

ISLOMOVELDOR YUSUPOVICH

GIMNASTIKA VA UNI
O'QITISH METODIKASI

ISBN: 978-9943-8093-9-0



9 789943 809390

5112000- Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun
O'QUV QO'LLANMA

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**ISLOMOV ELDOR YUSUPOVICH
GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI**

O‘QUV QO‘LLANMA

5112000- Jismoniy madaniyat ta’lim yo`nalishi uchun

**“KAMOLOT NASHRIYOTI”
BUXORO – 2022**

UDK 796(075) I 96

BBK 75.1ya8

Islomov, Eldor Yusupovich

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun tayyorlangan bo'lib. O'quv qo'llanmada Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni o'zlashtirish ketma-ketligi, gimnastika mashqlarini o'rgatishni tashkil qilish va o'tkazish, gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasining bo'lajak mutaxassislarini kasbiy pedagogik ko'nikmalarni va xarakteristik malakalarini shakllantirish hamda gimnastika darsini tashkil qilish va o'tkazishga doir amaliy tavsiyalar berilgan.

YA8

Taqrizchilar:

X.N.Xakimov BuxDU p.f.f.d. dotsent

M.J.Abdullayev BuxDUPI p.f.f.d. professori

ISBN: 978-9943-8093-9-0

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021 yil "25" dekabrda "538"-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berildi.

Ro'yxatga olish raqami 538-173

© KAMOLOT NASHRIYOTI

© ISLOMOV ELDOR YUSUPOVICH

KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo'nalishida shakllanib, yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda. Darhaqiqat, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida sport turlarini rivojlantirish haqida farmonlar va hukumat qarorlarining qabul qilindi. Jumladan, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidasgi va 2020 30-oktabrdagi PF-6099 son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»ga qaror hamda farmonlari hamda boshqa huquqiy – me'yoriy hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, «katta» sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda. Shunday sport turlaridan biri bu gimnastikadir.

Albatta gimnastika sport turi o'zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shuningdek gimnastika mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos talablari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega. Gimnastik mashqlar pedagogning nutqi, musiqa va mashg'ulotlar o'tkazishning sharoitlari bilan uyg'unlikda insonga shaxs sifatida va biluv-amaliy faoliyat yurituvchi subyekt sifatida har tomonlama katta ta'sir qilish potensialiga ega.

O'quv qo'llanmaning mazmuni shug'ullanuvchilarga maxsus bilim va ko'nikmalar bera olish bilan birga, sport tajribasini boyitishga ko'maklashadi. Ushbu kitob talabalarni nafaqat gimnastika bo'yicha bilimlarini, balki boshqa u

bilan bog'langan fanlar bo'yicha bilimlarni egallashga yo'naltiradi. Bu esa, o'z navbatida, bo'lajak pedagogning har tomonlama bilimlariga ega bo'lishi, uning ma'naviy va axloqiy tomonlarining rivojlanishini ta'minlay oladi.

Qo'llanma o'nta mustaqil va shu bilan birga o'zaro mantiqiy bog'langan qismlardan iborat.

O'quv qo'llanmada Gimnastikaning rivojlanish tarixi, **gimnastika jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni**, gimnastika atamalari, gimnastika turlari, gimnastika mashg'ulot joylari va ularning jihozlanishi, mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish, maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillashtirish, mashqlarini o'rgatish metodikasi, musobaqalar va ularni tashkil qilish hamda **gimnastika chiqishlari** hqida muhim ma'lumotlar keltirilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma 5112000 Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda turli o'quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo p.f.d.proffessor A.M.Shlyomin, p.f.n. A.T.Brikin, dotsent A.K.Eshtayev, M.N.Umarov, M.L.Juravin, I.I.Mogunova, X.N.Xakimov va boshqa mutaxassislarning gimnastika bo'yicha ilmiy va nazariy ishlaridan foydalanildi.

Ushbu o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminnat ko'rsatmalari bilan ko'maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, hamda foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga ayniqsa taqrizchilarga mualliflar o'z minnatdorchiligini bildiradi. Ishonamizki ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining professor – o'qituvchilari, murabbiylari va talabalarning bilimlarini oshirishga yordam beradi.

I Bob. GIMNASTIKANING QISQACHA TARIXI

1.1. Gimnastikaning vujudga kelishi

Gimnastikaning chegaralangan ko‘rinishi bundan tahminan 3000 ming yil oldin Xitoyliklar va Misrliklar tomonidan ishlatilgan bo‘lishi mumkin. Biroq –gimnstika termini Grek va Rimliklarga biror marta ham tilga olinmagan. Biroq o‘sha davrlarda maxsus og‘ir kiyimlarda katta kuch talab qiladigan jismoniy mashqlarni amalga oshirishning deyarli iloji bo‘lmagan shunga qaramay atletlar bu kiyimlarni yechib yalong‘och holatda o‘z mahoratlarini kursatishgan. Bu atletlar keyinchalik

–gimnastlar nomi bilan mashhur bo‘lishgan. Bu so‘zning o‘zi esa, grekcha

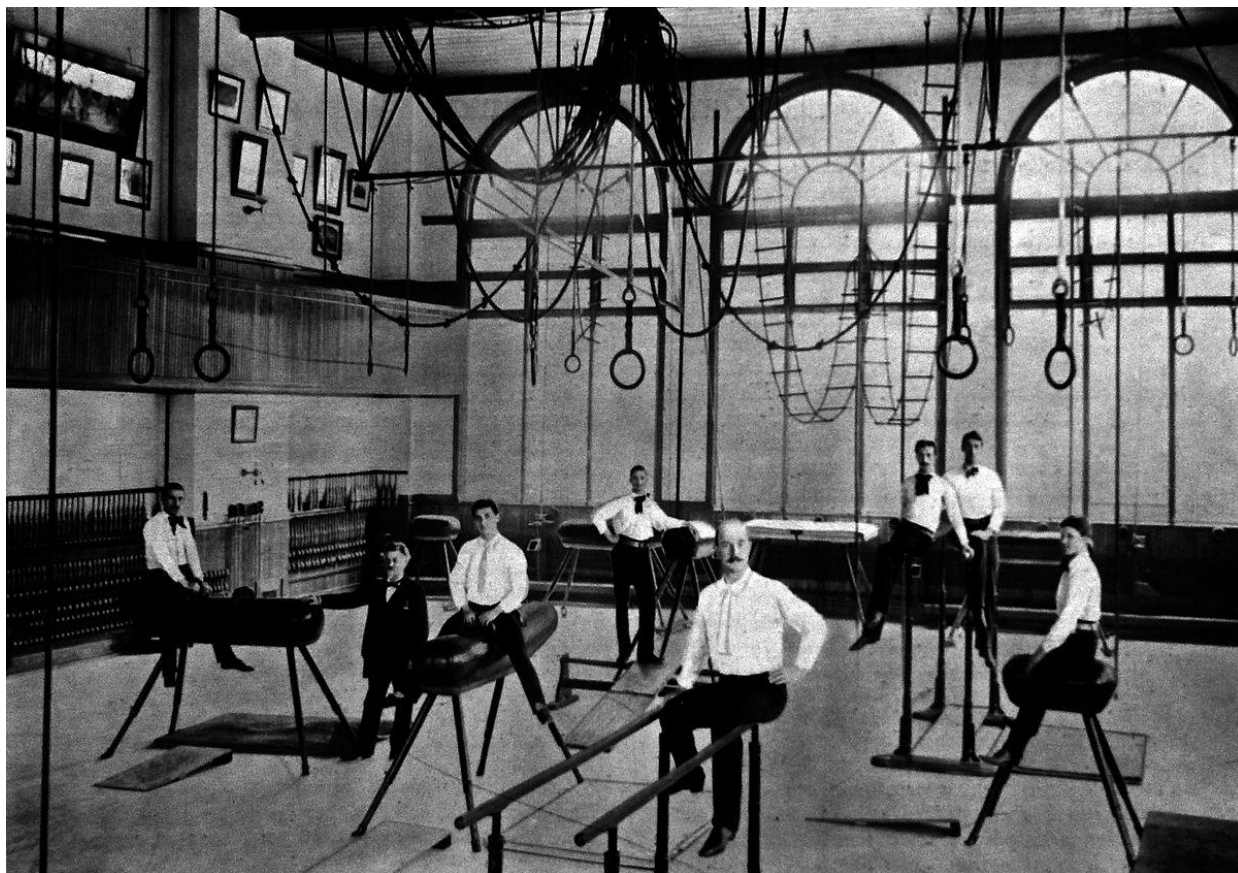
–gymnos so‘zidan kirib kelgan. Bu davr davomida –gimnatsist termini kurash sportida, nayza uloqtirish va yugurishda ishtirok etuvchi atletni tasvirlashda ishlatilgan. Keyinroq –gimnatsist termini gimnaziya o‘rgatiladigan hamma sport turlarini tasvirlashda ishlatilgan.



1-rasm. Qadimgi gimnastika

XIX asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika o‘qitish ta‘limi va klublar uchun standart etib olindi. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o‘zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Bular hammasi gimnastikaning mazmunan o‘zgarishiga, uning o‘qitish uslubiy va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o‘zgarishiga

ham muhim ta'sir ko'rsatgan. XVIII-XIX asrlardagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlarqadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida o'rta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och otda, narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o'rgatishda qo'llaniladigan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi.



2-rasm. Zamonaviy gimnastika

Yunonlar va rimliklar tarafdorlari o'z harbiy kuchlarini oshirish va jangovorlikni oshirish maqsadida gimnastikaning jismoniy talablarini ishlab chiqqan. Misol uchun gimnastika bir askar mahoratini oshirishda gimnastika tayyorlarligidan tashqari badiiy gimnastika harakatlari (oyin kulgu) bilishi zarur bo'lgan. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb

bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo‘ladi. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo‘lgan deb hisoblash o‘rinlidir.

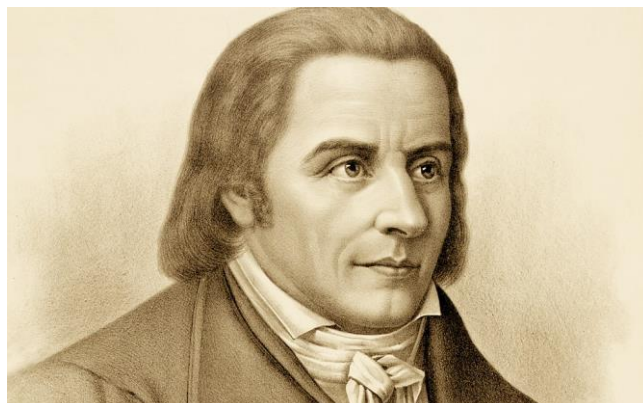
1.2. Yangi davr gimnastikasi.



3-rasm. Y.A. Komenskiy (1592 -1670);



4-rasm. Jan Jak Russo (1712-1778);



5-rasm. Pestalotsti (1746-1827 yillar).

Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan.

Pestalotsi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Bo'g'in gimnastikasi harakatli oyinlar va qo'l mehnati to'ldirib borishi kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi.

Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Nemis olimi Tust-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Uning qancha mamlakatlarda, jumladan, Rossiyada ham keng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi.

Unda turnik bruslar, yakka cho'pda bajariladigan oddiy mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvi, harakatlar ijrosi aniq bo'lishiga qoyiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

1.3. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. o'sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning

birdan bir to'g'ri uslubi bo'lib ko'rinardi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'nalish ko'zga tashiana boshladi:

- gigiyenik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jisrnoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);
- atletik yo'nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);
- amaliy yo'nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasi hisoblanardi).

Nemis gimnastika tizimi. Napoleon qo'shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F.Yan (1778—1852) edi. F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jisrnoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o'zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san'ati), shogirdlarini esa, «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o'sha vaqtda ma'lum bo'lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilardan boshni to'g'ri tutish, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi, gavdani harbiycha to'g'ri tutish, to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa, shug'ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirarva ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlar kombinatsiyalari qo'llanilmas edi.

1.4. O‘zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O‘zbekistonda gimnastikaning davolash, sog‘lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning y o‘nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlarni katta bayram va to‘ylarda tashkillashtirishgan. Navro‘z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo‘yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o‘yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko‘ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o‘tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e‘tibor bergan. O‘z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko‘rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni sog‘lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o‘rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so‘z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo‘lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta‘sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta‘riflagan. Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta‘kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug‘ullanish, undan so‘ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o‘z vaqtida me‘yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug‘ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanmay qo‘ygan odamni sog‘lig‘i so‘nib, harakatlanishni to‘xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo‘g‘inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlar o‘z ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanganda insonning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta‘kidlaydi.

«Tib qonunlari»da bolalar, o‘smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi haqida ma‘lumot berib o‘tiladi. Ibn Sino

mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho‘milish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr- mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

1.5. 1917-yilgacha bo‘lgan davrda gimnastika

1879-yilda Toshkentda ochilgan o‘lkada yagona pedagogika bilim yurti Turkiston o‘lkasidagi rus va rus-tuzum maktablari uchun o‘qituvchilar tayyorlagan. Ular jismoniy tarbiya to‘g‘risida eng oddiy tasavvuiga ega bo‘lishgan. O‘quv rejasida ko‘rsatilgandek, talabalarning gimnastik mashqlari saflanish, erkin harakatlar, gimnastika o‘yinlari va gimnastik jihozlarda bajariladigan mashqlardan iborat bo‘lgan.

1879-yilda maxsus ta‘lim hay‘ati Turkiston o‘lkasidagi cherkov qoshidagi to‘rt yillik bilim yurti uchun dastur ishlab chiqdi. Ushbu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografiya, toza yozish va chevarlikni o‘rganish darslari bilan bir qatorda, gimnastika mashg‘ulotlaridan dars o‘tish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur uch yillik o‘quv jarayoniga mo‘ljallangan dasturga almashtirildi. Yangi dasturdagimnastikaga o‘rin topilmadi. O‘sha paytda gimnastika boshlang‘ich bilim yurtlarda o‘tilar, ammo mutaxassislarning yetishmasligi, dars o‘tish xonalari va sport jihozlari yo‘qligi sababli darslar mukammal darajada o‘tilmasdi. Gimnastika mashg‘ulotlari faqat Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida muntazam ravishda o‘tkazilardi. Gimnaziyalarda jismoniy tarbiya darslarini zaxiradagi harbiy zobitlar o‘tishgan.

1904-yilda Toshkentda «Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati» tuzilib, uning nizomida gimnaziya talabalari jamiyatga a‘zo bo‘lish huquqidan mahrum ekanligi qayd etilgan. Gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash va irg‘itish mashqlari kirgan.

Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o‘qituvchilarim tayyorlash bo‘yicha qisqa muddatli o‘quv kurslari tashkil etilib, ularda o‘qish haqi juda

baland bo'lgan. Shu sababli kurs tinglovchilari soni 10-15 nafardan iborat bo'lgan.

1910-yil 26-dekabrda 1911-yilning 2-yanvarigacha –Bilim yurtlar o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyida jismoniy tarbiya muammolari ko'rib chiqilib, jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus sho'bxalar ochilgan, dastur mundarijalari, dars soatlari, o'qitish uslubiyatlari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu qurultoy qatnashchilari jismoniy tarbiya darslari erkak va ayollar bilim yurtlariga majburiyatini ta'kidlab o'tdi.

Toshkentga 1912-yildan boshlab Peterburg, Moskva, Varshava shaharlaridan gimnastika sporti bo'yicha murabbiylar kela boshladilar. Harbiy okrug bosmaxonasining ishchilari gimnastika sho'basini tashkil etishdi.

1912-yilda Stokgolm shahrida o'tadigan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun Rossiya terma jamoasini saralash musobaqasi Turkiston (Toshkent)da bo'lib o'tgan. Ushbu sana O'zbekistonda sport gimnastikasini bunyod etilgan kuni, deb hisoblanadi. Keyin Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida gimnastika jamiyatlari tuzilgan.

1912-yilda toshkentlik gimnastlar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etishgan. 1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni tugatgan Polina Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga katta hissa qo'shgan. Oktabr inqilobidan so'ng gimnastika ommaviy tarzda rivojlangan. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylangan. Shu tarzda gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganch shaharlariga tarqala boshlagan.

1.6. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi

1917-yilda –Bolalar sport klubini ochilib, unda gimnastika mashqlari va o'yinlar o'tkazilardi. 1919-yil Toshkentda Turkiston Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. 1920-yil 10-oktabrda O'rta Osiyo o'yinlari O'zbekiston gimnastlari yutug'i bilan yakunlandi.

1921-yilda Turkfrontning «Yangi savodxonlik boshqarmasi» qoshida jismoniy tarbiya markaziy shoʻrolari tashkil topdi. Uning maqsadi turli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismonan tarbiyalashni rejaga muvofiq boshqarish edi.

1920-yilda Fargʻona viloyat harbiy qoʻmitasi qoshidagi «Всёобщ» boʻlimi.

«Besh yillik maktablarning 1 va 2-sinflarida jismoniy tarbiyadan taʼlim berish boʻyicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash oʻyinlari bilan shugʻullanish koʻzda tutilgan. Mazkur dastur mundarajasida quyidagilar bayon etilgan: «Gimnastikaning maqsadi toʻgʻri jismoniy rivojlanishga erishish, inson organizmi faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab tizimini mustahkamlash».

Mashgʻulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda oʻtkazilishi kerak. Jismoniy tarbiya kengashi qoshidagi ilmiy shoʻba tomonidan jismoniy tarbiya bilan shugʻullanuvchilarni tekshirish boʻyicha antropometrik tashkil etildi. Sobiq Butunrossiya Markaziy Ijroqoʻmita Hayʼatining 1923-yil 27-iyuldagi qaroriga muvofiq, Turkiston Ijroqoʻmita qoshida madaniyat boʻyicha oʻlka shoʻrolari tuzilib, unga respublikada jismoniy tarbiya va madaniyat ishlarini boshqarish topshirildi.

1927-yili Butunozbekiston spartakiadasi oʻtkazilib, uning dasturidan gimnastika oʻrin oldi. Moskvada 1928-yil oʻtkazilgan sobiq Butunittifoq spartakiadasida oʻzbekistonlik gimnastlar faxrli 4-5 oʻrinni egallashdi. Toshkentlik gimnast Mechislav Murashko esa, sobiq sobiq ittifoq mutlaq chempioni boʻlgan.

1929-yili Toshkentda birinchi marta jismoniy tarbiya toʻgaraklari tashkil etilib, unda gimnastika sporti boʻyicha musobaqalar oʻtkazilgan. Bu davrda gimnastikada toʻrt kurash mavjud boʻlgan: yakkachoʻp, halqalar, «eshak» va erkin mashqlarda sportchilar bellashgan.

Oʻtgan asrning 30-yillaridan boshlab, bolalar va oʻsmirlar orasida sport

gimnastikasini rivojlantirish bo'yicha juda katta ishlar olib borildi. Toshkentdagi olimlar uyi qoshida ochilgan bolalar sho'basiga N.V.Kravchenko murabbiylik qilgan.

1933-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan 1-O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida jamoa birinchiligida birinchi o'rinni o'zbekistonlik gimnastlar qo'lga kiritishdi. 1935-1937-yillarda «Spartak», «Lokomotiv», «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatlarining tashkil topishi respublikada gimnastikani yanada rivojlanishiga turtki bo'ldi. Ushbu sport jamiyatlarida gimnastika bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) tashkil etilib, unda 100 dan ortiq yosh sportchilar tahsil olishgan. Ularga o'sha davming yetakchi murabbiylari N.Salnikov, N.Kotin, A.Petuxovlar saboq berishgan. Ushbu maktablarda saboq olgan sport ustasi A.Abramyan, mamlakatning mutlaq chempioni G.Konovalova, A.Borodin, N.Tarasov va V.Merkulovlar esa, o'z davrining ilg'or sportchilari edi.

1934-yili Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi ochilib, unda Moskva institutining bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, Rashid Hamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq berishgan. 1936-yiida texnikum talabalari R.Hamidov va P.Zaviruxa Respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'lishdi.

Shu texnikum bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D. Jorjaladze - O'zDJTIda «Gimnastika» kafedrasi mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova, Qoziyeva, A. Yefemenko - ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedrasi mudiri, 1990-2000 yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi, dotsent Y.A. Ishoqov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasi rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shishgan.

1.7. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari

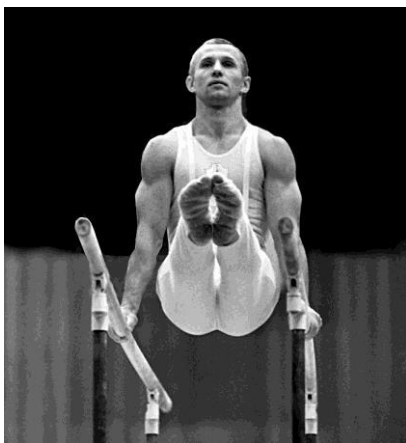


Galina Yakovlevna Shamray (Rudenko) –

sobiq Ittifoqda xizmat ko‘rsatgan sport ustasi, gimnastika sporti bo‘yicha birinchi mutlaq jahon chempioni (1954), gimnastika xodasida mashq bajarishda mamlakat chempioni (1955), 1952-yilgi Olimpiada o‘yinlarida terma jamoa a‘zosi. Jamoa tarkibida Olimpiada chempioni, «Hurmat belgisi» ordeni sovrindori. Galina Yakovlevna Shamray 1931-yil 5-oktabrda Toshkentda tug‘ilgan. Gimnastika bilan Ikkinchi Jahon urushidan so‘ng shug‘ullana boshlagan. Ushbu sport turiga yoshligidan qiziqqan. Sport zaliga opasi olib kelgan. Birinchi murabbiysi V.V.Vnuchkov. 1949-yilda Galina milliy terma jamoa tarkibiga tushgan. Galina hayotida eng baxtli hodisa, bu albatta, 1952-yilda Xelsinki shahrida bo‘lib o‘tgan XV Olimpiada o‘yinlaridir. G.Shamray SSSR terma jamoasi tarkibida oltin medal sohibasi bo‘lgan.

1954-yil Galina uchun omad keltirdi. U Rim shahrida o‘tkazilgan Jahon chempionatidan mutlaq chempion va ikki oltin medal sohibasi bo‘lib qaytdi.

1957-yildan Galina Shamray Moskva shahrida gimnastikadan murabbiy va hakamlik lavozimini bajargan. Hozirgi kunda u Moskva shahrida istiqomat qiladi.



Sergey Viktorovich Diomedov – xizmat

ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha mamlakat chempioni (1964-1966, 1968-1969, 1970). Qo'shpoyada mashq bajarish bo'yicha Jahon chempioni (1966), XVIII va XIX Olimpiada o'yinlari kumush medal sovrindori (1964, 1968), mutlaq Jahon chempioni (1966, 1970).

Sergey Viktorovich Diomedov 1943-yilda To'rtko'lda tug'ilgan. 1956-yilning sentabrida birinchi marta gimnastika zaliga murabbiy R.G.Sarkisov guruhiga kelgan, katta akasi bilan bir guruhda shug'ullangan. Bir yil o't masdan Sergey sport mahoratida akasiga yetib olib, II toifa mezonini bajargan. Uch yildan so'ng «Dinamo» sport jamoasi birincliiligidagi sport ustasi mezonini bajargan.

1961-yildan 1967-yilgacha Sergey Diomedov O'zbekiston harbiylar sport klubi a'zosi, 1968-yildan 1972-yilgacha MHSK a'zosi. Sergey Diomedov 1964-yilda mamlakat chempionatida kuchli gimnastlar o'rtasida to'rtinchi o'rinni egallab, Tokioda o'tkaziladigan XVIII Olimpiada o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

Sobiq Ittifoq terma jamoasi jamoalar bellashuvida ikkinchi o'rinni egalladi. Sergey Diomedov 1965-yilda mamlakat Qurolli Kuchlari, mamlakat, Yevropa va Jahon kubogi g'olibi. 1965-yili Ittifoq mutlaq chempioni, Yevropa birinchiligida bronza medal sovrindori, 1966-yilda esa, qo'shpoyada Jahon chempioni.

Sergey Diomedov 1965-yildan boshlab, Moskva shahrida oldin xizmat ko'rsatgan murabbiy Yevgeniy Viktorovich Korolev, keyinchalik Vladimir Mixaylovich Smolevskiylar rahbarligida shug'ullangan. Sergey Diomedov XIX Olimpiada o'yinlari (Mexiko, 1968) kumush medali sovrindori bo'lgan.

Sergey Diomedov – 1965, 1968-yillarda gimnastika ko'pkurasliida mamlakat mutlaq chempioni, 1968-yilda halqada mashq bajarishda eng kuchli deb tan olingan. 1964, 1966, 1968, 1970-yillarda qo'shpoyada mashq bajarish bo'yicha mamlakat chempioni. Qo'shpoya S.Diomedov tomonidan 1968-yilda bajarilgan mashqi hanuzgacha «вертушка Диомедова» deb yuritiladi.



Elvira Fuadovna Saadi – sport gimnastikasi

bo'yicha mamlakatda xizmat ko'rsatgan sport ustasi (1974), Jahon chempioni, bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori (1972, 1976), ikki marta Olimpiada chempioni,

«Xalqlar do'stligi» ordeni sohibasi. Elvira Fuadovna Saadi 1952-yil 2-yanvarda Toshkent shahrida tug'ilgan. 12 yoshidagimnastika bilan shug'ullanadi.

«Dinamo» jamiyati murabbiyi Vladimir Filippovich Aksenov Elvirada gimnastlarga xos egiluvchanlik, mehnatsevar va mashq bajarishda o'ziga xos elementlarni ko'ra bildi.

1970-yili Elvira Saadi nomzodi mamlakat terma jamoasi ustozlari nazariga tushadi, yana bir yildan so'ng u mamlakat chempionatini kumush medal sovrindori bo'ldi. Mamlakat kubogida esa, Elvira 5-o'rinni va xodada hamda erkin mashq bajarishda ikkita oltin medalni qo'lgakiritadi. Vanihojat, Elvira Saadi 1972-yili Myunxenda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun milliy olimpiada terma jamoa a'zosi. Olimpiada chempioni bo'ldi.

1974-yili Elvira jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. 1976-yil Kanadaning Monreal shahrida ikkinchi marta Olimpiada chempioni bo'ldi. 1976-yil sport sohasida katta xizmatlari uchun Elvira Fuadovna Saadi «Xalqlar do'stligi» ordeni bilan mukofotlandi.

Elvira Saadi katta sportni tark etmadi. U mamlakat va Rossiya terma

jamoasining murabbiyi lavozimida ishlab keldi. Hozirgi kunda E. Saadi Kanada Olimpiada terma jamoasini xalqaro musobaqalarga tayyorlamoqda.



Oksana Aleksandrovna Chusovitina –

xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha turli xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori. «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasi g'olibi. XXV,

XXVI, XXV11 Olimpiada o'yinlari chempioni, XXVIII Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi. 1993-yilgi Jahon chempionatining bronza medali sovrindori. –Do'stlik|| ordeni sohibasi, 1994-yilda Xirosimo shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlari bronza medali sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

Oksana Aleksandrovna Chusovitina 1975-yil 19-iyunda tug'ilgan. Oksana besh yoshidan boshlab, sport gimnastikasi sho'basiga akasi bilan qatnagan.

Ko'p o'tmasdan Oksanani murabbiy Svetlana Mixaylovna Kuznetsova o'z ar-biyasiga oladi. G.S.Titov nomli Olimpiada zaxiralari tayyorlovchi maxsus sport maktab-internatda o'qiydi. Andrev Fedorovich Rodionenko Oksanani o'z tarbiyasiga olib, uni Moskvaga, o'quv mashg'ulotlariga taklif etadi. 1990-yildan Oksana Chusovitina - sport gimnastikasi bo'yicha sobiq SSSR terma jamoasining a'zosi. Oksana o'sha yilning yozida terma jamoa tarkibida AQSHning Sietle shahrida

«Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasida ishtirok etib, jamoa tarkibida oltin medal sohibasi bo'ldi. 1989-yil Oksana sport ustasi mezonini bajaradi. 1990-yilda esa, xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bo'lgan, 1991-yili SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

1992-yili Parijda o'tkazilgan Jahon chempionatida bronza medaliga erishadi. Ispaniyaning Barselona shahrida bo'lib o'tgan XXV Olimpiada o'yinlarida Oksana jamoa tarkibidagi yana bir o'zbekistonlik gimnast Rozaliya Galiyeva bilan bngalikda MDH (Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi) oltin medal sohibasi bo'lishdi.

1993-yil Angliyada bo'lib o'tgan Jahon chempionatida Oksana Chusovitina tayanib sakrash mashqida 9,710 ball to'plab, uchinchi o'rinni egalladi. Shu yili Ispaniyada o'tkazilgan xalqaro musobaqada xodada mashq bajarish bo'yicha (9,55 ball) ikkinchi o'rin, tayanib sakrashda (9,95 ball) ikkinchi o'rin, qo'shpoyada (9,65 ball) ikkinchi o'rin, erkin mashqlar bajarishda (9,72 ball) ikkinchi o'rin, natijada ko'pkurashda (38,35 ball) ikkinchi o'rinni egalladi.

Oksana Chusovitina besh Olimpiada o'yinlarida qatnashib, yuqori o'rinlarni egallagan uchun Ginnes rekordi kitobiga tushgan jahon gimnast ayollari orasida yagona sportchidir.



Rozaliya Ilfatovna Galiyeva – xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha bir necha xalqaro musobaqalar sovrindori, 1991-yildagi X sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasida bronza medali sovrindori, 1992-1993-yillar jahon chempionatining chempioni (jamoa tarkibida), bronza medal sohibasi, XXV Olimpiada o'yinlari (1992) chempioni.

Rozaliya Ilfatovna Galiyeva 1977-yil 28-aprelda Olmaliq (Toshkent viloyati) shahrida tug'ilgan. Sport gimnastikasi sho'basiga olti yoshli Rozani otasi olib kelgan. Rozaning birinchi murabbiysi Roza, Borisovna Ishkova. Roza 12 yoshida sport gimnastikasi bo'yicha milliy terma jamoasi tarkibidan o'rin olgan. G.S.Titov nomli Olimpia zaxiralari sport intematida o'qigan.

1991-yili X spartakiadada ishtirok etib, bronza medali sohibasi bo‘ladi, shu yili xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bo‘ladi. Roza 1992-yilgi XXV Olimpiada o‘yinlarida jamoa tarkibida ishtirok etib, oltin medalni qo‘lga kiritadi.

1992-yil dekabrda R.Galiyeva Tayvanda jahon gimnastlarining kuchlilari qatnashgan xalqaro turnirda g‘olib chiqadi, 1993-yilda Jahon chempioni unvonini qolga kiritadi.

Roza Galiyeva bugun ham sport zalini tark etmagan. o‘zbekistonlik sport gimnastikasi ishqibozlarini o‘zining jozibali chiqishlari bilan quvontirmoqda. Roza eng mehnatsevar va texnikali gimnast.



Anton Viktorovich Fokin – gimnastika bo‘yicha xalqaro toifali sport ustasi. 1982-yil 6- noyabrda Toshkentda tug‘ilgan. O‘rta maktabning 5-sinfidan Anatoliy Sergeyevich Olushev Antonni O‘zbekiston temiryo‘llari boshqarmasining gimnastika sporti bo‘yicha ixtisoslashtirilgan bolalar sporti maktabiga taklif qilgan.

Anton sport mahoratini birinchi marta 1998-yili Moskva shahrida o‘smirlar orasida bo‘lib o‘tgan xalqaro musobaqadan boshlagan.

Anton Fokin 7 marta gimnastika ko‘pkurashi bo‘yicha O‘zbekiston chempioni, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005-yillarda Jahon chempionatlari ishtirokchisi. 2007-yili Shtutgartda bo‘lib o‘tgan chempionatda bronza medali sovrindori. 2008-yili XXIX Pekin Olimpiadasida qo‘shpoya bo‘yicha bronza medali sovrindori.



Ekaterina Xilko – 1982-yil 23-martda Toshkent shahrida tug‘ilgan. Trampolin bo‘yicha xalqaro toifali sportustasi, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sportchi. Batutda sakrash bo‘yicha bir necha bor O‘zbekiston chempioni. Sidneyda bo‘lib o‘tgan XXVII Olimpiadada ishtirok etib 4-o‘rinni egallagan. Afinadagi XXVIII Olimpiya o‘yinlari ishtirokchisi (4-o‘rin) va Pekin XXIX (2008-yil) Olimpiada o‘yinlarida trampolinda sakrashda bronza medali sovrindori. «O‘zbekiston iftixori» ordeni bilan mukofotlangan.



Mahmudov Sharofiddin Asxatovich – 1995 yil 28- fevralda Toshkent shahrida tug‘ilgan. Xalqaro toifadagi sport ustasi. Akrobatika bo‘yicha 2011-2017 yillar O‘zbekiston chempioni. 2012 yilda Belgiya xalqaro chempionatida oltin medal soxibi, 2013 yilgi Osiyo chempionatida oltin medal soxibi, 2014 yilgi Rossiya xalqaro chempionatida kumush medal sohibi, 2016 yilgi Toshkent xalqaro chempionatida oltin medal soxibi bo‘lgan.

1.8. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi

Mustaqil O‘zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda katta yutuqlarga erishishmoqda. Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o‘z kuchlarini sinab ko‘rishga puxta tayyorgarlik ko‘rishyapti. Bu

hol o'zbek sportchilariga Jahon, Olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishda chiqishga imkon yaratdi. O'zbekistonlik gimnastlar O.Chusovitina, R.Galiyeva sport gimnastikasi bo'yicha Jahon chempionatlarida ishtirok etib, oltin medalga sazovor bo'lishgan. 1996-yilgi Olimpiada o'yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzyak, I.Valiyevlar gimnastika ko'pkurashida kuchlilar 10 ligi qatoridan o'rin olishdi.

1993 yilda O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) o'z tarkibiga qabul qildi.

1994 yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O.Chusovitina tayanib sakrash va qo'shpoyalarda 2 ta bronza medalim qo'lga kiritdi.

1998 yilda Bankokda o'tkazilgan musobaqalarda E.Gordeyeva, A.Dzyundzyak, B.Bayatanova, S.Bahriddinova, O.Chusovitina kabi mahoratli sportchilar ishtirok etdi. Bugungi kunda respublikada R.G.Sarkisov, R.S.Sirkin, A.Olushev kabi malakali sport murabbiylari ishlamoqda. Olimpiya zaxiralari qatorida ayollar orasida V.Ochilova, N.Almatova, F.Xo'jayeva, A.Kambekova, R.Nasibulina, A.Habibrahmonova, erkaklardan A.Markelov, L.Valiyev, A.Fokin, A.Karimjonov, R.Ailov, K.Hasanov, I.Rahmatov kabi sportchilar o'sib chiqdi.

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari FIJ va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi. Barcha ishlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi (MOQ) bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay'at yig'ilishlari o'tkazilib, terma jamoa a'zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarni bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarni xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag' ajratadigan homiylar bilan ishlar olib boriladi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi gimnastika federatsiyasi va ushbu go'zal sport turini ravnaq topishiga kuchini ayamaydigan insonlar o'z hissasini qo'shib kelishmoqda. Mahoratli gimnastlar O.Chusovitina, N.Dzyundzyak, ulaming izdoshlari mahoratini oshirishda xizmat qilayotgan S.Kuznetsova va boshqa taniqli murabbiylar o'z ustozlari V.Vnuchkova, G.Petrov, V.Aksenov,

Z.Bondarenko, V.Kurtyand, R.Sarkisovlar qoldirgan merosdan unumli foydalanib, mamlakatimiz sport shon-sharatini xalqaro musobaqalarda baland ko‘tarishmoqda (1-jadval).

1-jadval

	Erkaklar	Ayollar
1990	R.Galimov	Z.Haydarova
1991	B.Zalyadskiy	O.Aybinder
1992	A.Badurov	I. Pankova
1993	R.Galimov	S.Ninkova
1994	Sh.Mamadaliyev	A. Dzyundzyak
1995	A.Ilyushenko	B.Bayatanova
1996	T.Qurbonboyev	A. Dzyundzyak
1997	T.Qurbonboyev	S.Bahriddinova
1998	I.Valeyev	S.Bahriddinova
1999	I.Valeyev	A.Gordeyeva
2000	I. Valeyev	O. Chusovitina
2003	I.Valeyev	O.Chusovitina
2004	A.Fokin	O.Chusovitina
2005	A.Fokin	N.AImatova
2006	I. Rahmatov	N.Almatova
2007	A.Fokin	A.Ninkova
2008	R.Osimov	L.Galiulina
2009	A. Fokin	L.Galiulina
2010	A.Fokin	L.Galiulina
2012-2017	Sh.A.Maxmudov	

O‘z – o‘zini nazorat qilish savollari:

1. Gimnastikaning vujudga kelishi qaysi asrlarni o‘z ichiga oladi?
2. Yangi davr gimnastikasiga asos solgan qaysi mutafakkirlarni bilasiz?

3. Gimnastika yo‘nalishi deganda nimani tushunasiz?
4. Nemis gimnastikasi tizimi qaysi yili paydo bo‘lgan?
5. Shved gimnastikasi deganda nima deya olasiz?
6. Birinchi xalqaro anjuman gimnastikadan qachon va qerda o‘tdi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma – Toshkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Buxoro, Durdona nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. 3-nashr. O‘quv qo‘llanma – Toshkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

II-bob. GIMNASTIKA ATAMALARI

2.1. Atamalarning ahamiyati

Bilim sohalarida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum, hodisa, tushuncha, jarayonlarni qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atama juda muhim rol o'ynaydi. Atamalar mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar bilan o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini yengillash tiradi, gimnastikaga oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta'rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika atamasi gimnastikadan boshqa sport turlarida ham keng qo'llaniladi.

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o'rganish qiyin. 6hu sababli ularni o'rgatish jarayonida atamaning ahamiyati, ayniqsa, kattadir. Qisqacha atama so'zlar harakat ko'nikmalarini shakllantirishga beqiyos ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, shug'ullanuvchilar mashqni bajarish uchun o'zini o'zi tayyorlashiga yordam beradi, o'quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq olib borishga vosita bo'ladi.

Gimnastika atamalari — bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, gimnastika jihozlari, jihozlarining nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tarkibi, shuningdek, atamalar shartli (belgilab qo'yilgan) qisqartirishlarning, mashqlarni yozish shakllarining tuzilishi hamda ishlatilishi qoidalaridir.

Atama leksikaning bo'limi sifatida shu fanning mazmuni, nazariyasi va amaliyoti bilan yaqindan bog'liqdir. Gimnastikada atama deganda, biror harakat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi. Boshqa sohalaridagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda, takomillasha boradi, chunki amaliyot va fanda qanday yangilik paydo bo'lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Gimnastika atamalogiyasi sobiq Ittifoqda 1938-yilda joriy etilgan bo'lib, rus adabiy tili lug'at fondi asosida qurilgan edi. 6hu- ning uchun u gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning turli tabaqalariga anchagina tushunarli va yaqin, shuningdek, rus tilining boshqa tillarga to'g'ri (mashqlar mazmuniga qarab) tarjima qilish imkonini beradi. Yangi atamaning afzalligi shundan iborat ediki, atamalar tuzish va ularni qo'llashga yangicha yondashildi. Mualliflar atamalar tuzish tizimini har bir harakatning eng ifodali xususiyatlarini ko'rsatish bilangina cheklanib, ayni vaqtda shu harakatni aniq va qisqa ta'riflash imkonini beradigan qilib belgilashdi. 6obiq sho'rolar gimnastika tizimining rivojlana borishi, nazariya va amaliyotda erishilgan yangi-yangi yutuqlari gimnastika atamasini yanada takomillashtirishni taqozo qildi. Gimnastika bo'yicha 1957-yilda o'tkazilgan munozara, 1962, 1963-yillardagi Ittifoq konferensiyalari ham shu masalaga

bag'ishlangan edi.

Jismoniy tarbiya institutlari, ayniqsa, Moskva, Leningrad va Kiyev jismoniy tarbiya akademiyalari gimnastika kafedralarining o'qituvchilari gimnastika atamasi taraqqiyotiga katta hissa qo'shishdi. Olib borilgan izlanish va muhokamalar natijasida 1965-yilda sobiq Ittifoq gimnastika federatsiyasi amaldagi atamalarga so'nggi o'zgar-tirish va qo'shimchalar kiritdi. Ushbu o'quv qo'llanmada keltirilgan atamalar baynalmilal tillarda uchraydigan va o'zbek adabiy tiliga kirib kelgan atamalar, shu sohaning yirik mutaxassis-olimlari, dotsent A. Yefemenko tomonidan amaliy mashg'ulotlarda qo'llash uchun tavsiya etilgan atamalarga, H. Rafiyevning «Jismoniy tarbiya va sport lug'ati» kitobi hamda «O'zbek tilining izohli lug'ati»ga tayanib, atamalar tarkibiga ayrim yangiliklar kiritishga urinib ko'rildi.

2.2. Atamalarga qo'yiladigan talablar

Atamalar o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik birliklardan farq qiladi. 6o'zlar atamaga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'noni anglatadi (kirish, engashish, tashlanish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va h.k.). Bunda atamalar biron tushunchani, harakatni bildiribgina qolmay, balki uni turdosh tushuncha, harakatlardan ajratib, aniqlab beradi.

Atamalarga ushbu talablar qo'yiladi:

Tushunarlilik. Atama ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, baynalmilal atama-so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. 6hundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili mezonlarining buzilishi atama- larning tushunarli bo'lmasligiga olib keladi.

Aniqlik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushun- chaning mohiyati haqida ochiq-oydin tasavvur beradigan bo'lishi kerak. Atamaning aniqligi mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun katta ahamiyatga ega bo'lib, u mashqni tezroq o'rganib olishda yordam beradi.

Qisqalik. Atamalar qisqa, talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqar- tiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

2.3. Gimnastika atamalarining qoidalari

2.3.1. Atamalarni yasash usullari

Atamalar yasashning eng ko'p tarqalgan usuli — mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish

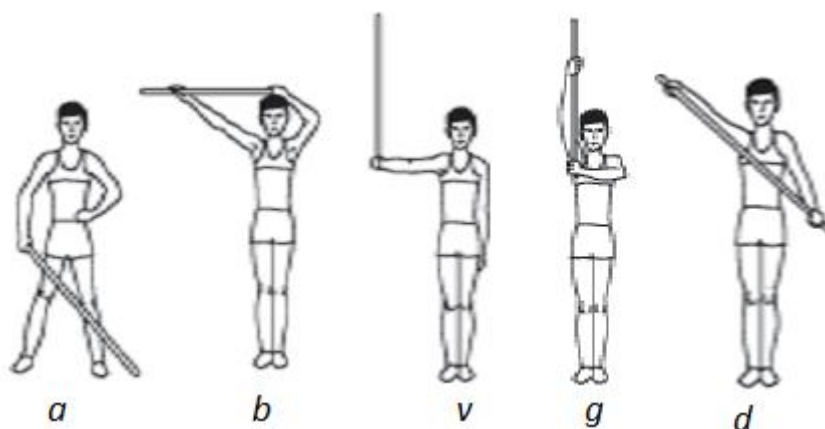
kabi soʻzlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Koʻpincha, atamalar soʻzlarning, masalan, past-baland (qoʻsh- poyalar), balandlab-uzoqqa (sakrash) singari oʻzaro birikishidan ham yasaladi.

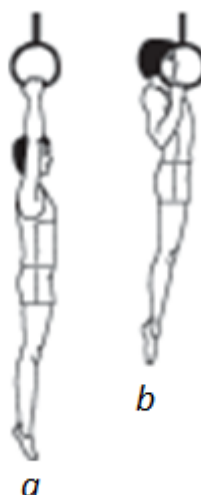
Osilish, tayanish, tebranish, oʻtirish va shu kabi ayrim soʻzlar atama sifatida qoʻllaniladi.

6statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, tirsakka tayanish; kuraklarda turish, boshda turish, qoʻllarda turish kabilarda tayanch nuqtasi hisobga olinadi; osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish singari holatlarda esa gavda holati (uning boʻgʻinlarining bir-biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

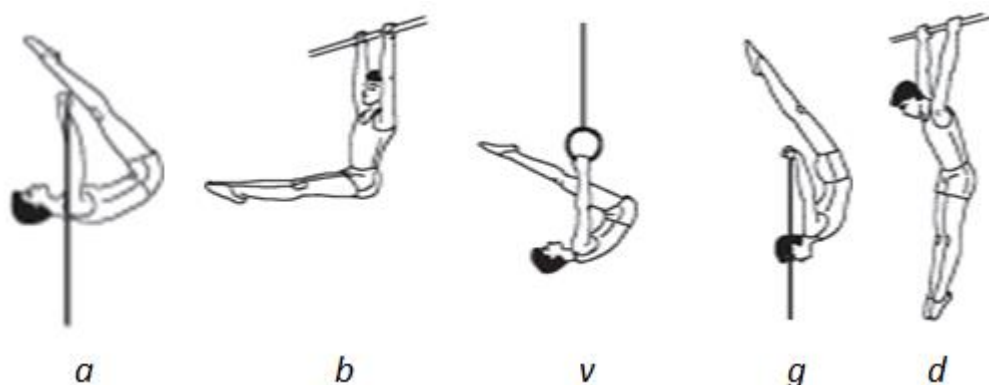
Tebranish mashqlarining atamalari muayyan harakatlan- tiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi.



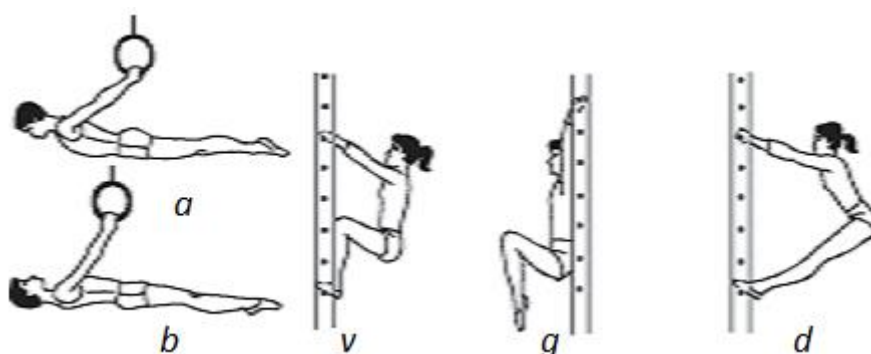
6-rasm. a) tayoq- cha bilan erkin turish, b) tayoq- cha boshning oʻng tomonida, v) oʻng qoʻl yon to- monga, tayoq- cha yuqoriga qaratilgan, g) tayoq- chaning oʻng uchi koʻtarilib, yelka oldida, d) tayoqcha oʻng qoʻl yuqoriga tashqarilatib, chap qoʻl yonga pastlatib jihozlardagi holatlar.



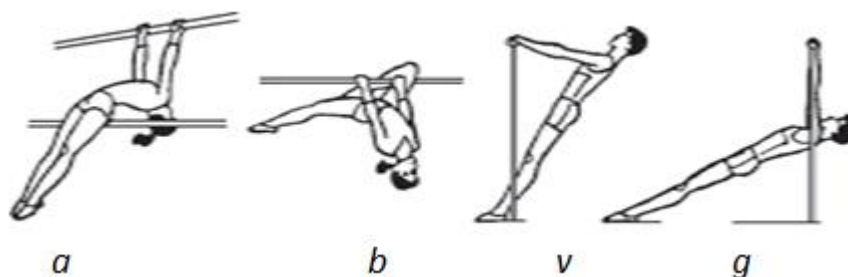
7-rasm. a) osilish; b) qoʻllarnibukib osilish.



