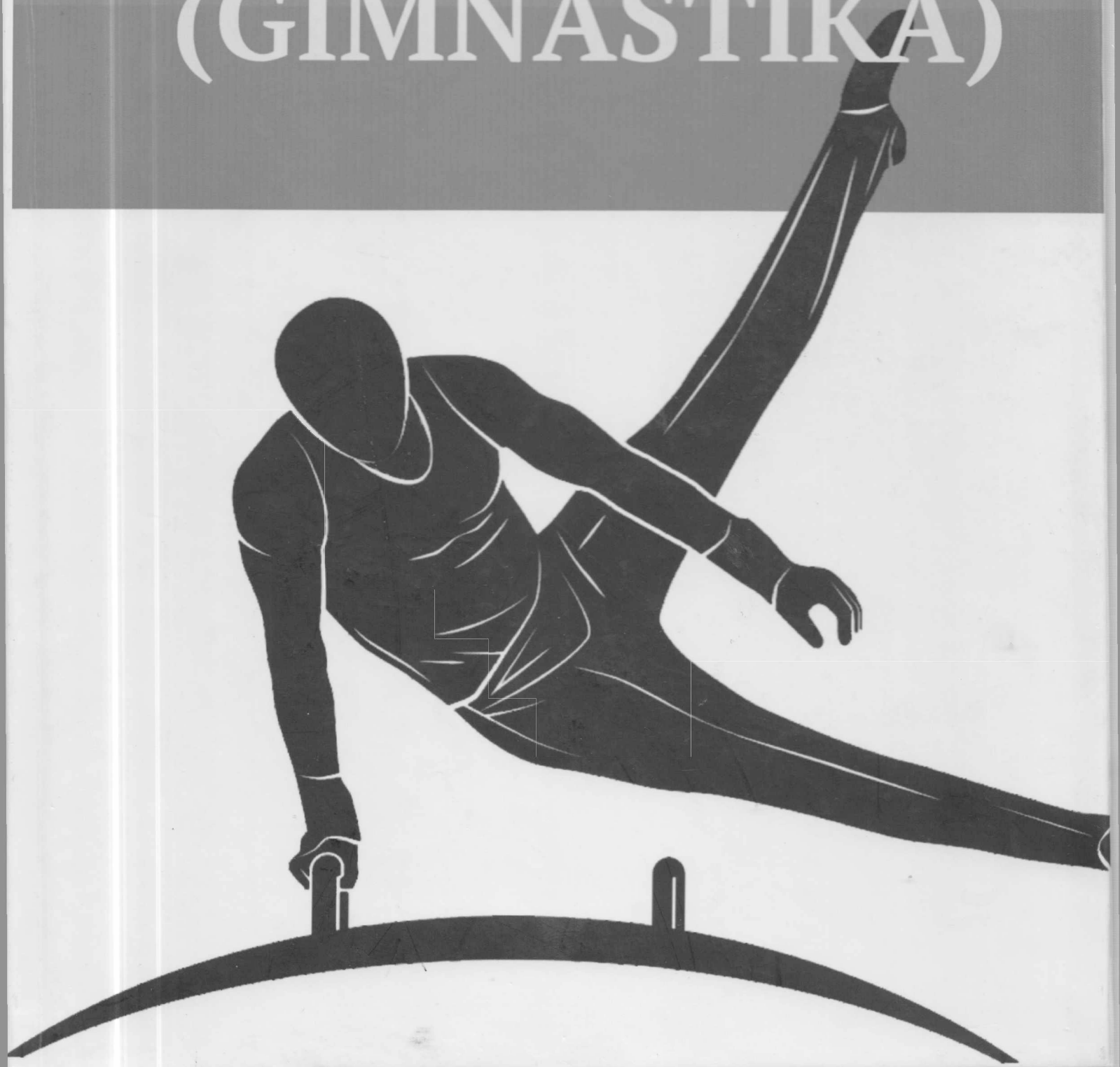
7A1
Sh-53

SH.A. SHAYIMARDANOV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (GIMNASTIKA)



ZA1
SH-53

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

Sh.A. Shayimardanov

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(GIMNASTIKA)

O‘quv qo‘llanma

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining
2021 yil 1 mart 110 sonli buyrug`iga asosan
5610500 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) talabalari (o’quvchilari)
uchun o‘quv qo‘llanma sifatida
foydalanishlari mumkin

Ro’yxatga olish raqami 110-072

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 9/p 2371/5

Chirchiq-2021

Shayimardanov Sh.A. «Sport pedagogik mahoratini oshirish» (Gimnastika) [O'quv qo'llanma] : Chirchiq- O'zDJTSU/2021. 162 bet.

Taqrizchilar: **A.K.Eshtaev** – "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi mudiri pedagogika fanlari nomzodi dotsent.
A.R.Abdulaxatov – Toshkent viloyati Chirchiq Davlat pedagogika inistituti "Fakultetlararo jismoniy tarbiya" kafedrasi mudiri dotsent v.b.

ANNOTASIYA

Qo'llanmada dastakli otda bajariladigan mashqlar metodikasi, o'rgatish usullari, shu bilan birga jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish va oshirish bo'yicha tavsiyalar yoritilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, RIOZMI o'quvchilari, BO'SM tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun tavsiya etiladi.

АННОТАЦИЯ

Пособие содержит методику обучения упражнений на коне, методы обучения, а также рекомендации по эффективному развитию и повышению физических способностей. Пособие рекомендовано для студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, учащихся Республиканской специализированной школы олимпийского резерва, детских и юношеских спортивных школ, тренеров по физическому воспитанию и учителей физической культуры общеобразовательных школ.

ANNOTATION

The manual contains a methodology for teaching horseback exercises, methods of teaching, and also recommendations for the effective development and improvement of physical abilities. The manual is recommended for students of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, students of the Republican Specialized School of the Olympic Reserve, children's and youth sports schools, physical education coaches and physical education teachers of secondary schools.

© Shayimardanov Sh.A.2021
© O'ZDJTSU2021

KIRISH

80-yillarning boshida gimnastikachilar va murabbiylarning ijodiy izlanishlari va matonatli mehnatlari tufayli dastakli otda mashqlari o'z taraqqiyotida misli ko'rilmagan sifatli o'zgarishlarga duchor bo'ldi. Ihtiyoriy kombinatsiyalarda qat'iyatli burilishlar sodir bo'ldi. Keng ochilgan oyoqlar bilan aylanma siltanishlar va qo'llarda tik turishda frontal siltanishlar dastakli otda mashqlarning kombinatsiya echimida to'ntarilish bo'ldi. Eng chet past holatdan qo'llarda tik turishga to'lqinsimon harakatlanish, tik turishlarda burilishlar va yana tayanishga qulashlar, gimnastikachining snaryaddagi barcha harakatlari tarkibi va tuzilmasiga keskin o'zgarishlarni olib kirdi. Mukammal egallangan aylana va siltanish usulida qo'llarda tik turishga chiqish dastakli otdan sakrab tushish muammolarini muvoffaqiyatli hal etildi. Keyinchalik ularni uchish fazasida aylanishlar bilan murakkablashtirildi. Aytib o'tilgan dastakli otda siltanishlarning rivojlanish tendensiyasini, gimnastikachining vertikal bo'yicha harakat faoliyati ishchi muhitini kengayganligi bilan aniqlash mumkin.

Dastakli otda mashqlarni ancha yorqin ifodalangan yangilanish g'oyasi, o'tishlar – ham bukilib, ham keng ochilgan oyoqlar bilan snaryad o'qi bo'ylab harakatlanishlar bo'ldi. Madyar o'tishi bazaviy mashq bo'lib qoldi; Shivado o'tishi esa yangi sifat darajasida paydo bo'ldi. Ular asosida qadamlar uzunliki kabi, snaryadga tayanish joyida ham farqlanuvi old-orqa yo'nalishda o'tishlarning juda ko'p variantlari yaratildi; vaholanki, keng yozilgan oyoqlar bilan aylanalar va dastakka emas, balki ot tanasiga tayanib aylanalar urfga aylandi. Endi o'tishlar va qarshi o'tishlar elka sohasi ortida emas; juftlama qadam bilan emas, odatiy va xatto keng qadamlar va nihoyat sakrash bilan ko'proq oyoqlar bilan siltanish tomonga bajarila boshlandi. O'tishlar va sakrash bilan qarshi o'tishlar hamda uchish fazasi bilan chalishtirishlar mahoratli gimnastikachilar kombinatsiyalarida ko'paydi. Bularning barchasi – gimnastikachining gorizontal bo'yicha harakatlanish doirasini kengayganlik va tezlashganlik alomati hisoblanadi.

