чап ва ^^нг билан бир вақтда ижро этилган иккита силтаниб утишнинг **бирик-**



97- расм.

масидан иборат: бир оёқни олдинга тутиб таяннщдан ч«а томон-га силтанишда унг оёқ билан чап томонга силтаниб утялади ва шунинг билан бир ваңтда чап оёң билан ичкарига силтаниб ути-лади. ' •

^ргатиш: Тегишли силтаниб утишлар узлаштириб олннгандан сунг яхлит метод билан ургатиш тавсия ңилинади. Тренернинг ёр-дами бир томонлама айлантиришни ургатишдагидек б^лади, сак-раб тушишни ижро зтиш бундан мустаснодир.

Бир оёқни олдинда тутиб таянишдан бир томонлама еилтаниб утишлар (унг оёң билан олдинга силтаниб утиб, орқадан таяниш). Унг оёңни *ор}{ад,а.* тутиб миниб таянишдан унг томонга силтаниш лозим. Тана оғирлигини чап қулга утказиб, унг даста ң;^йиб юбо-рилади ва унг оёңни олдинга утказиб, унг ңул билан шу даста-дан ңайта ушлаб олинади. Унг оёң билан олдинга силтаниб утиш тосни олдинга йуналтириш ва унг қул билан унг дастадан иложн борича тез қайта ушлаш билан бир ^аңтда бажарилиши айниқса му)^имдир. Бу қайта ушлаш доимо жуда қисқа (булиши лозим.

Ургатиш яхлит метод билан олиб борилади. Тренерга орқадан туриб, (конБ орңасидан) ңулни қайта ушлаш ва силтаниб ^^тиш вақтида гимнастикачини белидан ушлаб «кузатнш» тавсия қили-нади.

Орқага таяниш жолатидан бурчак ясаб, чапга-орқага сакраб тушиш.

Одатда чап оёқни олдинда тутиб таяниш қолатидан бир оёқни (масалан, унг оёқни) силтаб утищдан кейин бажарилади. Увг оёқ« ни олдинга силтаб утиш «Бир оёқни олдинда тутиб таяннш :!^ола« тидан бир томонлама силтаниб утишлар» булимида баён этилга-нидек бажарилади. Унг ңулни дастага қуйгандан кейин, ^'нг оёқ билан горизонтал юзаликда унг томондан *чапга* силтанилади, Оёқлар имкони борича эрта бирлаштирилади. Гимнастик-ачи чап қули билан конБНинг чап дастасидан орқага бел томонга итариб юбориб, мувозанатини йуқотади. Мувозанатнинг бундай йуқотили-ши унга иккала оёғини чап даста устидан утказишга ва шунинг билан 90° га бурилишга имкон беради. Машқ т;^ғри ижро зтил-ганда асбобга унг ён билан сакраб тушгандан кейин унг даста гимнастикачидан бир оз олдинда булади.

Ургатиш: яхлит ургатиш методи воситасидя' олиб борилади. Тренер орқадан туриб, иккала қул билан гимнастикачининг бели-дан ушлаб (айрим жолларда иккала елкасидан қам ушлайди) ёр-дам курсатиши зарур. Қуйидаги изчилликда ургатиш тавсия қи-линади:

а) тренер ёрдамида—орқага таяниш жолатидан бурчак яеаб, чапга орқага сакраб тушиш;

б) «а» машқининг узи, фақат дастлаб оёқларни *^нг* томонга узатиб, мустақил ижро этиш;

в) тренер ёрдамида—чап оёқни олдинга узатиб таяниш ^^олати-дан унг оёқни олдинга силтаб утиб, бурчак ңосил қилиб чапга—• орқаг» сакраб туш'иш;

г) «в» машқини мустақил бажариш.

11.2.5. Паст-баланд брусларда бажариладиган машқлар

Снаряднинг тузилиши асосий ва спорт гимнастикасининг тур-ли-туман машқларини ижро этиш имконини беради.

Қозирги замон спорт гимиастикасининг баланд-паст брусларда-ги машқлари асосан тебраниш машқларидан ташкил топган ди-намик комбинадиялардан иборат. Бу элементлар гоқо оқиста ай-лаиишлар, бурилишлар ва осилиш' }^олатидан таңнишга утиш ва яна осилишга қайтишлар)^амда го)^о бир ёғочдан иккинчисига шитоб билан тасодифий ва мураккаб учиб утишлар билан узаро бириккандир. Комбинадияларда учрайдиган статик машқлар мус-тақил ақамиятга эга 'булмасдан, бирикмалардаги машқларнинг уткинчи фазаси булиб хизмат қилади. Машқлар ургатишнинг бошланғич босқичларида статик элементлар ва шунингдек оси-лиш }^амда таянишларда ижро этиладиган энг оддий тебраниш машқлари баланд-паст бруслар учун му)^им укув материали 5^и-собланади.

Машқларнинг тебранма характери инериия кучидан туғри фой-даланиши, қаракатнинг зарур пайтида зса жисмоний зур бериш« ни талаб қилади.

Баланд-наст брусларддз' машқ бажаришни муваффақиятли уз-лаштириш^нинг муқим шарти махсус жисмоний сифатларни: қа-йишқоқлик (елка, тос-сон буғинлари, умуртқа поғонасининг бел ва кукрак қисмлари қаракатчанлиги)ни, елка ва тос-сон буғинла* рини қоплаб олгаң мускулларининг тезкорлик кучини, чидамли-ликни ва бошқа сифатларни ривожлантиришдан иборатдир.

Ёғочлардан ушлашнинг қуйидаги хиллари мавжуд:

а) устидан ушлаш (осилишда). Бармоқларнинг ички томони орқага қаратилиб, бош бармоқлар бир-бирига қаратилган була* ди. Бешта бармоқнинг қаммаси ёғоч устига қоплаб олинади.

б) пастдан ушлаш (осилишда). Еармоқларнинг ички томонй олдинга қаратилиб, бош бармоқлар эса, ташқарига қаратилади. Бешта,'бармоқнинг хаммаси ёғочни ижрочидан қарама-қарши то-мондан қоплаб олади.

Бешта бармоқ билан ёғочни пастдан ушлаш шунингдек, ^*ар* хил ва тескари ушлашларга жам тааллуқлидир. Таяниш)^олатида ушлашнинг қамма хилларида қам қар бир қулнинг турт бармоғи ушлашга тааллуқли томондан (одатдагидек), бош бармоқ эса, ёрочни қарама-қарши томондан қоплаб олади.

Асосий машқлар:

Букилиб-ёзилиб тебраниш. Юқориги ёғочда осилиш ^олатидан оёқлар тос-сон буғинидан букилиб, олдинга кутарилади. Қейин оёқларни пастга ва орқага силтаб бел қисмидан керишганча тос-сон б>ғинидан тула ростланиш ва айни ва^қтда қулларни букмас-дан оснлиб турнб, елкаларни олдинга йуналтириш зарур. Қаракат-ларнинг бутун жаммаси муайян бир тезликда тухтатилмай, зарури-ч.а такрорланиши лозим.

Ургатиш:

а) гимнастика деворида бурчак ясаб ва тик туриб (керилиб) осилиш;

б) паст турникда бурчак яса-б осилиш ва оёқларни орқада тутиб ётиб осилиш;

в) юқориги ёғочга осилиб, букилиб ёзилиб тебраниш'.

С т р а х о в к а в а ё р д а м к у р с а т и ш . Уқитувчи ижрочининг унг томонида туриб чап қулй билан унг қулининг елкага яқинроқ жойидан ушлайди, унг қули билан эса, сон остидан ёрдамлашади.

Юқориги ёғочда осилишдан чуққайиб осилишга утиш. Букилиб-ёзили'6 тебранишдан кейин олдинга силтаниб оёқларни тос-сон ва тизза буғинидан букйб, кукракка яқинроқ кутарилади ва пастки ёғочга қуйилади, ёғочни бармоқлар билан (бармоқларни букиб)| тепадан ушланади.

Юқориги ёғочда осилиш ?^олатидан оёқларни букиб силтаб утиб, пастки ёғочда ётиб осилиш. Букилиб-ёзилиб тебранишдан кейин олдинга силтаиив оёқларни тос-сон ва тизза буғинларидан изчил букиб, оёқлар кукракка яқинроқ тортилади, оёқ учлари пастки ёғоч устидан юқорига, кейин олдинга утказилади ва оёқ-ларни туғрилаб, соннинг таги билан пастки ёроч устига қуйила-ди. Бунда қуллар туғри тутилиши керак. Етиб осилишнинг охирги қолатидан таиа туғриланган ва бир оз керилган, бош о.^иста ор-қага энгаштирилган булиши керак.

Юқориги ёғочда осилиш ?^олатидан оёқларни кериб силтаб утиб, пастки ёғочга ётиб осилиш. Букилиб-ёзилиб тебранганда орқага силтаниб елкаларни олдинга актив йуналтирилади ва тос-сон буғинидан ростланади, сунгра оёқларни силтаб пастга ва им-кони борича орқароққа йуналтирилади. Олдинга силтаниб тос-сон буғинидан ва белдан тез букилиб, оёқларни кенгроқ ёзилади ва пастки ёғоч устидан силтаб утилади. Оёқлар бирлаштирилади ва бутун гавда билан керилиб, пастки ёғочга ётиб осилиш қолатига келинади.

^ргатиш:

а) гимнастика девори олдида тик туриб осилиш қолатидан чуққайиб осилиш, гимнастика деворида оёқларни кериб тик турганча букилиб осилиш;

б) юқориги ёғочга осилиш }^олатидан чуққайиб осилиш вз' пастки ёғочда оёқларни кериб тик турганча букилиб осилиш;

в) юқориги ёғочга осилиш қолатидан оёқларни букиб сңлтаб утиб, пастки ёғочда ётиб осилиш;

г) юқориги ёғочга осилиш қолатидан оёқларни кериб силтаб утиб, пастки ёғочда ётиб осилиш;

С т р а х о в к а қ и л и ш ва ё р д а м к у р с а т и ш ' . Уқитувчи унг томонда—орқада туради. Орқага тебранганда чап қули би-лан шуғулланувчини унг қулининг елкага яқинроқ жойидан уш-лайди, унг қули билан эса, сонларнинг олд юзалигидан итариб ёрдамлашади. Силта^б утишда уқитувчи иккала қ^ли билан сон-лардан ушлаб кумаклашади.

Пастки ёғочга чалқанча ётиб осилиш қолатидан унгга бурилиб, бир сонда утириб қолиш. Пастки ёғочга чалқанча, ётиб осилиш ^^олатидаң унг қулни чап қул устидан ошириб тескари ушлаш лозим. Унг томонга бурила бориб ва унг қул билан айланма)^а-

ракат қилиб ёғочга босилади, оёқларни кериб, унг сонга утирила-ди. Чап қулни ён томонга тушириб бориб, чап оёқ орқага узоқроқ-қа узатилади, унг оёқ эса тиззадан букилади. Утиришни тугатаё-тиб, керилиш: лозим.

Унг сонга утириш)^олатидан керилиб сакраб тушиш. Унг қул билан пастки ёғочдан унг тиззз' олдидан алмаштириб ушланади. Гавда оғирлигини унг қулга утказа бориб, сон билан пастки ёғоч-дан итариб юборилади, айни вақтда чап қулни юқорига-ташқари-га силташ керак. Туғри тутилган унг қулга таяниб оёқлар бир-лаштирилиб керилиш лозим. Бундай сакраб тушишни унг томон-дан орқага бурилиб ва шунингдек чап томондан орқага бурилиб бажариш мумкин. Биринчи машқда чап қул 'билан пасткн ёғочдан унг тизза олдидан тескари ушлаш! керак. Гавда оғирлигини шу қулга утказиб, сон билан итариб юборилади ва унг қулни туши-риб, унг томондан орқага бурилиб, сунгра оёқларни бирлаштириб керилиш лозим булади. Иккинчи машқ^а чап қул билан пастки ёғочдан чап сон олдидан пастдан ушлаш керак. Тана оғирли-гини чап қулга утказа бориб ва сон билан итариб юбориб, чап то-мондан орқага бурилиш ва ожиста қуниш лозим.

Пастки ёғочга ётиб осилиш ?^олатидан унг оёқни айлантириб утиб 270°га бурилиб, бир сонда утириб қолиш. Ётиб осилиш }^ола-тидан унг оёқни олдинга кутариб ва чап томонга бурила бориб, унг қулни юқоридан, чап қулнинг орқасидан алмаштириб ушлана-ди. Бурилишни яна 180° га давом эттирилади ва гавданинг бир 03 керишган ^^олатда ушлаганча чап қул билан итариб юбориб, унг оёқ ёғоч устидан силтаб утилади. Чап қулни ён томонга туши-риб, чап оёқ орқага узоқроққа узатилади ва унг оёқни букканча, унг сонга утприлади ва керишилади.

^ргатиш:

а) пастки ёғочга ётиб осилиш 5^олатидан унг сонга утириш;

б) пастки ёғочга унг оёқни қуйиб, оёқларни кериб ётиб чап қулни юқориги ёғочдан пастдан ушлаб осилиш холатидан чап оёқни силтаб утиб, чап томонга бурилиб сонда утириб қолиш;

в) пастки ёғочга ётиб осилиш холатидан 270° га (оёқларни жуфтлаштириб) чапга бурилиб, унг сонда утириб қолиш;

г) пастки ёғочгэ' ётиб осилиш^ холатидан унг оёқни айлантириб утиб 270° га бурилиб, бир сонда утириб қолиш.

С т р а х о в к а қ и л и ш ва ё р д а м к у р с а т и ш. Уқитувчи чап томонда туриб, унг қул билан белдан ушлаб туради, чап қу-ли билан шуғулланувчининг оёғини «утказади». Бурилиш давоми-да уқитувчи орқага-унгга силжиб, чап қули билан белДан, унг қули билан эса унг оёқдан ушлайди.

Юқориги ёғочдан ушлаб утириб осилиш)^олатидан **юқориги** ёғочга осилиш ва олдинга силтаниб сакраб тушиш.

Юзни юқориги ёғочга қаратган ?^олда, юқориги ёғочдан уш-лаб пастки ёғочга утириб осилиш холатидан туғри қуллар билан юқориги ёғочни узидан юқорига итарганча пастга-орқага пастки ёғоч остига шитоб билан йуналтирилади. Осилиш)^олатига утишда олдинга силтанишдан аввал оёқларни олдинга йуналтириб, тос-

сон буғинидан тез букилиш зарур. Вертикал :?^олатда тос-сон *бу'*-ғинидан кескин, қайишқоңлик билан туғриланиш керак. Вертикал)^олатни утгандан кейин тос-сон буғинидан кетма-кет букилиб ва ёзилиб, силташ ^аракати билан оёҚларни олдинга-юқорига йуналтириш ва қуллар билан ёғочдан тез итариб юбориб, керилиш за-РУР-

Ургатиш:

а) юқориги ёғочда керилиб осилиш :қолатидан олдинга силтаниб сакраб туш'иш;

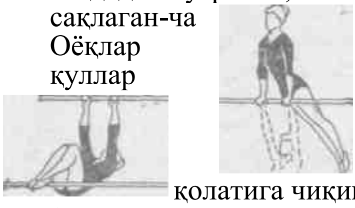
б) букилиб-ёзилиб тебраниш — олдинга силтаниб сакраб тушиш;

в) осилиш ^^олатнда тебраниш —олдинга силтаниб сакраб тушиш;

г) пастки ёғочда утириб юқориги ёғочдан ушлаб осилиш }^олатидан юқориги ёғочда осилиш ва олдинга силтаниб сакраб тушиш.

С т р а х о в к а қ и л и ш ' ва ё р д а м к у р с а т и ш . Уңитувчи чап томонда юқориги ёғоч остида туриб, чап қули билан шуғулланувчининг чап ңулидан, унг қули бнлан белидан ушлаб туради ва кумаклашади.

Пастки ёғочда чуңқайиб осилиш >^олатидан юқориги ёғочга кутарилиб таяниш (98-расм). Чуққайиб осилиш қолатидан оёқларни дадил туғрилаб, елка буғинларидан тулиғича чузилган қолатни сақлаган-ча гавда билан пастга-орқага чузилиш керак. Оёқлар туғриланиши билан рқориги ёғочга туғри қуллар билан олдинга-пастга кескин босганча оёқ-лар билан депсиниб таяниш ^олатига чиқилади. Барча қаракатларнинг туғ-ри ва изчил ижро этилиши тепадан таяниш қолатига чиқишни тагмин-лайди. *Ургатиш:*



98- расм.

а) гимнастика деворида чуққа-йиб осилишдан тик туриб букилиб осилиш;

б) гимнастика деворида тик турганча букилиб осилиш; қолатидан ёрдам билан туғри қулларда гавдани деворга тортнш (ярим букиш);

в) паотки ёғочга ёрдам билан сакраб таяниш;

г) пастки ёғочда чуққайиб осилиш қолатидан юқориги ёғочга кутарилиб таяниш.

С т р а х о в к а қилиш' ва ё р д а м „ к у р с а т и ш . Уқитувчи юқориги ёғоч остида шуғулланувчидан унг томондз' туриб, чап қули билан тос остидан, унг қули билан сон олдидан ушлаб ку-маклашади.

Пастки ёғочга тунтарилиб чиқиб таяниш. Тик туриб букилган қулларда осилиш қолатидан бир оёқ орқага узатилади. Қейин шу оёқ билан силтаниб, иккинчиси билан депсиниб, қулларни ёймас-дан оёқларни ёғоч устидан юқорига-орқага дадил йуналтириб, сонларнинг устки юзасини ёғоч устига қуйилади. Оёқларнинг олд

к)засидаги мускулларни таранглаштириб, қулларни туғрилаганча тос-сон буғинидан ва бел ңисмидан дадил **туғриланиб (оёқларни** туширмасдан) таяниш)^олатига чиқилади ва бошни **кутариб кери-**шилади. *Ургатиш:*

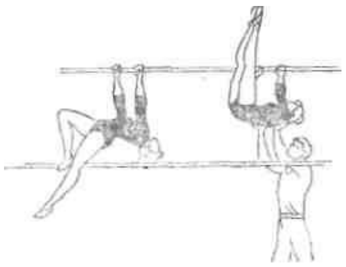
а) паст ёғочда ёки паст турникда таяниш қолатидан гавдани олдинга энгаштириш, Кейин туғриланиб, қулларни туғрилаб таяниш }^олатига қайтиш;

б) бир оёњ билан силтаниб ва иккинчиси билан депсиниб, оёқлар билан юңориги ёғочга таяниб, пастки ёғочда керилиб осилнш ва кейинчалик бир оёқ билан силтаниб ва иккинчиси билан депсиниб тунтарилиб чиқиб таяниш (ёрдам билан);

в) бир оёқ билан силтаниб ва иккинчиси билан депсиниб тунтарилиб чиқиш.

С т р а х о в к а қ и л и и ! ва ё р д а м к у р с а т и ш . Уқитувчи чап томонда — олдинроқда туриб, чап қули билан _оёқлардан, унг қули билан белдан ушлаб ёрдамлашади ва таяниш :?^олатига чиқаётганда чап қули билан елка остидан, унг қули билан эса **паст-**дан оёқлардан ушлаб ёрдамлашади.

Пастки ёғочда чуққайиб осилиш қолатидан, юқориги ёғочга кутарилиб таяниш (99-расм). Унг оёқда чуққайиб осилиш долатидан қулларни букиб, чап оёқни орқага узатилади. Унг оёқ билан силтаниб ва чап оқ билан депсиниб қулларни букишии давом эттирилади, оёқларни шитоб билан юқориги ёғоч устидан юқорига-орқага йуналтириб бирлаштирилади. Тос-сон буғинидан букила бориб, оёқлар ёғоч устига сонларнинг юқори қисми 'билан қуйилади. Қолган барча }^аракатлар пастки ёғочда тунтарилиб чиқишдагидек бажарилади. **Юқориги** ёғочга **таяниш)^олатидан олдинга туш"иб пастки ёғочга ётиб осилиш.** Юқориги ёғочда таяниш қолатидан бошни олдинга энгаштириб, куллар букилади. сунгра гавданн олдинга энгаштирилади. Тос-сон буғинидаң буки-ла бориб, олдинга тушишни давом эттириб, сонларнинг орқа мускулларини; таранглаштирилган қолда оёқларни тиззаларгача ёғочдан сирпантириб тушириш ва керишиш керак.



99- расм.

Кейии қулларни туғрилаб, гавдани қам туғрилаб, оёқларни тушириб пастки ёғочга ётиб осилиш қолатига келиш ва керилиш керак.

Юқориги ёғочга таяниш ^^олатидан гавдани орқага ташлаб, оёқларни кериб силтаб утиб пастки ёғочга ётиб осилиш. Юқорнги ёғочга таяниш қолатидан қулларни туғри тутиб, тосни ёғочга яқин тутганча елкалар 'билан дадил орқага туша бошлаш! керак. Ке« йин тос-сон буғинидан букилиб, оёқларни кериб пастки ёғоч усти-дан ошириб утилади, туғриланиб оёқлар жуфтлаштирилганча

*Т^1Тэ^::::,~^* ^™^ ^^'^^^- ^олат,,да .ерили^ бош ор-
г^:^''^^::::^^^^^^^^^ **тухиб оёкларни кери^**
рилиб сакраб ?ушиш Унг 4қни о **'Г утиб 90 ва 270°га бу-**
таяниш ^олатида унг қул пасТдан "^^™'^' ''^™^ о^Қ^арңи кериб оёқпи дадилроқ ^'рак^т^лантирй оё™Ти?я?.яГ""'^"- "^^" таниб, чап қул биланитариб юбориш в\ '^лГОРИП Гг,, ""^ """■' "'^-утказганча чап оёқни ёғоч устидан е,,,,Y/^ оғирлигини унг қулга лиш- керак. Оёқларни бирлаштириб^ '^ ^'™^' У"" ™5°"'^" ^ури-га-ташқарига. узатиб асбоГа |нг ^^Р«™"^ ^^ ^ап қулни юқори,
шиш л'оз;м. ш'у сакраб туш1'2701°,"ГбГа^б'иж1"'Р" '^'
чап қул ,билан итариб юборгандан ^сейин ш^ ^^л^.Т^ этилганда нинг унг томонидан тескари ушлаб *^1 /'* "^^ '^^''^ ^"/^" У"'^ ^У^'^ юбориб, яна унг томшга 180° га бу.™^ "' У"' ^^^ ^"^^^" ""^Р«б нисбатан чап томон Глан са^аГт^Р^Х/ ^У"^^ ^«^Р^Д^^-
орқГс^-^тГа^даХГлиYГрк^
т~?и?Г1-^^^^^^^^^ ^^"-.."ирХ ^о^Т-
ди. Олдиига энгашибУг қл^^билан"" У^^^ °"^.^^Р ^'^Р"^^" дан, пастки ёғочдан тескарн ушланаГ^""" °"*"«" 'Р'""- настки ёғоч усти5ан *с^^г^п^утш^^^^^^*.^^^^^^^ дан итариб қуйиб юборила.ди Чап тс^,! ^^^ юқориги еғоч-ларни ?ирлҒштириб *.ТТ.п* ■.7-^",^^^^^??^^^^?^^^"'^°^" лиш керак. Брусларга унг ^монлама сакраб тушилади '
ԿԱՈ••ՈԳՈԳ·1-ՏԱՐՏՈԳՈՏՎԳԱԳ Г''''-' Л'''-Л ЛЛЛ-Л
динга сил^б бурчак хосил ҚилибYт^^^^^^^ оекларни ол-
бклан настки ёғ^очданТн остида/т^РкаоГ^шяяияГ'!' "" '^^^ • дан орқага бурила бооиб чап кул « ^ ушланади. Уиг томон-
ёРоч /стидан ™аб7и1ди ЧаТ^/™;",,,\^?,«,,^ х'оТя""""""^ билан юқориги ёғочни итариб юбойи^ ^..Г ^- ^^ У"' '^У" керилиш керак булади Шундан с^н? ^ ^^^^''^^ туғриланиш ва мон билан ярим ч4қайиб ото^сй ^РУ^^^Р^^ нисбатан -чап то-тушиш орқага буриУиТГжро этилган^^Р"'^.- "У"^™ •^°^™- ,,^акраб

v:m:x ~г:: 1^7::'m^:^.m:^-

'Уқитувчи чап томонда туриб чап кул 7;,,я«,, ^^^ »

дадан (белидан) ушлаб кумаклашади, "

11.2.6. Яккачупда бажарила/^^ган машңлар

фун^кпияг1^"Л. 6^'^зРи^адиган маш^^лар кишининг мувозанат *ш^:::::::* самаралироқ ва >^ар том^нлама тагсир курсатадиган м>возанат сақлаш машқ турларидан биридир. Улар^^мазмун ва 144

кл жи?5атидан турли-туман булиб, ижросинянг мураккаблиги "а^ қийинлиги жиқатидан)^ам *\ар* хилдир. Бу эса уларни фақат гимнастикачиларни тайёрлашдагина эмас, балки мактабларда асо--нй гимнастика дарсларида, урта ва олий уңув юртларида }^амда ёшлар жисмоний тарбияси системасининг купгина 'бош!қа звеЯола-рида >^ам қуллаш имконини яратади.

Яккачупда утиладиган машғулотлар шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишига ва)^аракат қобилиятларини такомиллаштиришга ижобий татзсир курсатади, қоматнңнг шаклланишига . кумаклашади, фазода мулжал олиш ^^иссини яхшилайди, қатгий-лик ва дадилликни тарбиялайди.

Кинематик шаклига қараб яккачупда бажариладиган барча элементларни туртта катта группага ажратиш мумкин; мувозаиат сақлашлар ва турли хил тик туришлар, бир ва икки бёқда (ёки қулларда) бурилишлар, қар хил усуллар билан юришлар ва акробатика машқлари.

Яккачупда ижро этиладиган асрсий машқлар.

Сакраб чиқишлар. Яккач^пнинг ^^ар қандай қисмига турган жойдан, туғридан ёки қиялаб югуриб келиб, бир ёки икки оёқ би-лан куприкдан депсиниб, қуллар билан таяниб ёки таянмасдан сакраб чиқиш мумкин.

Сакраб таянишлар. Турган жойдан ёки қи^лаб югуриб келиб оёқлар билан депсиниб таяниш — унг томондан яккачупга таяниб, чапга бурилганча чап тиззага'таяниш (яримшпагат, чап оёқда чуққайиб таяниш) туғриланишда қулларни ён томонга узатиб, унг оёқни олдинга тутганча шу оёқда тик туриш (ёки унг оёқни ор-қага силтаб чуққайиб утириш ва тик туриш).

Шу машқнинг узини унг оёқни силтаб утиб ва чап томонга бурилиб оёқларни кериб таяниш-алмаштириб орқадан ушлаш ва бурчак қосил қилиб утириш — унг оёқни букиб, шу оёқда тик ту-риш, чап оёқни орқага оёқ учига узатганча чап қул юқорига, унг қул ён томонга узатилади (ёки оёқларни кериб орқага силтаб ётиб таяниш-оёқлар билан депсиниб чуққайиб утириш).   ,

С т р а х о в к а қ и л и ш. Сакраб чиқишларни ижро этганда яккачупнинг қарама-қарши томонидан туриб, таяниш з^олатида иккала елкалардан ушлаб ва тураётганда ён томонда—>орқадан ушл_аб ёрдамлашиш' зарур.

Сакраб чйқиб чуққайиб таяниш (100-расм). Икки-уч ңадам югуриб келиб, қз^ллар яккачупга қуйилади. Оёқлар билан депси-ниб ва елкаларни олдинга йуналтирганча белни кутариб, оёқлар-ни букиб кукракка яқинлаштирилади. Яккачупга сакраб чиқиб, елкани орқага ташламасдан, қуллар билан ушлаб туриш зарур.

Ургатиш: а) полда: ётиб таяниш')^олатидан чуққайиб таяниш; шунинг узи лекин қулларни гимнастика скамейкасига қуйиб унинг устига сакраб чиқиш;

б) куприкчадан депсиниб, дастали КОНБ устига сакраб чиқиб ч^ққайиб таяниш';

в) уқитувчи ёрдамида яккачуп устига чуққайиб таяниш қола-т-ңга сакраб чиқиш.

100- расм.

101- расм-

С т р а х о в к а ҷ и л и ш . Куприкча ёнида туриб бир қул билан елкадан, иккинчи қул билан сондан ушлаб кумаклашилади.

Унг оёқни олдинда тутиб оёқларни кериб таяниш холатига сакраб чиқиш. Турган жойдан ёки югуриб келиб депсингандан кейин белни кутариб, унг оёқни букканча уни тез олдинга туғрилаш керак. Кейин уни пастга тушириб керилиш лозим.

Ургатиш: а) дастали коныа сакраб чиқиб, унг оёқни букиб силтаб утиш:

б) яккачупда чап оёқни орқага узатганча унг оёқда чуққайиб таяниш қолатнга сакраб чиқиш;

в) гимнастика таёғи устидан унг оёқни букиб утказиш;

г) пастки ёғочдан унг оёқни букиб силтаб утказиш;

д) яккачупга сакраганча унг оёқни силтаб утиб оёқларни кериб таяниш;

е) шунинг узи, лекин унг оёқни букиб силтаб утказиш.

С т р а х о в к а қ и л и ш : Унг қул билан елкадан ва чап қ^?л билан сон остидан ушлаб, унг томонда туриш керак.

Сакраб чиқнб бир сонда утириш — югуриб келиб иккала оёқ билан куприкчага сакраб, қуллар яккачупга қуйилади (бармоқлар бир-бирига яқин) ва кучли депсиниб, елкаларнн олдинга йуналтириб ва яккачупга яқин (унг) оёқни букиб, букилиш керак. Сонга утириб қомат ростланади, қуллар ён томонга узатилади.

Бир ва иккала тиззага таяниш қолатига сакраб чиқиш туғри-дан югуриб келиб,' икки оёқ билан депсиниб бажарилади.

Сакраб чуққайиб таяниш (101-ра'СМ) }^ам туғридан югуриб келиб бажарилади.

Ургатиш: а) қиялаб югуриб келиб иккала оёқ билан депсиниб дастасиз «онБга сон билан утириш (Ва бир тиззага таяниш ;^олатига сакраб чиқиш;

б) шунинг узини яккачупда бажариш;

в) дастасиз конвда чуққайиб утириш қолатига сакраб чиқиш;;

г) шунинг узини яккачупда бажариш.

С т р а х о в к а қ и л н ш : : Куприкча томондан туриб, ^бир қул билан елкадан, иккинчи қул билан букилган оёқ сонидан ушлаб* ёрдам курсатилади.

Сакраб оёқларни кериб миниб утириш — иккала оёқ билан депсиниб елкалар ва кукракни олдинга йуналтириб керилиш лозим. Кейин унг оёқни ён томондан силтаб утиб, оёқларни кериб утириш қолати қабул қилинади.

Ургатиш: а) қулларда яккачупга таяниб (узунасига) оёқлар билан орқага силтаниб керишиб сакраш;

б) шунинг узини оёқларни кериб бажариш;

в) паст брусларда таяниш }^олатидан орқага силтанганда оёқ-^;арнй кериб тебраниш;

г) шунинг узи лекин қуллар орқасида оёқларни кериб утириш;

д) ёрдам билан яккачупга сакраб чиқиб, оёқларни кериб ути-риш. . „ ■

С т р а х о в к а қ и л и ш: Бир томондаги қулнинг елкасидан ва яккачупдан узоқда жойлашган оёқнинг сонидан (олд томондан) ушлаб ёрдамлашиш лозим.

Асосий гимнастика машғулотларида ва энди бошловчилар би-лан иш бошлаганда бир ва икки оёқ учида тик туриш, бир ва иккала тиззада тик туриш ва таянишлар (102-а расм), яримшпа-гат, вертикал ва қия қолат-ларда куракларда тик ту-риш, бир оёқда тик туриб қулнинг турли қолатлари билан мувозанат сақлаш-лар, шунинг узини тизза-дан (102-расм, а, б) ва оёқ учидан ушлаб ижро этиш каби энг оддий машқлар қулланилади.

а 102-расм.

Яккачупда бажарилади-ган жар қандай машқнинг зарурий қисми бурилишдир. Улар бир ва икки оёқда тик туриб, оёқларни букиб ва туғри тутиб, шунингдек аралаш ва оддий тая-нишларда бажарилади.

Икки оёқда орқага бурилиш. Ростланиб оёқ учларига тик ту-рилади, оёқ ва гавда мускулларини таранглаштириб бурилгандан кейин, оёқ кафти тула- босилади. Бош ва гавда вертикал }!;олатда туриши керак.

Чуққайиб утирган)^олатдан орқага бурилиш. Бажариш техни-каси юқорида баён этилганга ухшашдир.

Ғтириб ва тик туриб, икки оёқда орқага бурилиш.

Бурилишнинг биринчи ярмида утириш ва иккинчи ярмида ту-риш керак. Дастлабки икки бурилиш узлаштирилгандан кейин урганиш лозим.

Оёқларни чалиштириб тик туриш ?^олатидан 180, 270 ва 360°га бурилиш.

Бир оёқда орқага бурилиш бир томонлама ва қарама-қарши томонга бажарилиши мумкин.

Бир томонлама бурилиш — таянган оёқ томонига бажарилади. Унг оёқни орқага узатиб, чап оёқда тик туриш)^олатидан унг оёқ-ни олдинга ва бир оз чапга силтаб, оёқ учларини ичкарига ва «лкани чапга «буриш керак. Силташ 'билан бир вақтда чап оёқ учига туриш ва ростланиб, шу оёқни товон билан ичкарига буриш керак. Бурилишни тугатаётиб, бутун оёқ кафтига турилади ва унг

оёңни орқада силтаниш баландлигида сақлаб қолинади. Бурилиш-да қуллар юқорига кутарилади.

Ургатиш: а) қул билан гимнастика деворидан ушлаган з^олат-дан бир оёқни орқага (олдинга) узатиб, бошқа оёқ учида (верти-кал) мувозанат сақлаш; б) шунинг узини таянмасдан 5—10 сек. давомида бажариш; в) рейкадан чап қул билан ушлаб, деворга чап томонлама тик турган }^олатдан унт оёқ бнлан олдинга силтаниб унг оёқ учини пастдан 3—4 рейкага қуйиб, деворга юз томон чап оёқ учида тик туриш. • Холатнинг вертикаллигини текшириш: г) уша маш!қнинг узи, лекин қулларни алмаштириб ушлаб, чап то-мондан орқага бурилиш; д) шунинг узи, лекин оёқни рейкага қуй-масдан бажариш; е) қул билан таянмасдан полда орқага бурилиш; ж) шунинг узини паст ва кейин одатдаги яккачупда бажариш.

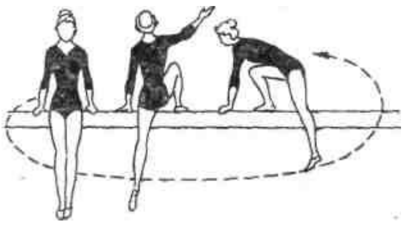
Қарама-қарши томонга бурилиш таяниб турилган оёққа қара-ма-қарши томонга бажарилади. Унг оёқни олдинга узатганча, чап оёқда тик туриб, унг оёқни орқага силтаб бурилиш. Ургатиш олдин-даги машққа ухшаш булади. Оёқларни кериб тик туриш }^олати-дан 180 ва 360° га бурилиб, оёқларни кериб тик туриш.

Аралаш таяниш >^олатларидан бурилишлар — яккач}^пда ?^олат-ларни узгартириш ва тананинг пастроқ }^олатларидан оёқларда тик туриш қолатларига ^тиши учун ёрдамчи элементлар *б^лпб* хизмат қилади.

^ргатиш: а) таяниш ва орқага таяниш }^олатларидан бир то-монлама силтаб утиб бурилганча оёқларни 'кериб ёки сонга ути« риш;

б) оёқларни кериб утириш қолатидан орқага силтаниб орнага бурилиб оёқларни чалиштириш;

в) орқага таяниш :!^олатидан 270° га бурилиб бир оёққа ч5;ққа-йиб таяниш (103-расм).



103- расм.

104- расм.

Юриш. Юриш турларига: оддий қадамлаб, оёқ учидан ва оёқ, учида; жуфтлама ва алмаш қадамлар билан (олдинга, орқага, ён томонга); навбатма-навбат оёқни олдинга букиб, шу вақтнинг *узя*-да бошни энгаштириб юришлар; шунинг узини оёқни олдинга ба-ланд кутариб ижро этиш кабилар киради.

Югуриш ва унинг турлари.

Рақс қадамлари. Уларга полвка, валһс тарзида қадамлаш, рус қадами ва бошқалар киради.

Сакрашлар. Сакрашлар турган жойда ва олдинга силжиб ба-

жарилади. Улар якка ёки навбатма-навбвт қушиб бажарилиши ыумкин. Учиш фазасида бурилиб ижро этиладиган сакрашлар мураккаб сакрашлар х;исобланади. Сакраганда қуллар з^ар хил)(;олатларда булиши ёки *^ар* хил >^аракатлар қилиши мумкин.