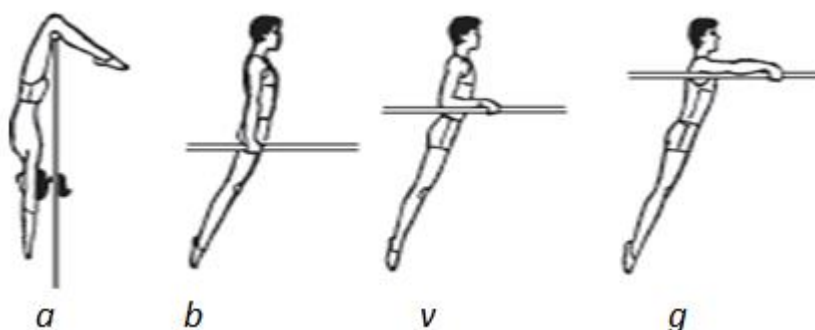
8-rasm. a) oldinga bukilib osilish, b) burchakli osilish, v) bukilib osilish, g) ortda kerishib osilish, d) orqadan osilish.



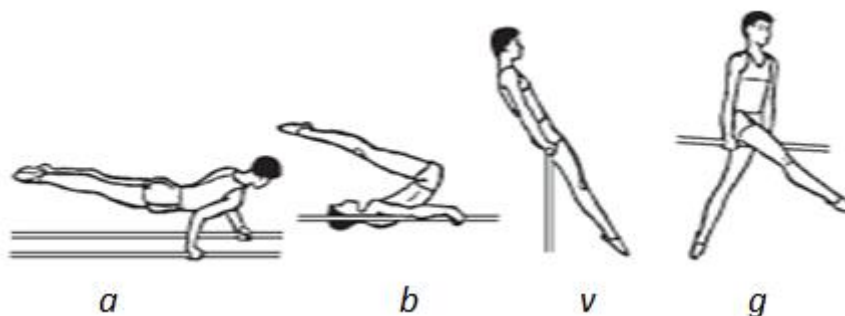
9-rasm. a) gorizontal osilish orqada, b) oldinda, v) cho‘qqayi b osilish, g) gimnastika devoriga belni tirab, cho‘qqayib osilish, d) turgancha bukilib osilish.



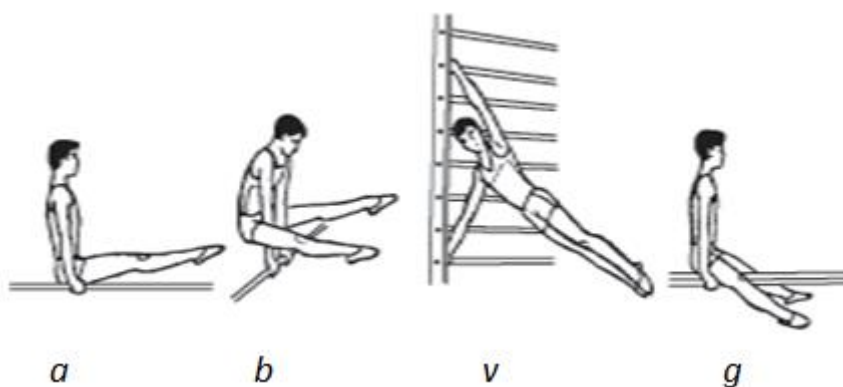
10-rasm. a) past poyada yotib osilish, b) o‘ng oyoqqa tashqaridan osilish, v) turib osilish, g) yotib osilish.



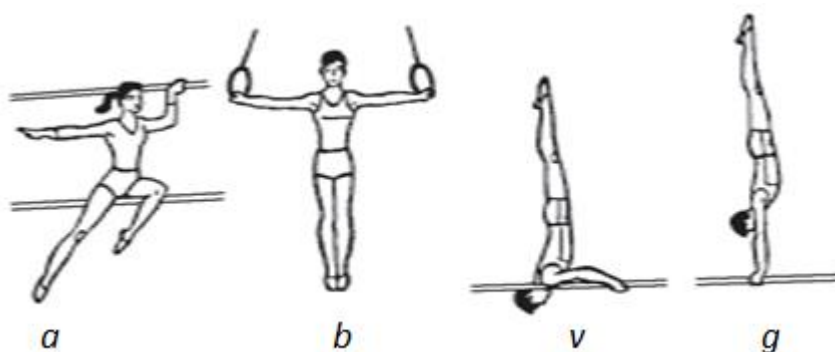
11-rasm. a) bukilgan oyoqlarda osilish, b) tayanish, v) bilaklarga tayanish, g) qoʻltilarlarga tayanish.



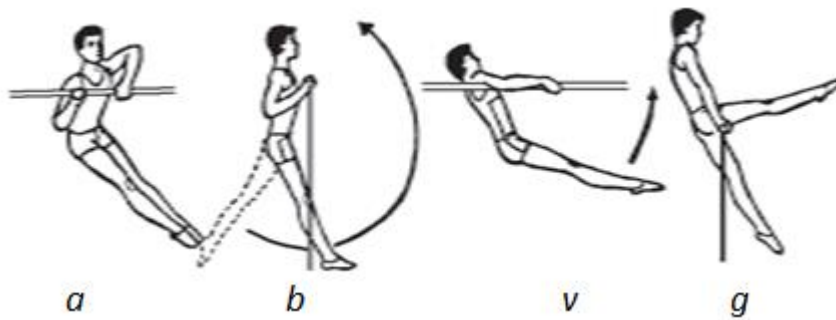
12-rasm. a) tirsakka tayanish, b) bukilib qoʻltilarlarga tayanish, v) orqadan tayanish, g) oʻng oyoqqa tayanish.



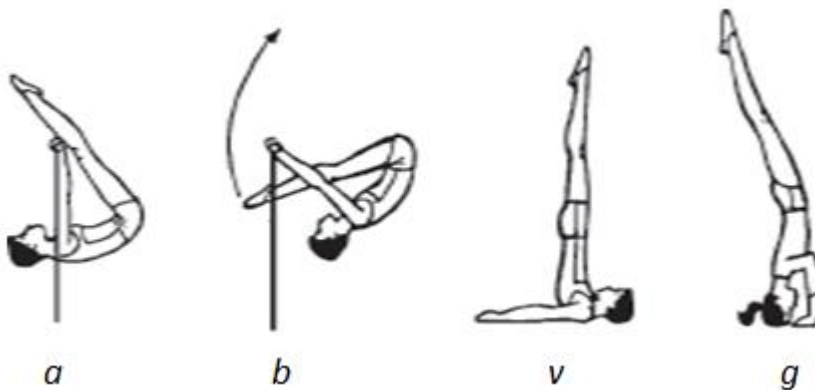
13-rasm. a) burchakli tayanish, b) oyoqlarni tashqariga kerib tayanish, v) yonlama yotib tayanish, g) qoʻshpoyada oyoqlarni kerib oʻtirish.



14-rasm. a) chap sonda oʻtirish, b) krest (xoch), v) yelkada turish, g) qoʻllarda turish.



15-rasm. a) galma- gal kuchanib ko‘tarilish, b) bir oyoqni silkitib (to‘ntarilib) ko‘tarilish, v) oldinga siltanib ko‘tarilish, g) o‘ng oyoq bilan ko‘tarilish.



16-rasm. a) gavgdani rostlab ko‘tarilish, b) ikki oyoqda ko‘tarilish, v) ko‘krakda turish, v) boshda turish.

Masalan, bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko‘tarilish, qaddini rostlab siltanib ko‘tarilish, oyoqni juftlab yoki bitta oyoqda ko‘tarilish va h.k.

6akrash va sakrab qo‘nish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan, oyoqlarni kerib sakrash, to‘ntarilish; badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi, yopiq sakrash, ochiq sakrash, qadamlab sakrash, sapchish, tayanib umbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va h.k.

2.3.2. Atamalarni qo‘llash qoidalari

Gimnastika atamasi shug‘ullanuvchilarning malakasi hisobga olingan holda qo‘llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigiyena gimnastikasi va boshqa sog‘lomlashtirish gimnastikasi shakllarini o‘tkazishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy atamalaridan foydalanibgina qolmay, ular xalq adabiy tilidagi so‘zlar bilan to‘ldirib boriladi.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug‘ullana boshlaganlar mashqlarni o‘rganish bilan bir vaqtda, atamalarini ham bilib borishlari zarur.

Yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan gimnastlar, akrobatlar, o‘qituvchilar va

murabbiylar uchun atama alohida bir maxsus til bo'lib qoladi.

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlarga bo'lib chiqqan ma'qul:

1. Umumiy atamalar. Bular mashqlarning alohida guruhlari, umumiy tushunchalarini va hokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

2. Asosiy (aniq) atamalar. Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab qo'nish, engashish, tashlanish va boshqalar.

3. Qo'shimcha atamalar. Bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishi, bajarish usuli, tayanish sharti va hokazolarni ko'rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon to'ntarilib va boshqalar.

Mashqning nomi, odatda, uning mohiyatini ifoda etadigan asosiy atamadan va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha atamadan iborat bo'ladi. Zarurat bo'lganda, ijro ifodasini ta'kidlaydigan uqtirish so'zlari ishlatiladi (masalan, qo'lda keskin harakat, bo'shashtirish, osoyishta harakatlantiriladi va h.k.).

2.3.3. Qisqartirish qoidalari (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

Bayon qilish qisqaroq bo'lishi uchun gimnastikada, odatda, ko'p holatlarni, harakatlar yoki ular mashqlarining nomlarini ko'rsatmaslik qabul qilingan. Masalan, quyidagi so'zlar tushirib qoldiriladi:

- «oldindan», «oldinga» —harakat yo'nalishini ko'rsatishda, agar shu harakat eng qisqa, iloji bor yagona yo'l bilan (masalan, oldindan burilib) bajariladigan bo'lsa;

- qo'llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi— agar bu holat belgilangan uslubdagiga mos bo'lsa;

- «gavdani» — engashtirganda;

- «oyoq» — oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo'yishda;

- «ko'taring», «tushiring» — qo'l yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;

- «uzunasiga», «ko'ndalangiga» — muayyan gimnastika jihoziga ko'proq xos bo'lgan tabiiy holatlarda;

- «ustidan tutish» — eng ko'p tarqalgan bo'lgani uchun, «ichkariga sakrab tushish» (yoki jihoz ichkarisidagi holat);

- «sakrab tushish» yoki «sakrash» — gimnastika jihozining nomidan shunday qilinishi ma'lum bo'lsa;

- «egilib» — bunday holat ijro texnikasidan ma'lum bo'lsa.

Masalan, qo'shpoyalarda: oldinga siltanib ko'tarilish — orqaga siltanib sakrab tushish;

- «kaftlar ichkariga qaragan» — qo'llar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan, orqaga uzatilgan, yuqori ko'tarilgan holatda;

- «kaftlar pastga qaragan» — qo'llar ikki yonga yoki chapga (o'ngga) uzatilgan holatda;

- «oldinga yoysimon» — qo'llar oldinga harakatlantirib ko'tarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki holat (d.h.) faqat mashqning boshida ko‘rsatiladi.

Oyoq, qo‘llar va gavdaning harakat yo‘li, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilmagandagina ko‘rsatiladi.

2.4. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Dastlabki holatlar — mashqlar ijrosi boshlanishidagi turish va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turish (AT)lar saf turishiga mos keladi. Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, oyoqlarni ozroq kerib turish, chalishtirib turish (bunda oyoq kaftlari juftlanadi) va oyoqlar keng, erkin turadi.

Oyoqlar uchida turish atamasi o‘sha holatga izohdir. Tizzada turish (shuningdek, o‘tirish, yotish va boshqa holatlardan) so‘ziga oyoqlarni to‘g‘rilab turishga o‘tish «tik turish» atamasi bilan beriladi. O‘tirishlar: yerda yoki gimnastika jihozlarida o‘tirish holatlari.

O‘tirishning quyidagi turlari bor: o‘tirish, oyoqlarni kerib o‘tirish, burchaksimon o‘tirish, oyoqlarni kerib bukib o‘tirish, bukilib o‘tirish, oyoqlarni quchoqlab o‘tirish, tovonlarda yoki o‘ng tovonida o‘tirish, sonda o‘tirish va shu kabilar.

Cho‘qqayish: shug‘ullanuvchining oyoqlari bukilgan holat, yarimcho‘qqayish, do‘ngsimon cho‘qqayish, do‘ngsimon yarimcho‘qqayish, ortga engashib yarimcho‘qqayish, engashib yarimcho‘qqayish va boshqalar, bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi. Hamla: tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyingi holat, engashib hamla, o‘ngga tashlanib engashish, qattiq hamla, oyoq yo‘nalishiga qarab qilsa, shunga teskari hamla (masalan, chap oyoqdan o‘ngga hamla).

Tayanishlar: yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo‘lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho‘qqayib tayanish, o‘ng tizzaga tayanish, o‘ng tizza bilan chap qo‘lga tayanish va chap tizza bilan o‘ng qo‘lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va boshqalar.

Qo‘l va oyoq harakatlari: harakatlar, baravar navbatma-navbat, ketma-ket, shuningdek, o‘ng qo‘lni o‘ng tomonga, chap qo‘lni chap tomonga yo‘naltirish, uning teskarisi, parallel, simmetrik va nosimmetrik bo‘lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekislikdagi qo‘llarni bukmay va bukib bajariladi, qo‘llar bukilganda atamaga «bukish» so‘zi qo‘shiladi. Masalan, qo‘llarni bukib, orqaga uzatish va shu kabilar. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o‘ng oyoqni bukish, o‘ng oyoqni bukib oldinga uzatish, o‘ng oyoqni bukib orqaga uzatish, o‘ng oyoqni yon tomonga bukish, o‘ng oyoqni bukib tizzani bir tomonga uzatish.

Qo‘llarning dastlabki holati: qo‘llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko‘krak oldida, chalishtirilgan holda orqada va boshqalar.

Doira: qo‘l, oyoq, boshni aylana bo‘ylab harakatlantirish, shuningdek, oyoqlarni gimnastik vositalar tepasidan aylantirish. Engashish: gavgani bukishni anglatadigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to‘la engashish, kerishib engashish, yarim- engashish, pastlatib oldinga engashish, orqaga engashib yerga yetish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish.

Muvozanat — shug‘ullanuvchining bir oyoqda turgan, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi yotiq holati. Muvozanatning quyidagi turlari farqlanadi: o‘ng oyoqda, engashib muvozanat saqlash, yonlama, ortki, orqaga engashib, frontal, oyoqni ushlab, oyoqlarni yonga yozgan holda muvozanat saqlash.

Gimnastika ositalari bilan bajariladigan mashqlarga nom berishda vositaning holati, o‘tiladigan yo‘l asosiy belgi bo‘lib hisoblanadi.

Qo‘llarni prujinasimon harakatlantirish — barcha bo‘g‘inlarni baravariga bukib, prujinasimon yaxlit harakat qilish turli yo‘nalish- larda bajariladi.

To‘lqinsimon — do‘ngsimon yarimcho‘qqayishdan boshlanadigan, bo‘g‘inlarning ketma-ket biri yoziladigan, ikkinchisi buki- lishidan iborat murakkab yaxlit harakat. To‘lqinsimon harakat- ning quyidagi turlari bor: oldinga qarab to‘lqinsimon, o‘ng va chap tomonga to‘lqinsimon harakatlar.

2.4.1. Mashqlarni yozish qoidalari a shakllari

Gimnastika mashqlarining qisqa va aniq yozilishi ularni tushunishda katta ahamiyatga ega. Belgilangan maqsadga qarab, u yoki bu yozish shakllari qo‘llaniladi, umumlashtiriladi, aniq (atamalogik), qisqartirish yoki chizma shakllari yoziladi.

Gimnastika mashqlari mavjud qoidalar (yuqorida qayd qilingan va belgilangan shakllar) asosida yozib boriladi.

Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozish tartibi, yozishda qo‘llaniladigan grammatik tartib va belgilarga rioya qilish. Quyida mazkur qoidalarni ko‘rib chiqamiz.

Umumrivojlantiruchi mashqlarni yozish. Alohida harakatni yozishda quyidagilar ko‘rsatiladi:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat.
2. Harakat nomi (engashish, burilish, tebranish, cho‘qqayish, yurish va boshq.).
3. Harakat yo‘nalishi (o‘ngga, orqaga va h.k.).
4. Agar zarur bo‘lsa, oxirgi holati.

Bir vaqtda bajariladigan bir necha harakatni yozayotganda alohida harakatlarni yozishda ko‘rinadiganlarini yozish qabul qilingan, lekin oldin, odatda, gavda yoki oyoqlar bilan bajariladigan asosiy harakatni, keyin esa boshqalarni yozish kerak bo‘ladi. Masalan, d.h. (dastlabki holat) oyoqlarni kerib tik turib, qo‘llar yelkada, o‘ng oyoqni bukib chapga engashish, qo‘llarni yuqori ko‘tarish.

Turli vaqtda bajariladigan bir necha bir xil harakat (bir marta bajarilsa ham)

ularning bajarilish navbatiga qarab yoziladi. Masalan, d.h. oyoqlarni kerib tik turish, qo'llarni yonga cho'zish.

O'ng qo'lni yoy shaklida pastga yo'naltirib, chap tomonga burilish, o'ng oyoq orqada, oyoq uchida, qo'llar oldinga, o'ng tizzaga tayanib turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, boshni orqaga engashtirish.

Agar harakat boshqa harakatlar bilan qo'shib kelsa (mashqning boshidan oxirigacha emas), uni birgalikda bajarilgan harakat bilan birlashtirib yozish kerak. Masalan, d.h. oyoqlarni kerib tik turish, qo'llar belda, oldinga engashib qo'llarni yonga uzatib chapga burilish (burilish engashishning oxirida bajariladi).

Engashish va burilish bir vaqtda bajarilsa, «bilan» bog'lovchisini qo'llash lozim. Agar harakat odatdagi usulda bajarilmasa, uni yozayotganda tasvirlab berish zarur. Masalan, qo'llarni oldinga yengil uzatish, panjalar bo'shashtirilgan.

Erkin mashqlarni yozish. Erkin mashqlar muayyan izchillikda yozib boriladi.

1. Mashq nomi (kimlar uchun mo'ljallangani).

2. Musiqa jo'rligida. Masalan, Lepin musiqasi, yozishdan oldingi raqamlar hisobni bildiradi. Uning «Hamma narsani bajara olaman» degan ashulasi 2/4 o'lchovda.

3. Dastlabki holat.

4. Mashqlarning mazmuni musiqa asarining tuzilishiga binoan, nimchorak shaklida yoziladi. Majburiy mashqlarni yozganda (musobaqa uchun) yozuvdan o'ng tomonga belgi va birikmalarning nisbiy murakkabligi ko'rsatiladi (ballar yoki tabaqa guruhi) sanoqlar oralig'ida bajariladigan harakat belgilanib, u hisoblar o'rtasiga yoki birinchi hisobdan oldin qo'yiladi. Masalan, d.h. qo'llarni bosh orqasida tutib, tik turish.

Gimnastika vositasi (tayoqcha) bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy holatlar: tayoqcha pastda, tayoqcha ko'krakda, tayoqcha oldinda-yuqorida, tayoqcha boshda, bosh ortida, ko'kraklarda va boshq.

Tayoqcha bilan bajariladigan mashqlardagi nosimmetrik holatlarni mana bunday yozish qabul qilingan: tayoqcha yelka oldida, tayoqcha boshning ortida o'ng va boshqalar, tayoqcha bilan qo'l to'g'ri chiziq hosil qilib turmasa, unda holatlar: o'ng qo'l yon tomonga, tayoqcha yuqoriga qaratiladi, deb yoziladi. Tayoqcha tutishning boshqa usullari qo'shimcha ravishda ko'rsatiladi. Masalan, tayoqcha o'ng uchi ko'tarilib, yelka oldida yoki tayoqchani o'ng uchi ko'tarilib ko'krakda tutish.

2.4.2. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy atamalar

Hakkalash — turgan joyida yoki harakatda salgina sakrab qo'yish; qo'shhakkalash — ikki marta prujinasimon hakkalash, birinchisi asosiy, ikkinchisi qo'shimcha.

Sirtmoqli hakkalash — o'ng oyoqdan chap oyoqqa hakkalash, ikki aylantirib hakkalash, oyoq almashlab hakkalash, arg'amchini sherigiga berib hakkalash va

boshq.

2.4.3. Jihozlarda bajariladigan mashqlar atamalari

Tutish — jihazni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish, chuqur tutish, tutish soʻzi qisqartirish qoidasiga binoan tushirib qoldiriladi. Osilish — jihazda shugʻullanuvchining yelkasi tutish nuqtasidan past boʻlgan holat. Osilishning quyidagi turlari bor: oddiy osilish, bunda jihaz tananing bir muayyan qismi koʻpincha qoʻl bilan tutiladi, aralash osilish — bunda gavdaning yana biron qismidan qoʻshimcha tayanish uchun foydalaniladi.

Oddiy osilish: osilish, qoʻllarni bukib osilish, bukilib osilish, kerishib osilish va shu kabilar.

Aralash osilish: choʻqqayib osilish, turgan holatdan osilish, yotib osilish, turib osilish.

Tayanish — shugʻullanuvchining yelkalari tayanch nuqtasidan yuqori boʻlgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash boʻladi. Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qoʻllarga tayanish, bukilib qoʻltilarga tayanish, orqadan tayanish, burchakli tayanish.

Aralash tayanish: oʻng oyoqqa choʻqqayib tayanib, chap oyoqni orqaga uzatish yoki orqaga uzatib oyoq uchini qoʻyish, gavgdani bukib qoʻllarga tayanib yotib, chap oyoqni orqaga uzatish va shu kabilar.

Oʻtirish — jihazda oʻtirgan holat. Oʻtirishning quyidagi turlari bor: qoʻshpoyalarda oyoqlarni kerib oʻtirish, sonda oʻtirish va boshq. Vositalar bilan bajariladigan mashqlarning boshlanishini quyidagi atamalar bilan taʼriflash mumkin: sakrab, yugurib kelib, osilib turib, tayanib turib, qoʻllarda tayanib oʻtirish va shu kabilar. Koʻtarilish — osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga oʻtish. Koʻtarilishning quyidagi turlari bor: galma-gal kuch bilan koʻtarilish, kuchlanib koʻtarilish, bir oyoqni siltab toʻntarilib koʻtarilish, oyoqda koʻtarilish, har ikki oyoqda koʻtarilish, gavgdani rostlab koʻtarilish va boshq.

Pastga tashlanish — koʻtarilishga teskari harakat. Asta-sekin tashlanishning pastga tushishi.

Aylanish — gimnastikada tayanishdan boshlab, jihaz oʻqi atrofida aylanma harakatlanish. Aylanishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib tayanishdan oldinga aylanish, tayanishdan oldinga yoki orqaga aylanish, katta aylanish.

Burilish — gavgdani tik oʻqi atrofida harakatlanishi. Burilishning quyidagi turlari bor: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyoqni osmonga koʻtarib turib burilish va boshq.

Oyoqni osmonga uzatib turish — sportchining tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarini yuqoriga uzatgan tik holat. Bunday turishning quyidagi turlari bor: yelkada, qo‘llarda, bir qo‘lda va boshq. Uni ijro etish usullari: kuchanib, siltanib, bukilib, kerib va shu kabilar.

Tebranish — aylanish o‘qiga nisbatan erkin harakatlanish, ijro usullari: kuch bilan, bukilib, sakrab bajarish. Bir necha bor siltanish — tebranish deyiladi.

Yoysimon tebranish — tayanishdan yoysimon harakat qilib o‘tish.

Uchish — shug‘ullanuvchining asbob bilan birgalikda tebranma harakat qilishi. Bir necha bor uchish uchib turish deyiladi.

Qo‘l orasidan aylanish — muayyan holatdan yelka bo‘g‘inini buraltirib, gavdaning yotiq o‘qi atrofida aylanish. Bunday aylanish yo‘nalishiga qarab oldinga va orqaga bo‘lishi mumkin. Zarurat bo‘lsa, qanday tebranish yordamida bajarilishi ko‘rsatiladi, siltanish harakatlarini belgilash uchun quyidagi atamalar ishlatiladi:

O‘tkazish — oyoqni vositalar ustidan harakatlantirish.

Aylanish — oyoqni yaxlit harakatlantirish, aylanishning quyidagi turlari bo‘ladi: o‘ng oyoqda aylanish, o‘ng oyoqdan chapga aylanish, chapdan orqaga aylanish, o‘ngdan orqaga aylanish, burilib aylanish va boshq. Oyoqlarni bukmay jipslashtirib bajariladigan aylanish, ko‘ndalang aylanish, kerishib aylanish va shu kabilar. Ghalishtirish - oyoqlarni bir-birining o‘rniga qarama-qarshi o‘tkazish. Bunday oddiy o‘tkazishni qisqa qilib chalishtirish deyiladi. Chalishtirishning turlari esa kerakli aniqlik kiritib ataladi. Masalan, oyoqlarni bukib chalishtirish, teskari chalishtirish, burilib chalishtirish va boshq.

Kirish — jihoz yonida dastlabki holatda turgan gimnastning tayanch qo‘li atrofida aylana yasab burilib, dastaklarga tayanib qolishini ko‘rsatuvchi atama. Bu mashq bir oyoqda aylana yasab bajarilishi ham mumkin.

O‘tish — ijrochining jihozlarda qo‘llarni ko‘chirib tutib, o‘ng yoki chap tomonga siljishi.

Chiqish — kirishga teskari harakat qilib, boshqa qismga o‘tish.

Uchib o‘tish — gimnast qo‘llarini qo‘yib yuborib, jihozning ikkinchi tomoniga, shuningdek, bir jihozdan ikkinchisiga yoki qo‘shpoyaning bir yog‘ochidan ikkinchisiga ko‘chishi.

Sakrab tushish — gimnastika jihozlarida osilib yoki tayanib turgan holatdan yerga sakrab tushish. Sakrab tushishning oldinga tebranib, orqaga tebranib, oldinga yoki orqaga siltanib burilib, yoysimon, aylanib, to‘ntarilib, qo‘llarning orasidan salto kabi turlari mavjud.

Sakrash — oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz qilib, ma'lum masofadan yoki to‘siqdan o‘tish.

Tayanib sakrash — qoʻllarda qoʻshimcha tayanib bajariladi. Tayanib sakrashning oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, yonlama sakrash, burchakli sakrash, toʻntarilib sakrash kabi turlari bor.

Silkinish — deysingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siltash.

2.4.4. Akrobatik mashqlar atamalari

Dumalash — tayanchga birin-ketin qoʻl tekkizib gavdani aylantirish. Dumalashning quyidagi turlari bor: oldinga dumalash, yonga dumalash, aylanma dumalash, orqaga bukilib dumalash.

Gʻujanak boʻlish — gavdaning buklangan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qoʻllarning tirsaklari biqinlarga yopishgan). Gʻujanak boʻlishning yotib, oʻtirib va choʻqqayib bajarish kabi turlari bor.

Umbaloq oshish — gavdaning avval tayanib, ketma-ket bosh orqali toʻntariladigan aylanma harakati. Umbaloq oshishning oldinga, qoʻllarga va chap oyoqni siltab, qoʻllarni yonga tutgan holdagi turlari mavjud. 1—2 va bir necha qadam yugurib, umbaloq oshish (yon tomonga).

Jihozlarda bajariladigan mashqlarni yozish. Jihozlarda bajariladigan mashqlarni yozganda jihazning nomini yozishdan tashqari quyidagilarni ham koʻrsatish shart:

1. Dastlabki holat (osilishdan, tayanishdan, sakrab, yugurib kelish) yoki birinchi elementdan oldin bajariladigan harakat (tebranish, chayqalish).

2. Harakat nomi (koʻtarilish, tashlanish, uchib oʻtish. Aylanish, yelkadan aylanish).

3. Bajarish usuli (keskin yozilib, yoysimon oldinga tebranib, toʻntarilib).

4. Harakat yoʻnalishi (chapga, orqaga).

5. Agar harakatning oʻzidan koʻrinib turmasa, oxirgi d.h. (osi- lish, orqaga tayanish).

Masalan, past qoʻshpoyada. Bilaklarda tayanib tebranish — orqaga tebranib koʻtarilish, oldinga tebranib, burchak hosil qilib sakrab tushish.

Tananing alohida a'zolari bilan bajariladigan harakatlarni yozganda, ularni bir-biridan vergul bilan ajratish kerak. Masalan, baland-past qoʻshpoyalarning pastki yogʻochiga yotib osilishdan chapga burilib, chap songa oʻtirish, oʻng qoʻl yonga, bosh esa oʻngga buriladi va boshq.

Jihozlardagi turli holatlarni tartib bilan yozayotganda asosiy elementlar (birikmalar) chiziqcha — tire bilan ajratiladi. Masalan, yakkachoʻpda: gavdani keskin yozib koʻtarilish — orqaga aylanish, yoysimon siltanib chapga orqaga burilib, har xil ushlab osilib qolish va boshq.

Majburiy mashqlarni (musobaqa uchun) yozishda har bir element yoki birikmani yangi qatordan (xatboshidan) yozib boriladi, ularning oʻng tomonida esa uning nisbiy murakkabligi koʻrsatiladi, masalan, «ot»da:

— sakrab o'ng oyoq bilan aylanish — 2,5 marta;
 — chap oyoq bilan o'ngga aylanish — 2,5 marta va shu kabilar. Jihozlarga tegib, siltab o'tishlarni tasvirlashda «tegib» (tekkizib) so'zi, tekkizmay siltab o'tishda esa «ustidan» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'shpoyalarda: keskin yozilib ko'tarilish — orqaga tebranganda o'ng oyoq, o'ng poyaga tekkizib siltab o'tish — orqaga tebranganda chap oyoq bilan chap poya ustidan siltab o'tish va burchak hosil qilib, ushlab turish va shu kabilar. Ikki yoki undan ortiq qo'sh elementlarni «va» bog'lovchisi bilan, ikki harakat birga bajarilganda esa «ib» qo'shimchasi bilan yoziladi. Masalan, yakkacho'pda: o'ng oyoq bilan ko'tarilish va chapdan orqaga burilib, orqaga aylanish — chap oyoqni siltab o'tib orqaga tashlanib, bukilib osilish va orqaga burila- yotib, gavdani keskin yozib, orqa bilan tayanish holatiga ko'tarilish. Fikrni qisqa va ixcham ifodalash maqsadida ayrim aniqlovchilarni tushirib qoldirish mumkin. 6huningdek, yaxshiroq tushu- nishning iloji bo'lmasa, yuqorida ko'rsatilgan izchillikda yozish shart emas. Masalan, yakkacho'pda: yoysimon tebranib turib, orqaga ketgan paytda aylanib sakrab tushish. 6hu maqsadda bir qancha sakrab tushishlar va sakrashlarni bir so'zli atamalar bilan ifodalash qulay. Masalan, salto, to'ntarilish, «uchish» va boshq.

Akrobatika mashqlarini yozish. Akrobatika mashqlarini yoz- ganda, ayrim xususiyatlarni hisobga olib, quyida ko'rsatilgan qoidalar qo'llaniladi:

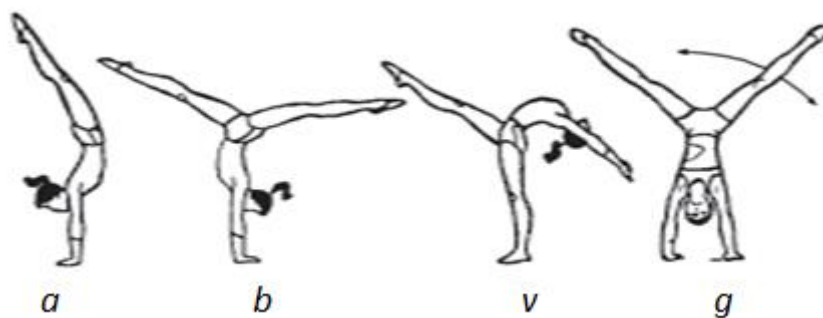
1. To'liq to'ntarilishga yetmaydigan elementlarni (masalan, umbaloq oshishlar) bajarganda oxirgi holatni ko'rsatish kerak. Masalan, yotib tayanish holatidan oldinga umbaloq oshib, ko'krakda tik turish.

2. Ba'zan bir holatdan ikkinchisiga o'tishni maxsus atama orqali ifodalash talab etilmaydi. Masalan, o'ng (chap) oyoqda muvozanat saqlashdan, boshda tik turish yoki qo'llarda tik turishdan va boshqalardan.

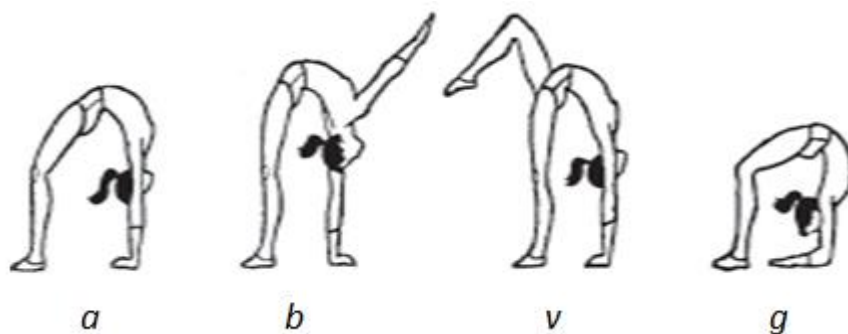
3. 6portchining u yoki bu belgidan (harakatdan) keyingi holati navbatdagi elementning bajarilish usulini belgilaydi. Masalan, tizzalarda tik turishdan oldinga dumalab, bir yelkada tik turish yoki cho'qqayib tayanishdan orqaga dumalab, ko'krakda tik turish va shu kabilar.

4. Oxirgi holat faqat harakat davomida aniq aytilmasa, yoziladi.

Akrobatik mashqlar



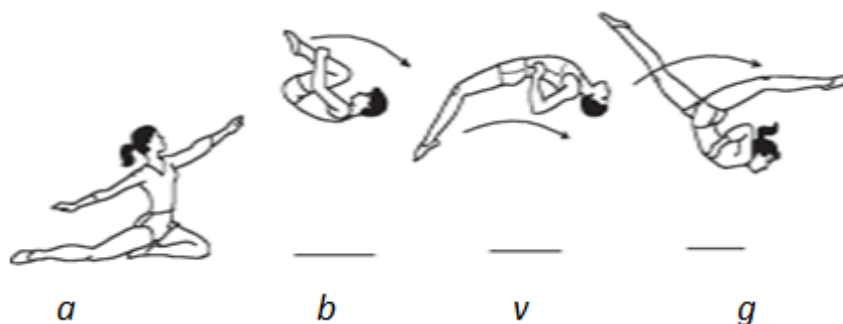
17-rasm. a) qo'llarda turish, b) oldinga to'ntarilish, v) orqaga to'ntarilish, g) yonga to'ntarilish.



18-rasm. a) «ko 'prik», b) bir qo 'lda «ko 'prik», v) bir oyoqda «ko 'prik», g) bilaklarda «ko 'prik».



19-rasm. a) teskari «ko 'prik», b) oyoqlarni yonga yoyish, v) o 'ng tomonga yoyish, g) o 'ng oyoq, o 'ng qo 'lni oldinga yoyish.



20-rasm. a) «yarim- shpagat» (yarim- yoyish), b) ortga salto (ortga umbaloq oshish), v) kerishib salto (kerishib umbaloq oshish), g) siltanib salto (umbaloq oshish).

Badiiy gimnastika mashqlarini yozish. Badiiy gimnastika mashqlarini yozganda, erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalaridan foydalaniladi. Undan tashqari, badiiy gimnastikaga oid xususiyatlarni hisobga olgan holda quyidagilarni: chunonchi, harakat xarakteri, uning ba'zi nozik jihatlari dinamikasi va ta'sirli tomonlarini ko'rsatish lozim bo'ladi.

2.5. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning atamalari

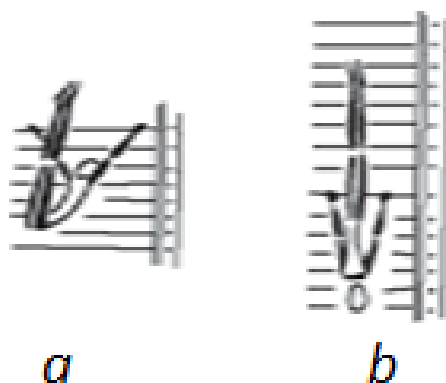
Tutish — gimnastika jihozida ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor:

ustdan tutish, ostdan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish, chuqur tutish. Tutish soʻzi qisqartirish qoidasiga binoan, odatda, tushirib qoldiriladi.

Osilish — gimnastika jihozida shugʻullanuvchining yelkalarini tutish nuqtasidan past boʻlgan holat. Osilishning quyidagi turlari bor:

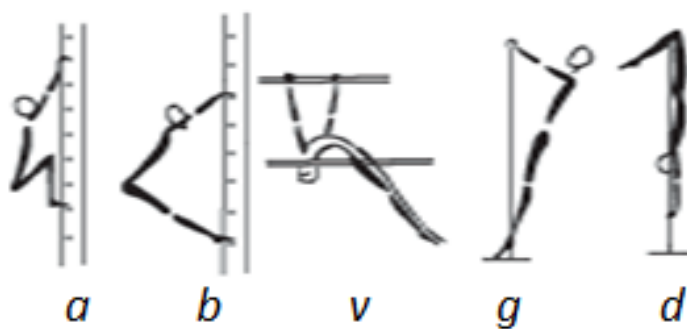
- oddiy osilishlar — bunda jihozni gavdaning qaysidir bir qismi bilan (koʻpincha, qoʻl bilan) tutiladi;
- aralash osilishlar — bunda gavdaning yana biron qismi (oyoq, oyoqlar va qoʻllar)dan qoʻshimcha tayanish uchun foydalaniladi.

Oddiy osilish: qoʻllarni bukib osilish, bukilib osilish (91-a rasm), kerishib osilish (91-b rasm) va h.k.



21-rasm

Aralash osilish: choʻqqayib osilish (92-a rasm), turgan holatdan bukilib osilish (92-b rasm), yotib osilish (92-d rasm), turib osilish (92-e rasm). Boshqa holatlar aniqlik kiritib bayon qilinadi. Masalan, bukilgan oyoqlarda osilish (92-f rasm).

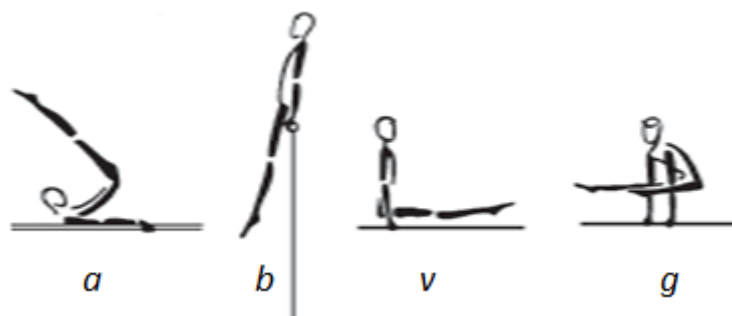


22-rasm

Tayanish - shugʻullanuvchining yelkalari tayanch nuqtasidan yuqorida boʻlgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash boʻladi.

Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qoʻllarga tayanish, bukilib yelkalarga tayanish (93-a rasm), orqadan tayanish (93-b rasm), burchakli tayanish (93-d rasm). Tayanishdagi oʻz- oʻzidan tushunarli holatlarda «burchak» soʻzining oʻzi kifoya qiladi. Masalan, (qoʻshpoyalarda) orqaga siltanib koʻtarilish-oldinga

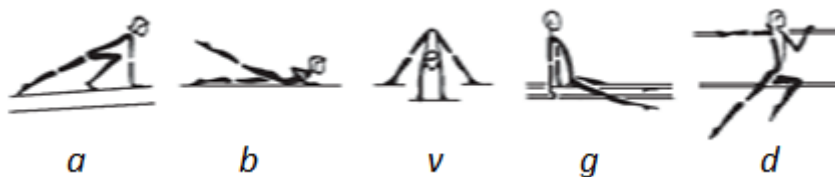
siltanib burchak yoki o'ng oyoqni (o'ng tomondagi) poya ustidan o'tkazib burchak hosil qilish va h.k., oyoqlarni tashqariga kerib tayanish (93-e rasm) va h.k.



23-rasm

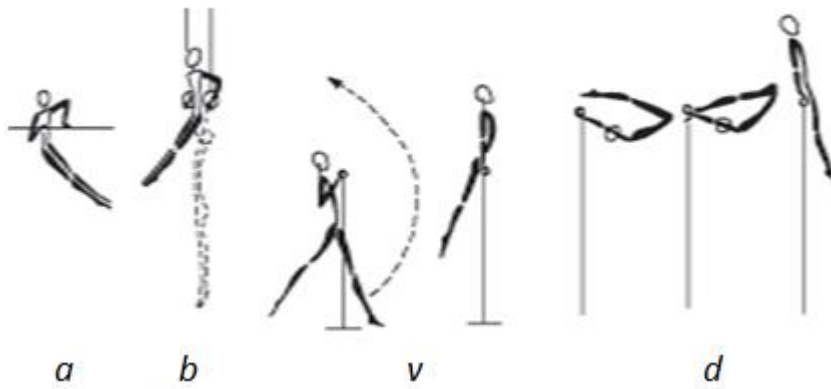
Aralash tayanishlar: o'ng oyoqda cho'qqayib tayanib, chap oyoqni orqaga uzatish yoki orqaga uzatib uchini qo'yish (94-a rasm), bukilgan qo'llarga tayanib yotib, chap oyoqni orqaga uzatish (94-b rasm), oyoqlarni kerib turib tayanish (94-d rasm) va h.k.

O'tirish — jihozda o'tirgan holat. O'tirishning quyidagi turlari bor: qo'shpoyalarda oyoqlarni kerib o'tirish (94-e rasm), sonda o'tirish (94-f rasm) va h.k.



24-rasm.

Jihozlarda bajariladigan mashqlarning boshlanishini quyidagi atamalar bilan ta'riflash qabul qilingan: sakrab, yugurib kelib, osilib turib, tayanib turib, qo'llarda tayanib turib va h.k. Ayrim hollarda ixchamlashtirish maqsadida bevosita boshlang'ich harakatning (birinchi belgining) nomi aytiladi. Masalan, tebranib turish (yakkacho'pda) va gavdani rostlab ko'tarish—orqaga aylanish. Ko'tarilish — osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish (harakatni boshni oldinga qaratgan holda bajariladi). Ko'tarilishning quyidagi turlari bor: galma-gal kuchanib ko'tarilish (95-a rasm), kuchanib ko'tarilish (95-b rasm), bir oyoqni silkitib to'ntarilib ko'tarilish (95-d rasm), siltanib to'ntarilib ko'tarilish, kuchanib to'ntarilib ko'tarilish, o'ng, (chap) oyoqda ko'tarilish, har ikki oyoqda ko'tarilish (95-e rasm), gavdani rostlab ko'tarilish va h.k.



25-rasm.

Pastga tashlanish — koʻtarilishga teskari harakat. Asta-sekin tashlanishni pastga tushish, deb aytish qabul qilingan.

Aylanish — gimnastning tayanishdan boshlanib, jihoz (yakka- choʻp, xoda va h.k.) sport jihozi oʻqi atrofida aylanma harakatlanishi. Aylanishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib tayanishdan oldinga (ortga) aylanish, tayanishdan oldinga yoki orqaga aylanish, katta aylanish.

Burilish — gavdaning vertikal oʻq atrofida harakatlanishi. Burilishning quyidagi turlari bor: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyoqni yuqoriga koʻtarib burilish va h.k.

Oyoqni osmonga qilib turish — gimnast gavdasining biron qismiga tayanib, oyoqlarini yuqoriga uzatgan tik holat. Bunday turishning quyidagi turlari bor: yelkada, qoʻllarda, bir qoʻlda va h.k. Uni ijro etish usullari: kuchanib, siltanib, bukilib, kerishib va h.k. Tebranish — aylanish oʻqiga nisbatan erkin harakatlanish. Bajarish usullari: kuchanib, bukilib, sakrab. Bir necha bor siltanish tebranish deyiladi.

Yoysimon tebranish — tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga oʻtish.

Uchish — bu shugʻullanuvchining jihoz (odatda, halqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishidir. Bir necha bor uchish, uchib turish deyiladi.

Qoʻl orasidan aylanish — muayyan holatdan yelka boʻgʻinini buraltirib, gavdaning gorizontal oʻq atrofida aylanishi. Bunday aylanish yoʻnalishiga qarab, oldinga va orqaga boʻladi. Zarurat boʻlsa, mashqni qanday tebranish yordamida bajarilishi koʻrsatiladi.

Siltanish harakatlari (siltanishlar)ni belgilash uchun quyidagi atamalar ishlatiladi:

Oʻtkazish — oyoq (oyoqlar)ni jihoz tepasidan harakatlantirish. Doira — oyoq (oyoqlar)ni yaxlit (ellipssimon) harakatlantirish. Doiraning quyidagi turlari boʻladi: oʻng oyoqda doira, oʻng oyoqdan chapga — doira, chapdan orqaga doira, oʻngdan orqaga doira, burilib doira va h.k. Oyoqlarni bukmay

jipslashtirib bajariladigan doira, ko'ndalang doira, kerishib doira va h.k.

Ghalishtirish — oyoqlarni bir-birining o'rniga qarama-qarshi o'tkazish. Bunday o'tkazishning oddiysini (qaysidir oyoq qarama-qarshi tomonga o'tkazilgandan keyin bajariladigani) qisqa bo'lishi uchun «chalishtirish» deyiladi. Chalishtirishning turlarini esa kerakli aniqlik kiritib ataladi. Masalan, oyoqlarni bukib chalishtirish, teskari chalishtirish, burilib chalishtirish va h.k.

Kirish —jihoz yonida dastlabki holatda turgan gimnastning tayanch qo'li atrofida doira yasab burilib, dastaklarga tayanib qolishini ko'rsatuvchi atama. Bu mashq bir oyoqda doira yasab bajarilishi ham mumkin (qaysi oyoqda bajarilishi ko'rsatiladi).

O'tish — gimnastning jihozida (biron elementni bajarayotganda) qo'llarini ko'chirib tutib, o'ng yoki chap tomonga siljishi.

Chiqish — kirishga teskari harakat qilib (yog'och otning) boshqa qismiga o'tish.

Uchib o'tish — gimnastning qo'llarini qo'yib yuborib jihozning bir tomonidan ikkinchi tomoniga (burchakli, bukilib, oyoqlarni kerib va h.k.), shuningdek, bir jihozdan ikkinchisiga yoki qo'sh- poyaning bir yog'ochidan ikkinchisiga ko'chishi.

Sakrab qo'nish — jihozda osilib yoki tayanib turgan holatdan yerga sakrab qo'nish. 6akrab qo'nishning quyidagi: oldinga tebranib, orqaga tebranib, oldinga yoki orqaga siltanib burilib, yoysimon, aylanib, to'ntarilib, qo'llarning orasidan, salto va h.k. turlari mavjud. 6huningdek, (tayanib turishdan va qo'llarda turishdan) oyoqlarni bukib, oyoqlarni kerib sakrab tushish.

Sakrash — oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz qilib ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siq (jihoz)dan o'tish.

Tayanib sakrash — qo'llarda qo'shimcha tayanib (turtki berib) bajariladi. Tayanib sakrashning quyidagi: oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, yonlama sakrash, burchakli sakrash, to'ntarilib sakrash va h.k. turlari bor.

Silkinish — depsingandan keyin oyoqlarni orqaga siltash.

2.6. Akrobatik mashqlarning atamalari

Yumalash — tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavdani aylantirish (bosh orqali to'ntarilmay). Yumalashning: oldinga yumalash, yonga yumalash, aylanma yumalash, orqaga bukilib (turgan holatdan) yumalash singari turlari bor.

G'ujanak bo'lish — gavdaning buklangan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qo'llarning tirsaklari biqinlarga yopishgan). G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'qqayib g'ujanak bo'lish, shuningdek, keng g'ujanak bo'lish turlari bor.

Umbaloq oshish — gavdaning avval tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati. Umbaloq oshishning quyidagi: oldinga

umbaloq oshish, qo'llarga tayanguncha uchish fazasi bo'lgan sakrab umbaloq oshish (96-a rasm), ucha turib umbaloq oshish, burilib boshqa tomonga qarab qoladigan umbaloq oshish, orqaga umbaloq oshib, tizzaga tayanib qolish (96-b rasm), egilib orqaga umbaloq oshish, kerishib bir yelka tomondan orqaga umbaloq oshish va h.k. turlari mavjud.