1-BOB. DASTAKLI OTDA MASHQLARNING RIVOJLANISH G‘OYALARI

1.1. Ot snaryadi konstruksiyasi va elementlarni tuzilmaviy guruhlari

Gimnastik ot — bu erkaklar musobaqalarida, shu jumladan Olimpiyada o‘yinlarida qo‘llaniladigan sport gimnastikasi snaryadi. 1930 yilda ushbu snaryad birinchi marta xalqaro musobaqalarda qo‘llanilgan.

Gimnastika oti kvadrat kesimlar va yumaloqlangan yuqori yuzasi bilan yog‘och yoki plastik to‘sinni (yakkacho‘p) nazarda tutadi (1-rasm). U metal oyoqlar bilan jihozlangan, yuqori qismi esa shikastlanishni oldini oluvchi maxsus elastik material bilan qoplanadi. Uning qoplamasi sirg‘anmaydigan mato yoki teridan tayyorlanadi. Taglik oyoqlarining konstruksiyasi balandlikni o‘zgartirishga imkon beradi. Uning o‘lchamlari bajariladigan mashqlar hamda gimnastikachi jinsidan kelib chiqib farqlanishi mumkin.

1-rasm

Gimnastika Federatsiyasi qoidalari quyidagi o'lchamlarni belgilaydi:

- Uzunligi 1600 mm.
- Eni 350 mm.
- Dastaklar balandligi 120 mm.
- Dastaklar orasidagi masofa 400-450 mm.
- Mashq va sportchilar jinsidan kelib chiqib, balandligi 1150-1350 mm.

Bundan tashqari, kichik o'lchamga ega bolalar uchun gimnastika oti ham mavjud. Gimnastikachilar ulg'ayishi bilan ular oldingisiga qaraganda hajmi kattaroq jihozlarga, so'ng to'liq o'lchamli dastakli otda ishlashga o'tadilar.

Zamonaviy gimnastika otining qattiq tanasi penomaterial bilan qoplangan, bu esa snaryadda sirg'anishni kamaytiradi. Teri eng ommalashgan qoplovchi material hisoblanadi, chunki u tez eskirmaydi va tashqi ta'sirlarga nisbatan barqarorligi yuqori. Gimnastikachilar musobaqalarda qo'llarni mustaxkam qo'yish uchun ularga ishlov beradigan talkka ham me'yorda ta'sirchan.

Ot dastaklari (yoylar) qo'llar ushlaydigan zonada rezinali qoplamaga ega, bu ham sirg'anishni kamaytiradi hamda kaftlarda ishqalanish hosil bo'lishini pasaytiradi. Yoylar asosga snaryadning pastki tomonidan gayka-barashkalar bilan tortiladigan uzun boltda maxkamlanadi. Bu o'z navbatida transportirovka qilishda yoki mashqlarning alohida guruhini bajarish zarur bo'lgan hollarda ularni olib qo'yish imkoniyatini beradi.

Snaryad turlari

Uchta turdagi gimnastika oti mavjud:

- Siltanish uchun;
- Sakrash uchun;
- Universal.

Siltanish uchun ot dastaklar mavjudligi bilan farqlanadi (2-rasm). Yoylar oval shakliga ega. Uning balandligi 1100-1150 mm.ni tashkil etadi. Snaryad T shaklida 2 ta oyoqlarga hamda snaryadni polga tortib qo'yish uchun qo'llaniladigan markazida o'rnatililgan tortish halqachasi bilan zanjirga ega. Bu ishonchli qayd etishlarni ta'minlash uchun zarur bo'lib, gimnastikachilar tomonidan bajariladigan mashqlarning murakkabligiga asoslanadi. Sportchilar bunday sanryaddan siltanish harakatlari uchun foydalanadilar, chunki gimnastikachining baqquvat tana tuzilishida

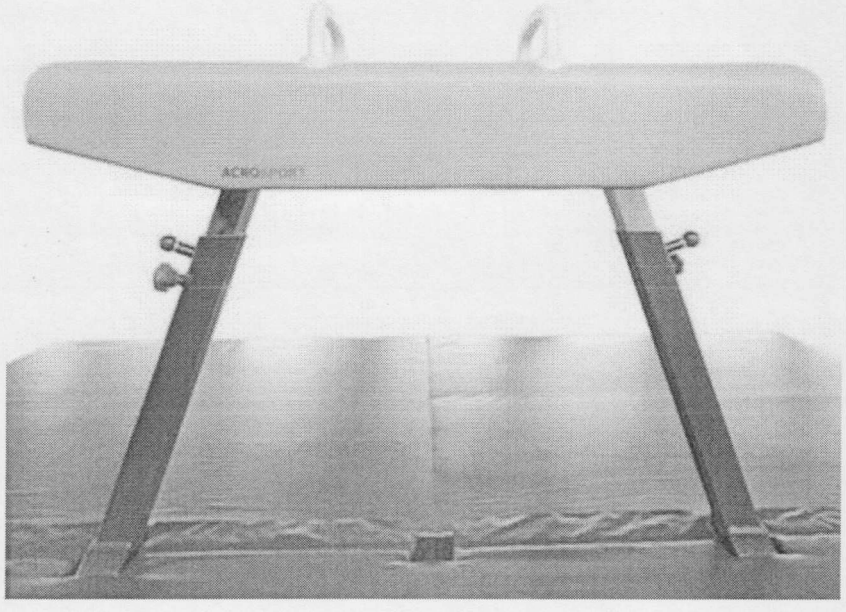
irg‘itishni paydo bo‘lishi mumkin, zanjir esa bunga yo‘l qo‘ymaydi. Bundan jihozning og‘irligi 125 kg va undan ortiq bo‘lishi mumkin. Ulardagi zanjir ko‘pincha jarohatlanishni kamaytirish uchun yumshoq himoya g‘ilofi bilan qoplanadi.

2-rasm

3-rasm

Sakrash uchun gimnastika otining dastaklari bo'lmaydi. Uning balandligi ayollar uchun 1200 mm va erkaklar uchun 1350 mm.ni tashkil qiladi (3-rasm). Ushbu snaryad sakrashlar uchun qo'llaniladi. Sportchi yugurishda otni yozilgan oyoqlar orasidan, qo'llar bilan qo'shimcha tanasiga tayanib o'tkazib undan sakrab o'tadi. Snaryad gimnastikachining itarilish ta'siriga yuqori barqarorlikni ta'minlab, bir-biriga burcha ostida joylashgan to'rtta oyoqlar bilan jihozlangan. Bunday jihoz yonbosh ta'sirda ag'darilishi mumkin, shuning uchun uni siltanish uchun kabi qo'llaniladi. Ot orqali sakrash uchun uchish balandligi va tezligini kuchaytirib beruvchi gimnastika ko'prigidan foydalaniladi.

Universal ot konstruksiyasi dastaklarni o'rnatish va olib tashlash imkoniyatini beradi (4-rasm). undan siltanish kabi, sakrash mashqlarida ham foydalanish mumkin. Odatda bunday snaryadlar balandlikni 900 dan 1350 mm.gacha boshqarish imkoniyatini beradi. Aynan shu tufayli ularni mashg'ulotning barcha turlari, shu jumladan o'smirlarda ham qo'llash mumkin.



4-rasm

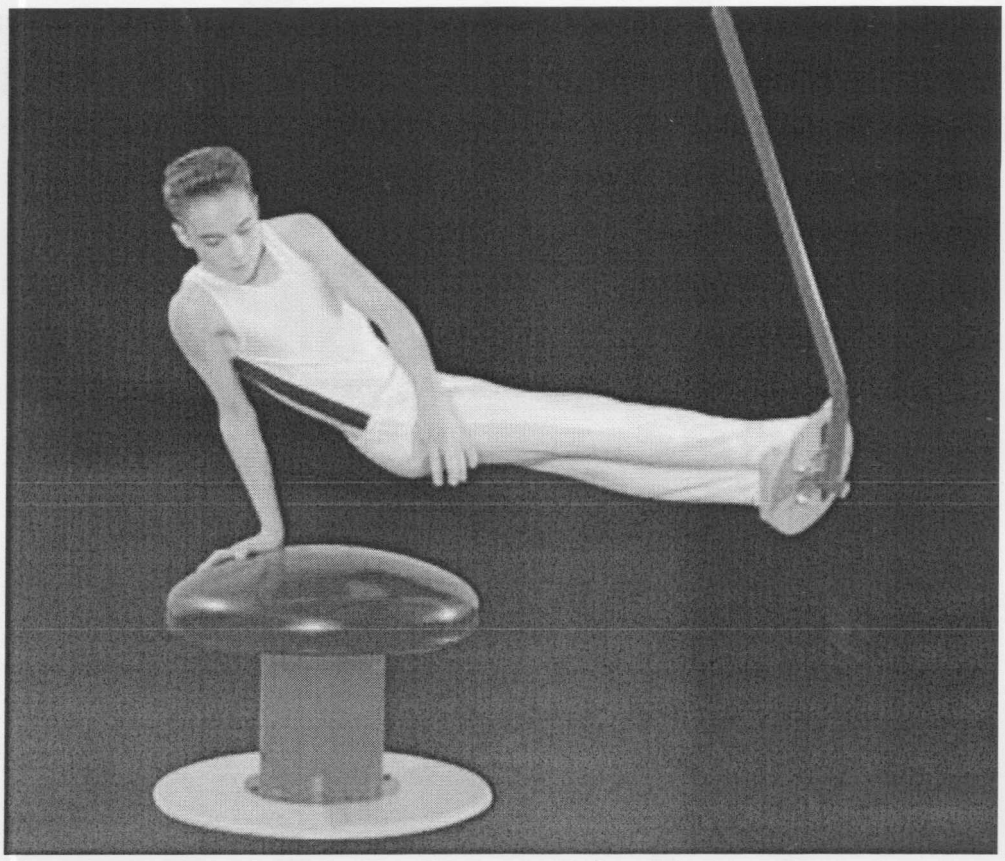
Tayyorgarlik snaryadlari

Dastakli otda bajariladigan mashqlar juda qiyin va jaroxatlanish havfi ham ancha yuqori bo'lganligi sababli zarur tayyorgarliksiz bunday snaryaddan foydalanish jiddiy jaroxatlarga olib kelishi mumkin. SHuning