Сакраб-сакраб қадамлаш бир оёқни орқада (олдинда) тутиб, нккйнчи таянч оёқда бажарилади.

Қадамлаб сакраш. Чап оёқ билан қадам қуйгандан кейин унг оёқ билан олдинга силтаниб, шу оёққа сакраб тушиш. Бир оз чуқ-қайиб, оёқ учидан товонга қуйиб тушиш лозим.

Икки оёқ билан депсиниб оёқларни алмаштириб сакраш. 0?қ учларида тик турган ^^олатдан бир оз чуққайиб, оёқларни тутрилаганча ва оёқ учларини олдинга чузган :қолда юқорига сакралади. Сакралганда оёқ }^олатлари алмаштирилади ва уларни таранглаштириб ерга бир оз букилиб оёқларга тушилади.

Ургатиш: а) полда ва яккачупда яримчуққайиб (бир оёқ олдин-га узатилган) 5—10 сек. давомида мувозанат сақлаб туриш",

б) полда ва яккачупда икки оёқда депсиниб, оёқлар урнини алмаштирмасдан сакраш;

в) шунинг узини яккачупда оёқлар урнини алмаштириб сакраш. **Икки оёқда депсиниб бир оёққа сакраш.** Бу сакраш олдинги сакрашга ухшаш булиб, бироқ булар олдинга силжиб, бир оёққа тушган ?^олда бажарилади.

Бир оёқда сакраш, иккинчиси олдинга букилади.

Қадаилаб сакраганча мувозанат сақлаш.

Сонда утирған ?^олатдан сакраб тушиш. Олдинда ва орқада таяниб, бурилиб ва бурилмасдан ижро этилади.'

Керишиб сакраб тушиш. Узунасига ва кундалангига турган)^олатлардан тез-тез ^қадамлардан кейин (оёқни олдинга силтаб **паст** ва одатдаги яккачупда); тиззада таяниш }^олатидан (эркин оёқни орқага силтаб иккинчиси билан яккачупдан депсинганча иккала оёқ бирлаштирилади, бош ва сакраб тушиш томондаги қулни кута-риб, керишиб тушиш); бир оёқда чуққайиб утирган з^олатдан **ба**жарилади.

Бурчак }^осил қилиб утириш }^олатидан сакраб тушиш. Унг оёқ-ни букиб яккачу^пга қуйиш билан бир вақтда, қуллар билан орқага таяниш (панжаларни орқага қилиб))^олатидан депсиниб ва оёқ-ларни бирлаштирганча орқага бурнлиб сакраб тушиш (104-расм).

12- б о б

ЭРКИН МАШҚЛЛР

12.1. ЭРКИН МАШҚЛАРНИНГ ТА1>РИФИ ВА МАЗМУИИ

Эркин машқлар — бу гавда ва унинг қисмлари билан бажариладиган турли-туман >^арақатлар комбинаңиясидир. Спорт гимнастикасидаги куп курашнинг бир тури сифатида эркин машқлар махсус гиламда ижро этилади }^амда акробатика элементлари ва бирикмалари, сакрашлар, мувозанат сақлашлар, бурилишлар, оёқ-лар билан силтаниб тушиб утишлар, хореографик шаклдаги }^аракатларни уз ичига олади.

Асосий гимнастикада эркин машқлар комбинаңиялари шу тур. ; дардаги оддий^қаракатлардан, гимнастика услубининг талабларига ' •биноан бажариладиган, техник жиқатдан мураккаб булмаган од. дий қаракатлардан тузилади.

Гимнастикачиларни дастлабки тайёрлаш босқичида эркин машқ-лар спорт ёки укув характерида булиши мумкин. Спорт харак-теридаги машқлар кичик разрядли гимнастикачилар учун белги-ланган қатт>ий классификаңион программалардан иборат. Бошлов-'Чи гимнастикачилар гигиеник гимнастикага ёки ишлаб чиқариш гимнастикасига хос булган машқлардан ташкил топган ва махсус ишлаб чиқилган комбинадияларни ижро этишда қам мусобақала-шишлари мумкин. Муайян комбинаңиялар якка ёки группа булиб бажарилиши мумкин. Группавий эркин машқларда ижро сифати, харакат аниқлнги, уйғунлигигина бақоланмасдан, балки барча қатнашчиларнинг мослашиб }<;аракат қилиши қам бақоланади. «Умид стартлари» спартакнадасида умумтат,лим мактаблари бутун классларининг уз композиңиялари билан чиқишлари группавий машқларга мисол булиши мумкин.

Эркин машқлар укув комбинаңиялари-—бу машғулотларда г^аракат уйғунлигинн ривожлантириш, навбатдаги мураккаброқ машқларни узлаштириш учун қаракат базасини яратиш, шуғулла-нувчиларни ижодий қобилиятларини ривожлантириш учун қулла-ниладиган турли мураккабликдаги кичик комбинадиялардир.

Қар бир машғулотда уқитувчи укувчиларга оддий қаракатлар комплексини янгича тз^зилишда тақдим.этиши мумкин. Шуғулла-нувчилар одатда 8,16 ёки, 32 қисобдан ташкил топган укув комби-надиясини тез эслаб қолишлари ва уни бутунлигича қамда техник хатоларсиз бажаришлари керак. Бир қатор шундай машғулотлар ёрдамида гимнастикачилар жуда куп қаракатларни узлаштириб-гина қолмасдан, балки уларни бириктириш усулларини қам узлаш-тирадилар. * . -

Спорт йуналишига эга булган машғулотларда укув комбина-диялари турли структурадаги группалар элементларидан тузилиши керак. Бу бу^лажак эркин программалар учун «жамғарма — блок-лар» булади.

Қаракат «мактаби»ни узлаштиришда тезкорлик, чидамлилик, буғннлар х^аракатчанлигини, чаққонликни тарбиялашда эркин машқларнинг ақамияти каттадир. Гимнастикачилар машқларни снарядларда бажариш шароитидан кура оддийроқ ва табиийроқ шароитларда қаракатларнинг йуналиши ва кулами, сур-вати, уйғун-лиги зур бериш даражаси, гавда ва унинг қисмлари }^олатлари-нинг аниқлиги, қаракат софлиги, қайишқоқлиги ва ифодалилиги каби тушунчалар туғрисида тасаввур *\отл.* қиладилар.

Эркин машқлар турли буюмлар; туплар, таёқчалар, арғамчи, Єнгил гантеллар ва қоказолар билан бажарилади. Буюм билан қа-ракат қила билиш қаракат уйғунлигини :қам ривожлантиради. Спорт ва укув комбинадияларининг музика журлигида ижро эти-лиши эстетик тарбиянинг ажойиб воситасидир.

Эркин^машқларнинг мазмуни гимнастика машқларининг бошқа

лт _______________^-- —

тптарига нисбатан жуда турли-тумандир. Бу фақат оддий ва му-"^яккаб қаракатларнинг жуда куп булишига боғлиқ булмасдан, йалки уларни амалда бир-бирига қушиб ижро этиш имкониятининг ексизлигига боғлиқдир. Мисол учун, қуллар билан энг оддий қа-пакатлар бажариш усулининг жуда куп хиллари мавжуд. Масалан,.' к-^л қисмларининг қаракатда қатнашиш даражасига қараб: панжа-лар билан, билаклар билан, бутун қул билан; қаракат шаклига қараб: кутариш, тушириш, айланма қаракатлар, букиш, ёзиш, бу-ришлар, қарсак чалиш, тулқинлар, ушлашлар, чалиштиришлар й;^налишига қараб: бир томонга қаратилган, турли томонларга қа-ратйлган қаракатлар, олдинга, орқага, ён томонга, оралиқ йуналиш-ларда, симметрик, асимметрик >^аракатлар;)^аракатланиш харак-терйга қараб: бараварига, турли вақтда (бирин-кетин, навбатма-навбат), бир текисда (бир хил сургатда), 5^ар хил тезликда (тез-лаштириб, секинлаштириб), тез, секин, охиста-майин, кескин, куч билан, бушаштириб қаракатлантиришлар.

Мазкур қаракатларни оёқ, бош, гавда }^аракатлари билан)^ар хил қилиб узгартириб.юбориш, шунингдек бу қаракатларни комби-надиялаштириш имконияти оз эмас. (В. М. Смолевский, В. Н. Ку-рысБ. ВолБНые упражнения мужчин, М. ФиС; 1976).

Эрталабки зарядканинг, физкулвтпаузанинг ёки ишлаб чиқа-риш гимнастикасининг умумривожлантирувчи машқлари — энга-шишлар, |бир оёқни букиб шахдам қадамлаш, утиришлар, өёқлар билан силтанишлар, сакрашлар ва з^оказолар — қаракатни қатгий услубда ижро этилишини талаб қилмаслиги билан фарқланадң. Уларнинг }^ар бири қисқа йуналишда та^сир курсатиш мақсадида бир неча марта такрорланади. Бундай якка .^аракатлар оддий зр-кин машқлар таркибига }^ам киритилади, бироқ буида уларнипг чиройли ижро этилиши ва эстетик томонлари қисобга олинади.

Эркин машқларнинг умумривожлантирувчи машқлар комплек-сидан фарқи шундаки, уларнинг барча }^аракатлари яхлит бир ком-бинадияга бирлаштирилиб, қушиб ижро этилади ва уларнкнг гим-настика услубига мос равишда бажариш сифатига қараб бақола-нади.

12.2. ЭРКИН МАШҚЛАРНИНГ КОМПОЗИЦИЯСИ

Композипия деганда, эркин машқларнинг барча элементлари ва қисмларининг муайян бир тарзда узаро бирикиши, навбатланиши, узаро боғлиқлиги, шунингдек уларни тузиш жараёни қам тушуни-лади. Укув комбинанияларини композипия қонуниятларини қисоб-га олиб тузиш бошловчи тренер учун яхши татзлим :;^исобланади. Қар бир укувчига ёки навбатдаги дарсга бутун группа учун ком-плекслар тузаётганда композициянинг турли хилларини тузиб куриш имконияти булади. Қаракатлар изчиллигининг муайян қо-нуниятларини ифодаловчи ва шунингдек шуғулланувчиларда улар-нинг турли-туман булиши туғрисида тасаввур }^осил қилдирувчи 5'қув комбинаниялари тузиш тавсия қилинадн. Мисол учун, оддий }^аракатларни навбатлаштириш мураккабликнннг ошиб бориш Қо-

"нунининг ифодаланишини курсатиш мумкин: д. ^.— чуққайиб таяниш. 1. Қуллар ён томонга, 2. Д. қ. 3. Тик туриб, қуллар ён то-монга. 4. Д. Х. 5 Тик туриб, қуллар юқорига. 6. Қуллар пастга. 7. Сакраб, қуллар юқорига. 8. А. т. (асосий туриш).

Қаракат кулами ва улар тезлигининг мунтазам ошиб бориши композидия шу қонуниятининг ифодасидир. Бир-бирига зид ;^аракатларнинг танланиши самарали булади. Шу қонуният :!^исобга олинса, ;^атто энг оддий қаракатлар ^^ам жозибалироқ кз^ринади. Масалан, д. ^. ■—а. т. (асосий туриш). 1—2. Қулларни ташқарига ёй шаклида аста кутариш. 3. Тез чуққайиб таяниш. 4. Чу^ққайиб таяниш }^олатида сакраб унг томоңга бурилиш, бош олдинга энгаш-тирилади. 5—6. Тез бир оёқни букиб олдинга шақдам қадам таш-даш ңулларни аста олдинга ва ён томонга узатиш. 7. Чапга бури-либ, оёңларни кериб тик туриш, қуллар ён томонга. 8. Сакраб чуқ-ңайиб таяниш.

Қонтрастлик қонунияти тез ва секин ^^аракатлар, юқорига, пасТ' га, унгга, чапга силжишлар ва >^оказоларнинг навбатланишига асосланган. Қуч ?^аракатларидан кескин бушашишга утиш ;^ам контрастлик ^^исобланади. Спорт эркин машқларининг композииия-си мажбурий программалар шаклида тузилади: муайян разряд талабларига биноан комбинадияга киритиш зарур булган *мураккаб* элементларнинг сони белгиланади. Кейин бу злементлар компози-дия қонуниятларига биноан оддийроң қаракатлар ёрдамида бирик-маларга қушилади.

Машңларнинг бошланиши, уртаси ва охири аниңлаиади, кейин алоқида қисмлари ягона комплексга бирлаштирилади. Тренер эркин, машқларни тузишда гимнастикачиларнинг мойиллигини, уларнинг кучли томонларини ва сифатларини з^исобга олиши ;$ам-да унувчиларни биргалашиб ижод қилишга иложи борича актив-роң жалб этиши керак. Қизлар ва аёлларнинг машқлари ута ңа-йишқоқлиги, серрақс :қаракатлилиги билан фарқ қилиши керак. Болалар учун эркин машқларни темага мувофиқ (пи-онерлар тема-си «қарбий» тема) тузиш тавсия қилинади.

Группавий эркин машңлар композиңияси узига хос хусувиятга эга булиб, бунга бир қатнашчи билан бошқа ңатнашчи ^^аракатини ңушиб тузишнинг янги имкониятлари талаб қилади; Группани колонна ва шеренгага оддий ңайта сафлашлар, орани очиш ва яқин-лаштиришлар, бурнлишлар, қул қаракатлари билан ң^^шиб ижро этишлар группа булиб ижро этиладиган оддий композииияларнинг мазмунини ташкил қилиши мумкин. Жуфтлаб уч кишидан қилиб тақсимлаш, зич саф, айлана буйлаб сафлашлар .?^аракатларни курсатиш якка машқ қилишга нисбатан батамом бошқа усулларни қулланиш имконини беради. Чунончи, фақат группа булиб ижро қилинадиган композидияларда «тулңин»ни — бунга ^аракат ңатнашчиларининг қаракатга қай изчиллик билан қушилаётганини курсатиш мумкин (масалан, зич сафда ёнда турувчининг қаракати-дан бир қисобга ёки куламнинг ма-һлум бир қисмига орқада ңолиб олдинга энгашишлар ёки утириб-туриш ва з^оказолар).

Қар хил жинсдаги гимнастикачилар қатнашадиган группавий

У^^ларда бир-биридан «эркаклар» ва «аёллар» ;^аракатлари бу-йича фарқ қиладиган }^ар хил тусдаги)^аракатларни бир вақтда бажариш тавсия қилинади. Бундай усулнинг вариантлари }^ар хил: эркаклар чуққайиб утиришдан тик туришади, аёллар утиришади; зркаклар чуққайиб утиришади, аёллар мувозанат сақлашади; эр-каклар бошда тик туришади, аёллар бир оёқни букиб кенг қадам-лаб, қулларни ён томонга узатишади ва қоказо. Группавий эркин: машқлар мактаб байрамлари, жисмоний тарбия куриклари ва спар-такиадаларида гимнастика чиқишларининг таркибий қисмларидан бири }^исобланади. Бу туғрида «Гимнастика чиқишлари» бобида. батафсил айтилган.

12.3. ЭРКИН МАШҚЛДРНИ !ГРГАТИШ

Гимнастикачиларни бошланғич тайёрлашда эркин машқларни ургатиш)^аракат «татзлимини» ва айрим мураккаброқ элементлар-ии, шунингдөк, уқув ва снорт комбинадияларни узлаштиришдан иборат.

Қаракат «таг.лими» гимнастика машғулотларининг бутун бош-ланғич босқичи давомида узлаштирилади ва у тана хамда тана атззоларининг асосий қолатларини (асосий тик туриш, оёқларни кериб тик туриш, тиззаларда туриш, аралаш таянишлар, утириш-лар, ша}^дам қадамлар, энгашиш ва }^оказолар) шунингдек асосий. }^амда оралиқ йуналишларда }^аракатланиш ва силжишларни пухта машқ қилишдан иборат. Асосий диққатни дастлабки ва охирги *х^о*-латларга; бош, панжалар, товонларнинг }^олатига; гимнастикада қабул қилинган услубга мос бажарилишига қаратиш керак. .

Одатда, }^аракат таглимини узлаштириш иши асосан машғулот-нинг тайёргарлик қисмида олиб борилади. Тренер чигил ёзиш. машқига эркин машқ элементларини киритиши ва бадан қизитиш характеридаги }^аракатларни бажаришда уларнинг аниқ ва бир ритмда бажарилишини кузатиб бориши керак, Машғулотларнинг асосий қисмида эркин машқларнинг анча мураккаб элементлари, купинча акробатика элементлари узлаштирилади («Акробатика. машқлари» бобига қаралсин). '1^ *m*

Оддий уқув комбинаңияларини машғулотнинг тлйёргарлик қис-мида узлаштириш мақсадга мувофиқдир. Даставвал комбинадияга. кирувчи ало}^ида }^аракатлар бадан қиздириш мақсадида куп мар-та такрорланади. Шундан кейин тренер шу }\аракатларда ташкил топган 4, 8, 16 }^исобдан иборат эркин машқ бирикмаларини тавсия қилади. Машғулотларнинг асосий. қисмида анча мураккаб элемент-лардан иборат уқув комбинаңиялари, шунингдек, классификаиион программанинг спорт эркин машқлари узлаштирилади. Бунда қаракатлар навбатини эслаб қолиш эмас, балки элементларнинг узини ва уларнинг бирикмаларини узлаштириш қийинчилик туғ-диради. Эркин машқларнинг }^амма қискларини урганиб олган-дан кейин комбинадия тузилади. Эркин машқларни яхлит машқ қилишда }^аракатлар техникаси ва ифодалилигини такомиллаш-

тириш мақсадида уларни қисмларга ажратиб ижро этиш билаң бирга қушиб бажарнш керак.

^аракатларни уюштирувчи, уларнинг тулиқлигини, уйғунлнгини ва^ яхлитлигини ифодаловчи музикага алоз^ида а^^амият берилади. Купроқ 2/4 ва 3/4 музика улчовлари қулланилади (аёллар учун-~ валБС, мазурка, полвка; эркаклар учун — гавот, валвс, марш).

. Машқларнн урганишда охирги қолатларда танаффус қнлиш мақсадга мувофиқдир, улар айни вақтда навбатдаги қаракатлар учун дастлабки :қолат буладИ. Танаффус вақтида гимнастикачилар гавда ва унинг агзоларинннг :қолатини аниқлаб олишлари керак.

Машқларни тулиғича ва зарур сур^атда бажариш билан уз-лаштириш даврн тугайди.

Машғулотда эркин машқларнн тулиғича такрорлаш сонини уқи-тувчи қуйилган вазифага кура белгилайди ва бунда муқим жисмо-ний сифатлардан бири — чида^млилнк тарбияланишини қайд қи-лади.

13-6 об

САкРАШЛАР

13,1. САКРАШЛАРНИНГ ТА1>РИФИ ВА КЛАССИФИКАҢИЯСИ

Сакраш машқлари жисмоний тарбнянинг шуғулланувчиларга з^ар томонлама та-всир курсатувчи му^^им воситасидир. Улар ёрда-мида тезкорлик ■— куч сифати тарбияланади, тусиқлардан ошиб утиш амалнй тайёргарлиги шаклланадн, жасоратли, матонатли булиш ва чаққонликни тарбиялаш вазифаси қал қилинади. Югуриб келиб сакрашлар қон айланиш ва нафас органларининг функңио-нал қолатини оширади.

Сакраш қаракатлари қаракат аннаратининг жуда уйғунлашган булишини талаб этувчи мусқулларнинг тез ва қисқа вақт ичида қисқариши)^исобига ижро этилади. Қаракатларнинг турли-туман ва катта сур-ватда бажарилиши сакраш машқлари машғулотларига катта қизиқиш уйғотади.

Гимнастикада қулланиладиган машқлар икки группага булина-ди: таянмай (оддий) ва таяниб сакрашлар.

Биринчи группага турган жойда икки ва бир оёқда сакрашлар, баландликка, узунликка, баландликдан (кутарма майдончадаи ёки гимңастика снарядларидан) сакрашлар, узоқлнкка-баландликка сакрашлар, «дарчадан» сакрашлар, трамплиндан сакрашлар, ар-ғамчи ва бошқалардан сакрашлар кирадн.

Иккинчи группага снарядларга (козёл, конв, плинтга) қуллар билан таяниб сакрашлар киради. Уларга узунасига ёки энига қуйилган снаряднинг нариги, урта ва яқин қисмига денсиниб сна-ряд устидан ошнб бажариладиган сакрашлар кирадн. Бажариш усули буйича туғри сакрашлар, ёнламасига сакрашлар ва тунтари-либ сакрашларга булинади.

13.2. ТАЯНМАЙ САКРАШЛАР

Таянмай (оддий) сакрашлар турт босқичдан иборат: югуриб лиш, бир ёки икки оёқда депсиниш, учиш ва ерга тушишдан ибо- "^ят Оёқ билан депсиниш ердаи (полдан), ёғоч куприкча ва трамп-; Р „даң бажарилиши мумкин. Сакрашнинг му^^нм қисмлари югуриб келиш ва оёқ билан депсинишдан иборат.

' Югуриб келишда тезлик аста-секин ошириб борилади, шу ор-кали гавданинг горизонтал тезланиши тат.минланади ва депсиниш билан биргаликда сакраш учун шароит яратилади. Таянмай сак-рашларда югуриб келиш 7—9 югуриш қадамига тенгдир.

Д е п с и н и ш оёқ билан куприкча ёки полга тегиш вақтидан бошланади. Югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраганда оёқ товондан бошлаб учига қуйилади ва депсинилади. Силтанувчи оёқ ва қуллар олдинга-юқорига шиддат билан узатилади. Турган жойдан баландликка ва узунликка сакрашда депсиниш иккала оёқда бажариладй.

У ч и ш қамма сакрашларда сакровчининг гавда қолати муваф-фақиятли ерга келиб тушиши учун сақлашни татзминлаши керак.

Ерга тушиш тушакка ёки ерга оёқлар билан тегнш пайтидак бошланади ва зарбни майинлаштириш қамда гавда қаракатининг тезлигини уз вақтида камайтириш билан якунланади.

Турган жойдан баландликка сакраш. 1. Планка ёки чизимчага қараб туриб, икки оёқда депсиниб, оёқларни букиб сакраш. 2. ЁН-бошлама туриб, «қайчи» усулда сакраш. 3. Шунинг узини бури-лишлар билан сакраб, бир ёки икки оёқда тушиш. 4. Турли тусиқ-лар: туплаб қуйилган тушаклар, козёл, конв, яккачуп ва бошқалар-устидан сакрашлар.

Югуриб келиб баландликка **сакраш** (планка ёки арғамчи усти-дан унга қараб туриб сакраш): 1. Бир оёқда депсиниб, оёқларнн йиғиб сакраш. 2. Шунинг узини икки оёқда депсиниб бажариш. 3. Бир оёқда депсиниб, олдинга бурчак ;^осил қилиб сакраш (гим-настик сакраш). Бу сакрашни бажариш учун к^шрикча планкадав олдинга узатилган оёқ узунлиги масофасида қуйилади.

Узунликка **сакраш** (турган **жойдан ва югуриб келиб).** Бир оёқ ва икки оёқда депсиниб, олдинга, ён томонга қамда орқага сакра-лади. Шунингдек узоқликка ёки белгиланган масофага сакралади.

Узоқ-баландликка сакраш. Югуриб келиб бир оёқда депсиниб^ Депсиниш жойидан 1—2 м. масофада қуйилган планка (чизимча) Устидан ошиб сакралади. Бундай сакраш планка баландлигини узгартириш, куприкчани планкадан узоқлаштириш, қулни бош Устидаги буюмларга текказиш, туп ташлаш, уни илиб олишни қу-шиб ижро этиш орқали мураккаблаштирилади. _^ **«Дарчага» сакрашлар.** Бир-биридан 50'—60 см. узоқликда қу-иилган иккита гимнастика устунига қар хил баландликда «дарча» ^осил қилувчи иккита чизимча тортилади. Бир оёқда депсингандан '^еиин «дарчадан» бош ва оёқлар баравар утади.

Трамплиндан сакраш. Шуғулланувчилар оддий куприкчадан Депсинишни урганганларидан кейин қулланилади. Трамплиндан

сакрашларни бажарганда оёқнинг депсиниш кучидан ва трамплин-нинг пружинасимон хусусиятидан тула фойдаланиш керак, бунга эса унинг устига баланд сакраш орқали эришилади. Қуйидаги сак-рашлар бажарилади: керишиб, оёқларни йиғиб, оёқларни кериб, букилиб, оёқларни орқага букиб, оёқларни керганча букилиб, бир оёқни олдинга, иккинчисини орқага узатиб сакрашлар ва бошқа-лар.

Баландликдан ёки чуқурликка (яккачуп, конв ёки масалан, ос-ма куприкча устидан) сакрашлар, утирган, чуққайиб утиргаи ёки турган)^олатлардан олдинга, ён томонга, орқага икки ва *бир* оёқ-да депсиниб бажарилади. Қиялаб қуйилган нарвон, гимнастика деворчасида осилиш :!^олатидан баландликдан бурилиб ва бурил-масдан сакрашлар. Баландликдап оёқларни йиғиб, оёқларни ке-риб, керишйб, букилиб, оёқларни орқага букиб ва }^оказо сакраш-лар. Баландликдан тупни илиб олиб сакраш, кузларни юмиб сак-раш, шунингдек тусиқлар (снарядлар): козёл, гимнастика столи ва 5^оказолар устидан сакраб тушиш.

Ургатиш: сакрашларни утишда қуйидагиларга риоя қилиш за-рур: а) оддийроқ сакрашлардан бошлаш; б) ерга муста^^кам келиб тушишга этзтибор бериш; в) страховка қилиш ва ёрдам курсатишни қулланиш.

Узун арғамчи билан сакрашлар (сапчишлар) шуғулланувчилар-да сакровчанлик ва тезкорликни, уз)^аракатлариңи арғамчи з^ара-катларининг тезлиги ва йуналиши билан мослаштира олиш ма^^о-ратини тарбиялайди. Арғамчини икки ёки бир киши айлантиради, бир киши айлантирганда арғамчининг иккинчи учи 100—120 см. баландликда устунга, деворга ёки бошқа нарсаларга боғланади. Арғамчинингузунлиги 6—^8 м, диаметри 1 см..

Узун арғамчи билан бажариладиган машқлар уч хил б^/лади: югуриб ути-ш, сакраб утиш ва сакрашлар (сапчишлар).

Ургатиш.: а) чайқалаётган арғамчи устидан }^атлаб утиш; б) чайқалаётган арғамчи устидан бир ва икки оёқ билан депсиниб сакраш.

Югуриб утиш. Бу машқ арғамчини югуриб утувчига қараб йу-налтириб айлантирганда бажарилади. Арғамчи бош баравар жой-дан утиб, ерга (полга) қараб қаракат қилаётган пайтда югуриб утиш керак. Шуғулланувчилар бирин-кетин бир-биридан арғамчи-нинг айл'анма доирасига тенг масофада югуриб утишлари керак.

Ургатиш: а) арғамчини бир неча бор айлантиргандан кейин югуриб утиш;

б) арғамчининг ?^ар бир айланишидап кейин югуриб }/тиш;

в) белгиланган марта айлангандан кейин бирин-кетин югуриб утиш;

г) уқитувчининг сигналига биноан югуриб утиш;.

д) бирин-кетин жойлашган бир неча арғамчидан югуриб утиш;

е; илгчй-уч киши булиб югуриб утиш, шунинг узи, аммо бури-лишлар, туп ташлаш қамда илиб олиш ва қоказолар билан югуриб утиш.

Айлантирилаётган арғамчи устидан сакраб утиш. Аргамчини

шундай айлантириш керакки, у юқориги-Охирги ^^олатдан югуриб бтувчидан узоқлашиб айлансин, ягни югуриб ^^тиш вақтида арғамчининг айланишига тескари йуналишда булсин.

Ургашиш: а) югуриб кириб: арғамчидан сакраб утиб, яна югу-■риб чиқиш; б) шунинг узи, лекин 3—5 марта сакраб утиш; в) икки киши булиб югуриб кириб (бир-бирига орқа билан туриб) 2—3 марта сакраб утиш; г) бирин-кетин югуриб кириш ва бир марта сакрагандан кейин югуриб чиқиш ва ?^оказо; д) югуриб кириб, тур-лй бурилиш ва қул ^^аракатлари билан (арғамчига юз угириб, ён-бошлама ва орқа билан туриб оддий сакраш ва икки оёқда сакраш; е) икки-уч киши булиб (бир-бирига қараган)^олда ёки бир-бири-нинг орқасидан туриб) сакрашлар; ж) туп улоқтириб ва илиб сак-рашлар. Шунинг узини матзлум бир миқдорда бажариш; з) бир киши сакрайди, иккинчиси югуриб утади. Шунинг узи, аммо }^ар бнр сакрашдан кейин иккинчи қиши югуриб киради ва қокаэо.

Калта арғамчи билан сакрашлар (сапчишлар). Арғамчининг узунлигини аниқлаш учун, унинг учларидан ушлаб, уртасига икки оёқ билан туриш керак. Тирсакдан букилган қулларни ёнга узати-лади, панжаларни юқорига қаратиб, тирсаклар гавдага қисиб олинади.

Арғамчи билан дастлабки }^олат: қуллар тирсак буғинидан букилган билаклар бир қанча олдинга — ён томонга узатилган, пан-. жалар юқорига қаратилиб, арғамчи олдинда ёки орқада булади. Арғамчи таранг айлантирилиши керак.

Ургатиш: Сакрашларни уранишни арғамчини олдинга айлантиришдан бошлаш лозим. Сакрашларни ёки .қомбинадияларни оз^иста ярим чуққайиб тухтатиш керак.

Калта арғамчи билан бажариладиган машқлар: 1. Қатлаб утиш — арғамчиқи олдинга силтаб, унинг устидан секин ва тез з^атлаб утиш. 2. Икки оёқда сакрашлар (оддий ва қуш оёқлар). 3. Бир оёқнй олдинга ва орқага кутариб, иккинчисида сакраш (оддий ва қ^ш оёқлаб). 4. Оёқдан оёққа сакрашлар. 5. Шунинг узи, лекин ;^ар бир сакрашдан кейин оёқни алмаштириш (аввал чап оёқ олдинда булса, кейин унг оёқ олдинда булади). 6. Шу-нинг узи, лекин силтанувчи оёқни баланд кутариб бажариш. 7. Қар хил йуналишларда силжиб икки ва бир оёқда сакраш. 8. Тиз-заларни баланд кутариб турган жойда югуриш. 9. Арғамчини чап ёки унг томонга айлаатириб сакраш (сакраганда бир қул орқада, иккинчиси олдинда булади). 10. Ярим чуққайиб ва чуққайиб сак-рашлар (арғамчи шунга мувофиқ калталаштирилади). 11. 90, 180° ва }^оказоларга бурилиб сакрашлар. 12. Бир ёки икки оёқда чуқ-қайиб «супурги» бажариш (арғамчи якки букланиб, бир қул би-лан оёқлар остида айлантирилади). 13. «Сиртмоқ» қилиб тик туриб, чуққайиб ва ярим ч^ққайиб сакрашлар. 15. Оёқларни кериб сакрашлар. 14. Оёқни ён томонга силтаб сакрашлар (турган жой-да ва)^аракатда). 15. Бир сакраганда арғамчини икки марта ай-лантириш ва)^оказо.

Барча машқларни арғамчини олдинга ва орқага айлантириб урганйш керак. Машқларни тугатгандан кейин арғамчини турт бук-лаб, тугун қилиб боғлаб қуйилади.

Ургатиш: сакрашлар машғулотнинг купроқ асосий ңисмидг камроқ тайёргарлик қисмида ургатилади. Шуғулланувчилар ерг.' майин *гушиш, туғри қул ^^аракатлари ва гавдани туғри ушлашн ■ урганишлари учун аввало арғамчисиз сакрашларни бажаришн - узлаштириб олишлари лозим.

Ургатишни турган жойда бир ва икки оёқда (аввало икки сап-чиб, кейин бир марта саичиб) сакрашдан бошлаш зарур. Шунга э-ыибор бериш керакки, шуғулланувчилар нафас олишни секинлат-масинлар. Сакрашдан кейин турган жойда юриш зарур.

Бошловчилар шунингдек, урта ва катта ёшдаги кишилар учуң оддийроқ машқлар танланиши ва дам олиш сакраш вақтидан куп^ роқ давом этиши керак. Арғамчи билан бажариладиган машқлар 20—30 мин давом этади.

Оёқ мускуллари, нафас олиш ва қон айланиш органларига бир хил нагрузка тушйшининг олдини олиш ва организмга қар томон-лама та-всир курсатиш учун арғамчи билан бажариладиган машқ-ларни гавда, қул ва елка камари учун умумривожлантирувчи машқлар билан навбатлаштириб бажариш лозим. .

Арғамчи билан бажариладиган машқларни ургатишда уқитувчи қоматнинг туғри тутилишига, сакрашда қилинадиган барча }^ара-катларнинг аниқ, шунингдек, енгил ва майин бажарилишига эвди-бор бериши керак.

13.3. ТАЯНИБ САКРАШЛАР

Таяниб сакрашларни бажарганда яна қуйидаги босқичлар қу-шимча тарзда кузга ташланади: а) қуллар билан таяниш олдидав учиш; б) қуллар билан кучли итарилиб юбориш; шунга кура, сап-чишда гавдага қарама-қарши ^^аракат қосил булади, қуллар билан кучли итарилиб юбориш гавданинг кескии д;аракати билан ва та-нанинг юқорига ку^тарилиши билан мослашуви керак; в) қуллар билан кучли итарилиб юборишдан кейинги учиш; ижрочининг қо-лати бу ерда сакрашнинг хилига қараб белгиланади. Купинча сак' рашнинг сифати бутунлай бу босқичнинг қандай бажарилишига боғлиқ булади. Гавданинг аниқ қабул қнлган қолати қанчалик узоқ вақт сақланса, таяниб сакрашни баҳолаш шунча яхши бу^-лади.

Тиззаларда таяниш қолатига сакраб, оёқларни кериб сакраб ту-шиш (козёл энига қуйилади). Тиззаларга сакраб чиққандан кейин товонларга утириб, қуллар орқага узатилади ва гавда бир оз ол-динга энгаштирилади; шиддат билан қулларни олдинга-юқорига силтаб, товонлардан тосни кутариб, снаряддан депсинилади ва оёқларни кериб, керишиб сакраб тушилади.

Ургатиш.: а) полда товонларга утирган қолатдан қулларни юқо" рига силташ билан бир вақтда тиззаларда туриб қолиш;

б) шунинг узи, лекин тиззалар билан денсиниб, чуққайиб ути-риш :қолатига утиш;

в) тиззаларда тик туриб таяниш ^^олатидан оёқлар-ни кериб тик туриб таяниш ^^олатига утиш;

р) шунинг узи, лекин нулларни юқорига кутариб оёқларни ке-иб тик туриш }^олатига келиш. ^ С т р а х о в к а қ и л и ш . Сакраб тушиш жойига яқин туриш лозим. Зарур булганда кукрак остидан ёки белидан ушлаб стра-ховка қйлиб қолиш керак (бу гимнастикачининг қай тарзда йиқи-лишига боғлиқ).

Чуққайиб таяниш ?^олатига сакраб туриб, керишиб сакраб ту-шиш (козёл ёки конһ энига қуйилади, баландлиги 110—**120** см).

Оёқлар билан депсингандан кейин, тос-сон буғинидан букилган холда ва тизза буғинидан оёқларни кутариб, қуллар билан снаряд-га тиралиб снарядга таяниш ^^олатига келиш. Зудлик билан рост-ланиб, юқорига депсиниш, умуртқа поғонасининг кукрак қамда бел қисмларидан керишиб ва бир вақтда қулларни юқорига-таш-қарига кутариш керак. Шундай қолатни ерга келиб тушишгача сақлаш лозим.

Ургатиш: а) полда чуққайиб таяниш }^олатидан юқорига сак-раб, ерга енгил тушиш;

б) гимнастика скамершасида, паст яккачупда ёки осма майдон-чада тик туриб сакраб ерга муста^^кам тушиш;

в) баланд снаряд, козёл ёки конвда тик туриб, бу^р билан чизил-ган доирага сакраб тушиш; г) чуққайиб таяниш ^^олатига сакраб чиқиш ва керишиб сакраб тушиш.

С т р а х о в к а қ и л и ш . Шуғулланувчининг қолатига қараб кукрак остидан ёки белидан ушлаб, страховка қилиш керак.