26-rasm.

To'ntarilish — gavdaning bitta yoki ikkita fazasi bo'lgan to'liq, aylanib oladigan (qo'llarga tayanib, boshga tayanib yoki ham qo'llarga, ham boshga tayanib) aylanma harakati. To'ntarilishning quyidagi: yonga to'ntarilish, boshda turib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to'ntarilish va shu singari turlari bor.

Orqaga to'ntarilish — gavdaning qo'llarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qo'llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo'ladi.

Gharxpalak — gavdaning uchish fazasisiz (qo'llarga tayanib) to'liq, to'ntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikki oyoqdan boshlab, yana ikki oyoqqa tushib, shuningdek, bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

Rondat — orqaga burilib, har ikki oyoqqa tushadigan to'ntarilish.

Kurbet — qo'llarda turib orqaga sakrab oyoqlarda tushish.

Ga dani yozib ko'tarish — bukilib (kuraklarda) qo'llarga tayanib yotgan holatdan oyoqlarga sakrab turish. 6akrab o'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish, tizzalarida turish ham bo'ladi.

Ga dani yozib burilishda harakat gavdani yozib ko'tarilishdan boshlanib, to'liq orqaga burilib tayanib yotib qolinadi (360° ga burilish kerak bo'lsa, u alohida ko'rsatiladi).

Salto — gavdaning havoda erkin aylanishi. 6altoning quyidagi: oldinga salto, siltanib salto (97 - a, b, d, e rasm), orqaga salto, shuningdek, yarim burilib salto, burilib salto va h.k. turlari bor.

Shiddat bilan sakrash — siltanuvchi oyoqda sal-pal sakrab-sakrab qo'yadi. Bunda ikkinchi oyoq bukib oldinga uzatilgan, qo'llar yuqorida bo'ladi. sakrashli akrobatikada bog'lovchi element sifatida qo'llaniladi.



27-rasm

«Ko'prik» — tayanch nuqtasiga orqa o'girib gavdaning maksimal darajada egib bukilgan, yoysimon holati. «Ko'prik»ning quyidagi turlari bor: «ko'prik» (98-a rasm), bir qo'lda «ko'prik» (98-b rasm), bir oyoqda «ko'prik» (98-d rasm), bilaklarda «ko'prik» (98-e rasm), teskari «ko'prik», masalan, chap oyog'-u o'ng qo'lda va teskari «ko'prik» turish (98-f rasm) va h.k.



28-rasm

Shpagat - oyoqlarni nihoyat darajada kerib o'tirish (har ikki oyoqni butun uzunasi bo'ylab tayanchga tekkizib o'tirish). Shpagatning quyidagi turlari qayd etiladi: shpagat (99-a rasm), o'ng (99-b rasm), chap shpagat (o'ng, chap deyilganda oldinga uzatilgan oyoq nazarda tutiladi); o'ng oyoq, o'ng qo'lni yoki chap oyoq, chap qo'lni oldinga uzatib (99-d rasm) shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarimshpagat — shpagatga o'xshash, ammo oldindagi oyoq bukilgan holat (99-e rasm), engashma yarimshpagat (99-f rasm), orqaga engashma shpagat va h.k.



29-rasm.

Turish — oyoqlarni yuqoriga uzatilgan tik holati. Turishning quyidagi: kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish, qo'llarda turganda ularning orasi sal ochiq (qo'llarning orasi yelka kengligining yarmicha ochilgan bo'ladi), keng ochiq, jips qo'llarda, bir (o'ng, chap) qo'lda turish mumkin. Turishga chiqishning usullarini qisqacha bunday belgilash qabul qilingan: kuchanib (qo'llar tirsakdan,

oyoqlar chanoq-son bo'g'indan bukiladi); dumalab (qo'llarga birin-ketin tayanib aylanma harakat qilib); siltanib (o'ng yoki chap oyoq bilan); bukilib (qo'llar bukilmaydi, gavda chanoq-son bo'g'indan bukiladi); kerishib (qo'llar bukilib, gavda egiladi); sakrab (ikki qo'lga tushiladi); orqaga to'ntarilib turish va h.k. turlari bor. Ikki kishi va guruhda bajariladigan mashqlarda ham shu atamalar ishlatiladi, lekin har bir gimnastning dastlabki va pirovard holati (yuqoridagi akrobat gavdasining qaysi a'zosi bilan pastdagi akrobatga tayanishi) ko'rsatiladi. Masalan, songa tayanib chiqish, orqadan chiqish yoki yotgan sherigining qo'llarida yelkada turish, pastdagining tizzalarida turish va h.k.

Batutda bajariladigan mashqlarda maxsus atamalar qo'llaniladi:

Sapchitish — to'ring sakrab tushgan akrobatni qaytarishi.

Sakrama harakat (sur'at bilan sakrashlar) — akrobat parvozini oshirish uchun qo'llaniladi. Qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

2.7. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari

Odimlash — joydan joyga ko'chishning xilma-xil turlari. Odimlashning quyidagi: oddiy odimlash, oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab odimlash, oyoqlar uchida odimlash, keskin odimlash, tashlanib-tashlanib odimlash, lo'killab odimlash, almashlab odim- lash, polka qadami bilan odimlash va h.k. turlari bor.

Yugurish — har birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurish- dagi atamalar odimlashdagi atamalarga o'xshash.

Burilish — gavdaning tik yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma harakati. Burilishning quyidagi: oyoqlarni olib-qo'yib (o'ng yoki chap oyoqdan boshlab) burilish, oyoqlar uchida burilish, chalishtirma burilish, siltanib burilish, burama burilish, shuningdek, cho'qqayib, muvozanat saqlab (biron muvozanat turidagi holatni saqlab turib) burilish va h.k. turlari bor.

Sakrash — oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat ko'lam va gavdaning havodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi: to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab sakrash, sapchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarimhalqasimon (halqasimon) sakrash va h.k. turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish - barcha bo'g'inlarni bir vaqtda bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon - do'ngsimon yarimcho'qqayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yozilib, biri bukilishidan iborat murakkab yaxlit harakat. To'lqinsimon harakatning quyidagi turlari bor: oldinga qarab to'lqinsimon, o'ng tomonga, chap tomonga (yonlama) to'lqinsimon harakatlar.

Qo'lni to'lqinlatish - qo'lni (qo'llarni) bukish (o'zi tomonga) va panjani osiltirishdan boshlab, keyin yozish (o'zidan nariga) bilan bir vaqtda panjani ko'tarishdan iborat to'lqinsimon harakatlantirish. Panjaning holatini bunday nomlash qabul qilingan: odatdagicha (ko'rsatilmaydi), panja bemalol tutilgan,

panja bo'shashtirilgan, panja ko'tarilgan.

2.8. Mashqlarni yozib borish qoida va usullari

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozish muhim ahamiyatga ega. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab umumlashtirilgan, aniq, qisqartirilgan, jadval tarzida yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastika mashqlari atamasining yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi. Yozuv qoidalariga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibi, yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilarga rioya qilish. Quyida shu qoidalarni ko'rib chiqamiz.

Umumri ojlantiru chi mashqlarning yozilishi. Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatilishi kerak:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho'qqayish, tashlanish va h.k.).
3. Harakat yo'nalishi (o'ng tomonga, orqaga va h.k.).
4. Pirovard holat (zarurat bo'lsa).

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda nimalar ko'rsatilsa, shularni ko'rsatish qabul qilingan, lekin bunda oldin asosiy harakat (odatda, gavda yoki oyoqlar harakati), keyin boshqa harakatlar ko'rsatiladi. Masalan, d.h. oyoqlar kerilib, qo'llar yelkada.

1. O'ng oyoqni bukib, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda chap tomonga egilish.
2. D.h.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakat (hatto, bir sanoqda bajariladigani ham) qanday tartibda bajariladigan bo'lsa, xuddi shunday ketma-ketlikda yoziladi. Masalan, d.h. qo'llarni yon tomonlarga uzatib, oyoqlarni kerib turish:

1. Chap tomonga burilib, o'ng oyoqni yoysimon pastga tushiriladi, bunda o'ng oyoq orqada uchiga qo'yilgan bo'ladi, qo'llar oldinga uzatiladi.
2. O'ng tizzada turib, qo'llarni yuqori ko'tarib, bosh orqaga egiladi. Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo'shib bajarilsa, elementlarni bog'lovchisi bilan birlashtirib, birin-ketin yoziladi. Masalan, d.h. qo'llar belda, oyoqlar kerilgan. Kerishib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va chapga burilish.

Bunday yozilganda burilishni engashish oxirida (engashishni maxsus ta'kidlagandek) bajariladi.

Agar harakat boshqa harakat bilan bir vaqtda bajarilsa (hozirgi misolda engashish bilan burilish bir vaqtda bajarilyapti), unda «...turib» so'zini ishlatish kerak bo'ladi.

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu hol yozuvda aks etishi kerak.

Masalan, qo'llar oldinga ohista uzatiladi, panjalar bo'sh qo'yiladi va h.k.

Erkin mashqlarning yozilishi. Erkin mashqlar muayyan tartibda yoziladi:

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangani).
2. Jo'r bo'ladigan musiqa. Asarning nomi, uning hajmi ko'rsatiladi.
3. Dastlabki holat.

4. Mashqning mazmuni musiqa asarining tuzilishiga moslab, masalan, sakkizliklarga bo'lib yoziladi. Majburiy mashqni yozishda (musobaqalar uchun) gimnastika ko'rpachasining o'ng tomonida elementlar va birlashmalarning nisbiy qiyinligi (ballari yoki qiyinlik guruhlar) ko'rsatiladi.

Gimnastikaga oid jihozlarda bajariladigan mashqlarning yozilishi. Gimnastikaga oid jihozlardagi mashqlarni yozishda jihozning nomidan tashqari yana quyidagilarni ko'rsatish kerak:

1. Dastlabki holat (osilib turib, tayanib turib, sakrab, yugurib kelib) yoki birinchi elementdan oldingi harakat (qo'llarga, bilaklarga tayanib, tebranib turish).

2. Harakatning nomi (ko'tarilish, pastga tashlanish, uchib o'tish, aylanish, qo'l orasidan o'tish va h.k.).

3. Bajarish usuli (gavdani yozib, yoysimon, orqaga siltanib, to'ntarilib).

4. Yo'nalish (chapga, orqaga va h.k.).

5. Pirovard holat (osilib qolish, orqaga suyanib qolish) — harakatning o'zi pirovard holatga olib kelmasa, gavdaning alohida qismlari harakatlarini yozishda ularni bir-biridan vergul bilan ajratib qo'yish kerak.

Jihozlardagi kombinatsiyalarni satrga ketma-ket yozishda asosiy elementlar (birlashmalar) bir-biridan tire bilan ajratiladi. Masalan, yakkacho'pda tebranib turish — gavdani yozib ko'tarish — orqaga aylanish — yoysimon siltanib chap tomondan orqaga aylanib, turlicha tutib osilib qolish — orqaga siltanib sakrab tushish va h.k.

Majburiy mashqlarni (musobaqalar uchun) yozishda esa har bir element yoki birlashma satr boshidan yozilib, uning o'ng tomonida nisbiy qiyinlik ko'rsatiladi. Masalan, yog'och otda:

- sakrab chap oyoqda o'ng tomonga doira — 2,0;
- o'ng oyoqni o'tkazish — 0,5;
- chap tomonda chalishtirib o'tkazish — 3,0 va h.k. Oyoqlarni jihozga

tekkizib o'tkazishni «bo'ylab» so'zini qo'shib, tegmay o'tkazilishini esa «ustidan» so'zini qo'shib yoziladi. Masalan, qo'shpoyalarda: gavdani yozib ko'tarilish — orqaga siltanib o'ng oyoqni chap yog'och bo'ylab o'tkazish — orqaga siltanib chap oyoqni chap yog'och ustidan o'tkazish va burchak hosil qilib turish.

Ikki va undan ortiq elementning ketma-ket bir-biriga ulab bajarilishini «va» bog'lovchisi bilan, ikki harakatning birgalikda bajarilishini esa «...turib» so'zini qo'shib yoziladi. Masalan, yakka-cho'pda: o'ng oyoqda ko'tarilish va chap tomondan orqaga burilish yoki o'ng oyoqda ko'tarilib turib, orqaga burilish va h.k.

Qisqaroq yozish va talaffuzni osonlashtirish maqsadida ayrim iboralarni tashlab ketish, shuningdek, tushunish oson bo'lsa, yuqorida ko'rsatilgan tartibda (ketma-ketlikda) yozishdan voz ke- chish ham mumkin.

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda ba'zi holatlarni hisobga olib, yuqorida ko'rsatilgan qoidalar qo'llaniladi:

1. To'liq bajarilishi shart bo'lmagan elementlar (masalan, umbaloq oshishlar)ni bajarishda dastlabki holat ko'rsatilishi kerak.

2. Goh bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus atama qo'llani- shini talab qilmaydi. Masalan, o'ng oyoqdagi muvozanatdan — boshda turish yoki qo'llarda turishdan — boshda turish va h.k.

3. Talabani biron element (harakat)dan keyingi holati shun- dan keyingi elementning bajarilish usulini aniqlab berishi hisob- ga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalab yelkada turish yoki cho'qqayib tayanishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish va h.k.

4. Pirovard holat harakat ravshan bo'lmagan taqdirdagina yoziladi.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi. Badiiy gimnastika mashqlarini yozishda erkin mashqlar uchun berilgan qoidalaridan foydalaniladi. Bulardan tashqari, harakatlarning xarakteri, tasviri, rivoji va ifodaliligi ko'rsatilishi kerak.

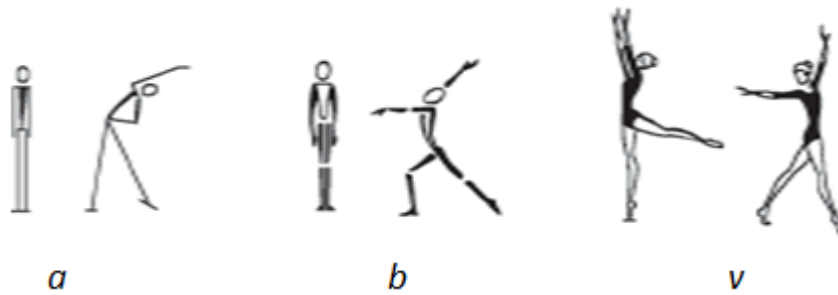
Gimnastika mashqlarining yozilishining asosiy usullari:

1. Umumlashtirilgan yozu . O'quv dasturlari va boshqa dasturlarda har bir harakatning aniq bajarilishi talab qilinmay, gimnastika mashqlarining mazmunini ko'rsatib (sanab) o'tish kerak bo'lganda mazkur usuldan foydalaniladi. Masalan, tayanishdan va yog'och otga ortdan suyanishdan oyoqlarni chap yoki o'ng tomonga o'tkazish.

2. Atamalarni aniq yozish har bir elementning (mashqning atamalar qoidalariga muvofiq ravishda aniq ifodalanishini nazarda tutadi) bunday yozuvining namunasi yuqorida keltirilgan.

3. Qisqa yozu konspektlar tuzishda, sinov va imtihonlar uchun va boshqa mashqlarni yozishda qo'llaniladi, bunda atamalar qisqartirib yoziladi (shartli qisqartishlar qo'llaniladi). Masalan, har.—harakat, el.—element, birl.— birlashma, bel. —belgilash, t.—tutish, yu./yo. — yuqori yog'och, msh. — mashq, d.h. —dastlabki holat, shuningdek, gimn. —gimnastika, akrob. — akrobatika va h.k.

4. Jad alli yozu (tasvir mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin). Bunday yozishning chiziqli (100-a rasm), yarim konturli (100-b rasm) va konturli (100-d rasm) turlari qo'llaniladi. Chiziqli tasvir eng qulay hisoblanadi. U tushunarli va tejamlidir. Mashqlarni bunday ifodalash usuli, mashqlarning juda tez bajarilishi tufayli mashg'ulotlarning kundalik amaliy ishida qo'llashda afzaldir.



30-rasm.

5. Matnli va jadvalli yozuvning bir vaqtda qoʻllanishi amalda keng tarqalgan qulay usuldir.

Masalan, koʻrsatib oʻtilgan shakllardan tashqari, hozirgi vaqtda mashqlarning bajarilishini kino-videosuratlarga olish tobora keng qoʻllanilmoqda (bunda tasnifiy dastur mashqlari, nazorat uchun mashqlar suratga olinadi). Kino-videofilm yordamida hozirgi zamon gimnastikasida qoʻllaniladigan barcha mashqlarning eng murakkab texnik bajarilish tomonlarigacha koʻrsatish imkoniyatini tugʻdiradi. Amaldagi gimnastika atamalari muayyan mashqlar xususiyatini yaqqol aks ettiruvchi atama-soʻzlar bilan muttasil boyib boryapti. Biroq atamalar tuzilishining qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqmaslik kerak, chunki bu holat atamalarning buzilishiga, qoʻpol soʻzlar paydo boʻlishiga olib kelishi mumkin.

Oʻz – oʻzini nazorat qilish savollari:

1. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
2. Atamalarga qanday topshiriqlar qoʻyiladi?
3. Atamalar qanday yasaladi?
4. Gimnastika atamalari qanday guruhlariga boʻlinadi?
5. Atamalarga qoʻyilgan talablar nimalardan iborat?
6. URM va erkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering.
7. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi?
8. Akrobatika mashqlar atamalarini tushuntiring.
9. Atamalar taraqqiyotiga kimlar hissa qoʻshgan?
10. Qaysi yili va qayerda gimnastika atamalariga oxirgi

o'zgartirishlarkiritilgan?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma – Tashkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Buxoro, Durdoni nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. 3-nashr. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

III-bob. GIMNASTIKANING TURLARI

3.1. Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turi.

1- guruh – Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari. Bu guruh gigienik va atletik gimnastikani o‘z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug‘ullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi.

3.2. Gimnastikaning sport turlari.

2- guruh – Gimnastikaning sport turlari. Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo‘nalishiga ega bo‘lib, sport turlari sifatida targ‘ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko‘rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastika ko‘p kurashining murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

3.3. Gimnastikaning amaliy turlari.

3- guruh – Gimnastikaning amaliy turlari. Bunga quyidagilar : ish kuni tartibiga kiritiladigan mehnatkashlarning sog‘loilashtirishga, ish qobiliyatini o‘stirish va shu asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi. Korxona gimnastikasi asosan mehnatda mudofaa va sport faoliyatida eng yaxshi natijalarga erishishni ta‘minlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rish uchun qo‘llaniladigan kasbiy, amaliy, harbiy amaliy va sport amaliy gimnastikasi kiradi. Davolash jismoniy tarbiyasining asosiy qismi bo‘lgan turli xastalik va jarohatlarni davolash uchun qo‘llaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan

davolash gimnastikasidan iborat.

3.4. Ishlab chiqarish gimnastikasi

Gimnastika ishlab chikarishda o'zbek jismoniy tarbiyasi tizimining bir bulagixisoblanadi.

Ishlab chikarish gimnastikasi mehnatkashlar sog'ligining mustahkamlanishiga yordam beradi, va shu asosida mehnat unumdorligining usishiga hamkorlik kiladi.

Ishlab chikarish gimnastikasi - bu ish kupi tartiblarida jismoniy mashqlarni qo'llashniig, amaliy jismoniy tarbiyaning tadbirlaridir. Uning maksadi - ishchilarning sog'liqlarini yaxshilanishiga va mehnatga layoqotligining oshishiga ta'sir ko'rsatish va ishlab chikarishning usishiga yordam berish

Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari:

1. Ishga muvofik ravishda yondashish va kirishishni ta'minlash; toliqishni kamaytirish va optimal (eng muvofik) ishga yaroklilikini yanayam tezrok kayta tiklanishiga kumaklashish.

2. Sog'liqni yaxshilash.

3. Uyushqoqlikni va tartibililikni tarbiyalash.⁴

Ommaviy jismoniy - sog'lomlashtirish va sport ishlariga jalb qilish.

Ishlab chikarish gimnastikasi zamonaviy jismoniy tarbiya sistemasining bir bulagi, va ishlab chiqarishda sog'lomlashtirish tadbirlaridan biri xisoblanadi. Uning maqsadi mehnatkashlarning sog'ligini yaxshilanishiga yordam berish, ishga yaroqlilikning oshishiga va ishlab chiqarishning oshishiga kumak berish.

Ishlab chiqarish gimnastikasi ham aqliy, ham jismoniy mehnat bilan band bulgan kishilar uchun bir xil tarzda zarur va foydalidir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi - organizmning faoliyatning bir ko'rinishidan ikkinchi ko'rinishiga utishiga asoslangan, xordik chiqarishning ko'rinishlaridan biridir, ular aktiv va passiv bulishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasining fiziologiya asoslari

1905 yili organizmning charchashi muammolari ustida ishlayotgan I.M.Sechenov. Fiziologik nuqtai nazardan dam olish bilan absolyut tinchlikka erishib bo'lmaydi va erishib bo'lmashligini isbotladi. Bir mehnat faoliyatining ikkinchi bilan almashinishi, dam olishning shakllaridan biridir. I.M.Sechenov tajribada agar bir organ mehnat jarayoni davomida vaqtincha mehnat faoliyatini tuxtatsa, u tez orada o'zining mehnatga yarokliligini tiklaydi va buning bilan faol xordik chikarishning ustunligini isbotlab berdi. I.P.Pavlov, bosh miya xujayralarining doimo bir -xil nuqtasini ko'zgatish mehnatga layoqatlilikni pasayishiga olib kelishini isbotladi, lekin, agarda faoliyatning xususiyati o'zgartirilsa va kuchlanish va ko'zgalish jarayonlari boshka nerv tugunlariga (xujayralariga) o'zgartirilsa mehnatga layokatlliligi qayta tiklanadi. Shunday qilib bir ko'rinishdagi faoliyatning ikkinchisi bilan almashinishi, charchagan bosh miya kobigi xujayralariga dam beradi.

N.E.Vedenskiy dam olish insonning to'liq umumiy faoliyatsizligini faraz qilmasligi to'g'risidagi xulosaga keldi. Vokelikning yangi muxitiga diqqat e'tiborniigkunirilishi va ishning oddiy o'zgarishi bilan xordik chikarishga erishish mumkin.

Faol xorlikuning ishlab chiqarish sharoitlarida qo'llaninishi bir kator olimlar Ye.M.Marshak, A.N.Krestovnikov, I.M.Sarkisov-Saozanin ilmiy ishlarining mavzusi bulib xizmat qildi va insonning keyingi mehnatga layoqatliligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidladilar.

Ularning ko'zatishlari buyicha faol xordik o'zokrok ta'sirga ega va "urtacha kuchlanishlarda" yanada sermaxsuldir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mobaynida ko'zgalish jarayonlarining va bosh miya kobigida tormozlanish yuz beradi va nafas olish va yurak-qon tomirlari sistemasining faoliyati kuchayadi.

Professor S.A.Qosimovning-tajribaxonasida ishlab chiqarish gimnastikasidagi bir me'yordagi ish dinamikasini saqlashdagi ijobiy ahamiyati

ko'rsatilgan.

Undagi ma'lumotlarga ko'ra ishlab chiqarish gimnastikasi ishlab chiqarish ishlari mobaynida rivojlanib kelayotgan (usib, kuchayib) toliqishni ogoxlantirishga imkon beradi. Ishlab chiqarishdagi toliqishning mexiyati dinamik stereotipining chidamliligining bo'zilishidan iborat.

Ishlab chiqarishdagi toliqishga quyidagilar kiradi: ishlab chiqarishdagi mehnat unumdorligining pasayishi, ishlovchining charchaganlik alomatlari, ish tartibining bo'zilishi, bir-xil makomlilikning bo'zilishi va fiziologik vazifalarning muvofikliklarining bo'zilishi.

Mehnat va dam olishning to'g'ri tartibi - bu mehnat va dam olishning almashinishidir, qaysini bu jarayon davomida ishchi dinamik stereotipning eng yuqori darajasiga erishishlari va sog'liq va mehnat unumining yuqori darajasi ta'minlanadi. Bir kunlik xaftalik almashinish tartiblari farklanadi.

Almashinish tartibi kuprok ahamiyatga ega. Mehnat jarayoni davomida dam olish tanaffuslari shunday taksimlanishi kerakki, ishlab chiqarishdagi xorishni uning boshlanish vaqtida oldini olish kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikasiing asosiy shakllari:

1. Kirish gimnastikasi (badantarbiyasi).
2. Jismoniy to'xtalish.
3. Jismoniy daqiqa.
4. Ishdan so'nggi gimnastika (badantarbiya).

1. Kirish badan tarbiyasi ishdan oldin utkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni ishlab chiqarish jarayoniga tayyorlash, organizmni tarbiyalab yetishtirish jarayonini tezlashtirish, mehnat qobiliyatini oshirish.

Kirish badantarbiyasi ish vaqti xisobiga utkaziladi va 6-8 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 7-8 ta mashg'ulotlardai iborat. Eng kup ogirlik mashg'ulotlarning urtasida utkazilishi kerak. Mashg'ulotlar ishning makomiga To'g'rilanishi kerak.

2. Jismoniy tuxtalish - bu faol dam olishning shakllaridan biridir. Jnsmoniy

tuxtalish ish kunining maxsus tanaffusi davomida ish joyida yoki ustaxonaga yaqin bulgan binoda utkazdiriladi. Ishchilarda diqqat - e'tibori susayadi, kaysiki asab markazlari charchaganda, yana ishlab chiqarish pasayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bu asosan odatda ish kunining birinchi navbatining tugashiga 1,5-2 soat kolganda yuz beradi.

Jismoniy to'xtalish - charchashni pasaytirish va ishlash qobiliyatini kutarishga yunaltirilgan. Jismoniy tuxtalishning - mashqlari dinamik xususnyatga ega bulishi kerak, sodda bulishi, mehnat harakatlarining bajarish xususiyatlariga ega bulgan ishchi vaeiyatlari va harakatlarini o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish, mashklar inobatga olgan xolda to'zilishi kerak.

Eng ko'p vazifalar mashg'ulotlarning birinchi Bo'limida olib borilishi kerak. Jismoniy tinishlar yigindisida kasbga oid mehnat faoliyatidan muskullar faoliyatining boshka ko'rinishiga o'zgartiriladigan mashqlar ko'zda tutilishi kerak. Ish kunining tanaffusi paytida utkaziladigan jismoniy tinilanish, faol jismoniy tinilanish - bilan tulik almashinishi mumkin, lekin kisman - yarim faol jismoniy tinilanish bilan ham tuldirilishi mumkin. Unda vaktning bir kismi tulik utirishga, yotishga va yarim yotishga ajratiladi.

Har xil kasbdagi ishchilarning mehnat sharoitlari har xil, shuning uchun tolikishdan ogoxlantiruvchi va pasaytiruvchn vositalar belgilanishi kerak, ishlab chikarish badan tarbiyasi mashqlari xech kachon hamma kasblar uchun va hamma baxt bir xil bulib kolmasligi kerak.

Ushbu ishlab chikarish jarayoni uchun u yoki bu ishlab chikarish badantarbiyasi mashqlarini tanlash uchun ushbu korxonaning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish kerak.

Misol uchun, agar texnologiya jarayonlar sharoitida ish joyini tashlab ketib bo'lmasa, bunday xolatlarda fakat kirish badantarbiyasi mashqlari utkazdiriladi, lekin bu paytda uning davomiyligi 10 daqiqagacha o'zaytiriladi. Insonning mehnati kuchli diqqat e'tibor va harakatlarning chegaralangan uchun jismoniy madaniy tinchlanishlar ayniqsa muxumdur.

3. Jismoniy madaniy daqiqalar - ishlab chikarish badan tarbiyalarining bir ko‘rinishidir. Uni uqirib xizmat kiluvchi, akliy mehnat xizmatchilarn uchun utkaziladi.

Korxonaning O‘quv xonalarida o‘tkazdiriladi. Davomiyliqi 1,5 dan 3 daqiqagacha, ish kupi davomida bir-ikki marotaba utkazdiriladi. Uncha katta bulmagan, odatda. 3 ta mashqlardan iborat, jismoniy mashqlar yigindisini o‘z ichiga oladi. O‘quv muassasalarida uni 1-15 daqiqa mobaynida utkazish lozim. 4. Mehnatdan keyingi badantarbiya. Uning vazifasi - mehnatdan keningi kunining tuplanishiga yordam berish. Bu ko‘rinishdagi badantarbiya mashg‘ulotlarini dush kabul qilish bilan uygunlashtirish lozim.

Mashg‘ulotlarning davom etish muddati 10-20 daqiqa, mashqlarning soni 8-10 ta. Ishlab chikarish badantarbiyalarga tayyorgarlik ko‘rish majburiydir. A) Mashg‘ulotlar utkaziladigan joyning kerakli bulgan sanitariya - gigienik xolatini ta‘minlash: xavo almashinishini yaxshilash, changlanishni yukotish, nokerak bulgan buyumlarni yukotish. Har bir Mashg‘ulotning boshlanishidan oldin binoni yaxshilab tekshirib chikish kerak, ochik bulgan oyna yoki fortochka ichida yonida shugullanish zarur.

Ayollar oyoklaridagi baland poshnali poyafzallarini shippaklarga almashtirishi lozim;

B) Ishlab chikarishning xususiyati va sharoitini urganish, berilgan tsex, ishlab chikarish va kasb xususiyatlarini aniqlash.

V) Ishchi va xizmatchilarning jinsi, yoshi sog‘ligining xolati, jismoniy tayyorgarligi va boshka munosabatlarda ularning tarkibini urganish.

G) Ishlab chikarishdagi badantarbiya mashqlarini shunday xisob bilan utkazish yanada qo‘lay va maksadga muvofik bular ediki, mashqlar utkaziladigan joyiga tsex yakin bulsa va bunga bor-yugi 1 daqiqa ketsa lozim.

D) Ishlab chikarish badantarbiyasi mashg‘ulotlari boshlanishidan avval tashvikot tushuntirish ishlarini olib borish lozim.

E) Xizmatchilarning mehnati jarayonidagi kupchilik xolatlariga e‘tibor

berish kerak.

Utirgan xolda ishlaydigan shaxslar uchuy ishlab chikarishdagi badantarbiya mashg'ulotlari utirgan xolda utkazdiriladi, tik turib ishlaydigan xizmatchilar uchuy esa utirgan xolatning dastlabki xolatida mashg'ulotlar utkaziladi.

5. Uyku oldidan utkaziladigan badantarbiya mashqlari. Uning maksadi - tinch vachuko'r uykuqa qo'lay bulgan sharoitlarni belgilab berish. To'g'ridan-tutri uykudanoldin bajariladn. Davomnyligi 5-7 daqiqa, mashqlar soni 8-10 ta. U sekin, bosik xolatda, tinch, xech kanday kuchlanishlarsiz bajariladi. Bu mashqlardan so'ng oyok, yelka, buyin, gardan va yuzni o'z-o'zi massaj qilish tavsiya etiladi. Analizatorlarning sezgirligi darajasi uygongandan so'ng yuqori buladi. Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chikaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan buladi.

Uyqudan so'nggi nerv sistemalarining ko'zgaluvchanligi va mehnatga yarokliligi nerv sistemasnga kancha kup retseptiv zonalardan signallar kelib tushsa, shuncha kup kuchayadi.

Signallar okimining kamayishi esa markaziy nerv sistemasining ko'zgaluvchanligini pasaytiradi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati: markaziy nerv sistemasiga juda kuchli kupgina analizatorlarnnng retseptorlarining signallari okimi kelib tushadi, ayniksa proprio-retseptorlardan, bu markaziy nerv sistemasining tez ko'zgalishiga va mehnatga yarokliligi normalligini kayta tiklaydi. Sovuk, suv jarayonlarn va chinikish. Agar ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovukka va suv bilan buladigan ta'sirlari bilan birgalikda utkazilsa, nerv sistemasining ko'zgalish jarayoni tezrok yulga kuyiladi. Tashki muxitdagn ayrim ko'zatuvchilarnish ta'sirlari (suv jarayonlari, toz xavo va kuyoshning ta'siri) nerv sistemasining ko'zgalishi bilan bir katorda organizmning chinikishiga yordam beradi.Limfa aylanishinnng kuchayishi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, muskul guruhlarining hamma kismlarini harakatga keltirish hisobiga limfa aylanishining kuchayishiga yordam beradi (sog'lom va urtacha xolatdagi kishilarda) va shuning bilan tukimalarning shishishini (salkishini) yukotishga yordam beradi, masalan kovoklarni, darhol

uyqudan turgandan so‘ng.

Yurakning va upkaning normal faoliyatining kayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Yana ertalabki jismoniy mashqlarning ahamiyati uyqudan keyingi xolatlarni yukotishdan iborat emas. Bu axir doimo va tez-tez utkaziladigan muskul mashqlaridir, kaysiki insonning harakatdagi faoliyatini ifodalovchi asosiy sifatlarini yaxshilaydi: kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki organlarning fiziologik vazifalarini markaziy nerv sistemasi tomonidan doimiyligini yaxshilaydi; sistematik ravishdagi muskul mashqlari davomida rivojlanuvchi muskullarning o‘ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saklab kolishga yordam beradi.

Ertalabki jismoniy mashqlar:

1. Sog‘likni mustahkamlaydi va organizmni chiniktiradi.
2. Insonning uyqudan keyingi mehnatga layokatini tezda oshiradi.
3. Nerv-muskul apparatini mustahkamlaydi.
4. Nafas olish va kon almashinuvi, uyku va ishtaxani yaxshilaydi.

Moddalar almashinuvini oshiradi .

5. Doimiy jismoniy mashq xisoblanadi va muskul apparatlarini shugullantiradi, nafas olish va organizmning boshqa sistemalarini shugullantiradi, harakatdagi faoliyat davomida tezlikni, chidamlilikni, kuchni oshiradi.

6. Irodani tarbiyalaydi. Izox buyicha.

Ertalabki jismoniy mashg‘ulotlar ish kunining boshlanishidan oldin utkazdirilgani uchun keyingi mehnatga yarokliligini yomonlashmasligi uchun jadalligi xaddan tashkari bo‘lmasligi lozim. Undan keyin tetiklik buladi, charchok emas. Mashqlarning darajasiga qarab insonning funktsional imkoniyatlari sezilarli darajada mukammallashtiriladi, mashq ko‘rgan, shugullanib yurgan shaxslarda, xattoki shunday mashqlar: yugurish, changida yurish, velosipedda unish, otda yurish va so‘zish keyingi butun kun davomidagi mehnatga yarokliligini oshiradi.

Umumiy ta‘sirlar. Ertalabki gigienik badantarbiya insonning sog‘ligiga

ijobiy taʼsir koʻrsatadi, tetiklik, xayotga ishonch, oʻz kuniga ishonish, mehnat qilishga ishtiyoq uykotadi, irodani tarbiyalaydi.

Agar insonlar sistematik (doimiy) ravishda badantarbiya mashqlarini bajarib yursa uykudan uygotibgina qolmay, balki uning barcha organlari va sistemalari faoliyatini oshiradi va insonlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Mashqlar shartlar talab kilmaydi. U kam vakti oladi, yashash joyidan, yil faslidan va ob-xavoning sharoitlariga qarab kolgan emas, maxsus uskunalar talab kilmaydi, uyda, maktabda, lagerda va kunning har-xil vaktida utkazilishi mumkin. (uykudan soʻng, ish davomida, uykudan oldin).

Utkazishning (amalga oshirishning) tashki shart-sharoitlari. Ertalabki mashqni xavosi almashinadigan xonada olib borish kerak. Kunning ilik, paytlarida mashqlarni ochik xavoda utkazish lozim. Mashgʻulotlar uchun kiyim-boshlar yengil vaharakatlarga xalal bermaydigan bulishi lozim.

Amalga oshirish uslubi. Yurakning urishi. Mashqlarni bajarish paytida nafas olishni tutib turmaslik lozim. Chukoʻr va bir zaylda nafas olish kerak. burundan nafas olib, ogizdan chikarish kerak. Kuchli yurak urishini va nafas olishni keltirib chikaruvchi mashqlardan soʻng (sakragandan soʻng, utirib turish, joyida turgan xoldayugurish) xonada (yoki xovlida) 30-90 soniya davomida yurib turish lozim.

Mashqlar charchak keltirib chikarmasligi lozim. Shuning uchun asta-sekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga ugish lozim va shu bilan bir katorda asta- sekinlik bilan organizmga kuchlanishni kupaytirish lozim. Kuchlanishlar mashqlarning kiyinlashuvi xisobiga, kaytarilishlar soni xisobiga, harakatlarning tezlik darajasini oshishi va ayrim mashqlar orasidagn tuxtalishlarni kamaytirish xisobiga oshiriladi.

Mashqlarning tarkibi.

Xilma-xil badantarbiyaviy mashqlar: sakrash, yugurishdagi yengil atletikaviy mashqlar, soʻzish, eshkak eshish, nayza otish, ogirliklar kugarish.

Oʻziga xos xususiyatlarning xisobi.

Shugullanuvchilarning jinsi, yoshini, sogʻligi xolatini xisobga olish lozim.

Ayollar. Agar oylik yoki xomiladorlik yaxshi ketayotgan bulsa gigienik mashqlari tuxtatilmaydi.

Fakat ogirlikni birmuncha chegaralash lozim va bel kismga ogirlik, bosim va ogrik beradigan mashqlar, yugurish, sakrash va boshka mashqlar mashqlar majmuidan olib tashlanadi.

Xomiladorlar vrach boshkaruvi ostida mashqlarni bajarishi lozim. Davomiyligi 10-20 daqiqa.

Gigienik badantarbiya mashqlarini oʻtkazdirishni tashkil qilish. Gigienik badantarbiya mashklarining 2 ta shakli mavjud:

1- chi aloxida. Direktor tomonidan radio orkali eshittiriladigan darslar koʻrinishidagi ommaviy tarkalishga egabuldi.

2- chi guruhni. Maktablarda, oliy Oʻquv yurtlarida, uylarda, armiyada utkaziladi. Akademik A.A.Bogomants "Xayotning davom etishi" degan asarida yozgan edi: "Massaj organizmning ayrim joylaridagi konning yigilib kolishiga karshi juda foydalidir. U bilan kunni boshlab, yoki u bilai tugatish kerak. 10-20 daqiqa har kuni massajga ajratilgan vakt fakat tetiklik beribgina qolmay, xayotni birmuncha oʻzaytiradi.

Va oxiri xalk makoli aytadiki: "Tongni badantarbiya bilan kutib ol, kechni esa sayr bilan koʻzat". Shuni unutmangki:

"Sportga ancha kam vakt ajratsangiz, davolanish uchun u juda kup kerak buladi".

Ritmik gimnastika.

Ritmik gimnastika sogʻlomlashtirish yunalishidagi badan tarbiya mashqlarining koʻrinishlaridan biri xisoblanadi. Uning asosiy mazmuni yugurish, sakrash, uyinkoʻrinishlari xisoblanadi.

Bularning hammasi sogʻliqni oshirishga yordam beradi. U hammaga tushunarli, yuqori taʼsirchan va jushkindir. Ritmik gimnastika bilan hamma shugullanishi mumkin - turli xil yoshdagi va imkoniyatlarga ega bulgan ayollar va

erkaklar.

Ritmik gimnastikada harakat chegaralanmagan buladi, kaysiki gavdaning hamma kismiga ta'sir kiladi, kaysiki chakkonlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik. Musikaviy ritm harakatlarni tashkillashtiradi, shugullanuvchilarning kayfiyatini kugaradi. Xis - tuygularning ijobiy xolati harakatlarni yanada gayrat bilan bajarishga undaydi, bu narsa ularning - organizmga ta'sirini kuchaytiradi. Ritmik gimnastika atletika yunalishga ega bulishi mumkin, agar harakatlarda chidamlilikka, plastiklikka, uyin yoki aralash mashqlar ustun tursa. Mashqlar majmuida raksiy daqiqalar kupchilikni tashkil etadi. Axir ayollar ayniksa xis-xayajonlarga va rakslarga intilishadilar. Shuning uchun bu badan tarbiyaning nomi ritmikdir. Badantarbiyaviy Mashg'ulotlar yigindisi o'zining xos xususiyatga ega. Birinchidan, ularda aerobik xususiyatga eta bulgan mashqlardan (yugurish, sakrash) tashkari buginlarning cho'zilishi egiluvchanligi va harakatchanligi uchun kerak bulgan mashklar ishtirok etadi. Rakslar uchun muljallangan mashklar juda kup.

Ikkinchidan musikaviy ko'zatuv sifatida kupgina o'zbek kompozitorlarining musikalari va dunyo rakslarn qo'llaniladi.

Harakatlarning go'zalligini shakllantirayotib, biz bir vaktning o'zida insonning ruxiy olamiga ta'sir ko'rsatamiz. Va shu yerda ritmik badantarbiyaning yosh avlod tarbiyasidagi ahamiyatini bebaxoligini ko'ramiz.

Ritmik badantarbiya - bu insonlarning dam olishi va tarbiyasi uchun ijobiy vositadir.

O'z – o'zini nazorat qilish savollari:

1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlariga nimalar kiradi?
2. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.
3. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining moxiyati nimada?
4. Gimnastikaning sport turlariga kaysi guruxlar kiradi?
5. Gimnastika sport turining moxiyati nimalardan iborat?

6. Gimnastikaning amaliy turlari kaysi guruxlardan iborat?
7. Korxona gimnastika sport turining moxiyati nimalardan iborat?
8. Gigienik gimnastikaning vazifalari, vositalari xaqida tavsif bering..
9. Ertalabki gigienik gimnastikaning qoidalari ahamiyati xaqida gapiring.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Buxoro, Durdoni nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. 3-nashr. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

IV-bob. GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA SHIKASTLANISHI OLDINI OLISH

4.1. Mashg‘ulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi

Jismoniy tarbiya 1926-1927 yillardan boshlab boshlang‘ich maktablarda 1929 yildan esa, oliy o‘quv yurtlarida o‘quv fani sifatida kiritildi. Jismoniy tarbiya yo‘nalishlarida ko‘plab yangi vazifalarni hal etishga qodir bo‘lgan malakali o‘qituvchilarni tayyorlab chiqara boshladi. Bu kadrlar gimnastika nazariyasi va metodikasi ishlab chiqishda yetakchi rol o‘ynay boshlaydi.

Gimnastika mashg‘ulotlarida hayotiy zarur ko‘nikma hamda malakalar shakllanadi va takomillashtiriladi.

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo‘lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo‘lishi, ijrochining harakatlari o‘ziga yarashadigan nafis bo‘lishi kerak.

Gimnastika bilan shug‘ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo‘lishadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo‘g‘inlari, umuman gavda yaxshi rivojlanishiga erishiladi.

4.2. Nima sabablarga ko‘ra gimnastika mashg‘ulotida shikastlaniladi

Gimnastika mashg‘ulotlarida nixoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasini kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo‘llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo‘lib, ularni ijro etish esa, o‘ziga xos sharoitlari bilan bog‘liq.

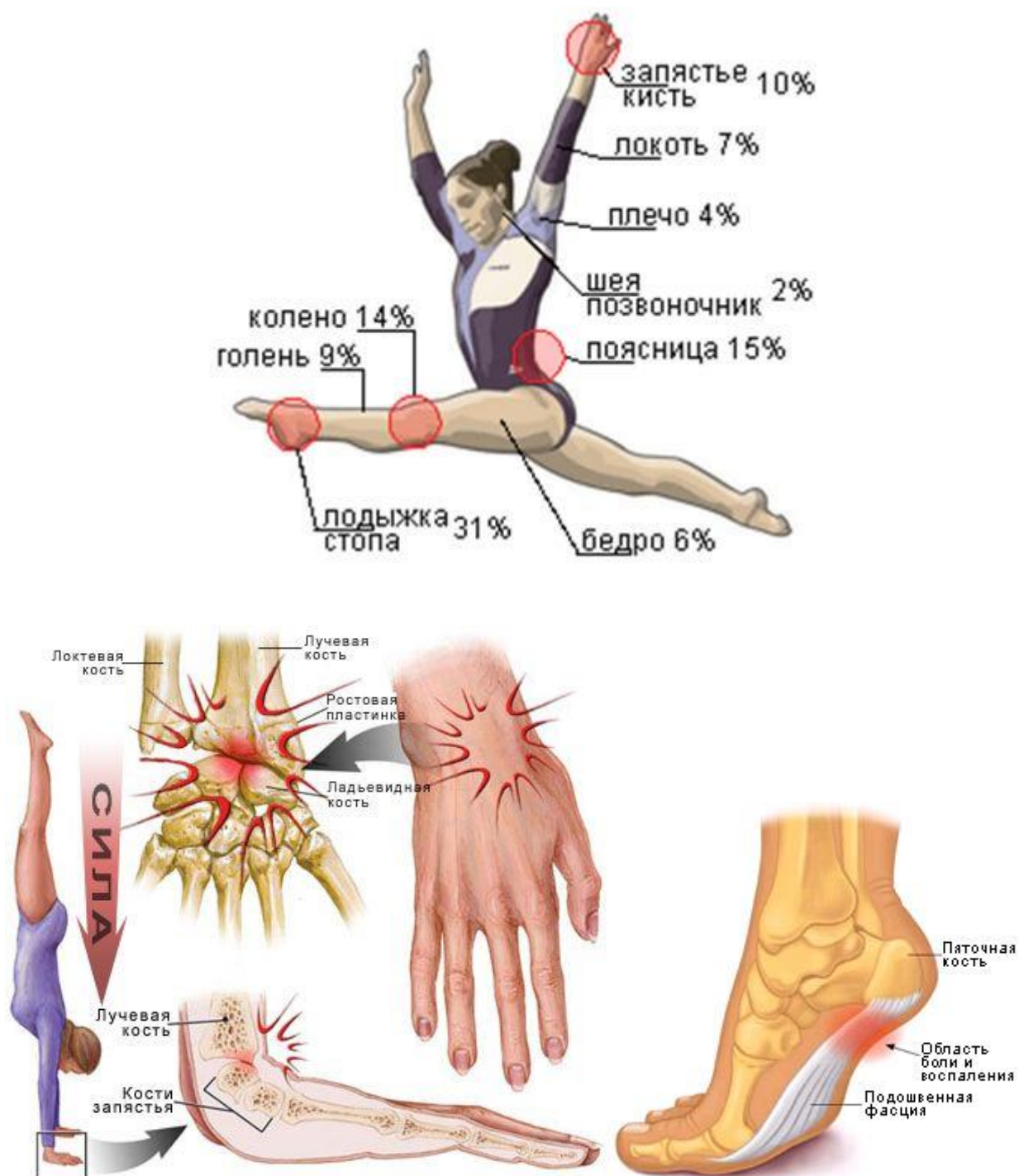
Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir.

1. Jihozlarda ijro etilganda shaklan va mazmunan xilma-xil bo‘lgan ko‘p miqdordagi harakatlarning mavjudligi.
2. Gavdani fazodagi holati doimo o‘zgarib turadigan aylanma harakatlarni

ko'pligi.

3. Uchib tushayotganda va yerga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun xavfsizlik qoidasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilishi kerak. (31-rasm)



31-rasm.

Quyidagilar shikastlaganishga asosiy sabab bo'lishi mumkin.

1. Mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmaslik.

2. Jihozlar va inventarni vaqtda tekshirib turmaslik.

3. Sanitariya va gigiena shartlarini buzish.

4. Vrach nazorati yo'qligi yoki muntazam ravishda o'tkazib turmaslik

5. Shug'ullanuvchilar o'rtasida tarbiyaviy ishlarning yetarli olib borilmasligi.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan ilgari quyidagilarga amalga oshirilishi kerak.

1. O'quv xujjatlarini tayyorlab qo'yish.

2. Mashg'ulot joylarining sanitariya-gigiena talablariga qanchalar mosligi, shuningdek, jihoz va inventarlar buzuvq emasligini, shug'ullanuvchilardan har birining sport kostyumi va oyoq kiyimi gigena talablariga fanlar muvofiqqligini tekshirib ko'rish.