uchun standart otlar bilan bir qatorda boshlang'ich darajadagi boshqa sport anjomlari ham qo'llaniladi.

Gimnastika qo'ziqorini

Siltanish uchun gimnastika oti qo'llashni boshlashdan oldin qo'ziqorindan foydalaniladi (5-rasm). U ancha sodda snaryad bo'lib, unda bazaviy harakatlar qayta ishlab chiqiladi. U balandligi asta-sekin ko'tariladigan bevosita pol yoki taglikka o'rnatiladigan yumshoq mato bilan qoplangan yarim sharni nazarda tutadi. Siltanishlar qo'ziqorinda o'zlashtirilgandan keyin to'laqonli otga o'tish amalga oshiriladi. Tana harakatlarining dinamikasi va siltanishlar vaqtida qo'llarni qo'yishga o'rgatishda boshlovchi gimnastikachilar avval ularni osma arqon yordamida qayta ishlab chiqadilar.



5-rasm

Oyoqlarsiz ot

Bunday gimnastika snaryadi deyarli oddiy, biroq tagliklardan foylanmasdan pol yuzasiga o'rnatilgan otni nazarda tutadi. Gimnastikachilarga dastaklarni ushlash dinamikasiga o'rgatish va bazaviy

siltanishlarni qayta ishlab chiqish uchun mo'ljallangan. Yoylar bilan ishlashda qo'l panjalariga katta yuklama tushadi, shuning uchun qo'ziqorinda harakatlar ko'nikmasi etarli bo'lmasligi mumkin. Pasaytirilgan ot to'liq o'lchamli snaryad oldidan zarur mushak guruhlarini mustaxkamlashga imkon beradi (6-rasm).

6-rasm

Elementlarning tuzilmaviy guruhlari

I. Siltanish elementlari

To'g'ri va qayta chalishtirishlarning hilma-hil variantlari – oddiy, burilishlar bilan, sakrashlar bilan, qo'llarda tik turishni o'z ichiga oladi.

Chalishtirishlarning o'zi esa – bu oyoqlarda ikkita siltanib o'tishlarn kombinatsiyasidir (siltanib o'tishlar murakkablik guruhiga ega emas, biroq siltanishlar kabi bazaviy element hisoblanadi. siltanib o'tishlar ijrodan kelib chiqib bir tomonli va har tomonli bo'lishi mumkin.

Ancha sodda, biroq shunga qaramay tez-tez xatolarga olib keluvchi elementlar aylanma harakatdan chalishtirishlarga va aksincha o'tish uchun ma'lum sport maxoratini talab qiladi.

II. Aylanishga qarshi tempda va qarshiliksiz burilishlar bilan aylanalar

Ikkitada aylanalar — dastakli otdagi asosiy elementlar. Yonbosh yuza orqali ikki oyoqda ikkitalik ketma-ket siltanib o'tishni nazarda tutadi.

Bundan tashqari chalishtirish texnikasini – Delasala Tomas aylanasini qo'llash bilan oyoqlarni ochib aylanalar ham farqlanadi. Bu dastakli otda

bajariladigan eng murakkab, amplitudali va samarali elementlar hisoblanadi.

Aylanalar ot tanasining barcha qismlarida bajariladi. Murakkab aylanalar ayniqsa bitta dastakda bajariladi. Ular albatta yuqori darajadagi ijro maxoratini talab qiladi.

Aylanalarda aylanish yo'nalishiga qarshi burilishlar – "shpindellar" yoki "vintlarni" ham bajarish imkoniyati mavjud. Madyar vinti – aylanish tempiga qarshi 360°ga burilish bilan aylana anchagina ommalashgan va mashxur hisoblanadi.

III. O'tishlar (ko'chishlar)

Aylanlar bilan o'tishni – ya'ni ot zonasi o'zgaradigan harakatlarni nazarda tutadi. Gimnastikachi aylanani bajarayotganda ot tanasining bir qismidan boshqasiga o'tadi. O'tishlarning murakkabli ot zonalarini qanchasi o'tilganligidan kelib chiqib aniqlanadi. Agar o'tishda burilish yoki sakrash mavjud bo'lsa, demak u murakkablashadi.

O'tishlarni oldinga yuzlanib ham orqalab bajarish mumkin. Delasal aylanalari bilan o'tishlar ancha qiziqarli.

IV. Aylanish yo'nalishi bo'yicha burilishlar bilan aylanalar. Floplar

Bunga aylanish yo'nalishi bo'yicha majburiy burilish mavjud bo'lgan turli aylanalar kiradi. Aylanalar o'tishlar va ularsiz ot tanasining turli qismlarida bajariladi.

Kerilib yoki "ruscha aylanalar" kabi alohida aylanalar guruhi farqlanadi.

Shu bilan bir qatorda, "flop" kabi tushuncha ham aolhida e'tiborga loyiq. Floplar — bu bir qo'lda bajariladigan bir nechta aylanalarni murakkab birikmasi. Unga oddiy aylanlar kabi, burilishlar bilan aylanalar va ruscha aylanalar ham kiradi. Kombinatsiyada ikkitadan ortiq bo'lmagan turli floplarni ijro etishga ruxsat beriladi.

V. Sakrab tushish

Sakrab tushish — kombinatsiyani yakunlovchi element. Sakrab tushishlar hilma-hil bo'ladi. Tik turishga chiqmasdan aylanalar kabi, aksincha tik turishga chiqish bilan, burilishlar bilan, ot tanasi bo'ylab ko'chishlar bilan.

1.2. Zamonaviy sport gimnastikasida dastakli otni rivojlanishi

XX asrning 30 – 50 yillarida gimnastikachilar aylana texnikasini ham, chalishtirish texnikasini ham ijro eta olganlar. O'z navbatida shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, aylanalar bukilgan holatda (gohida deyarli 90° burchak ostida) bajarilganligi ayni haqiqat. Biroq aylanishning shunday texnikasida ham gimnastikachilar o'z dasturlariga dastaklardan ot tanasiga va dastakka chiqishlarni ommaviy tarzda kiritganlar, ya'ni yolkalar oldinga bir qo'l atrofida 180°ga burilishni bajarganlar.

Chiqishdan keyin qo'l atrofida shunday burilish bilan dastakka chiqish, biroq bu safar dastaklarga kelish amalga oshirilgan. Gimnastikachilar ot tanasida kabi, dastaklarda ham o'z kombinatsiyalarida ruscha aylananing yarimini, ya'ni kerilib aylanani ijro etganlar. Gohida "chex aylanasi" nomini olgan, ya'ni 180°ga burilishning birinchi fazasi kerilib aylana kabi boshlanadigan, so'ng oddiy aylanadagi kabi qo'l ostida siltanib o'tish amalga oshiriladigan bu elementning bajarilish texnikasini uchratish mumkin.

Gimnastikachilar keyinchalik amaliyotga "Stoykli to'g'ri aylanasi" nomi bilan kirib kelgan aylanalar, ya'ni aylanish yo'nalishi bo'yicha 180°ga burilishni ijro etishni boshladilar. Siltanish qismi soni gohida oltitagacha etadigan oddiy chalishtirishlar bilan chegaralanadi. Vaqt o'tishi bilan gimnastikachilar bir turga mansub elementlarning bunday miqdoridan bosh tortadilar va ularni ikkitagacha ketma-ket bajarishni boshlaydilar. Ot tanasiga tayanishdan tana orqali siltanib o'tib, 180°ga burilish bilan aylana sakrab tushish.