Кундаланг қуйилган козёлдан оёқларни кериб сакраш. Сак-рашни ургатаётганда оёқлар билан куприкчадан депсиниш, қул-ларда кучли итарилиб юбориш билан деярли бир вақтда бажари-лишига а>^амият бериш лозим. Депсиниш юқорига қаратилган бу-лиши керак. Депсинишдан кейин оёқларни кенгроқ ёзиш, тос-сон буғинидан туғриланиб, оёқларнинг орқага ^^аракати билан бир вақтда қ\'лларни юқорига-ташқарига кутариб, керишиш керак. Бу холатни ерга тушгунгача сақлаш лозим.

Ургатиш: а) турган жойда сакраб, оёқларни)^авода кериш ва ерга, тушиш пайтида жуфтлаштириш;

б) ётиб таяниш ^^олатидан депсиниб, оёқларни кериш ва даст-лабки қолатга қайтиш;

в) ётиб таяниш ^^олатидан оёқлар билан денсиниб, оёқларни кернб, букилиб таяниб туриш (оёқлар туғри тутилади);

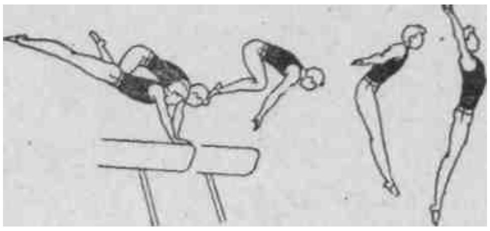
г) шункнг узи, лекин қуллар билан кучли итарилиб оёқларни кернб тик туриш >^олатига утиш;

Д) кундаланг қуйилган оёқларни кериб сакраш. Страховка Қилиш ва ёрдам курсатиш. Гимнастикачининг кукрак ости ва тир-сак ю^қорисидан ушлаб туриб страховка қилиш'керак.

Кундаланг **қуйилган козёлдан оёқларни букиб сакраш.** Кескин Югуриб келиб куприкчага депсинилади. Бунда оёқлар билан деп-синиш, қулларда кучли итарилиб юбориш билан бир вақтда бажа-РИлиши керак; козёлдан депсиниш вақтида оёқларнн тос-сон ва тизза буғинидан букиб, кукракка яқинлаштириш ва тосни кутариш Даркор. Учиш вақтида гавда букилган булиши керак, сунгра чақ-

қонлик билан керишилиб, қуллар юқорига ташқарига ёзилади ; 5!,олат ерга тушгунга қадар сақланиши лозим.

Бошланишида сакраш кундалангига ва узунасига қуйилг-козёл устида урганилади, кейинчалик узунасига қуйилган ко' устида урганилади (105-расм).



105- расм.

Ургатиш: а) оёқлар. олдинга букиб, турган ж^ да юқорига сакраш;

б) ё дан оёқ учлари билан д' синиб, тиззаларни бирл тириб, чуққайиб таяни утиш;

в) ё дан оёқлар билан депсин чуққайиб таяниш ва қулл билан кучли итариб юбориб тик туриш;

г) оёқларни йиғиб сакраш;

д) шунинг узи, лекин бир йула баландликни ошириб ва купр; чани узоқлаштириб сакраш;

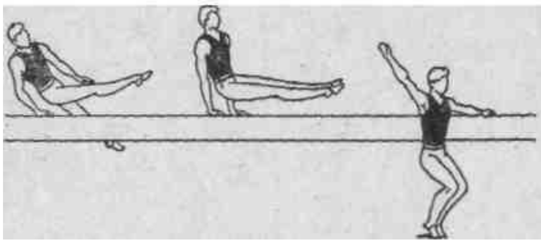
е) 90, 180 ваундан ортиқ градусларга бурилиб сакрашлар;

ж) узоққа тушиш учун сакраш.

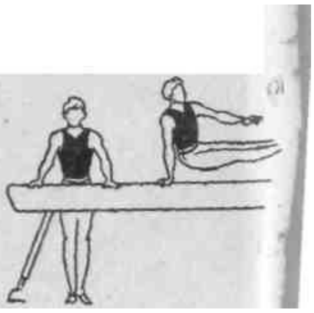
Страховка қилишва ёрдам курсатиш. Страхов қилинганда ерга келиб тушиш жойида бир оз ёнроқда турила Ургатишда сакровчини икки қул билан тирсакдан юқорироғи: ушланади, сакраш узлаштирилгач, бир қул билан билакдан, кинчиси билан тирсакнинг юқорироғидан ёки кукрак ости ушланади (олдинга йиқилаётганда) ёки (орқага йиқилаётган белидан ушлаш керак.

Узунасига қуйилган КОНЬ устидан бир оёқда депсиниб бур' қосил қилиб сакраш (106-расм).

1|г
Д
С



P1pE



ТУ

106- расм.

107- расм.

Унг томонга бурчак қосил қилиб сакфашда куприкчадан ча билан депсиниш керак ва айни вақтда у^нг қул билан конһга ниш керак. Силтанувчи оёқ снаряд устига, юқорига йуналтир! депсинувчи оёқ депсингандан кейин снаряд устида силтанув^ шниши керак. Гавда имкони борича туғри.г

^дар снарядга бирин-кетип таяниши лозим: олдин унг қул, \[5н нккала қул ва нн)^оят чап қул. Шуғулланувчининг гавдаси ',[14 устнда букилган булиб, снаряд устидан утгандан кейин рриланиши керак. Югуриб келнш узоқ булмаслиги керак. Куп-кча конһга параллел қилиб снаряднинг яқии қнсмн олдида ён лонга қуйиладп.

Страховка қилиш учун ерга келнб тушиш жойпда, ён томондан .га қараб туриш керак. Унг қул билан сакровчининг белидан ва ш қул билан эса орқасидан ушлаб ёрдам бернш зарур. *Ургатиш:* а) орқада таяннб бир сонда утирган холатдан оёқлар 1ан олдинга ва унг томонга силтаниб конһдан сакраб, конһга чап Зилан тушиш;

;>) конһда оёқларни кериб утирган }^олатдан КОНҺ танасига қул-) билан таяниб па оёқлар билан силтанпб унг (чап) томонга ^чак >^осил қилиб сакраб тушиш.

' **Кундаланг қуйилган конһдан (дастали ва дастасиз) бурчак** сил **қилиб сакраш** (107-расм).

Иккала томонга қам сакралади. Туғридан югурнб келгандан нин, куприкчадан оёқлар билан депсиниб, туғрн қуллар бнлан арядга таяниб, чапга (унгга) 90° га бурилиш керак. Бурилншнн V ва гавданинг бирин-кетин харакати бнлан бошлаб, уни КОНҺ нда туғаллаш керак. Бурилиш вақтида гавда вертикал, оёқлар .1 унга ннсбатан туғри бурчак х,осил қилиб турган булиши лознм. !Г томонга бурчак }^осил қнлиб сакрашда (чапга бурилнш пайтн-) тана оғирлиги унг қулга утказилади, чап қул снаряддан қат- <^ итарилади ва оёқлар снаряд устидан ута олиши учун, қисқа ^тга уни бушатиб қуяди; шундан кейин, чап қул яна дастадан (лайди. Шу за)^оти унг қул снаряддан сакраладигаи томонга ва р қанча олдинроққа кучли итарилади, тана оғирлиги чап қулга лүазилади. Ерга келиб тушиш вдқтида унг қул олдинга ёки ён юига узатилади.

Сакраганда тосни баланд кутармасдан уни КОНҺ танасига (дас-;ига) яқинроқ тутиш керак. Бундай сакрашга хос хатолик— ! ала қул билан бир вақтда кучли итарилншдирки, бунинг на-касида тос снаряд устидан кутарилиб кетади. ■*Ургатиш:* а) ётиб таяниш з^олатидан унг оёқни чапга силтаб ш, чап томонга бурилиб, чап оёқни унг оёққа жуфтлаштнриб !нш;

'^) шунпнг узи, лекин иккала осқ билан бараварига депсиниб ариш;

») паст брусда таянган х,олда тебраннб, олдинга силтанганда ^ак }^осил қнлнб сакраб тушиш.

-траховка қилиш ва ёрдам куреатиш. Ерга келиб нш жоннда туриб, бир қул билан гнмнастнкачининг тнрсак рпсидан, нккинчи қ^л билан белидан ёки тосдан ушлаб туриш **1к.**

зунасига қунилган конБдан (узоқ қисмидан депсиниб) оёқ-'I кериб сакраш. Оёқларни юкррига снлтаб бажарилади, бу-учун тез югуриб келиш >^амда оёқ билан кучли депсиннш ке-

■*ш*

Й

ю; си> рИл. ТИз; Дар:

рак. Қуллар снарядга гавдадан аича олдиига қуйилади. Оёқларңң ён томонларга кериш қуллар билан кучли итарилп1и ва таиаиң},,, тоссон буғинидан букнлнши билан бир вақтда бои^ланади. Тос юқорига йуналтирилади. Қуллар билаи к\'члн нтарилншдан кенңң ростланин! асосан елка камаринн орқага кутари1и хпсобига бу. лади.

Ургатши: а) оёқларии кериб 50—100 см. балаидликдаи керң. И1нб сакраиқ

б) қуллар билап таяпиб тургап жойда сакранг Машқни бажариш пақтида оёқлар ёи томонга тулиқ ёзилгаида тоснинг елка. бараварига кутарилии1ига эгтибор бер^шг керак;

в) ю1-уриб келиб балаидлиги 120 с.м. қилиб қатлаигаи тушаклар устига учиб сакраш;

г) К0НҺН1ШГ бериги қисмнда чуққаниб утпрганча қуллар билаң конһнинғ ксйннги қнсмидаи депсиғгиб, оёқлар1И1 кериб сакраш;

д) куприкчани ёнламасига қуйиб, у.зунасига қуйилган коиһдан оёқларни кериб сакраш, аста-сскии куприкчаии коныа тү^ғрилаб силжитиш;

е) устига тушак қуйнлган конвдан оёқларни кериб сакраш;

ж) шунииг узини тушаксн,з бажариш.

С т р а Х 0 в к а қ и л и ш в а ё р д а м к у р с а т н ш. Снарядпннг ёиида ерга келиб тушиш жойнннng олдида турплади, уқувчини кукраги остидаи ва тирсагининг юқорисидан ушланади.

14-боб

▲КРОБАТИКА МАШҚЛАРИ

14.1. МАШҚЛАРНИНГ ТАВРИФИ ВА КЛАССИФИКА14ИЯСИ

Акробатика машқларн асосан турли уқлар атрофида айланма характердаги ^^аракатлардан (думбалоқ ошнш, салвто ва бошқалардан) иборат. Улар акробатнка поёндози ва махсус конструк-дияли асбобларда (трамплин,. сакратувчн ёғоч, батут ва бошқа-ларда) бажарилнши мумк!ш.

Лкробатпка машқларннннг купчилик қисминп ғайрп одатнй шароитларда якка ёкн шериги ёрда.мида бажариладиган (акробатик пирамндалар) мувозанатлн машқлар ташкнл қнладн.

I » Акробатика машқлари — фазода қар хил тезликда ?^аракатлаиишда .мулжал олншни такомиллаи1тиришнинг самаралн воситаларидан биридир, шунга кура улар қозирги даврда космоиавт■ларни шунингдек, қар хи^т и.хтисосли спортчнларни тайёрлашда кенг қулланнлмоқда. Бу машқлар ёрдамида куч, қайишқоқлик, жасорат ва қатмйлик ривожла^гтирнлади, мувозанат сақлаш фунК" дияси такомиллаиггирилалн.

д£а _____ --

Т\'рли группа машқлари тугри навбаглаштирилганда тугрн қо зт шакллантирилади, бу эса мактаб ёшидаги болалар билан ути-^' д^ллн машғулотларда айипқса муқимдир. .\кробатнка машқлари уч груипага булпнади:

1. **Лкробатик са^крашлар.** Б\' қисмаи ёкп бощдан ошиб айланиш машқларидан (думалашлар, думбалоқ ошишлар, тунтарнлишлар, •тһтоларлаи) иборат. Улар акробатика ноёндознда, шунингдек, ма.хсус снарядларда ски шсриклар ёрдамнда бажарилади.

2. **Мувозанат** сақлагп машқларига куракларда, билакларда, бощда па қулларда тик турни! .\олатларнда мувозанат сақлаш ва бошқалар киради. Шершини ёки машқ қилувчи группанп (3, 4, 5 ва ундап ортпқ кишнларии) мукозанат қолига келтнриш.

3. **Ирғитиш харакатлари.** Булар шеригинн болдпрндан, сонидан, [танжаларидаи, товонидан ва .^оказо'жой)1арндан ушлаб прғитилгандан кенин поёндозга ёки шеригининг елкаснга келиб тушиши билан боғлпқ машқлардаи иборат.

М. 2. АКРОБАТИКА МАШҢЛАРИНИ УРГАТИШ

Мамумки, акробашка машқларпни муайян методик изчнллик-да ургатиш я.хши самара бсрадн. Харакат малакалари тезроқ ва деярлик .хатосиз шакллапади.

Жисмонип тарбняииг қозирги тажрнбаеида умумнй қабул қнлнигаи ургатиш мстодларп ораснда ал^оритм тонширикларп катта а.\ам11ят касб этиб бормоқда. Бу метод программалаштирилган тактнмнннг таркибий қисмларидан биридир,

Алгорнтмнк топшнрнқлар укув .матерналини укув топшпрпқла-рп қисмларига ажратишпп пазарда тутади, уларни изчиллик билан бажариш эса ур>"аиаётгаи машқнинг узлаштнрилншига олиб ке-ладп.

Алгоритмик топшириқлар уч .хил топшпрпқларнн (кадрларнн) баён этилпшиии талаб қилади:

— маглумот берувчи тоншнрпқлар—уқувчи бажариши зарур булгаи машқлар (.харакатлар);

— операиия топшириқлари — машқ қандап бажарнлиши кераклигн туғриснда курсат,малар;

—контрол тоишприқлар—урганилган машқнн (харакатни) бажара олишни текширувчи қаракатлар.

Олдинга думбалоқ ошиш. Ургатнш техипкасн. Чуққаииб утирган қолатдан оёқларни туғрилаб бориб, қуллар олдинга НУЙилади, 6.0Ш эигаштирилади, куракларни ерга теккнзиб тунтари-- '13 борн,б ғужанак йулинади, олдинга ^умалаб булингач, чуққайиб таяниш қолатига келггб, тнк турилади.

^^ргaнувчининг танёрлигини текшприш. Урганувчн НУйндагнларни бплпши керак:

1) қулларппи олдпнга узатганда оёқларии тулнқ тугрилашии;

2) елкаларинн олдинга йупалтнрганда бошни кукракка энгаш^ тиришнн;

3) бошндан ошнб тунтарилишда қуллари билан болднрлар,, уртаснДан ушлаб ғужанак булншнн;

У ғужанак булиб орқага думалашнн бажаришни бнлпши керақ

^|^ув топшнрнқларининг сериялари

Топшяряқ қақидаш маглумот	Топшнрнқ вақтйда бажарнладиган операцнялар	КОНТР Л ТОПШИрИҚЛ;:
1. Бошни энгаштириш ва айлантиришлар	Олдинга, орқага, чапга ва унгга	Операиион топширпқларнинг талабларнни бажариш
2. Панжалар ёрдамида айланишЛар	Қул панжаларини чалиштириб	
3. Утириб-туришлар	Оёнларни кериб, секин ва тез бажариш (бутун оёқ кафтида)	
II		
Чуңқайиб таяниш	Оёқлар керилган, тана оғирлиги ңулларга туширилг ан, бош олдипга энгаштирилиб, ғзжанак булнш керак	Шунинг узи
111-1У		
Олдинга думалаш	Чалңанча ётгаи ^олатдан букилиб утириб ғужанак булиш ёки чуққайиб таяниш }^олатига утиш	Шунинг узи
1. Думбалок ошиб, оёқ" ларни кериб утириш	Оёқларни ккриб тик туриб таяниш қолатидан бошни теккизмасдан думбалоң ошиш	
2. Шунинг узи	Шунинг узи, лекин ғужанак булиб утириш з^олатига келиш	
3. Шунинг узи	Шунинг узи, лекии кураклар тегиши билан ғужаиак булиш	
4. Олдинга думбалоң ошиш	Қулларни олдинга узатиб чуққайиб таянишдан оёқларни туғрилаб ва букиб олдннга думбалоң ошиш	Оёқларни батамом туғрилаб, кураклар тушакка тегиши билан ғужанак б^^лнш
5. Шунинг 2^зи	Оёқларни кериб чуққаниб таяниш 5;олатидан олдинга ду'мбалоқ ошиш	
VI Олдннга думбалоқ ошиш	Оёқларни кериб (тор қуйиб) тик туриш з^олатидан чуққайиб таяниш, олдинга думбалоқ ошиш ва д. з^. га қайтиш	ИККН
		Тухтамасдан марта бажариш

Куракларда тик туриш (108-расм).

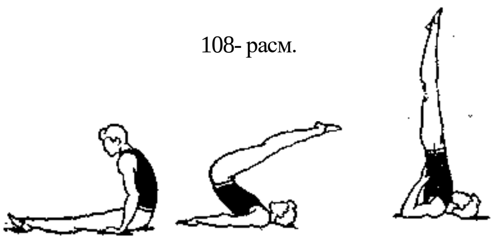
Ургатиш техникаси. Орқага думалашни тугатгандап кейин ңуллар билан белдан ушлаш керак, гавданн шундай тА^ғрилаш керакки, бу пайтда гавда ва оёқлар бир чизиқда булиши керак..

V Қ^ллар биланбёлга таяниш	Асосий тик туриш еки утирган холатда кафтлар билан белдан ушлаб; тирсаклар орк.ага йуналтири-	Операнион топшириқларнинг талабларини бажариш
2. Орқага думалаш	■"Ттирган жолатдан букилиб орқага душлаб, қуллар билан белдан	
3. Куракларда тик туриш	^"ған ^олатдан букилиб ор^' қага думалаб, гавданя туғрилаб куракларда тик туриш. Даставвал ён томонда туриб ёрдам курсатил&ди	Ёрдам берувчининг талабини бажариш
VI Куракларда тик туриш	тпүнинг узи, лекин к^лларни орқага узатиб, қуллар билан белдан ушламасдан бажариш	Ба?!,о олиш учун куракларда тик туриш

Т а й ё р г а р л и к н и т е к ш и р и ш. Ургатувчи қуйидагиларни билиши керак:

1) Кафтлар билан белдан ушлаганда тирсакларни орқага йуналтириш керак;

2) тос-сон буғинидан тулигича ростланиш лозим. У ғужанак булиб ва букилиб орқага думалашни бажара олиши керак.



108- расм.

--:й^;^""

Бажариладиган опера1:;ион вазифалар

Коитрол топшириқлар

1

, йошни энгаштириш-
1- Таг Күлни айлан-
;ириб Доира ясаш

""ТТ ™аГи Ялаштириб орқага энга-
кулларни ларни айланти^иб дои-
лар

Катта куламда қул-
^:'Гар';,и"а1лТн™'риб
до^ира ясаш-] ра ясаш

2 пружи"з™"°" эн-
гашишлар

Оёқларни кериб, жуфт тутиб ва утирган жолатда панжаларни ва кафтларни полга теккизиб энга-шишпар

ч Оёқларни түшириб,
^- бош орқасига оек
учларини теккизиш И
Утириш

Чалқанча ётган хрлдан букилиб, бирин-кетин ва бирданига теккизиш

Оёқ учларини полга теккизиш

Орқага думалаш

тосни иложи борича юқо- риш 5иртқ
кутариш; секин ва тез бажа-
рилади

қТйиб
'

109- расм.

Орқага думбалоқ **ошиш** (109-расм). *Ургатиш технитси.* Оёқларни кериб чуқнайиб таянишдан товонларда думалаб ғужанак булиб, бошни олдинга энгаштириб утнриш, Тез орнага думалаб, куралар тушакка теккан ваңтда қулларда бош билан бир чизиңда елка орқасига таяниб, қуллар туғрнланади ва бош устидан ошиб тунтарилиб, чуққайиб утириш }^олатига келинади.

Т а й ё р л и г и н и   т е к ш и р и ш. Урганувчи 1^уйидагиларни билиши керак: .

I) ғужанак булиб орқага думалашни тез бажаришни;

2) думалашнинг охирида билакларни теккизмасдан кафтлар билан елка орқасига таянишни;

3) тунтарилиш вақтида қулларни тез туғрнлаб олишни;

Урганувчи ғужанак булиб, орқага думалашни бажара олиши керак.

Уңув топшириқларининг сериялари

Топшириң қақидаги маглумот	Бажариладиган операдион вазифалар	Контрол топшириқлар
I		
1. Бошни энгаштириш ва айлантиришла{)	Олдинга, орқага, чапга аста-секин кулами ошириб борилади	Информадион топшириқларнинг 'талабини бажариш
2. Панжаларда бурилишлар	Бармоқларни чалиштириб бажарилади	
3. Қулларни букиб ёзиш	Ётиб *таянган* ?;олатда оёқлар гимнастика деворининг рейкасига нуйилади. Максимал т^зликда бажариш зарур	5—6 марта тез бажариш
II		
1. Чуққайиб утириб таяниш	Оёқларни кериб, тана оғирлигиня қулларга тушириш	Чуққайиб утириб таянишни баг^ога бажариш
2, Шунинг узи	Оёқларни торроқ кериб тик туриш }^олатида бажариш	
Ш—IV Ғужанак булиб орқага думалаш	Чувдайиб таяниш җолатидан орқага ва олдинга думалаб, д. 'х. га қайтиш	Думалайни 2—3 марта тухтамасдан бажариш
V 1. Қулларга таяниш	Девор ёнида тик туриб ёки ётиб, к)^ллар билан елка орқасида бош туғрисига таяниш, тирсаклар па-	Операдион топшириқларнинг талабини бажариш «

Топширик қақида ги ма-Блумот	Бажариладиган операдион вазифалар	Контрол топшириқлар
	раллел тутилиб панжалар елкага қаратиб қуйилади	
2 Орқага думалаб куллар билан тая-ниш	Оёқларни кериб утириш ва чуқ-қайиб таяниш *хрлатиқан* орқага думалаб, қуллар билан бош орқа-сида таяниш ва д. қ. га қайтиш	Шунинг узи
3. Орқага думбалоқ ошиш	Қия тушалган тушаклар устида чуққайиб утириб ғужанак булиш ва тушаклардан пастга қараб ор-қага думбалоқ ошиш Таянганда билакларни теккизмас-лик керак	Думбалоқ ошишни бошлашда ғужанак булишга улгуриш ва думбалоқ ошишнинг иккинчи қисмида қул-лар билан бош орқа-сига таяниш
4. Поёндозда думба-лоқ ошиш	. Чуққайиб таяниш қолатидан ёр-дам билан думбалоқ ошиш. Ён томондан туриб елка ва бел остидан ушлаб туриш керак	Ёрдам курсатувчи-нинг талабини бажа-риш
5. Шунинг узи	Шунинг узини ғужанак булиб мустақил ижро этиш; Оёқлар учи-га келиб тушиш керак	Думбалоқ ошишни бақо олиш учун ба-жариш
VI Орқага думбалоқошиш	Оёқларни торроқ кериб чуққайиб таяниш >50латидан орқага думбалоқ ошиш, ростланиб д. з^. га қайтиш	Тухтамасдан 2—3 марта думбалоқ ошиш

Бошда тик туриш. *Ургатиш техникаси.* Чуққайиб таянишдан бош билан таяниб (пешона ва тепа қисмининг уртаси билан) оёқ-лар билан депсиниб, тос ва оёқлар кутарилади. Кейин оёқларни туғрилаб, мувозанатни сақлаш керак. Гавда оғирлиги қуллар ва бошга баравар тақсимланади.

Т а й ё р л и г и н и т е к ш и р и ш. Урганувчи қуйидагиларни би-лиши керак:

1) таянч нуқталар (қуллар ва бош) орасида шартли равишда туғри томонли учбурчак з^осил қилишни;

2) бошда тик турганда гавда туғри туришини.

Урганувчи полда куракларда тик туриши ва гимнастика девор-часига керишиб осила билиши керак.

Уқув топшириқларининг серияси

Топширик қақидаги ма^лумот	Бажариладиган операқион вазифалар	Контрол топшириқлар
1. Бошни энгаштнриш ва айлантиришлар	Мустақил ва шерикнинг қарши-лигини енгиб, қуллар ва бошни қат-қат қуйилган 3-4 та ту|лаклар устида таяниб бажариш	Информақион топ-шириқларнинг талаби-ни бажариш
. Қулларни букиш ва ёзиш	Ётиб таяниш)(,олатида оёқучлари-ни тепаликка (тушакларга ёки ска-мейкага) қуйиб к^^лларни букиб ёзиш	5—6 марта тез ба-жариш

о пширик ха^-гидаги маглумот	Бажармладнган операдион вазифалар	Контрол топшириқлар
Қуллар ва бош билан таяниш	Қуллар елка кенглигида қуйилиб, панжалар ораси очилган, тушаклар устида (3—4 та тушак қат-қат қуйилган бош ва қулларда таяниш)	Тана оғирлигини қуллар ва бошга бир текис таг^симлаш
III—IV Шунинг узи	Қулларни ва бояши тушаклар устига қуйиб чу1^қайиб таянишдан, оёқлар учини узмасдан оёқларни туғрилаб бошда тик туриш ифодаланади (бел туғри тутилиши ке-рак)	Шушмг узини куракни туғри тутиб бажариш
V I. Бошда тик туриш	Қулларни 2—3 та қат-қат тушаклар устига қуйиб, чуққайиб таянишдан оёқларни букиб бошда тик туриш. Белнинг таги ва болдирлардан ушлаб ёрдамлашиш керак.	Оёқларни букиб, ёрдам билан бошда тик тура олиш
2. Шунинг Узи	Поёндоз ёки тушакларда ёрдам билан ва мустақил бошда тик туриш. Оёқларни туғрилагандан кейин тана вертикал тутиб турилади.	Шунинг узи, лекин оёқларни турри тутиб мустаҳил бажариш
VI Шунинг узи	Асосий тик туриш жолатидан чуңқайиб таяниш, кейин оёқларни букиб, бошда тик туриш ва туғрилаб шу }^олатда қолиш. Чуққайиб таяниш жолатига қайтиб ва ростланиб д. }{. га қайтиш	Шунинг узи

Қулларда тик туриш (110-расм). *Ургатиш техникаси.* Д. .^.— қуллар олдинга — юқорига. Бир оёқни букканча кенг қадамлаб олдинга энгашиб, қулларга елка кенглнгида таяниш. Бир оёқ би-лан денсиниб, иккинчиси билан силтаниб қулларда тик туриш. Шу пайт оёқларни жуфтлаштириб ва мувозанатни сақлаб туғриланиш керак.

Тайёрлигини текшириш. Урганувчи қуйидагиларни билиши шарт:

1) қулларга таянганда нанжалар ораси очиқ булиши;

2) қулларда тик турганда керишмай максимал- юқорига чузилиши;

3).депсинувчи оёқни силтанувчи оёқ билан имкони борича кеч-роқ жуфтлаштириши.

Урганувчи қулларда^тик туришни ифодалай олиши (қулларни юқорига кутариб, оёқлар учида тик туришни), бошда тик туриш ва керишиб (гавдани туғри тутиб) осилишни бажара олишн керак.

К

110- расм.

5^нув топшириқларининг сериялари

Топширй^қ қақидаги матзлумот	Бажариладиган операқион вазифалар	Контрол топшириқлар
I		
1. Қуллар юқорига	Оёқ учларида туриб, қулларни юқорига кутариб, чузилиш	Операқион топшириқларнинг талабини бажариш
2. Елкаларни кутариш ва тушириш	Тулдирма тупни ёки штанга грифини юқорига кутариш, д. 5^. дан елкаларни кутариш	Шунинг узи
3. Олдипга энгашишлар	Гимнастика деворидан икки қадам масофада туриб ва қуллар билан рейкага таяниб олдинга энгашишлар. Энгашишда қулларни ва гавдани букмаслик керак	Шунинг узи
4. Бир оёқни букиб олдинга шаг^дам қадам ташлаш	Асосий тик туриш холатидан депсинувчи оёқ билан олдинга шақдам қадам ташлаш	Шунинг узи
5. Оқлар билан силтанишлар	Қул билан гимнастика деворига таяниб оёқлар билан силтанишлар	90 ва ундан ортиқ градус баландликка силтаниш
II		
Бир оёқни букиб рлдинга шақдам қадам ташлаш III	Олдинга шақдам қадам ташлаш, туғри қуллар билан полга таяниш	Операқион топшириқларининг талабини бажариш
Шунинг узи	Ша>^дам қадамлаган холатдан бир оёқ билан депсиниб ва иккинчиси билан силтаниб оёқ қолатларини узгартириш	Қетма-кет 3—4 марта бажариш
IV		
1.^Қулларда тик туриш	Ётиб таяниш х,олатидан (гавдани туғрилаб) иккита шерик ёрдамида қулларда тик туриш. Шериклар ён томонда туриб ижрочининг сони ва болдирларидан кутарадилар.	Ёрдам берувчиларнинг талабини бажариш

Топширик жақидаги ма-Блумот	Бажариладиган операдион вазифалар	Контрол топшириқлар
2. Шунинг узи	Асосий тик туришдан бир оёқ билан депсиниб ва иккимчиси билан силтаниб қулларда тик туриш. Қаракат буйлаб «кузатиш» усули қулланилади.	Шунинг узи
3. Шунинг узи	Бир киши ушлаб туриб ёки оёқлар билан деворга таяниб нуллар-да тик туриш	Деворга орқа билан ва оёқлар билан таяниб қулларда тик туриш
V Шунинг узи	Бир оёқ билан депсиниб, иккинчиси билан силтаниб бирон киши ушлаб турганда қулларда тик туриш. Шунинг узини мустақил бажариш	Қулларда тик туришни бақо олиш учун бажариш

Ён томонга тунтарилиш (111-расм). *Ургатиш техникаси.* Даракат йуналишига қараб туриб, нулларни ва депсинувчи оёқни сил-таб, тез олдинга энгашилади ва нулларии бирин-кетин қуйиб, тунтариладиган томонга бурилиб, оёқларни кериб, қулларда тик ту-

111- расм.

риш >^олатига чиқилади. Шундан кейин, қулларда тик туриш .^олатида тухтамасдан силтанувчи оёқ ён томонга қуйилади ва оёқ-ларни 1үериб, тик т^фиш ^^олатига келиб, қуллар юқорига кутари-лади.

Тайёрлигини текшириш. Урганувчи қуйидагиларни билиши зарур:

1) қуллар билан бирин-кетин бир чизиққа қуйиб таянишни;

2) қ^лларда тик турганда оёқларни кенгроқ ёзиш ва бунда керишмасликни;

3) қулларда тик туриш :г^олатига чиқишда бурнлншни силтанув-чи оёқдан бошлашни;

Урганувчи қулларда тик туришни бажара олиши керак.

Укув топшириқларининг сериялари

Тояширик !!,акидаги маглумот	Бажариладиган операдион йазифалар	Контрол топшириқлар
1, Кл?лларни юқорига к^тариш	Оёқлар учида туриб, куллар юқорига кутарилади (секин ва тез бажариш)	Операдион топшириқларнинг талабини бажариш
2. £нга энгашишлар	Оёқларни кенг кериб чап ва унг томонга энгашишлар, қуллар юқорига	Шунинг узи
3. Оёқлар билан силтанишлар	Гимнастика деворидан ушлаб оёқлар билан ён томонларга силтанишлар	90 ва ундан ортиқ градусларга силтаниш
II		
£н томонга бир оёқни букиб кенг қадам ташлаш қолатидан гавданиэнгаштиришва туғ^ рилаш	Букилган оёқ томонга энгашиб, кейин гавда ва оёқни туғрилаб, қуллар юқорига кутарилади	Топшириқ з^ақидаги матзлумот талабларини бажариш
111		
Қулларда тик туриш	Шерикнинг ёрдами билан ёки деворга осилган тушакка оёқлар билан суяниб қулларда тик туриш	Ёрдам билан қулларда тик туришни секин ва тез бажара олиш
IV		
1. Қулларда оёқларни кериб тик туриш қолатидан оёқларни ёнга тушириш	Шерик ёрдамида оёқларнн кериб қулларда туриш. Шерик елка ва гавдадан ушлаб ёрдамлашади ва кейин' оёқларни кериб тик туриш қолатига тушириради	Ёрдам берувчининг талабини бажариш
2. Бурилиб оёқларни кериб, қулларда тик туриш	Орқа томондан сон ташқарисидан ушлаганча жаракат буйича «кузатиб» бурилиб, оёқларни кериб қулларда тик туриш }^олатига келиш учун ёрдам курсатилади	Ёрдам берувчининг талабини бажариш
3. Ён томонга тунтарилиш	Қаракат буйича «кузатиб» тунтарилишига ёрдамлашиб бориш	
4. Шуңинг узи	Тунтарилишнинг якунловчн қисмида ушлагандан сунг, ён томонга тунтарилиш	Тунтарилишни ёрдам билан бажариш
V Сапчиш ва тунтари-лишни қ\'шиб ижро этиш	Аввал сапчиш урганилади, кейин у ён томонга тунтарилиш билан қушиб ижро этилади	Мустақил ту^нтарилишни бақо учун бажариш

14.3. БАТУТДА БАЖАРИЛАДИГАН ЭНГ ОДДИЙ МАШҢЛАР

Батутда закрашларни бажарищдан аввал акробатика трамплинидан сакрашларни машқ қилиш мақсадга мувофиқ, чунончи: қулларни силтаб (керишмасдан), оёқларни букиб, оёқларни кериб, ғужанак булиб туғри сакрашлар, шунингдек, олдинга думбалоқ ошишлар, тунтарилишлар ва з^оказоларни қушиб ижро этиш.

Даставвал оёқ, гавда ^^олатларини, қу-^^лар :қаракатини ва пол-да туриб сеткада тухташ >^аракатини урганиб олиш зарур.

Батутда машқларни ургатишдан олдин амортизаторларнинг туғри муста}^камланганлиги, металл рамаларга паралон (т^/-шаклар) қуйилганини ва сетканинг бутунлигини текшириш за-
РУР-

Сеткада сакрашларни урганишда фазода гавдани вертикал)^о-латда тутиб тура олишга эришиш керак. Депсиниш ва сеткага қайтиб тушишда оёң кафтини тула босиш му^^имдир.

Ургатиш:

а) д. :?^.—қуллар белда, сетка марказида паст сакрашлар,)^ар 2—3 сакрашдан кейин тухташ;

б) д. қ.— қуллар белда, тепага кутарилиш баландлигини аста-секин ошириб бориб сакрашлар ва кейинчалик сигнал буйича тух-таш;

в) д. *у*^.— шунинг узи, лекин бир оз-бир оздан олдинга силжиб сакрашлар;

г) тепага кутарилишда ңулларни *^ар* хил ?^олатларда: пастда, ён томонда, юқорида, орқада тутиб сакрашлар;

д) қулларни силтаб сакрашлар; -^

е) қулларни белда тутиб бурилиб сакрашлар, шунинг .узини қ^лларни силтаб нжро этиш;

ж) тиззага, утириш)^олатига, қорин билан чалқанча тушиб сакрашлар;

з) яхши узлаштирилган элементлардан энг оддий бирикмалар тузиш. Масалан, орқага (чапга, унгга) бурилиб сакраб тиззаларга, оёқларга утириб қолиш ва юқорига сакраш з^амда тухташ.

ҚИСМ

ГИМНАСТИКАНИНГ ТУРЛАРИ

15-боб

ГИМНАСТИКАНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ |УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ| ТУРЛАРИ

Совет жисмоний тарбия системасида совет кишиларининг жис-моннй камолотини та^минловчи турли восита ва методлар қулла-нилади.

Гимнастика 5^аётий фаолият ва иш қобилнятини оширишнинг, шунингдек соғломлаштириш ва актив дам олишнинг энг яхши во-ситасидир.

1968 йилги Бутуниттифоқ гимнастика конференниясида гим-настиканинг соғломлаштирувчи турлари ажратиб курсатилди, унга қуйидагилар киради: асосий, гигиеник ва атлетик гимнас-тика.

[Ң

15.1. АСОСИЙ ГИМНАСТИКА

15.1.1. Лсосий гимнастика ва унга хос хусусиятлар

Асосий гимнастика— нисбатан мустақил турлардан бири булиб, турли ёшдаги кишилар жисмоний тарбиясининг энг мақсадга мувофиқ воситасидир. У мактабда уқув предмети ^^исобланади, чунки ўзининг мазмуни ва йуналиши. буйича уқувчиларнинг жисмоний тарбия вазифаларига мос келади.

1. **Асосий гимнастика — жисмоний тарбияникг оммабоп воситасидир.** Асосий гимнастиканинг турли-туман воситалари орасидан 1!
кичик, урта ва катта ёшдаги болалар, шуқингдек кекса ёшдаги кишилар бажара оладиган машқларни танлаш мумкин.