3. Gimnastikachining sog'lig'i yomonlashishi oqibatida orada uzilishdan keyin mashg'ulotga qatnashishga ruxsat beriganligi xaqida vrachdan ruxsatnomasi bor-yo'qligi tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilyotgan vaqtda quyidagilar bajarish kerak.

1. Mashg'ulot o'tkazishning barcha qoidalariga rioya qilish;

2. Mashg'ulot oldidan har bir sinerredning maxkamlanadigan joylarining mustahkamligini tekshirish.

3. Zamonaviy o'rgatish metodlaridan foydalish moxirlik bilan ko'maklashish vamuhofaza qilish.

Mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari yuqorida qayd etilgan mashg'ulotlarningina tashkil etilishi shikastlanishga asosiy sabablardan hisoblanadi.

Shu jixatdan o'qituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi.

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va dasturiga qatiy rioya qilish.

2. Shug'ullanuvchilarda ongli intizomlilikni tarbiyalash ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilib.

3. Har bir shug‘ullanuvchilarning xatti harakatlarini muntazam nazorat qilish taminlash ularga ko‘p kurashning bir turidan ikkinchisiga o‘zbilarmonlik bilan o‘tishga ruxsat bermaslik.

4. Shug‘ullanuvchilarni snaryadlar, debsinish va yerga tushish joylari yaxshi ko‘rinib turadigan joylarga qo‘yish. Snaryadlarni shug‘ullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o‘rnatish.

4.3. Gimnastika mashg‘ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish

Gimnastika mashqlarni texnikasi bilib olish vazifasini muvafiqalashtirish ro‘y berishicha ham yo‘l qo‘ymaslikka ham imkon beradi.

Muhofaza qilishdan yordam ko‘rsatishning farqi shundaki, yordam ko‘rsatganda qo‘llab yuborish turtki berib qo‘yish, shug‘ullanuvchi bajarayotgan harakatni traektoriyasi bo‘ylab uni –surib borish|| nazarda tutiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish ayniqsa, qaltisroq harakatlar bajarayotganda anchagina ixologik ahamiyatga ega bo‘ladi.

Quyidagilar jismoniy yordam ko‘rsatishning asosiy turlariga kiradi.

- a) harakat bo‘ylab –Surib borish||
- b) harakatning eng qiyin qismida ozgina ko‘maklashib yuborish;
- v) shug‘ullanuvchini statik holatda qo‘llab qo‘ltiqlash.

«Surib borish» harakatni bir butun holda o‘rganib olish osonlashtiradi. «Surib borish»dan foydalanilganda o‘qituvchi o‘quvchining faoliyatini bo‘g‘maydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim. Ozgina yordamlashib (turtki berib) yuborish harakatning alohida fazalari bajarilayotganda qo‘llaniladi xolos. Jismoniy yordamning turli xillarida foydalanish natijasida gimnastikachidan to‘g‘ri harakat tasavvurlari shklanadiki, bu tasavvurlar mashqlarni mustaqil bajarish jarayobnida muhim rol o‘ynaydi. Mashqlarni ijro etish texnikasi takomillashib borgan sari o‘quvchilarning yordamlashishda sarflanadigan kuch darajasi kamaya borib, keyinchalik mutlaq to‘xtatiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish bir-biri bilan bog‘liq. Mashqlar

mustaqil bajarilib, jismoniy yordam ko'rsatish bilan muhofaza qilish minimal darajada bo'lgan muhofaza qilish minimal darajada bo'lgan esa, o'zini-o'zi muhofaza qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib qoladi.

Shug'ullanuvchi mashqlarni mustaqil bajarishni boshlar ekan o'zini muhofaza qilish usullarini bilib olish zarur.

Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart:

a) Muhofaza to'rtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalaqit bermay moxiroina foydalanish.

b) O'quvchilarning individual xususiyatlarini bilishi.

Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug'ullanuvchilardan so'rash yo'li bilan o'rganiladigan harakatlar texnikasi (jihozni qo'yib yuborish, gavgani yozish, siltama harakatlar) haqida ular qanchalik bilimga ega ekanligini aniqlab olgan maqul. Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini o'rganish.

Shug'ullanuvchi gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirib borish bilan parallel ravishda o'qituvchi raxbarligida jismoniy yordam ko'rsatish va muhofaza qilish usullarini ham o'rganishlar kerak.

O'qituvchi oldin muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini yangi elementini o'rgatish jarayonida ko'rsatib va tushuntirib beradi. Keyin har bir o'quvchi yordami ko'rsatish va muhofaza qilishga quyilari, o'qituvchi esa, mashq qilayotgan muhofaza qilish bilan bir vaqtda turib muhofaza qilish bilan muhofaza qilish uchun turgan o'quvchi o'z vazifasini qanchalar uddalaganligi kuzatib boradi.

O'quvchilar muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ko'nikmalari mustaxkam egallab olganlaridan keyingin, o'qituvchi ularga bir-birini mustaqil muhofaza qilish ishonib topshirsa bo'ladi. Birov o'qituvchi har gal navbattagi o'quvchiga muhofaza qilishga ijoza berishidan oldin uni qanday muhofaza qilishini so'rashi lozim. Muhofaza qilayotgan o'qituvchiga qo'yilgan talab mashq bajaruvchiga bo'lgan talabdan kattaroq bo'lgan ma'lum chunki muhofaza qiluvchining salgina xatosi shikastlanishga sabab bo'lishi mumkin.

Charchagan yoki turgan o'quvchini muhofaza qilishga qo'yish qat'iyan man etiladi.

Shugʻullanuvchilarga muhofaza qilish va yordam koʻrsatishning barsa usullarini oʻrgatish kerak. Bunga gimnastika mashqlarining har birida shu mashqning oʻzigagina xos muhofaza qilish xususiyatlari, xavfsizlik choralari, oʻzini muhofaza qilish usullari mavjudligini yoddan chiqarmaslik lozim.

4.4. Jarohatlanishni oldini olish

Har qanday jismoniy harakat paytida potensial shikastlanish havfi boʻladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini oʻqitish mobaynida bu yerda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarning jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof havfsiz va yumshoq boʻlishiga, shu holatda saqlanishiga etibor berish.
2. Gimnastni ehtiyotkorlik bilan tayyorlab borish va bu jarayonda quvvati vakuchini oshirib borish.
3. Gimnastika elementlarini oʻrgatishdan oldin umumiy qoʻnish texnikasi vahavfsiz yiqilish metodlarini oʻrgatish.
4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin oʻquvchilarni qizitib olish.
5. Gimnastik harakatlarni oʻrgatishdan oldin havfsiz, zamonaiy elementlardanfoydalanish.
6. Individual gimnastikachi qobilyatiga mos harakat tanlash.
7. Ogoh boʻling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfinikuchaytiradi.⁶

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni

Gimnastikachiga oʻrgatilganidan qatʼiy nazar tez tibbiy yordam koʻrsatish jarayonnini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak.

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

- a) Qoʻllanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.
- b) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.
- c) Toʻliq jihozlangan birinchi yordam toʻplami.

Birinchi yordam uchun tafsiyalar vakolatli birinchi yordam tomonidan olinish kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli o'lovlar sizning maktabingiz yoki mahalliy ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.⁷

Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar

1. Po'rsildoqlar ya'ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo'lini ishqalanishi sabab bo'ladi.
2. Shilinishi esa, mat va gimnastik jihozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi.
3. Muskullarning shikastlanishiga esa, oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi.
4. Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi.
5. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi.
6. Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'g'imlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa, mashqlarni noto'g'ri bajarish sabab bo'ladi.
7. Ko'karishlarga yiqilish va ishqalanishlar sabab bo'ladi.

Yangi shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi maslahat zallarda shikastlanishni oldini olish yuzasidan ko'nikmalarga ega bo'lish.

Zalda uchraydigan jiddiy jarohatlar suyak sinishi, umurtqa jarohatida esa, malakali tibbiy yordam darkor.⁸

O'z – o'zini nazorat qilish savollari:

1. Dars jarayonida shikastlanishga nima sabab bo'ladi?
2. Dars o'tish jarayonida shikastlanish bo'lmasligi uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda nimalar bajarilishi kerak?
4. Muhofazani yordam ko'rsatishdan farqi nima?
5. Mashg'ulot yoki musobaqalar o'tkazishdan ilgari nimalar amalga oshirilish kerak?
6. Shikastlanishni oldini olish choralari qanday?

7. Muhofaza paytida qanday texnik vositalardan foydalaniladi?
8. Muhofaza qiluvchi nimalarni bajarish shart?
9. Muhofaza va yordam ko'rsatish usullari nimalardan iborat.
10. Charchoqning asosiy belgilariga nimalar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma – Tashkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Buxoro, Durdoni nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. 3-nashr. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

V-bob. UMUMIY O‘RTA MAKTABLARIDA GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARNING MAZMUNI VA UNI TASHKILLASH

Maktabda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish bu sog‘liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy, aqliy va bolalarni mehnat sevarlikka yo‘naltirilgandir.

Maktabda shu vazifalarni bajarishda davlat maktab o‘quv dasturida o‘quvchilarni yoshiga qarab I-IV, V, IX, X, XI, sinflar jismoniy tarbiyasiga bo‘lingan.



32-rasm. Gimnastika mashg‘uloti

5.1. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning vazifalari va vositalari

Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya tizimli qo‘llash o‘quvchilarda odat tusiga kirib boradi. Shu yoshdagi o‘quvchilar uchun vazifalar quyidagicha.

- o‘quvchilarning sog‘lig‘i mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish;
- muvozanat saqlash, tirmashib chiqish, to‘p otish yurish, yugurish va sakrash malakalarni shakllantirish va takomillashtirish;
- harakat sifatlarini tarbiyalash: qomatni to‘g‘ri o‘stirish malakalarni shakllantirish: ruhiy sifatlarini tarbiyalash, madaniy saviyani o‘stirish, gimnastika

mashqlarini mustaqil bajarishga qiziqishini uyg‘otish va jismoniy mashqlarni bajarish kun tartibiga kiritish jismoniy tarbiya tizimida maktab jismoniy tarbiya dasturida o‘qitishning asosiy mazmuni davlat tomonidan tuzilgan dastur bayon etilgan bo‘lib, uning nazariy va amaliy bo‘limlari mavjuddir.

- bolalarga nazariy ma‘lumotda ertalabki gigienik gimnastikaning ahamiyati, mashqlar tartibi, jismoniy mashqlar bajarish, gigienik qoidalarga bog‘liq, xordiq chiqaruvchi mustaqil mashg‘ulot bajarish uchun joy tanlash va jihozlarni saqlash;

- amaliy mashg‘ulotlar bolalarning yoshga qarab saf mashqlari, tirmashib chiqarish va emaklash, gimnastika devorida va skameykalarda mashq bajarish, katta va kichik to‘plar uzun qisqa arqonchalar bilan bajarilgan mashqlar, akrobatika, mashq va qomat raslovchi mashqlar kiradi.

- Dasturda yana boshlang‘ich sinflar uchun asosiy gimnastikadan uyda bajarilgan mashg‘ulot ham ko‘rsatilgan.

5.2. O‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslublari

O‘rta sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturida nahariy va amaliy mashg‘ulot berilgan bo‘lib, asosiy vazifalar quyidagicha; jismoniy rivojlanishi har tomonlama mustahkamlash; o‘quvchilarning «Alpomish» «Barchinoy» bosqichlarini toptirishga vaqtlarda o‘zini boshqara olish uchun harakatlarni rivojlantirish: o‘quvchilarda jismoniy tarbiya qiziqish va muntazam shug‘ullanib uni kun tartibiga kiritish.

Har bir dars o‘tish jarayonida sog‘‘lomlashtirish, bilim berish va tarbiya berish vazifalari amalga oshiriladi.

Nazariy ma‘lumotda o‘quvchilar uchun zarur bo‘lgan quyidagi savollar kiritilgan:

- Xukumatning maktab jismoniy tarbiyasini rivojlantirishdagi g‘amxo‘rligi;
- O‘zbekiston sportchilarininng Olimpiada oyinlaridagi yutuqlari;
- Gimnastika turlari sport gimnastikasi akrobatika, badiiy gimnastika,

o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha harakat tartibi;

- Jismoniy tarbiya va sportni o'quvchining o'zi uchun ahamiyati kiritilgan.

Amaliy mashg'ulotlarda sinflar bo'yicha mashqlar oson-qiyinligiga qarab bo'linadi: Saf malakalarini yanada mustahkamlash: tirmashib chiqish va emaklash, har-xil to'siqlardan oshib o'tish: akrobatika mashqlari, harakat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar: kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, bo'g'inlarning harakatchanligi: muvozanat saqlash mashqlari gimnastika jihozlari bajariladigan mashqlar: osilishlar, tayanishlar, tortilishlar: konda kozelda taqsim va oddiy sakrashlar jihozlar bilan, gimnastika devorida va skameykada bajariladigan mashqlar: to'p otish harakatda bajariladigan mashqlar: to'p otishlar harakatli oyinlar va estafetalar tavsiyaetilgan.

5.3. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari

Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturida quyidagi vazifalar qoyilgan:

O'quvchilarni navbatdagi «Alpomish» va «Barchinoy» bosqichiga gimnastika va boshqa sport turlari bo'yicha nazariy ma'lumotlar. Gimnastika snaryadlarida maxsus mashqlari o'rgatish; o'quvchilarga bu mashqlarni har-xil sharoitlarda qo'llash, o'quvchi o'zini shaxsiy kamolotini rivojlantirishda jismoniy mashqlardan foydalanish: badiiy gimnastika, akrobatini va sport gimnastika bo'yicha hakamlar malakalarini shakllantirish. Gimnastika va boshqa mashg'ulotlar jarayonida sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan vazifalar amalga oshiriladi.

O'quv materiallarining asosiy mazmuni o'sib kelayotgan o'smir o'quvchini har tomonlama rivojlangan, chidamli. Vatan mudofasiga tayyor o'quvchilarni tayyorlashdir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya o'quvchisi o'quvchilarni saf mashqlarini mukammal o'rganish mos bo'lgan harbiy-amaliy mashqlarini to'la o'rgatishga katta

e'tibor berilishi zarur.

Qizlar uchun mashqlar o'g'il bolalarnikidan farq qilib, ularni mehnat qilishga, estetik harakatga va bo'lg'uvchi ona sifatida tarbiyalashga qaratilgan.

Nazariy ma'lumotlarga quyidagilar kiritilgan: gimnastikaning har-xil turlarini mustaqil o'tkazish uslublarida tashkillashni: xukumat va vazirliklarni bilishni, o'zbek sportchilarini xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari bilan tanishish.

Amaliy mashqlarga maxsus harakat mashqlarini shakllantirish va yanada takomillashtirishga o'tish, tirmashib chiqish va emaklab, og'irlik ko'tarish, pegeklariga, brusasda mashq bajarishni, uzunasiga qoyilgan kondan (ot), kazyoldan (eshak) sakrash va akrobatik mashqlar⁹.

Qizlar uchun esa, badiiy gimnastika mashqlari kiritilgan. Dasturda asosiy gimnastika bo'yicha uyga beriladigan vazifalar va talablar kiritilgan. Maxsus tibbiy guruhlar uchun jismoniy tarbiyadan dastur tuzilgan bo'lib sog'lig'i zaiflashgan o'quvchilar uchun mo'ljallangan maktabda gimnastika mashg'ulotlarini takomillashtirish asosiy shaklidir. Gimnastikadan maktab yoshidagi o'quvchilar uchun hozirgi jismoniy tarbiya tizimida har-xil mashg'ulotlarni tashkillash usuli mavjud. Bularni asosiy gimnastika darslari, gimnastikaning sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, fizikult pauzalar, katta tanafus vaqt o'tkaziladigan oyinlar, ommaviy gimnastika chiqishlariga tayyorgarlik ko'rish va qatnashish.

Maktabda o'quvchilar bilan gimnastikani dars va darsdan tashqari shakllarida ham o'tkaziladi.

Dars shakliga o'quv darsi, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari davolash darslari mashg'ulotlari kiradi.

Jismoniy tarbiya tizimida dars mashg'ulotlarini asosiy shakl bo'lib hisoblanadi. Amalda dars shakli yuqori effektga egadir. Dars olib boruvchi sifatida jismoniy tarbiya o'qutuvchisi bo'lib u dars uchun reja konspekt tuzib dars jadvali ostida olib boradi.

Har bir darsni tushuntirib o'quvchilarga yordam ko'rsatish, darsda u

tashkilotchilik va boshlang'ich ma'lumot bilan taminlaydi: bunda butun o'quv tarbiyajarayoni va har bir ma'lumotning vazifalarini to'g'ri belgilashni: o'quvchiga malakali yordam ko'rsatishni O'zbekiston fuqarosiga xos axloqiy fazilatlarni tarbiyalashni amalga oshiradi.

Mashg'ulotlarni dars shaklida o'tkazishni afzalliklariga yoki uning jamoatchilik tomonlarini ham qo'shish mumkin. Darsni o'tkazish sharoitiga qarab, ular o'quvmashg'ulotlaridan iborat.

Darsning maqsadga muvofiq ya'ni o'quv mashg'ulotit o'g'ri tashkil qilganliknibelgilaydigan omillar quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning kuch va vaqtini maksimal sarflab, maksimal natijalarga erishish.
2. Butun dars davomida shug'ullanuvchilarning yuqori ish qobiliyatini saqlash.
3. Mashg'ulot o'tkazish uchun, uning rejimini belgilashga shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.

Gimnastika darsning mazmuni asosan davlat dasturi belgilaydi.

Biroq mashg'ulot turli sharoitlarda o'tkaziladi, buni yagona umumiy dasturi orqali hisobga olib bo'lmaydi. O'qituvchi darsda o'quvchilarga amaliy va saf mashqlarini bajarishning qulay usullarini o'rgatadi. Quyidagilar gimnastika darsning asosiy vositalari hisoblanadi.

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy jarayonlarini ta'minlaydigan mashqlar.
2. Shug'ullanuvchilarni taminlaydigan yordamchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.
3. Shug'ullanuvchilarning koordinatalari imkoniyatini oshiradigan turli-tumangimnastik mashqlari.
4. Shug'ullanuvchilarning mazkur kontengent uchun maqbul bo'lgan va davlatdasturida nazarda tutilgan mashqlar.

Mashg'ulotning umumiy zichligi uning to'g'ri uyushtirilganda 100 gradusga yaqin bo'lishi kerak. quyidagilar dars zichligini tushib ketishiga sabab

bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot joyini va sport jihozlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish natijasida darsda sababsiz kutib qolish.

2. O'qituvchining darsda tayyorlamaganligi.

3. O'qituvchining ortiqcha va samarasiz tushuntirish.

4. Darsda o'quvchilarning intizomsizligi.

Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan o'tkaziladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakati kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak. O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta xodisaga yo'l qoymasligini talab qilish.

2. O'quvchilardan shu darajada sifatli bajarilishi talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyati darajasidan oshmasin.

3. O'quvchilarning harakatlarini yo'l qoyilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatishi kerakki, o'qituvchi hozirlangan vaqtda o'quvchilarning diqqatini jalb qila olsun.

O'z – o'zini nazorat qilish savollari:

1. Kichik maktab yoshida o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi?

2. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasining qanday vazifalari bor?

3. Kichik yoshdagi o'quvchilar gimnastikasida qanday vositalaridan foydalaniladi?

4. O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar gimnastikasini qanday vositalardan foydalaniladi?

5. Yuqori maktab yoshidagi o'quvchilarga qaysi sinflar kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma – Toshkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Buxoro, Durdona nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. 3-nashr. O‘quv qo‘llanma – Toshkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

VI-bob. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI

6.1. O'rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakatarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun talabalarni o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini tashkil etishdir.

Talabalarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

- ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik singari jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
- pedagogik-kasbiy ko'nikmalarni (maxsus ta'lim o'quv maskanlari talabalarida)shakllantirish lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va talabalarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish, chalishtirish, yakkacho'pdagi yoki erkin mashqlardagi uch karra umbaloq) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya bo'ladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa, uzoq muddatda shug'ullanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o'rgatishni shartli sur'atda o'zaro bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich – harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ma'lumotdan) iborat bo'lib,

bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, ayrim holatlari va h.k.) dastlabki ma'lumotlar va talaba xotirasida to'plangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar hosil bo'ladi.

Ikkinchi bosqich – bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan talabaning birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq, mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga yo'l qo'yilmaydi, mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich – harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini, albatta, avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalarga boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga, oldingi mashqqa o'xshash elementlari bor, texnikasi murakkab mashqlarni bajarishga, bajarish sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan qo'shib bajarishga qaratilishi mumkin.

6.2. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlarini o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti – talabalarning jismoniy tayyorlik darajasini aniqlash. Bunda talabaning imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga e'tiboran baholanadi:

- mashqlarni bajarishni o'zlashtirish tayyorgarligi, o'zlashtiriladigan mashqlarning hajmi va ifodasi, harakatlarni o'rganishdagi ayrim qiyinchiliklar, talabada yangi mashqlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

- jismoniy tayyorligi (yangi texnik harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi xislatlarning kamol topish darajasi);

- ruhiy xislatlarning (talabalarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'riqlashlarga chidamliligi) qay darajada rivojlanishi.

Talabanning mashqlarni o'rganish qobiliyatini baholash xarakteri ayni vaqtda qanday mashq o'rganayotganiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa, nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir aniq holatda talabanning imkoniyatlarini aniqlab olish o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart – o'rgatish dasturini harakat tuzilmasini tahlil qilish va talabaningshaxsiy xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish dasturi algoritmik topshiriq, chizmalı yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Mashqlarning bajarish texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish dasturining samaradorligi ham ortib boradi.

Uchinchi shart – mashqlar to'plamini o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. O'qituvchi buni talaba faoliyatini tahlil qilish hamda unga aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart – mashqlarni samarali va to'g'ri bajarish uchun tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjudligi. Bunga quyidagi: mashg'ulot o'tadigan joy (sinf xonasi, zal, maydonchalar), asosiy va yordamchi jihozlar, uslubiy o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kino-videolavhalar, odam gavdasining shakllari, ta'lim texnikasi va uslublari uchun tuzilgan uslubiy rejalar), texnikaviy ta'minlash vositalari kino, foto va videoapparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va boshqa asboblari, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar kiradi.

6.3. O'rgatishning didaktik tamoyillari

Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik tamoyillari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglilik va faollik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili talabalardan, eng avvalo, harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifaga qiziqib va ijodiy yondashishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun

shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, chizma, yozma holda takrorlash) usullardan foydalanib, harakattexnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishdayordam berish.

Ko'rgazmalilik tamoyili. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va namunaviy modellarni ko'rsatish;
- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;
- qo'shimcha vositalar ishlatish (fazadagi namunalar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish, sekin ko'tarib yuborish va qo'l tekkizib qo'yish);
- trenajor qurilmalarda, odam gavdasi namunalarida va h.k.larda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;
- alohida holatlarni to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, murabbiy yordamida bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida, e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik tamoyillari shug'ullanuvchilarga, ularni kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda talabalar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq osonlik tamoyili sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaq inkor bermaydi.

O'qituvchi talabalarning nimaga qodirligini, ularning aniq bir mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. Masalan, yakkacho'pda katta aylanishni bajarish uchun talabada bir qancha boshqa mashqlarni bajara olishi, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik

singari ko'p jismoniy sifatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi lozim. Talabada shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq u uchun oson ekanligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik tamoyili didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

Doimiylik tamoyillari quyidagilarni:

- harakat jarayonini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam ravishda takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;
- talabalarning mehnatsevarligi va faolligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

6.4. O'rgatish metodlari

O'rgatish metodlari deganda, qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak. Xilma-xil o'rgatish usullarini guruhlarga bo'lish mumkin. Birinchi guruh o'rgatish usullari:

- og'zaki usul universal usullardan biri bo'lib, talabalarga dars jarayonida yangi mashq bajarishni o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamalaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki atamalar yordamida o'qituvchining talabalarga nutq orqali ta'sir etishini aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;
- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish usulini, namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni bajarish, ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, audio va videomateriallar, shartli belgilar berish, harakatning ayrim qismlari, miqdori talaba tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish usullari, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

O'rgatish usullarining ikkinchi guruhi:

- yaxlit mashq usullari, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda mashqlarni bajarish sharoitini yengillashtirish, yordam ko'rsatish va muhofaza qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llash, jihozlar balandligini pasaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past yakkacho'pda gavgani yozib ko'tarishni murabbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq usulining o'xshash turlaridan biri), u tarkib jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, Lekin, ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, yakkacho'pda gavgani yozib ko'tarish uchun bir oyoqda ko'tarilib, tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

- bo'lingan mashq usuli bu butun harakat texnikasini ayrim qism va bo'laklarga ajratib olish hamda ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni bo'laklarga bunday sun'iy bo'lish asosiy faoliyatni o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish usuli bo'lingan mashq usulining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalarini tanlash bilan ifodalanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib, tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga qo'nishni, yugurib kelishni, deqsinish va so'ng «ko'pri» tushishni birin-ketin o'rganishadi).

Mazkur o'rgatish usullari talabalarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tarkibi to'g'risidagi tasavvur paydo bo'lishiga, shuningdek, ro'yberishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh: standart mashq usuli, bu usul mashg'ulot sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan ifodalanadi;

- o'zgaruvchan mashq usuli quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va h.k.lar),

atrofdagi sharoitning o'zgarishi (jihozlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va h.k.lar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib bajarish;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa usuli talabalarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi. Mazkur o'rgatish usullari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruhi yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dasturlash usullaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash dasturlashtirishning ilg'or turlaridan biridir.

Algoritmik turdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga bo'lishni va ana shu qism vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi qismi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi qismiga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat ifodasini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bir harakat faoliyati uchun ham, tarkib jihatidan o'xshash harakatlarni takrorlash uchun ham tuzilishi mumkin;

- o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan, o'quv materiali qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik turdagi topshiriqning har bir vazifalarini takrorlanishi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi bor takrorlanishida bo'lishi darkor. O'rganiladigan harakat faoliyati

boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa, o'quv vazifalarining ikkinchi marta takrorlanishi o'z ichiga olishi lozim.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi takrorlanishi bir vaqtda yoki boshqa- boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin. O'quv vazifalarining uchinchi takrorlanishi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo'shpoyalarda qo'llarga tayanib turib, oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun talaba siltanib turishniva oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi takrorlashga bajarishni ayrim qismlarga fazo, vaqt, mushaklarning zo'riqish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensiatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi takrori yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. O'quv vazifalarining takrorlari bajarilgandan keyin, harakat osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o'qituvchi yordamida, texnika vositalaridan foydalanib va h.k.) yaxlit o'rganiladi. Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

Yaxlit o'rgatish usulini qo'llanishning iloji bo'lmaganda yoki samarasi kam bo'lganda algoritmik turdagi topshiriqdan foydalanish kerak. Bu turdagi topshiriqdan, odatda, texnik jihatdan murakkab mashqlarni o'rganishda foydalaniladi.

6.5. Mashqlarni bajarilish usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning usullari nihoyatda xilma-xil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchi talabalar bilan nutq orqali mashqlarni bajarilishini yetkazishi, suhbatlashishi, tushuntirishi, muhokama qilishi va boshqa shakllarni qo'llashi kerak. Har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa, qisqa va tushunarli bo'lgandagina tarbiyalash ancha samarali hamda ta'sirli chiqadi, shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rgatish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (chizma va rasmlar, jadvallar, videolavhalar, odam gavdasining yumshoq simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va h.k.lar) ko'rsatish, sportchi mashqni bajarib ko'rsatishi, turli ko'rgazmalardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

c) mashq texnikasi elementlarini chizmada tasviriy ko'rinishida nusxalashtirish ketma-ket bajariladigan harakatlarni, sportchi gavdasi harakatini murabbiy tomonidan ko'rsatilishi, harakat texnikasi ni og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish, bu sportchini u uchun yangi bo'lgan mashqlarni tez o'zlashtirishga va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hai qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotkorlik usullari

O'qituvchining talabaga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq bajarish paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuii haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va h.k.lar.

Ko'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan talabaning birgalikdagi faoliyati bilan bog'liq. Masalan, talaba harakat vazifalarini amalga oshirar ekan unga xatosini tuzatish, texnika elementlarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi, alohida dastlabki turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini takrorlashda, mashqni yaxlit taqlidan bajarishda talabaga yordam beradi. Bunda o'qituvchi talabaning harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, muhofazani ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'ltash samaradorligi ko'p jihatdan

o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshiusulni, talabaning qaysi tomonida turishini va mashqlarni birgalikda bajarish uslubini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy mehnat faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi lozim.

Qo'shimcha belgilar qo'llash, avvalo, yangi gimnastik mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday belgilar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib beradi, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan belgilar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: gimnastika jihozlarining ayrim qismlari, talaba gavdasining ba'zi qismlari, tabiiy belgi (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyum)lar, qo'shimcha buyum (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi)lar, shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) beigilar.

Akrobatika yo'lakchalaridagi belgilarga muvofiq, akrobatika mashqlarini bajarish yuzasidan yoki gimnastika jihozlaridan sakragandan keyin muayyan chegarada yerga aniq qo'nish yuzasidan talabaga berilgan topshiriq bunga misol bo'laoladi.

Ayrim tovushlar (qarsak, hushtak) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday belgilar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi. Tovushli belgilar davom etish vaqti va kuchining o'zgarib turishii bilan ko'rinadigan belgilardan farq qiladi. Bunday holat ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, talabaning e'tiborini mashqlarni imo-ishoralarmashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Daktil imo-ishoralarni (signal) mashq bajarganda talabaning ko'rib turib bajarishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llasa bo'ladi. Talabaning o'zi nimagadir (gimnastika jihoziga, biror-bir belgiga) tayanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va o'z harakatiga o'zgartirishlar kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishni oqilona usullarini tanlashga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy daktil imo-ishrolar hosil

qilishi (talaba gavdasining ayrim qismlariga qo‘l tekkizib qo‘yishi) ham talabani mashqlarni to‘g‘ri bajarishga majbur qiladi. Bu usullar samaradorligi o‘qituvchining kasbiy mahoratiga bog‘liq.

Yangi mashqlarni o‘rganish jarayonida har xil qo‘shimcha belgilarni (mo‘ljal) birga qo‘shib qo‘llash-o‘rgatish uslubiyatining talablaridan biridir.

O‘rgatishda texnik vositalardan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan oldin aniq miqdoriy ma‘lumot olish, bajarilishi kerak bo‘lgan mashqlar dasturiga o‘zgartirish kiritish, shuningdek, mashqlarni bajarish mobaynida qo‘yilgan xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o‘lchov asboblari (vaqt o‘lchagich, santimetrli lentalar, burchak o‘lchagichlilar); qayd qilish va yozuv apparatlari (diktofon videomagnitofon, kino va videokameralar, fotokameralar, dinamograflar), dastur va nazorat-axborot apparatlari. Harakat ritmi (ayrim harakatlar)ning muayyan vaqt ichidagi ketma-ketligi yorug‘lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlash gimnastika mashqlarini o‘rgatishda texnik vositalardan foydalanishga misol bo‘la oladi. Bunda yangi mashq o‘rgatish oldidan shu mashq haqida tasavvur hosil qilish uchun ham, yangi mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida tezkor axborot olish uchun ham foydalaniladi, ushbu holat o‘rgatish jarayonining boshqarishni osonlashtiradi.

6.6. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda harakatning ketma-ketligi

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayoni o‘qituvchi bilan talabaning izchil faoliyatidan iborat bo‘lib, bu faoliyat o‘rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ifodasi va o‘rganish sharoiti bilan belgilanadi:

O‘rgatishni boshida o‘qituvchi talabaning o‘rganadigan yangi mashqni o‘zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak.

Buning uchun o‘qituvchi:

- mashqlarni o‘rganish jarayonida talabada bo‘lgan barcha mashqlarni bajarish texnikalarini egallash tajribasini va shaxsiy xususiyatlarini hisobga oladi;

- talabaning xatti-harakatlarini kuzatib, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi o'zlashtirish holati va kayfiyatini baholab boradi;

- talabani funksional tizimlarining imkoniyat darajasi to'g'risida ma'lumot olish uchun uni tibbiy kuzatishlar natijasiga ega bo'lishi shart;

- talabaning jismoniy tayyorgarlik sifatlaridan (chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) birini baholash uchun nazorat vazifalar tanlaydi va yangi bajariladigan mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

1. O'qituvchi talaba to'g'risidagi har tomonlama ma'lumotga tayanib hamda yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubiyati va usullarini tanlaydi.

2. O'qituvchi talabani yangi mashq bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan talabaning harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini o'zi uchun aniqlaydi;

- talaba oldiga qo'yiladigan vazifa va talablarni rejalashtirib, unga aniqlik kiritadi;

- talaba oldingi mashqlarni bajarish jarayonida o'zlashtirgan texnika ichidan yangi harakatga o'xshashlarini ko'rsatib beradi;

- talabaning zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;

- yangi mashqlarni o'zlashtirish rejasini tuzib chiqadi.

3. O'qituvchi bilan talabaning bundan keyingi vazifalari o'rganilayotgan mashqlar texnikasi asoslari haqida o'rgatishni ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat tuzilmalarini ko'rsatish va boshqa shunga tegishli usullar yordamida talabada tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan talabaning shu tariqa yangi mashqlarni o'zlashtirishi harakat topshiriqlarini bundan keyin tez va to'g'ri amalga oshirishga zamin yaratadi.

4. Shundan keyin o'qituvchi talabaga mashqni quyidagicha bajarishni taklif

etishi kerak:

- harakatni yoki alohida mashq elementlarini taqlid qilib ko'rsatish;
- mashqni harakatning ayrim bo'laklarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashibturib, past sur'at bilan bajarish;

- harakatni maksimal oson sharoitda trenajorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim mushak sezgilari bilan (harakat axboroti yordamida) mashq bajarish texnikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

5. Talabaning mashg'ulot jarayonida mashq bajarishida o'qituvchi:

- harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli usullardan foydalanib, talabaga yordamlashib turishi, berilgan topshiriqlarni bajarilish natijalarini nazorat qilib borishi va zarurat tug'Uganda talabalarga berilgan mashqlarni bajarish davomida, uni tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa mashqlar bajariJayotganda yuz beradigan xatolarni o'z vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqidagi tasavvuming aniq emasligi, talabalarining harakatsezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subektiv baholarining mos kelmasligi; bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarning murakkabligi bilan talaba imkoniyatining moskelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va h.k.

Asosiy va ikkinchi darajali xatolarni tuzatish uchun aniq vaziyatdan kelib chiqqan holda o'rgatishdagi xilma-xil usullardan foydalaniladi. Mashqni mukammal o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik harakatlarni avtomatlashtirilgan darajagayetkazish, mashqlarni mustaqil ravishda hamda texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

6. Mashqlarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun talaba o'qituvchi rahbarligida hamda o'zlashtirilgan mashqlarni o'zi mustaqil bajarishni davom ettiradi.

O‘z – o‘zini nazorat qilish savollari:

1. Talabalarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi borasida nimalarni bilasiz.
2. Gimnastika mashqlarini o‘zlashtirish shartlari qanday amalga oshiriladi.
3. O‘rgatishning didaktik tamoyillari nechaga bo‘linadi?
4. Mashqlarni bajarilish usullariga ta‘rif bering.
5. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda harakatning ketma-ketligi qanday amalga oshiriladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Buxoro, Durdona nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. 3-nashr. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

VII-bob. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

7.1. Mashqlarning tasnifi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7.2. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar

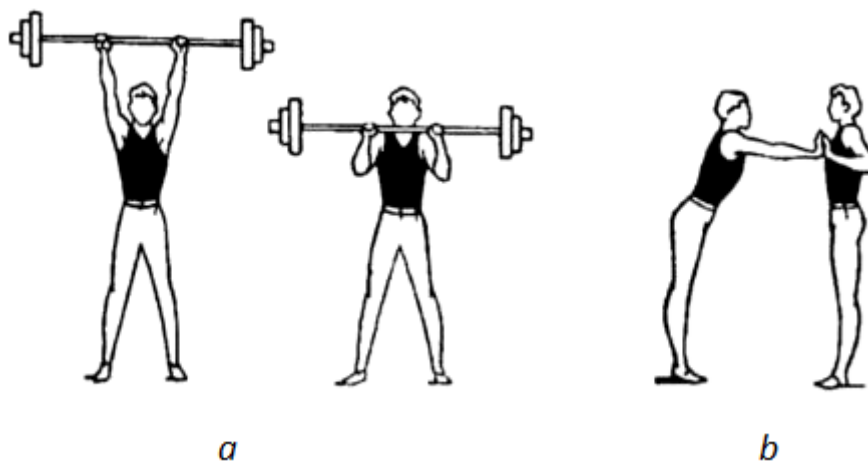
1. Qo'lni oldimga, yuqoriga va yon tomonlarga navbatma-navbat va birin-ketin ko'tarish; shu mashqning o'zini gantellar, gimnastika tayoqchalari, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan bajarish; shu mashqni sherigining qarshiligini, rezina bint, amortizatorlar yoki blok tuzilmali maxsus asbobda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

2. Qo'llarni bukish va yozish:

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

va yozish;

b) gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan qo'llarni bukish va yozish (33 a-rasm); shu mashqni sherigi qarshiligini (33 b-rasm); rezina amortizatori, blok tuzilmali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib bajarish;



33-rasm

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

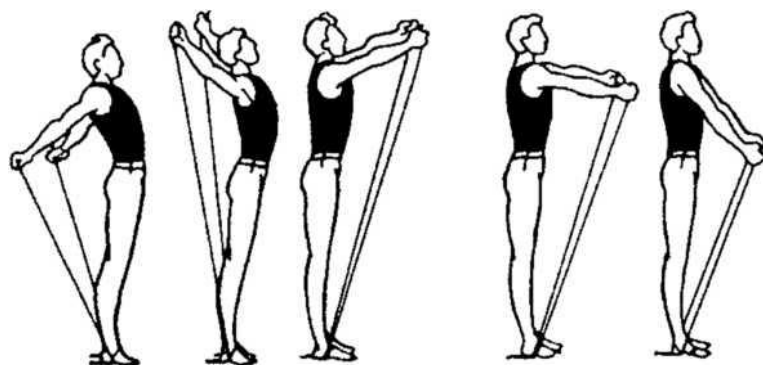
d) qo'llar bilan tirmashib chiqish, kuch bilan ko'tarilish.

3. Qo'llar bilan aylanma harakatlar qilish:

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

b) gantellar, to'qmoqlar, toshlar yoki amortizatorlar bilan (34-rasm).

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



34-rasm

5. Muvozanat saqlab bajariladigan mashqlar:

a) qo'llarni gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar bilan amortizator yoki blokmoslamali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib yon tomonda, oldinda, orqada 10-20 sek davomida saqlab turish;

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

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

6. Qo'l mushaklari va yelka kuraklari uchun bo'shashtiruvchi mashqlar: mushaklarni bo'shashtirib turib, qo'llarni erkin siltash;

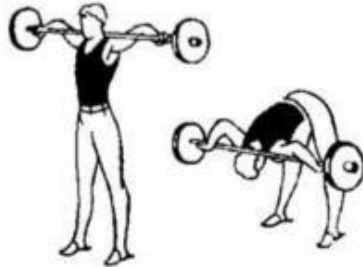
a) qo'llar yuqoridagi (mushaklar zo'riqib turgan) holatidan barmoq, bilak va butun qo'l mushaklarini navbatma-navbat bo'shashtirib, qo'llarni pastga tushirish;

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

7.3. Bo'yin va gavda mushaklari uchun mashqlar

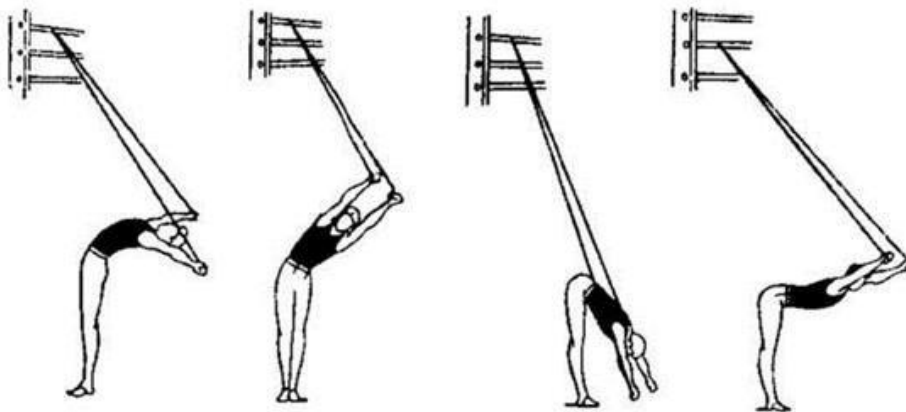
Bosh va gavnani (qomatni bukib va to'g'ri tutib) orqaga, yon tomonga engashtirish. Engashtirish tik turgan holatdan boshlab: qo'llarni yuqorida, yon tomonda, bosh orqasida tutib, oyoqlarni kerib tik turish, polda va gimnastika

o'rindig'ida o'tirib, shuning o'zi, lekin gimnastika tayoqchasi, gantellar, to'ldirma to'plar bilan, shtangani yelkaga qo'yib (35-rasm), sherik va amortizatorning qarshiligini yengib (36-rasm) bajariladi.



35-rasm

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



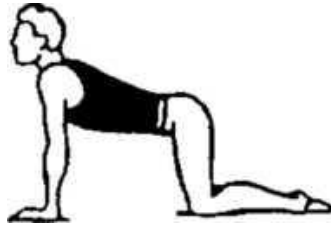
36-rasm

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

- a) oyoqlarni kerib tik turgan holatda, qo'llarni belda, bosh orqasida, yuqoridatutib bajarish;
- b) shuning o'zini gimnastika o'rindig'i yoki polda o'tirib bajarish, oyoqchalarini gimnastika devoriga tirab turiladi yoki sherigi ushlab turadi;
- d) shtangani yelkaga qo'yib yo to'ldirma to'pni yoki gantellarni yuqoriga

ko'tarib, butun gavda bilan aylanma harakat qilish.

1. Tayanib yotib va orqada tayanib yotib, tizzalarga tik tayanib turib, gavdanibukish va to'g'rilash (37-rasm):



37-rasm

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

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

2. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

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

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

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

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

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

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

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

7.4. Oyoq mushaklari uchun mashqlar

1. Oyoqlarni ko'tarish va tushirish:

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

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

2. Oyoqlarni bukish va to'g'rilash:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Muvozanatda bajariladigan mashqlar:

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

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

6. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari:

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Chalqancha yotgan holatdan va orqaga engashib gimnastika devorchasiga orqa bilan turgan holatda sheriklari yordamida va mustaqil «ko'prik»cha mashqini bajarish.

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

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

9. Butun tana mushaklarini bo'shashtirish mashqlari:

- a) yotgan holatdan butun tana mushaklarini bo'shashtirish;
- b) yotgan holatda tana mushaklarini maksimal taranglatib, keyinchalik bo'shashtirish;
- d) bir guruh mushaklarni asta-sekin bo'shashtira borib, ayni vaqtda ikkinchilarini taranglatish.

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

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

7.5. Jismoniy tarbiyalashda vosita sifatida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish

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

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

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

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

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

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

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

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

5. *Aralash usul.* Bir mashqning o'zi muayyan izchillikda: dastavval, dinamik, keyin izometrik rejim, undan keyin katta mushak zo'riqishi bilan va nihoyat ko'plab takrorlash usuli bilan bajariladi. Har bir takrorlashdan keyin 1-2 daqiqa tanaffus qilinadi. Hamma takrorlashlar 3-4 martadan qaytariladi.

Har xil surʻatda turlicha zoʻriqish va mushaklar ish rejimini almashtirib bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch sifatlarini rivojlantirish uchun juda samarali taʻsir koʻrsatish mashqlari boʻlgan egiluvchanlikni muvaffaqiyatli rivojlanishiga, boʻgʻinlarda faol harakatchanlikni talab qiladigan harakatlarni bajarishda mushaklarni taranglashish va boʻshashtirishni toʻgʻri taqsimlash zarur, bu esa, miya katta yarimsharlari qobigʻining muvofiqlashtirish faoliyatiga bogʻliq.

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

1. *Faol harakatlar uslubi* – mashqlar qarama-qarshi mushaklarni choʻzish maqsadida harakatni katta koʻlamda bajarishni taʻminlaydigan mushaklarning faol zoʻriqishi hisobiga bajariladi. Bunga quyidagi talablar qoʻyiladi:

- a) mashqlarni borgan sari katta koʻlamda bajarish;
- b) dastavval, qarama-qarshi mushaklarni taranglatish (mushaklar faol taranglashgandan keyin yaxshi boʻshashadi, demak, yaxshi choʻziladi ham).

2. *Sust harakatlar uslubi* – mashqlar sportchilarni sheriklari yordamida yoki harakat koʻlamini oshirish uchun yuklar bilan bajariladi va qoʻllar bilan oyoqlarni gavda (gavdani oyoqlar)ga tortish.

Bunga quyidagi talablar qoʻyiladi:

- a) biror mushakning ogʻrib qolishiga yoʻl qoʻymaslik;
- b) dastavval, mushaklarni faol harakatlar bilan ishlashiga erishish.

Statik holatlar uslubi 10-20 daqiqa davomida tinch holatda ushlab turiladigan harakatlar (yotgan, oʻtirganda tanani bukish, shpagat, koʻprik).

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

Shuni yodda saqlash kerakki, ishga yaxshi kirishgan va charchamagan

mushaklar yaxshiroq cho‘ziladi.

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

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

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

7.5.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasisifatida

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

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

1. To‘g‘ri qomat holatini tarbiyalash.

Talabalarga tik turib qomatni qanday qilib to‘g‘ri tutish kerakligi

ko'rsatiladi. Asosiy diqqatni boshning holatiga qaratish lozim, boshning to'g'ri holatda ushlashgina qomatni rostdash imkonini beradi. Doimo boshni oldinga engashtirib yurish, odatda, kurakning chiqib, qomatni bukilib qolishiga sabab bo'ladi.

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

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

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

5. D.h. shuning o'zi. Devor oldida turib, bosh va tosni uzoqlashtirmasdan belnibukish va d.h.ga qaytish.

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

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

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

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

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

11. Bir-biriga orqa o'girib turib, to'g'ri qomat holatini qabul qilish

(orqagaaylanib qarab), bir-birining holatini tekshirish.

12. D.h. gimnastika tayoqchasini orqa umurtqa pogʻonasi boʻylab tik ushlab, tikturish. Belni tayoqcha ensa va umurtqa pogʻonasiga tegadigan qilib toʻgʻrilash.

13. Chalqancha yotib, devor oldida tik turgan holatga oʻxshagan holat qabul qilish va qabul qilingan holatni saqlagan holda qoringa agʻdarilib yotish.

Qomatini toʻgʻri rostlangancha tegmaslik sharti bilan «quvlashmachoq» oʻynash. Qayd qilingan mashqlarni bajarishda talabalar bu mashqlarning vazifasi nimadan iborat ekanligini, albatta, yaxshi anglab yetishlariga erishish kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotib ayrim mushak guruhlariga alohida taʼsir qilinganda, rivojlanishdan orqada qolgan mushaklarni mustahkamlash va qomat nuqsonlarini yoʻqotish imkoni yaratiladi.

Toʻgʻri qomatni shakllantirish uchun mushaklarning taranglik darajasini boshqara olish va tik turganda, oʻtirganda va yurganda gavda qismlarining holatini his qilish muhimdir. Faqat gavda qismlarining oʻzaro joylanishini his qilgandagina toʻgʻri qaddi-qomatga xos holatni qabul qilishga oʻrganish va mashq qilish orqali, uni malaka sifatida mustahkamlash inumkin. Toʻgʻri qomatni his qilish mashqlarigina bu vazifani hal qilish imkonini beradi.

Qomatdagi nuqsonlarni faqat umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida bartaraf etish mumkin.