50 yillarning oxirida gimnastikachilar aynan aylana texnikasi ustida ishlay boshlaydilar. Tos-son bo'g'imida uncha katta bo'lmagan bukilish bilan dasturlar ham paydo bo'ladi. Albatta, to'g'ri gavda bilan aylana texnikasigacha hal uzoq, biroq bu yo'nalishda ishlar olib borilmoqda.

1960 yillarning o'rtasida eng yaxshi dastakli otda kompizitsiya ijrochilaridan biri sovet ittifoq gimnastikachisi Viktor Lisitskiy bo'lgan. Tuzilmasi bo'yicha uning dasturi 50 yillar oxiridagi dasturlardan unchalik katta farq qilmagan. Faqat elementlar ko'paydi, ijroning hilma-hil turlarida 180°ga burilishlar bilan aylanalar ortdi. Biroq eng asosiysi, Lisitskiy texnikasi hozirgi kun gimnastikachilarining texnikasiga juda o'xshaydi. Albatta, hali gavdani to'liq tortilishi va to'g'rilanishi yo'q, ammo bu gimnastikachining texnikasi boshqa sportchilardan farqlanadi.

60- yillarni oxiriga kelib, gimnastikachilar ot tanasining barcha qismlarida aylanalarni bajarishlari shart edi. Sportchilar esa o'z navbatida o'z dasturlariga harakatlarning yangi turini – aylanalar bila siltanib o'tishni kirita boshladilar. Gohida xatto uzunasi tayanishda butun ot tanasi orqali o'tishlar ijro etildi. Vaholanki bunday murakkab o'tish faqat yagonalargagina tegishli bo'ldi. Mana otning 1/3 ga o'tish – bu me'yor. Bundan tashqari, gimnastikachilar ommaviy ravishda yaxlit ruscha aylanani - 360°ga burilish bilan kerilib aylanani ijro etishni boshladilar. Bu vaqtga kelib chalishtirishlar texnikasi biroz o'zgardi. Gimnastikachilar bir tomonli kabi, turli tomonli bir oyoq ostidan bir oyoqli aylanalar bilan to'g'ri va orqaga chalishtirishni ijro etishni boshladilar. Sakrab tushish hali o'zgarishga uchramadi.

Gimnastikachilarning dastakli otda kombinatsiyalari 1970 yillarga kelib o'tgan o'n yillik kombinatsiyalaridan unchalik farqlanmadi. Dasturlarda bitta zonaga uzunasi yoki ko'ndalang tayanishda o'tishlarning turli variantlari ommaviy tarzda ijro etilganligini, biroq baribir farqlanish mavjudligini ko'rish mumkin.

1970 yillarda gimnastikachilar aynan elementlarni bajarish texnikasiga ko'proq vaqt va kuch ajrata boshladilar. Shuni ham ko'rish mumkinki, aylanalarni tosda kuchli bo'lmagan bukilishlar bilan ijro etuvchilar soni ko'paydi va tanada katta tortilish namoyon bo'la boshladi va aylanish tezligi ham ortdi. Chalishtirishlar hilma-hillashdi va chiroyli ko'rinish ola boshladi. Endi gimnastikachilar ularning soni uchun emas, balki sifati uchun kurash olib bordilar. Siltanishlar yana ham balandlashdi, shu bilan birga dastakdan tanaga va dastakka sakrashlar paydo bo'ldi.

Biroq kombinatsiyalarni tuzilish texnikada haqiqiy evolyusiya, qaysidir ma'noda revolyusiya 70 yillarning o'rtalarida sodir bo'ldi. Bu buyuk ot ustasi – Zoltan Madr nomi bilan chambarchas bog'liq. U o'z dasturida juda ham murakkab yangilikni – ko'ndalang tayanishda butun ot tanasi orqali to'liq o'tishni ijro etdi. Shu vaqtgacha o'tishlar faqat uzunasi o'tishlar ijro etilgan, ushbu o'tish esa gimnastikachilarning imkoniyat chegaralariga boshqacha nazar bilan qarashga imkon berdi. Vaholangki, otning barcha zonalari jalb etilgan o'tishlarning yangi davri kirib keldi. Madyarning ikkinchi ajoyib elementi "shpindel" yoki "vint" hisoblanadi. U ot tanasi oxiriga ko'ndalang tayanishda tempga qarshi 360° burilish bilan aylanani nazarda tutadi. Ushbu harakat turli elementlarni o'zaro kombinatsiyalash va ularni virtuoz

burilishlar bilan murakkablashtirish imkoniyatlarini yana ham kengaytirishga imkon berdi.

Bir so‘z bilan aytganda Zoltan Madyar 1970 yillarda paydo bo‘lgan gimnastikachi-otchi imkoniyatlari oxiriga etdi va yangi biror narsa o‘ylab topish mumkin emas degan fikrlarni yo‘qqa chiqardi. Biroq chalishtirish elementlarini o‘z ichida jamlagan original aylanani kirib kelishi esa bu fikrlarni batamom o‘zgartirib tashladi. Bu yangilik ikkita birinchi ijrochilar “Tomas-Delasal” nomini oldi. Kurt Tomas va Filipp Delasal 1976 yilda dastlab aylananing o‘ziga hos g‘aroyib turi hisoblangan yangilikni butun dunyoga namoyish etdilar. Ammo aniqlanishicha bu unday emas. Rossiyada Delasal aylanalari yoki chet elda Tomas aylanalari deb ataluvchi aylanalar odatdagi aylanadan farqli mutloq boshqacha. Bu aylanalar og‘irlik markazini ahamiyatli darajada ko‘tarishga imkon beradi, bu nafaqat vizual chiroyli ko‘rinish oladi, balki gimnastikachiga qo‘llarda tik turishga imkoniyat yaratadi. Bu albatta kelajakda bajariladigan ishlar. Ammo bunday elementlarni rivojlantirish bo‘yicha ishlar 70 yillarning o‘rtalarida boshlandi. Shu bilan bir qatorda Delasal aylanalari gimnastikachilarni chalishtirishlarni o‘zlashtirish, unda siltanish amplitudasini o‘stirishga ko‘proq vaqt ajratishlarigi majbur qildi, bu esa o‘z navbatida shu vaqtgacha dasturning “navbatchi” elementlari hisoblanib kelgan ushbu harakatning “yangi shakllarini” ochishga imkon berdi.

Shuni ham ta’kidlab o‘tish kerakki, 1970 yillarning o‘rtalarida aylanlarning yana bir yangi turi – bir qo‘lda aylanalar paydo bo‘ldi. Bunday juda murakkab elementlar sanoqli sportchilar tomonidan ijro etildi, ammo kelajakda ushbu elementlarning murakkab turi keng ommalashadi. Masalan, Aleksandr Dityatin 1976 yilda nafaqat dastakda ikki aylanani ketma-ket ijro etdi, balki o‘zining bitta dastakda ruscha aylana kombinatsiyasiga kiritdi.

1970 yillarning oxirida gimnastikachilarning kombinatsiyalari o‘tgan yillar mobaynida o‘zlashtirilganlarni eng yaxshilarini o‘z ichiga jamlagan mutloq yangi elementlardan tashkil topdi. Bu esa yangi o‘n yillikka yangi g‘alabalar bilan o‘tishga tayyorgarlikni kuchaytirdi. Gimnastikachilar ommaviy tarzda o‘z kombinatsiyalariga har bir kombinatsiyada bir nechta o‘tishlar mavjud bo‘lgan dastaklarda Delasal aylanalarini kiritdilar. Madyar o‘tishi bir qancha etakchi sportchilar tomonidan o‘zlashtirib olindi, bundan tashqari gimnastikachilar ruscha aylana yarimi bilan otning bitta zonasiga

o'tishni kiritdilar yoki qo'l atrofida 180°ga burilishni (kirish yoki chiqish) ijro etdilar.

Bitta qo'lda aylanalar majburiy element bo'lib qoldi. Endi gimnastikachilar ularni ikkita-uchtadan seriyali ijro eta boshladilar. Eng e'tiborli tomoni ayrim sportchilarda dastakda aylanalarni tik turib alanalar yoki ruscha aylana yarimi bilan bog'lanishini kuzatish mumkin bo'ldi. Sakrab tushish hal o'zgarishga uchramadi – bu oddiy zanojka. O'zining o'ta murakkab kombinatsiyalariga yana bir yangilikni olib kirgan Madyarni ham ta'kidlab o'tish joiz. Bu dastakdan tanaga sakrash bilan aylana. Bunday original va murakkab element kelakjakda o'z davomiyligini topadi, biroq afsuski juda kam qo'llaniladi.

Agar o'tgan o'n yillikda dastakli otda kombinatsiyalar sezilarli darajada taraqqiy etmagan bo'lsa, 80-yillarda taraqqiyotda portlash sodir bo'ldi. Gimnastika elementlarni barcha tuzilmalari bo'yicha oldinga juda katta sakrashni amalga oshirdi.