Асосий гимнастика машғулотларида саф, умумривожлантирув-чи ва амалий машқлар, таянмай сакрашлар(узунликка, баланд-ликка, баландликдан, тулдирма туплар, гимнастика скамейкалари, тушаклар қатидан ошиб) ва энг оддий таяниб сакрашлар, осилиш ва таяниш машқлари, энғ оддий акробатика машқлари (думалаш, думбалоқ ошиш, куракларда, бошда тик туришлар, ён томонга тунтарилишлар), бадиий гимнастиканинг оддий машқлари (таянч олдида оёқ ва гавда қаракатлари, ракс ?^аракатлари) қулланилади. Бу машқларнинг техникаси нисбатан оддий, шу сабабли уларни ургатиш учун куп такрорлаш талаб қилинмаиди.

2. **Асосий гимнастиканинг соғломлаштирувчи** вазифалари. Асосий гимнастика киши бутун орган ва системаларини умумий гармоник ривожлантириш, шуғулланувчилар соғлиғини ошириш ва яхшилаш, 5^аётий фаолияти ва иш қобилиятини ошириш, шунингдек туғри қоматни шакллантириш ва шуғулланувчиларни жисмоний фазилатларини ривожлантириш учун катта соғломлаштирувчи-гигиеник а>^амиятга эга.

Асосий гимнастика машқлари ёрдамида қар томонлама жисмо-кий тайёрликнинг юқори даражасига эришиш мумкин, бундай да-ражага эришмай туриб соғломлаштиришга қаратилган приниипни амалга ошириб, шунингдек, халқимизни соңиалистик ме^^нат ва Ватан)^имоясига тайёрлаб булмайди.

Машқларнинг соғломлаштириш йуналишида булишига гавда-нинг барча қисмлари учун мос келадиган, узгарувчан жадалликда бажариладиган машқларни танлаш орқали эришилади. Машқлар-ни танлашда шуғулланувчиларнинғ-шахсий хусусиятларнни, соғ-лиғи, ёши, жинси, жисмоний тайёргарлиги, шунингдек, >^аракат аппаратининг анатомик тузилишини)^исобга олиш керак. Барча мускул группаларини ишга солиш учун уларнинг функи,онал хусусияти ва 5^ал<мини >^исобга олиш керак. Қатта мускул группалари к^п қувват талаб қиладиган ишни бажариши керак. Жисмоний нагрузкани бошқариб бориш, уни аста-секин ошириб бориш, шуғулланувчилар мулжалланган машқни бажаришга шайлигини қисобга олиш зарур. -

3. **Асосий гимнастиканинг амалий а)^амияти.** Асосий гимнастика машғулотлари жараёнида юриш, югуриш, мувозанат сақлаш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, юкни бир жойдан иккинчи жойга

олиб утиш, турли тусиқлардан ошиб утиш каби з^аётий зарур }^а-ракат малакалари шаклланади ва такомиллашади.

Қайд этиб утилган қаракат малакалари кишиларнинг мехнаг ва }^арбий фаолияти учун катта а^^амиятга эга. Уларни урганиш '}^а-ракат тажрибасини бойитади, куч, тезлик, чаққонлик ва чидамли-ликни ривожлантиришга имкон беради.

4. Асосий гимнастика — ?^аракат тажрибасини бойитишнинг са-**марали воситасидир.** Асосий гңмнастика машғулотлари жараёнида ку-пгиңа ^^аракатларнинг элементлари урганилади. Шуғулланувчи-лар структураси ва техникаси жи^^атидан турлича булган машқлар бисотини узлаштириб олгач, :?^аракатнинг янги шаклларини муваф-фаққиятли эгаллаб оладилар ва турли ^^аракат топшириқларини уддалай оладилар. Бу олий нерв фаолиятининг қонунияти билан изо}^ланади, я-БНИ мавжуд шартли рефлекслар асосида янги юқори даражали шартли рефлевслар }^осил булади. }^ар қандай *янтң* }^аракат малакаси олдин урганилган }^аракат фаолия-ти заминида шаклланади. Қар бир урганилаётган ?^аракатда олдин урганилган }^аракатнинг элементлари (қисми, детали) мавжуддир. Демак, киши қанчалик куп }^аракат малакасига эга булса, уңиңг >^аракат тажрибаси қанчалик бой булса, уни янги :қаракат фаолия-тига шунчалик осон ва тез ургатиш мумкин. Болалар билан утка-зиладиган асосий гимнастика машғулотларида бу масалани .^ал қилиш айниқса му}^имдир.

5. Асосий гимнастиканинг тяБЛим-тарбиявий а:^амияти. Маш-'ғулотлар жараёнида та-БЛИм-тарбиявий вазифалар }^ал қилинади. Гимнастика дарслари интизомли ва қатг,ий тартибли утиши билан ажралиб туради, чунки машқлар саноқ ёки музика журлигида бажарилади.

Гимнастика машғулотларида турли х;аракатларни бажаришга ва бу }(;аракатларни фазода, вақт бирлигида ва мускул зур бериши даражаси буйича аниқ бажаришга ургатилади. Мактаб ёшидагй болаларни уз }^аракатларини барча иараметрларда аниқ ба^^олай олишга, гавданинг турли жаракатларини бошқара олиш ва эслаб қолишга ургатиш лозим.

Кекса ёшдаги кишилар }^аракат аниқлигига ва уларни бажариш уйғунлигини аста-секин мураккаблаштириб боришга эгтибор бе-ришлари зарур. Шу мақсадда гавданинг ало}^ида қисмлари билан урганилаётган }^аракатларни бир неча қисмларга ва комбинаиия-ларга (8—10 саноққа) бирлаштириш тавсия этилади. Буңдай машқларни урганиш орқали эслаб қолиш ва бажарилаётган қара-кат фаолиятини англаш қобилияти ривожланади, шуғулланувчилар-нинг психик қолатига ижобий та^сир курсатилади.

Асосий гимнастика машғулотлари жараёнида ақлий татзлим ва жисмоний тарбия биргаликда муваффақиятли амалга оширилади.

П. Ф. Лесгафт мактабда гимнастика системаси }^ақида гапириб^, бундай ёзган эди: «Ақлий ва жисмоний та-Блим узаро шундай чамбарчас боғлиққи, улар мактабнинг ажралмас вазифасини таш-кил қилиши лозим, чунки }^ар қандай бир томонлама ривожланиш

таглнмда мувофиқликни бузади ва одамнинг баркамол ривожланиши учун шароит яратмайди»*.

Шундай қилиб, асосий гимнастика машғулотлари жараёнида хар томонлама умумий жисмоний тайёргарликни, }^аётий зарур булган қаракат малакаларини шакллантириш ва аксари :қаракат-лар техникаси асосларига ургатиш вазифаларини муваффақиятли хал қилиш мумкин. Аеосий гимнастика спортга утишнинг тайёр-ловчи босқичи булиб хизмат қилади.

15.12. Машғулотларни ташкил ңилиш усуллари

Асосий гимнастика машғулотлари дарс шаклида утказилади. Мактабда л<исмоний тарбия уқитувчиси машғулотларни программа талабига, шунингдек, шуғулланувчиларнинг ёши ва жинсига мувофиқ тузади.

Асосий гимнастика машғулотлари соғломлаштириш группаларидаги кекса ёшдаги кишилар. билан }^ам дарс шаклида утказилади,

Асосий гимнастика машғулотларини ташкил қилишнинг узига хос хусусиятлари бор. Одатда, бир уқитувчи шуғулланувчиларнинг катта группаси билан машғулот утказади. Шу боис, уқув жараёни-ни бошқаришда машғулотларни ташкил қилишнинг махсус усул-лари зарурдир.

Мактаб дарси 45 минут, соғломлаштириш группаларида эса "45—90 минут давом этади. Уқитувчи бу вақтдан унумли ва оқило-на фойдаланиши лозим. Машғулотларда куп машқ бажарилиши билан бирга, улар етарли даражада қизиқарли ташкил этилган булиши керак.

Асосий гимнастика дарсини ташкил' қилишнинг турли усуллардан фойдаланиш мумкин.

Ф р о н т а л (ё п п а с и г а) в а г р у п п а у с у л и. Машғулотлар группа усулида ташкил этилғанда урганилаётган машқлар катта-катта группалар билан бажарилиши, фронтал усулда эса шуғулланувчиларнинг қаммаси бир вақтда бажаришлари керак. Группа усулининг афзаллиги шундаки, бир группа шуғулланувчилари машқ бажараётганларида, машғул булмаганлари уларга ёрдам-лашиб турадилар. Шундай қилиб, шуғулланувчиларнинг ^^аммаси ишга жалб қилинади, бу уларнинг қизиқиши ва фаоллигини оши-ради.

П о т о к (т у п - т у п б у л и б) у с у л и бошқаларидан шу билан фарқ қиладики, унда уқувчилар бир-бирларидан 1—2 м масофада "'Уриб,^ топширилган машқларни бирин-кетин бажарадилар. ҚиЯ' лаб қуйилган ска^хмейкалардан, гимнастика девори ва нарвондан тирмашиб чиқиш, яккачупда мувозанат сақлаш, югуриб келиб сак-Раш, акробатика машқлари, айрим осилиш ва таяниш машқла-Ринн поток усулида утказиш мумкин. Поток усулида утиладиган барча машқлар таниш булиши (илгари групна усулида утказилган ва узлаштирилган булиши) керак. Бу шуғулланувчиларнинг машқ

* П- Ф. Л е с г а ф т . Собрание педагогичесқих сочинений. 5 - том, ФиС, 1954,

бажараётганлари бир-бирларини кутиб 1<олмасликлари ва у ёкк: бу снарядда бир текис тақсимланишлари учун муз^имдир.

Турли-туман машқларни айлана поток усулида утганда машғулотлар айниқса қизиқарли ва кутаринки рух;да утади. Залда зарур булган барча снарядлар урнаштирилади ва дарс планида белги-ланган машқларни бажариш учун жойлар тайёрланади. Снарядлар шуғулланувчилар бир-бирига халақит бермасдан бир машқдан иккинчисига айлана ёки квадрат буйлаб утадиган қилиб жойлаштирилиши керак. Группа тудачаларга ажратилади ва қар бир туда снаряд олдида ёки машқ бажариладиган жойда сарфланади. Машқларни тушунтириб, курсатиб берилгандан кейин уларни бажаришга топширик берилади ва барча тудалардаги укувчнлар биринкетин умумий айлана потокка қушилиб кетадилар. У ёки бу машқни сидирғасига қанча такрорлашни ва неча марта айланишни уқитувчи белгилайди.- Машқ мазмунинн бир ёки бир неча айлана потокдан кейин узгартириш мумкин.

Уйин усулида асосий гимнастиканинг деярли барча машқлари-ни: югуриш, улоқтириш, бир-бнрини ушлаш, сакрашлар, буюмлар-ни кутариб утишни ва бошқа қаракатларни уз ичига олган }^ара-катли уйинларни утиш мумкин. Бундан ташқари, турли-туман югуришларни, мувозанат сақлаш, урмалаб утиш, сакраш, тирма-шиб чиқиш, улоқтириш ва бошқаларни уз ичига олган эста'фета курннишидаги махсус уйинлар (команда уйинлари) утказилади. Бу машқларнинг }^аммаси тусиқларни ошиб утиш сингари изчил-ликда бажарилади. Группа 2, 4, 6 та командага булиниб, олдиндан бир чизиққа жойлаштирилган снарядлар ва машқларни бажариш >чун белгиланган жой олдида дастлабки ^^олатда (колонна буйлаб) сафланадилар. Уқитувчн қайси машқни қандай бажаришини тушунтнради. Шуғулланувчилар топшириқнинг қаммасини бажарганларидан сунг, тезда уз жойларига қайтишлари керак. Қатнашчилари барча машқларни тез ва туғри бажарган }^мда дастлабки '>^олатга биринчи булиб қайтган команда ғолиб чиқади. Яхши узлаштирилмаган машқларни уйинга киритиш тавсия қилинмайди. Берилган машқларнинг бажарилиш сифати ғолиб чиққан коман-дани аниқлаш мезони булиши керак.

15.2. ГИГИЕНИК ГИМНАСТИКА

Гигиеник гимнастика, юқорида айтилганидек, кишиларни соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялашнинг воситаси, шунингдек, уларнинг кучи, тетиклиги ва қаракат фаолиятининг битмас-туган-мас манбаидир. Қозирги даврда гимнастиканинг соғайишни тезлаштириши, касалланишнинг олдини олиши, тетиклик ва кучғайратга тулдириши, киши соғлиғини сақлаб, унинг умрини узайтириши исбот талаб қилмайдиган қақиқат булиб қолди.

Врачлар назорати мат>лумотлари орқали аниқланганки, гигие-ник гимнастиканинг киши организми учун а^^амияти жуда катта экаи. Гигиеник гимнастика машғулотлари мунтазам утказилса, унинг тагсирида туқималарда қон айланиши яхшиланади, артериал

босим пасаяди, юрак-қон томир системасининг фаолияти яхшиланади, ^/пканинг нафас олиш сиғими ошади, модда алмашинуви яхшиланади, марказий нерв системаси ва нерв-мускул аппарати-нинг фаолияти кучаяди. Гигиеник гимнастика кишининг психик холатига ижобий та-всир курсатади, унинг тетиклигини, уз кучига булган ишончини оширади ва ру}^лантиради. А. Н. Крестовников, В. Н. Машков, И. М. Саркизов-Серазини ва бошқа профессорлар-нинг маг.лумотларига қараганда гигиеник гимнастика машғулот-лари натижасида томир уруши 50—60% га тезлашади, -қоннинг максимал босими 5—20 мм. кутарилади, ютилаётган кислород миқдори 10—30% ошади. Қозирги замон физиологик нуқтаи наза-ридан олганда, гигиеник .гимнастика бутун организмни тетик-лантиради ва чарчоқни йуқотади.

Гигиеник гимнастикани якка }^олда ва шунингдек, группа булиб утказиш мумкин. Бу гимнастика билан фақат эрталаб эмас, *балкп* кундузи)^ам (овқа-тлангандан кейин 1,5—2 соат утгач) ёки кечңу-рун (ухлашдан 1,5—2 соат илгари) шуғулланиш мумкин. Болалар, усмирлар ва урта ёшдаги кишилар радио орқали эшиттириладиган умумривожлантирувчи машқяар комплексини бажаришлари мум-кин. Қар хил спорт турлари билан мунтазам шуғулланадиган ки-шилар учун бу комнлекслар нагрузка буйича камлик қилиши мумкии.

Қар ким 5^ам багзи бир қоидаларни билгани з^олда, уз шахсий хусусиятларини х^исобга олиб туриб, умумривожлантирувчи машқ-лар комилексини тузиб олса булади. Қомплексларни тузишда қуйидаги қоидаларга риоя қилиши лозим.

1. Машқлар шуғулланувчиларнинг ёши ва жисмоний тайёр-гарлигига мос булиши керак. Агар машқлар жуда мураккаб бул-са, кунгилдагидек бажарилмайди ва уларнинг самараси }^ам юқори булмайди.

Гигиеник гимнастика қуйидаги: хонани шамоллатиш, гигиеник қоидаларга ва кун тартибига риоя қилиш, бадан тарбия (сув про-дедураси) сингари }^аётий одатларни татбиқ қилишга ёрдамла-ша,ди.

Эрталабки гигиеник гимнастика жуда катта ахамиятга эга, у организмнинг пассив }^олатидан (уйқудан) одамнинг иш фаолияти учун зарур булган актив }^олатга утишига ёрдамлашади.

Уйқу пайтида бош мия қобиғининг нерв }^ужайралари дам ола-ди ва уларнинг иш қобилияти тикланади. Уйғонгандан кейин эса ^(^али учмаган уйқу татзсирида булган организм ишга тез киришиб кета олмайди, чунки асосий система ва органларнинг функдияси суст }^олатда булади. Эрталабки гимнастика одамнинг бутун орган' ва системаларининг ишга фаол киришишига ёрдамлашади. Фақат туғри бажариладиган машқлар (бунда белгиланган мегёрга, ку-ламга ва мускулларнииг зур бериш характерига риоя" қилиш) шуғулланувчилар организмига ижобий тагсир курсатади.

Катта ёшдаги кишилар нафас тухтаб турадиган, зур келади-ган, чузиладига^н, сакраш ва тез-тез эгилиб туришни талаб қила-Диган машқларни бажармасликлари лозим. Улар машқларнинг

тагсир қилиш даражаси ва ^ар бир машғулотда машқлар нагруз-каси ме-вёри туғрисида врачдан .систематик суратда масла^^ат, жисмоний тарбия мутахассисларидан эса машқларнинг характери, уларнинг хусусиятлари ва қулланиш методикаси туғрисида кон-сулБтаңия олишлари даркор.

2. Танлаб олинган машқлар шуғулланувчиларга қар томонла-ма та-всир курсатиши керак. Уларни тананинг турли қисмлари би-лан }^ар хил йуналишда, тезлиги ва мускул зур беришини узгарти-риб бажариш лозим.

3. Комплексга туғри қомат қолатини хис қилиш, шунингдек, з^ар хил нафас олиш турлари (кукрак, диафрагма ва аралаш нафас олиш)га оид махсус машқлар киритилиши зарур.

4. Комплексга шуғулланувчиларнинг тайёргарлиги ва уни ба-жариш вақтига қараб 8 тадан 15 тагдчз машқ киритилади. Эрта-лабки гигиеник гимнастика 8—10 та машқдан иборат булади; кун-дуз куни бажариладиган гигиеник гимнастика эса 10 — 15 та машқ-дан иборат булади. Гигиеник гимнастика билан шуғулланишни эндигина бошлаганлар учун машқлар миқдори оз булгани ма-вкул.

Танлаб олинган машқларни комплексга қушганда қуйидаги қоидаларга биноан жойлаштирган мат>қул:

а) комплексда биринчи ва охирги машқлар туғри қоматни қис қилишга қаратилган булиш мақсадга мувофиқдир (туғри қомат-ни асраш учун бунинг ақамияти муқим);

б) комплексдаги иккинчи муқим жи:?^ат шуки, бунда умумий тат>сир курсатадиган ва одамнинг барча орган ва системаларининг фаолиятини яхшилайдиган машқлар (ёки иккита машқ) булиши керак. Булар, одатда, бутун, тананинг катта группа мускулларини ишга соладиган оддий, суст сурт^атда бажариладиган машқлардир. Булар организмни булажак ишга тайёрлаш учун жуда зарурдир;

в) комплекснинг навбатдаги машқлари турли мускул группа-лари (қул, елка, буғин, бел, қорин пресси; оёқ) учун зарур булган серияли бажариладиган машқлардир. Бунда гавданинг турли қисмлари бирин-кетин ишга киришиши керак. Бу машқларнинг иккинчи ва учинчи сериялари жадалроқ бажарилади. Машқларни шу тарзда бажариб борилар экан, нагрузкани қам аста-секин оши-риб борилади, натижада турли мускул группалари ишга киришади, бу эса мускул кучи самарадорлигини оширади ва фаол дам олиш учун шароит яратади;

г) кейинги 2—3 машқ гавданинг барча қисмлари учун тан-ланади, улар мураккаб машқлар булиб жадал бажарилади. Одат-да, куч талаб қиладиган машқлар қайишқоқлик машқларидан олдин келиши керак, я-вни қайишқоқлик машқларини бажариш-дан олдин мускулларнинг чигилини ёзиб олиш зарур. Мускуллар-нинг фаол қаракатидан кейин мускулларни бушаштирадиган 1—2 та машқни бажариш мақсадга мувофиқдир;

д) комплекснинг охирида қуйидаги: нафас олишга оид 1—2 та махсус машқ* бажариладики, булар воситасида шуғулланувчилар қорин, кукрак ва аралаш нафас олишларни узлаштириб, туғри на-фас олишга урганадилар;

е) комплекснинг охирида бажариладиган. машқлар мувтадил суратли машқлар булиши керак! Пировардда комплекс туғри қо-мат холатини з^ис қилиш машқи билан тугалланади. Ундан кейин артиниш, ювиниш, душ қабул қилиш ва уз-узини массаж қулланилади.

Комплексдаги ^*ар* бир машқ 4—8 марта такрорланади; кучни ривожлантирувчи машқлар енгил чарчагунга қадар бажарилади, қайишқоқлик машқлари эса бир оз оғриқ хис қилгунга қадар бажарилади.

Машқлар комплекси 2—3 :қафтадан кейин алмаштирилади. Дисмоний нагрузка аста-секиң 2—3 ^^афтадан кейин ошириб борилади. Кундалик гигиеник гимнастика билан }^амма шуғулланиши зарур. Зарурий гигиеник тадбир у қар бир кишининг кун тарти-бига киритилиши ва қаётий зарурат булиб қолиши керак.

15.3. АТЛЕТИК ГИМНАСТИКА

Атлетик гимнастика мамлакатимизда успирин, усмир ва йигит-лар орасида йилдан-йилга кенг тарқалиб бормоқда. Атлетик гим-настика тури оммалашишининг боиси унинг бутун тана мускул-ларининг мутаносиб ривожланишига, туғри ва чиройли қомати-нинг шаклланишига, куч," қайишқоқлик, чаққонликни ривожлан-тиришга қаратилганлигидадир.

]Қар бир успирин, усмир ва йигит кучли, чаққон ва хушруй булишни истаиди. Бу истак табиийдир.,

Мамлакатимизда кишиларнинг соғлиғи, унинг жисмоний камолоти учун кураш купдан буён ижтимоий ишга айланган.

Спорт машғулотлари билан систематик суратда шуғулланган-дагина кучли ва чаққон булиш мумкин. Бироқ,)^амма :қам спорт секңия ва мактабларида шуғуллана'олмайди.

Атлетик гимнастика билан барча истаганлар шуғулланиши мумкин. Атлетик гимнастнка машғулотларида буюмсиз ва буюмлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар (таёқча-лар, чуқморлар, гантеллар, тулдирма туплар, арғамчи, резина тасма ёки амортизаторлар, тошлар, штангалар билан) турли гим-настика снарядлари (деворча, арқон, нарвон, бруслар, турник, ^^алқаларда) бажариладиган машқлар кенг қулланилади. Атлетик гимнастика машғулотларида умумривожлантирувчи машқлардан ташқарқ югуриш, сакраш (осма майдончалардан тепалик жой-ларга, тусиқлар устидан баландликка, узунликка), тирмашиб чи-Қиш ва урмалаш, улоқтириш ва илиб олиш (тулдирма тупларни, енгил атлетика ядроларини, тошларни), мувозанат сақлаш, оғир-ликларни кутариб утиш машқлари қулланилади.

Атлетик гимнастика машғулотлари ^^афтасига 2—3 марта группалар билан шунингдек, қар куни якка-якка утилади. Группа 1«ашғулотлари дарс шаклида 60—90 минутдан утилади.

Шахсий атлетик гимнастика билан қар куни ишдан ёки уқиш-
Дан қайтгач, доим бир хил вақтда, овқат исте-вмол қилгандан
> 2 соат кейин 20—^40 минутдан шуғулланиш лозим. Шахсий

■Машғулотларда икки ёки уч комплекс бажарилади. Биринчи комплекс мазмунига кура гигиеник гимнастика комплексини эслатиб машғулотга тайёрловчи.қисм }^исобланади ва у }^ар кимнинг шахсий хусусиятини ^^исобга олган }^олда тузилади.

Иккинчи ва учинчи комплекслар кучни, қайишқоқлик ва чаққонликни ривожлантирувчи машқлардан тузилади. Уларни бажаришда турли буюмлар, оддий мослама ва мебеллар қулланилади. Учинчи, комнлекс иккинчисининҷ давоми :қисобланса-да, аммо >^ам. ма машқлар жадал сург.атда бажарилади. Шунинг учун у бош-ланғич тайёрликдан утган ва камида бир йил атлетик гимнастика билан систематик суратда шуғулланганлар учун тавсия қилинади.

Атлетик гимнастика машғулотларйда мускул кучини ошириш билан бирга уларнинг ?^ажмини катталаштириш ^^ам му;^имдир, чунки қосил қилинган куч мускул қажмининг усиши билан бара-вар ривожланса, у узоқ вақт сақланади. Бунинг учун етарли да-ражада катта оғирликлар, лекин ута оғир булмаган, сидирғасига 10 мартагача (қар бирини 3—4 секунддан) бажариш мумкин бул-ган машқлар қулланилади. Фақат шундагина қузғатувчи куч ва шунга мувофиқ, мускул туқималарининг активлйги қам мускуллар-да оқсил парчаланиши учун етарли булади, бу эса тикланиш даври-да мускулларда купроқ оқсил г;осил булишига имкон яратади.

Мускуллар кам зуриққан вақтда қузғалиш 5^ам унча катта бул-. майди, шунга мувофиқ экзалБтацчя фазаси дам паст даражада намоён булади. Демак, кичик нагрузкали, кам мускул зур беришига эга булган машғулотларнинг жисмоний сифатларни ривожланти-риш учун самараси кам булади. Қаракат фаолиятининг жадалли-ги (нагрузка миқдори ва жадаллиги) аста-секин оширилиб бориши зарурлигини қам қисобга олиш керак. Муайян тайёргарликсиз ^^аддан ташқари нагрузка ва чарчаш фойда урнига зарар келтири-ши мумкин. Атлетик гимнастика машғулотларининг бошланишида з^амма мускул группаларини ривожлантирувчи енгил машқлар киритилиши зарур, уларнинг узлаштирилиш даражасига қараб борабора қийинроқ машқлар қулланилади. Комплексларга машқ-ларни танлаш қоидаси ва уларнинг навбатини белгилаш «Гигие-ник гимнастика» булимида баён этилгандек булади.

Атлетик гимнастика машғулотлари жараёнида қуйидаги қоидаларга риоя қилиш зарур:

1) соғлиқни кузатиб бориш. Бир йилда 2 марта мунтазам медидина куригидан утиш ва врач билан машғулотларда қулланилаётган 5^аракат фаолиятининг тартиби ва нагрузкаси қақида масла}^атлашиш;

2) жисмоний ривожланишни кузатиб бориш ва жисмонии ривожланишнинг асосий курсаткичларини з^исобга олиб бориш: упканинг сиғими, максимал ва минимал қон босими (тинч }^олат-да); буй ва тана оғирлигини, қул, гавда (бел ва қорин прессининг) ва оёқ кучини, кукрак қафаси, елка, сон ва болдир айланасини улчаб бориш;

3) гигиеник талабларга (кун тартиби, машғулотлар вақти, *уз*-узини назорат қилйшга) риоя қилиш ва курсаткичларни (каи-

, ятни, томир уришини, уйқу, ишта}^а, иш қобилиятини) ёзиб бо-

^ 4) қомат }^олатини кузатиб бориш;

5) уз хусусиятларини з^исобга олган г;олда, машқлар-комплексинй тузишни урганиб олиш;

я) атлетик гимнастика туғрисида адабиётларни кузатиб, уқиб бориш зарур.

16-6 об

ГИМНЛСТИКЛНИНГ ЛМЛЛИЙ ТУРЛЛРИ

16.1. АМАЛИЙ ТУРЛАРНИНГ ТА^РИФИ

Гимнастиканинг амалий турларига қуйидагилар киради: корхонадаги (ишлаб чиқариш) гимнастикаси, профессионал-амалий гимнастикаси, спорт -^ амалий гимнастикаси,)^арбий — амалин гимнастика ва даволаш гимнаетикаси. Гимнастика танлаб олинган мутахассислик, }^арбий фаолият ва у ёки бу спорт турида муваффақиятга эришиш учун зарур булган фаолиятни такомиллаштиришга қаратилган. Ишлаб чиқариш, гимнастикаси меқнаткашларни соғломлаштириш ва меқнат унумдорлигини ошириш учун хизмат қилади, шунингдек, меқнат фаолияти жараёиида фаол дам олишни та'Ћмннлайди. Даволаш гимнастикаси эса терапевтик воситалар билан биргаликда турли касалликларни даволашнинг ва жаро}^атланишдан кейин тез соғайишнинг самарали воситаси сифатида қулланилади.

Бу турлар гимнастиканинг умумий йуналишини сақлаган қолда, киши маадум фаолиятининг вазифаларини аниқроқ белгнлашга ва }^ал қилишга имкон беради, бу фаолиятга мақсадга мувофиқ тайёрланиигаи ёки ижодий ва юқори унумдорлик билан мез^нат қилишни та-Бминлайди.

16. 2. ИШЛАБ ЧИҢАРИШ ГИМНАСТИКАСИ

Саноатда ишлаб чиқариш жараёнида комплекс механизапия ва автоматизадиянинг жорий этилиши ки1ии олдига янги-янги талаб-лар қуйиб, унинг мез^нат характерига тат>сир курсатмоқда. Куп-гина ИП1 оп^ераңиялари юқори аниқликни ва қаракат уйғунлигини, зур диққатни жалб қилишни талаб қилмоқда. Қар қандай ишни муваффақиятли бажариш учун юқорй иш қобилияти талаб қилинмоқда, Олиб борилган тадқиқотлар ишлаб чиқариш гимнастикасининг меқнаткашлар соғлиғига ва жисмоний ривожланишига, Улар.нинг иш қобилиятини оширишга, жароз^атланиш ва ишлаб чиқаришда бра-книнг камайишига, ишлаб чиқариш унумдорлигини оширишга ижобий та-всир курсатишини асосли тарзда тасдиқламоқда. Гимнастиканинг иш режимига жорир"! этилиши билан ме?^-нат унумдорлиги уртача 1,5—2,0 продент ошганлиги ма-влум.

Гимнастиканинг киши организмига фойдали татзсирини экспериментал ма-влумотлардан ташқари узида >^ис этиб, синаб курган ишчилар билдирган фикрлар қам тасдиқлайди. Ме?;нат жараёнида

ңулланиладиган гимнастика машқлари киши организмига ^ар то-монлама та-всир курсатади. Улар ёрдамида организмнинг турдң функдияларига мақсадга мувофиқ тарзда таг,сир курсатиш мум-кин. Машқларни мунтазам бажарганда }^аракат аниқлиги ошади, улар тежамли, чаққон ва кузда тутилгандек булади. Шундай қң. либ, ишлаб чиқариш гимнастикаси билан систематик тарзда шу. ғулланганда (кириш гимнастикаси ёки физкулБтура наузаси) ки-ши соғлиғи яхшиланади, иш қобилияти ошади, уюшқоқлик ва ин-тизомлилиги тарбияланади.

Ишлаб чдқариш гимнастикасини ташкил этиш. Ишлаб чиқа-риш гимнастикаси бевосита ңехда, булимларда, лаборатория ' ва бошқа жойларда смена олдидан ёки иш куни давомида махсус танаффусларда утказилади.

Қозирги вақтда ишлаб чиқариш гимнастикасининг икки форма-си мавжуд:

1. Киришиш гимнастикаси: Киришиш гимнастикаси-нинг мақсади— организмдаги физиологик жараёнлар фаолиятини тезлаштириш ва ишга функңионал тайёргарликни оширишдир. Иш-га тайёрланиб киришишда организм янги шароитга, булажак фа-олиятга қайта мослашади. Ишга киришиш жараёни меҗнатнинг турига қараб :қар хил булади. У 1,5—2 соатгача давом этиши мум-кин. Ишга киришиш олдидан қилинади/ан гимнастика ишга тай-ёрланиб киришиш даврини анча қисқартиришга ёрдам беради (В. М. Никулиннинг берган маглумотларига кура ишга тайёрла-ниб киришиш ярим баравар қисқарар, шунга мувофиқ ишлаб чи-қариш унумдорлиги анча ошар экан). Киришиш гимнастикаси 7— 10 минут давом этади.

2. ФизкулБтур.а паузаси. Организмнинг }^аётий фао-лияти учун нерв системасининг дам олиши жуда катта ақамиятга эга. Иш фаолияти давомида нерв қужайралари анча қузғалган ^о-латда булади, иш бир оз тухтатилганда эса янгидан қувват олади. ФизкулБтура паузаси >^ам шунга асосланади. Физкулвтура пауза-лари ёрдамида иш қобилияти қатгий, юқори булишга эришилади ва инсоннинг жисмоний сифатлари муваффақиятли камол топиб боради.

[|| *"

Физкулвтура паузасини утказиш вақти чарчашнинг дастлабки аломатлари сезилганда белгиланади. Чунончи, бунда толиқиш, х^ар-дамхаёллик пайдо булади, }^аракатларнИ'бошқариш сусаяди ва иш қобилияти пасая бошлайди. Машғулотга 5—7 минут ажратилади.

Бир маромда бир хил ме^^нат қилиш билан машғул кишилар учун иккита физкулһтура паузаси утказиш фойдалидир: биринчиси тушки танаффусдан 1,5—2 соат олдин, иккинчиси эса тушдан ке-йин, сменани тугатишга тахминан 1,5—2 соат қолганда. «Физ-кулымпнутлар» >^ам утказилиши мумкин, Улар 2—3 машқдан ташкил топади. Улар физкулыура паузаларини ташкилий сурат-да утказиш имкониятн булмаган жойларда қулланилади.

У ёки бу пехда, булимда ишлаб чиқариш гимнастикаси машғу-лотларини бошлашдан (жорий этишдан) олдин талабга мос кела-диган гигиеник шарт-шароитни яратиб олиш зарур. Кейин машқ-

пмплекси тузилади ва улар плёнкага ёзиб олинади, ишчилар ■"^^ *тт* уларни машқлар комлексининг мазмуни билан таништи-^^яиган жамоатчи инструкторлар тайёрланади. ^ Иш куни режимига гимнастиканинг жории қилиниши буируқ ^пкали пасмийлаштирилади.

•

^ Методнстлар, шунингдек, цех бошлиқлари ва жамоат ташки-апининг вакиллари ишлаб чиқариш гимнастикасининг бевоси-тя ташкилотчилари ва жорий қилувчилари ^^исобланадилар.

КонсулБтадия бериш, раз^барлик қилиш ва назорат қилиш иш-пяпи үчун «саломатлик совети» (методик совет) тасдиқланади. Үнинг рахбарлигида корхонада гимнастикани жорий қилиш, инс-трукторларни тайёрлаш (25-ЗО^ишчига 2 кишидан) каби ишлар олиб борилади. '^ ' . ■

Ишлаб чиқариш гимнастикасини ташкил қилиш шуғулланув-чиларнинг касб фаолияти хусусиятларини яхши урганиш ва }^исоб-га олишни талаб қилади. Бироқ касблар жуда куп ва турли-туман-дир Шунинг учун уз табнати жиг;атдан ухшаш ихтисослар ишлаб чиқариш гимнастикасининг вазифасига кура қуйидаги группалар-га жамланган:

1- г р у н п а — нерв зур бериши, жисмонии нагрузканинг озлиги ва иш харакатларининг бир хиллиги билан ифодаланадиган х;амма (майда" механизмларни йиғувчилар, электр лампалари монтажчи-лари, перфораторчи аёллар, тикувчи-мотористкалар, конвейерлар-да масалан: соатсозлик заводлари, пойафзал фабрикалари ишчи-лари ва бошқа) иш турлари киради. Одатда, булар утирганда ба-жариладиган бир зайлдаги ме?^натдир. Ишчиларнинг >^аракати чекланган булса)^аы аммо бу ме^^нат ишчидан аниқлик ва диққат-нинг ута жамланган булишини, куз нурини талаб қилади.

П гр у п п а жисмоний ва ақлий ме^^нат бирга иштирок этадиган . (токарлар, фрезерчилар, рандаловчилар, мотор йиғувчилар ва бошқалар) иш турлари киради. Иш тик турган қолатда бажарила-ди Бу ишда динамик ва статик }^олатлар тез-тез алмашипиб ту-ради. Бундай иш доимий диққатни ва қараб туришни талаб этади.

П1 г р у пп акатта жисмоний зур беришни талаб этадиган тур-ли (қолипчилар, прокатчилар, қурилиш ишчилари ва бошқалар) ишлар киради.

IV г р у п п а г а доимий ақлий зур бериш ва узоқ муддат дик-қат билан қарашни талаб қиладиган (}^исобчи ходимлар, диспет-черлар шифокорлар, инженер ва бошқалар) касблар киради.

Ундан ташқари, зур диққатни, катта нерв зур беришини, узга-рувчан шароитга тез жавоб беришни, шовқинда, тебранма жойда Г5а бошқа ташқи қузғатувчилар та-всири остида ишлашни талаб қиладиган касблар (учувчилар, шофёрлар, локомотив ^^айдовчила-ри ва бошқалар), ер остида ишловчи касбдагилар (забойшиклар, шахтада лахм қазувчилар), узгарувчан г^арорат ва бошқа шароит-ларда ишлаш билан боғлиқ касблар (баландга чиқувчилар, қиш-лоқ хужалик ишчилари) ва бошқалар ало}^ида ажралиб туради.