Qomat bukchaygan boʻlsa, diqqatni koʻproq umurtqa pogʻonasining toʻgʻrilanishiga, yelka kamari mushaklarining mustahkamlanishi va ularning statik kuchini rivojlantirishga qaratib, koʻproq umurtqa pogʻonasi yuqori qismining harakatchanligini oshirishga yordamlashadigan mashqlarni bajarish zarur.

Lordoz (kerilgan) qomatda oldinga engashish mashqlari va qorin pressi, umurtqa, bel mushaklarini mustahkamlash uchun gavda, tos, son boʻgʻimida bukish, gavdaning orqa tomonidagi mushaklarini choʻzish (bu umurtqaning bel qismida bukilishini kamaytiradi) mashqlarini tavsiya qilamiz.

7.6. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatni shakllantirish vositasi sifatida

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni katta, o'rta va kichik ko'lamda bajarish orqali harakat faoliyatini fazoda his qilish qobiliyatiga o'rgatish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda mushak ishga solish darajasini o'zgartirish—mashqlarni maksimal yoki minimal, kuch berish, yarimkuch bilan bajarish mumkin. Bunday topshiriqlar shug'ullanuvchilarga mushakning ishlash darajasini bilib olishga imkon beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning harakat vaqtini, ularning ko'lamini va mushak ishga solish darajasini farqlash topshiriqlari bilan bajarish harakatlarni boshqarishni o'rgatish imkonini beradi.

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

7.6.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida to'g'ri nafas olishga o'rgatish

Insonning ichki organlari uning harakatlari bilan o'zaro aloqadordir. Harakat vaqtida odamning yurak tomiri urishi oshadi, nafas olishi tezlashadi, bu esa, ovqat hazm bo'lishiga va qon aylanishi tarmog'iga ijobiy ta'sir qiladi. To'g'ri nafas olish qon aylanish va nafas olish organlarining rivojlanish jarayoni

yaxshilanishiga yordam beradi va tinch holatda mushaklar ish bajargan vaqtda organizmning hayotiy faoliyatini saqlab turish uchun kam quvvat sarflanishni ta'minlaydi.

To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun nafas olish turlari va nafas olish qoidasini bilish lozim. Nafas olish uch xil bo'ladi: ko'krak qafasi yoki qovurg'a bilan qorin yoki diafragmali hamda aralash nafas olish. Ko'krak qafasi bilan nafas olishda, nafas olish ko'krak qafasining kengayishi hisobiga, nafas chiqarish esa, qovurg'alarining tushishi va ko'krak qafasi hajmining torayishi hisobiga sodir bo'ladi.

Qorin bilan nafas olishda, nafas olish diafragmasining ko'tarilishi va tushishi, shunga ko'ra esa, ko'krak qafasi hajmining yuqoridan pastga kengayishi, nafas chiqarish esa, ko'krak qafasi hajmining torayishi va diafragmaning ko'tarilishi hisobiga sodir bo'ladi. Diafragma ko'lamining 1 sm.ga oshishi ko'krak qafasining hajmini 250 sm^3 ga oshiradi.

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

Nafas olish qoidasi:

- nafas olish va chiqarish burun orqali tovushsiz, bir tekisda, ortiqcha zo'riqmasdan sodir bo'lishi kerak;

- nafas chiqarish nafas olishga nisbatan uzoqroq davom etishi kerak;

nafas olish hisobiga - nafas chiqarish;

- 3-sanoqda nafas olish, 3-sanoqda-nafas chiqarish;

- 4-sanoqda nafas olish, 4-sanoqda chiqarish, 6-sanoqqacha davom etadi. Mushaklar ish bajarayotganda harakat fazalariga moslab nafas olinishi kerak:

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

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

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

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

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

D.h. chalqancha yotib, kaftlar qoringa qo'yiladi. Qorin mushaklarini taranglashtirib va qorinni ichkariga tortib, 6-8-sanoqda uzoq nafas chiqarish. Qorinni tarang qilib, 3-4-sanoqda nafas olish. Barmoqlar bilan yengil bosib, qorinning taranglashishi kuzatiladi (qorin pardasi). Shuning o'zi, lekin nafas chiqarishda kaft bilan qorinni bosish. Shuning o'zini o'tirgan va tik turgan holatda bajarish.

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

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

va oyoqlarni kerib, tik turgan holatda bajarish.

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

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

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

7.6.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash metodi

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

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

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

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

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

- to'plamda birinchi to'g'ri qomatni his qilish mashqining (bu ayniqsa, bolalarva o'spirinlar uchun muhimdir) bo'lishi;
- ikkinchi va uchinchi mashqlar asosiy mushak guruhlari ishtirok etadigan (oyoqlarni baland ko'tarib turgan joyida yurish, oldinga engashib va qo'l harakatlari bilan cho'qqayib o'tirishlar, engashib bir oyoqni bukib qadam bosish va boshq.) oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

Bu umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar organizmning barcha organ va tizimlarifaoliyatini faollashtiradi.

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

Mashqlarning bunday takrorlanishi yuklamani asta-sekin oshirish va gavdaning har xil qismlari ishini takrorlash imkonini beradi. Bu esa, mushak

ishlashi samarasini oshiradi va faoliyat ko'rsatayotgan mushaklarning faol dam olishi uchun sharoit yaratadi. Keyinchalik to'plamga gavdaning barcha qismlari uchun mo'ljallangan 2-3 ta murakkab mashqlar qo'shiladi.

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

Qattiq ishlashdan keyin bo'shashtirish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir.

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

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil usullar bilan o'rgatiladi:

1. *Ko'rsatish usuli.* Mashq sportchilarga qarab turib, xuddi «oynadagidek» usulda ko'rsatiladi. Boshlash uchun «Dastlabki holatga (bajarish usuli aytiladi- sakrab, qadamlab) TURING!» buyrug'i beriladi. Agar biror talaba xatoga yo'l qo'ysa, «Qaranglar, men qanday bajaraman» ko'rsatmasi beriladi.

So'ngra «Mashqni men bilan birga BOSHLANG!» buyrug'i beriladi. O'qituvchimashqni guruh bilan birgalikda 2-3 marta bajaradi. Agar xatolarga yo'l qo'yilsa,

«Diqqat bilan menga qaranglar va qo'l harakatiga (yoki gavdaning boshqa qismiga) e'tibor beringlar!» ko'rsatmasi beriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni 1-2-sinf o'quvchilari bilan o'tganda jami harakatlar buyruqqa binoan emas, balki topshiriq bo'yicha bajariladi. O'qituvchi:

«Mendek dastlabki holatni qabul qilingiar, diqqat bilan qo'l, gavda,

oyoqlarimga qaranglar. Mashqlarni men bilan birga BOSHLANG!», «Diqqat bilan qarab, mendek bajaringlar», deb aytadi.

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

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

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

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

Bir vaqtda ham ko'rsatish, ham tushuntirish usuli. O'qituvchi mashqni ko'rsatayotib, uni qanday bajarish kerakligini tushuntiradi va eng qiyin joylariga e'tiborni qaratadi. So'ngra tushuntirish orqali o'rgatishda qo'llaniladigan buyruqlar yordamida topshiriq beradi. O'qituvchi mashqlarning bajarilishi davomida doimo talabalar harakatini to'g'rilab borib, uni to'g'ri bajarilish usulini aytib turadi.

3. *Mashqlarni qismlarga ajratib ko'rsatish usuli.* O'qituvchi: «Dastlabki holatni QABUL QILING!» buyrug'ini beradi (uni ko'rsatadi yoki tushuntiradi) keyinchalik esa, «Cho'qqayib tayaning - BIR!» buyrug'ini berib, mashqlarni to'g'ri bajarilishini tekshiradi, agar talabalar xatoga yo'l qo'yishsa, uni to'g'ri bajarishni talab qiladi.

«Tayanib yot! IKKI!» (to'g'ri bajarish to'g'risida yana ko'rsatmaberadi). «Qo'llarnibukib – UCH!» va h.k. buyruqlarini beradi. Butun mashqni qismlarga ajratib, tuzatishlar va aniqliklar kiritilib bajarilgandan so'ng, «Mashqlarning

hammasini to'liq BAJAR!» topshirig'i beriladi.

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

4. *O'yin usuli*. Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga va fantaziyaga moyil bo'lishadi. Ular turli harakatlarni o'yin tarzida oson tasavvur qila olishadi, shuning uchun ko'pgina mashqlarni mazmunan o'yin singari o'tish mumkin. Mashg'ulotlarda o'z ifodasi va mazmuniga ko'ra, turli harakatlarni bajarishni talab qiladigan:

«Taqiqlangan harakat», «To'plarni doira bo'ylab uzatish», «Quvlashmashoch», «Kun va tun» kabi harakatli o'yinlar qo'llaniladi.

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

O'z – o'zini nazorat qilish savollari:

1. Faol harakatlar uslubini tushuntiring.
2. Nafas olish qoidasi qanday amalga oshiriladi.
3. Aralash usul borasidagi fikringiz.
4. Sust harakatlar uslubini tushuntiring.

5. Statik holatlar uslubini tushuntiring.
6. Mashqlarni qismlarga ajratib ko'rsatish usulini tushuntiring.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma – Tashkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Buxoro, Durdona nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. 3-nashr. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

VIII-bob. SAF MASHQLARI

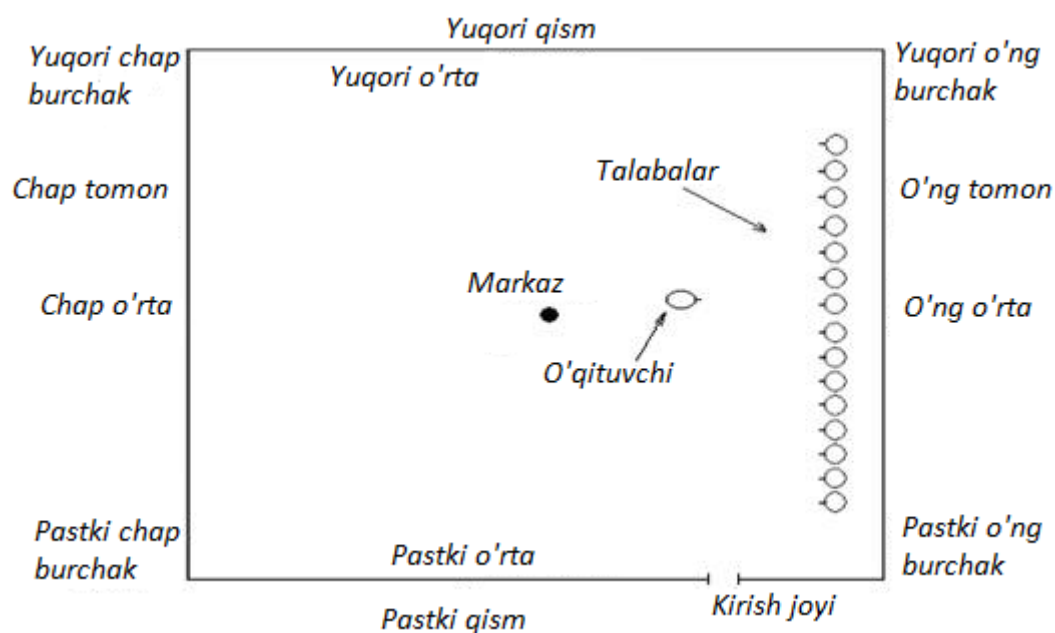
8.1. Saf mashqlarining tasnifi

Saf mashqlariga – saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko‘chish usullari, orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi. Saf mashqlari yordamida jamoa bo‘lib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

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

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

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



38-rasm. Gimnastika zali chizmasi

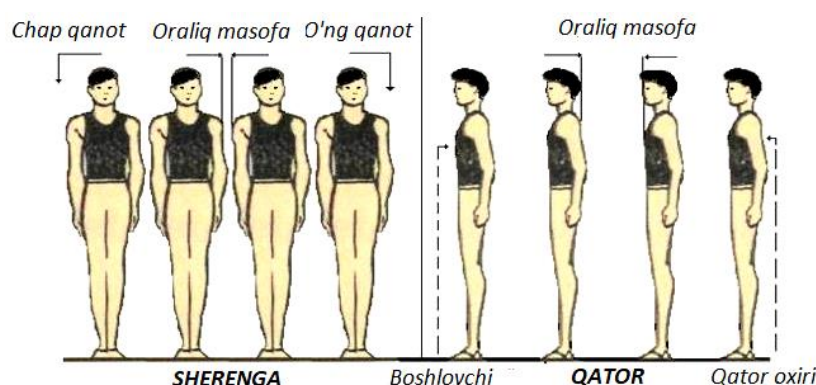
Ushbu bobda gimnastika amaliy mashg'ulotlarida ko'proq uchraydigan va mashg'ulot o'tishda zarur bo'lgan saf mashqlari yoritilgan. Saf mashqlaridan foydalanish qulay bo'lishi uchun gimnastika zalida shartli nuqtalar belgilanadi – markazi, o'rtalik va burchaklari (38-rasm).

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

Saf mashqlari quyidagi to'rt guruhga bo'linadi:

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

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



39-rasm. Saflanishlar

Saf – talabalarning darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidagako‘ra tiziladi.

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

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

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

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

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

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

Qanot – safning chap yoki o‘ng tomoni.

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

Safkengligi – o‘ng qanotdan chap qanotgacha bo‘lgan masofa (qatorda).

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

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

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

Zich saf – talabalarning qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar

oʻrtasi) oraligʻida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qoʻl uzunligidagi masofadan iborat safdir.

Orasi ochiq saf – talabalarning qatorda bir qadam oraliqda yoki oʻqituvchi belgilab bergan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

8.2. Saflanish usullari

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

1. «SAFLAN!» Bu buyruqqa koʻra, talabalar safda turadilar.
2. «TEKISLAN!» Bu buyruqqa koʻra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar, chapga «tekislan», oʻngga «tekislan».
3. «ROSTLAN!» Bu buyruqqa koʻra, talabalar safda tik turadilar. Bu gimnastikada asosiy tik turish holatiga toʻgʻri keladi.
4. «QAYTARILSIN!» Ushbu buyruqqa koʻra, oldingi holatga qaytiladi.
5. «ERKIN!» Bu buyruqqa koʻra, talabalar turgan joylaridan jilmasdan, biroyoqni tizzadan boʻshatib, erkin turadilar.
6. «OʻNGGA!» (chapga) «ERKIN!» talaba oʻng (chap) oyoqni oʻng (chap)ga bir qadam qoʻyib, gavda ogʻirligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qoʻllarini orqaga tutadi.
7. «GURUH TARQAL!» buyrugʻi berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.
«Guruh, oralarni oʻngga (chapga, oʻrtaga) ikki yoki uch qadamga kengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarni bir-birlaridan oralari ochiq boʻlgan safga aytiladi.
- Guruhni yigʻish uchun turgan joyda «Guruh, oʻng (chap, oʻrta)ga JIPSLAN» buyrugʻi beriladi.
8. «GURUH tartib bilan SANA!», «Boʻlim, birva ikkiga, uchga (toʻrt,

beshtan va h.k.) SANA!» va boshqalar, hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z tartib raqamlarini aytayotgan talaba ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

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

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

8.3. Saflanish va qayta saflanish

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

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

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

Guruhning mashg'ulotga tayyorligi to'g'risida raport berishdan oldin sardor (navbatchi) guruh safini tekislaydi, uni sanatib chiqadi so'ng, «ROST-LAN!»,

«O'NG-GA TEKIS-LAN!», («CHAP-GA!», «O'RTA-GA») buyrug'ini beradi.

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

qaytargandan so‘ng guruh sardori (navbatchi) o‘qituvchining «ERKIN!» buyrug‘ini takrorlaydi va safning o‘ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berishni tantanali ruhda o‘tkazish lozim.

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

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

Buyruq bo‘yicha qator, ketma-ket, doira va h.k. bo‘lib saflanadi. Masalan,

«Doiraga ...!», «Ikki qatorga ...!»

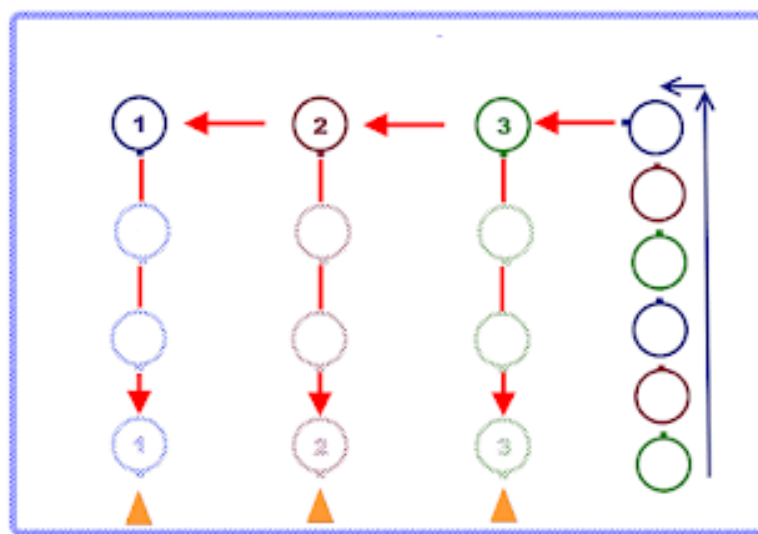
Bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan so‘ng, «Ikki qatorga SAF-LAN!» buyrug‘i beriladi. Bu buyruqqa ko‘ra, ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo‘yadilar (hisob «bir»), o‘ng oyoqni juftiymasdan bir qadam o‘ngga qo‘yadilar (hisob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

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

Qatordan «qirra bo‘lib» qayta saflanish. Guruhda dastlabki sanoq,

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

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



40-rasm

O'qituvchi safni oxiridagi talaba turib, orqaga burilgunga qadar («bir» «ikki» deb) sanab turadi (40-rasm).

Qator guruhlarining qanotini aylanib o'tib, ketma-ket qatorga qayta saflanishi. Dastlab uchtdan, to'rttdan va h.k. deb sanalgandan keyin quyidagi buyruq beriladi:

«Guruh, ketma-ket qatorga (3-4 va h.k.), oldinga chap (o'ng) yelka bilan QADAM BOS!» Bu buyruqqa ko'ra, sanab chiqilgan guruhlar front bo'ylab tekislikni saqlaganholda ketma-ketlik hosil bo'lgunga qadar, qanot bilan oldinga yuradilar. Ikkinchi buyruq: «Guruh, TO'XTA!» Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «ORTGA!»

2. «O‘ng (chap) yelka bilan oldinga. Bo‘lim bilan bir qatorga QADAM BOS!»

3. «GURUH TO‘XTA!»

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

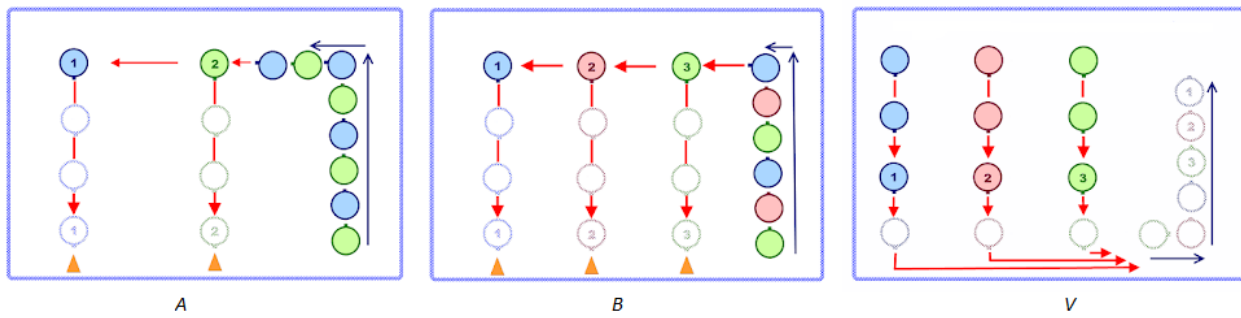
Uch «qirra bo‘lib», bir ketma-ket qatordan qayta saflanish. Uchgacha sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Birinci raqam ikki (uch, to‘rt va h.k.) qadain o‘ngga, uchinchi raqam ikki (uch to‘rt va h.k.) qadam chapga QADAM BOS!» Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: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

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va h.k. ketma-ket qatorlarga burilib, qayta saflanish. Guruh, chapga aylanib- yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Bir ketma-ket qatordan ikkitaga (uch, to‘rt va h.k.) tiziiishga QADAM BOS!» (qoida bo‘yicha, buyruq guruhga zal yoki maydonning yuqori yoki pastida bo‘lgan chog‘da beriladi). Birinchi ikki talaba (uch, to‘rt va h.k.) burilgandan so‘ng, navbatdagilar o‘z saflarining oxiridagi talabaning buyrug‘i bilan, oldindagilar burilgan joydan buriladilar. Keyinchalik orani yana qayta ochib o‘tirmaslik uchun shu yerning o‘zida oraliq va masofa to‘g‘risida ko‘rsatma berish mumkin (41 - (a,b,c) rasm).

Yana avvalgidek saflanish uchun buyruqlar beriladi:

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

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



41-rasm.

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

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

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

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

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

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

«Ketma-ketga bittadan markazdan QADAM BOS!»

8.4. Joydan joyga ko‘chislilar

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

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

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

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

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

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

Turgan joyda harakatlanish. Buyruqlar:

a) «Joyda (yugurib) QADAM BOS!»;

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

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o‘tish. Buyruqlar:

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

b) «Ikki (ikki, uch va to‘rt h.k.) qadam oldinga (ortga, yonga) QADAM BOS!». Harakatni to‘xtatish uchun «Guruh TO‘XTA!» buyrug‘i (chap oyoqdan)

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

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

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

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

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

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

Orqaga burilish uchun ushbu buyruq beriladi: «ORTGA!» Ijro buyrug‘i

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

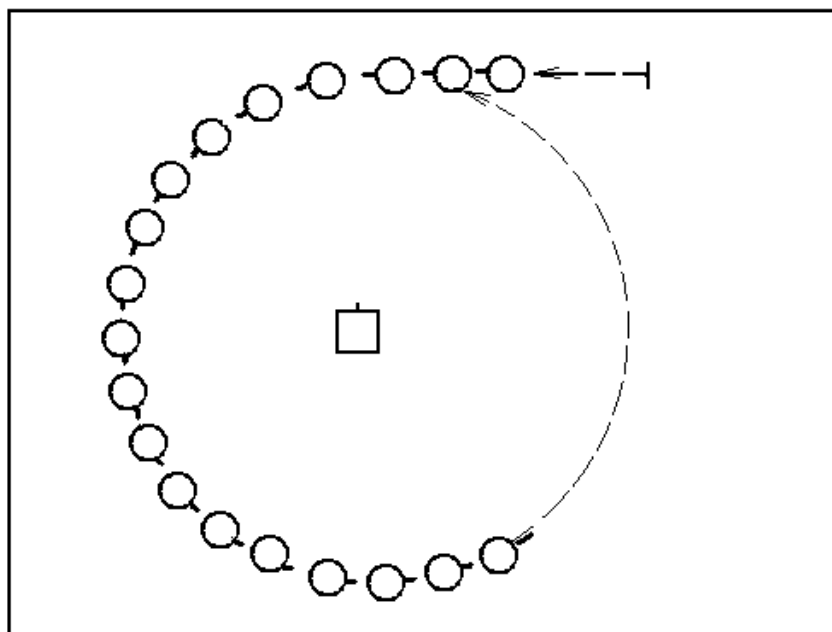
Talabalar o'ngga va chapga burilishni yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni bo'limlarga bo'lib o'rgatgan ma'qul.

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

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

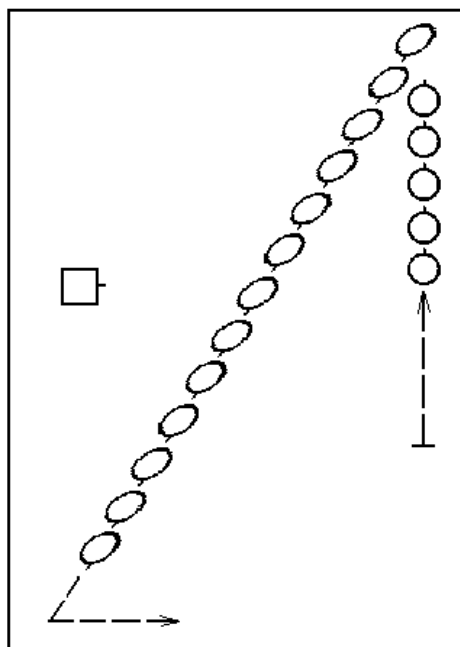
b) (tugashi) «TO'G'RIGA!» yoki «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!», «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTA!».

Aylanib yurish. Buyruq: «CHAPGA (o'ngga) aylanib o'tishga QADAM BOS!» Agar buyruq talabalar harakat qilayotgan paytda berilsa, bu holda «QADAM BOS!» ijro buyrug'i zalning burchagidan berilishi kerak (42-rasm).



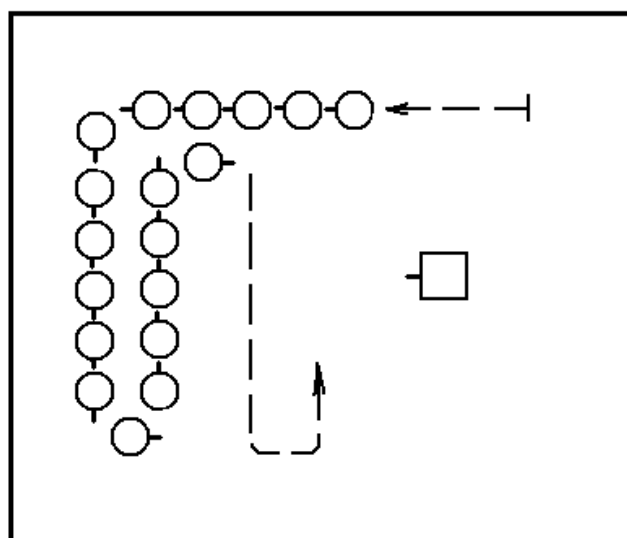
42-rasm.

Diagonal bo'ylab harakat qilish. Buyruq «Diagonal bo'ylab QADAM BOS!» (43-rasm).



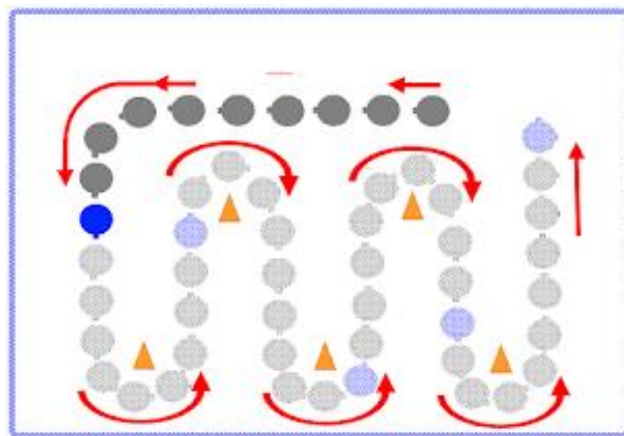
43-rasm.

Teskari yo'nalishda harakatlanish. Butun ketma-ket safning yetakchisi orqasidan teskari yo'nalishda harakat qilishdir. Buyruq «O'ng (chap)ga qarama-qarshi QADAMBOS!» (44-rasm).



44-rasm.

QARAMA-QARSHI QADAM BOS!», «Iionizi yoʻnalish boʻyicha QADAM BOS!» (45-rasm).



Doira yasab yurish. Buyruq «Doira boʻylab QADAM BOS!» Ijro buyrugʻi zalning yoki maydonning oʻrtasidan beriladi. Doiraning hajmini belgilash uchun oraliq masofa aytiladi.

8.5. Orani ochish va yaqinlashish

Jiplashish (yaqinlashtirish) – orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari:

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

Orani ochish safdagi yetakchi talabadan tashqari hamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan masofa hosil bo'lgunga qadar yuzini frontga qaratib yuradi. Buyruq berilgandan so'ng o'qituvchi hamma talabalar safda o'z joyiga turguniga qadar

bir-ikkilab sanoqni olib boradi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buymqlar beriladi: «CHAPGA (o'ngga, o'rtaga) JIPSLAN!» hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

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

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

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

8.6. Uslubiy ko'rsatmalar

7. Buymqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro etuvchi buyruqlarga bo'linadi:

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

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

beriladi.

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

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

O'qituvchi tik holatda buyruq berishi kerak.

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

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

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

- a) safning nomi;
- b) harakat yoʻnalishi;

d) bajarish usuli aytiladi. Masalan, bir ketma-ket qatordan toʻrt ketma-ketga qayta saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi: «Chap (oʻng)ga ketma-ketga toʻrttadan QADAM BOS!» Yurib ketayotganda, agar harakat yoʻnalishi oʻzgarmasa, buyruq aytilmaydi. Agar yurib ketayotgan guruh uchun qayta saflanish buyrugʻi beriladigan boʻlsa, u holda «QADAM BOS!» soʻzi tushirib qoldiriladi.

5. Orani ochishda buyruqning ayrim qismlari quyidagicha takrorlanadi:

- a) yoʻnalishi;
- b) oraliqning katta-kichikligi;

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

6. Saf mashqlarining turli harakatlarini oʻrgatayotganda koʻrsatish, tushuntirish talabaiarni oldin guruhchalarga boʻlib oʻrgatiladi. Ushbu harakatlarni bajarish, koʻrsatish, tushuntirish usuli birga qoʻshib olib boriladi va keyinchalik bu harakatlar butun guruh bilan bajariladi.

Murakʻcab saf mashqlarini boʻlaklarga boʻlib oʻrgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish uchun ikkinchi tartib raqamlilarga quyidagi buyruqlar beriladi:

- a) «Ortga chap oyoq bilan, BIR!»
- b) «Yonga oʻng oyoq bilan, IKKI!»
- d) «Chap oyoqni qoʻyib UCH!»

Ushbu harakatlarni boʻlaklarga boʻlib oʻrgatganda talaba oʻz harakatlarini ongdiravishda bajarsa, uni uzoq esda saqlab qoladi.

Oʻqituvchi esa, navbatdagi buyruqni berishdan oldin talabalar yoʻl qoʻygan xatolarni koʻrsatib oʻtadi. Turgan joyda va yurib ketayotganda burilishlarni, bir ketma-ketdan yoki qatordan ikki ketma-ket yoki qatoriga qayta saflanish, shaxdam qadam va joydan joyga koʻchishning boshqa turlari, juftlama

qadam bilan orani ochishni bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatishni tavsiya qilamiz.

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

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Buxoro, Durdoni nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. 3-nashr. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

IX Bob. AKROBATIK MASHQLAR

9.1. Polda bajariladigan akrobatik mashqlar

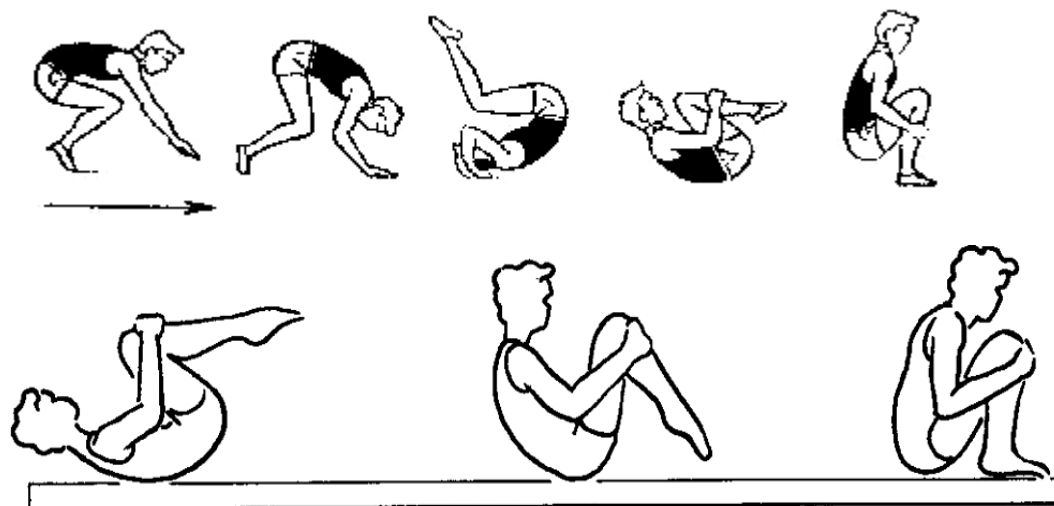
Quyida ko'rsatiladigan elementlar gimnastik mahoratni oshirishda muhim qobiliyatlarni oshirishda asos bo'lib hisoblanadi.

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

Gimnastik mashqlar nafaqat jismoniy kuch balki, bu mashqlarga aloqador bilimlarni ham talab etadi. Har bir mashqlarlar qiyinlik darajasiga ko'ra ajratilgan va ularni o'rgatishda asos qilib olinishi mumkin. Biroq shuni ta'kidlab o'tish kerakki, qo'lda tik turishni bilishi uchun avvalo umbaloq otish, boshga tayanib tik turish kabiharakatlarni to'liq bilishi kerak.¹⁰

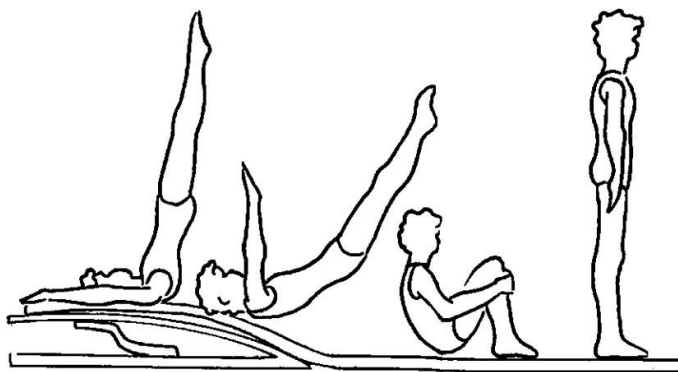
Oldinga umbaloq oshish –toshll usulida

1. Bosh oldinga (46-rasm).



46-rasm

2. Ko'krak tizza tomonga harakatlanadi (47-rasm).



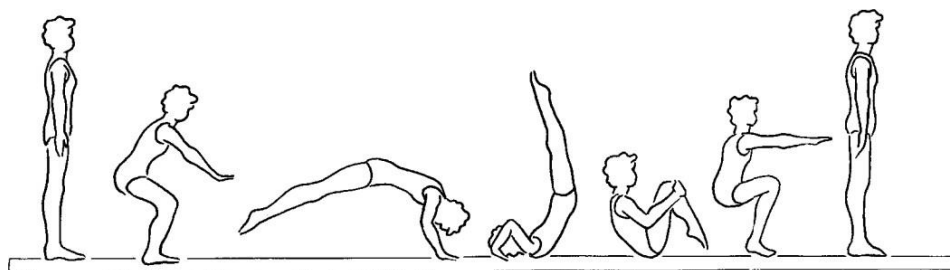
47-rasm

3. Elkadan oldinga umbaloq oshish (48-rasm).

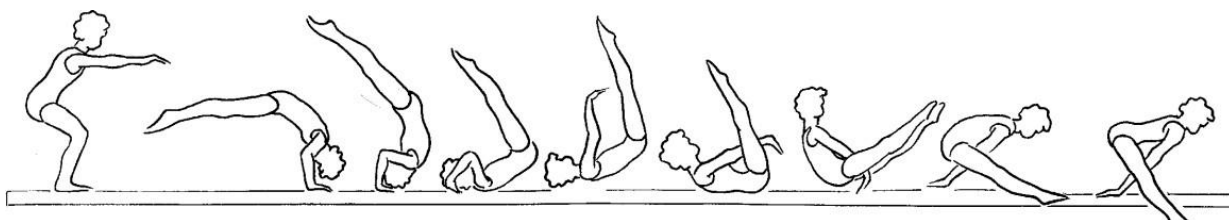


48-rasm

4. Oldinga umbaloq oshishning umumiy ikki ko‘rinishi (49 (a,b)-rasm).



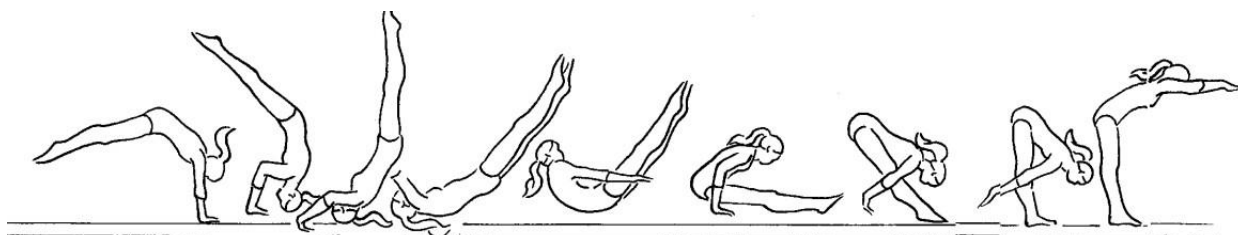
49 a -rasm.



49 b -rasm

Oyoqlarni tik qilgan holda oldinga umbaloq oshish.

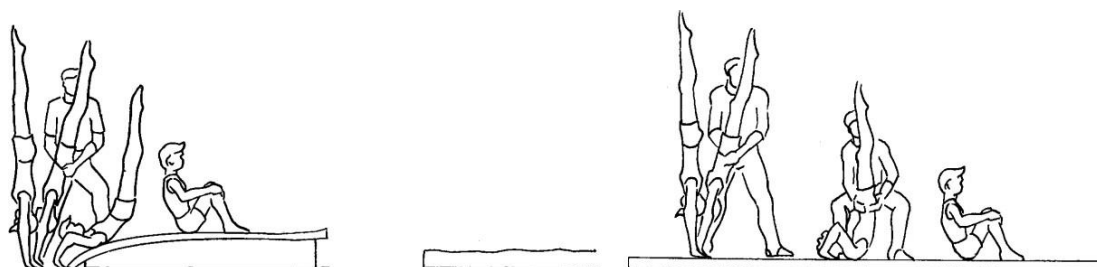
- 1) Qo'llar tezlik bilan oyoqlar tomonga boradi.
- 2) Mashq tugaguncha ko'krak egilgan holatda qoladi (50-rasm).



50-rasm

Qo'llarda tik turib oldinga umbaloq oshish

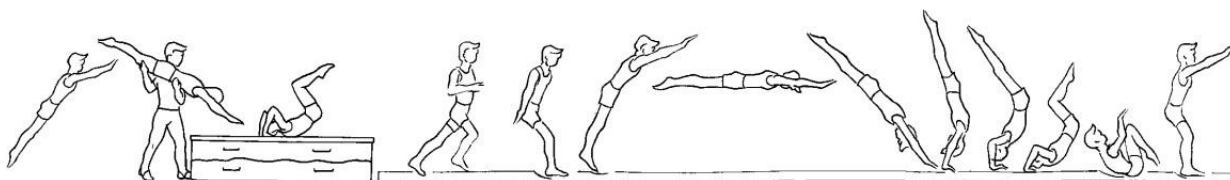
- 1) Tanani tekiz tutiladi va qo'llarga tik holatda tayaniladi.
- 2) Qo'llar bilan tanani yuqoriga suriladi.
- 3) Tana oldinga og'ayotganda yelkalarni pastga tushiriladi.
- 4) Boshni egiladi (51-rasm).



51-rasm

Oldinga chuqur umbaloq oshish

- 1) Sakraganda tanani tarang holatda tutiladi (52-rasm).

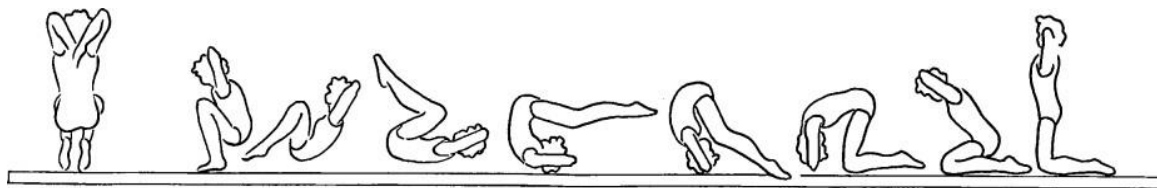


52-rasm

9.2. Orqaga umbaloq oshish

Orqaga umbaloq oshish

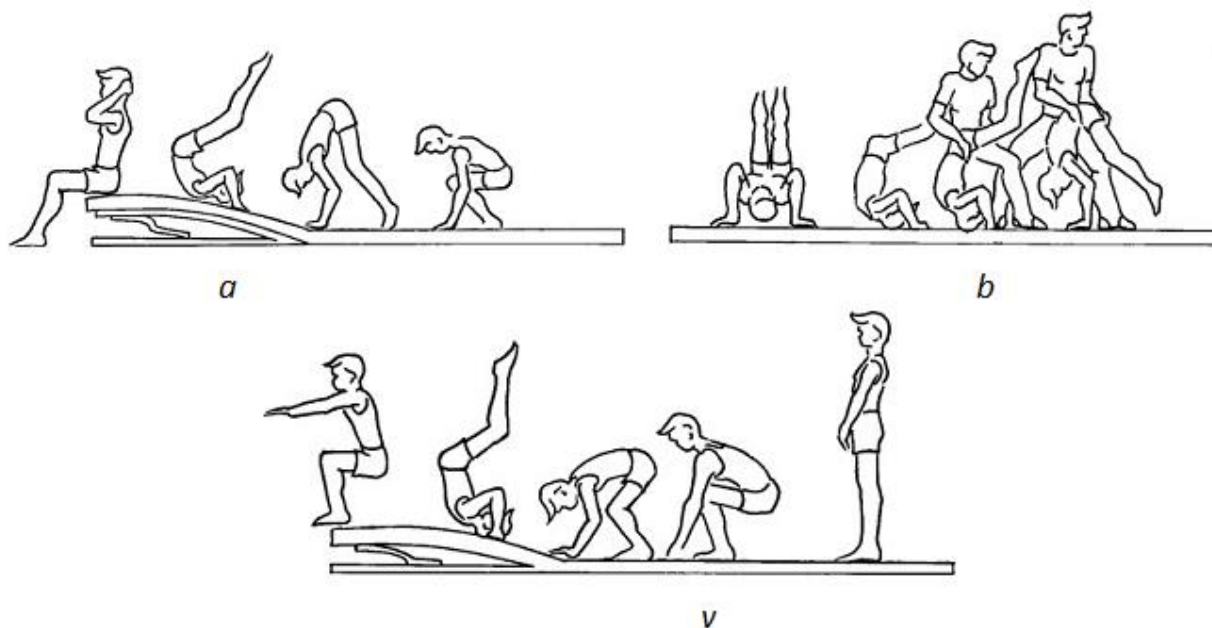
Dastlabki qiyalik (53-rasm).



53-rasm

Mahoratni oshirish va mashqni o'rganish uchun qiyalikdan foydalaniladi

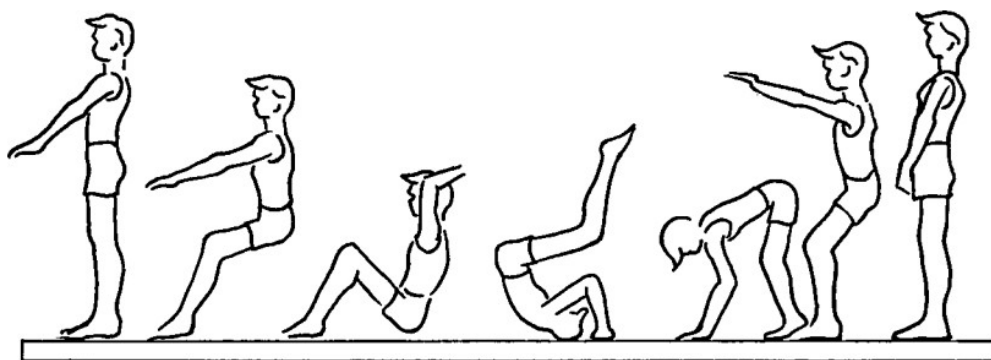
- 2) Qo'l va yelkalar bir vaqtda harakatlanadi.
- 3) Orqaga umbaloq oshishda sonlarni yuqoriga ko'tariladi.
- 4) Qiyalik yordamida umbaloq oshiladi (54 (a,b,v)-rasm).



54-rasm

Qo'llar harakatini tezlik bilan o'zgartiriladi.

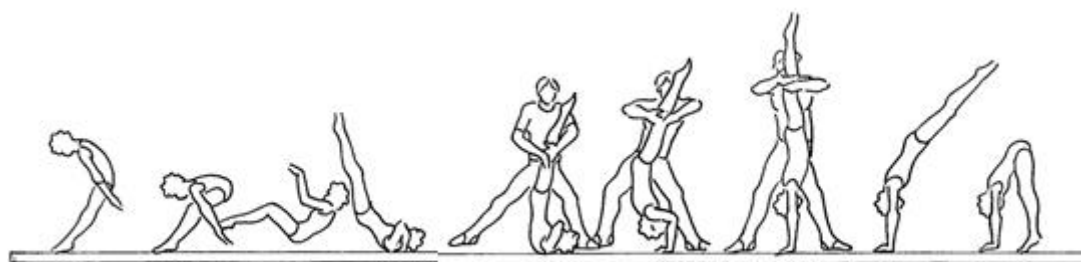
- 2) Son qismini ko'tarish uchun qo'llar yordamida umbaloq oshiladi.
- 3) Polga cho'kkalab o'tiriladi.
- Qo'llarga tayangan holda orqaga umbaloq oshish (55-rasm).



55-rasm

Orqaga engashib, umbaloq oshishni boshlash holatiga kelib olinadi.

- 2) Oyoqlarni vertikal holatga keltirish uchun tanani qattiqroq ortga suriladi.
- 3) Tanani ortga surilayotganda, oʻrta holatda ushlab turiladi (56-rasm).



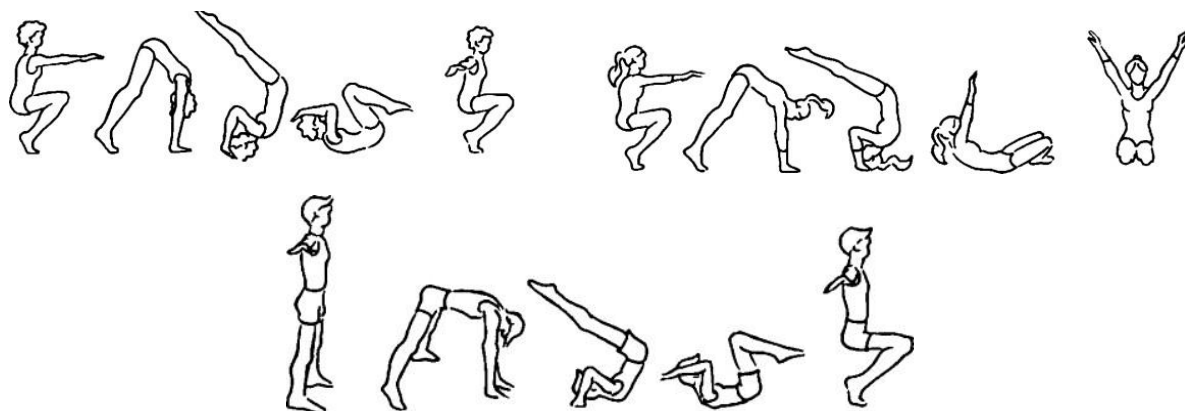
56-rasm

Shuni alohida qayd etish kerakki, umbaloq oshishni boshlash va tugatish holatlarini turli xil usullari bor hamda yana yangilarini kashf etish mumkin. 2.1 koʻrinishda mashqni boshlashni va tugatishni 10 ta usuli koʻrsatilgan va bu mashqlarni bir-biriga ulagan holatda oddiy umbaloq oshishni turli xillarini yaratish mumkin (57-rasm).



57-rasm

Talabalar bu mashqlarni boshlanishi va tugash holatlarini yaxshi o'zlashtirishlari kerak va o'zlaridan turli xil darajadagi individual yaratishgan mashqlarini qo'shishlari mumkin (58-rasm).