1981 yilda sovet ittifoqi gimnastikachisi Yuriy Korolyov nafaqat Madyar o'tirishi va 70 yillar oxiridagi boshqa elementlarni ijro etadi, balki butun tana bo'ylab Delasal aylanalari bilan o'tishni o'z dasturiga kiritdi, sakrab tushish ham o'zgardi – bu endi qo'llarda tik turishga Delasal aylanasi. Umuman 80-yillar "barcha mumkin bo'lgan varinatlarda Delasal aylanishlarini ommalashtirish" shiori ostida o'tdi. 1983 yilga kelib esa kombinatsiyalar tartibli murakkablashdi. Misol uchun Aleksandr Pogorelov kombinatsiyasida juda murakkablashgan bitta dastakda burilishlar bilan aylanalar seriyasini ko'rish mumkin. Endi gimnastikachilar aylanalar seriyalarni 4-5 marta ketma-ket ijro etdilar. So'ng original va murakkab bo'lgan ikkita sakrash bilan butun tana bo'ylab Delasal aylanalari bilan o'tishlar hamda ajoyib yangilik – dastur o'rtasida aylana qo'llarda tik turish ijro etila boshlandi. Bu dasturga mutloq yangi qiyofa bag'ishladi va yuqori murakkablikni berdi. Buyuk ot ustasi Dmitriy Bilozerchev kombinatsiyasida ko'ndalang tayanishda butun tana orqali oldinga (Madyar) va orqaga (Shivado) Delasal aylanalari bilan o'tish kabi o'ta murakkab elementlar paydo bo'ldi. Georgiy Gutsogi o'z dasturiga Delasal o'tishlarini kiritmaydi, aksincha ko'ndalang tayanishda va tempga qarshi 360°ga burilish bilan uzunasi aylanalarni o'ziga hos uyg'unlikda ijro etdi. Bunday original va murakkab elementlar keyinchalik 1987 yilda tempga qarshi 360°ga to'liq burilish bilan Delasal aylanalari bilan Madyar o'tishini ijro etilishida davom

etadi. Biroq aylanalardan tashqari gimnastikachilar chalishtirishlarni ham rivojlantirib bordilar. Xitoylik sportchi Li Ning ancha murakkab bo'lgan qo'llarda tik turishga chalishtirishni birinchi ijrochisi bo'ldi. Chalishtirishning bunday murakkab turi hozirgi kunda ham rivojlanishda. Barcha gimnastikachilarni sakrab tushishlari qo'llarda tik turishga Delasal aylanasi ko'rinishini oldi. Gohida sakrab tushishlar burilib qo'llarda tik turish bilan murakkablashtirildi. 360°ga burilish bilan aylanib va tik turishda otni barcha zonalari orqali o'tish bilan sakrab tushish kabi mashxur sakrab tushishlar ayni vaqtda ham birinchi ijrochi "Kolivanov" nomi bilan yuritiladi. Gimnastikachilarning bir qismi keyinchalik tik turishga chiqish bilan Stoykli aylanasini ijro etib sakrab tushishni murakkablashtirdi. Eng jasurlar esa akrobatikani – orqaga yoki yonbosh saltoni qo'llash bilan orginal sakrab tushishlarni ijro etishga harakat qila boshladilar. Bunday murakkab va yangi sakrab tushishlar gimnastika funksionerlari tomonidan oqlanmadi va yo'qolib ketdi. Kim biladi ehtimol ular kelajakda yana paydo bo'lar.

Agar hulosa qilinsa, 80 yillar oxirida dunyo darajasidagi barcha gimnastikachilarning kombinatsiyalari otni butun tanasi orqali 2-3 ta o'tishni o'z ichiga oldi. Ko'pgina holatlarda bu ikki o'tish Delasal aylanalari bilan ijro etilgan. Qo'llarda tayanishga qaytish bilan dastur o'rtasida aylanib qo'llarda tik turish yoki hatto aylanalar kombinatsiyaning asosiy tarkib bo'ldi. Dastur tarkibida burilish bilan yoki burilishsiz bitta dastakda aylanalarning murakkab bog'lami, burilish yoki ot tanasi bo'yicha o'tish bilan tik turishga aylanib sakrab tushish majburiyga aylandi. Biroq ijobiy holatlardan tashqari salbiy vaziyatlarni ham ta'kidlab o'tish joiz. 80-yillar gimnastikachilari zahirasidan ruscha aylanalarning turli ijro variantlari deyarli yo'qolib ketdi. Ayrim gimnastikachilar dasturga uning hilma-hil variantlarini (masalan, Tong Feem ko'rsatgan bitta ruscha aylanada butun tana orqali o'tish) kiritgan bo'lishlariga qaramay, bu dengizdan bir tomchi edi. Juda qiziq element bajarilgan yagona vaziyatni ham ta'kidlab o'tish lozim. Valentin Mogilniy aylanish yo'nalishi bo'yicha 180°ga burilish bilan – kirish, chiqish va Stoyklini orqaga aylanasi bilan butun tana orqali o'tishni ijro etdi. Bu element hali keng tarqalmagan, biroq kelajakda ommalashishi mumkin.

1992 yilgi Olimiyada o'yinlaridan keyin qoidalar o'zgaradi va Delasal aylanalari murakkabligiga ko'ra oddiy aylanalarga tenglashtiriladi. Bu o'z

navbatida, ko'pchilik gimnastikachilarning dasturlarida bunday go'zal harakatlarni butunlay yo'q bo'lib ketishiga olib keldi. Natijada gimnastikachilar 1996 yil Atlantada bo'lib o'tadigan Olimpiyada o'yinlariga o'z dasturlarini qayta tuzib chiqadilar.

Endi bir qo'lda aylanalar seriyasi – floplar birinchi darajaga chiqadi. Bunday seriyalarni gimnastikachilar o'z dasturlarida 2-3 martadan ijro etadilar. Stoykli aylanalari bilan uyg'unlikda dastakda 4 ta aylana kabi, dastakda ruscha aylana bilan uyg'unlikda aylanalar seriyasi ham ketma-ket ijro etiladi.

Qoida bo'yicha har bir element dasturda ikki karra takrorlanishi mumkin edi, bu esa kombinatsiya tuzilishidagi bir hillikka olib keldi. Masalan, ayrim gimnastikachilar qandaydir o'ziga hos murakkab elementni ikki marta bajardi: Mogilniy Valeriy Belenkinga qarama-qarshi, o'tish yoki Tong Feya ruscha aylana hamda ketma-ket bajarilgan tempga qarshi 360° burilish bilan Delasal aylanasi kombinatsiyalarni boyitgan. Har bir gimnastikachi kombinatsiyaga Shivado o'tishini kiritdi, Madyarni esa hamma ham o'z dasturiga kiritmagan. Sakrab tushish qoida bo'yicha burilish va o'tish bilan Delasal aylanasi va tik turish. Siltanish qismi esa juda zerikarli – endi bu hech qanday murakkabliklarsiz oddiy to'g'ri yoki qayta chalishtiishlardir.

90-yillarning oxirlarida o'z kombinatsiyalarini tuzishda quyidagi so'nggi choraga duch keldilar. Otning butun tanasi orqali 3-4 ta bir turdagi aylanali o'tishlarni ijro etish hisobiga bazaviy baholarni to'plash ommalashdi. Dasturning katta qismida gimnastikachilar goh Madyar va Shivado me'yori, goh ularni turlari bilan ko'ndalang ot tanasi bo'yicha "bir tomonga va orqaga" yurdilar. Gimnastikachi dastaklar orasiga qo'llarini qo'ymaydigan yoki yuradigan, masalan oldinga yuzlanib, yaqin dastakkacha etish, 180°ga burilib va oldinga orqalab o'tish bilan yakunlash kabi soddalashtirishlar hilma-hil turlarga kiradi. Keyinroi ushbu shtish qoidadan chiqariladi va gimnastika otning 3/3 zonasida ikkitadan ko'p shtishlarni ijro etish huquqidan mahrum bo'ladi. 2000 yillarga kelib barcha gimnastikachilar bunday o'tishlarni ijro etdilar. Bitta dastakda aylana yana ham ommalashdi. Hozirgi kunda Stoyklining bitta dastakda ketma-ket 8 ta aylana bilan dasturini uchratish mumkin. Russcha aylanalar yana urfga aylanmoqda. Gimnastikachilar o'z dasturiga ot tanasida uchta ruscha aylana tez-tez kiritadilar. Endi Delasal aylanalari raritetga aylandi. Faqat

sanalganlarda vint bilan Delasal aylanasi yoki sakrab tushish oldidan tik turishga chiqish bilan Delasal aylanasini ko'rish mumkin. Siltanish qismi o'zgarmadi – bu hali ham juda sodda chalishtirishlar bo'lib qoldi.