Машқлар комплексини тузаётганда қуйидаги принқиплардан келиб чиқиш зарур:

1) комплекснинг мазмуни кириШиш гимнастикаси ёки физкулвтура паузасининг вазифаларига мос келиши;

2) :қар бир комплексга танланган машқлар шуғулланувчилар организмига }^ар'томонлама тагсир курсатадиган булиши;

3) комплексларни тузаётганда қулланиладиган машқлар шуғулланувчиларнинг кентингентига ва машғулот утказиладиган шароитга (цех, ишчи кийими, жинси, ёши ва бошқаларга) мос келадиган булишига э^тибор бериш;

4) машқларни шундай тартибда жойлаштириш керакки, ол-динги машқ кейинги машқнинг муваффақиятли бажарилишига за-мин тайёрлайдиган булиши;

5) жисмоний нагрузка шуғулланувчиларнинг тайёргарлигига мос келадиган булиши керак.

Киришиш гимнастикаси машқлари комплексининг сх-емаси:

1. Юриш.
2. Қадни чузиш (чуқур нафас олиб).
3. Гавда мускуллари учун машқлар.
4. Сакрашлар, турган жойда югуриш ёки тез утиб туришлар.
5. Елка буғини, қул ва бармоқлар учун машқлар.

6—7. Иш қаракатларига (мускул кучланиши, ?^аракатлар характери ва суртзати) ухшаш махсус машқлар. Бу машқларни мег;нат пайтидаги }^аракатларнинг уртача сург,атидан юқорироқ сургатда бажариш тавсия қилинади.

Физкулhтура паузаси машқлари комплексининг схемаси:

1. Қадни чузиш.

2— 5. Гавда,' қул ва оёқ машқлари.

6. Қаракат уйғунлиги машқлари.
7. Якунловчи машқ.

ФнзкулБтура паузаси комплексига ме}<;нат }^аракатлари тагсиридан кура бошқача тагсир курсатадиган, бошқа мускул группаларига ва тана қисмларига та-всир қиладиган машқлар киритили-ши керак, чунки бир фаолиятдан иккинчисига утишда фаол дам олиш приндипи куироқ амалга оширилади.

Машғулотларки утиш методикаси. Иш куни давомида утказиладиган гимнастика машғулотлари одатий иш кийимида, ёши ва тайёргарлиги турлича булган барча ишчилар (эркаклар ва'аёллар) билан утказилади.

Машғулотни методист ёки жамоатчи инструктор утказади, бун-да у комплекс машқларни намуна тарзида курсатиб қолмасдан, ?^ар бир иштчининг машқ бажариш сифатини)^ам кузатиб боради, :^аракат ритмини бузмасдан хатоларини тузатади.

Гимнастика машқлари радио орқали эшиттирилганда музика журлигидаги машқларни туғри бажариш учун ^^ар бир ишчи машқлар билан олдиндан танишиб чиққан булиши зарур. Бунда гимнастика утказувчининг курсатмалари музика журлигига мос келиши учун қуйидагича қисқа тушунтириш сузлари қулланилиши: «оё-қ-ларни баландроқ кутаринг», «пастроқ энгашинг», «купроқ бури-линг», «оёқларни (қулларни) букманг» ва ;^оказолар шулар жум-ласидандир.

Машқларнинг самарадорлигини ошириш учун, *у^а-р* 4—5 кунда айрим машқлар мазмунига узгартириш киритиш ёки мураккаблаштириш мумкин. Бутун комплекс эса одатда, 3— 4 г;афталик машғулотдан кейин алмаштирилади.

Методист ёки жамоатчи инструктор шуғулланувчиларнинг кайфиятини мунтазам кузатиб бориши, комплекснинг айрим машқларига уларнинг муносабатини аниқлаши ва янги комплекс тузганда буларни }^исобга олиши керак. Машғулотларнинг самарадорлигини мунтазам ^^исобга олиб бориш ва ишчилар соғлиғига ижобий а}^амиятини ошириш учун комплекслар мазмунига уз вақтида зарур узгаришлар киритиб бориш лозим.

Шуғулланувчиларни уз-узини назорат қилишнинг энг оддий усуллари билан таништириш даркор; томир уришини қисоблай олишни, гимнастикадан кейин (дарз^ол ва машғулотлардан кейин матзлум вакт утгач) пайдо буладиган турли, хисларни, уйқу, ишта}^а, чарчаш, умумий >^олат ва бошқаларни баз^олай олиш ва қоказолар.

16.3. ПРОФЕССИОНАЛ-АМАПИЙ ГИМНАСТИКА*

Профессионал-амалий гимнастика—кишиларнинг қаракат қобилиятларини ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган ва уларнинг уз ихтисосларига хос ме>^нат з^аракатларини тезроқ узлаштиришга мулжалланган булиб, профессионал-амалий жисмоний тайёргарликнинг таркибий қисми қисобланади. Профессио-нал-амалий гимнастиканинг восита (машқлари) ва методлари ёрдамида булажак касб (кум^^р комбайни з^айдовчилари, қурув-чилар, монтажчилар, металл-станокчилари, тикувчилар, юқори кучланишдаги ток билан ишлайдиган темир йул электромонтёрла-ри ва хоказо)лардаги қаракат фаолиятини муваффақиятли бажа-риш учун зарур булган жисмоний сифатлари ривожланади ва ха-ракат малакалари такомиллашади.

Профессионал-амалий гимнастика, умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари каби, асосан ихтисослашган техника билим юртларида, шунингдек олий укув юртлари *У{ашла* техникумларда утказилади.

Профессионал-амалий жисмоний тайёргарлик конкрет мез^ңат фаолияти юқори талабларкуядиган жисмоний сифатларни, қара-кат мал^акаларини ва укувчилар организмининг психофизиологик функиияларини ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратил-ган педагогик жараён қисобланиб, бу тайёргарликда гимнастика-га муз^им урин ажратилади.

* Қарбий - аматий гимнастика узининг йуналиши буйича профессионал - амалий гимнастиһага ухшаш булиб, фақатгиг.а бсшқа мақсадда қулланилади. Унинг воситалари Совет Армиясига чақириладиганларни жисмоний тайёрлаш учун қулланилади ва *х^ар* бир қушин тури жарбийхизматчиларини жисмоний тайёрлашнинг асоси булиб хиэмат килади. (Каралсин: Наставление по физической подготовки Вооруженных силСССР'. Военгиз.' 1975.)

Буюмсиз ва буюм воситасида бажариладиган машңлар, гимнастика снарядларидаги (гимнастнка девори, скамейкаси, арқон, лангар, яккачуп ва бошқалардаги) машқлар, шунингдек, оддий акробатика машқлари, оддий ва таяниб сакрашлар профессионал-амалий гимнастиканинг асосий воситалари :қисобланади.

Профессионал-амалий гимнастика булажак ёш ишчиларнинг х^ар томонлама жисмоний тайёргарлигини ва матзнавий бойлигини ривожлантиришга, уларни ;қаётга, ^^озирги даврнинг юқори унум-ли ишлаб чиқариш меқнатига ва Ватан қимоясига тайёрлаш учун хизмат қиладиган ва ^^амма уқувчилар учун ягона булган уму-мий жисмоний тайёргарликдан фарқли улароқ булажак иш-лаб чиқариш фаолиятидаги ихтисосликнн қисобга олган .^олда ут-казилади. _Унинг мазмунига бирон соқа меқнат фаолиятининг. ху-сусий шароити учун муваффақиятли тайёрлаш' мумкин булган гимнастнка машқлари ва 'бошқа машқлар киритилади.

Уңув плани буйича мажбурий машғулотлардан ташқари мах-сус ташкил қилинган факулһтатнв ва секдия машғулотлари катта ақамиятга эга булиб бормоқда. Эрталабкк гигиеник гимнастика-нинг кундалик машғулотлари жараёнида, дарсдан ташқари бирон-бир спорт тури билан шуғулланиш, шунингдек, физкулвтура-соғ-ломлаштириш ва туристик тадбирлар жараёнида бирон касбни ^^исобга олган қолда махсус тайёргарликни амалга ошириш мум-кин. Хар бир муаяйн ихтисос учун фойдалироқ гимнастика машқ-ларини ёки спорт турларини тавсия қилиш мумкин. Чунончи, мон-тажчи-^авозакорлар учун багутда сакрашлар, спорт гимнастикаси машқлари, акробатик сакрашлар, шунингдек трамплиндан сак-рашлар; тикув саноати ишчилари учун панжа, кафт қаракатлари чаққонлиги ва тезлигини, шунингдек оёқ ва бел мускулларининг чидамлилигини ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратил-ган машқлар; сув транспорти ишчилари учун—харакат қилиб ту-радиган таянчда (яккачупда ва бошқаларда) мувозанат сақлаш машқлари, тирмашиб чиқиш, тирмашиб ошиб утиш машқлари кат-та ёрдам курсатиши мумкин.

16.4. СПОРТ-АМАЛИЙ ГИМНАСТИКАСИ

Спорт-амалий гимнастикаси турли спорт турларидаги умумий ва ма'хсус жисмоний тайёргарликнинг таркнбий қисми :!^исоблана-ди. У жисмоний сифатларни такомиллаштириш ва снортчилар организмининг функңионал имкониятини ошириш учун қуллани-лади.

Спорт-амалий гимнастикаси умумий ва махсус жисмоний тай-ёргарлнкни ошириш воситаси сифатида кенг ңулланнлади. Гнм-настика машқлари ёрдамида организмнинг турли системалари фаолиятининг ривожланишига (турли мускул группаларига, тана-нинг алоқида ңисмларига, органлар ва бошқаларга) танлаб та-в-сир курсатиш ва спортчининг индивидуал хусусиятларини дисоб-га олиб, жисмоний нагрузканинг қажми ва характерини максимал да-ражада вариантлаштириш мумкин. Бу хол айнан спорт-амалий

гимнастикасининг спорт натижаларини оширишнинг энг му;^им ва якка-ягона воситаси сифатида қулланиш имконини беради. Мускул зур беришининг тузилиши ва характери буйича у ёки бу спорт турининг }^аракат фаолиятига хос ёки ухшаш машқлар тав-сия қилинади. Чунончи, гавда айланма з^аракат қиладиган спорт турларида (фигурали учиш, кураш, сувга сак-раш) акробатика машқлари кенг қулланилади, улар ёрдамида таянч-қаракатланти-рувчи аппарат ва мувозанат органлари (вестибуляр анализатори-нинг функңияси) такомиллашади.

Комплекс воситалар купроқ нафас олиш, қон айланиш орган-ларига та-Бсир курсатадиган бошқа спорт турларида умумривож-лантирувчи машқлар, арғамчи билан бажариладиган турли маш'қ-лар ва қар турли сакраш ва ирғишлар (бокс, кураш, енгил атле-тика ва бошқалар) катта урин эгаллайди.

Қуйидагилар спорт-амалий гимнастикасининг асосий восита-ларидир:

1) буюмсиз ва буюмлар (гимнастика таёғи, гантеллар, тулдир-ма туп, арғамчи, резина амортизатор ва бошқалар) билан бажа-риладйган машқлар;

2) оммавий снарядларда (гимнастика деворчаси ва гимнас-тика скамейкаси, арқон, лангар, осма ма-йдонча) ва шунингдек» конБда, козёлда, }^алқада, брусларда ва турникда бажариладиган машқлар;

3) акробатика машқлари, батутда, трамплиндан сакрашлар;

4) таяниб ва таянмай сакрашда-р.

Қуйидаги машқларни айрим жисмоний сифатларни такомил-лаштириш учун қулланиш зарур:

а) к у ч н и ривожлантириш учун—тезкор-куч машқлари (ута оғйр булмаган юк биланзнг каттатезликда ва ута оғир юк билан чарчагунга қадар машқ бажариш) ва комплекс татзсир қилувчи машқларни қулланиш лозим. Масалан, курашчи, ш!тангачи, эш-какчилар учун блокли қурилмалардан иборат гимнастика снаряд-лари; спорт уйинчилари учун 'буюм билан бажариладиган машқ-лар, динамик характердаги оддий машқлар, турли ирғиш ва сак-раш машқлари жуда фойдалидир;

б) қ а й и ш қ о қ л и к н и ривожлантириш учун қаракатлар-нинг амплитудасини аста-секин ошириб бажариш, шерикнинг ёрдамиданфойдаланиб машқ бажариш, оммавийснарядларда (гим-настика деворчаси, арқон, лангар ва бошқалар) машқлар бажа-риш зарур. Масалан, сузувчилар учун елка буғинининг яхши }^а-ракатчанлиги зарурдир, уиинчиларга эса (футбол, баскетбол), тос-сон ва болдир-товон буғинларининг харакатчанлиги лозим;

в) ч а қ қ 0 н л и к н и такомиллаштириш учун—купроқ коорди-наңия машқларини (}^ар хил усул ва турли йуналишда гавда ай-ланишини тала'б қиладиган), акробатика машқларини, шунингдек турли хил сакрашларни (таянчсиз, таяниб туриб, пастликка, трамп-линдан, айланиб бажариладиган сакраш ва бошқалар) қулланган магқул.

Спорт-амалий гимнастикасининг курсатилган машқлари спортчини тайёрлашнинг турли босқичларида, тренировканинг барча даврларида, албатта,_ спорт турининг хусусиятларини з^исобга.ол-ган г^олда қулланилади. Даракат фаолиятининг шакли ва услу-би типик булган спорт турлари (фигурали учиш, сувга сакраш ва бошқалар)дагина уларнинг }^ар бирининг хусусиятларига қараб гимнастикага хос услубга эришиш зарур, кунгина бошқа^ спорт турлари учун эса даракатлар эркин ва кенг амплитудада бажарилишга" эришиш лозим. Гимнастика снарядларида машқ бажари-лар экан, тезлик фаолияти шиддатли :қаракат характерига эга булган спортчиларнинг машғулотларида узоқ давом этадиган ста-тик 35Ф беришларга йул қуймасликка эришиш зарур.

Спорт-амалий гимнастика машғулотлари кундалик эрталабки гимнастика шаклида утказилади. Унга гигиеник гимнастикадан ку-ра анча жадалроқ бажарнладиган машқлар киради ва 20-40 мин. давом этади. Спортчининг чигил ёзишга киритиладиган машқлар бажариш характери буйича муайян спорт турининг асосий :?^ара-кат фаолиятигз' ухшаш| булиши керак.

IV қ и с м

,

МАШҒУЛОТ НКАЗИШНИНГ ФОРМАЛАРР^

17-6 **об ГИМНАСТИКА**

ДАРСИ

Гимнастика машғулотлари дарс формасида ва мустақил машғулотлар формасида утказилиши мумкин. Машғулотларни дарс формасида утказишнинг афзаллиги энг аввало шундан иборатки, уни уқитувчи утади. Дарсда у ташкилотчилик ва бошчилик қилиб, уқув-тар'бия ва тренировка ишларининг самарадорлигини қуйида-ги йуллар билан та-БМинлайди: бунда у *бутуя* уқув-тарбия жараё-ни ва з^ар бир машғулотнинг вазифаларини туғри белгилашни; уқувчиларга малакали ёрдам курсатишии; совет кишиларига хос ахлоқий фазилатларни тарбиялашни амалгя' оширади.

Машғулотларни дарс формасида утказишнинг афзалликларига яна унинг коллективчилик томонини *^ш* қушиш мумкин. Бунда шуғулланувчи уртоқлари орасида машқ қилаётганда уз камчиликларини сезиб аниқлаши ва тузатиши осон булади.

Машғулотларни утказиш ш'артига қараб, улар уқув, трениров-ка ва уқув-тренировкадан иборат булади.

Уқув ва тренировка ;машғулотлари соф қолда жуда кам уч-райди. Амалда купроқ уқув-тренировка машғулотлари уткази-лади.

Машғулотларнинг мазмуни, ташкил қилиниши ва утиш методикаси бир-биридан фарқ қилишига қарамасдан, барчз' машғулот-лар тузилиши жиқатидан умумий пр«ннипга зга.

17.1. ДАРСНИНГ ТУЗИЛИШИ

Дарснинг тузилиш'и деганда, педагогик масалаларни *){ал* қилишдагй муайян изчиллик .в.а шунга мувофиқ жисмоний машқларнинг навбатланиш тартибини тушунамиз.

Дарснинг энг мақсадга- мувофиқ изчиллигини, ягни унинг туғ-ри ташкил қилинганини белгилайдиган омиллар қуйидагилар::

1. Шуғулланувчиларнинг куч ва вақтни минимал сарфлаб, максимал натижаларга эришиши.

2. Бутун дарс давомида шуғулланувчиларнинг юқори иш қобилиятини сақлаш.

3. Машғулот утказишда, унинг режимини белгилашда шуғуллaнувчила-рнинг соғлиғи учун қулай шйроит яратиш.

Қар қандай гимнастика машғулоти учун учта босқич мавжуд-дир. Биринчи босқичда шуғулланувчилар асосий ишга тайёрлана-дилар; иккинчи босқичда асосий иш бажарилади; учинчи босқич-да эса—у якунланади. Бу босқичларни дарс қисмлари, я-вни дарс-нинг тайёрлов, а^осий ва якунловчи қисмлари деб номлаш қабул қилинга«.

17.2. ДАРСНИ УТИШГА ОИД УМУМИЙ МЕТОДИК К7РСАТМАЛАР'

Ургатиш мақсадларини аниқлаш. Дарсда уқитувчининг фаолиятини белгилайдиган омил дарснинг мақсадидир. Ургатиш мақсадини туғри белгилаш уни муваффақиятли утказиш ва якунлаш-нинг асосидир. Дарс воситаларини, метод ва уни ташкил қилиш шаклларини танлаш' энг аввало, ургатиш мақсадига боғлиқ була-ди. Уқитувчининг қар бир хатти-}^аракати мақсадга' мувофиқ бу-лиши зарур. Шуни }^исобга олиш керакки, машғулотнинг мақсади-ни аниқ тасаввур қилиш дарсда шуғулланувчиларнинг активлиги-ни оширади, зарур булган йуналишда зур беришга жалб этади.

Дарс воситаларини танлаш. Гимнастика дарсининг мазмунини асосан дайлат программаси белгилайди. Бироқ, машғулотлар тур-ли шароитларда утказилади, буни ягона умумий программа ор-қали хисобга олиб булмайди, шу сабабли у методик та5!;лил .қи-лишни ва айрим қолларда қушимчалар киритилишини талаб қи-лади.

. Қар бир укув-тренировка жараёнп босқичининг (чорак, се-местр, тренировка дикли ва қоказо) охирги мақсади белгиланган-Дан кейин, қисқа вақт булаги учуи, жумладан навбатдаги дарс учун вазифалар >;амда мазкур дарс учун воситалар белгилаш мумкин.

Уқитувчи дарсда уқувчиларга амалий ва соф спорт машқлари-ни бажаришнинг қулай усулларини ургатади.

Қуйидагилар гимнастика дарсининг асосий воситалари қисоблaнади:

1. Шуғулланувчиларнинг махсус жисмонин тайёргарлигини-тагминлайдиган машқлар.

2. Шуғуллаиувчиларни муваффақиятли узлаштиришини тагминлайдиган ёрдамчи ва ма^сус қушимча машқлар.

3. Шуғулланувчиларнинг координацияла Ш имкбнйятйнй бширадиган турли-туман гимнастика машңлари.

4. Шуғулланувчиларнинг мазкур-/К0нтингенти учун мансуб булган ва давлат программасида назарда тутилган машңлар.

Дарснинг зичлиги. Д а р с н и н г умумий з и ч л и г и (проңент .қисобида) қуйидаги формула орқали аниқланади:

$$P_{умум} = \frac{Tф.100}{}$$

р дарснинг умумий зичлиги;. Т — фойдали „умум фаолият учун (маш-ғулотга туғридан-туғри да^лдор ;^аракатлар учун) сарф қилинадиган вақт, бунга машқларни бажариш, уларни бажаргандан кейин зарур булганча дам олиш, уқитувчининг курсатиши ва айтиб беришини та?^лил қилиш киради; Ту —дарс жадвали буйича белгиланган уму-мий вақт.

Машғулотнинг умумий зичлиги машғулот жуда туғри уюштирилганда 100% га яқин булиши керак. Бу курсаткичнинг пасайи-ши уқитувчи ишида йул қуйилган камчиликлар оқибати ^^исобла-нади.

Қуйидагилар дарс зичлигини пасайтириб юборишга сабаб булиши мумкин:

1. Машғулот жойини ва спорт инвентарларини уз вақтида тайёрламаслик }^амда машқ бажаришдан олдин навбат кутиб ңолиш ва :?^оказолар натижасида дарсда сабабсиз кутиб қо-лиш..
2. Уқитувчининг машғулотга тайёрланмаганлиги.
3. Уқитувчининг ортиқча ёки самарасиз тушунтириши.
4. Дарсда шуғулланувчиларнинг интизомсизлиги.

Мотор з и ч л и г и бевосита машқ бажариш учун сарф қилин-ган вақтнинг машғулотнинг умумий вақтига нисбати (проңент ^исо-бида) булиб, қуйидаги формула орқали аниқланади:

$$•'' мот = \frac{T_„.100}{T_у}$$

бунда Р^^^^^ — дарснинг мотор зичлиги; Т^—машқ бажариш учун сарфланган вақт.

Умумий зичликдан фарқли улароқ, мотор зичлиги 100% га интилмайди. Мотор зичлигининг умумий курсаткичига қараб, бу-тун машғулотнинг сифатига ба>;о бериб булмайди. Мотор зичлиги машғулот давомида доимо узгариб туриши лозим. Бу узгаришларнинг муқаррарлигига сабаб, знг аввало, қулланиладиган машқ-лар мазмунининг :қар хиллиги, уларни қулланиш' жойи ва утка-зиш методларининг турличалигидир. Масалан, тайёргарлик қисми учун уртача жадалликда бажариладиган машқлар танланади ва улар одатда, фронтал усулда дам олиш учун кичик паузалар би-лан (айрим з^олларда паузасиз) утказилади.

Шунинг учун, тайёргарлик қисмида мотор зичлигининг курсаткичи доимо юқори булади. Спорт гимнастикаси дарсининг асо-

сий қисмида катта зур бериш машқлари нулланилиши сабабли мотор зичлигининг курсаткичлари, одатда, пастроқ булади. Шу-нингдек машғулотнинг мазкур қисми *уртасижқа* жам мотор зичлиги курсаткичлари машғулот турига (гимнастика куп кураши назарда тутилади) қараб узгариши мумкии.

Шуғулланувчиларга ңуйиладиган талаблар. Уқитувчи дарс мақсадини аниқлаш ва уларни қал қилиш учун энг қулай воси-таларни танлаш' билан белгиланган мақсад сари дастлабки қа-дамни қуяди, лекин бу қали ;^ал қилувчи қадам эмас, албатта. Энг муқими— дарс програ^ммасида белгиланган ^амма машқлар-ни шуғулланувчилар томонидан аниқ бажарилишига эришишдир. Аксинча укув жараёни ^бошқарилмайдиган бир тадбирга айланиб қолади.

Уқитувчи дарс давомида шуғулланувчиларнинг хатти-қарака-тинй кузатиб бориши, машқнинг муайян шароитда мумкин бул-ган даражада сифатли бажарилишига эришиш; учун интилиши керак.

Уқитувчининг уқувчиларга юқори талабчан булиши унинг обру-сини ва предметга булган қизиқишини оширади.

Уқувчиларга ^)улган талабчанлик кутган натижани бериши учун қуйидагилар тавсия қилинади:

1. Топшириқдан четгз' чиқадиган биронта қа.м қодисага йул қуймасликни талаб қилиш.

2. Шуғулланувчилардан қаракатларни шу даражада сифатли бажарилишини талаб қилиш керакки, бу талаб уларнинг имкони-ят даражасидан ошмасин.

3. Шуғулланувчиларнинг харакатларида йул қуйилган хатолар уларнинг кунглини ранжитмайдиган қилиб, босиқлик билан бар-тараф этилиши керак.

Дарсда юксак даражада тартиб урнатилиши керак. Бу барча шуғулланувчиларни бутун дарс давомида қаттиқ («смирно» тик туришда) ушлаш керак дегани э.мас, албатта. Уқувчилар билан шундай узаро хмуносабат урнатиш керакки, уқитувчи хо^^лаган вақтда шуғулланувчиларнинг диққатини жалб қила олсин.

17. 3. ДАРСНИНГ ТАЙЕРГАРЛИК ҚИСМИ

Умумий вазифалар. Дарснинг тайёргарлик қисмида шуғулла-'^Увчилар шу дарс асосий қисмининг вазифаларини бажаришга тайёрланадилар.

Тайёргарлик қисми уз вазифасига кура икки группага були-надн. Биринчи группага чигил ёзиш (биологик вазифа) вазифала-Ри киради. Улар қуйидагилардир:

.. 1- Марказий нерв системаси ва вегетатив функдияларни тай-ерлаш. Бунда шуғулланувчиларни психологик жиқатдан тайёр-лаш, организ.м .^аётий фаолиятргаи ошириш, булажак фаолнят са-■^арадорлигинн тагминлайдиган қулай шароит яратиш назарда ■^Утилади.

2-. Шуғулланувчилардан зарур мускул зур беришини талаб қң, ладиган' фаолиятга з^аракат аппарати тайёрлигини та-Бминлаш Иккинчи группага татзлим вазифалари киради:

1. Шуғулланувчиларда г^аракат фаолиятларини белгила-б берилган)^ар хил параметрлар ,(зур бериш даражаси, йуналиши к;$^. лами, тезлик даражаси ва бажариш тезлиги) билан бажариш к^'-никмасини шакллантириш.

2. Қаракат фаолиятининг алоз^ида қисмларини ёки тугалланган оддий)^ара'Катларни узлаштириб олиш.

Тайёргарлик қисмининг та-БЛим бериш вазифаларини .^ал қилиш натижасида узлаштириладиган куникма ва малакалар,_, шуғулла-нувчиларнинг янги }^аракат фаолиятини тез ва сифатли узлашти-риб олиш имкониятларини оширадиган харакат базаси 'булиб }^и-собланади.

Воситалар. Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмида, одат-да, уртача жадалликда, бажариладиган машқлар: саф машқлари, жойдан-жойга кучишларнинг турли хиллари (юриш, югуриш, сак-раш ва ракс х^аракатларининг турли хиллари), буюмсиз, буюм ва юк билан, гимнастика девори ва скамейкаларида бажариладиган , умумривожлантирувчи машқлар қамда уйинлар кулланилади. Юқори жадалликда бажариладиган машқлар дарснинг кейинги асосий қисмида шуғулланувчиларнинг иш қобилиятларини пасай-тириб қуйиш'и мумкин. Шунинг учун дарснинг тайёргарлик қисми-да шуғулланувчиларда куч, чидамлилик ва ?^атто қайишқоқлик каби >^а'ракат сифатларини ривожлантиришта жиддий этзтибор берилмаслиги керак.

Тайёргарлик қисми учун конкрет машқлар танлаш гимнасти-канинг мо5^иятига, машғулотни утиш шароитига ва энг аввало унинг вазифаларига, шуғулланувчиларнинг состави ва муқитига боғлиқ булади.

Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмида қулланиладиган машқлар хилма-хилдир. Шуғулланувчилар бир дарс давомида тур-ли хил режимда (зур бериш ва бушашиш ритми, мускул группала-рининг ишга нониклик алмашиб киришуви ва з^оказо) ишлашга мажбур қиладиган, кишининг бутун харакат аппаратини фаол иш-га соладиган куп сонли ва турли хил)^аракат амалларини бажара-- дилар.

Машңларни навбатлантириш. Дарснинг тайёргарлик қисми, ак-сари, саф машқларини бажаришдан бошланади. Қаракат турлари саф машқларининг урнига қулланилиши ёки бевосита саф машқ-ларидан сунг келиши мумкин. Умумривожлантирувчи машқлар комплекси, одатда, дарснинг тайёртарлик қисмипи якунлайди. Ам-мо, баг.зан (асосий қисмнинг мазмунига қараб) умумривожланти-рувчи машқлар ?^аракат турларидан илгари утилиши мумкин.

Комплексда умумривожлантирувчи машқларга уларнинт бажа-рилиш жадаллиги ошиб боришига қараб урин берилади ва уз вази-фасига қараб иавбатлаштирилади. Комплекснинг бошида мут^та-дил куламда ва оз^иста бажариладиган машқлар тавсия қилиниб, уларнинг бажариш миқдорини чеклаш зарур. Комплексни бажа-

риш давомида з^аракат кулахми, сур-һати ва миқдорини ошириб бор-моқ керак.

Дарснинг тайёргарлик қисмини утишга оид умумий **методик курсатмалар.** Гимнастика дарсининг тайёргарлик қисмини утка-зишда уқитувчи қуйидагиларни амалга ошира олиши керак: 1) укувчиларга машқни тушунтиришнинг турли усулларидан фойда-ланишни; 2) ёрдам-курсатишни; 3) хатоларни тузатишни; 4) укув-чиларни майдончада жойлаштиришни.

Уқитувчи тушунтиришнинг турли хил усулларидан фойдалани-ши мумкин:

1. Тушунтиришнинг оддий усули—Оу бевосита кур-сатиш ва тушунтиришни бирга қушиб олиб боришдан иборат. Бу усул шуғулланувчиларнинг)^ар қандай составига }^ам мос кела-веради ва уқитувчига муайян машқнинг вазифасиңи, тафсилотини тушунтириш ва курсатиб бериш имконини беради.

2. Қисмларга ажратиб тушунтириш усули. Уқи-тувчн машқни оддий қаракатларга ажратиб курсатади ва тушун-тиради, шунингдек бир йула шуғулланувчиларга ^^аракатларни бажаришни таклиф этади, шу боис машқнинг }^ар бир қисми аниқ бажарилишига эришади.

3. Фақат гапириб тушунтириш. Уқитувчи машқни курсатмасдан айтади ёки тушунтиради. Бундай усул шуғулланув-чиларнинг э^тиборини кучайтиради ва мустақиллигини тарбиялаш-га кумаклашади. Мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болалар билан машғулот утаётганда, уқитувчи дарсни ?^имоянамо тарзда олиб бориши мумкин._ Болалар эса 'уни уз тасаввурларида гуё 5^аракат тажрибаларига мос келадиган ^(^аракатларни бажараётган ^олда тинглашади.

4. Фақат курсатишбилан тушунтириш. Уқитувчи машқни тушунтирмасдан, фақат курсатади. Машқни курсатгандан кейин у машқни бошлаш ва тугаллаш учун зарур булган команда-дарни бериши мумкин ёки шуғулланувчиларга узининг барча >^а-ракатларини, шу жумладан машқлар орасидаги паузада қам так-рорлашни тавсия қилиши мумкин. Бу ^^олда у комплекснинг охири-гача ёки унинг бирор қисмигача бирон суз айтмайди. Бу усулни шуғз^-лланувчиларнинг }^ар қандай контингенти билан машғулот утаётганда қулланиш мумкин, айниқса ёш болалар билан машғу-лот утаётганда бу усул яхши натижа беради. Бу усул узига хос бир уйинни зслатади. Болалар уқитувчининг қар бир харакатини аниқ такрорлашга интиладилар.

'Шуғулланувчиларга ёрдам курсатиш. Уқитувчи шуғулланувчи-варнинг машқларни аниқ ва уйғун бажаришлари учун уларга ту-шунтириш, камчиликни кўрсатиш ва санаш орқалигина ёрдамла-шади.

Хатоларни тузатиш. Одатда машқни бажараётганда шуғулла-Нувчиларнинг кунчилиги хатога йул қуяди. Уқитувчи уларни дар-Қол тузатиши керак. Айрим қолларда у машқ' бажарилишини *ухтатмасдан туриб, уларнинг сурт.ати ва ритмига мослаб йул Чуйилган хатоларни курсатади. Борди-ю шуғулланувчиларнинг

купчилиги хатога йул нуйса, ижрони тухтатиб, тегишли тузатиш-Ларни киритиш манcадга мувофиндир.

Шуғулланувчиларни майдончада жойлаштирии. Шуғулладув-чиларнинг машқларни бажарётгандаги мустақиллиги вафаолли-ги аксари уларнинг майдончадаги турган жойига боғлиқ булади. Машқларни утиш учун шуғулланувчилар колоннасининг чап қано-ти уқитувчига яңинроң жойлашиши, қулайроң булса-да, 5^ар до-им)^ам шундай булиши шарт змас. Колонна бошқарувчисини, уларнинг буйидан қат-ви назар, мунтазам алмаштириб туриш', на-тижада группада җамда шуғулланувчилар учун бир хил шароит яратишга эришиш зарур. Шуни назарда тутиб, комплекснинг тур-ли машқларини бажаришда шуғулланувчиларни чапга, унгга, ор-қага буриб, бир-бирига қаратиб, саф йуналишини узгартириб ту-риш лозим ва машқларни колонна қамда шеренгада бажартириб туриш мат.қулдир.

17.4. ДАРСНИНГ АСОСИЙ ҢИСМИ

Умумий вазифалар. Шуғулланувчилар фаолиятининг йунали-шини белгила.йдиган умумий вазифалар қуйидагилардир.

1. Шуғулланувчиларнинг иродавий ва жисмоний сифатларини ривожлантириш.
2. Қаётий зарур ва спорт қаракат малакаларини шаклланти-риш.

Қар бир гимнастика дарсида, дарс ким билан утказилишидан қатги назар, шу иккала вазифа }^ал қилинади.

Шуғулланувчилар тусиқларни ошиб утиш ёки гимнастика сна-рядларида машқлар техникасини узлаштириши билан бир вақтда уз жисмоний сифатларини ^ам ривожлантирадилар. Шуни җисоб-га олиш керакки, гимнастика машқларини ургатишда жисмоний сифатлар аста-секин ривожланади. Бу қолни туғрилаш учун дарс-нинг асосий қисмида жисмоний сифатларни ривожлантир'ишни та-Бминлайдңган махсус машқларни бажаришга вақт ажратиш, машқ бэжаришнинг нисбатан оддий шаклини танлаш! ва фронтал методдан фойдаланиш керак.

Воситалар. Гимнастика дарсининг асосий қисмида иродавий ва жисмоний зур беришни талаб қиладиган машқлар: гимнастика снарядларидаги машқлар, таяниб сакрашлар, акробатика машқ-лари, амалий машқлар, юқори жадалликда бажариладиган уйин ва эстафеталар куринишидаги умумривожлантирувчи машқлар қулланилади.

Муайян маштулот учун машқлар танлаш дарс асосий қисми-нинг хусусий вазифаларига, шуғулланувчиларнинг имконияти ва бошқа шарт-шароитларга боғлиқ.

Машқ турларини навбатлаштириш. Гимнастика машғулотининг программаси шуғулланувчиларда куп сонли турли хил куникма ва малакаларни шаклл'антиришии назарда тутади. Дарсда турли хил машқларнинг сонини туғри белгилаш ва уларни навбатлашти-,риш кутт жиқатдан унинг самарадорлигини оширади. Бу масала-

ларни хал қилишда дарснинг вазифалари, шуғулланувчилар соста-ви, дарснинг қанча давом этиши, машғулот жойини жи^^озлаш ва }^оказолардан ташқари қуйидагиларни .^ам :>^исобга олиш ке-рак:

1. Дарснинг асосий қисмидан барча машқларни бажаришлари учун шуғулланувчиларда юқори иш қобилиятини сақлаб туришга шароит яратиш керак. Машқларни шундай навбатлантириш ло-зимки, дарснинг асосий қисми жадал жисмоний тайёргарлик машқлари билан якунлансин; югуриш, тусиқлардан утиш, сакраш уйинларини -эса шуғулланувчилар гимнастика снарядларида машқлар техникасини урганаётган турлардан кейин утказиш тав-' сия қилинади; мураккаблиги жид^атидан бир хил булган турли хил машқлар қаторасига, кетма-кет 5'тказилмаслиги лозим.

2. Шуғулланувчиларнинг дарс планида 'белгиланган машқлар-ни узлаштириш даражаси. Бир машғулотнинг асосий қисми про-граммасига >^али яхши узлаштирилмаган машқларни куп кирит-маслик керак.

Дарснинг асосий қисмини утказишга қуйиладиган умумий та-лаблар. Гймнастика дарсининг асосий қисмини утишда уқитувчи қуллайдиган методик усуллар қуйидагиларни татзминлашга қара-тилган булиши керак:

1. Шуғулланувчиларнинг топширилган машқни аниқ тасаввур қилишдари. Агар шуғулланувчи топширилган машқни тушунса, унинг .^аракатлари онгли ва мақсадга мувофиқ булади, у машғу-лотга фаол қатнашади, қизиқиши қам ортади. Бундай шароитда шуғулланувчи, албатта юқори натижага эришади.

2. Бажариладиган машқни *^ар* бир шуғулланувчи уддалайди-ган булишини татзминлаш. Уқитувчи шуғулланувчига унинг кучи етмайдиган машқ бажаришни топширса, самарасиз уринишлар на-тижасида қупол, тузалмас хатоликлар юз бериши, айрим }^оллар-да жароҗатланиш, пировардида қизиқишнинг суниши 5(;амда гим-настйкага нисбатан кунгил совиши юз бериши мумкин.