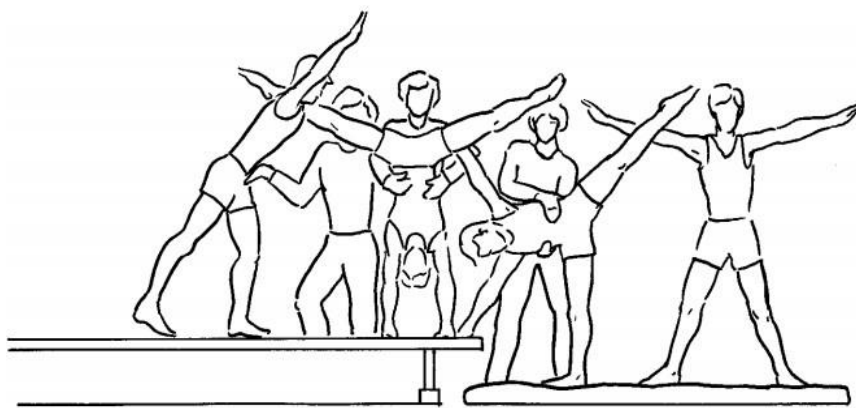


58-rasm

9.3. Yon tomonga to'ntarilishni o'rgatish

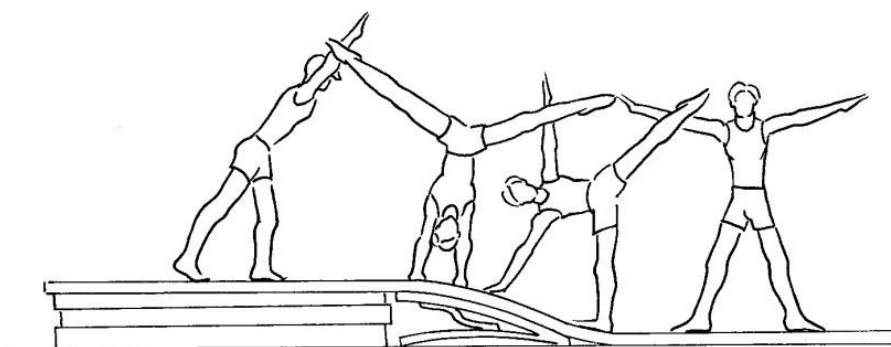
Gimnastik yo'lakda.

Vertikal holatda qo'llar yon tomonga to'ntarilinadi (59-rasm).



59-rasm

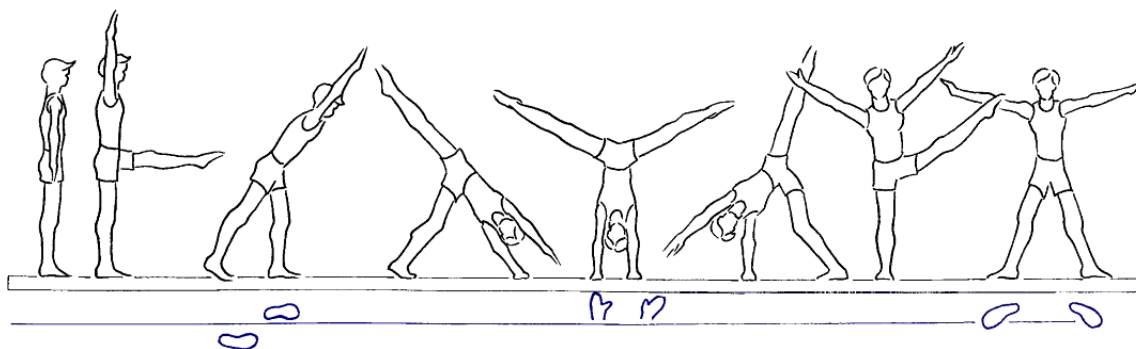
Mashq ko'rsatilgandek va tezlikda amalga oshiriladi (60-rasm).



60-rasm

Yon tomonga to'ntarilish mashqini erkin bajarish.

- 1) Ko'krak va boshni pastga yo'naltiriladi va qo'llar bilan aylaniladi.
- 2) Tana tekkis bo'lishi kerak va bosh neytral osilib turishi lozim.
- 3) Yerga tushadigan birinchi oyoqni qattiq holatda tutish va ko'krak va qo'llarniyondan yuqoriga ko'tariladi.
- 4) Qo'l va oyoqlar yelka kengligida joylashishi kerak (61-rasm).

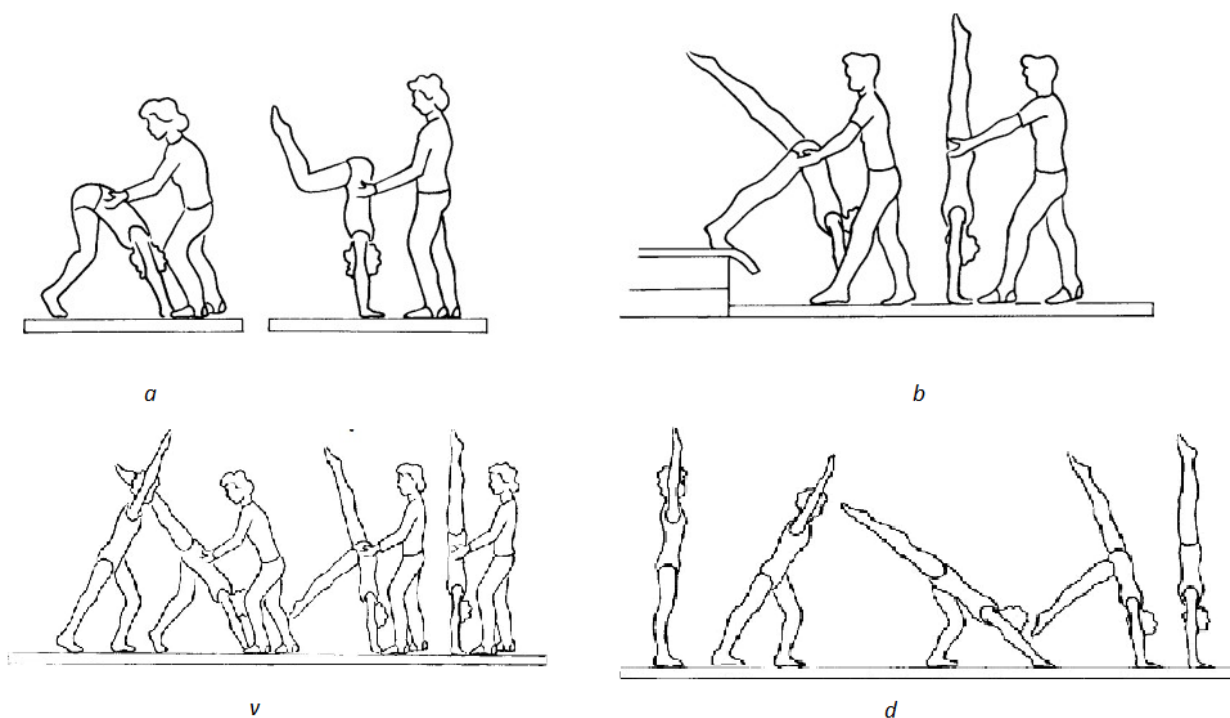


61-rasm

9.4. Qo'llarga tayanib tik turish

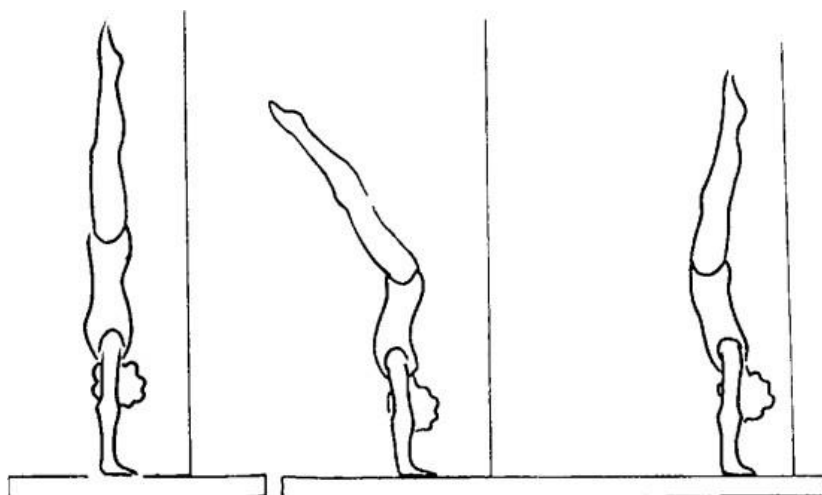
Qo'llarda turish.

- 1) Yelka keng holatda bo'ladi.
- 2) Bosh erkin holatda.
- 3) Oyoqlarga tayangan holatda yelka va bel qismini ko'tariladi.
- 4) Ko'zlar barmoqlarga qaragan bo'ladi (62 (a,b,v,d)-rasm).



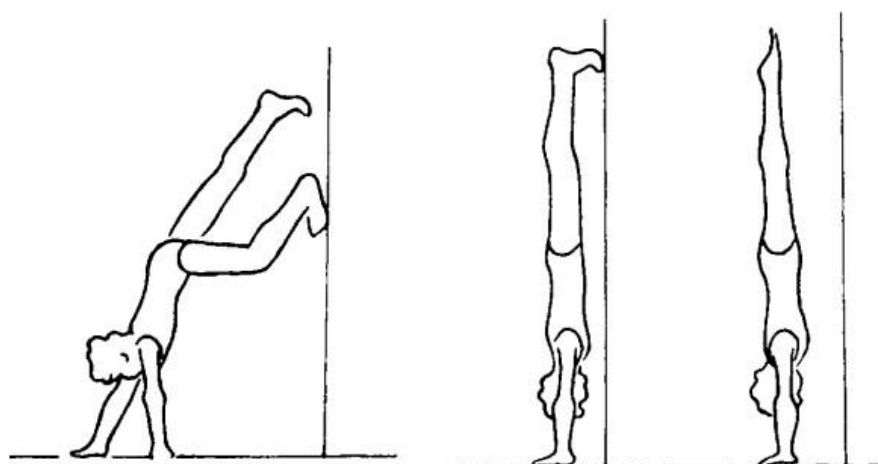
62-rasm

1. Tekis holatdagi tana talab qilinadi, u egilgan bo'lishi kerak emas (63-rasm).



63-rasm

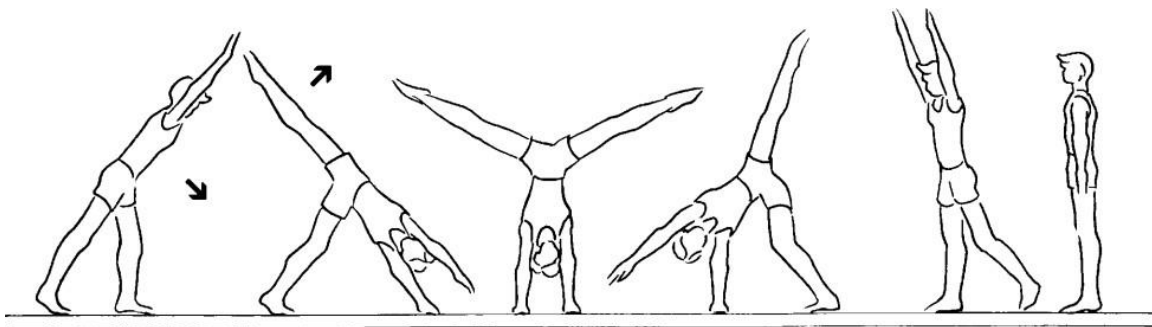
Qo‘llar yordamida devorga yuzma-yuz turish mashq ko‘rinishi (64-rasm).



64-rasm

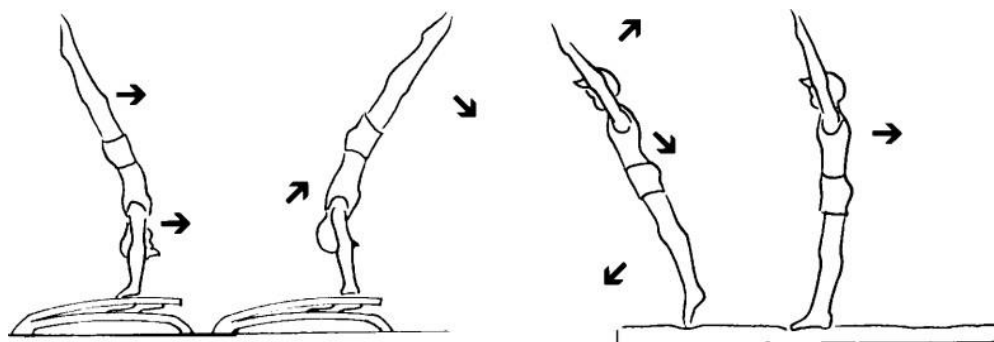
9.5. Yon tomonga to‘ntarilib juft oyoqda tushish (randat) yoki arabchato‘ntarilish

1. Yarim o‘girilgan holatda yon tomonga to‘ntarilinadi (65-rasm).



65-rasm

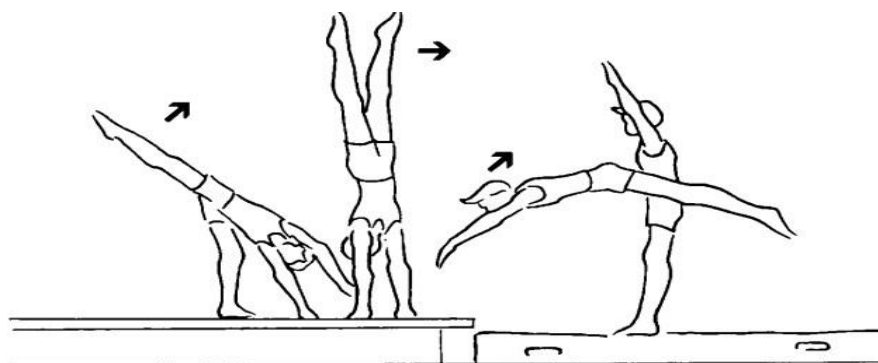
2. Qo'l va oyoqlarni tezda harakatlantiriladi va oyoqlarni tezlik bilan bukiladi, ko'krak hamda qo'llarni tik holatda tutiladi va havoda dumaloq (charxpalak) holatni hosil etiladi (66-rasm).



66-rasm

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

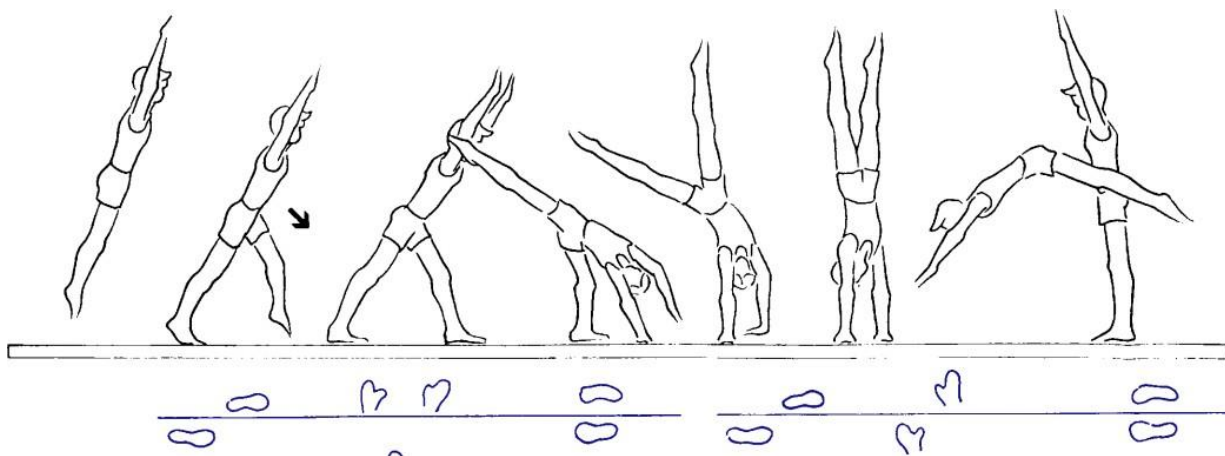
- 1) Oyoqlarni qattiq holatga keltiriladi.
- 2) Havoda uchish holatini hosil qilish uchun qo'llarni yerdan qattiq turtiladi (67-rasm).



67-rasm

Umumiy holatda erkin bajarish.

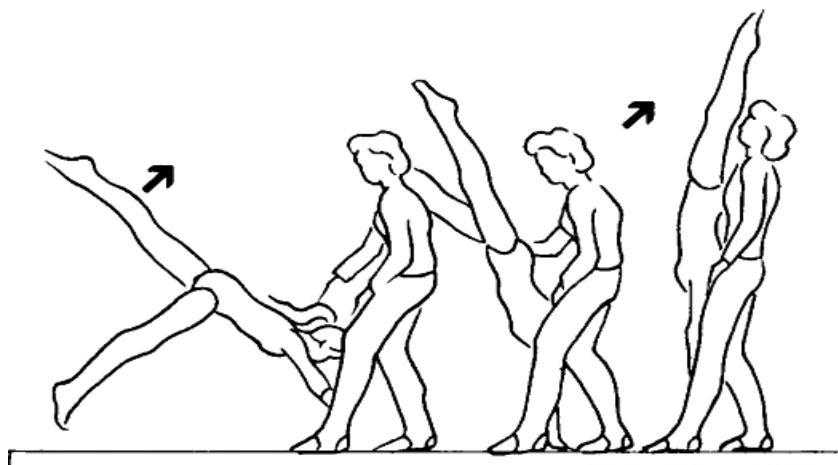
- 1) Bu holatda yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish uchun qo'llar vagavdani kuchli holatda pastga yo'naltiriladi.
- 2) Qo'l va oyoqlar pastdagi rasmda ko'rsatilgan holatda bo'lishi kerak.
- 3) Uchish holatini hosil qilish uchun qo'llar bilan qattiq yerdan turtulish kerak.
- 4) Qo'llar yordamida tezda harakat qilish, havoda dumaloq holatga kelish uchun zarur bo'ladi.
- 5) Oyoqlar polga tegishidan oldin birlashtirish lozim (68-rasm).



68-rasm

9.6. Qo'llarga tayanib olidnga umbaloq oshish

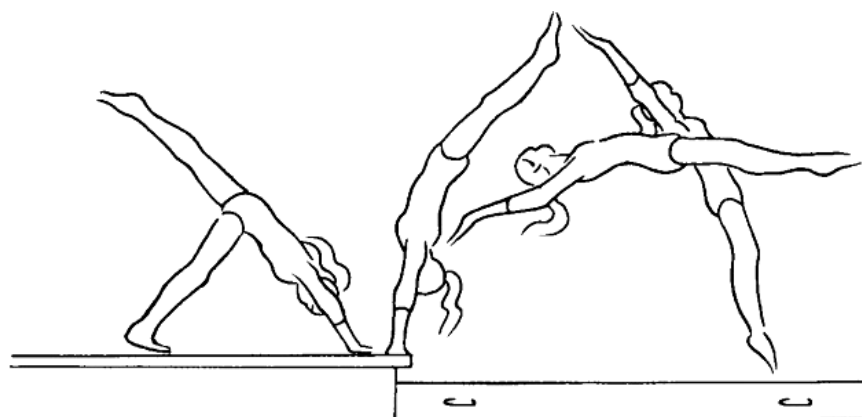
1. Qo'llarga tayanib umbaloq oshish uchun qo'l va oyoqlarni tayyorlanadi(69-rasm).



69-rasm

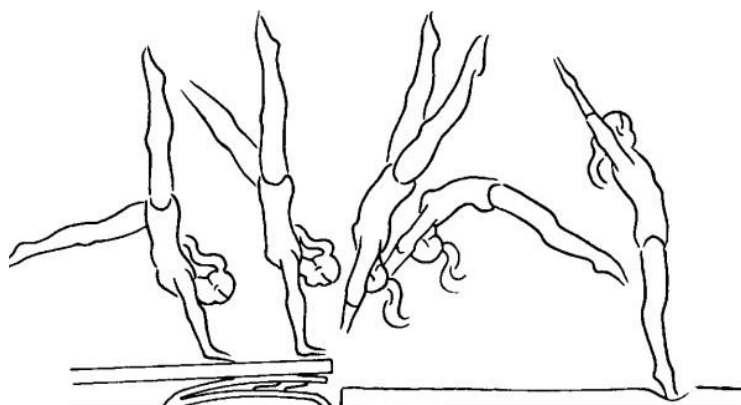
2. Gimnastik yo‘lakda.

Qo‘llar bilan uchish fazasini rivojlantiriladi. Bosh neytral holatda bo‘ladi (70-rasm).



70-rasm

3. Prujinali ko‘prikcha (trampolin) qo‘llarga tayanib oldinga umbaloq oshishdayordam beradi (71-rasm).



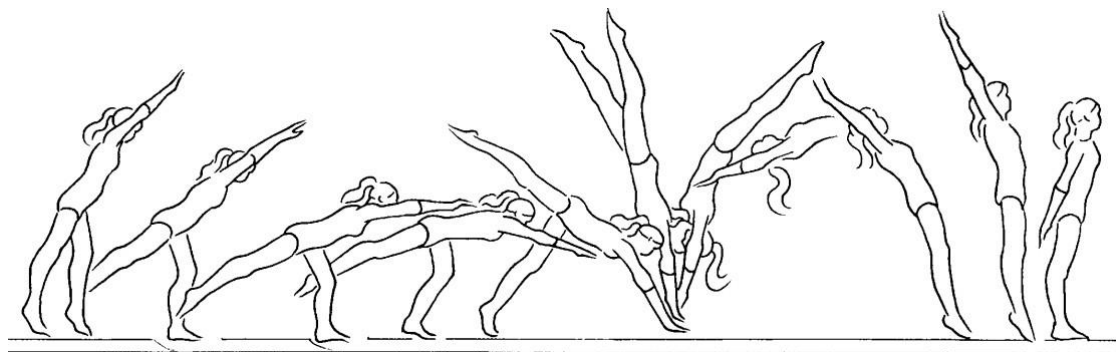
71-rasm

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

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

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

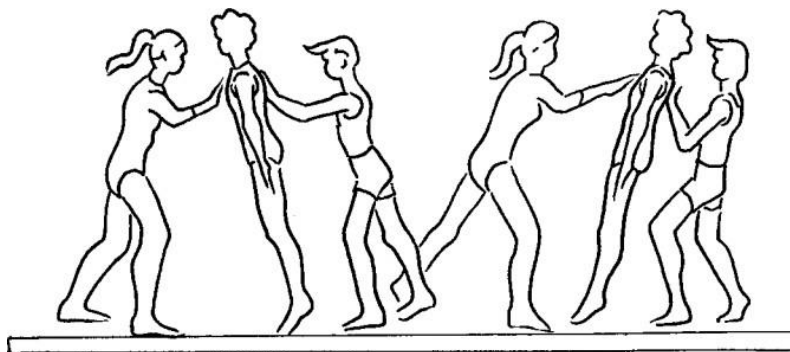
3) Qo'llar bilan yerdan kuchli turtulish esa, uchish holatini yuzaga keltiradi (72-rasm).



72-rasm

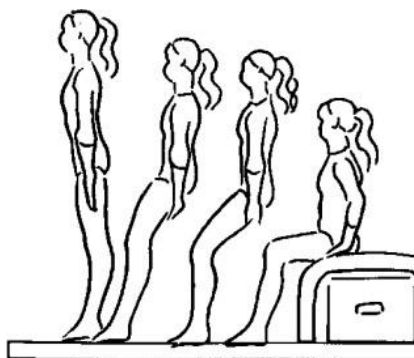
9.7. Orqaga umbaloq oshish yoki flik-flak

1. Oyoqlar bilan oldiga va orqaga og'iladi (73-rasm).



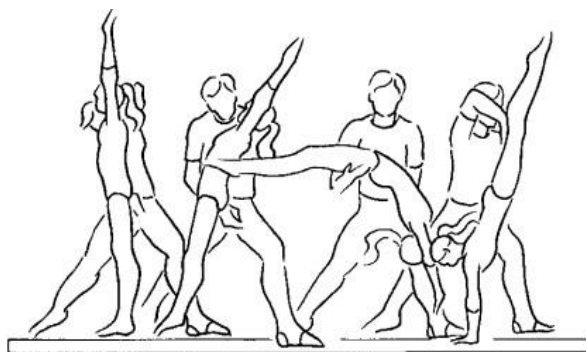
73-rasm

2. Muvozanatni yo'qotiladi va o'tiriladi. Oyoqlarni yig'ib o'tiriladi (74-rasm).



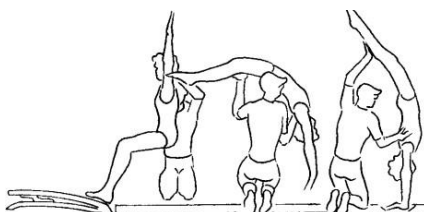
74-rasm

3. Muvozanatni tutgan holda gavdani dastlabki holatga keltiriladi (75-rasm).



75-rasm

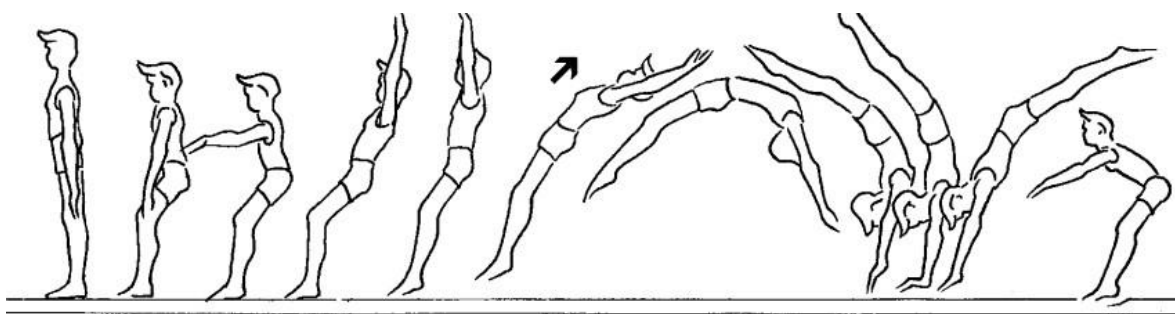
4. Bir xilda o'tiriladi va oyoqlar bilan deysiniladi (76-rasm).



76-rasm

5. Orqaga umbaloq oshish.

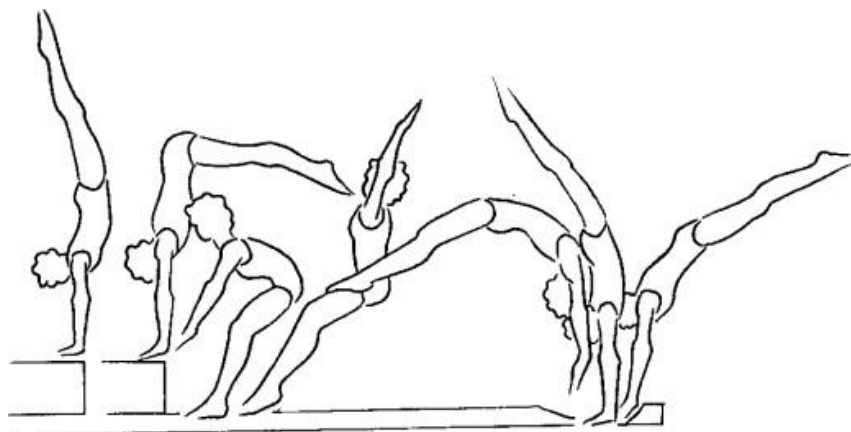
Orqaga umbaloq oshishni o'rganish jarayonida ko'plab mashqlarni bajarishtalab etiladi (77-rasm).



77-rasm

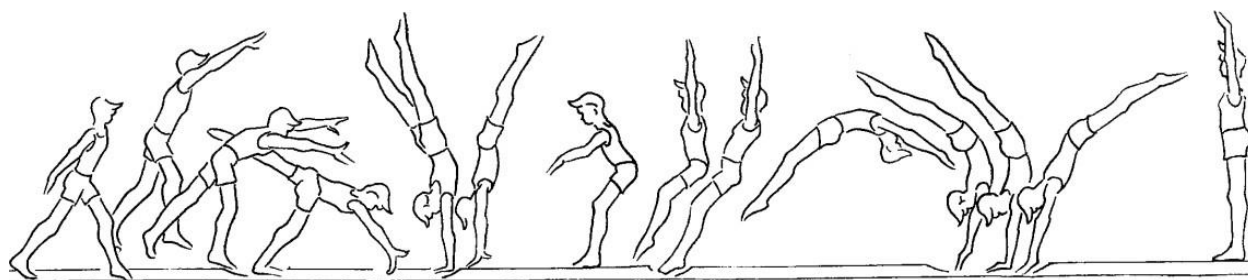
6. Gimnastik yo‘lakda.

Birinchi sakrash uzunroq va baland bo‘ladi, ikkinchisi esa, qisqaroq bo‘ladi. Orqaga umbaloq oshish bir xildagi aylana hosil qilishni taminlaydi. Bu mashq orqaga umbaloq oshishni to‘liq o‘rgagnandan keyin amalga oshirish mumkin (78- rasm).



78-rasm

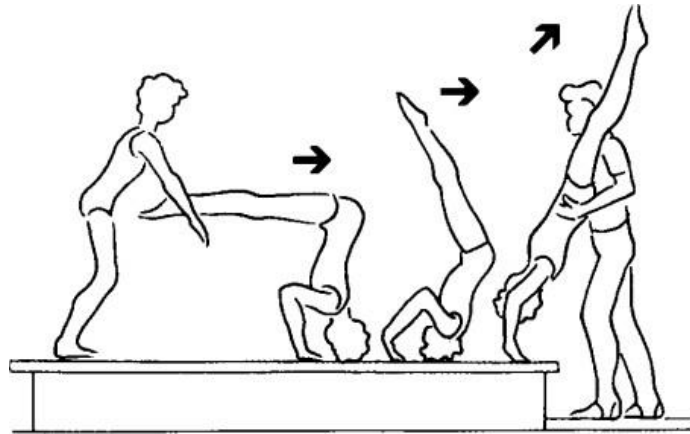
7. Orqaga umbaloq oshish, kuchli deysinib orqaga umbaloq oshishni va aylanahosil qilishni taminlaydi (79-rasm).



79-rasm

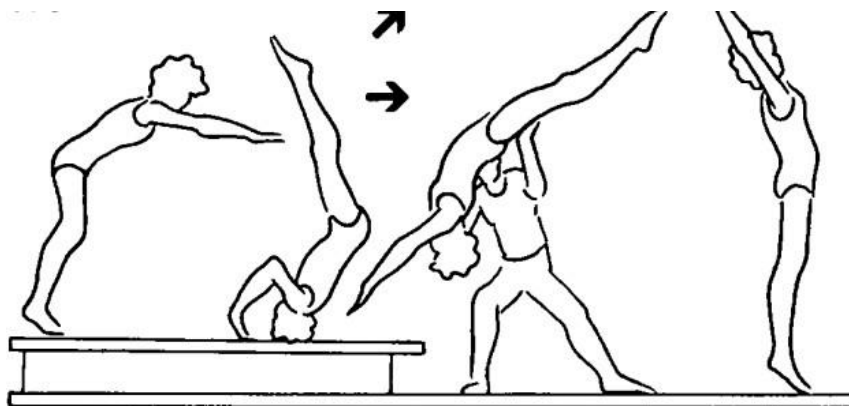
Boshda tayanib umbaloq oshish

- 1) Qo'llar va boshni uchburchak holatga keltiriladi.
- 2) Mashq jarayonida qo'llar bilan deqsinishdan oldin tanani orqaga og'dirishkerak.
- 3) Oyoqlar tekkis bo'lishi kerak. Mashq boshlanishidan to tugagunicha (80-rasm).



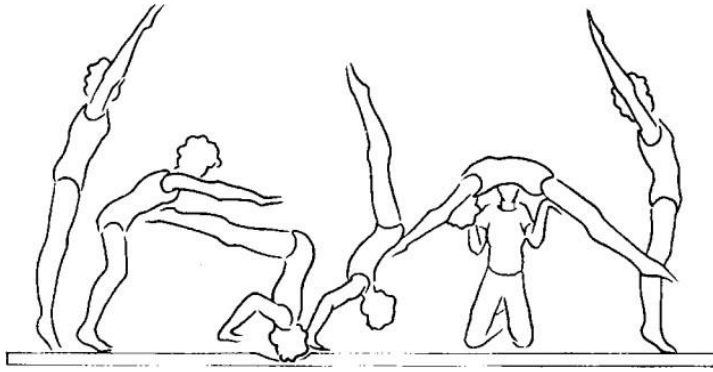
80-rasm

Bunda mashqning ko'nikmalarini o'rganish, mashqni havoda uchish fazasini amalga oshirishni taminlaydi (81-rasm).



81-rasm

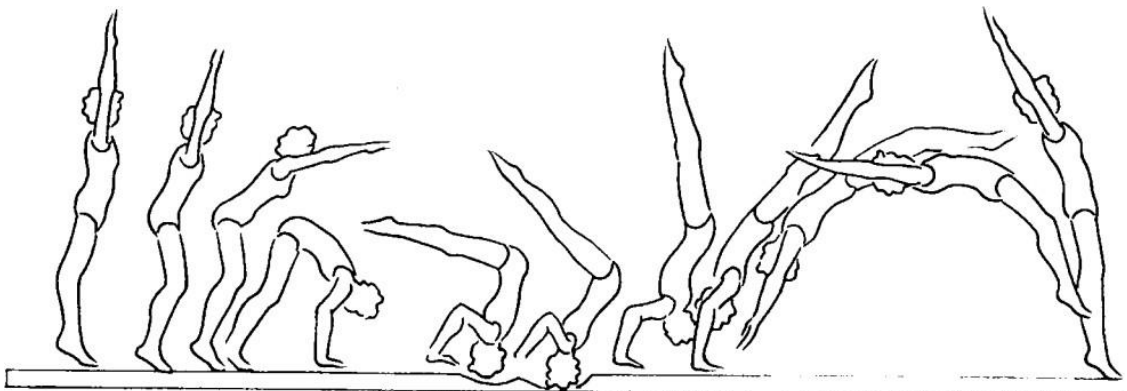
Polda boshga tayanib umbaloq oshishni amalga oshirish (82-rasm).



82-rasm

Oyoqlarda deysiniladi va muvozanatni bir xilda tutitib, aylanish holatini vujudgakeltiriladi.

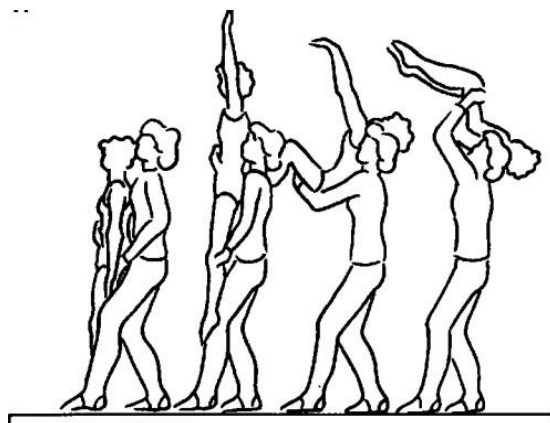
1. Kuchli deysinish tezlikni taminlaydi va aylanishga ko‘mak beradi.
2. Bosh hamma vaqt ozgina orqada bo‘ladi (83-rasm).



83-rasm

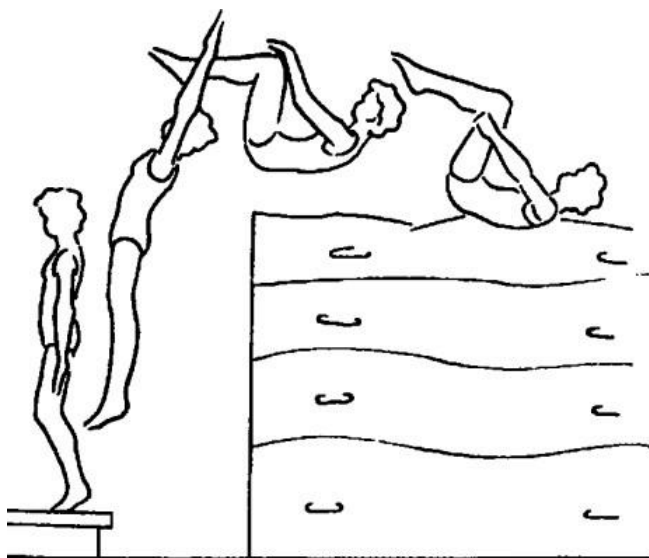
Orqaga salto otish (havoda to‘ntarish)

1. Tezlashish va oldinga ko‘tarilish (84-rasm).



84-rasm

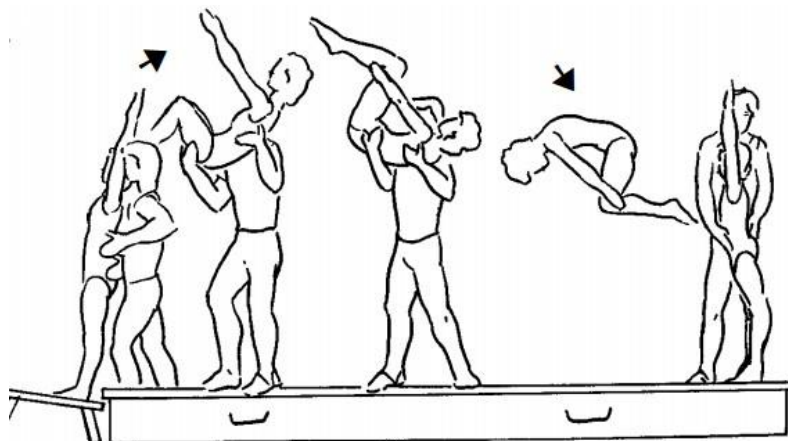
2. Tezlashish va tizzadan to yelkagacha aylanish, bosh neytral bo‘ladi (85-rasm).



85-rasm

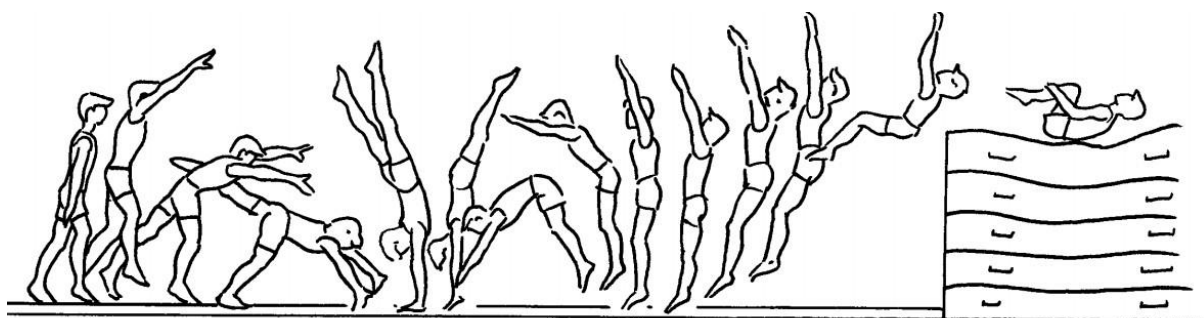
3. Salto.

- a) Qo‘llar tepada va orqaga yengilgina engashiladi.
- b) Tizza bukiladi va qo‘llarni boldirdan tutiladi.
- s) Aylanish uchun bukilinadi (86-rasm).



86-rasm

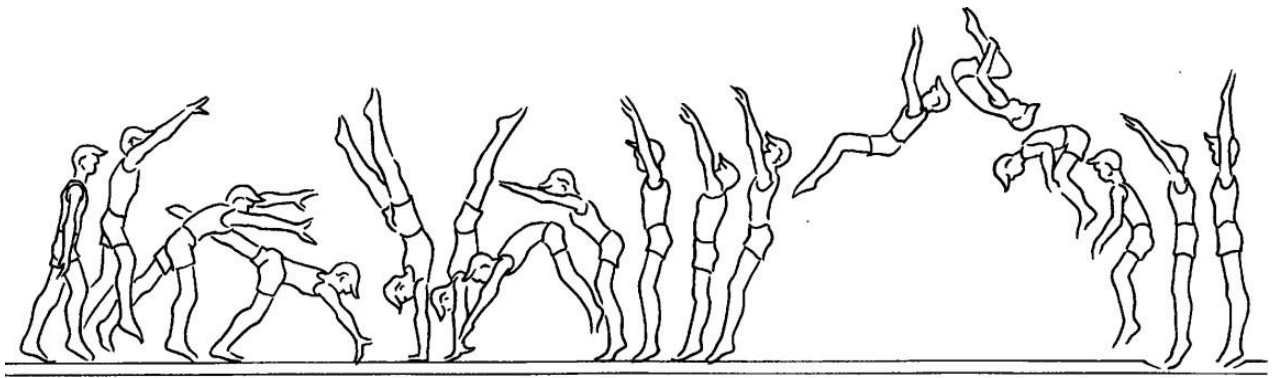
4. Qo‘nishga yordam berish (vosita). Umbaloq oshib aylanishga tayyorlaniladi (87-rasm).



87-rasm

5. Orqaga havoda aylanib salto otish

Tik turgan holatda oldinga va yuqoriga deysiniladi, bosh neytral holatda bo‘ladi. Umbaloq oshish va salto otishni o‘rganish jarayonida havfsizlikni uchun havfsizlik kamarlari bilan ta‘minlash yaxshi samara beradi (88-rasm).

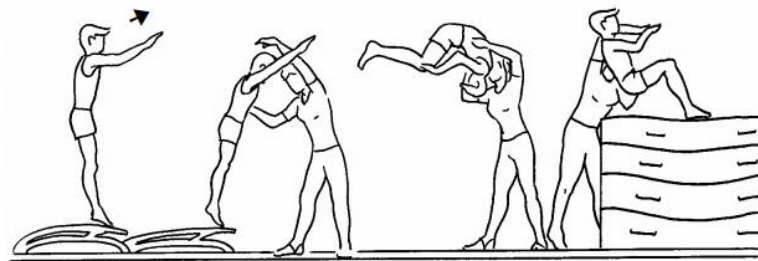


88-rasm

Oldinga havoda salto otish

1. Sakrash

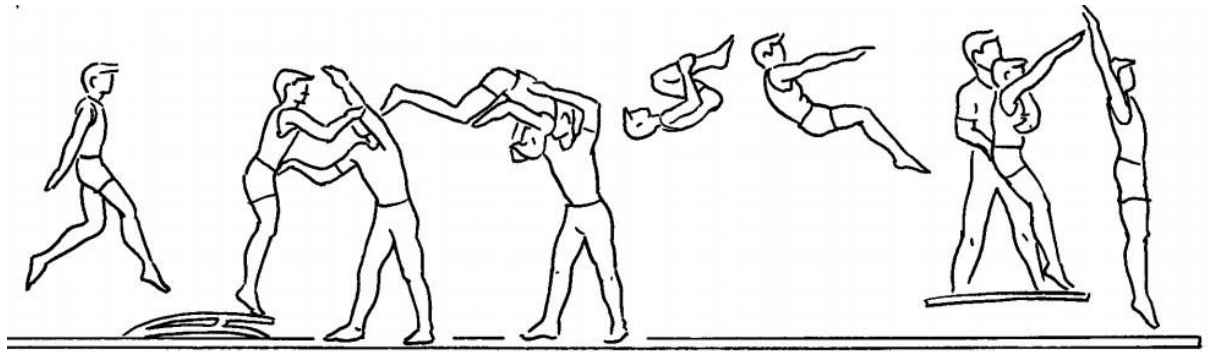
1. Oyoqlar bilan prujinali ko'prikcha (tramplin)dan oldinga depsiniladi.
2. Tana va qo'llar bilan oldinga havoda umbaloq oshiladi.
3. Oyoqlarni bukkan holatda tezlashiladi.
4. Bosh neytral holatda qoladi (89-rasm).



89-rasm

2. Oldinga salto otishni o'rgatish

1. Gavdani bukish orqali aylanib umbaloq oshishni tezlashishiga mutaxasisyordamlashadi.
2. Ortiqcha aylanib ketishni oldini olish uchun qo'nayotgada qo'ldan ushlabturish lozim (90-rasm).



90-rasm

O‘z – o‘zini nazorat qilish savollari:

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Buxoro, Durdona nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. 3-nashr. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

X Bob. Oddiy va tayanib sakrashlar

10.1. Sakrashlar taʼrifi va tasnifi

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiya mashgʻulotlari bilan shugʻullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy taʼsir koʻrsatuvchi muhim vositadir. Ular yordamida tezkorlik – kuch sifati tarbiyalanadi, toʻsiqlardan oshib oʻtish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli boʻlish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi amalga oshiriladi. Yugurib kelib sakrashlar yurak, qon aylanish va nafasolish organlarining funksional holatini oshiradi.

Sakrash harakat apparatining juda uygʻunlashgan boʻlishini talab etuvchi mushaklarning tez va qisqa vaqt ichida qisqarishi hisobiga bajariladi. Harakatlarning turli-tuman va yuqori surʼatda bajarilishi sakrash mashqlari mashgʻulotlariga katta qiziqish uygʻotadi.

Gimnastika turlarida qoʻllaniladigan mashqlar ikki guruhga boʻlinadi: tayanmay (oddiy) va tayanib sakrashlar. Birinchi guruhga turgan joydan ikki va bir oyoqda sakrashlar, balandlikka, uzunlikka, balandlik (koʻtarma maydonchadan yoki gimnastika jihozlari)dan sakrashlar, uzoqlikka-balandlikka sakrashlar, «darchadan» sakrashlar, depsinish «koʻprik»chasidan sakrashlar, argʻimchoq va boshqalardan sakrashlar kiradi.

Ikkinchi guruh jihozlariga «eshak», yogʻoch ot, plintga qoʻllar bilan tayanib sakrashlar kiradi. Ularga uzunasiga yoki eniga qoʻyilgan jihozning narigi, oʻrta va yaqin qismiga depsinib, jihoz ustidan oshib oʻtib bajariladigan sakrashlar kiradi. Bajarish usuli boʻyicha toʻgʻri sakrashlar, yonlamasiga sakrashlar va toʻntarilib sakrashlarga boʻlinadi.

10.2.

Eshak ustidan sakrah

Eshak ustiga chiqish:

- eshakni balandlatiladi (meʼyor boʻyicha);

- ustiga chiqish uchun qo'llar bilan depsiniladi (91-rasm).



91-rasm

Eshak uzra sakrash:

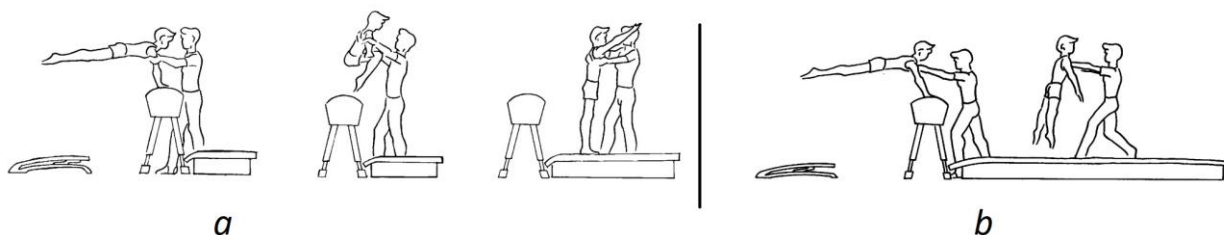
- gavda ko'tariladi va kuchli oyoqlar bilan depsiniladi;
- platformani ustida turish uchun eshak uzra sakraladi (92-rasm).