2000 yilda bo'lib o'tgan Olimpiyada o'yinlaridan keyin qoida o'zgardi. Endi murakkablikni to'plash uchun murakkab elementlarni ijro etish etarli bo'lmay qoldi, balki V guruhdan past bo'lmagan maxsus talablarni bajarish kerak edi. Bundan tashqari, kombinatsiyada bitta elementni ikki marta takrorlashga ruxsat berilmadi. Bu esa o'z navbatida, gimnastikachilarning kombinatsiyalarga ta'sir ko'rsatdi. Gimnastikachilarng kombinatsiyalari hilma-hillashdi, biroq tashqi ko'rinishi butunlay o'zgarmadi.

Qoida bo'yicha, gimnastikachilar dasturlarida sakrab tushish bilan birga, D/E guruhidan 5-6 ta element qo'llaniladi. Deyarli har bir qombinatsiya Madyar va Shivado o'tishlari, bir qo'lda aylanalarning ikki turdagi bog'lanishi (floplar) hamda tanada uchta ruscha aylanani o'z ichiga olgan. Bir qator gimnastikachilar ikkita ruscha aylana orasida butun tana orqali o'tish yoki Mogilniy Belenkov o'tishlari kabi ancha murakkab elementlarni ijro etdilar. Tik turishda turli gradusli (270 dan 540 gacha) burilish bilan "Kolivanov" turdagi sakrab tushishlar ham ommalashdi.

2002 yillarda aylanalar ijrosining mutloq yangi texnikasi paydo bo'ldi. Xitoylik sportchilar "kerilgan" holatda aylanalar yoki "xitoycha" aylanalarni butun dunyoga namoyish etdilar. Bunday elementlarni hali hech kim ko'rmagan edi. Ushbu aylanalar Osmonosti mamlakat ijrochilariga qo'nish joyini shunchalik ko'tarishga imkon berdiki, gimnastikachi snaryaddan ancha balandda aylanayotgandek go'yo. Aylanalarning aynan ushbu yangi turi Ten Xeybinga uncha havfli bo'lmagan, ammo juda chiroyli va tomoshabop kombinatsiya bilan Olimpiyada o'yinlari finalida g'alaba qozonishga imkon berdi.

2006 yilga kelib musobaqa qoidalari yana o'zgardi. Endi gimnastikachilar oldida murakkab vazifa – kombinatsiyada xatto 10 ta murakkab elementlarni ijro etish turardi. Ta'kidlab o'tish kerakki, 2010 yil oxirigacha faqat sanalganlargina bunga qodir edilar. Qoida bo'yicha, har bir gimnastikachida V guruhining 1-2 ta elementlari bo'lgan. Dastakli otda elementlar bog'lanishi uchun qo'shimchalar bo'lmaganligi tufayli, gimnastikachilar maksimal murakkab elementlarni ijro etishga majbur edilar. Barcha gimnastikachilarning kombinatsiyalarida Shivado va Madyar o'tishlari, ikkita ruscha aylana orasida butun tana orqali yoki tanada uchta

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI AXBOROT RESURS MARKAZI
O/P 2371/5

ruscha aylana mavjud edi. Ko'pgina gimnastikachilar o'z dasturlariga ko'ndalang vint bilan yoki kamdan-kam uzunsi Delasal bilan tanada aylanani kiritdilar. Har bir maxsus talab maksimal darajada murakkab bo'lishi kerakligi uchun gimnastikachilar ommaviy tarzda qo'llarda tik turishda chalishtirishlarni bajarishga o'tdilar. Ayrim sportchilar esa o'z dasturida ikkita shunday elementni (to'g'ri va qayta) qo'llaydilar. Sakrab tushish ham murakkablashdi – Kolivanovga Stoykli, xatto turishda 360° ga qo'shimcha burilish bilan sakrab tushish. Agar sportchilarning kombinatsiyalarini chuqur baholansa, unda sifat jihatdan hech narsa o'zgarmagan. Ko'pgina gimnastikachilar shu vaqtgacha juda kam ijro etilgan "Son" elementi yoki qo'l atrofida 360°ga burilish bilan dastakda aylana yoki dastaklar ichida uchta ruscha aylanani ijro etdilar, biroq asosan kombinatsiyada birinchi navbatda, sifati emas, balki miqdori murakkablashdi. Sakrash bilan Madyar kabi o'ta murakkab elementlar bilan kamyob individlar ham uchraydi, gohida butun tana orqali o'tish bilan va aylanalarga qaytib 360° ga burilish bilan Delasal aylanalarini ham uchratish mumkin edi. Biroq bu "dengizdan tomchi" edi.

Ot doim konservativ snaryad bo'lgan va taraqqiyotni esa faqat vaqt o'tishi bilan sezish mumkin. Ehtimol gimnastikachilar kombinatsiyalarida mutloq yangi elementlar paydo bo'lar, ammo bu qoidalarni yana o'zgarishi bilan sodir bo'lishi mumkin. Umuman olganda kelajakda kombinatsiyalarning rivojlanish tasviri aynan shunday ko'rinishda.

2013 yilga kelib, butun tana orqali o'tish va aylanalarga qaytish bilan qo'llarda tik turib yoki oyoqlar ochiq tayanishda aylanalar qo'shimcha ballar olgan. Natijada 2015 yilda dunyoning eng kuchli gimnastikachilarini ko'pchiligi kombinatsiyalarida ushbu element mavjud bo'lgan. Elementlar birinchi ijrochisi Alberto Bushnari nomini oldi va "G" yuqori murakkablik guruhiga kirdi.

Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, britaniyalik Maks Uitlok 7.4 ball bazaviy baho bilan o'ta murakkab kombinatsiyani ijro etdi. U "Bushnaridan" tashqari "G" guruhining eng murakkab elementi – dastakda uchta ruscha aylanalar bilan flopni ham o'z kombinatsiyasiga kiritgan. Gap shundaki, bu "G" guruhining ikki elementini bitta dasturda qo'llangan erkaklar gimnastikasida birinchi kombinatsiya bo'ldi.

1-jadval

Dastakli otda mashqlarda Olimpiyada chempionlari		
1952	Viktor Chukarin	SSSR
1956	Boris Shaxlin	SSSR
1960	Boris Shaxlin, Eugen Ekman	SSSR, Finlyandiya
1964	Miroslav Serar	Yugoslaviya
1968	Miroslav Serar	Yugoslaviya
1972	Viktor Klimenko	SSSR
1976	Zoltan Madyar	Vergriya
1980	Zoltan Madyar	Vengriya
1984	Li Nin, Piter Vidmar	Xitoy, AQSH
1988	Dmitriy Belozerov, Jolt Borkai, Lyubomir Geraksov	SSSR, Vengriya, Bolgariya
1992	Vitaliy IIIerbo, Pe Gilsu	Qo'shma jamoa, Janubiy Koreya
1996	Li Dunxua	Shveysariya
2000	Marius Urzike	Ruminiya
2004	Ten Xaybin	Xitoy
2008	Syao Sin	Xitoy
2012	Kristian Berki	Vengriya
2016	Maks Uitlok	Buyuk britaniya
Dastakli otda mashqlarda jahon chempionlari		
1930	Yosip Primojich	Yugoslaviya
1934	Eugen Mak	Shveysariya
1938	Mixael Roysh	Shveysariya
1950	Yozef Shtalder	Shveysariya
1954	Grant SHaginyan	SSSR
1958	Boris SHaxlin	SSSR
1962	Miroslav Serar	Yugoslaviya
1966	Miroslav Serar	Yugoslaviya
1970	Miroslav Serar	Yugoslaviya
1974	Zoltan Madyar	Vengriya
1978	Zoltan Madyar	Vengriya
1979	Zoltan Madyar	Vengriya
1981	Mixael Nikolay	GDR

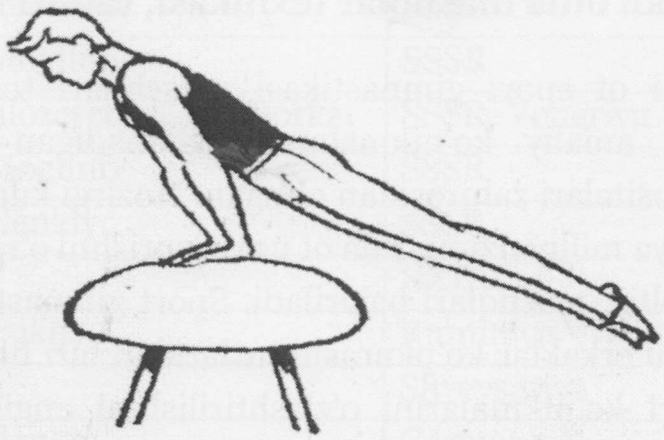
1983	Dmitriy Belozerov	SSSR
1985	Valentin Mogilniy	SSSR
1987	Dmitriy Bilozerchev, Jolt Borkai	SSSR, Vengriya
1989	Valentin Mogilniy	SSSR
1991	Valeriy Belenkiy	SSSR
1993	Pe Gilsu,	KXDR
1994	Marius Urzike	Ruminiya
1995	Li Dunxua	Shveysariya
1997	Valeriy Belenkiy	Germaniya
1999	Aleksey Nemov	Rossiya
2001	Marius Urzike	Ruminiya
2002	Marius Urzike	Ruminiya
2003	Ten Xaybin, Takexiro Kasima	Xitoy, Yaponiya
2005	Syao Sin	Xitoy
2006	Syao Sin	Xitoy
2007	Syao Sin	Xitoy
2009	Jang Xongtao	Xitoy
2010	Kristian Berki	Vengriya
2011	Kristian Berki	Vengriya
2013	Koxey Kameyama	YAponiya
2014	Kristian Berki	Vengriya
2015	Maks Uitlok	Buyuk biritaniya
2017	Maks Uitlok	Buyuk britaniya