3. Топширилган машқни бажаришни қар 'бир навбатдаги ури-ниш сари сифатли бажара бориш. Бу шартнинг бажарилиш дара-жасига қараб, умуман урганиш жараёнининг сифати ^^ақида >^укм чиқариш мумкин. Агар шуғулланувчи уз уринишларининг нати-жасини ;^ис қилмаса, унинг машғулотга қаваси ва айни пайтда уқитувчига нисбатан қурмати йуқолади.

4.- Қар бир шуғулланувчининг топширилган машқни оптимал даражада такрорлаши. Шуғулланувчининг з^аракат амалини уз-лаштиришга қаратилган уринишларидаги бош омил шу ?^аракат-ни амалда бажарилиши з^исобланади. Уриниш қанча куп булса, бошқа хил шароитда ?^ам унинг натижаси шунча яхши чиқаве-ради.

5. Машқларни бажаришда хавфсизликни таг,минлаш. Жисмо-ний машқлар машғулоти энг аввало инсон соғлиғини мустаққам-лашга қаратилгандир. Шунинг учун шуғулланувчиларнинг жаро-^^атланиши — уқитувчининг йул қуйиб булмайдиган хатосидир. Шунинг билан бирга машқларни бажаришда тула хавфсизликни

татзминлаш шуғулланувчиларнинг спорт маз^орати тезроқ усишини та-Бминлайди.

Гимнастика машғулоти асосий қисмини утишда юқорида курсатилган талабларни бажариш учун уқитувчи қуйидагиларни: ёрдам курсатишни; шуғулланувчилар фаолиятини муқофаза қилиши ва ба)^олашни; хатоларини тузатишни; машқларни бажаришда хавфсизликни тагминлайдиган чораларни қулланишни (IV бобга қаралсин) билиши керак.

17. 5. ДАРСНИНГ ЯКУНЛОВЧИ ЦИСМИ

Дарснинг умумий вазифаси. Машғулотнинг якунловчи қисми учун айрим вақтда асоссиз кам вақт ажратилади. Бинобарин, бу қисмда муз^им вазифалар >^ал қилинади:

1. Тез тикланишга кумаклашиш. Ма-влумки, шиддатли 5<;аракат фаолияти шуғулланувчиларни чарчатади, уларнинг иш қобилия-тини сусайтиради. Агар машғулотлар орасидаги вақт бир сутка-га тенг булса, организмнинг барча функциялари тулиқ тиклана-ди. Агар 'бу оралиқ бир неча соатдан иборат булса-чи, унда план-да белгиланган навбатдаги дарс тулиқ тикланмаслик поғонасига туғри келиши мумкин. Бундай }^олнинг 'булмаслиги учун тез тикланишни тагминлайдиган чоралар курилиши лозим.

Гимнастика маш'қларини бажариш купинча қандайдир хавф-хатар билан боғлиқ. Шуғулланувчиларнинг уз кучига ишонмаслик *у^тстт* бартараф этиш учун иродавяй зур бериши уларни руқан чарчатади. Шунинг учун якунловчи қисмда муваффақиятли ба-жариш' мумкин булган тинчлантирадиган воситалар зарур.

2. Мазкур дарсга якун ясаш ва навбатдаги дарсга курсатма бериш. Уқитувчи дарсга якун ясар экан, машғулотда содир бул-гач барча >^одиса (шуғулланувчиларнинг интйзоми, уларнинг фа-оллиги, машғулотнинг белгиланган ва амалий натижаси) }^ақида уз фикрийи айтиши керак.

Навбатдаги машғулотда нималар бажарилишини айтиш билан бирга уқувчиларга мустақил иш учун топшириқ бериши мақсадга мувофиқдир.

Воситалар. Якунловчи қисмида қуйилган вазифаларни қал қилиш учун қуйидагилар қулланилади:

1. Тинчлантирувчи машқлар: юриш, секин югуриш, силкйниш, буш юриш, массаж. Актив дам олиш воситаси булган_бу машқлар тикланиш жараёнини тезлаштиради.

2. Чалғитувчи машқлар: диққатни тортадиган хотиржам уйин-лар, музика топшириқлари ва бошқалар. Бу машқлар шуғулланув-чиларни булажак фаолиятга тайёрлашга ёрдамлашади.

3. Шуғулланувчиларнинг руқини кутаришта ёрдамлашадиган машқлар: уйин ва эстафеталар, рақс харакатларини бажариш, қушиқ айтиб юриш ва бошқалар.

Агар имкони булса, машғулотнинг бу қисмида шуғулланувчиларнинг руқини кутарадиган машқлар қулланиш лозим. Бу машқ-

ларни нуллангаида томир уриши >^амда нафас олишниит тез-лашишидан қурқмаслик керак, чунки улар нисбатан уртача бу-либ, тезда уз ?^олига қантади.

Бу машңларнинг педагогик ақамияти жуда каттадир. Улар коллективни уюштиради, кишиларга тетиклик, .хушчаңчақ кайфи-ят багишлайди, эиг асосийси — шуғулланувчиларда гимиастпка машғулотларнга қатиашиш пстагипи кучайтнради.

18-боб

МУСОБАҢАЛАР

18.1. МУСОБАҢАЛАРНИНГ АЗ^АМИЯТИ

Гпмнастика мусобақалари—уқув-тренировка жараёнининг тар-кибий ңисмидир. Улар шуғулланувчиларни гимнастикаДан тайёр-гарлигини текширишнииг асосий усулидир. Мусобаңалар муайян бир уқув даври учун (чорак, семестр, ярим йиллик, бутун уқув йи-ли) уқув ишпга аниқ ва обгектив равңшда якун ясашга ёрдам беради. Шунингдек улар мусобақа қатнашчиларининг ахлоқий-иродавий тайёртарлигини текширишнинг самарали восиДаси бу-либ хизмат ңилади ва коллектпвизм, уюшқоқлик ва интизомлилик хиссини ривожлантиради ва шунипгдек, ирода ва жасоратии тар-биялашга ёрдам беради. Мусобақада у ёки бү ташкилот қатнаш-чиларининг курсатган натижаларига қараб уқув-тренировка жа-раёнининг келажакдаги йуналиши белгиланади, уқув-тренировка ишининг методикасига узга-ртиришлар киритилади.

Бундан ташқари, мусобақалар эиг зур кургазмали агитадия воситасидир. Яхш'и ташкил қилинган ва тантанали утказилган му-собақаларни қатнашчилар хам, томошабинлар 5^ам узоқ вақт эс-лаб юрадилар. Мусобақалар гимнастиканинг ёшлар уртасида кенг тарқалишига ва уларнииг гимиастпка секииялари, спорт клублари-нинг машғулотларига систсматпк қатнашиб юришларига жалб этади.

18. 2. МУСОБАҢАНИНГ ТУРЛАРИ

СССРнинг турли ташкилот ва муассасалари, *шү* жумладан, умумтаг.лим мактаблари, урта вз' олий уқув юртлари ^^амда **КСЖ** (Кунгилли спорт жамиятлари)нинг спорт ишида гимнастика му-собақаларини уюштириш ва утказииТ борасида муайян анганалар пайдо булди. Улар мақсади, шакли, кулами ва характерига қараб, қуйидаги турларга ажратилади:

1. Йуналиши (мақсади) буйича: уқув, саралаш мусобақалари, энг кучли гпмнастикачи, команда коллективларни аниқлаш му-собақалари, уртоқлик учрашувлари, оммавин мусобақаляр (осонлаштирилган программа, ГТО куп курашп буйнча на .^;о-каэо).

2. Зачёт формасн буйича: шахсий, команда ва шахсий-команда мусобақалари.

3. Кулами.б\'йича: ранон, ша.т^ар, областБ ва бошқалар.

4. Вакиллиги буйича: территориал ва муассаса мусобақалари.

5. Характерн буйича: классификанияланган, классифнкания килинмагаи, ёпиқ, очиқ мусобақалар, конкурслар, са^^ифалн мусобақалар.

Одатда .^ар бир мусобақага бир неча вазифа қуйилади. Маса-лан, умумтаглим мактабининг бирнннилигида гимнастика ншига якун ясаш мумкин, шунинг билан бирга муа^йян мактабнинг энг яхши гимнастикачилар1ши мактаб терма командаснга (район, ша-?^ар ва)^оказо бирннчпликлари учун) номзодлар составиии кур-сатиш мумкин. Бу мусобақа низомида аниқ курсатилади.

18. 3. МУСОБАҢАЛАРНИНГ ПРОГРАММАСИ

Мусобақаларнинг вазифаси, қатнашувчилар состави ва утказилиш шарт-шароитигз' қараб, программалар бир-биридан жид-дий фарқ қилиши мумкин. Масалан, спортчининг техник тайёр-гарлигнни аниқлаш ва унга бирор спорт разрядини бериш' учун давлат (классификания) программалари мавжуд. Қар хил спорт мусобақалари учун программаларни мусобақа утказадиган ташкилотнинг узи (умумтатэлим мактаби, профессионал-техника билим юрти, қншлоқ коллективи ва бошқалар) тузиши мумкин. Бундай мусобақалар осонлаштирнлган программа ва соддалаштирилкан қоида буйича утказилади.

18. 4. МУСОБАҢАЛАР ТУҒРИСИДА НИЗОМ

Мусобақа туғрисидагн ннзом уни ;^тказадиган ташкйлот томонидан тасдиқланган булнб, унда қатнашчиларни ва мусобақа утқдзадиган лавозимли шахсларни тайёрлаш билан боғлиқ барча ишлар планлаштирилади. Низом у ёки 'бу мусобақани планлаштн-радиган ташкнлот томонидан спорт тадбнрлари календари асоси-да ин1лаб чиқилади ва мусобақа бошланишидан камида 3 ой ол-дин қатнашувчи коллективлари (мактаблар, БҒСМ—болалар ва усмирлар спорт мактабларн)га тарқатнлади.

Мусоба-қа низомида қуйидагилар курсатилади:

1) мақсад ва вазифалар;
2) утказиш жойи ва вақти;
3) мусобақани бошқариш;
4) программа;
5) қатнашчиларга рухсат бериш ва ғолибларни аниқлаш;
6) голибларни мукофотлаш.

Одатда }^ар бир командада энг яхши натижалар масалан, 6 тадан 5 таси ёки 8 тадан 7 таси }^исобга олинади. Бунда айрим қатнашчилар, командалар уртасидаги спорт курашннинг бориши аниқ ифодаланади, бу эса мусобақалардагн курашни қизднриб юборади.

Булажак мусобаҳага тайёргарлнк куриш ншлари, мусобака-нинг куламндан қатм назар, уншп' бошланишидан аича нлгарп олиб борилиши керак. Бупда барча тадбирларнп уч босқичга бу-лиш мақсадга мувофиқдир.

Биринчи босқичда мусобақанинг муддати, миқёси, утказилиш жойи белгиланади ва у1шиг низоми тасдиқланади, шунп1пдек, спорткомитетида бош судвялар коллегпяси (ёки бош судБя) та-йипланади (танланади) ва тасдиқланади, мусобақани тайёрлаш г.а утказнш плани ишлаб чиқилади. Планда қуйидагилар назарда тутилади:

а) та-Бминот масалалари (жой ва жихозларни тайёрлаш, му-собақа қатнашчпларн ва томошабинларни қабул қплнш, хизмат курсатувчи шахсларни белгилаш ва }^оказо);

б) бош судБЯ томонидан тузиладиган мусобақани утказиш пла-ии: Мусобақаларнинг кунлар буйича календари (қатнашувчи ко-манда ва коллективларпинг состави тугрисидаги дастлабки матз-лумотларга асосап) ва мусобақалар графиги.

!1

Болалар учун гимнастика мусобақасининг **тахминин графиги** "

(уқув ^программаси)

Районларнинг командаларн*	Вақтн 15.00-15.25	15.25-15.50	15.50-16.15	16.15-16.40	Изоқлар
Биринчи Май районн	Зарядка	Акробатика	Бруслар	Сакраш	
	Акробатика	Бруслар	Сакраш	Зарядка	
Калинин р-нн	Бруслар	Сакраш	Зарядка	Акробатика	
Куйбишев р-ни	Сакраш	Зарядка	Акробатнка	Бруслар	
Свердлов р-ни					

* Комаидалар состави 8—10 кишндап кам булмагани яхши..

Мусобақа графиги қатнашувчи командаларга илгарнроқ бериб қуйилса, трепировка ишларини қулай ва муваффақиятли олиб бо-рпш мумкин.

Иккинчи босқичда мусобақа графиги аниқланади; судһялар коллегияси танланади ва тасдиқланади; }^ул<жатлар тайёрланади ва қоказо. Тайёргарлик ишларини мусобақани уюштираётган таш-кнлотлар (педсовет, жисмоний тарбия кафедраси, спорт клуби-нинг правленияси ва хоказо) ва бош судһялар коллегияси бирга-лнкда олиб борадилар.

Энг мураккаб иш — мусобақалар учун жой тайёрлаш ва жойнп рнфатли жихозлар билан тагминлашдир. Мусобақалар учун бино ^кн очиқ майдонча танланганда гимнастика снарядлари ва томо-шабпларнн қулай жойлаштиришни назарда тутиш лозим. Судвя-•'^ар ва секретариат учун хоналар, душхоналар, врач учун жой аж-ратилган булишига эгтибор бериш керак. Бош судһялар коллегия-

си ва катта судһялар учун столлар, судһялар курсаткичлари в бошқалар булиши зарур.

Врач ва хнзмат курсатувчи ходимларни, судБЯ-ахборотчиларғ, уз вақтида таклиф қилиш, уларга йул-йурик курсатиш, мусобақ; ии янада яхшироқ утказишга ёрдам берадн. Қолган тайёргарлн нн бош судһялар коллегияси ёкн ишпннг бирор булими уч^ масг>ул шахс олиб борадн. Бундан тансргарлик ишларига қуйид гнлар кирадн: '

— асбобларни жойлаштириш схемаснни тузиш ва маст>у, шахсларни (мусобақа комендантини) тасдиқлаш,

—командалар составини (дастлабки заявкалар асосида), мус бақа утказиш графигини аниқлаш. Бир потокдаги командалар с ни мусобақа программасининг турлари тенг булишига, *^яр* б команданннг соста^вида бир хил программа буйича қатнашувчил булншига эришиш мақсадга мувофнқдир;

— қурга ташлаш (агар у дастлаб пазарда тутилмагаи б) са);

— программа турлари буйича судвялар бригадасниннг состаг ни аниқлаш', курик комиссиясини тузиш.

— иш ва қушма нротоколларии, ахборот жадвалларини *та1һ* лаш. /\'

Учинчи босқичда қатнашувчи коллективлар (ташкилотлар) киллари 'билан кенгаш утказилади, снаряд ва жи^^озларнинг N та.^камлиги текшириладн, қатнашчилар снарядларда синов мзһ утказадилар ва турлар буйича судвялар бригадасининг си судһялиги утказадилар, мусобақага жалб қилинган }^амма маст шахсларнинг тайёрлиги текширилади.

Булажак мусобақага аниқ бошчилик қилиш командалар (кс лективлар) вакиллари билан утказиладиган йиғилишга боғлиқ ^ лади, бунда бош! судвялар коллегиясинн таништиради, низомн- алохида бандларини аниқлаб, қайта куриб чиқади, судвя. иши техникасини тушунтиради, мусобақани утказиш гра({)ип' тартибини эт>лон қилади. Шу билан бирга, парадда сафлани!!! йини қатнашувчиларнинг мусобақага чиқишини, уларнинг сос ва кийимини, очилиш ва ёпилиш маросимини, мукофотлаш та бини ва бошқаларни аниқ белгилаб олмоқ зарур.

ч

Қатнашчиларга бир хил шароит яратиш ва уларни яхш уюштириш мақсадида снарядларда машқ қилиб куриш мусоб; дан бир кун олдин утказилиши ва бунда снарядларда машқ лишда қурт>а буйича аниқланган тартиб сақланиши керак. куннинг узида мусобақа очилишини (парадни), команда ва1 лари, ёки унг қанотдагилар ёки .^а^мма қатнашчилар билан р тиқия қилиш! лозим.

Коллективларнинг вакиллари учун (йиғилишга) папкал? •■•пу қуйидаги материалларни тайёрлаб қуйиш керак: билетла-р, грамма, эслатмалар, мусобақани утказиш графиги, шуниғ қайдлар учун дафтарча ва бошқалар. ;, '

Мусобақа қатнашчиларининг паради уларни таништ ; • билан очилади. Бу тантанали қисмни байрамона, аниқ ут)

озим. Одатда у биринчи кун мусобақаларининг биринчи сменаси-дн кейин утказилади (айрим 5^олларда—ңатнашчилардан ба-ћзи-чр бир сменада қатнашмаса биринчи ва иккинчи сменанинг ора-'1да масалан, эркакларни қам, аёлларни }^ам таништириш зарур ■/лади). Утган йили биринчиликка эришган ғолибларнинг бай-'•қ кутариш маросими—параднинг му}^им қисмидир. ' Мусобақани бошқариш (лавбатдаги сменаларнинг чиқиши, "шряд турларида чигил ёзиб олишнинг бошланиши ва тугаши), яаряд турларини алмаштириш ва бошқалар бош' судћя урин-'осари ёки қатнашчи—судвялар томонидан амалга оширилади.

Мусобақа турларида ба^^олаш (судвялик қилиш') ишини (гим- "ктика мусобақалари қоидаси асосида) старший судћя ва судћя- рдан иборат бригада амалга оширади (қаралсин: спорт гимнас- хаси. Мусобақалар қоидаси. М., Ф и С, 1978). Старший судБя ■ турида судБялик ишининг сифатига жавобгардир. У бригада- бошчилик қилади, машқларни ба^^олашда қатнашади, қатнаш- ларнинг иитизомини кузатади, судвялар бахосидаги келишмов- ликларнинг сабабини аниқлайди.

Қатнашчилар чиқишидан олдин судћялар бригадалари мусоба- программаси, қатнашчилари ва мусобақаларни утказиш шарт- рн қақида хабардор қилинишлари керак. Чизиқ судвялари, хро- ү[етраж судћяларига қам курсатмалар берилади. Бу мусобақада ' нашиш тажрибасига эга булмаган спортчилар қатнашганда п^қса Му5^имдир.

■ Мусобақаларни моддий-техника жиқатдан та1>минлаш (снаряд- ,|]ни урнаштириш ва алмаштириш, запас қисмларини алмашти- ш, магнезия, конифолБ ва бошқалар билан татзминлаш) ишлари)мендант рақбарлигида олиб борилади, у бош судвя ёки унинг ;инбосарига буйсунади.

' Врач иазорати ва зарур булганда биринчи медии,ина.;ёрдамн-. 'мусобақа врачи бош судвянинг (медидина ишлари буйича ёр- мчиси) амалга оширада. '"үдћя-ахборотчи команда курашининг бориши қақида мунта-маглумот бериб боради, шунингдек, қар бир турдан кейин обақада ким олдиндалигини айтади.

\оидага 'биноан мусобақалар соат 10 дан олдин бошланмас-1 ва соат 23 дан кеч тугалланмаслиги зарур. Бир сменанинг '^)м этиши болалар ва успиринлар командалари учун 2 соат- ' ва усмирлар учун 3 соатдан ошмаслиги кера«.

Оддий программа буйича гимнастикачиларнинг чиқишидан ке- мураккаброқ программа (ёки катта разрядлар) буйича гим- тикачилар чиқиши бошланади.

Мусобақа сунгида охивги сменада озроқ командалар мусоба- ашишини эсдан чиқармаслик керак. Бу секретариат учун му- .'қани тезроқ якунлашга имкон беради. Қомандаларнинг чи-идан кейин қатнашчиларни мукофотлашдан олдин буладиган .'ффуснинг урнини тулдириш учун эса муайян мусобақа қат- чилари ичидан энг яхши ижрочиларнинг ва шунингдек, бола- группалари ёки бошқа спорт турлари (акробатика, бадиий

гилмастика ва бошңа) вакилларининг кургазмали чиқишларини ташкнл қилиш' зарур.

Мусобақалар тантанали равишда барча маросимларга (ғолиб-ларни қурмат шохсупасига чаңириш, ғолиб команданинг та^нта-нали марши,)^урмат доираси буйлаб юриш, янги чимпионлар-нинг мусобақа байроғини тушириши ва бошқаларга) риоя қи-лииган җолда якунланади.

Мусобақага якун ясаш. Тез якун ясаш **бош секретарнинг** изчил аниқ ишлашини, талаб қилади. Мусобақа давомида бош судвя:— секретарн қар бир протоколда уртача ва якуний балларнинг туғ-ри чиқарплганлигини текширади ва шундан кейин, утган тур на-тижаларн билан қушиб, }^озиргина тугаллангая куп кураш ту-риңинг натижасини }^исобга олгаи қолда баллар йиғиндисини. аниқлайди. Агар мусобақа бир неча сменада утказилса, унда' ут-ган сменаларнинг энг яхши натижаларини хам ^^исобга олмоқ за-
РУР-,

У ёки бу программа (разряд) буйича муообақанинг тугалла-нишндан кейин, қатнашчиларнинг курсатган натижалари текши-риладн ва команда натижалари қисоблаб чиқилади.

Ғолибларни мукофотлаш. Мусобақа ғолибларини мусобақа ёии-лишидан олдии мукофотлаш лозим. Аммо, қисоблаб чиқиш! мурак-каб булса (программанинг қар хил булиши, команда ёки коллек-тивлар составининг'бир хил булмаслиги ва)^оказолар) ва уни қис-қа вақт ичида якунлаш имконияти булмаса, мукофотлашни мусо-бақа якунпга ба^ишланган махсус кечада утказиш керак.

Мукофотлаш маросими }^ар доим тантанали, ңатнашчиларга қам, томошабинларга қам қизиқарли ^булиши керак.

Мусобақани ёпиш паради. Мусобақани якунловчи парадга бар-ча қатнашчиларни ёки фақат охирги смена қатнаш|чиларини **жалб** этиш мумкин. Командалар унг қанотдан мазкур (мусобақада эгал-лаган уринларида жойлашадилар. Мусобақа якуни э-БЛОН ҚИЛИ-нади ва шу зақоти ғолиб командалар (ёки коллективлар) муко-фотланади. Байроқ туширилгандан кѳйин, параднинг барча қат-нашчилари тантанали марш билан ғолиб команда кетидан залдаи чиқадилар.

Мусобақанинг ?^исоботини тузиш. Мусобақа тугагандан кейин бош судБЯ ('бош секретарБ билаи биргаликда) }^исобот тузади, унда қуйидагилар курсатилади:

— мусобақанинг номи ва программаси, утказилган жойи ва муддати;

—команда ва шахсий биринчиликнинг натижалари, шунинг-дек, разряд талабларини ёки ГТО талабларини ^бажарган ва тас-диқлаган қатнашчилар туғрисида ма-Блумотлар;

—куп кураш турлари (программа) буйича судвялар бригадаси-нинг состдви;

— утказилган мусобақани уюштириш ва утказишдаги айрим камчилйклар ва кейинги мусобақаларда э-һтиборга олиш учун таклифлар.

Бу умумий қисобот мусобақанинг бош судһяси ва **бош** секре-

П

п

тари томонидан кул куйилиб, куйи мусобақалар тугаллаигач, 30-40 минутдан кейин катта мусобақаларда эртаси куни қатнашув-чи ташкилотларнинг вакилларига тарқатилиб берилиши керак.

18.6. ОММАВИИ МУСОБАҢЛЛАРНИ ПКАЗИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Оммавий мусобақаларга тайёргарлик куриш ва утказишда уларда куп сонли мусобақалашувчиларнинг қатнашишини хисоб-га олиш му:қим, чунки мактабларда, ишлаб чиқариш гимнастика-си буйича, ГТО комплекси талаблари ва бошқалар буйича утка-зиладиган мусобақалар тажрибаси оммавий мусобақаларни уюш-тиришга бошқачароқ ёндошиш зарурлигини курсатмоқда. Мактаб уқувчилари орасида гимнастикадан оммавий мусобақалар утка-зиш айниқса кенг тарқалган. Уларни бирданига 3-4 поток ва ун-дан купроқ потокда утказиш мумкин. Эркин машқларни, зарядка формасидаги машқларни ёки ишлаб чиқариш гимнастикасини ба-жариш учун бирданига бутун командани (}^ар бир қатнашчи учун алоқида белгилар булса, яхшироқ булади) майдончада жойлаш-тириш керак. Машқларнинг сифатини ба^^олайдиган судБялар ижро яхшп куринадиган жойда жойлашадилар.

Команда машқ бажарилишини якунлаб, «ВОЛЬНО» туриш хсла-тинп олади ва судБЯлар курсаткичлар орқали бақоларни курсата-дилар, секретарлар эса бу бақоларйи умумий протоколга кучи-радилар. Мусобақа шундай ташкил қилинганда команда машқ бажариш учун 3—5 минут вақт сарфлайди холос. Демак, бир тур-га ажратилган вақт ичида 4—5 команда (ягни муайян сменанинг қамма командалари) утишга улгуради.

Командаларни бир турдан иккинчи турга утиш тартибини про-токолларда курсатиш мақсадга мувофиқдир. Бу турларни алмаш-тиришдаги ноаниқликни бартара(|) этади ва унга сарфланадиган вақтни қисқартиради.

Зал, гимнастика майдончаси, стадион секретари, мактаб хов-лисининг қажмига ва }^оказоларга қараб, у ёки бу поток учун му-собақа программасининг турларини (снарядларни) секторлар бу-йича ёки доира буйлаб жойлаштириши мумкин

Оммавий мусобақаларни бошқариш учун бонг булиши керак, бонг урилганда барча командалар жой алмаштириш учун тайёр-ланадилар, у адузика журлигида амалга оширилади, бунда қат-нашувчилар графикка мувофиқ навбатдаги турга утади. Оммавий мусобақалар шу тарзда уюштирилганда }^ар бир команда капита-ни ва кузатувчи уқитувчиларга катта масБулият юкланади. Улар қатнашчиларни уюштиришдари ва уз вақтида мусобақанинг бир туридан иккинчисига алмашишларни тагминлашлари зарур. Бү-ларнинг мусобақага тайёрланиш! жараёнида репетиция қилиниши даркор.

Гимнастика буйича оммавий мусобақалар ташкилотлар, кор-хоналар, уқув юртлари ва бошқа коллективларда (семестр, ярим йиллик ва }^оказо уқув мусобақалари) шунингдек, Бутунитти(|юқ ГТО физкулБтура комплексининг гимнастика талабларига бино-

ан утказилиши мумкин. Сунгги йилларда корхоналарда (ңехлап *ва* заводлараро) айрим касаба союзлари биринчилиги учун иш лаб чиңариш гимнастикаси комплексларини яхши бажаришкурик-конкурслари утказиш кенг тарңалди.

Мусобаңа охирида секретариат (;^ар бир команда), ;^ар бир ңатнашчи ва бутун команданинг эришган натижаларини (оммавий мусобақа низомига мувофиқ) ^исоблаб чиқади ва бош судвялар коллегияси (к\'пиича бош судвя) аниңланган баллар йиғиндисига кура ңатнашчиларни мукофотлайди. Ундан ташқари, мусобақа охирида энг кучли командалар ва қатнашчилар (шахсий) аниқ-ланади, улар муайян мусобаңанинг ғолиблари сифатида муко-фотланадилар.

18.7. ГИМНАСТИКАДА СУДБЯЛИК КИЛИШНИНГ АСОСЛАРИ

Гимнастикада судвялик қилиш—*жар* бир суднядан яхши билим, малака ва етарлича амалий тажрибани талаб қилувчи мураккаб жараёндир. *Х^атто* майда разрядли гимнастикачилар қатнашаёт-ган кичик мусобақаларда ёки мактабларда ГТО комплекси нор-малари топшириладиган осонлаштирилган (уқув) программалари буйича утказиладиган мусобақаларда судвялик .қилиш учун ;^ам муайян малакага эга булиш зарурдир.

Муваффақиятли бақолаш иши (судһялик қилиш) учун утка-зилиши аниқ мусобақага олдиндан тайёргарлик куриш зарур. Шу мақсадда судБялар бригадалари учун махсус семйнар ёки инс-руктажлар уюштирилади. Синов учун судвялик қилиб курилади (бригадалар билан). Хуш, судня нимани бақолайди? Бунда у, машқ (мажбурий программа) мазмунини, шунингдек мусобақа қоидасини ва бош судБянинг қушимча курсатмаларини бақолаш кераклигини яхши билиши шарт.

Қоида эса қатнашчилар бажарадиган машқлар ёзилганига мос келишини, машқларни хатосиз, элементларининг тузилишини буз-хмасдан, қоматни туғри тутиб, катта куламдаги жаракатлар билан аниқ, ишончли қамда нафис бажарилишини талаб қилади (қарал-син: спортивная гимнастика. Правила соревнований для мужчин и женшин. М., ФиС, 1978).

Майда хато учун, Я-БНИ ақамиятсиз хато учун 0,1 балл; уртача хато учун (му^^имроқ хато учун)—0,2—0,3 балл, қупол хато (бузиб бажариш) учун эса —0,4—0,5 балл камайтирилади.

Сз^дБЯ гимнастикачи йул қуйган хатоларнинг барчасини кури-ши шарт. СудБЯ (айниқса суднялик фаолиятининг бошида) хато-ларни майда, урта ва қупол хатоларга мос келадиган шартли бел-гилардан фойдаланиб ифодалаши, шунингдек, агар элемент би-рикма тушириб қолдирилгани ёки ^бузиб бажарилганини сезиб қолинганда, уни белгилаб бориши керак. Буларнинг ^^аммаси бу-тун машқни хаёлда яхширoқ тиклаш ва унинг қайси қисмларида қандай хатоларга йул қуйилганлигини аниқлаш имконини бера-ди; бу ба^^олар айниқса 'берилган ба^олар орасида катта фарқ юз берганда муқимдир. Юқоридаги ^маглумотларга асосланиб, судһя

балларда якуний бажони қуяди ва уни кургазма китобча ёрдами-да катта судвяга курсатади.

Хар бир машқни ба^^олашда мумкин қадар обгектив бақога эришиш учун практикада қуйидагилар қулланилади:

хар бир турга 1—4 судБядан иборат бригада тузилади;

>^ар бир судБя мустақил ба^^о чиқаради;

■суДБЯлар бригадаси тенг ^^уқуқлилик асосида тузилади;

судhялар орасида булиши мумкин булган келишмовчиликлар-нинг хажми белгиланади;

судhялик қйлиш сифатн судвя (катта мусобақаларда) ва унинг уринбосарлари, шунингдек, кузатувчи комиссия томонидан тек-шириб 'борилади. Кузатувчи комиссия уз иши жараёнида судБЯ-лик қилиш қоидасида камчиликлар аниқласа, уни уз вақтида бои!' судБЯНинг уринбосарига матэлум қилади.

Спорт судБяси гимнастика машқлари техникасини яхши билй' ши, мусобақа қоидасининг барча икр-чикирларини билиши, етар-ли даражада батартиб, хотиржам булиши ва куриш хотираси ях-ши булиши керак.

СудБялик асосларини фақат уқитувчи, тренер билиб қолмасдай ?^ар бир гнмнастикачи хам билиши керак,. чунки бу билимлар уиинг спорт махоратинипг ошишига кумаклашади ва мусобақа-да муваффақиятли қатнашишига ёрдам беради.

19-6 об

ГИМНАСТИКА ЧИҢИШЛАРИ

19.1. ГИМНАСТИКА ЧИҢИШЛАРИНИНГ АҚАМИЯТИ

Гимнастика чиқишлари жисмоний тарбия билан спортни тар' ғиб ва ташвиқ қилишнинг самарали воситасидир. Шақар майдоН' ларида, стадионларда утказиладиган оммавий гимнастика чиқиШ' лари умумхалқ байрамларига айланади ва у катта сиёсий а)^амй' ятга эга булмоқда. Улар СССР халқларининг моддий фаровонлй' ги ва маданий савиясининг ошаётганлигини, совет ёшлари қамд^ катта ёшдагиларнинг жнсмоний тайёргарлигини ва снорт мақора' ти камолотининг ёрқин ифодасидир.

Гимнастика чиқишлари ва унга тайёргарлик куриш' қатнашчй' ларининг узига қам ижобий та-всир курсатади. Айрим ?^олларД^ гимнастика чиқишларига илгари спорт секцияларида шуғуллаН' маган ёшлар жалб қилинади. Чиқишларга тайёрланиш планидаП;! мунтазам жисмоний машқ машғулотлари қатнашчиларига бунда!' машғулотларнинг фойдасини бевосита курсатади ва уларни зару рий талабга айлантиради. Бундай маросимлар тугагач, одатд^ гимнастика ва спортнинг бошқа турлари билан шуғулланиш иста" гини билдирувчилар (купроқ гимнастика чиқишлари қатнашчила-ри орасидан) сони ортади.

Оммавий гимнастика чиқишларининг коллективлик приндиП'" айрим қатнашчиларнинг бошчилик ролини мустасно қилади. **АгаР**

N

у уз ;қаракатларини коллектив билан мослаб бажармаса, унинг >^ам, коллективининг қам ^^аракатлари мазкур спорт чиқишига муваффақият келтирмайди. Шундай қилиб, чиқиш қатнашчиларида коллектив олдида бурчни з^ис қилиш, уртоқлик ва мастзулият .^иссини тарбиялаш: учун қулай шароит яратилади.

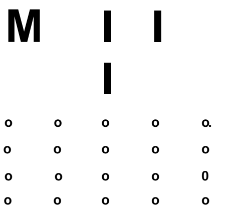
19. 2. ЧИҚИШЛАРНИНГ ПРОГРАММАСИ

Гимнастика чиқишларининг муваффақияти куп жихатдан уларнинг жозибадорлигига боглиқдир. Бунга эса яхлит чиқишларни ва унинг қисмлари сденариясини қизиқарли қилиб уйлаб қуйиш, музикани туғри танлаш ва чиқишларни бадиий безаш, барча машқларни за қайта сафланишларни хатосиз бажариш', чиқишлар-нинг }^ар бир куринишиқи оптимал давом эггириш орқали эриши-лади.

Муваффақиятли чиқишнинг му)^им омилларидан яна бири қатнашчиларнинг етарли даражада юқори спорт тайёргарлигини намойиш қилишидир. Уни ташкил қилувчи асосий элементлари: чиқишлар, оммавий эркин машқлар, акробатика машклари, махсус конструкқиялар ва гимнастика снарядларпдаги машқлар, яккахсн чиқишлар, оммавнй сафланишлар ва пирамидалар, фон харакат-лари, кетишлар.

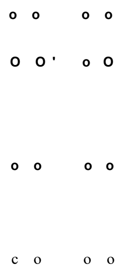
Чиқишлар. Қатнашчиларнинг чиқиши — гимнастика чиқиши-нинг бошланишидир. Бутун чиқишнинг муваффақияти чиқиш қан-чалик яхши тайёрланганлиги ва бажарилишига боглиқ булади. Янги ва кутилмагандаги элементларнипг булиши, чиқишпинг амо даражада бажарилиши томашабинларга кутаринки руқ багишлай-ди.

Агар майдонча қар томоидан томоша қилинса, чиқишда қатнашчиларнинг саф текислигини сақлаши мухим ахамиятга эга булади. Бунга эришиш учун қатнашчиларнинг х;ар- турт қадамдан кейин чиқиш'и тавсия қилинади. Бу қолда белгилар орасидаги масофа қатнашчиларнинг составига боғлиқ қолл^а 240-280 см. були-ши керак (112, 113, 114-расмлар).



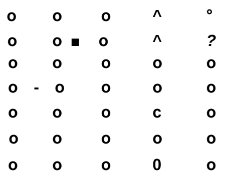
112- расм.

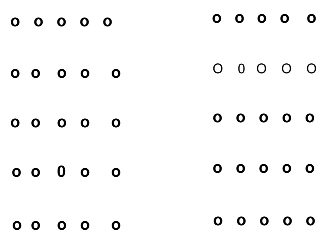
113- расм.



114- расм.

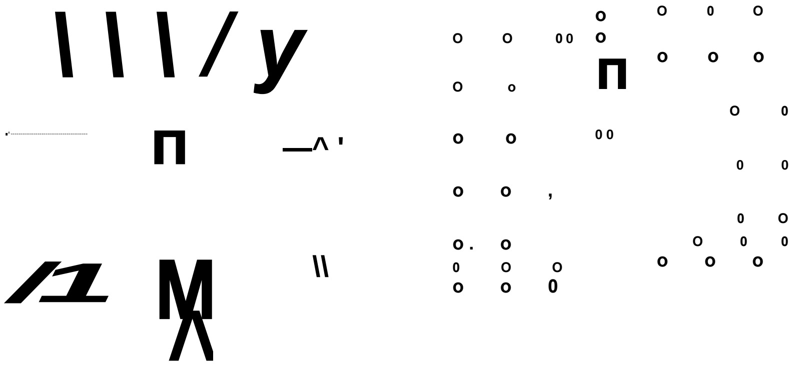
Агар)^арбий парадлардаги сингари чизиқ буйлаб чиқиш усу-ли қулланилса, бу натижага осонроқ эришиш мумкин, бунда ко-лонна 'бошловчилари уз жойларини охирги булиб эмас, балки би-ринчи б5"либ эгаллашади (115, 116-расм).