92-rasm

Sakrash va qo'l bilan ushlab olish:

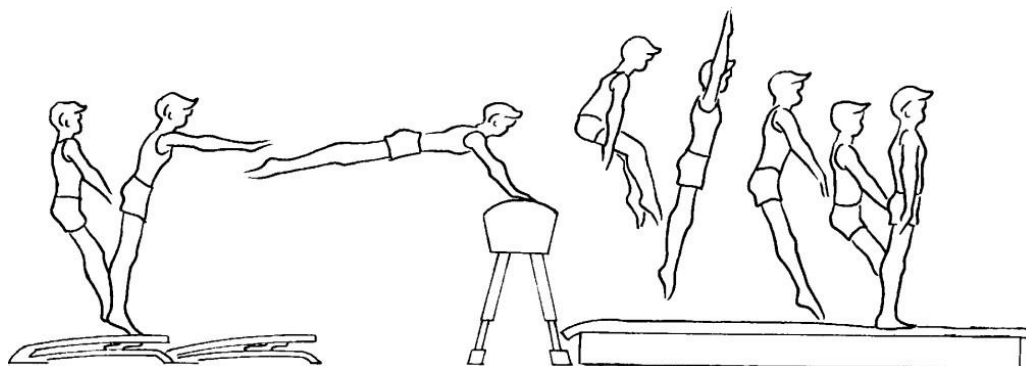
- depsiniladi va gavda tik tutiladi;
- tanani bukmagan holatda bo'ladi;
- qo'nayotganda oyoqlar bir-biriga yaqinlashtiriladi (93 (a,b)-rasm).



93-rasm

Eshak ustidan erkin sakrash:

- uchayotkan paytda oyoqlarni yelkadan baland ko'tarib yuborilmasligi lozim (94-rasm).



94-rasm

10.3.

Eshakdan sakrash texnikasi

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

- a) qo'llar bilan tayanish oldidan uchish;
- b) qo'llar bilan kuchli itarib yuborish, shunga ko'ra, sapchishda gavgaga qarama-qarshi harakat hosil bo'ladi, qo'llar bilan kuchli itarib yuborish gavganing keskin harakati va yuqoriga ko'tarilishi bilan moslashuvi kerak;
- d) qo'llar bilan kuchli itarib yuborishdan keyingi uchish, talabanning gavgasi holati bu yerda sakrashning xiliga qarab belgilanadi.

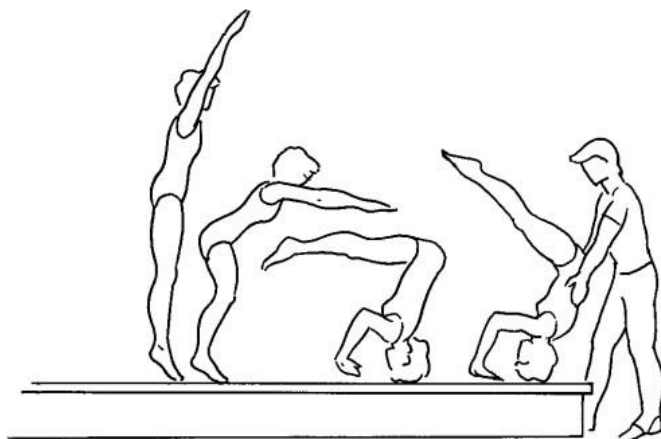
Ko'pincha sakrashning sifati butunlay shu bosqichning qanday bajarilishiga bog'liq bo'ladi. Gavganing aniq qabul qilgan holati qancha vaqt saqlansa, tayanib sakrashni baholash shuncha yaxshi bo'ladi.

10.3.1.

Boshga tayanib eshakda umbaloq oshishni o'rgatish

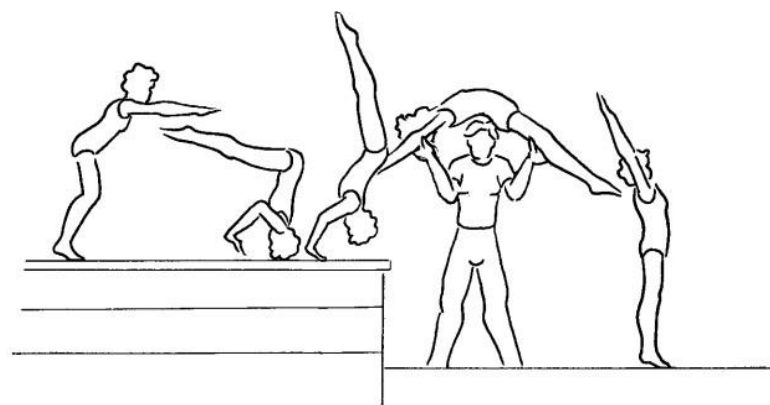
Bosh bilan umbaloq oshish:

- deysiniladi va muvozanat ushlanadi. Tos qismi ham oldinga harakatlanadi va oyoqlar tashlanadi (95-rasm);



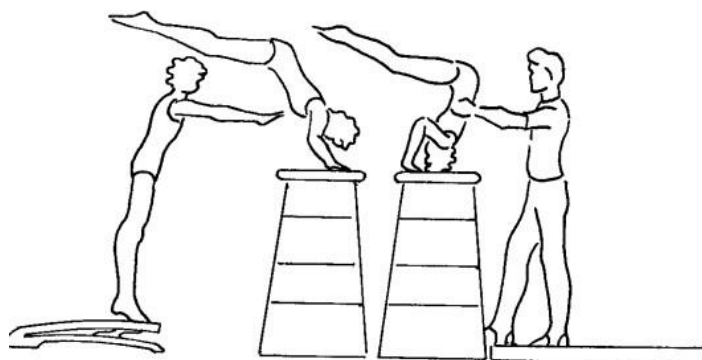
95-rasm

-oyoqlar bilan aylana hosil qilishni rivojlantiriladi, qo'llar bilan deysinib eshakustidan uchib tushiladi. Bu jarayonda bosh orqada bo'lishi kerak (96-rasm);



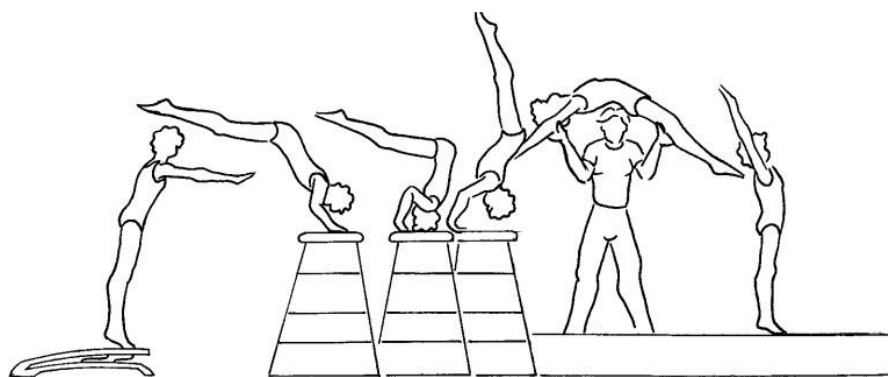
96-rasm

- Eshak uzra sakrash. Uchish jarayonida tanani dumaloq shaklda bukiladi, tosniyelka balandligida ko'tariladi, oyoqlar esa, pastga yo'naladi (97-rasm).



97-rasm

- bosh bilan umbaloq oshish qo‘nish va uchish fazalarini o‘z ichiga oladi. Oyoqlar bilan depsinish va havoda aylana hosil qilish qo‘nishdan oldin amalga oshiriladi (98-rasm).

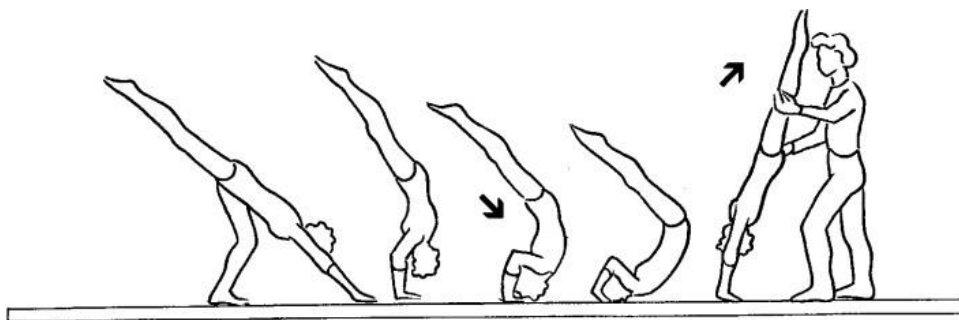


98-rasm

10.3.2. Eshakda bo‘yin bilan umbaloq oshishni o‘rgatish

Bo‘yin bilan umbaloq oshish:

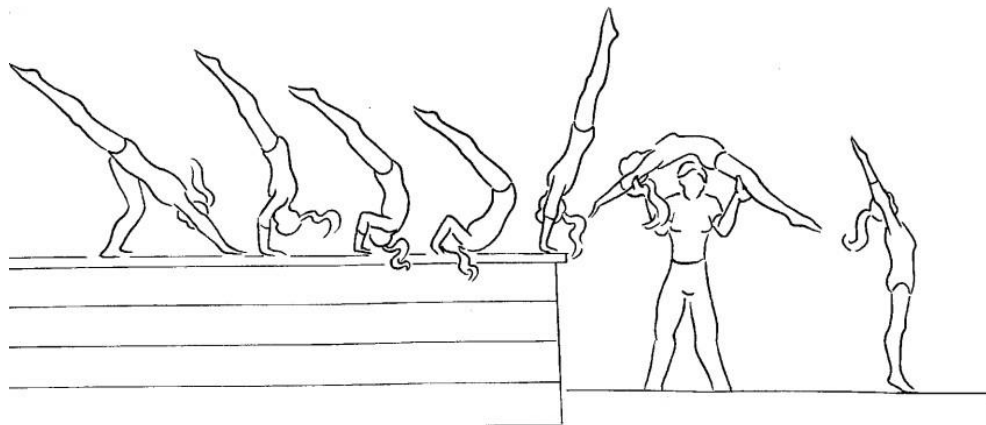
- bo‘ynni bukib, yelkalarni tushiriladi. Oyoqlar orqada qolgan holatda, qo‘l va oyoqlarni ozgina pastga tushiriladi (99-rasm).



99-rasm

—KipII mashqi:

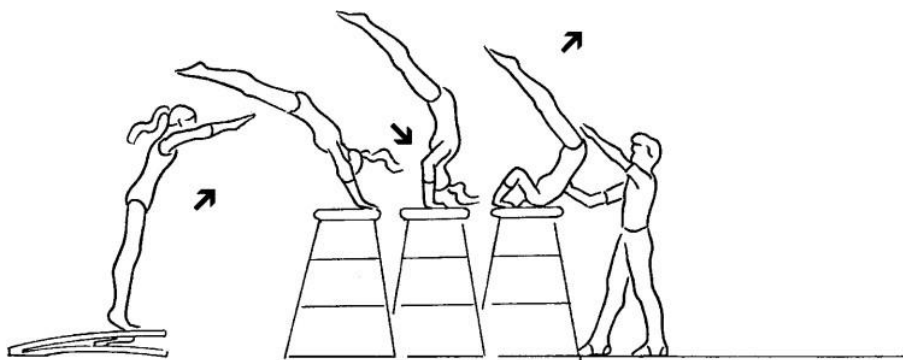
- tos ozgina harakatlanadi va muvozanat tutiladi, va qo‘llar bilan depsinib uchish hosil qilinadi¹¹ (100-rasm).



100-rasm

Uchish holati:

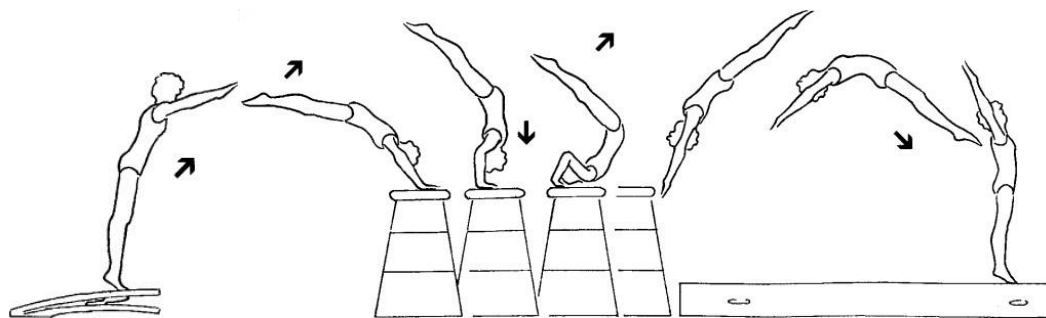
- o‘rtacha uchish talab etiladi. Oyoqlarni tekshirib va tana og‘irligini yelkagatushiriladi va boshni bukiladi (101-rasm).



101-rasm

Bo‘yin bilan umbaloq oshib sakrash:

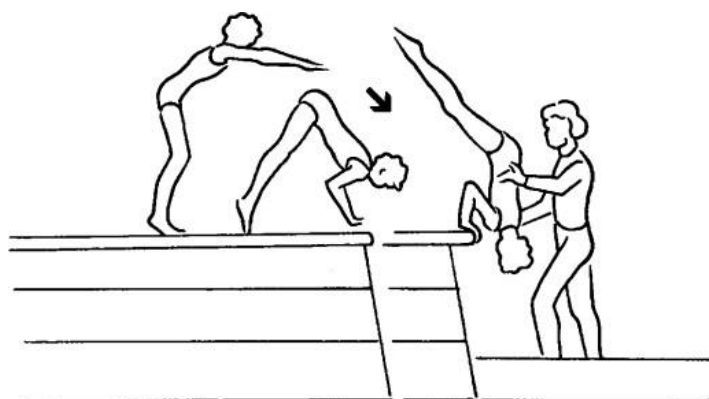
- faqatgina o‘rtacha tezlanish talab etiladi;
- yelkalarni tushirish va uchishni boshqarish talab etiladi;
- sakrashdan oldin oyog‘ni prujinali ko‘pirikchaga yengil sakraladi;
- orqa oyoqlar kuchli qo‘nishni taminlaydi (102-rasm).



102-rasm

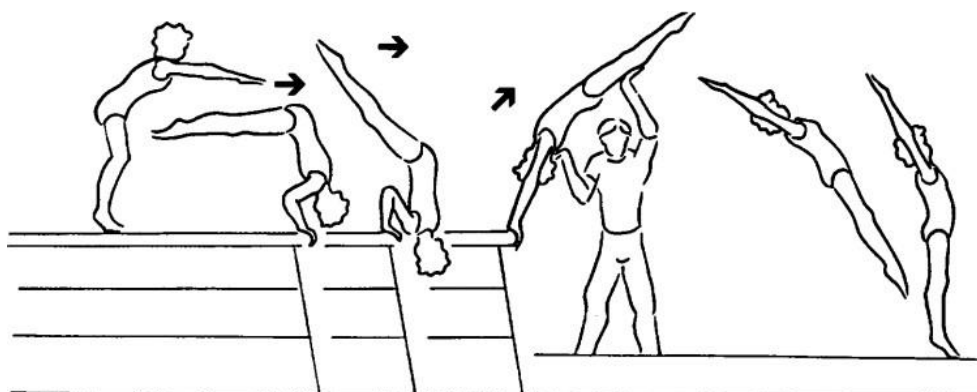
Qo'lni bukib aylanish:

- qo'llarni bukib oyoqlar bilan depsiniladi. Tanani bukiladi (103-rasm);



103-rasm

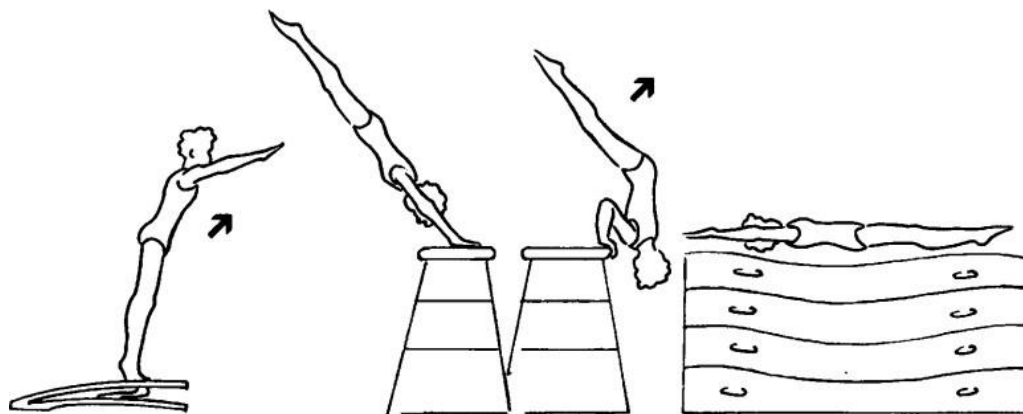
- turgan holatda qo'lni bukib aylaniladi. Oyoq bilan kuchli harakat qilib aylana hosil qilinadi. Qo'l bilan kuchli depsinish orqali ko'tarilishga asos yaratib beriladi (104-rasm);



104-rasm

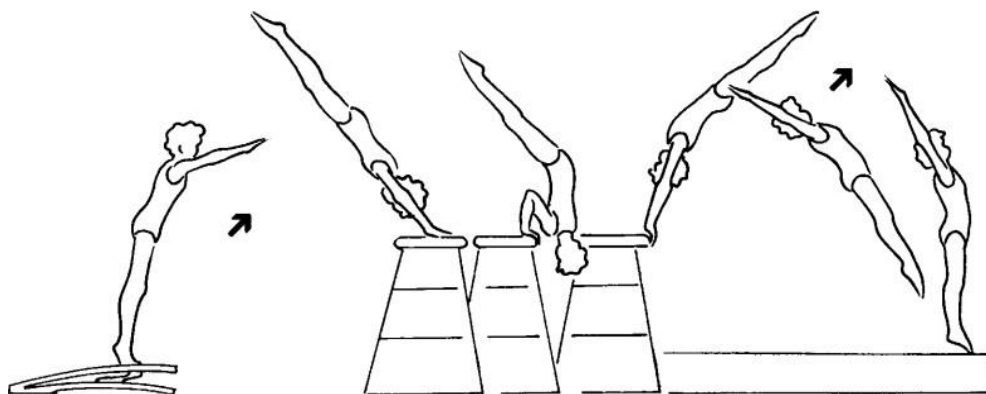
- tanani o'rtacha bukib, qo'llarni to'liq bukiladi va uchish uchun

ko‘tariladi (105-rasm);



105-rasm

Qo‘lni bukib, oldinga aylanib umbaloq oshiladi (106-rasm).

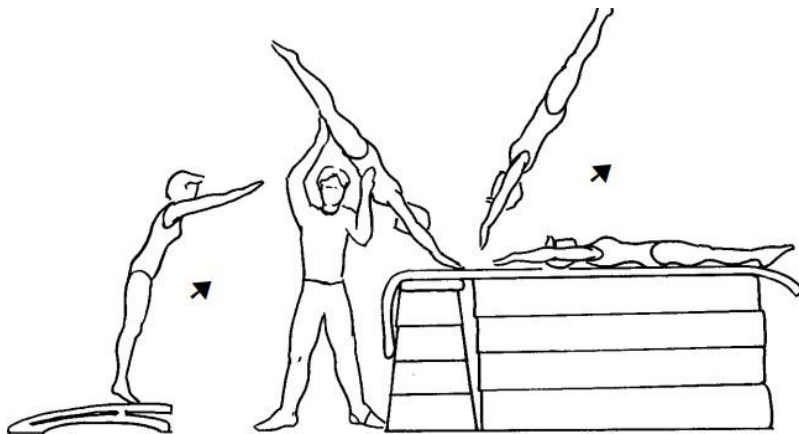


106-rasm

10.3.3. Eshak ustidan qo‘llarga tayanib umbaloq oshishni o‘rgatish

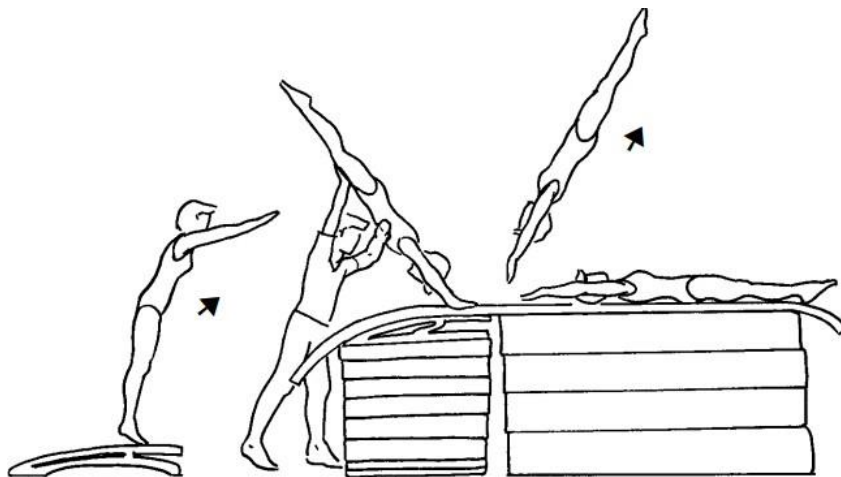
Qo‘llarga tayanib oldinga umbaloq oshish:

- prujinali ko‘prikcha (tramplin)dan qo‘llar bilan depsinib platforma (gimnastikto‘shamadan tayyorlagngan yo‘lak) ustiga sakraladi (107-rasm);



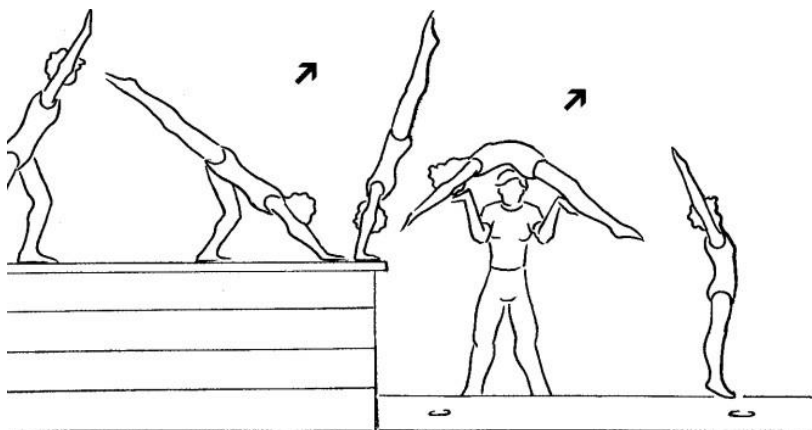
107-rasm

- sakrab, qo'llar bilan depsinib, quti ustidan platforma ustiga sakraladi.
Tananitik tutib, tezlikni oshiriladi (108-rasm);



108-rasm

- qutidan sakrab tushish. Bosh neytral bo'ladi va qo'l bilan kuchli depsiniladi, tanani esa tekis holatda qoldiriladi (109-rasm).

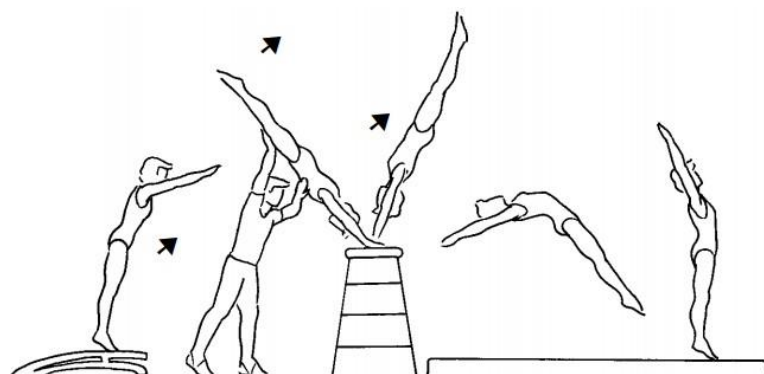


109-rasm

Qo'lga tayanib umbaloq oshib quti ustiga sakrash:

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

Bularni hammasi muhimdir (110-rasm).

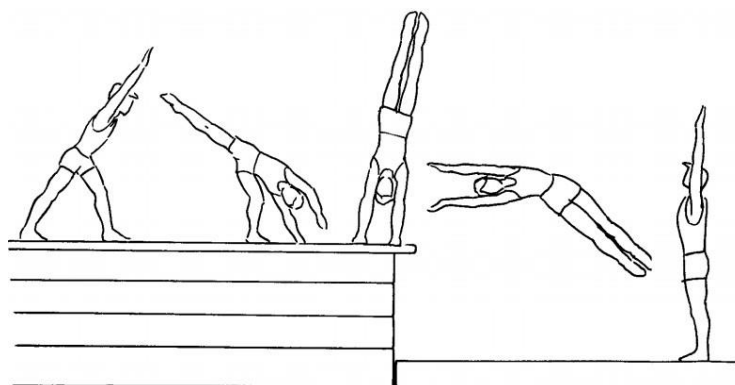


110-rasm

10.4. Eshakda yon tomonga to'ntarilish

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

To'g'ri turishdan qo'l va oyoqlar bilan umbaloq oshish birgalikda 1/4ga ko'rsatilgan (111-rasm).

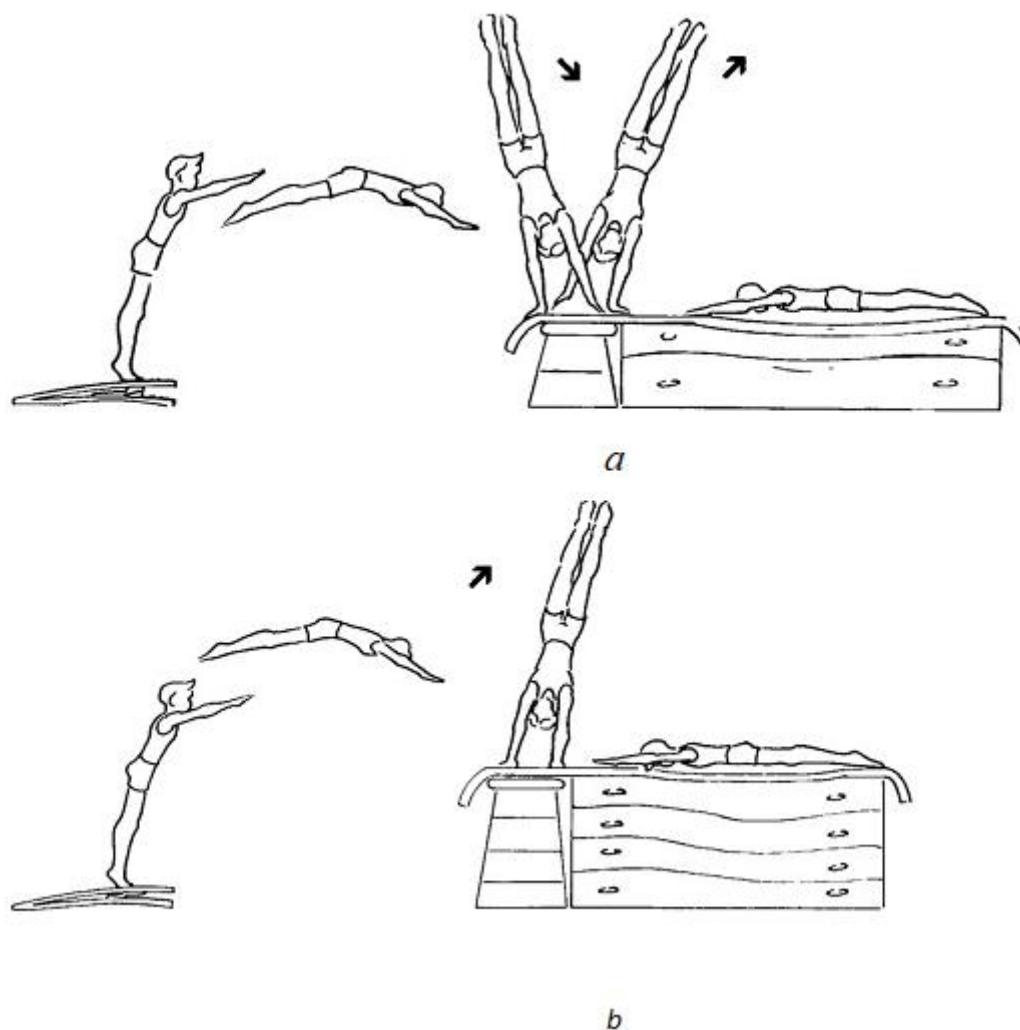


111-rasm

Kichkina quti va platforma.

Oldinga sakraladi va quti ustida yarim aylana hosil qilinadi. Qo'l bilan

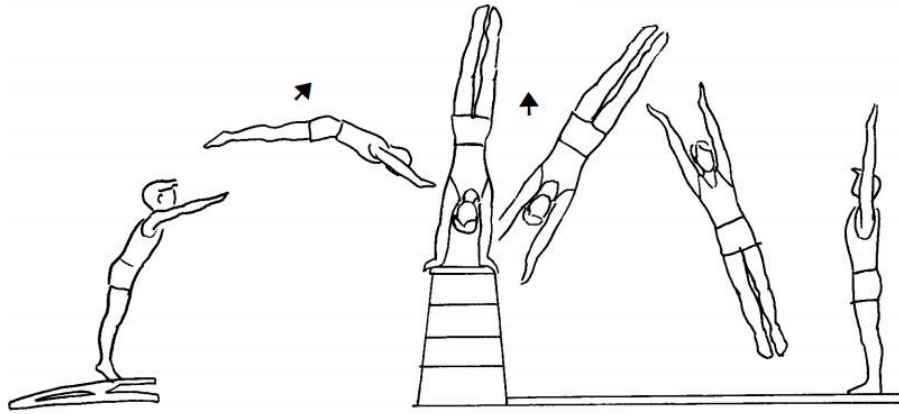
depsinib tanani ichkariga buriladi va gimnastik to'shama ustiga old tomon bilan tushiladi (112 (a,b)-rasm).



112-rasm

Eshakda yon tomonga to'ntarilishni.

Tovon bilan kuchli yo'nalish va kuchli qo'l bilan depsinish. Tananing tarangligi bir hilda qoladi. Oddiy qo'nishni oldini olish uchun qo'nayotganda yon tomondan qo'nishni oldini olish shart (113-rasm).



113-rasm

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Buxoro, Durdona nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. 3-nashr. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

XI Bob. GIMNASTIKA JIHOZLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR(DASTLABKI TAYYORGARLIK MASHQLARI)

11.1. Gimnastika texnikasi asoslari

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

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

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

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

Hamma gimnastika mashqlari ikki guruhga bo'linadi.

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

II. Siltanish mashqlari (harakatda bajariladigan mashqlar).

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

1. *Xususiy statik mashqlar* – bu gimnastning jihozda mashq bajarayotgan vaqtidagi (osilish va tayanishda) tinch turib qolish holatlidir. Bu guruhchadagi mashqlarga osilish, tayanish, ko'pkurashning hamma jihozlarida

burchak yasab tayanish; yakkacho‘pda, qo‘shpoyada, halqalarda burchak yasab osilish; yakkacho‘pda va halqada orqaga gorizontal osilish kiradi.

Bu mashqlarning murakkablik darajasi yuqori. Masalan, osilish mashqlarini bajaruvchi shug‘ullanishni endigina boshlagan va hatto, maktabgacha tarbiya yoshidagi bola ham bajarishi mumkin, ammo orqada gorizontal osilishni esa, malakali gimnastgina bajara oladi.

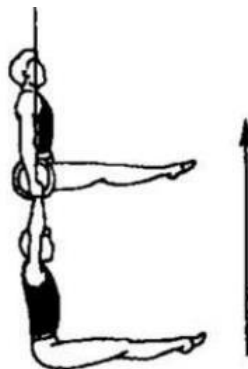
Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga binoan aniqlanadi:

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

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

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

Osilish – bu turg‘un muvozanat holatdirva ularda muvozanatni saqlab turish qo‘shimcha kuch ishlatishni talab qilmaydi (114-rasm).

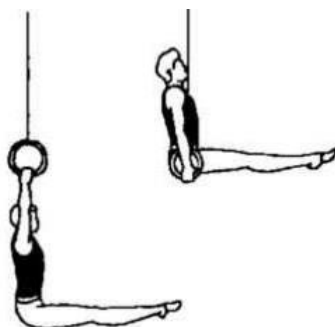


114-rasm

Yuqorida qayd qilinganiarni inobatga olgan holda shunday xulosaga kelish mumkin (mashqlarning murakkabligi biz ko‘rib chiqmagan omillarga

ham bog‘liq bo‘lishi mumkin), ya‘ni osilish mashqlari, asosan, tayanish holatida bajariladigan mashqlardan osonroq bo‘ladi, bu taxminiy xulosa, aibatta.

2. *Kuch ishlatiladigan harakatlar* – bu bir statik (turg‘un) holatdan ikkinchisiga ohista o‘tishdir (115-rasm).



115-rasm

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

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

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

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

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

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

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

Qayd etilgan mashqlardan eng murakkabi oldinga siltanib ko'tarilishdir.

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

Bulardan qiyini orqaga siltanib ko'tarilish hisoblanadi.

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

past qo'shpoyada); qo'llarda tayanishdan yoki bukilib tayanishdan gavidani yozib ko'tarilish (qo'shpoyada).

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

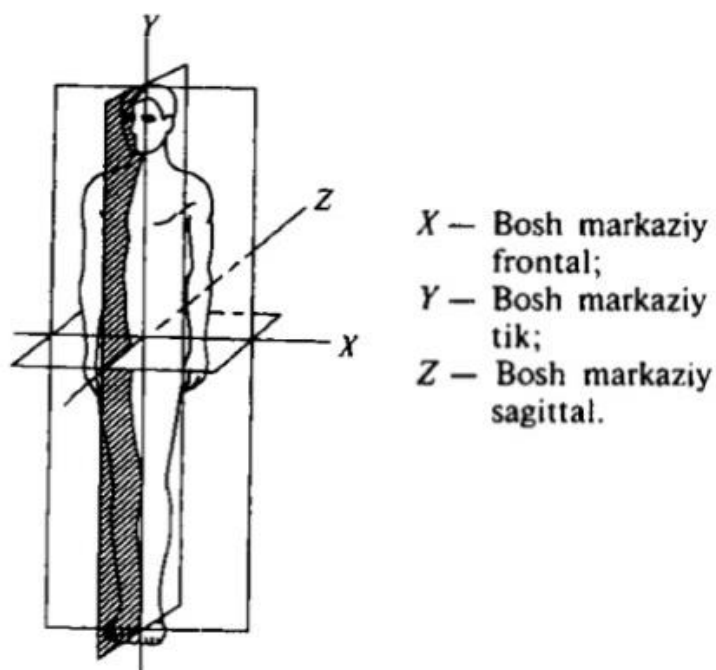
Gimnastika umumiy kursida o'rganiladigan ayrim mashqlarni qayd etib o'tilgansnif guruhlarining birontasiga ham kiritib bo'lmaydi, chunki biz ongli ravishda bu guruhlar sonini chekladik. Bu mashqlarning texnikasi va ularni o'rgatish usuli o'quv qo'llanmaning tegishli o'rinlarida bayon qilinadi.

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

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

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

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



116-rasm

Har bir guruhda oʻqlar son-sanoqsizdir, ammo bir nuqtadan gimnast tanasining umumiy ogʻirlik markazidan (UOM) kesishadigan uchta oʻq mavjud.

Ular asosiy markaziy (erkin) oʻqlar (shunga muvofiq frontal, sagittal va uzunasiga joylashgan) deb ataladi (116-rasm). Gimnastika mashqlarining texnikasini oʻrganishda erkin oʻqlar katta ahamiyatga ega, chunki erkin uchish holatida (tayanchsiz holatda) turgʻun aylanishlar faqat ularning atrofida sodir boʻlishi mumkin.

Oʻqlar real (masalan, yakkachoʻpning temiri) va tasavvurdagi (halqada ushlash nuqtasini birlashtiruvchi toʻgʻri chiziq) boʻlishi mumkin.

11.2. Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni oʻrgatish usullari

11.2.1 Yakkachoʻpda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida yakkachoʻp shunday jihozki, unda faqat tebranish,

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

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

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

Hozirgi davrda yakkacho'pda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to'xtamasdan, qaltis vaziyatda bajariladi. Bu hoi,

hatto, sport gimnastikasini yaxshi tushunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastga ham xatosiz harakatlar uyg'unligini, dadillikni, o'z harakatlarini fazo va (tayanch holda) dastakli otda boshqara olish kabi sifatlarni ko'ra olish imkoniyatini beradi. Yakkacho'pda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

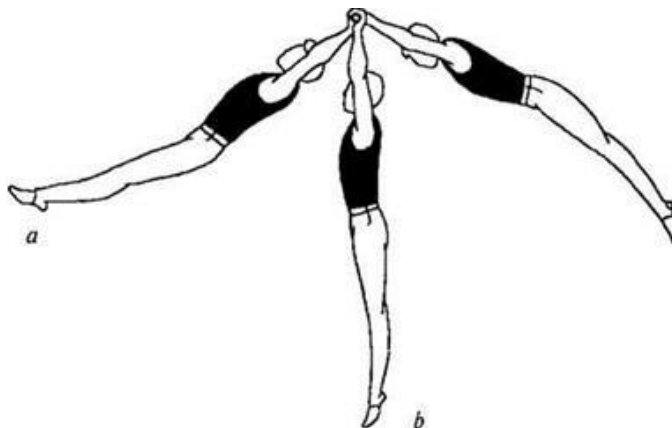
bo'g'ini uchun yozilish bo'ladi), shuningdek, umurtqa pog'onasining bel qismidan tez bukilish uchun yordam beradi.

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

Osilish holati harakatida tebranish – (117-rasm) birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat. To'g'ri tebrana olish baland yakkacho'pda gimnastika umumiy kursi mashqlarini muvaffaqiyatli o'rganishning asosidir. To'g'ri tebranishda quyidagi holatlar ketma-ket bo'lishi kerak:

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

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



117-rasm

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

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

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

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

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

Muhofaza qilish va yordam berish. Tebranishlarni va qayd qilingan sakrab yerga tushishlarni o‘rgatish bilan bog‘liq bo‘lgan barcha mashqlar bajarilganda, ustoz yakkacho‘pning ostida sportchidan chap yoki o‘ng tomonda turib tebranishyuzaligiga parallel holda gimnast bilan birgalikda o‘ng yoki chap

tomonga siljiydi. Murabbiyning bir qo‘li shogirdining ko‘krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan ko‘krakning pastki uchiga teng joylashadi. Talaba orqara siltanganda qo‘li ertaroq uzilib ketsa, o‘qituvchi talabaning ko‘kragidan ushlab qolishga tayyor turishikerak. Agar uzilish orqaga siltanganda yuz bersa, ko‘krak ostidan ushlab qolinadi.

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

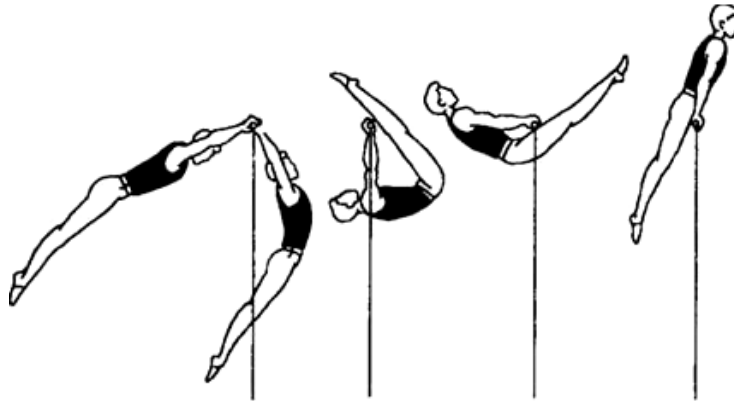
O‘rgatish (past yakkacho‘pda):

- a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (yakkacho‘p o‘qi boldir- tovon bo‘g‘inito‘g‘risida);
- b) oyoqlarni yozib bukib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilishholatigacha keskin to‘g‘rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;
- d) bukilib osilish holatida majburiy (ustoz yordamida) tebranish;
- e) bukilib osilish holatidan orqara siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilisholdinga tebranganda bukilib osilish;
- f) yordam bilan ikki-uch tebranishdan keyin o‘ng oyoq bilan tayanishgako‘tarilish;
- g) o‘ng oyoq bilan minib tayanish holatidan orqaga tushib, oyoqlarni kerganholda osilib qolish;
- h) yordam bilan o‘ng oyoqda tayanishdan orqaga qo‘nib, o‘ng oyoq

bilantayanib ko'tarilish.

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

Gavdani yozib ko'tarish (tebranishdan keyin) (118-rasm).



118-rasm

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

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

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

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

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

Baland yakkacho'pda:

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

So'ngra murabbiy qo'llarini olib, gimnastga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Gimnast, shu holatdan o'tayotib tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnast va ustoz «b» va «d» moddalarda tavsiya qilingandek harakat qiladilar; yakkacho'pdan 1 m masofada turgan sakrash

«ko'prik»chasidan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va yakkacho'p ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «d» moddalarda bayon etilganidek bajariladi;

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

Oldinga ayianish (o'ng oyoq bilan). Gimnastni yakkacho'pga minib tayanish holatidan o'ng oyoqni mumkin qadar balandroq ko'tarib kerishadi va to'sni oldinga yo'naltiradi. Bunda chap oyoqning soni yakkacho'pga qattiq bosiladi. Shu holatdan oldinga harakat boshlanadi va tana holati taxminan bosh pastga tushgunga qadar saqlanadi. Bu holatda oyoqlar orasi qisqartiriladi va qo'l

kaftlarini o'qqa qo'yib ayianish yakunlanishidan oldin ayianish yo'nalishi bo'yicha buriladi. Ayianish oyoqlarni keng yozish bilan yakunlanadi. Orqaga ayianish (o'ng oyoq oldinda) oldinga aylanishga o'xshab bajariladi, faqat teskari yo'nalishda.

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

Oldinga aylanishda murabbiy chap qo'lini o'q ostidan o'tkazib, talabaning bilagidan teskari ushlaydi. Aylanishni boshlash bilan murabbiy shug'ullanuvchini chap qo'li bilan aylantiradi, aylanish tugashi bilan o'ng qo'li bilan belidan ushlaydi.

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

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

O'rgatish (past yakkacho'pda):

a) tayanish holatidan qo'Uar bilan o'qdan ushlagancha, orqaga siltanib sakrabortushish;

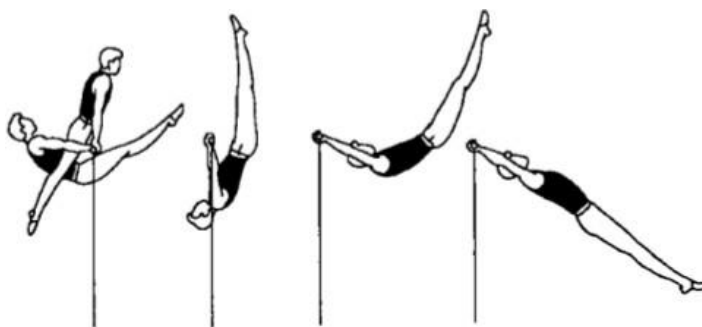
b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilgancha tayanish holatigaqaytish;

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

O'ng qo'li bilan talabaning chap bilagidan teskari ushlaydi (o'q ostidan),

chap qo‘li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnast tayanish holatiga qaytgach, qo‘lini ichkariga burib, shu qo‘li bilan tosni turnikka bosadi, shu bilan aylanishni tugatishga yordam beradi.

Yoysimon siltanish (119-rasm). Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, yakkacho‘postiga yo‘naltirib, tos-son bo‘g‘inidan biroz bukilish zarur va boshni ko‘krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o‘laroq, bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko‘rib turish lozim.



119-rasm

Bosh pastki holatga kelgandan keyin qo‘llar orqaga, bosh orqasiga ohista yo‘naltiriladi va qomat biroz bukilgan holatda saqlanadi. Keyingi barcha harakatlar

«Bukilib yozilib tebranish» bo‘limida bayon etilganiga mos keladi.

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

O‘rgatish (past yakkacho‘pda):

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

b) shuning o‘zi, lekin yakkacho‘pda parallel holda undan 1 m uzoqlikda

tortilgan chizimcha ustidan bajarish. Chizimchaning balandligini o'zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chizimcha yakkacho'pdan 30 sm pastda bo'ladi, navbatdagi urinishlarda esa undan ham balandroq bo'lishi mumkin;

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

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

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

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

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

11.2.2. Qo'shpoyani ushlash usullari

Osilishda:

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

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

Tayanishda oddiy ushlash, bu tayanishda bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi. Gimnastika umumiy kursi dasturi uchun xosdir (teskari ushlash

kaftlardan birining orqa tomoni qo'shpoya ichkarisida bir-biriga qaratiladi).

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

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

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

O'rgatish:

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

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

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

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

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

O'rgatish:

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

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

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

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

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

a) oldinga siltanganda o'ng qo'lni vaqtliroq qo'yib yuborib (itarib

yuborib) va uni yon tomonga choʻzib sakrab tushish;

b) shuning oʻzini 90° ga burilib (qoʻshpoyaga yuz tomon) sakrab tushish. Chap qoʻl bilan chap dastakdan itarilgandan keyin, chap qoʻl bilan oʻng dastakdan ushlab olinadi va birozdan keyin shu dastaklidan oʻng qoʻl bilan ushlab olinadi. Dastakdan ikki qoʻl bilan ushlagancha, sakrab tushiladi;

d) shuning oʻzini 180° ga burilib (qoʻshpoyada oʻng tomonga) sakrab tushish. Oʻng qoʻl bilan dastakni ushlagan zahotiyoq chap qoʻlni qoʻyib yuborib, uni tezda chap tomonga uzatish kerak. Oʻng qoʻl bilan dastakni ushlagancha va chap qoʻlni oldinga – tashqariga koʻtarib sakrab tushish zarur.

Tebramshda murabbiy talabadan orqada – oʻng tomonda turadi. Oʻng qoʻlni qoʻyib yuborgandan keyin, u gimnastni burilishga yordamlashish uchun oʻng yonboshidan turtib yuboradi, keyin ikki qoʻl bilan belidan ushlaydi (talabaga yuzi bilan turadi) va toʻgʻri yerga tushishga yordamlashadi.

Orqaga tebranganda sakrab tushish (oʻng tomonga). Oldinga tebranishning oxirgi holatidan orqaga yetarli darajada balandroq tebranish kerak (tebranishning pastligi hech boʻlmaganda shunday boʻlishi kerakki, unda oyoq tovonlari yelka oʻqidan past boʻlmasligi lozim; maksimal balandlik esa chegaralanmaydi – bu qoʻllarda tik turish holati boʻlishi ham mumkin). Orqaga tebranishning zarur boʻlgan balandligiga erishgandan soʻng butun tanani oʻng tomonga yoʻnaltirib, chap qoʻl bilan oʻng dastakdan ushlab va shu zahoti oʻng qoʻlni yon tomonga uzatish va faqat chap qoʻlga tayanish zarur. Qomatni kerishgan holatda saqlagancha, chap qoʻl bilan dastakdan ushlab sakrab yerga tushish lozim.

Oʻrgatish. Sakrab tushish yaxlit oʻrgatiladi. Qayta takrorlash jarayonida talabalar diqqatini qoʻl bilan tayanish fazalarini takrorlash izchilligiga qaratish kerak: ikki yogʻochda ikki qoʻl bilan oʻng dastakda ikki qoʻl bilan (imkoniyati boricha qisqamuddatli) oʻng dastakda bir qoʻl bilan tayanib turish, oʻng qoʻlni yon tomonga uzatish.

Qoʻllarda tayanish holatidan gavdani yozib koʻtarish. Orqaga

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

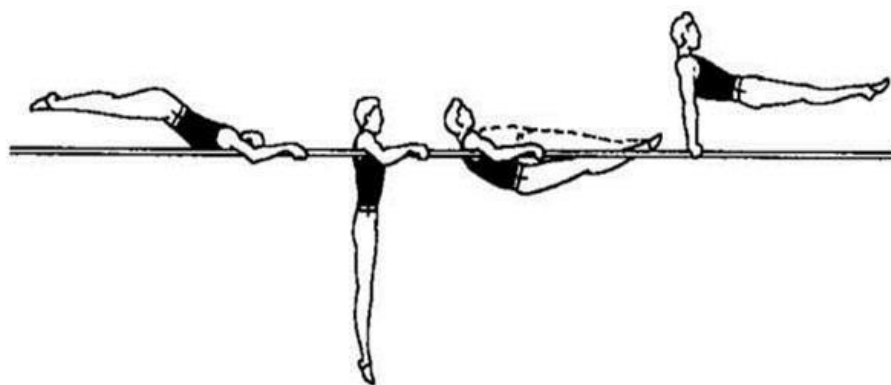
O'rgatish. Yordamchi mashqlar orqali o'rgatish tavsiya qilinadi:

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

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

d) murabbiy yordamida gavdani yozib tayanish; murabbiy talabaning o'ng tomonida turadi va uni qo'shpoya ostidan o'ng qo'li bilan tosi ostidan, chap qo'li bilan esa, ko'kraklari ostidan ushlab turadi. Tayanish holatiga ko'tarilgandan so'ng tos ostidan ushlash zarur.