1.3. Dastakli otda mashqlar texnikasi, tavsifi va toifalanishi

Dastakli ot sport gimnastikasi asoschilari tomonidan epchillik mashqlari va amaliy ko'nikmalar shakllanadigan chavandozlarning tayyorgarlik vositalari zahirasidan olingan. Hozirgi kunda sportda, sirkda jismoniy tarbiya milliy tizimlarida ot usida yurishni o'rgatishda aynan shu snaryadda "voltij" mashqlari bajariladi. Sport gimnastikasida dastakli ot mashqlari – bu erkaklar ko'pkurashi turlaridan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, sport ko'nikmalarini o'zlashtirilishini engillashtirib beruvchi dastakli ot, dastaksiz otda, xari va maxsus moslamalarda (rasm) erkaklar kabi, ayollar gimnastikasida ham maxsus jismoniy, maxsus harakat, amaliy va sport tayyorgarligi vazifalari hal etiladi. Demak, dastakli otda mashqlar yordamida ayrim tayanib sakrashlarni o'zlashtirilishi engillashadi; yakkacho'pda sakrab chiqish, siltanib o'tish, turishlar va boshqa mashqlar.

Dastakli otda barcha sport harakatlari asosan frontal va gorizontal yuzada faqat to'g'ri qo'llarga tayangan holatda bajariladi. Bu gimnastikachi tanasining tebranuvchi harakati bo'lib, natijada gohida bitta, gohida boshqa qo'l bilan depminishda bir va ikki oyoqda siltanib o'tish bajariladi. Sport gimnastikasida siltanib o'tishlar texnikasi va bajarilish sifatiga juda yuqori talab qo'yiladi: ular ushlanib yoki to'xtab qolishlarsiz, snaryadga oyoqlar tegib ketmaslik va undan itarilmaslik (depsinmaslik), bir hil va tekis tempda (tezlikda) bajarish lozim.

Siltanishlarda gimnastikachi tanasining pastki qismi tayanch qo'ldan maksimal darajada yon tomonda va gorizontaldan yuqori ko'tarilgan bo'lishi kerak. Bu qo'llarga tayanishda tayanch fazalarini tez-tez va ko'p karra navbatlashuvi, butun harakat vaqtining 50% atrofida bir qo'lga tayanish bilan kechadigan muvozanatlashning (balanslash) o'ziga hos turi hisoblanadi. Tananing og'irlik markazi (TOM) doim tayanchdan yuqorida joylashadi. Muvozanat shartlari tana tebranishi oqibatida uzluksiz o'zgarib turadi.



8-rasm

Tana tayanchga nisbatan deyarli harakatsiz bo'lgan statik muvozanatdan farqli bo'lgan bundan muvozanat dinamik deb nomlanadi: bunda ishchi holat bir vaqtda qa'tiy qayd etib, tana qismlarining yuqori va pastki yarimi bir hil harakatlanishi saqlab qolinadi. Tananin og'irlik markazi (TOM) orqali o'tuvchi (alanishlarda) sagital (siltanishlarda) yoki vertikal o'q atrofida butun tananing bunday tebranma harakati TOM proeksiyasini tayanch maydon o'rtasida saqlanib qolishini hamda muvozanat shartlarini ta'minlaydi.

Dastakli otda mashqlarning yana bir yorqin hususiyati – ularning simmetrikligi hamda o'ngga va chapga bir hil siltanib o'tishlarda batamom o'xshashligi. Buni snaryadga har bir urinishda taklif etib, har bir mashg'ulotda barcha mashqlarni ikkala tomonga bajarish bilan shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismonan rivojlanishga erishishlarida muvoffaqiyatli qo'llash mumkin. Dastakli ot tuzilishining o'ziga hos hususiyati bir qo'l dastakka tayanib, boshqasi – ot tanasida holatidagi turli balandlikda tayanishda ham harakat qilishga imkon beradi, buni qomatdagi kamchiliklarni to'g'rilash uchun qo'llash mumkin.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimida, gavdani elka, qorin, bel sohasi mushaklari, yonbosh va qiya mushaklar hamda oyoqlarni olib Boruvchi va olib keluvchi mushaklari kuchini rivojlantirish maqsadida ot mashqlari qo'llaniladi. Majburiy va ihtiyoriy kombinatsiyalarni ijro etishda dastakli otda tayanib uzoq qolish, albatta elka sohasi mushaklarining maxsus chidamkorligini talab qiladi.

Mashqlar texnikasi va toifalanishi

Dastakli otda mashqlar maqsadiga ko'ra, jismoniy tarbiyaning boshqa gimnastika vositalari kabi guruhlarga bo'linadi: umum rivojlantiruvchi, maxsus, amaliy va sport. Sport mashqlari umumiy biomexanik qonuniyatlar va texnika hususiyatlaridan kelib chiqib, tuzilmaviy alomatlariga ko'ra toifalanadi. URM avval anatomo-topologik alomatlar bo'yicha guruhlarga bo'linadi: tayanch-harakat apparatining alohida qisimlariga ta'sir ko'rsatishi bo'yicha, guruh ichida – fiziologik alomatlar bo'yicha: jismoniy qobiliyatlar, sifatlar, harakat apparati vazifalarini rivojlantirishga ta'sir ko'rsatuvchi.

Maxsus mashqlarning maqsadi – harakat apparati sifatlarini rivojlantirishga va aniq va hususiy ko'nikmalarni shakllantirishga kompleks ta'sir ko'rsatish. Shuning uchun ular harakat analizatorlariga aniq ta'sir vazifalari bo'yicha toifalanadi: u yoki bu sport harakatlarining muhit, vaqt va kuch tavsiflarini differensiyalanishiga vazifalar guruhi farqlanadi. Dastakli otda amaliy mashqlar qolgan amaliy mashqlardagi kabi alomatlarga ko'ra toifalanadi.

Umumrivojlantiruvchi tavsifidagi mashqlar.

Dastakli otda to'g'ri qo'llarda tayanish, gavdani ko'taruvchi mushaklar kuchini yuqori darajada rivojlanganligi talab qiladi. Dastakli otda mashqlarni bajarishdan oldin ta'siriga ko'ra o'xshash, biroq mushaklarni kamroq zo'riqtiruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Ushbu harakatlar aralash tayanishlarda va polda, o'rindiqda, past yakkacho'pda joyda turib va harakatlanish bilan amalga oshiriladi.

Elka sohasini tushiruvchi mushaklarni mustaxkamlash bilan bir vaqtda gavdani yonbosh va egri mushaklari, oyoqlarni uzoqtashtiruvchi mushaklarini mustaxkamlash uchun URM qo'llaniladi: oyoqda yon tomonga siltanishlar va ko'tarilgan oyoqni ushlab turish, yonboshda tayanib yotishlar va shu holatda oyoqlar bilan siltanishlar, tayanib yotishda burilishlar va shu va boshqa harakatlarni uyg'unlashtirish. Ularni polda, o'rindiqda, gimnastika devorida, amortizatorlar bilan, yuklar bilan, sherik bilan.