15- расм. 116- расм.

Чиқиш қатнашчиларининг зич колоннадан 'бирин-кетин пери-метр буйлаб югуриб уз жойларини сийраклашган колоннада эгал-лашлари, бенуқсон текис булиб туриш имконини беради (117, *а,* б,-ра€м).



а

117- расм.

Эркин машқлар. Дар қандай гимнастика чиқишининг програ.м-масида эркин маш'қларга му^^им урин ажратилади.

Эркин машқларнинг маз.муни }^ам тасвирий, }^ам тематик ма-в-нода (спорт, уйин, эртак, халқ маросими, меқнат жараёни ва қо-казо) булиши мумкин. Тематик булганда темани ёритиш учун спорт анжомлари (майда спорт инвентари, лангарлар, байроқча-лар, тасмалар ва >^оказолар) хизмат қилиши мумкин. Анжомлар-нинг қулланиши чиқиш қатнашчилари етарли даражада спорт тайёргарлнгига эга булмаганда айниқса зарур булади.

Чиқишларнинг контрастлигини кучайтириш учун шундай эр-кин машқлар композиқиясини тузиш тавсия этиладики, унда қат-нашчиларнинг оммавий чиқишларда бир вақтнинг узида турли машқларни бал<аришлари мумкин булсин.

Акробагика машқлари. Томошабинларнинг акробатлар (сакровчилар, куч ва аралаш жуфтликлар, группавий машқлар қатнашчилари) чиқишига булган қизиқиши улар бажарадиган машқларнинг :?(аракатчаялиги ва ақл бовар қилмайдиган **(биринчи** КА^-ринишда) чаққонлик ва жасурлик билан бажарилишига боғлиқ. Афсуски, мураккаб сакрашларни мослаб бажарилишига эришиш учун жуда куп вақт талаб қилинади, шунинг учун чиқишни са.^налаштирувчи программани соддалаштиришга мажбур булади ёки мослаб 'бажариладиган сакраш машқларидан воз кечади.

Гимнастика сНарядлари ва махсус конструкцияларда бажариладиган машқлар. Бу машқлар томошабиняарда айниқса катта қизиқиш уйғотади. Афсуеки, қамма гимнастика снарядларида :^ам мураккаб силтаниш машқларини мослаб бажариб булмайди. Хусусан, турникларда, қалқаларда хотин-қизлар брусларида омма-вий номерларни тайёрлаш! амалда мумкин эмас.

Яккахон машқлар. Гимнастика чиқишлари программасига одатда яхши тайёрланган яккахон машқлар киритилади. Репети-ция пайтларида эса чиқишлар программасида унга урин ажратил-са, айрим қолларда қайта куриб чиқилиши мумкин, энг муқими— яккахон ижро вақтида қатнашчилар асосий составининг роли белгиланади.

Оммавий сафланишлар ва пирамидалар. Чиқиш қатнашчилари-нинг юзалик ифодаларни, масалан СССР ёки иттифоқдош республикаларнинг гербини ёки совет халқининг қақрамонона меқнати-ни акс эттирувчи пирамидаларни и(|)одалашлари спорт байрами-нинг ғоявий асоси ^^исобланади. Шундай оммавий сафланишлар катта ғоявий ахамиятга эга. Шунга қарамай уларга тайёрланиш-га, катта зур бериш қам, куп вақт қам талаб қилинмайди.

Фон х^аракатлари. Майдончанинг тур*ига одатда суи-вий тусиқ: байроқлар, қайинчалар, гуллаб турган боғ ва қоказолар урнати-лади. Фон қаракатлари чиқишлар билан бирга бажарилади бу эса жозибадорликни оширади. Уларни ташкил қилии! учун минбар-нинг қарама-қарши томонида қатнашчиларнинг махсус группаси байроқчалар билан жойлашадилар, улар чиқиш давомида ранг-ларни алмаштириб турадилар, рақам, сузлар, эмблемаларни, х^ай-кал шаклидаги тасвирларни ва қоказоларни курсатадилар.

Чиқиб кетиш. Чиқиш қатнашчиларининг майдондан чиқиб кетиши аниқ, қисқа вақт ичида вз' кутаринки рухда утиши керак

19. 3. МУЗИКА ЖУРЛИГИ

Гимнастика чиқишларини, балет спектакли сингари, музнка журлигисиз утишини тасаввур қилиб булмайди. Чиқиш қатнашчи-ларининг қаракатлари музика билан узаро бирикиб кетиб, яхлит бирликни тан^л қилади. Музика Г11мнастика чиқишларининг матзнавий томонини кучайтиради ва тушунарли қилади, шу бйлан бирга, эмоционал завқ беришнинг купгина қисмини уз зиммасига олади. Шунинг учун музика асарларини гимнастика чиқишлари-нинг бутун мазмуни сингари пухта ва уйлаб танлаш зарур.

Музика асарларини танлаганда ңуйидагиларни: 1) музика материали чиқишлар бағишланган байрам темасига мос келишини;

2) музиканинг сифати сангат асари даражасида булиши лозимлигини; томошабинлар томонидан тан олинмаган, қайта-ңайта ижро этилган музика асарлари уларда салбий}^ис-туйғуқузғатиши мумкинлигини;

3) музика мазмунининг чиқиш қатнашчиларининг :г^аракатига мос келишини з^исобга олиш зарур. П. И. Чайковскийнинг «Оқ қуш кули» балети ижроси қанчалик ажойиб 'булмасин бу музика журлигида масалан, гимнастика брусларида қулларда тик туришни ижро этиш ярамайди, албатта. Бундай уйғунлик томошабинга завқ бағишлай олмайди.

4) бажариш сур-вати. Музнка журлигини танлаганда айрим музика асарларининг ижро этиш' суртзатини узгартирилганда ба-диий қимматини йуқотишини;

5) қисобнинг аниқ ва 'бир мет^ёрда булиши. Айрим қисмлари)^исоб улчовининг (лига, фермата, синкопа) узгартирилиб ижр.о этиладиган музика асарларини оммавий гимнастика чиқишлари учун қуллаб б5'лмаслигини;

6) музика программасининг жанр ва уйноқилик жиқатдан фарқ қилиши. Буни айниқса чиқишлар бир неча куринишлардан иборат булганда, улар фақатгина 4—5 минутдан давом этган қолларда қисобга олиш зарур.

19.4. ЧИҢИШЛАРНИ УЮШТИРИШ ВА ТАИЁРЛАШ МЕТОДИКАСИ

Репетнңиядан олдин тайёргарлик босқичи қуйидагиларни на-зарда тутиши;

1. Бошланрич ма-Блумотларни аниқлаш. Чиқишлар программасини ишлаб чиқищдан олдин чиқишларнинг мақсадини, қатнашчи-лар составини (сони, жинси, ёши, спорт тайёргарлигини), чиқиш жойини моддий базасини, чиқиш муддатини аниқ билиши зарур.

2. Саз^налаштириш. Бу тайёргарлик босқичининг энг масвулиятли ва куп меқнат талаб қиладиган қисми булиб, бунинг натижа-сида чиқишларнинг умумий контури (чиқиш, са^утаниш, машқлар ва хоказолар) белгиланади ва шу билан: бирга зарур булган ас-боб-ускуна, анжомлар аниқланади, шунингдек, табрик ва диктор текстлари тайёрлаб қуйилади.

3. Р^атнашчилар кийимининг эскизлари тайёрлаб қуйилади.

4. Сафланишлар ва қайта сафланишларнинг схемалари ту-зилади.

5. Алоқида номерлар учун музика танланади ва яхлит чиқиш учун музика программаси тузилади.

6. Эркин машқларни тузиш. Эркин машқларни тузиш учун қуйидагилар бажарилади:

а) танлаб олинган музика асарини урганиш; б) мураккаб эле-ментларни ёки тематик ва)^аракатларни та-нлаб олиш, кейин эса, музика журлиги асосида уларнинг навбатланишини аниқлаш;

в) яхлит машқларни тузиш (экспериментал группада синаб ку-риб, тузган магнул);

г) репетиқиялйр планини тузиш. Планда ким репетиқия ңил-дириши, кимни репетиния қилдириш, қаерда ва қачон репетииия ңилиниши курсатилиши керак.

Бир репетиния кунида' қатто қисқа вақтли тухтаб қолишларни мустасно қилиш учун қатнашчиларни турли характердаги фаолият-лар билан жалб қилиш имкониятини тониш зарур. Бутун чиқишга тайёрланишни бош! репетидиядан бир неча кун олдин якунлаш мақсадга мувофиқдир.

Тайёргарликнинг репетиқион босқичи

1. Қатнашчиларни сафлаш. Программанинг қар бир номерида чиқиш қатнашчилари буй-буйи билан сафлантирилиши керак. Чиқиш қатнашчилари бир колоннада буй-буйлари билан жойлаш-масалар, улар барча машқларни бирга ва бир хил куламда бажа-ришларига қарамай машқлар томошабинларга гуё бир хилда мос қилиб бажарилмагайдеқ туюлади.

2. Группавий репетинияларни утказиш. Бу репетиқияларни группа бошлиқлари қар бир группа учун белгиланган қолда утка-задилар. Репетиқия учун иш мазмуии ва қажми тайёргарлик ку-ришнинг репетиқия планида белгиланади. Группавий репетиниялар давомида қатнашчилар машқларни яхши эслаб қолишни, машқни аниқ ва зарур сурт>атда бажаришни, шақдам қадам ташдашни, ёелгилар буйлаб юришни (қар бир белгида 4 қадам) ёки шеренга текислигини сақлаб юришни, юриб кетаётганда бурнлишни ва чи-қиш программасига киритилган бошқа. саф усулларини урганиш-лари керак.

3. Умумий репетиқияларни утказиш. Умумий репетиқиялар-нинг вазифаси чиқишларнинг алоқида номерлари ва бутун про-граммани музика журлигидз' узаро мослаб ва аниқ бажаришга эришишдан иборат.

Программанинг :қар бир куриниши буйича биринчи умумий ре-петиқияни музикани эшитишдан бошлаш керак, кейин эса бу ^му-зикада қандай санаш кераклигини курсатиш, сунгра қатнашчилар-нинг узлари санашлари учун имкон бериш зарур.

Такрорлашда машқни, албаттз', бошидан бошлаш зарур эмас. Репетиқия чоғида қатнашчилар уз уртоқларининг машқларни қан-дай бажараётганини куришлари жуда фойдалидир.

4. Бош репетидия. Бош репетиқияда қатнашчиларга програм-мани қеч қандай ёрдамсиз чиқиш шароитигз яқинлаштирилган шароитда бажариш имконияти берилади.

V қисм

ТУРЛИ КОНТИНГЕНТДАГИ КИШИЛАР БИЛАН УТИЛАДИГАН ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

20- б о б

МАКТАБДА УТИЛАДИГАКАСОСИЙ ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИИИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Мактабда жисмоиий тарбия турли воситалар орқали амалга оширилади. Бу воситалариинг энг мухимларидан бири асосий гимнастика хисобланади. Бу асосий гимнастика^а хос хусусиятлар билан изо^^ланадики, бу хусусиятлар гимнастикани 5^амма ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси учун мос ва самарали воситага айлантиради. Асосий гимнастика шуғулланувчиларнинг барча ор-ган ва системаларини гармоник ривожлантиришга, уларнинг соғ-лиғини яхшилашга, .^аётий фаолНятини оширишга ва мактаб уқувчиларида туғри ңомат ва з^аракат функдияларини шакллanти-ришга қаратилган.

20.1. УКУВЧИЛАРДЛ ХАРАКАТ ФУНКҢИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Ғкувчилар жисмоний тарбияси вазифаларини муваффақиятли хал қилиш учуи, улардаги ^^аракат фаолиятининг ривожланиш шароитини ^'^ар томонлама урганиш зарур. Одамнинг)^аракат функиияси биологик ва педагогик омиллар (118-расм) та^сирида шаклланади. Биологик омил болалар ва усмирларнинг ёш хусуси-ятлари билан боғлиқ булади ва уларнинг ^^аракат функдиясига анча татзсир курсатади.

Болаларда қаракат анализатори бир неча йиллар давомида такомиллашиб боради. Етти ёш ривожланишда бурилиш даври— эркин >^аракатларнинг шакллана бошлаш ва марказий нерв сис-темасида координадия механизмларининг такомиллашиш даври қисобланади.

Етти ёшдан ун турт ёшгача булган болаларда)^аракат анали-заторининг фаол ривожланиши содир булади, 13—14 ёшга келиб,)^аракат анализатори ривожланишининг энг юқори даражасига кутарилади.

Физиологик маг.лумотлар болаларнинг ёши улғайиши билан катта ярим шарлар қобиғининг функдияси ва айниқса дифферен-ңияли тормозланиш (турли қаракатлараро ^ухшашлик ва тафо-вутнн ажрата олиш қобилияти) тез ривожланишиин тасдиқланди. Катта ярим шарлар қобиғининг функдияси 13—14 ёшдаги ус-мирларда 8—9 ва 10—12 ёшдаги болаларга нисбатан яхшироқ ривожланган булади. Нерв-мускул анпарати морфологнясини

|||1М|мт]]]£

Қэракат анэлизаторйнинг етигтши

Бош мич ңобиғи ва нерв-мускул опгмрутининг хусусиятлури

Биологик етуклик

Акселерация

Жисмоний машқлар ургатиш

Жисмоний сифатларни тарбиялаш

Харакатнинг асосий параметр' ларини бa>;олаш ва уларни координамиялэшни билишга ургатиш

Махсус машқпар ердамида еестибу-ляранализатори-нингфуhк^иясини о ш и^'^' ш

118- расм.

урганувчилар 8—15 ёшда барча суяк-мускул қисмлари ва перн-фернк нерв учлари жадал усади. Марказий нерв сист^маси ва нерв- мускул апнаратининг функдионал имкониятлари ошади, мускулларнинг оғирлиги ва ^^ажми ошади, ннсбий кучнинг ута ошиши кузатилганини таг.кидлайдилар.

Биологик етуклик паспорт ёшига туғри келмайди. Тенгкур 5'смирлар з^ар хил жинсий етуклик даражасида булиши мумкин. Бу фарқ 1—1,5 йил булиши мумкин, жинсий етуклик эса 12 дан 15 ёшгача давом этади. Бу давр усмирларнинг)^аракат фаолия-тига анча тат^сир қилади, чунончи, бунда >^аракат координация-сининг бузилиши кузатилади, иш қобилияти сустлашади.

Акселерация :қам ^аракат функциясининг шаклланишига таг-сир курсатади. Тана ңисмларининг тез уснши жисмоний ривож-ланншга ва координация фаолиятига катта татэсир курсатади.

Болалар ва усмирлар ^^аракат функнияларнни шакллантириш-да биологик омилларни }^исобга олиш зарур. Бироң, харакат етуклиги ёшга боғлиқ тарзда уз-узидан пайдо булмайди, албат-та. У атроф-му^^ит та-всири }^амда ?^аракат фаолиятининг режими билан узаро чамбарчас алоқада ривожланади ва такомиллашади.

Демак, }^аракат функдиясини шакллантириш ва такомиллаш-тиришга педагогик омилнинг асоснй томонларини амалга оши-риш орқали эришиш мумкин.

Педагогик омилнинг **биринчи таркибий** ңисми қаракат фао-лнятига ургатншдир. Болалар ва усмирларнинг }^аракат функдия-

си қаракат фаолияти орқали содир булади, .^аракат фаолияти эса, ^^аракатларни бажариш билан, шартли рефлектор боғланиш-ларнинг запаси (жамғарма)га боғлиқ булади. Одатда, шартли рефлектор боғланишлари қанчалик куп булса, бу боғланиш-лар қанчалик турли-туман булса, унда янги қаракат турлари шунчалик тез ва осон шаклланади. Уқувчиларни асосий гимнас-тиканинг турли- туман машқларидан фойдаланиб, янада кеигроқ программа орқали ургатиш қаракат функдиясининг шаклланишига ёрдам беради.

Иккинчи таркибий қисми—жисмоний сифатларнинг ривож-ланганлик даражаси. Жисмоний сифатлар қаичалик яхши ри-вожланган булса, қаракат малакаси, шунга кура қаракат функ-дияси шунчалик муваффақиятли шаклланади. Болаларда хамма жисмоний сифатларни бир текис ривожлантириб, 7—10 ёшда якка қаракатлар тезлиги, эгилувчанлик ва чаққонликни ривож-лантиришга, 11—13 ёшда тезкор кучни, 15—16 ёшда максимал кучни ва чидамлиликни ривожлантиришга купро^қ э-втибор бериш керак.

Қаракат функңиясини шакллантиришда (энг муқим) **учинчи таркибий қисм** }^аракатларни вақт бирлигида фазода ва Л'!ускул зур беришиниңг даражасига қараб қис қила билишни урганишдан иборат. Қаракат аниқлиги ва координаңияси яхши ривожланган мускул сезгиси орқали тагминланади. Бу эса қаракат анализатори фаолиятининг натижасидир. Қаракат анализаторининг фаолияти-ни фақат жисмоний машқлар ёрдамида махсус машқ қилиш орқа-ли такомиллаштириш мумкин.

Бундай қобилиятни тарбиялаш учун, тананинг айрим қисмлари билан оддний >^амда мураккаб ^^аракатлар қилишдан юриш, югу-риш, сакраш, улоқтириш, мувозанат сақлаш машқлари, тирма-шиб чиқиш, акробатика машқларидан фойдаланилади.

Шуғулланувчилар бу машқларни бажараётганда узларининг фазо туғрисидаги ва қаракат фаолиятини бажариш учун сарф-лайдиган вақт туғрисидаги субтзектнв қисларини уқитувчидан оладиган мат^лумотларга таққослаб куришлари керак. Қаракат фаолияти жараёнида вақт, фазо ва мускул зур беришининг да-ражаси 5^ақида тез ва бевосита маглумотлар бериб туриш шу-рулланувчиларда бу параметрларнинг турлича, қажмига нисба-тан қиссиётини таркиб топишига ёрдамлашади, бу эса қаракат-ларни бошқариш учун жуда муқимдир.

Қаракат фаолиятини онгли бошқариш сезги оргапларининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир, чунки сезги оргаи-лари орқали ташқи дунё }^ис қилинади. «Эшитиш, куриш ва бош-қа сезгилар қанчалик кам ривожланган булса,— деб ёзган эди В. В. Гориневский,— одамнинг фаолияти шунчалнк чегара-ланган ва у шунчалик кам ривожланган б5'лади»*.

* В. В. Горикевский. Физическое образование. Пособие для воспитателей, преподавателей үчебных заведении н лнд, зани.маюшихся физнческим образо-ванием. СПБ. , 1913, 116-бет.

Махсус текширишлар уз :!^аракатларини фазода вақт бирли-гида ва мускул зур бериши даражасини :?^ис ңилишни узлашти-риб олган болалар турли >^аракат фаолиятларини бунга ургатил-маган болаларга нисбатан муваффақиятлироқ бажарадилар.

20. 2. УҢУВЧИЛАРГА ГИМНАСТИКА **МАШҢЛАРИНИ УРГАТИШ** МЕТОДИКАСИ

Оддий машқлар купинча курсатилган ва тушунтирилгандан кейин осон узлаштирилади, мураккаброқлари эса узоң ваңт урга-тишни ва турлн метод ва усулларни қулланишни талаб қилади.

Турли синфларда машқларни танлаш ва уларни утиш методи-каси шуғулланувчиларнинг муайян ёш хусусиятларига боғликдир.

Кичик мактаб ёши (7—9 ёш). Бола организмининг хусусияти шундан иборатки, усиш г^амда ривожланиш давомида унинг х;ам-ма орган ва системаларининг тузилиши, функдиялари тухтовсиз такомиллашиб боради.

Болаларнинг мускуллари қайишқоқ булади, шуиинг учун бола-лар ^^аракатларни кенг куламда бажара оладилар. Бироқ, қа-йишкокликни ривожлантирувчи машқларни улар мускул кучига мувофиқ бажарадилар. Аммо мускул ва буғинларнинг ортиқча чузилиши уларни заифлантириб қуйиши 5^амда қомат тузилиши-нинг бузилишига олиб келиши мумкин. Гавда мускуллари кучи-нинг ривожланиши (айниңса статик кучнинг) қоматни туғри шакл-лантириш учун катта а?^амиятга эга, қоматнинг }^олати эса бу ёшда қат-hий булмайди.

Оёк мускулларини, айниқса оёқ-тагини туғри ^олатда ушлаб турувчи кундаланг ва узунасига жойлашган мускулларни мус-та.^^камлаш .^аракат фаолияти учун (юриш, югуриш, сакраш) ва ялпоң оёңликнинг олдини олиш учун жуда му^имдир. Оёқ кафти суяклари 16—18 ёшлардагина қотади.

Болалар скелети, айникса умуртқа поғонаси ута қайишқоңли-ги билан фарқ ңилади. Умуртқалараро дисклар, умуртқанинг эпифизлари 14 ёшгача тоғайлигича қолади, тос суяклари 14—16 ёшга келиб бирикади.

Бинобарин, кичик мактаб ёшидаги уқувчилар 80 см дан ортиқ баландликдан қаттиқ жойга сакраш ва машқларни узоқ вақт тик туриб бажариши мумкин эмас.

Бу ёшдаги болалар)^амма органларидаги реакңия тежами-нинг озлиги, нерв жараёнларининг юқори қузғалувчанлиги, ички тормозланиш жараёнининг бушлиги билан ажралиб турадилар, шунинг учун болалар тез чарчайдилар. Демак, бу ёшдаги бола-ларда қамма жисмоний сифатларни бир текис ривожлантириш зарур. Актив мускул фаолияти орқали организмдаги модда алма-шинувига, буйнинг усиши ва барча орган қамда системаларниит ривожланишига та-всир қиладиган вегетатив функиияларни фаол-лаштириш керак.

7—9 ёшдаги болалар учун асосий гимнастиканинг қуйидаги машқлари тавсия қилинади: юриш, югуриш, қия қилиб қуйилган

скамейка гимнастика девори, нарвонга тирмашиб чиқиш, баланд-лиги 1 м. гача булган тусиқлардан ошиб утиш, тупларни улоқти-риш, тулдирМа тупларни кутариб утиш, мувозанат сақлаш машқ-лари, сакрашлар (узунликка, 80 см. гача баландликдан), акроба-тика'машқлари —думалаш, думбалоқ ошиШ, куракларга таяниб тик туриш (3-синф учун).

Бу ёшдаги болаларни ургатишда курсатиш ва тушунтнрнш методидан фойдаланиш керак. Улар учун осон булган машқларни равон, оддий, лунда қилнб тушунтириш лозим. Тушунтириш кон-крет җаракатларнинг номи ва уларни қандай бажарилишига қара-тилган булиши керак. Курсатиш п-айтида э^тиборни урганилаётган машқларнн бажаришни тагминлайдиган харакатларга жалб этиб, образли қилиб тушунтириш даркор.

7—9 ёшдаги болалар тақлнд қилишга мойил буладилар. .Шу-нинг учун уларни ургатишда тасвирлаш методидан фойдаланиш 'керак. Уқитувчи «Менга қараб бан^аринглар»,— деб айтнш тавсия қилинади.

Болалар урганадиган машқлар оддий,. тушунарли ва улар учун осон булиши керак. Болалар тез чарчашларнни, шунингдек, қпсқа дам олгандан кейин яна дарров ?^аракат фаолиятини бажарншга қобил булишларини эсдан чиқармаслик керак. Шунинг учун машқ-лар узоқ давом зтмаслиги, орада дам олиш учун қисқа паузалар булиб туриши керак.

7—9 ёшдаги болаларда қаракат малакалари 10—13 ёшлардаги-га нисбатан секин шаклланади, купинча яхши ижро билан муваф-фақиятснз ижро алмашиниб туради.

Машқ координанияси қанчалик муракка.б булса, харакат мала-касининг шаклланиш жараёни қам шунчалик тулқинсимон'булади. Қаракат малакаларининг тезроқ шаклланиши учун урганилади-ган машқларни қар бир машғулотда 6—8 марта, нисбатан бир хил шароитда (бир хил дастлабки)^олатдан, бир хил сур-ватда ва бир уринишда) 2^3 марта такрорлаш зарур.

7—9 ёшдаги болалар уйинларга ва уйинларда узларига турли қаракат фаолиятларини осон тасаввур қилишга ёрдам берадиган фантазияга мойил буладилар. Шунинг учун купгйна машқларни уйинга ухшатиб утиш ёки уйин тарзида утказиш мат>қул.

Бу ёшдаги 5'гил бола ва қиз болаларнинг хусусиятларида тафо-вут 03 булади, шунинг учун машқлар методикаси ва мазмунида деярли фарқ куринмайди.

Ғрта_ мактаб ёши (10—15 ёш). Урта мактаб ёшидаги болалар билан асосий гимнастика машғулотлари у-^казганда уларнинг Жисмоний ривожланиши ва усиб бораётган орга'низмини мустақ-камлаш давом эттирилади, ахлоқий ва иродавий сифатлари тар-бияланади, асосий қаракат малакалари чуқурроқ, батафсилроқ урганнлади, шунингдек уз қаракатларини вақт бирлйгида, фазода ва мускул зур беришига қараб белгилаш қобилияти тарбияланади. Уғил болалар 12 ёшгача, қизлар 11 ёшгача иккинчи болалик Даврига, 12—13 ёшдаги қизлар ва 13—14 ёшдаги уғил болалар эса усмирлар қаторига кирадилар.

Ғрта мактаб ёшидагн болаларнинг усиши ва ривожланиши бир текис булмайди. Айниқса жинсий балоғатга етиш даври (II—13 ёш)нинг бошланиши ажралиб турадн, бу даврда организмнинг барча системаларида морфологик ва функционал узгаришлар жу-да тез содир булади. Уғил ва қиз болаларнинг ривожланишлари турлича давом этади. Жинсий балоғатга етиш даврида қизлар тосининг оғирлашиши ва уғил болалардан куч, тезлик ва чидам-лнкда орқада қолиши аниқланган. Усмирлар учун умумий жи^^ат шундан иборатки, уларда тана оғирлиги тана узунлигига нисба-тан кам булади, тез усадиган болаларда эса бу айниқса яққол намоён булади.

Нерв-мускул аппаратининг юқори ' қузғалувчанлиги қамда ла-биллиги ?^аракат тезлигининг жадал ривожланишига ёрдам бера-дн. 13—14 ёшдаги усмирларда мускул қнсқаришининг тезлиги мак-симал қолатга етадп, Шунинг учун уларда динамик кучни, тезлик ва чаққонликни (чаққонлик қаракат анализаторининг етилиши би-лан боғлиқдир) ривожлантириш керак.

Шуннngдек, 12 ёшдан кейин мускуллар чузилувчанлигини анча ошишини хисобга олиб қайншқоқликни)^ам ривожлантириш лозим.

11 —13 ёшдаги болаларда 5^аракат малакаларининг шаклланиш жараёни 8—9 ёшдаги болаларга нисбатан анча тезроқ боради ва улар мураккаброқ машқларни узлаштиришга қобил буладилар.

10—П ёшдаги болаларга)^ам, улардан ёшроқ болаларга бул-гани сингари машқларни қисқа ва лунда тушунтириб бериш керак. Бу даврда улар)^аракатларнинг характер хусусиятларини тушуна-диган ва уларнинг деталларини ажрата оладиган буладилар. Бир 03 харакат тажрибасига эга булгандан сунг, бу ёшдаги болалар таниш ёки ухшаш машқларни сузга қараб бажара оладиган була-дилар. Янги машқларни урганишда эса албатта, курсатиш ва ту-шунтириш керак.

.Урганиладиган машқларни қар бир дарсда 6—8 мартадан так-рорлаш зарур. Агар болалар машқларни з^ар бир уринишда 2—3 мартадан такрорласалар, уларни тез узлаштира оладилар.

Асосий методик курсатма укув материалини қатгий методик навбатда урганишдир. Болалар укув материалини энг оддий ва енгил усуллардан бошлаб кичик-кичик қисмларга булиб узлашти-риб олишлари керак.

Болаларда турли қаракат малакалари шаклланаётганда уларга уз харакатларини фазода, вақт бирлигида, куч етиш-етмаслигини ба>^олашни ^ам ургатнш керак. Масалан, юриш ва югуриш ургати-лар экан болаларга қадамларни қар хил узунликда қамда қар хил маромда ташлаб юриш ва югуришга ургатиш лозим. Бунинг учун уларни қар хил масофада қуйилган белгилар буйлаб юритиш ва югзфтириш керак. Болалар белгилар б}'йлаб юриш ва югуриш топ-шнрпқларини мунтазам бажарар эканлар, қадамнинг узунлигини бошқаришга урганадилар, шу белгилар буйлаб :?^ар хил тезликда қадам қуйпб югуришда эса қаракат тезлигиии ошириш ва секин-латишни узлаштирпб оладилар.

Улоқтиришни ургатишда, болаларга тупни турли масофага

улоқтириш, туп улоқтирган масофани ва туп оғирлигини аниқлаш, шунйнгдек, бир хил масофага ;^ар хил оғирликдаги нарсаларни үдоктнриш вазифаси топширилади.

■" Болалар туғри тирмашиб чиқишни техника жиқатдан узла^лтирибгина қолмай, тирмашиб чиқиш тезлигини аниқлашни қам урганишлари керак,

Бу ёшдаги қизларнинг рақс қаракатларига мойиллигини қисоб-га олган қолда' бу қаракатлардан оёқ, гавда мускулларини, юрак-қон томир ва нафас олиш системаларини мустаҗкамлаш учун фойдаланиш зарур.

Ғрта мактаб ёшидаги болаларни ^аракат фаолиятларига ургатишнинг узига хос томонлари бор. Бу ёш жинсий балоғатга ети-лиш даврига туғри келади, буй ва гавда оғирлигининг уртача йиллик усишининг ошиб бориши билан характерланади. Гавданинг тез уснши мускуллар, пайлар, нерв йуллари ва қон томирларининг чузилишига олиб келади. Бунинг натижасида ва ички секредия безлари гармонларининг тагсирига боғлиқ булган қатор бошқа омилларга кура усмирларнинг қаракатлари маглум вақтгача но-аниқ 5^амда бир оз номувофиқ булади. Одатда, бундай усмирлар-нинг қомат тузилиши бузилади. Бу л;олни айниқса тез усадиган, жисмоний машқлар билаи мунтазам шуғулланмайдиган болалар-да кузатйш мумкин. Усмирлар (уғил болалар) одатда мустақил-ликка интиладилар, тезроқ кучли, чаққон, жасур булишга }^аракат қиладилар ва бунда катталарга ухшашга интиладилар, уз имко-ниятларига ортиқча бақо бериб юборадилар.

Улар машқларни тезроқ бажаришга интилиб, машқ бажариш-нинг техникавий (деталларига) томонларига камроқ э-втибор бера-дилар. Бу)^ол усмирларнинг психологик жиқатларига, шунингдек, мазкур ёшда болаларда қаракат малакаларининг шаклланиш ху-сусиятларига боғлиқдир.

Агар нисбатан енгил ^аракат амалларига ургатишда малака орттиришнинг биринчи босқичи кейинги босқичларига нисбатан тез содир булса, жисмоний сифатларни, шунингдек, фазода ва вақт бирлигида >^аракат аниқлигини талаб қиладиган мураккаб машқларни узлаштиришда (ургатишнинг бошланғич даври бошқа даврларга нисбатан) анча секин утади.

Уз >^аракатларини фазода, вақт бирлигида ва шунингдек, мус-кул кучига қараб }^ис эта олмаслик оқибатида малакалар хато узлаштирилади.

Шуни }^ам қисобга олиш керакки, }^аракат функқияси 13—14 ёшлик болаларда тезроқ ривожланади, шунинг учун улар координадияси жи^^атидан мураккаб }^аракат амалларини узлаштиришга қобилиятли буладилар. Уларга урганиладиган машқларнинг икир-чикири тушунтирилса ва та^^лил қилиб берилса, бемалол тушуна оладилар. Машқларни ургатишда, албатта, курсатиш методидан }^ам фойдаланиш керак.

Усмирларни }^аракат амалларига ургатишда мавжуд барча ме-тод ва усулларии қулланиш мумкин. Алгоритмик топшириқлар бериш методи энг самаралидир (IV бобга қаралсин).

Катта мактаб ёш-и^^б—18 ёшлар). Йигит ва қизларнинг >кисмоний кучи анча ошиб, катталарникига яқинлашади. Бу ёшда буй усиши бир 03 секинлашади, кукрак қафаси ва елка буғини энига кенгаяди: мускуллар тез усади. Юрак-қон томир ва нерв системаларининг фаолияти аича маромига келади. Катта куч ва чаққонликни талаб қилувчи машқларии бажаришга иштиёқ ошади.

Бу даврдаги асосий ва атлетик (йигитлар учун) гимнастика машғулотлари йигит ва қизларнинг жисмоний сифатларини такомиллаштиришга ва уларни меқнат фаолиятига тайёрлашга қаратилган булиши керак.

Иигит ва қизларнинг асоснй гимнастика машғулотлари мазму-нан жиддий фарқ қилади. Шу боис алоқида утказилади. Р1игит-лар бу даврда асосий амалий ^^арақат малакаларинн яхши згал-лаб олишлари керак. Улар табиий ва сунт^ий тусиқлардан ошиб утишни, қар хил оғирликдаги тупларни узоққа ва нишонга отиш-ни, арқонга^ тирмашиб чиқишни, одамларни ва турли бз'юмларни кутариб юриш усулларини билишлари, куч билан. ва тунтарилиб чиқа олишлари ёнга, олдинга тунтарилишларни бажара олиш-лари керак.

Бу машқларни бажариш машғулотлари жараёнида кучлилик, бардошлиликни, тезлик ва чаққонликни ривожлантириш, матонатлиликни, мехнатсеварликни, мураккаб ва- қийин машқларни бажаришга интилиш каби қисларни тарбиялаш керак.

Катта мактаб ёшдаги қизларнинг вазни анча ортади. Мускул кучи эса ривожланишдан бир оз орқада қолади, шунинг учун уни систематик ривожлантириб бориш керак. Айниқса қорин мускуллари, елка буғиии ва оёқ мускулларининг мустаққамланишига катта ақамият бериш лозим. Шу мақсадда тулдирма туплар, таёқ-лар билан, гимнастика деворчасида, скамейкасида, умумривож,-лантирувчи машқларни бажариш керак. Қизларнииг рақс қаракатларига мойиллигини з^исобга олган қолда дарсга бадиий гимнастика машқларини киритиш лозим.

Шу билан бир қаторда, қизларда чаққонликии, тезликни ва бардошлиликни такомиллаштириш керак,, буиинг учун сакраш машқлари (узунликка, баландликка, осма майдончалардан, турли тусиқлар устидан), турли оғирликдаги тупларни улоқтириш, тирмашиш, тусиқлардан ошиб утиш, мувозанат сақлаш машқларини, }^аракатли уйинлар ва акробатика машқларини қ5'лланиш керак. Машғулотларни утиш методикаси 12—15 ёшдаги болалар учун баён этилган методикадан деярли фарқ қилмайди.

21-6 **об**

ХОТИН-НИЗЛЛР БИЛЛН ГИМНЛСТИКЛ МЛШҒУЛОТЛЛРИ ^ТИШ

21.1. ХОТИН-КИЗЛАР ОРГА.НИЗМИНИНГ ФАРҢ ҚИЛУВЧИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Хотин-қизлар организми узининг тузилишига кура эркаклар-никидан буй ва оёқ қисмларининг нисбатан калта ва гавданинг узунроқ булиши, елка буғинининг торлиги, тоснинг кенглиғи ва тери остида катта ёғ қатламининг мавжудлиги билан фарқ қилади.

Тос тузилишининг узига хослиги — хотин-қизлар гавда тузи-лишининг алоқида хусусиятидир. Хотин-қизларда тос паст, кенг ва анча ёйилган булади. Сон суяклари бошчасининг оралиғи эркакларникига нисбатан катта, сон суяги буйни ва сон суяги орасидаги бурчак кичкина буладн. Шундай қилиб, хотин-қизлар-нинг сон суяги эркакларникига нисбатан вертикалдан кунроқ қиялашган булади. Бу. >^олат қизларнинг югуриш ва сакрашлар-да паст натижалар олишларининг асосий сабаби булади. Статис-тик мат.лумотлар спорт билан шуғулланган хотин-қизларда йнл-лар давомида тос кенглиғинннг елка кенглнгига нисбатаы фарқи камайиб боришини қурсатади. Мазкур мутаносибликнинг узга-риши асосан елка буғинининг ривожланиши хисобига содир бу-лади.