Oldinga tebranganda ko'tarilishi (120-rasm). Orqaga tebranishning oxirgi holatini, tik holatini o'tgandan so'ng tos-son bo'g'inidan yengil bukilib, shu holatda tovonlarni dastaklar bilan tenglashtirish kerak. Tos-son bo'g'inidan tez to'g'rilab, toсни yuqoriga yo'naltirish lozim. So'ngra shu holatda tez bukilish kerak. Bu so'nggi harakat tananing o'rta qismlari (son, tos, bel) olgan tezlanishini tovonlar va yelkalarga qayta taqsimlashga va tosnings biroz pastga tushishi hisobiga sportchining tayanish holatiga o'tishiga imkon beradi.



120-rasm

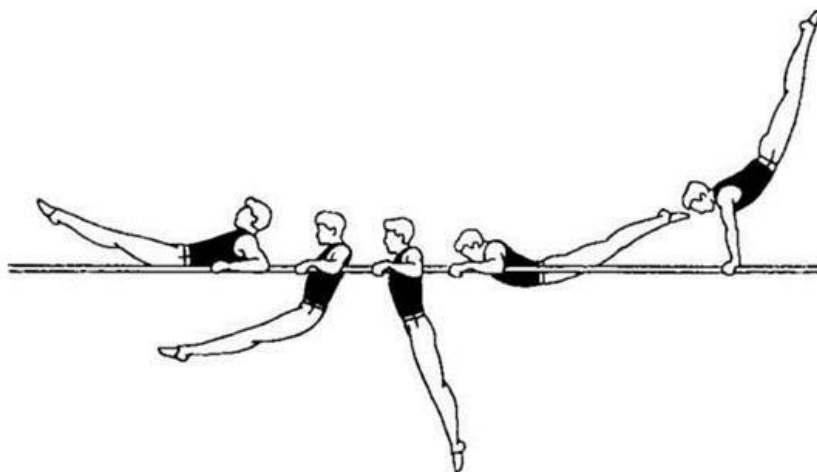
O'rgatish. Mashq yaxlit usulda o'rgatiladi:

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

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

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

Orqaga tebranganda ko'tarilish (121-rasm). Qo'llarda bukilib tayanish holatidan tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, tovonlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish kerak. Rostlanish bilan birga qo'llarni tirsak bo'g'inida bukkancha yelkalarni qo'l ushlagan joyga yaqinlashtirish lozim. Tananing tos-son bo'g'inidan biroz bukkan holatinisqalab turib, oldinga faol tebranishni boshlash kerak. Tik holatda to'g'rilanib, undan o'tgach, kerishish zarur. Oyoq uchlari qo'shpoyadan balandroq ko'tarilgandan keyin qo'llarni to'g'rilashni boshlash kerak. Bu to'g'rilanish harakatining tezligi tovonlar tezligidan oshmasligi va tana qismlarining qo'shpoya dastaklaridan ilgariab ko'tarilishini ta'minlashi lozim. Qo'llarni oxirigacha to'g'rilanishi tovon harakatining to'xtashiga to'g'ri kelishi kerak.



121-rasm

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

- a) tirsaklarga tayanib, orqaga siltanib ko'tarilish;
- b) qo'llarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib, yelkalarni qo'llar ushlagan joyga yaqinlashtirish; shuning o'zini qo'llarda bukilib tayanish holatida bajarish; har ikki mashqni bajarganda ham qo'shpoya ustidan qo'llar sirpanmasligini va ularni tezroq tirsakda bukish tavsiya qilinadi;
- d) murabbiy yordamida siltanib ko'tarilish. U yon tomonda turib, avval bir qo'li bilan, keyinchalik ikki qo'li bilan talabani sonidan ko'taradi.

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

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

Burchak hosil qilib, tayanish holatidan yelkalarda tik turish. Bu mashqni bajarish oldingi mashqni bajarishga nisbatan ko'proq jismoniy kuch talab qiladi.

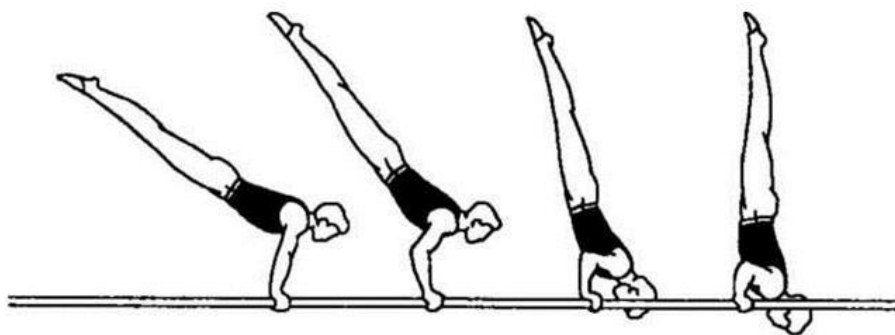
Barcha qolgan statik hollarda mashqlarni bajarish bunga o'xshashdir.

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

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

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

Siltanib yelkada tik turish (122-rasm). Bu mashqni bajarish uchun orqaga yelkalardan balandroq siltana olish kerak. Shu balandlikda tebrangandan so'ng, qo'llarni ohista bukish lozim.



122-rasm

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

O'rgatish. Murabbiy talabaning yon tomonida turib, bir qo'li bilan son

ostidan (qo'shpoya dastagi ustidan), ikkinchi qo'li bilan talabaning orqasidan ushlaydi.

11.2.3. Halqada bajariladigan mashqlar

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

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

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

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

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

olib kelsin. Muvozanat holati barcha vaziyatlarda shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM ham, tayanch nuqtasi hamhalqalar osilgan nuqtadan tushirilgan bir vertikalda joylashsin.

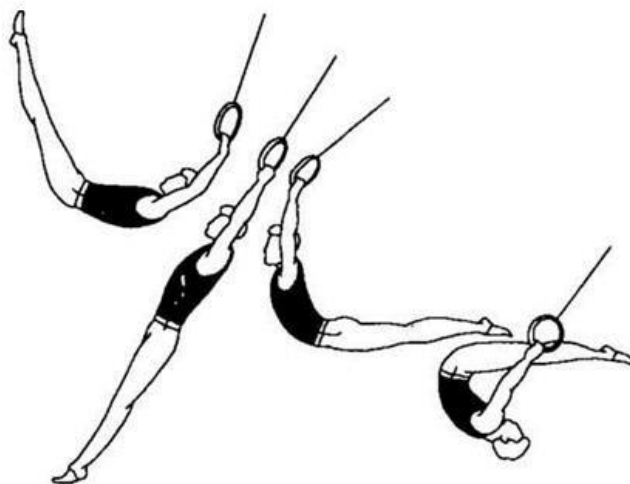
Halqada bajariladigan asosiy mashqlar

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

1. Sakrab chiqib, tayanib oyoqlarni oldinga va orqaga siltash.
2. Sakrab chiqib tayanib, burchak hosil qilish (talabalarning halqada burchakhosil qilishdan oldin boshqa jihozlarda bajarganliklari nazarda tutiladi).
3. Tayanish holatida tebranib, oldinga siltanib, orqaga tashlanib, bukilib osilish.
4. Burchak hosil qilib tayanish holatidan oldinga bukilib osilish holatiga tushish. Osilish holatida tebranib oldinga siltanganda, tananing holati qanday bo'lishi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun quyidagi usul tavsiya qilinadi: past halqada osilgan holatda gimnast biror tayanch nuqtasiga, masalan, murabbiy stulorqasida shug'ullanuvchiga yuz tomoni bilan turadi, u murabbiyning yelkasiga tovonlari bilan tayanadi. Shu holatda gimnastga gavgdani tos-son bo'g'inidan birozbukkan va boshni oldinga engashtiigan holni saqlab, bir necha marta qo'llarini orqaga, bosh orqasiga yo'naltirish tavsiya qilinadi. Shundan keyin bu harakatlarni oldinga tebranganda tayanmasdan, baland halqada bajarish taklif etiladi.

Navbatdagi mashg'ulotlarda tebranish mashqlarini bajarganda, oldinga tebranganda bukilish, orqaga tebranganda bukilish, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish kabi mashqlar bilan qo'shib bajarish tavsiya qilinadi. Ayniqsa, diqqatni oldinga tebranishda bukilmasdan

kerilib osilishni bajara olishga qaratish lozim. Bu mashq nazorat mashqi hisoblanib, talabalarning tebranish mashqlarini yuqori saviyada o'zlashtirgani to'g'risida ishonch hosil qilishga imkoniyat beradi. Bukilmasdan kerilib osilishni faqat tebranishdan keyingina bajarmasdan, shuningdek, orqaga tebranganda qo'llarni to'g'rilashdan keyin yoki qo'llarni bukib osilishdan oldinga tebrangandan keyin ham bajarish zarur.



123-rasm

Oldinga yelkadan aylanib bukilib osilish (123-rasm). Bu mashqni quyidagi yordamchi mashqlardan foydalanib o'rgatish tavsiya etiladi:

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

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

3. D.h. bir oyoqda muvozanat saqlab, qo'llar yuqoriga, past halqalarda qo'llar bilan ushlab turiladi. Osilgan oyoq bilan siltanib va tayanch oyoq bilan

depsinib, qo'l va bosh bilan shunga muvofiq harakatlar bajarib, bukilib osilish holatiga kelish.

Mazkur mashqlarni o'zlashtirgandan keyin baland halqada murabbiy yordamida yelkadan aylanishni bajarishga o'tish mumkin. Dastlabki urinishlarda murabbiy shug'ullanuvchining yon tomonida turadi va sonlaridan (boldirdan emas) ko'tarib yordamlashadi. Shuni nazarda tutish kerakki, bu urinishlarda son ostidan turtib yuborish emas, balki gimnastni oyoq harakatlari bo'yicha aynan ko'tarish kerak.

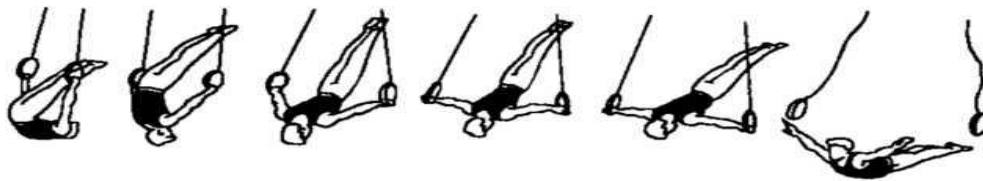
Yoysimon sakrab tushish. Bunday sakrab tushishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish zarur. Past halqalarda bukilib osilish holatidan tos-son bo'g'inidan yuqoriga keskin yozilib, bukilmagan qo'llar bilan halqalarga bosgancha kuch bilan qo'llarni yuqoriga – yon tomonga yo'naltirish kerak.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

Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushish (124-rasm). Yelkadan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rgatishga kirishishdan oldin shug'ullanuvchilar gimnastika to'shaklarida yelkadan orqaga kerilib, umbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementi yelkadan aylanib sakrab tushishda gavda va oyoq harakatlari to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

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

1. D.h. bukilib tik turib, qo'llar orqaga, barmoqlar mushtlangan, qo'llarni bosh barmog'ini tashqariga burib, ularni yon tomonga va keyinchalik oldinga

uzatish. Shuning bilan birga, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanib, bosh orqaga engashtiriladi (qo'llarga qaraladi). Mashq sekin bajariladi.



124-rasm

2. Shuning o'zini past halqalardan ushlab bajarish.

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

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

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

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

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

oladigan bo‘lib qoladilar.

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

1. Polda yotib tayanish holatida qo‘llarni bukish va to‘g‘rilash.
2. Qo‘shpoya va halqalarda tayangan holatda qo‘llarni bukish va to‘g‘rilash.

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

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

11.3. Dastakli otda bajariladigan mashqlar

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

- 1) dastakli otda bajariladigan barcha mashqlar tayanib bajariladi, bu esa yelka bo‘g‘ini va tananing yuqori qismlaridan katta kuch sarflashni talab qiladi;
- 2) dastakli otda bajariladigan mashqlar bir qo‘lda tayanish va ikki qo‘lda tayanish fazalarining ketma-ket almashinishi bilan bog‘liq, bunday takrorlanish muvozanat saqlash shartini qiyinlashtiradi, chunki tananing doimo harakatlanib turadigan UOMni goh katta, goh nisbatan kichik tayanish maydoni ustida ushlab turish zarurati tug‘iladi. Bu gimnastika asosiy kursida qo‘llaniladigan oddiy

mashqlarni bajarishda harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirishni talab qiladi;

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

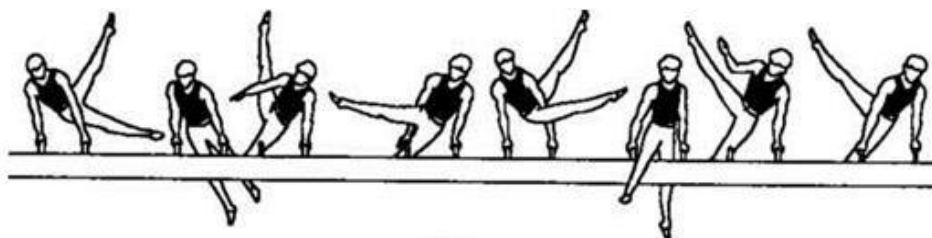
Dastakli otda quyidagi ushlash usullaridan foydalaniladi (qo'shpoyada tayanishda ushlash usullariga o'xshash):

a) oddiy ushlash;

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

Asosiy mashqlar

Tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan o'ng tomonga) (125-rasm). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi holatga yetishi bilanoq, o'ng oyoq yon tomonga yuqoriga (o'ng yelka balandlikkacha) yo'naltiriladi.



125-rasm

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

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

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

O'rgatish. O'qituvchi talabaning orqasida turib, uni o'ng oyog'i bilan orqaga siltanish vaqtida chap oyoqni imkoni boricha chap tomonga balandroq ko'tarishi uchun uni chap soni ostidan ko'taradi. O'rgatishni quyidagi tartibda olib borish tavsiya qilinadi:

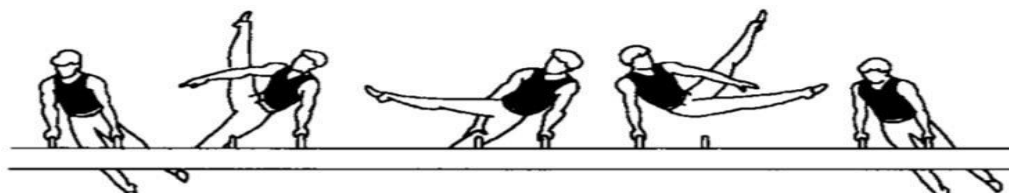
a) o'qituvchi yordamida 1-2 marta chap tomonga sitangandan keyin, o'ng oyoqbilan chap tomonga siltanib o'tib, o'ng oyoq bilan orqaga sakrab tushish;

b) shu mashqning o'zi faqat tayanish holatida;

d) «a» mashqni o'qituvchi yordamisiz bajarish;

e) siltanib o'tib tayanish holatida qolishni mustaqil bajarish.

Tayanish holatidan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirish) (126-rasm).



126-rasm

Bu aylantirish ikki siltanib o'tishdan: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama ichkariga va teskari yo'nalishda siltanib o'tishni birgalikda bajarishdan iborat. Shuning uchun o'ng tomonga aylantirish, o'ng oyoqni

ichkariga va shu oyoqni chap tomonga siltab o'tishni (qo'shimchasiltanmasdan) bajarish. O'rgatish yuqorida qayd etilgandek bo'ladi:

a) o'qituvchi yordamida tayanib, o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirib sakrabortushish;

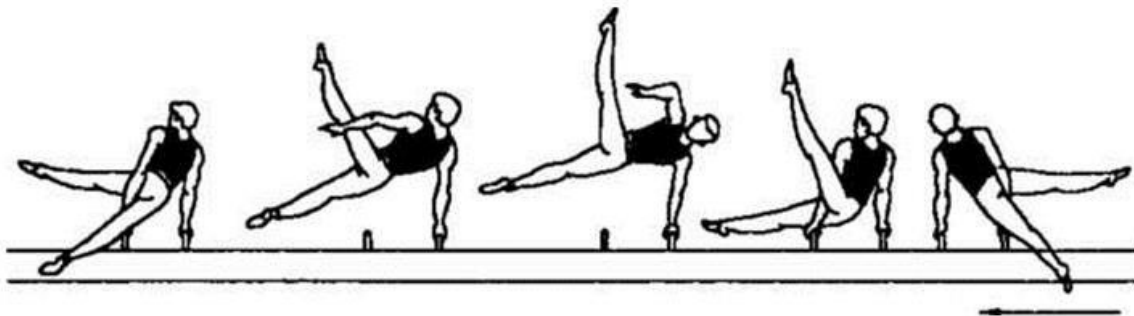
b) «a» mashqining o'zi, faqat tayanish holatida qolish;

d) «a» mashqining o'zi, faqat mustaqil bajariladi;

e) o'ng oyoqni o'ng tomonga mustaqil aylantirish.

Chapga to'g'ri chalishtirish (127-rasm). Bu mashq ham chap va o'ng bilan bir vaqtda bajariladigan ikki siltanib o'tishning birikmasidan iborat: bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan chap tomonga siltanishda o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tiladi va shu bilan bir vaqtda chap oyoq bilan ichkariga siltanib o'tiladi.

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



127-rasm

Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonga siltanib o'tishlar (o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib, orqadan tayanish). O'ng oyoqni orqada tutib yog'och otga minib tayanishdan o'ng tomonga siltanish lozim. Tana og'irligini chap qo'lga o'tkazib, o'ng dasta qo'yib yuboriladi va o'ng oyoqni oldinga o'tkazib, o'ng qo'l bilan shu dastadan qayta ushlab olinadi. O'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib to'sni oldinga yo'naltirish va o'ng qo'l bilan o'ng dastadan

iloi boricha tez qayta ushlash bilan bir vaqtda bajarilishi muhimdir. Qayta ushlash doimo juda qisqa bo'lishi lozim.

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

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

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

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

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

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

e) «d» mashqini mustaqil bajarish.

11.4. Past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

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

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

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

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

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

b) pastdan ushlab tash (osilish). Barmoqlarning ichki tomoni oldinga qaratilib, bosh barmoqlar esa, tashqariga qaratiladi. Besh barmoqning hammasi

yog'ochni talabadanqarama-qarshi tomondan qoplab oladi.

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

Asosiy mashqlar

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

O'rgatish:

- a) gimnastika devorida burchak yasab va tik turib (kerilib) osilish;
- b) past yakkacho'pda burchak yasab osilish va oyoqlarni orqada tutib yotibosilish;
- d) yuqoridagi qo'shpoya yog'ochiga osilib, bukilib, yozilib tebranish.

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

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

Qo'shpoyani yuqoridagi yog'ochida osilish holatidan oyoqlarni bukib siltab o'tib, pastki qo'shpoyaniyogbchida yotib osilish. Bukilib yozilib tebranishdan keyin oldinga siltanib oyoqlarni tos-son va tizza bo'g'inlaridan

izchil bukib, oyoqlar ko'krakka yaqinroq tortiladi, oyoq uchlari pastki qo'shpoya yog'ochi ustidan yuqoriga, keyin oldinga o'tkaziladi va oyoqlarni to'g'rilab, sonning tagi bilan pastki yog'och ustiga qo'yiladi. Bunda qo'llar to'g'ri tutilishi kerak. Yotib osilishning oxirgi holatidan tana to'g'rilangan va biroz kerilgan, bosh ohista orqaga engashtirilgan bo'lishi lozim.

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

O'rgatish:

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

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

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

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

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

Qo'shpoyani pastki yog'ochiga chalqancha yotib osilish holatidan

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

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

Qo'shpoyani pastki yog'ochiga yotib osilish holatidan o'ng oyoqni aylantirib o'tib, 270°ga burilib, birsonda o'tirib qolish. Yotib osilish holatidan o'ng oyoqni oldinga ko'tarib va chap tomonga burila borib, o'ng qo'lni yuqoridan, chap qo'lning orqasidan almashtirib ushlanadi. Burilishni yana 180°ga davom ettiriladi va gavdaning biroz kerishgan holatda ushlaganga chap qo'l bilan itarib yuborib, o'ng oyoq qo'shpoyani yog'ochi ustidan siltab o'tiladi. Chap qo'lni yon tomonga tushirib, chap oyoq orqaga uzoqroqqa uzatiladi va o'ng oyoqni bukkancha, o'ng songa o'tiriladi va kerishiladi.

O'rgatish:

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

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

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

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

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabani chap tomonida turib, o'ng qo'li bilan, uni belidan ushlab turadi, chap qo'li bilan talabani oyog'ini

«o'tkazadi». Burilish davomida o'qituvchi orqaga-o'ngga siljib, chap qo'li bilan talabani belidan, o'ng qo'li bilan esa, o'ng oyog'idan ushlaydi.

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

O'rgatish:

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

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

d) osilish holatida tebranish – oldinga siltanib sakrab tushish;

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

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

Qo'shpoyani pastki yog'ochida cho'qqayib osilish holatidan qo'shpoyaning yuqoridagi yog'ochiga ko'tarilib tayanish (128-rasm). Cho'qqaygan holatidan oyoqlarni dadil to'g'rilab, yelka bo'g'inlaridan to'lig'icha cho'zilgan holatni saqlagancha gavda bilan pastgacha orqaga cho'zilish kerak.

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

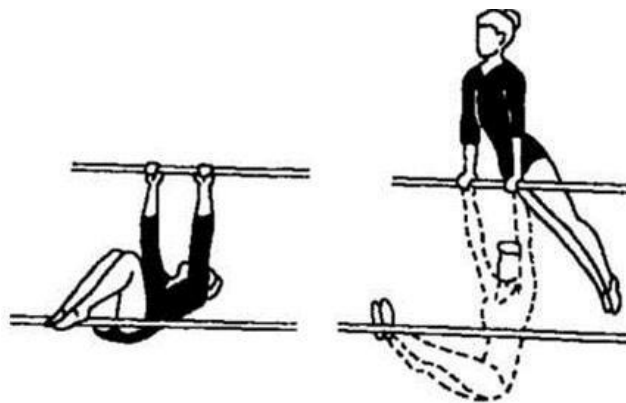
O'rgatish:

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

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

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

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



128-rasm

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

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

O'rgatish:

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

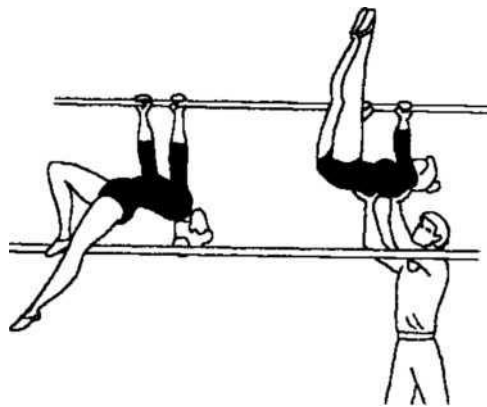
b) bir oyoq bilan siltanib va ikkinchisi bilan depsinib, oyoqlar bilan yuqoridagi qo'shpoya yog'ochiga tayanib, qo'shpoyani pastki yog'ochida kerilib osilish va keyinchalik bir oyoq bilan siltanib, ikkinchisi bilan depsinib to'ntarilgan holda chiqibtayanish (o'qituvchi yordami bilan);

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

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish. O'qituvchi talabani chap tomonida

– oldinroq turib, chap qo‘li bilan talabani oyoqlaridan, o‘ng qo‘li bilan belidan ushlab yordamlashadi va tayanish holatiga chiqayotganda chap qo‘li bilan yelka ostidan, o‘ng qo‘li bilan esa, pastdan, oyoqlaridan ushlab yordamlashadi.

Qo‘shpoyaning pastki yog‘ochida cho‘qqayib osilish holatidan yuqoridagi yog‘ochiga ko‘tarilib tayanish (129-rasm). O‘ng oyoqda cho‘qqayib osilish holatidan qo‘llarni bukib, chap oyoq orqaga uzatiladi. O‘ng oyoq bilan siltanib va chap oyoq bilan deysinib, qo‘llarning bukishi davom ettiriladi, oyoqlarni shitob bilan yuqoridagi qo‘shpoya yog‘ochi ustidan yuqoriga-orqaga yo‘naltirib birlashtiriladi.



129-rasm

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

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

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

Qo‘shpoyaning yuqoridagi yog‘ochiga tayanish holatidan gavdani

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

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

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

tushiladi.

Qo‘shpoyaning pastki yog‘ochiga sonda o‘tirgan holatdan orqaga burchak hosilqilib sakrab tushish. O‘ng sonda o‘tirish holatidan oyoqlarni oldinga siltab burchak hosil qilib o‘tiriladi, ayni vaqtda chap qo‘l bilan qo‘shpoyaning pastki yog‘ochidan talabani son ostidan teskari ushlanadi. O‘ng tomondan orqaga burila borib, chap qo‘l bilan gavdani dadil burib, pastki yog‘och ustidan siltab o‘tiladi. Chap qo‘lga tayanganholda o‘ng qo‘l bilan yuqoridagi yog‘ochni itarib yuborib batamom to‘g‘rilanish va kerilish kerak bo‘ladi. Shundan so‘ng qo‘shpoyaga nisbatan chap tomon bilan yarim-cho‘qqayib, ohista sakrab tushish lozim. Sakrab tushish orqaga burilib ijro etilganda, oyoqlarni siltab o‘tkazish vaqtida o‘ng qo‘lni pastki yog‘och ustidan almashtirib ushlab va chap qo‘l bilan itarib, chap tomondan orqaga burilish zarur.

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

11.5. Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar

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

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

Xodada bajariladigan mashqlarning barcha elementlarini kinematik

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

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

Sakrab tayanishlar. Turgan joydan yoki qiyalab yugurib kelib oyoqlar bilan depsinib tayanish – o‘ng tomondan xodaga tayanib, chapga burilgancha chap tizzaga tayanish (yarimshpagat, chap oyoqda cho‘qqayib tayanish) to‘g‘rilanishda qo‘llarni yon tomonga uzatib, o‘ng oyoqni oldinga tutgancha shu oyoqda tik turish (yoki o‘ng oyoqni orqaga siltab, cho‘qqayib o‘tirish va tik turish).

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

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

Sakrab chiqib, cho‘qqayib tayanish (130-rasm). Ikki-uch qadam yugurib kelib, qo‘llar xodaga qo‘yiladi. Oyoqlar bilan depsinib va yelkalarni oldinga yo‘naltirgancha belni ko‘tarib, oyoqlarni bukib, ko‘krakka yaqinlashtiriladi. Xodaga sakrab chiqib, yelkani orqaga tashlamasdan, qo‘llar bilan ushlab turish zarur.



130-rasm

O'rgatish:

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

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

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

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

O'ng oyoqni oldinda tutgancha oyoqlarni kerib, tayanish holatiga sakrab chiqish. Turgan joydan yoki yugurib kelib deysingandan so'ng, belni ko'tarib, o'ng oyoqni bukkancha uni tez oldinga to'g'rilash kerak. Keyin uni pastga tushirib kerilishlozim.

O'rgatish:

a) dastlab yog'och otga sakrab chiqib, o'ng oyoqni bukib siltab o'tish;

b) xodada chap oyoqni orqaga uzatgancha o'ng oyoqda cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqish;

d) gimnastika tayog'i ustidan o'ng oyoqni bukib o'tkazish;

e) qo'shpoyani pastki yog'ochidan o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish;

f) xodaga sakragancha o'ng oyoqni siltab o'tib oyoqlarni kerib tayanish;

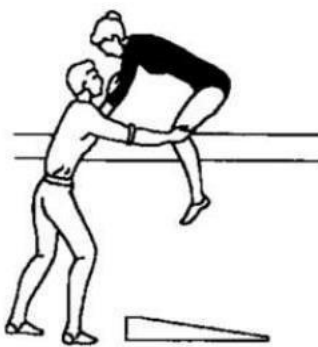
g) shuning o'zi, lekin o'ng oyoqni bukib, siltab o'tkazish.

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

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

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

Sakrab cho'qqayib tayanish (131-rasm) ham xodaga to'g'ridan yugurib kelib bajariladi.



131-rasm

O'rgatish:

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

Muhofaza qilish. Depsinish «ko'prik»chasi tomonidan turib, bir qo'l bilan talabani yelkasidan, ikkinchi qo'l bilan bukilgan oyoq sonidan ushlab yordam ko'rsatiladi.

Sakrab oyoqlarni kerib ttnib o'tirish – Ikki oyoq bilan depsinib, yelka va ko'krakni oldinga yo'naltirib, kerilish lozim. Keyin o'ng oyoqni yon tomondan

siltabo‘tib, oyoqlarni kerib o‘tirish holati qabul qilinadi.

O‘rgatish:

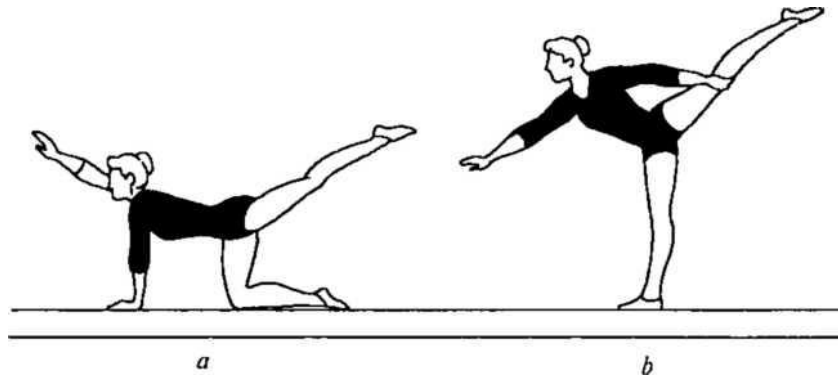
- a) qo‘llarda xodaga tayanib (uzunasiga) oyoqlar bilan orqaga siltanib, kerishib sakrash;
- b) shuning o‘zini oyoqlarni kerib bajarish;
- d) past qo‘shpoyada tayanish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni keribtebranish;
- e) shuning o‘zi, lekin qo‘llar oldinda, oyoqlarni kerib o‘tirish;
- f) o‘qituvchining yordami bilan xodaga sakrab chiqib, oyoqlarni kerib o‘tirish.

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

Asosiy gimnastika mashg‘ulotlarida va endi boshlovchilarni o‘igata boshlagandabir va ikki oyoq uchida tik turish, bir va ikki tizzada tik turish va tayanishlar (132-a rasm), yarimshpagat, tik va qiya holat larda ko‘kraklarda tik turish, bir oyoqda tik turib qo‘lning turli holatlari bilan muvozanat saqlash, shuning o‘zini tizzadan (132-b rasm) va oyoq uchidan ushlab bajarish kabi eng oddiy mashqlar qo‘llaniladi.

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

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



132-rasm

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

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

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

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

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

O‘rgatish:

- a) qo‘l bilan gimnastika devoridan ushlagan holatdan bir oyoqni orqaga (oldinga) uzatib, boshqa oyoq uchida muvozanat saqlash;
- b) shuning o‘zini tayanmasdan 5-10 daqiqa davomida bajarish;

d) gimnastika devori poyasini chap qo'l bilan ushlab, devorga chap tomonlama tik turgan holatdan o'ng oyoq bilan oldinga siltanib, o'ng oyoq uchini pastdan 3-4 poyaga qo'yib, devorga yuz o'girib, chap oyoq uchida tik turish holatining vertikaligini tekshirish,

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

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

g) qo'l bilan tayanmasdan polda orqaga burilish;

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

Qarama-qarshi tomonga burilish tayanib turilgan oyoqda

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

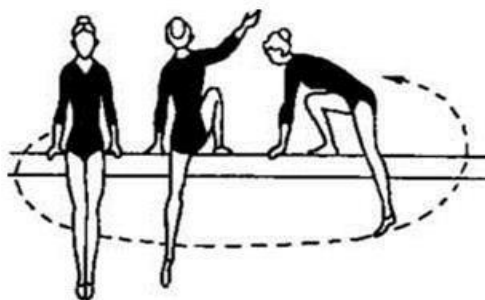
Aralash tayanish holatidagi burilishlar – xodada gavda holatlarini o'zgartirish va tananing pastroq holatidan oyoqlarda tik turish holatiga o'tish uchun yordamchi elementlar bo'lib xizmat qiladi.

O'rgatish:

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

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

d) orqaga tayanish holatidan 270° ga burilib, bir oyoqda cho'qqayib tayanish (133- rasm).



133-rasm

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

Yugurish va uning turlari

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

Sakrashlar. Sakrashlar turgan joyda va oldinga siljib bajariladi. Ular yakka yoki navbatma-navbat, qoʻshib bajarilishi mumkin. Uchish fazasida burilib bajariladigan sakrashlar murakkab sakrashlar hisoblanadi. Sakraganda qoʻllar har xil holatda boʻlishi yoki har xil harakat qilishi mumkin.

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

Qadam bosib sakrash. Chap oyoq bilan qadam qoʻygandan keyin oʻng oyoq bilan oldinga siltanib, shu oyoqda sakrab yerga tushish. Biroz choʻqqayib, oyoq uchidan tovonga tushish.

Ikki oyoq bilan depsinib, oyoqlarni almashtirib sakrash. Oyoq uchlarida tik turgan holatdan biroz choʻqqayib, oyoqlarni toʻgʻrilagancha va oyoq uchlarini oldinga choʻzgan holda yuqoriga sakrash. Sakralganda oyoq holatlari almashtiriladi va ularni tarang holatga keltirib, yerga biroz bukilib, oyoqlarga tushiladi.

Oʻrgatish:

a) polda va xodada yarimchoʻqqayib (bir oyoq oldinga uzatilgan) 5-10 daqiqadavomida muvozanat saqlab turish;

b) polda va xodada ikki oyoqda depsinib, oyoqlar oʻmini almashtirmasdansakrash;

d) shuning oʻzini xodada oyoqlar oʻmini almashtirib sakrash.

Ikki oyoqda depsinib, bir oyoqda sakrash. Bu sakrash oldingi sakrashga

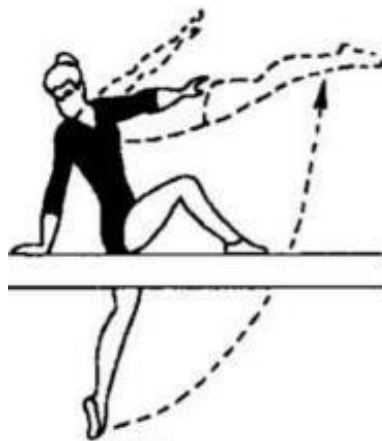
o'xshash boiib, oldinga sirpanib, bir oyoqqa tushgan holda bajariladi. Bir oyoqda sakrash, ikkinchisi oldinda bukiladi. Qadam bosib sakraganda muvozanat saqlanadi.

Sonda o'tirgan holatdan sakrab tushish. Oldinda va orqada tayanib, burilib yokiburilmasdan bajariladi.

Kerishib sakrab, yerga tushish.

Uzunasiga va ko'ndalangiga turgan holatdan tez-tez tashlangan qadamlardan keyin (oyoqni oldinga siltab past va odatdagi xodada) tizzada tayanish holatidan (erkin oyoqni orqaga siltab, ikkinchisi bilan xodadan depsingancha ikki oyoq birlashtiriladi, bosh va yerga tushish tomonidagi qo'lni ko'tarib, kerishib yerga tushish); bir oyoqda cho'qqayib o'tirgan holatda bajariladi.

Burchak hosil qilib o'tirish holatidan sakrab yerga tushish. O'ng oyoqni bukib xodaga qo'yish bilan bir vaqtda, qo'llar bilan orqaga tayanish (panjalami orqaga qilib) holatidan depsinib va oyoqlarni birlashtirgancha orqaga burilib, sakrab yerga tushish (134-rasm).



134-rasm

O'z – o'zini nazorat qilish savollari:

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, “VNESHINVESTPROM” MChJ - 2015 y
2. Xakimov X.N. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Buxoro, Durdona nashriyoti – 2019 y.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. 3-nashr. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2013 y
4. Isoyev A.A. Gimnastika sport anjomlari va jihozlari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent “Umid-Design” – 2021 y.
5. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
6. P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

GLOSSARIY

O‘zbektilida nomlanishi	Ingiliz tilida nomlanishi	Atamaning maʼnosi
Gimnastika mashqlari	Gymnastic exercises	Gimnastika mashqlari – jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi
Gimnastika	Gymnastics	a) Gimnastika yunoncha «gimnos» soʻzidan kelib chiqqan boʻlib, «yalongʻoch» degan maʼnoni anglatadi. b) yunoncha (mashq qildiraman) soʻzining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat

		qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan maʼnosi bor
Gimnastikaning xususiyatlari	The features of the gymnasts	Kishi organizmiga har yoqlama taʼsir koʻrsatish. Kishilarni barchaorganlarining funktsiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi.
Gimnastika atamalari	Gymnastics terms	Gimnastika atamasi – bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalari, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qoʻllaniladigan maxsus nomlar (atamalar) sistemasi, shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.
Aniqlilik	Authenticity	Aniqlilik – atama taʼriflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan boʻlishi kerak
Qisqalik	Short	Qisqalik – atamalar qisqa talaffuz etishga qulay boʻlgani maʼqul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradiganqisqartiruv qoidalari ham shungaxizmat qilishi darkor.

Umumrivojlatiruvchi mashqlar atamalari	Terms of the development of the general exercise	Umumrivojlatiruvchi mashqlar atamalari amaldagi gimnastika atamalari muayyan mashqlar spesifikasini yaqqol aks ettiruvchi atama-soʻzlar bilan muttasil boyib boradi.
Umbaloq oshish	Increasing horde	Umbaloq oshish – gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orqali toʻntariladigan aylanma harakati. Umbaloq oshishning quyidagi: oldinga dumbaloq oshish sakrab dumbaloq oshish, orqaga dumbaloq oshish va hokazo turlari mavjud.
Toʻtarilish	Aignan	Toʻtarilish - gavdaning bitta yoki ikkitaning fazasi boʻlgan toʻliq aylanib oladigan (qoʻllarga tayanib, boʻshqa tayanib yoki ham qoʻllarga, ham boʻshqa tayanib) aylanma harakati. Toʻntarilishning quyidagi; yonga toʻntarilish, boshda gʻrib toʻntarilish, toʻntarilib bir oyoqda tushish, sakrab toʻntarilish kabi turlari bor.
Gimnastika turlari	Types of gymnastics	Gimnastika turlari – bu oʻz navbatida quyidagi guruhlargaboʻlinadi: a) 1- guruh - Gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi turlari;

		b) 2- guruh – Gimnastikaning splrt turlari; d) 3- guruh – Gimnastikaning amaliy turlari.
Jismoniy madaniy daqiqalar	Minutes of physical culture	Jismoniy madaniy daqiqalar - ishlab chikarish badan tarbiyalarining bir ko‘rinishidir. Uni uqirib xizmat kiluvchi, akliy mehnat xizmatchilarn uchun utkaziladi.
Muhofaza qilish	Protection of	Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug‘ullanuvchilardan so‘rash yo‘li bilan o‘rganiladigan harakatlar texnikasi
Surib borish	Set to go	Surib borish – harakatni bir butun xolda o‘rganib olish osonlashtiradi. «Surib borish»dan foydalanilganda o‘qituvchi o‘quvchining faoliyatini bo‘g‘maydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim.
Muhofaza	Protection	Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart: - Muhofaza to‘rtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalaqit bermay moxiroina foydalanish. - O‘quvchilarning inbividual xususiyatlarini bilishi.
Vrach nazorati	The supervision	Vrach nazorati – ginastika bilan shug‘ullanadiganlar yilda bir marta

	ofa doctor	vrach nazoratida bo`ladilar.
Gimnastika jihozlari	Gymnastics equipment	Gimnastika jihozlari-bu gimnastika mashg`ulotlari jarayonida foydalaniladigan barcha jihozlar majmuasi.
Xavfsizlik	Security	Xavfsizlik – gimnastikamashg`ulotlarida jihozlardan foydalanish yo`riqnomasi
Mashg`ulot rejimi	Training regime	Mashg`ulot o`tkazish uchun, uning rejimini belgilashga shug`ullanuvchilarning sog`lig'i uchun qulay sharoit yaratish.
Gimnastika darsning asosiy vositalari	Gymnastics coursetools	<p>Gimnastika darsning asosiy vositalari quyidagilar:</p> - shug`ullanuvchilarning maxsus jismoniy jarayonlarini ta`minlaydigan mashqlar. - shug`ullanuvchilarni muvaffaqiyat so`zlashtirishni ta`minlaydigan yordamchi va maxsus qo`shimcha mashqlar. <p>shug`ullanuvchilarning koordinatalari imkoniyatini oshiradigan turli-tuman gimnastikamashqlari.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- shug`ullanuvchilarning maskur kontengent uchun maqsub bo`lgan va davlat dasturida nazorat tutilgan - mashqlar.

O'rgatish metodlari	Teaching methods	O'rgatish metodlari deganda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llartanlashni tushunish kerak
Og'zaki metod	Oral method	Og'zaki metod universal metodlardan biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi.
Yordamchi mashqlar metodi	Method of exercise	Yordamchi mashqlar metodi u struktura jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqilmashq bo'lgan ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi
Engashish	Leaned over	Engashish – gavgdani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kirishib engashish. Yarim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orqaga engashib yerga yotish.
Muvozanat	The balance	Muvozanat – shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontol holati. quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.
Tayanishlar	Trust in	Tayanishlar – yelkalar tayanch

		nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.
Dastlabki holatlar	The first cases	Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

MUNDARIJA

Kirish	
<i>I bob Gimnastikaning qisqacha tarixi</i>	
1.1.	Gimnastikaning vujudga kelishi
1.2.	Yangi davr gimnastikasi
1.3.	Milliy gimnastika tizimining yaratilishi
1.4.	O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi
1.5.	1917-yilgacha bo'lgan davrda gimnastika
1.6.	XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi
1.7.	O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari
1.8.	Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi
<i>II-bob. Gimnastika atamalari</i>	
2.1.	Atamalarning ahamiyati
2.2.	Atamalarga qo'yiladigan talablar
2.3.	Gimnastika atamalarining qoidalari
2.3.1.	Atamalarni yasash usullari
2.3.2.	Atamalarni qo'llash qoidalari
2.3.3.	Qisqartirish qoidalari (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)
2.4.	Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar
2.4.1.	Mashqlarni yozish qoidalari a shakllari
2.4.2.	Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy atamalar
2.4.3.	Jihozlarda bajariladigan mashqlar atamalari
2.4.4.	Akrobatik mashqlar atamalari
2.5.	Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning atamalari
2.6.	Akrobatik mashqlarning atamalari
2.7.	Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari

2.8.	Mashqlarni yozib borish qoida va usullari	
III bob Gimnastikaning turlari		
3.1.	Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turi	
3.2.	Gimnastikaning sport turlari	
3.3.	Gimnastikaning amaliy turlari	
3.4.	Ishlab chiqarish gimnastikasi	
IV bob Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishi oldini olish		
4.1.	Mashg‘ulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi	
4.2.	Nima sabablarga ko‘ra gimnastika mashg‘ulotlaridan shikastlanaladi	
4.3.	Gimnastika mashg‘ulotlarida muhofaza va yordam ko‘rsatish	
4.4.	Jarohatlanishni oldini olish	
V bob Maktabda mashg‘ulotlarning mazmuni va uni tashkillash		
5.1.	Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning vazifalari va vositalari	
5.2.	O‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslublari	
5.3	Yuqori maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslublari	
VI bob Gimnastika mashqlarini o‘rgatish metodikasi		
6.1.	O‘rgatishning maqsadi, vazifasi va bosqichlari	
6.2.	Gimnastika mashqlarini o‘zlashtirish shartlari	
6.3.	O‘rgatishning didaktik tamoyillari	
6.4.	O‘rgatish metodlari	
6.5.	Mashqlarni bajarilish usullari	
6.6.	Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda harakatning ketma-ketligi	
VII bob Umumrivojlantiruvchi mashqlar		
7.1	Mashqlarning tasnifi	
7.2.	Qo‘l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar	
7.3.	Bo‘yin va gavda mushaklari uchun mashqlar	
7.4.	Oyoq mushaklari uchun mashqlar	
7.5.	Jismoniy tarbiyalashda vosita sifatida umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish	
7.5.1.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar ayrim mushaklar guruhini taranglashtirish va bo‘shashtirish vositasi sifatida	
7.5.2.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida	
7.6.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatni shakllantirish vositasi sifatida	
7.6.1.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida to‘g‘ri nafas olishga o‘rgatish	
7.6.2.	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash metodi	
VIII bob Saf mashqlari		

8.1.	Saf mashqlarining tasnifi	
8.2.	Saflanish usullari	
8.3.	Saflanish va qayta saflanish	
8.4.	Joydan joyga ko'chishlar	
8.5.	Orani ochish va yaqinlashish	
8.6.	Uslubiy ko'rsatmalar	
<i>IX bob Akrobatik mashqlar</i>		
9.1.	Polda bajariladigan akrobatik mashqlar	
9.2.	Orqaga umbaloq oshish	
9.3.	Yon tomonga to'ntarilishni o'rgatish	
9.4.	Qo'llarga tayanib tik turish	
9.5.	Yon tomonga to'ntarilib juft oyoqda tushish (rondad) yoki arabcha to'ntarilish	
9.6.	Qo'llarga tayanib olidnga umbaloq oshish	
9.7.	Orqaga umbaloq oshish yoki flik-flak	
<i>X bob Oddiy va tayanib sakrashlar</i>		
10.1.	Sakrashlar ta'rifi va tasnifi	
10.2.	Eshak ustidan sakrash	
10.3.	Eshakdan sakrash texnikasi	
10.3.1	Boshga tayanib eshakda o'mbaloq oshishni o'rgatish	
10.3.2.	Eshakda bo'yin bilan o'mbaloq oshishni o'rgatish	
10.3.3	Eshak ustidan qo'llarga tayanib o'mbaloq oshishni o'rgatish	
10.4.	Eshakda yon tomonga to'ntarilish	
<i>XI bob Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar (dastlabki tayyorgarlik mashqlari)</i>		
11.1.	Gimnastika texnikasi asoslari	
11.2.	Gimnastika jihozlarida asosiy mashqlarni bajarish texnikasi va ularni o'rgatish usullari	
11.2.1.	Yakkacho'pda bajariladigan mashqlar	
11.2.2.	Qo'shpoyani ushlash usullari	
11.2.3.	Halqada bajariladigan mashqlar	
11.3.	Dastakli otda bajariladigan mashqlar	
11.4.	Past-baland qo'shpoyada bajariladigan mashqlar	
11.5.	Gimnastika xodasida bajariladigan mashqlar	
	Glossariy	
	Ilovalar	
	Foydalanilgan adabiyotlar	

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**ISLOMOV ELDOR YUSUPOVICH
GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI**

(O‘QUV QO‘LLANMA)

5112000- Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi uchun

Muharrir:	E. Eshov
Tex.muharrir:	F. Raximov
Musahhih:	M.Shodiyeva
Badiiy rahbar:	M.Sattorov

Nashriyot litsenziyasi № 022853. 08.03.2022.
Original maketdan bosishga ruxsat etildi: 18.06.2022. Bichimi 60x84.
Kegli 16 shponli. “Times New Roman” garniture 1/16.
Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog‘ozi.
Bosma tabog‘i 14. Adadi 20. Buyurtma №31



“BUXORO DETERMINAT KAMOLOT bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahar Namozgoh ko‘chasi 24 uy
Tel.: + 998 98 778 47 27