Хотин-қизларда тирсак буғининнңг ортиқча ёзилиши ва ку-нинча оёқларнннг X — шаклида булиши, ~ эркакларга нисбатан купроқ учраб туриши кузатилган. Бу омиллар югуришда, сак-рашда юқорн натижаларга эришишни, шунингдек, узоқ вақт таяннб туришни қийинлаштиради, жароқатланиш эҳтимолини ку-найтиради. Шу сабабли мазкур мускул группалари учун. махсус танлаб олинган машқлар орқали юқорида айтнлган буғинларни муста::^камлаш зарур. ^;

Хотин-қизлар эркаклардан яна юрак қажмининг кичкиналиги, унинг систолик ва минутлик қажми камроқ, максимал қон босими баландроқ, упканнңг }^аво сиғими кичкина, томир уриши ва на-фас олишнинг тез булиши билан фарқ қилади. Хотин-қизлар кунроқ кукрак билан ёки аралаш нафас оладилар, эркакларда эса купроқ диафрагмали нафас олиш кузатилади. Қайд қилин-ганлар уларнинғ узоқ вақт зур бериб ишлашлари учун шунингдек жисмоний чарчашдан кеңин тез фурсатда тикланишлари учун ноқулай шароит яратади.

Бироқ, жисмоний тарбия ёки спорт билан систематик шуғул-ланадиган хотии-қизларнинг соғлиғи ва жисмоний қолатининг курсаткичлари спорт билан шуғулланмайдиган хотин-қизларники-дан анча юқори булади.

Хотин-қизларнинг мускул системасн ривожланиш жиқатидан эркаклариикидан анча орқада қолади. Врач назоратида қабул қнлинган мускул кучини улчаш усули (бел ва қул динамометрия-

си) мускул системасининг умумий)^олатини тулиқ ифодаламайди. Бироқ, шу курсаткичлар буйича хам фарқ каттадир. Хотин-қиз-ларда қул динамометрияси 25—30%, бел динамометрияси 40— 50% кам.

Аёллар учун қорин пресси мускулларининг ривожланиш дара-жаси катта аз^амиятга эга. Ички қия ва чуқур жойлашган кун-даланг мускулларнинг элементлари бачадоннинг айлана боғлам-чаларига айланади ва скелет мускулларини ички жинсий органлар билан туташтиради. Бачадоннинг туғри қолати куп жиқатдаи бачадонниг айлана боғламларининг муста^^камлигига боғлиқ булади. Кузатишлар шуни курсатадики, қории пресси мускуллари яхши ривожланган сиортчи хотин-қизларда бачадон-нинг силжиши деярли кзхМ учрайди.

Сунгги йиллар ма-влумотлари буйича шу нарса аннқландики, бачадониинг туғри жойлашиши ва туғишнинг нормал утиши олдин фараз қилинганидек фақатгина тос тубиниг }^олатига боғлиқ бул-масдан, балки купроқ тос ораси мускулларииинг ривожланганли-гига :қам боғлиқ экаи. Бу мускуллар сон орасини узоқлаштириш-да ва буришда қатиашади. Мазкур мускуллар бадиий ва сиорт гимнастикаси билан' шуғулланувчнларда куп жи5^атдан ривож-ланган булади, чунки бу ?^аракатлар гимнастиканинг шу турлари-да кенг қулланилади. Тос туби мускулларининг ривожлаиишига фақатгина иисбий та-һсир қилиш мумкин: қорин пресси мускул-лгрининг таранглашиши ,мазкур мускулларниинг қисқаришига олиб келади.

Шундай қилиб, тос мускулларииинг ривожлаииш даражаси бевосйта қорин иресси мускулларининг функиионал қолатига боғлиқ булади.

Юқорида қайд қилинганларнинг барчаси хотин-қизларнинг мускул системасиии мақсадга мувофиқ ва жиддий равишда ри-вожлантириш кераклигини курсатади. Ёшлик давридадосил қи-лннган сифатлар хотин-қизлар томонидан бир оз э^втибор берилса, куп жиқатдан катта ва кекса ёшгача сақланиб қолади.

Аёл организмининг му^^им хусусияти овариал-менструал (}^айз куриш) ииклидир.

Бир вақтлар аёллар қайз куриш даврида бемор қисобланиб, уларга ётиш, пар^ез қилиш ва ало.^ида муносабат тавсияднлинар эди. Табиийки аёлнинг а^^воли бундай бахоланган бир иайтда ?^айз куриш вақтида жисмоний машқлар машғулотлари туғрисида суз қам булиши мумкии эмас эди.

Хотин-қйзлар организми учун 5^айз курншнинг мо?^ияти ва ахампяти туғрисидаги тушунчанинг аста-секин узгариши, уларни илмий кузатишлар ва текширишлар орқали тасдиқланиши, бундай вақтда жисмоний машқлар билан шуғулланиш мумкин ёки мум-кин эмаслиги туғрисидаги масалага муносабатнинг узгаришига олиб келди. Эрталабки зарядка сайр қилиш.чанғида учиш, қайиқ-да эшкак эшиш, кескин қаракатни талаб қилмайдиган уйинлар қайз куриш жараёнининг яхши утишини тагмннлайдиган восита сифатида тавсия қилинади.

Бу даврда гпмиастика машгулотлари ва мусобақаларига қатнашиш мумкиплиги туғрисидаги нуқтаи-назар анча узгаради. Спорт натнжалари ;^еч з^ам овариал-менструал диклига боғлиқ булмаган купгина гимнастикачи хотин-қизлар мат^лумдир.

Бироқ жисмоний нагрузкани туғри танлаш учун, узини таж-рибали гинеколокка курсатиш ва у билан масла^^атлашиш зарур. Бундай кунларда гимнастикачининг қолати ва унинг у ёки бу машқларга булган реакңияси уқитувчи томонидан айниқса пухта назорат қилиниши лозим. Бу даврда шуғулланувчилар қам узла-рини жуда пухта контрол қилиб туришлари керак. Машғулот ёки тренировка даврида ва ундан сунгги умумий кайфият, қайз куриш-нинг утиши, оғриқ қис этилган-этилмаганлиги, навбатдаги хайз курии! муддати қайд қилинган }^одисаларнинг қайси бири тасоди-фий, нагрузкага боғлиқ-боғлиқ эмаслиги ва 5^айз куриш даврида булар қандай оқибатларга сабаб булиш мумкинлиги, уз-узини контрол қилиш кундалигида мунтазам белгилаб борилиши зарур.

21.2. МАШҒУЛОТЛАР МЕТОДИКАСИ

Хотин-қизлар гимнастика ■машғулотларини уйдаги эрталабки мустақил гигиеник гимнастика машғулотлари ва шунингдек, соғломлаштириш жисмоний тарбия тадбирлари билан.бирга қушиб олиб боришлари керак. Хотин-қизлар жисмоний жи^^атдан қанча-лик буш ривожланган булсалар, машқларнинг мазмуни шунча-лик турли-туман булиши ва жисмоний нагрузкани қам шунчалик секин ошириб бориш лозим.

Магд;ғулотнинг тайёргарлик қисмига тананинг барча қисмлари учун (характери, кулами, сург.ати ва 0ошқалар буйича) турли-туман машқлар киритиш лозим. Машқларнинг тос ичи ва тос туби мускулларига таг.сир курсатишини }^исобга олиш лозим. Уларга оёқларни олдинга букиш, орқага узатиш, ён томонга кутариги, оёқлар билан доиравий қаракат қилиш, сонни ичкарига ва таш-қарига буриш, шунингдек, гавдани буриш, олдинга ва ён томонга энгашиш машқлари бевосита татзсир курсатади. Туғри қоматни шакллантириш машқларига алоқида эТ)Тибор бериш керак. Дина-мик характердаги ва бушашиш машқларини купроқ қулланиш лозим. Қайишқоқликни ривожлантириш ва гавда қисмлари мус-кулларини мустаққамлаш машқларини параллел қулланиш тав-сия қилинади. Орқага энгашишдан (куприкча, думбалоқ ошиш-дан) кейин, бачадоннинг орқага силжишининг олдини олиш учун олдинга энгашиш машқларини бажартириш керак.

Шунингдек, оёқ мускулларининг кучини ва қайишқоқлигини ривожлантирадиган машқларни қам унутмаслик керак. Шу мақ-садда машғулотнинг тайёргарлик ва якунловчи қнсмларига ути-риш, сакраш ва шунингдек рақс машқларини қушмоқ зарур. Қаракат хусусиятига кура аёллар бир текис характердаги машқ-ларни (танңа, турли рақслар, майин қаракатлар ва бошқаларни) бажаришга мойил буладил.ар, Бу ихлосни қар томонлама қуллаб-қувватлаш лозим.

Танаиинг айрим қисмларида аниқ ^^аракатлар бажариш билап бирга, айниқса қуллар учун майин, эгилувчан қаракатлар қу^ла-ииш зарур".

Қулланиладиган машҳларнинг мазмуни ва уларнинг ритмини узгартириш орҳали жисмоиий нагрузкани аста-секин ошиб бори-шига эришилади.

Гимнастика сиарядларида машқ бажариш учун хотии-қизлар олдиһдан тайёрланган булишлари керак. Машғулотлар жараёнида уларни осон машқларни ургатишдан қийии машқларни ургатишга утказиш аста-секин, табиий булиши учун тайёрловчи ва ёрдам-лашувчи машқларни купроқ қулланиш керак.

Гимнастика сиарядларидаги машқларнинг ме-вёрини аниқ бел-гилаш керак, чунки улар 'қул, елка камари ва қорин пресси мус-кулларининг катта иш бажариши билан боғлиқдир.

Хатто оддий осилиш ва айииқса таяниш машқлари елка кама-ри ва қул мускулларидан анча зур беришии талаб қилади. Шу-нинг учун хотин-қизлар билан машғулотлар утказганда турли баландликдаги брусларда купроқ машқ бажаришларига этзтибор бериш керак, бундай брусларда аралаш осилишлар, таянишлар ва утиришлар сингари турли машқларни бирга қушиб бажариш анча енгнл булади.

Машғулотларнинг тайёргарлик ва асосий қисмларига буюм-ларсиз хамда турли буюмлар билан бажариладиган (гимнастика таёқчаси, арғамчи, тулдирма тун, теннис ва бошқа туилар билан) умумривожлантирувчи машқларни, шунингдек, гимиастика дево-рида, скамейкада, паст-баланд брусларда, яккачупда хотин-қиз-' Ларнииг }^ар томонлама ривожланишини, улар мускулларининг мустахкамланишини тагминлайдиган машқларни киритиш лозим. Юқорида санаб утилган воситалар машғулотни қизиқарли ва завқли ташкил қилишга ёрдам беради. *

Хотин-қизлар машғулотида қатт.ий изчиллик уларда уз кучига ишонч туғдиради, уларнинг қаракат қобилиятларини янада тако-"миллаштириш учуи рағбатлантиради ва бунга асос қосил қилади.

Ғрта ва кекса ёшдаги аёллар учун аралаш. дарсларга (одатда «соғломлаи1тириш группалари»да утиладиган дарсларга) турли гимнастика машқларини, енгил атлетика элементларини, шунинг-дек, чанғида юриш, конБКИда учиш, сузиш, эшкак эшиш шу син-гарн уйинларни (волейбол, теннис, стол тенниси ва бошқаларни) киритиш мақсадга мувофиқдир. Бундай дарсларни қафтасига 2—3 марта 1,5—2 соатдан утказиш керак.

Машқларни танлаш ва уларни утишда хотин-қизлар органи-змининг биологик хусусиятларидап ташқари, аёлнинг иш қобилия-ти ва унинг психологик хусусиятларини қам қисобга олиш муз^им-дир. .Укувчи қизларнипг руқий турғуп эмасликларини х^исобга олиш керак: етарли қаракат тажрибасига эга булмаган ва уз кучига - ишонмағап хотин-қизлар батззан дарров ранжиб қолади-лар. Узининг чаққон эмасликларини билдириб қуйишдан хижолат чекиб, улар айрим пайтларда машқни бажаришдан бош тортади-лар, норози буладилар. Буидай холларда уқитувчидан педагогик

назокат билаи муомалада булишн, шуғуллапувчиларнпиг у ёкн бу хатти-қаракатига туғри ёндоша билиши талаб' этилади.

Ердам курсатганда ёки страховка пайтида уқитувчи машқлар техникасини айниқса тасаввур қилиши, машқларни бажарнщда уларнинг энг қийин қисмларини (жойларини) аниқлай олиш, уз вақтида ва зарур булган даражада ёрдам курсатиш учун хотин-қиз уқувчиларнинг қобилиятларини яхши билишп керак. Снаряд-ларда сакраб тушиш ва сакрашларда айтилган гапларнинг аха-мияти му5^им, чунки буларда йиқилиш, жароқатланиш ёки лат ейиш мумкин.

Хотин-қизларнинг машғулотларида якунловчи қисм муқим а;^амиятга эга. Қулланиладиган машқлар хотин-қизларнинг пси-хик қолатига кучли таг.сир қилинганлиги учун, якунловчн қисмда'-тинчлантирадиган ва чалғитадиган машқларга етарлича ахамият бериш керак.

Бу мақсад учун тинч ва майин рақс харакатлари, шунингдек, бир текис характердаги машқлар айниқса мос келади. Хотин-қиз-ларда тетик кайфиятни сақлашга ва қозиргина тугалланган маш-ғулот туғрисида яхшн таассурот қолдиришга қаракат қилмоқ ке-рак.

Хотин-қизлар билан машғулотлар олиб борилганда систематик равишда врач-педагоглар назорати у^казиб турилиши керак. Контролнинг натижалари аёлларга >'з вақтида билдириб турилса, уларда машғулотларга қизиқиш ва онгли муносабат анча ошади.

22- б о б

^РТА, КАТТА ВА КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР БИЛАН ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИ УТКАЗИШ

22.1. ЕШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Узоқ умр куриш учун бир қатор омиллар: халқнинг турмуш шароитининг тухтовсиз усиб бориши, медиқина хизматининг яхши-ланиши ва шунингдек, соғломлаштириш-гигиеник масалаларни қал қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт, айниқса гимнастика во-ситаларидан фойдаланиш муқим татзсир курсатади.

Гимнастикани қулланишнипг самаралиги ва мақсадга мувофиқлиги унинг методик хусусиятларидан келиб чнқади. Организм-га қар томонлама, танлаб тат>сир к5'рсатадиган машқларнинг турли-туманлиги шуғулланувчиларнинг ёши ва тайёргарлигидан қатТ)И назар, машқларнн танлаш ва шунингдек, нагрузканн аниқ-роқ бошқариш имконини беради.

Гимнастика машғулотларининг мазмуни ва методикасини тан-лаш учун, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларнни яхши билиш зарур.

Организмнинг барча орган ва системалари кексаяди ва у ир-сият, ижтимоий муқит, моддий-маиший, шахсий хусусиятларга қамда бошқа омилларга боғлиқдир. Организмнинг кексайиши

табиий жараёндир, у пси-хиканинг, физиологик функцияларнинг кайта тикланиши ва шунингдек, одам морфологияси ва }^аракат-лантирувчи марказларининг узгариши билан боғликдир.

Қаракат функцияларининг психологик функцияларга нисбатан купроқ заифланиши медициниада исботланган.

Бироқ, узоц вакт ру)(;ий жаро^^ат билан боғлиқ булган ақлий жараёнлар урта, айниқса кекса :қамда катта ёшда юрак ва қон-томир системалари (гипертония, инфаркт миокард, артериосклероз ва бошқа) касалликларига олиб келувчи асосий сабаблардан би-ри булиши мумкин.

Физиологик ва патологик кексалик бир-биридан фарқ қилади. Физиологик кексаликда организмнинг функциялари аста-секин ^тулқинсимон) пасайиб боради, аммо уларнинг сифати куп узгар-^ майди. Патологик кексалик — турли кексаликларга кура тукима-ларнинг шакли, тузилишигина узгармасдан, балки химиявий ту-зилиши хам узгаради. Модда алмашувининг бузилиши натижаси-да тукималар емирилади бу эса бир бутун организмнииг қарши-лик курсатиш фаолиятининг пасайишига олиб келади. Одий нерв системасининг фаолияти }^ам узгаради. Бош-мия қобиғининг қуз-ғалувчанлиги пасаяди, нерв жараёнларининг қаракатчанлиги ва кучи камаяди, шартли рефлексларнинг }^осил булиши ва муста}^-кал^ланиши ёмонлашади.

60—70 ёшда юракнинг)^ажми катталашади. Қон-томир девор-ларпнииг узгариши натижасида қон оқиш тезлиги секинлашади бу эса уз навбатида тукималарнинг озиқланишини ёмонлашти-ради (бу Э. М. Гелhштейнннинг фикрича 50—60 ёшларда 70—80 проиент кишиларда ва 80 ёшларга бориб эса)^аммада артериос-■ клероз найдо буладн).

Шу билан бирга систематик жисмоний машқ, спорт билан шу-ғулланувчи катта ёшдаги кишиларда эса артериосклероз жараён-лари секинлашади.

Ёш улғайиши билан мускулларнинг эгилувчанлиги камаяди, }^ажми кичраяди, 60—70 ёшларда мускулларнинг оғирлиги тана оғирлигининг 20—25 процентини ташкил қилади. Мускул тукима-снинг таркиби узгариши сабабли унинг қисқариш қобилияти ёмонлашади, куч, тезлик, бардошлилик, чаққонлик ва қайишқоқ-лик курсаткичлари пасаяди.

Дистрофия характеридаги жодисалар сабабли таянч — аппарати узгаради: мускулларнинг эгилувчанлиги, буғинларнинг қаракат-чанлиги камаяди, суякларнинг муртлиги ошади. Булар қоматнинг букчайишнга олиб келади, бу эса уз навбатида нафас олиш, қон айланиш органларининг фаолиятига салбий тагсир қилади. На-фас олиш мускулларининг кнчрайиши ва заифланиши сабабли упканинг қаво олиш сиғимн камаяди. Катта ёшдаги кишиларда нафас олиш анча тезлашади, чуқур булмайди, аритмик булади. Гимнастика машғулотларпнн ташкил қилишда ва утишда мазкур узгаришларни албатта қнсобга олиш керак.

22. 2. МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА УТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ

Урта, катта ва кекса ёшдаги кишилар соғлиғининг а)^воли ва жисмоний тайёргарлигига қараб, гимнастика машғулотлари (ва бошқа турлар) уч медидина группасига ажратилади:

I группа — соғлом, жисмоний тайёрланган, ёш узгаришлари физиологик жи}^атдан нормал утаётган кишилар;

II группа — соғлигида баг.зи бир функңнонал характердаги камчнлигн булган, машқ нагрузкасига мослаша оладиган, шу-нингдек қарилик жараёнига хос касалликларнинг бошланғич дав-ридаги киши;

III группа — соғлигида одатдаги ме)^пат фаолиятига зид кел-майдиган камчилиги булган, жисмоний машқ пагрузкасига мос-лашув даражаси камайган кишилар киради.

Соғлигида камчилик купроқ булган кекса ёшдаги кишилар даволаниш гимнастикаси билан шуғулланишлари зарур.

Гимнастика машғулотларини утиш учун барча шуғулланувчи-лар ёши }^исобга олинған холда группаларга ажратилади.

Машғулотлар индивидуал ва группавий эркаклар ва аёллар учун айрим-айрим утказнлиши мумкин. Айрим)^олларда аралаш группалар ташкил қилиниши мумкин, бунда жисмоний тайёргар-лиги ва соғлигининг а>^воли бир хил булган шуғулланувчнларни киритиш лозим.

Урта, катта ва кекса ёшдаги кишилар билан иш олиб бориш юқори малакали булишии, уз касбини севишни шунингдек, спорт фанининг янги ютуқлари асосида доимо педагоглик махоратини ошириб боришни талаб қилади.

Соғломлаштириш группалари машғулотларида комплекс дарс-лар (гимнастика ва сузиш, спорт уйинлари, енгил атлетика ва қоказолар), шунингдек, жисмоний машқларнинг танлаб олинган тури буйича машғулотлар масалан югуриш машғулотлари утилади.

Умумий методик курсатмалар

1. Группа машғулотлари қафтасига 2—3 марта утилпши керак. Машғулотларни тоза ^^авода қамда бино ичида навбатлантириб утилиши мақсадга мувофиқдир.

2. Жисмоний машқлар нагрузкасининг мегёри, айниқса соғ-лигида камчилиги булган шахслар учун врач педагоглар назора-ти асосида белгиланади. Кекса ва айниқса катта ёшдагиларга нагрузкани аста-секин купайтириш ва пасайтириш лозвм, купроқ нафас гимнастикасини ва бушашиш машқларини қулланиш ма-Б-қул булади.

3. 60 ёшдан кейин катта куламдаги машқларни камайтириш, узоқ вақт давом этадиган, тезкор ва куч талаб машқларни қул-ланмаслик зарур. Купинча куч ишлатиладиган статик қолатлар-ии ва шунингдек, бош билан пастга қараб осилиш ва зур бериш билан боғлиқ машқларни бажариш тавсия қилинмайди.

4. Кексалар машғулотида ^^аракатларни ургатишда курсатиш катта а^^амиятга эга, курсатишда бажариш ритми ва сург.ати секинлаштирилади.

5. Одатда машг\'лотлар шуғулла^п-вчилариииг қизиқишини ва уз харакатларидан қониқиш қиссини орттириши керак. Бироқ орткқча руқий кутаринкнлик ба-взан ута зуриқишга олиб келиши мумкин. Яиги .материал билан бирга олдин яхши узлаштирилган материал (25% гача) қулланилиши зарур.

6. Камчиликларини уқдириш .машғулот утказувчи томонидан мулогнимлик ва босиқлик билан айтилиши керак. Умуман машғу-лот давомида шуғуллаиувчилар-нииг бир-бирларига қурмат кур-сатишларига эришин! зарур.

Хусусий методик вазифалар. Соф машқлари ва жойдан-жойга кучишлар турли-туман булиши керак. Уқитувчи улариииг қомат-га татзсирини қисобга олиши зарур. Командаларни ^адеб қулла-навер.маслнк даркор ундан кура иаст овоз ва босиқлик билап берилган тоиширилқлар фойдали булади. Бат>зан югуриб ва сак-раб бажариладиган машқларнинг давомийлигини қисқартириш мақсадида уларии мохирлик билан юришнинг хиллари билан иавбатлантирнш лозим.

Хаддан ташқари катта куламда, ноқулай, қолатларда (оёқ-ларни кенг ёзиб туриш ва қоказо) бажариладиган у.мумривож-лантирувчи машқларни кун бажармаслик лозим. Орқа билан ётиб машқ бажаришга аста-секии (утириш, ярим ётган қолатдан) утиш керак.

Гимнастика таёқчаси билан машқ бажарганда буғинлар қа-ракатчанлигини ошириш учун елка буғинидан айлантириш машқ-ларини бажариш тавсия қнлинади.

Гимиастика деворида аралаш ва 'оддий осилиш >^олатларида машқ бажариш мақсадга мувофиқднр.

Динамик характердагн оғирликлар (туплар, гантелларниг^ оғирлиги 0,5—2 кг.) билан машқ. бажариш самаралидир. Узоқ-ликка (шеригига) туп улоқтиришни кам қулланиш лозим. Айрим э^олларда олдинга энгашиши, айлаиш машқларини оғирликлар-сиз ва нафас олиш ритмнни тиклашга қаратиб бажариш тавсия қилинадн. Амалий тур (югуриш, сакраш) машқларини бажа-риш вақти ва тезлиги чегараланади. Тирмашиб чиқишларнинг оддий турлари, масалаи, аралаш осилишда тирмашнб чиқишлар тавсия қилинади. Аёллар машғулотида бундай машқлар қулла-нилмайди.

Юк ташишда (тулдир.ма тунларни, шерикни) буюмлариинг оғирлигини чеклаш, шерикларни уларнинг буйи ва оғирлигига мос равпшда танлаш лозим. Мувозанат машқлари, масалаи яккачун-да, снаряднинг баландлиғнни 0,5 м гача пасайтнриб бажарилади.

Энг оддий сакрашлар (узунликка, баландликка, баландликдаи сакрашлар) тавсия қилинади, катта балаидликдан ирғиб тушиш-ларни чеклаш зарур; асосий эгтиборни туғри ва ерга оқиста тушишга, тушакларнинг жойлашишига ва шунннгдек, уз вақтида жисмоиий ёрдам ва страховка қилишға қаратиш лозим.

Аёллар билан машғулот утганда уларнинг қнзиқишини оши-риш ва руқини кутариш учун машқларни музика журлигида ба-жариш фойдалидир. Мураккаб }^аракатларии, баландликка —

узоқликка сакрашларни, кескин силташларни, тез аиланишларни, энгашишларни ва ?^ойазоларни бажартирмаслик керак.

Комплекс дарслардан ташқари кекса ёшдаги кишилар учун гигиеник гимнастика (эрталаб, кундуз куни, кечқурун, ишлайди-ганлар учун эса — ишлаб чиқариш гимнастикаси тавсия қили-нади.

Машғулотлар урта ёшдаги кишилар учун 60—90 минут; катта ёшдагилар учун 45—60 минут; кекса ёшдаги кишилар учун 30— 45 минут давом этади.

Навбатдаги дарснн шуғулланувчилардан узини қандай хис қи-лаётганларини сурашдан ва томир уришини қисоблашдан бошлаш лознм (бу з^ар бир машғулот охирида }^ам қилинади).

МУНДАРИЖА

Муқаддима .... "" 3

1қисм 5

Гимнастика назарияси ва методикасининг умумий масалалари 5

1 - 6 о б. Совет жисмоний тарбия снсгемасида гимнастика (А. Т. Брикин, Н. А. Курһеров) 5

1.1. Гимнастиканинг та^рифи.. 5
1.2. Гимнастиканинг асосий воситалари 8
1.3. Гимнастнканинг методик хусусиятларн 10
1.4. Гимнастиканинг турлари 12
1.5. Гимнастика—^у'қув-илмнй фан сифатида 12

2 - 6 **о б. Қисқача тарихий** матзлумст (Л. Т. Брикин) 14

2.1. Гимнастиканинг вужудга келин^и . . . •.................................... 14
2.2. Янги давр гимнастикаси 15
2.3. Миллий гимнастика системаларииинг яратилиши 16
2.4. Революдиядан олдинги Россияда гимнастика 20
2.5. СССРда ги.мнастиканинг тараққиёти 21

З-боб. **Гимнастикага оид терминология** (А. Т. Брикин)...................................... 26

3.1. Терминологиянинг а)^алшяти .'. 26
3.2. Терминологияга қуйиладиган талаблар 27
3.3. Гимнастика терминологиясининг қоидалари................................ 28
3.3.1. Терминларни ясаш усуллари ...." 28
3.3.2. Терминларни қу.тланиш қоидалари......................- . . . 29
3.3.3. Қисқартирип! қоидалари (айрим ифодаларни тушириб қолдириш)..........................■. .■... 30
3.4. Умумривожлантирувчи ва эркин машқларга оид терминлар . 30
3.5. Снарядларда бажариладиган машқларнинг терминлари 35
3.6. Акробатик машқларнинг терминлари 39
3.7. Бадинй гимнастика машқларининг терминлари 42
3.8. Машқларни ёзиб боришни қоида ва усуллари 42

4 - б о **б. Гимнастика машқларини ургатиш методикаси**

(А. в. .Мен.кии.А. М. Шлемин).. 46
4.1. 5^ргатишнинг мақсади, вазифалари ва босқичлари.................. , 46
4.2. Гимнастика машқларини муваффақиятли узлаштириш шарт-лари_. 48
4.3. Ургатишнинг дидактик пириндиплари 48
4.4. ^'■ргатиш методлари.. 50
4.5. Машқ 5фгатишнинг усуллари 52

4.6. Гимнастика машҳларини ургатишда ҳаракатнинг кетма - кетлиги ва характери 55

5 - б о б . Машғулот жойлари ва уларни жкз^озланиши (*А.* Т. Брикин) 56
5.1. Гимнастика заллари 56
5.2. Гимнастика снарядлари .... '........ , 58
5.3. Куп комплектли гимнастика снарядлари 62
5.4. Инвентарлар 63
5.5. Гимнастика майдончаси 64
5.6. Заллар ва жиг^озлардаи фойдаланиш қоидалари 65

6 - б 0 б . Гимнастика машғулотларида шикастланишнинг олдини олиш (М. А. Попов) 66
6.1. Шикастланишнинг сабаблари 66
6.2. Шикастланишнинг олдини олиш чоралари 67
6.3. Стра.ховка қилиш ва ёрдам курсатиш 67
6.4. Страховка қилиш ва ёрдам курсатиш усулларига ургатиш . . 70
6.5. Врач назорати ва уз - узини назорат қилиш шикастланишнинг олдини олиш тадбири сифатида эканлиги ....'. 70

7-боб. Гимнастика ишини планлаштириш ва хисобга олиш(В.А.Губанов) . 71
7.1. Гимнастикадан уңув ишини планлаштиришнинг а^^амияти ва вазифалари 71
72. Планлаштириш. Хужжатларнинг тавсифи 72
.7.3. Планлаштиришнинг иш жужжатларини тузиш 73
7.3.1. Иш планини тузиш 73
7.3.2. Иш программасини тузиш 76
7.3.3- План — конспектни тузиш , ... 76

П ңисм

Гимнастиканинг асосий воситалари 77

8 - б о б. Саф машқлари (А. П. Богомолов) 77
8.1. Саф машқларининг характеристикаси 77
8.2.1. Саф усуллари .... ' 78
8.2.2. Сафланиш ва ңайта сафланиш 79
8.2.3. Жойдан-жойга кучишлар , ... 82
' 8.2.4. Орани очиш ва яқинлаштириш .... ■. . . . 85
8.3. Методик курсатмалар . , ... 85

9-6 о б.Умумривожлантирувчи машқлар (А. .М. Шлемин) 87
9.1. Машқларнинг характеристикаси 87
9.2. Машқларнинг классификаиняси 88
9.2.1. Қул мускули ва елка буйин мускуллари учун машқлар .... ' .' . 88
9.2.3. Оёқ мускуллари учун машқлар 91
9.2.4. Бутун тана мускуллари учун машқлар 92
9.3. Жисмоний тарбиянингумумривожлантирувчи машқлари ёрдамида >;ал ңилинадиган хусусий вазифалари ....".. 93
9.3.1. Умумривожлантирувчи машқлар жисмоний фазилат-ларнит арбиялаш воситаси сифатида 93
9.3.2. Умумривожлантирувчи машқлар айрим мускул группа-ларини таранглатиш ва бушаштириш воситаси сифатида . . 95
9.3.3. Умумривожлантирувчи машқлар туғри қоматни шакл-лантириш воситаси сифатида 96
. 9.3.4. Умумривожлантирувчи машқлар з^аракаг функдиясини шакллантириш воситаси сифатида 97

ШШ

9. 3. 5. Умумривожлантирувчи машқлар туғри нафас олишга ургатишнинг воситаси сифатида.. 98
9. 4. Умумривожлаитирувчи машқларни қулланиш методикаси 100
10-боб. Амалий машқлар (А. П. Богомолов)........................... ,....'... 103
10. 1. Машқларнинг таг.рифи 103
10. 1. 1. Юриш ва югуриш... 104
10. 1. 2. Мувозанат сақлаш машқлари....................................... 105
10. 1. 3. Тирмашиб чиқиш машқлари 107
10. 1. 4. Улоқтириш ва илиб олиш машқлари....................... 111
10. 1. 5. Юк кутариш ва кутариб юриш машқлари 113
10. 1. 6. Эмаклаб утиш машқлари........................'.................... 115
11-боб. Гимнастика снарядларидаги машқлар • (дастлабки тайёргарлик машқлари) (С. Д. Усгинов)....................... 116
11. 1. Гимнастика техникасининг умумий асослари 116
11. 2. Снарядлардаги асосий машқларни бажариш техникаси ва уларни ургатиш методикаси 119
II. 2. 1. Туриикда бажариладиган машқлар 119
II. 2. 2. Брусларда бажариладкган машқлар... 126
11. 2. 3. Қалқадаги машқлар 131
11. 2. 4. Паст-балаид брусла.рдаги машқлар (Б. И. Бирючков) . . 139
11. 2. 5. Яккачупда бажариладиган машқлар 144
12-боб. Эркин машқлар (В. М. Смолевский).. 149
12. 1. Эркин машқларнинг та^рифи ва мазмуни............................ 149
12. 2. Эркин машқлариинг комгюзиииияси.. 151
12.-3. Эркин машқларии ургатиш .... ^ 153
13-боб. Сакрашлар (Д. С. Якубенок) 154
13. 1. Сакрашларнинг таврифи ва классификацияси 154
13. 2. Таянмай сакрашлар 155
13. 3. Таяниб сакрашлар 158
14-боб. Акробатика машқлари (М. А. Попов)... 162
14. 1. Машқларнинг татзрифи ва классификадияси 162
14. 2. Акробатика машқларини ургатиш 163
14. 3. Батутда балориладиган энг оддий машқлар 171

111 қисм

Гимнастиканинг турлари 172
15-боб. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи (ум^гмривожлантирувчи) турлари (А. М. Шаемин)... 172
15. 1. Асосий ги-мнастика . ...,. - 173
15. 1. 1. Асосий гимнастика ва унга хос хусусиятлар.......................... 173
15. 1. 2. Машғулотларни ташкил қилиш усуллари 175
15. 2. Гигиеник гимнастика.. 176
15. 3. Атлетик гимнастика.. 179
16-боб. Гимнастиканинг амалий турлари (А. Т. Брикин)...................................... 181
16. 1. Амалий турларнинг тат>рифи 181
16. 2. Ишлаб чиқариш гимнастикаси.. 181
16. 3. Профессионал амалий гимнастика . '... 185
16. 4. Спорт-амалий гимнастикаси 186

IV. қисм.

Машғулотлар утказишнинг формалари .... '^^

17-боб. Гимнастика дарси (В. А. Губанов) Г88

17.1 Дарс структураси 189

17.2. Дарсни утишга оид умумий методик курсатмалар 189

17.3. Дарснинг тайёргарлик қисми 191

17.4. Дарснинг асосий кисми 194

17.5. Дарснинг якунловчи қисми 196

18-боб. Мусобақалар (А. Т. Брикин) 197

181. Муссбақаларнинг а^^амияти ...., . . 197

18.2. Мус-бақаларнинг турлари 197

18.3. Мусобақаларнинг программаси 198

18.4. Мусобақалар туғрисида низом 198

18.5. Мусобақага тайёргарлик куриш ва уни утказиш -......................... 199

18.6. Оммавий мусобақаларни утказиш хусусиятлари 203

18.7. Гимнастикада судвялик қилишнинг асослари 204

19-боб. Гимнастика чиқишлари (В. А. Губанов) 205

19.1. Гимнастика чиқишларининг ахамияти 205

19.2. Гимнастика чи.қишларининг программаси 206

19.3. Музика журлиги 208

19.4. Чиқишларни уюштириш ва тайёрлаш методикаси 209

^ V қисм.

Турли контингентдаги кишилар билан утиладиган машғулотлар-нинг хусусиятлари 211

20 - б о б . Мактабда утиладиган асосий гимнастика машғулотларининг методикаси (А. Л1. Шлемин) 211

На узбекском языке

ГИМНАСТИК\

Под об1дей редакңией Анатолия Мнхайловича Шлемина и Александра Тимофеевича Брыкина

Перевод с издания «ФизкулБтура и опорт», 1979 г.

Ташкент «."^китутшч —1982

Таржимонлар: *Э. Жабборов, А. Ефименко*

Махсус редактор *А.Мулламуңаждо»*

Редактор *Б. Қодиров* Бадиий редактор Г. Я.

Чернишов Техредактор Г. Г. *Золотилоеа*

Корректор Д. *Эргашеea*

ИБ № 2424

Теришга берилди 24. 11. 1981 й. Босишга рухсат этилди 25.03. 1982 й. Формати бОхЭС/ң. Тип. қоғози № 3. Кегли 10 шпонсиз. «Литературная» гарн. Юқори босма усулида босилди. Шартли б.л. 14,5+0,25 форзап. Нашр. л. 14,3+0,.34 форзаи. Тиража 5000. Зак. 2461. Ба^^оси 85т.

«Уқитувчи» нашриёти. Тошкент, Навоий к^часи, 30. Шартнома 57-79

^збекистон ССР нашриётлар, полиграфия ва китоб савдоси ишлари Давлат комитети Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб чиқариш бирлашмасининг полиграфия комбинати. Тошкент, Навоий кучаси, 30. 1982 й.

Полиграфкомбинат Ташкентского полнграфического производственного об-Бедннения «Матбуот» Государственного комитета УзССР по делам издателhств, полиграфии н книжной торговли. Ташкент, ул. Навои, 30.