Dastakli otda bunday dastlabki tayyorgarlikdan keyin dastaksiz uzun dastakli otda quyidagi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq: oyoqlarni ochib ko'ndalang, uzunasi o'tirish; ustida tayanishdan bir

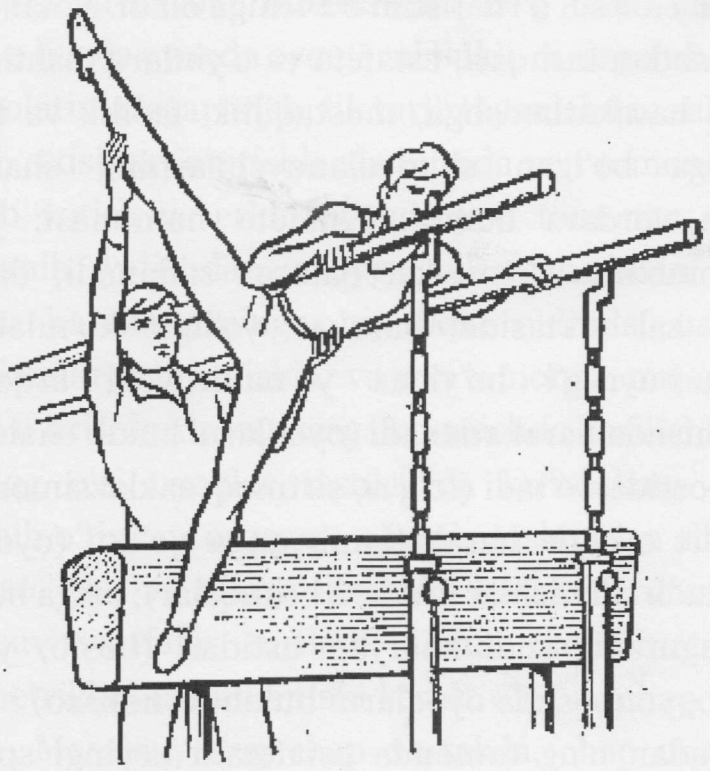
vaqtida va navbatma-navbat tanani elka bo‘g‘imlaridan tushirish va ko‘tarish; bitta va ikkala oyoqda oyoqlarni bukib oldinga va orqaga siltanib o‘tish; oyoqlar holatini o‘zgartirish; tik turib tayanishdan sakrab, o‘tirishga yonbosh siltanib o‘tishlar; o‘tirishlarda bittada yon tomonga siltanishlar; yonbosh tayanib yotish va erkin oyoqda yon tomonga siltanish; chap yonboshda tayanib yotishdan chapga siltanish bilan tana holatini o‘zgartirish; shu harakatlarning o‘zi, faqat oldinda, ustida, orqadan tayanishlarda; tizzalarga tayanishlar va yon tomonga, orqaga siltanishlar; bittadan tayanib o‘tirishlarda va tizzaga tayanishda burilishlar; tayanishda burchak; shuning o‘zi oyoqlar tashkarida ko‘ndalang ochiq; o‘ngda tashqariga siltanib o‘tish va orqaga – chapda tashqariga siltanib o‘tish va orqaga va hokazo. Shu va ularga o‘xshash harakatlardan kombinatsiya ko‘rinishida o‘quv vazifalar tuziladi. Ushbu kombinatsiyada barcha harakatlar simmetrikligi ta’minlanishi kerak: o‘ng va chap tomonga; o‘ng va chap oyoqda. Masalan, o‘ng chap dastakda, chap ot tanasida turib tayanishdan, sakrashda chap oyoqni bukib siltanib o‘tish va chapda ustida o‘tirish – oyoqlarni bukib holatni o‘zgartirish – chapda ortga burilib, dastaklarda chapda ustida o‘tirish (o‘ng songa tayanib) – chapga 270°ga burilish bilan o‘ngga aylana va yaqin dastakni ushlash bilan oyoqlarni ko‘ndalang ochib o‘tirish – orqaga siltanish (oyoqlarni juftlab va yana yozib) – oldinga siltanish – orqaga siltanib ortga burilish bilan chalishtirish va tashqariga qarab ko‘ndalang oyoqlarni ochib o‘tirish – orqaga siltanish va sakrab tushish. Shuning o‘zi boshqa oyoqda va boshqa tomonga (otning boshqa chetida).

Dastakli otda amaliy mashqlarni yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, tirmashib chiqishlar; to‘siqlarni engib o‘tish; yuknijoydan-joyga o‘tkazish turi kabi keng tarqalgan amaliy tayyorgarlik vositalari to‘ldiradi. Dastakli otda amaliy mashqlarning barchasini yo‘nalishi bo‘yicha umum-amaliy (mehnat, jangovar va mayishiy faoliyat) va sport-amaliyga (voltij, boshqa snaryadlarda texnik murakkab mashqlarga yordamchi mashqlar) bo‘lish mumkin.

Umum-amaliy mashqlar asosiy gimnastika, kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llaniladi: qoida bo‘yicha, o‘yin va musobaqa uslubida o‘tkaziladi. O‘yinlar, estafetalar snaryad orqali oshib o‘tish, ostidan o‘tish; ot, xari va ularga qo‘shimcha molsmalarni ko‘tarish,

joylashtirish, ko‘chirish, o‘rnatishni o‘z ichiga oladi. Amaliy ko‘nikmalarni takomillashtirishdan tashqari, estafeta va o‘yinlarda ishtirok etish jamoa bo‘lib muvofiq harakatlanishga, mustaqillik, faollik va boshqa ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan shug‘ullanuvchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Estafeta namunasi: jamoalar sport zalining bir tomonida ketma-ket qatorga saflanadi; dastakli ot (yoki dastaksiz ot) zal o‘rtasida harakat yo‘liga ko‘ndalang qo‘yilgan. Murabbiyning buyrug‘i bo‘yicha yo‘naltiruvchi arqonni aylantirib yuguradi; tayanishda harakatlanadi (oyoqlarni bukib chalqancha tayanish va hokazo); ot ostidan o‘tadi (to‘g‘ri, sirtmoq, sakkizsimon va boshqalar); devorgacha to‘rt oyoqda harakatlanib unga qo‘lini (oyog‘ini) tekkizadi (emaklab, ikkitada sakrashlar bilan va boshqalar); ortga buriladi va qarshi yo‘nalishda yuguradi; endi snaryad ustidan (bosib, yonboshda yoki burchak sakrab, yonboshda oyoqlarni bukib va hokazo) o‘tadi; otni ortda qoldirib, jamoadan o‘ng tomonda estafetani keyingi sportchiga uzatib joyiga qaytadi va ketma-ket qotorning oxiriga turadi. Agar estafeta mashg‘ulotning yakuniy qismida o‘tkazilsa, unda barcha harakatlar osonlashtiriladi, yuklama pasaytiriladi, unga snaryadni tozalash ham qo‘shiladi. Sanab o‘tilgan variantlardan tashqari estafeta-o‘yin shartiga snaryadni olib chiqish va o‘rnatish ham kiritiladi; boshqa jamoaviy harakatlarni ham ko‘zda tutish; harakatlanish (juft bo‘lib, buyumlar bilan, uloqtirish bilan va to‘pni tutib olish va boshqalar) va to‘siqlardan oshib o‘tish usullari bilan hilma-hillashtirish mumkin.

Maxsus mashqlar. Gimnastikachilar tayyorgarlik tizimida maxsus mashqlar harakat apparati va analizatorlarining funksional imkoniyatlarini oshirishga ham bir vaqtda ta’sir ko‘rsatib, ishchi qomatni shakllantirish uchun tor harakat vazifalarini hal etishda tayyorgarlik, yordamchi, aks ettiruvchi (imitatsiyali) sifatida qo‘llaniladi.



9-rasm

Maxsus-harakat tayyorgarlik vazifasi, tashqi yuklamaning bir qismini engillashtiruvchi, muvozanat shartlarini osonlashtiruvchi trenajyorlar va maxsus moslamalar, kombinatsiyalangan snaryadlar yordamida hal etish maqsadga muvofiq. Ular mavjud bo'lmaganda esa kuzatish – quyidagi harakatlarni bajarishda sherikning yo'naltiruvchi jismoniy yordami o'rgatishning universal usuli bo'lib xizmat qiladi: gimnastika devoriga (baland poyada, turnikda) osilishda yon tomonga tebranish; halqalarda osilishda tana bilan aylanish (voronka); shuning o'zi, osilib yotishdan; qo'shpoyalarga qo'llarda tayanibyon tomonga tebranish; shuning o'zi, dastaksiz ot ustida; tayanishda va polda va qo'shpoyada burchak tayanib; turli variantlarda "arava"; navbatma-navbat qo'llarni oldinga (o'ngga, chapga, orqaga) o'tkazib ushlab dastakli otda (dastakli va dastaksiz otda) tayanishda va oyoqlarni tashqarida ochib tayanishda harakatlanish. Ushbu mashqlar ko'pincha mashg'ulotni motor zichligini oshirish va ularni jismoniy va emotsional yuklamalarini ko'paytirish maqsadida musobaqa uslubida uyushtiriladi.

Sport mashqlari. Dastakli otda boshlang'ich sport tayyorgarligi tebranishlar, burilish tomonga siltanib o'tishlar va ularning bog'lanishi,

boshqa tomonga siltanib o'tishlar va ularni burilish tomonga sltanib o'tishlar bilan bog'lanishlari, chalishtirishlar va ikkala oyoqda yonbosh va burchak siltanib o'tishlarni o'rganishdan boshlanadi. Hususan oyoqlarni snaryad ustida harakatlanishi – siltanib o'tishlar – bu faqat oyoqlar bilan mustaqil harakatlar, butun tanani tebranma harakatlariga uzunasi o'q atrofida tos sohasida biroz burilishlarni qo'shilish oqibatidir.

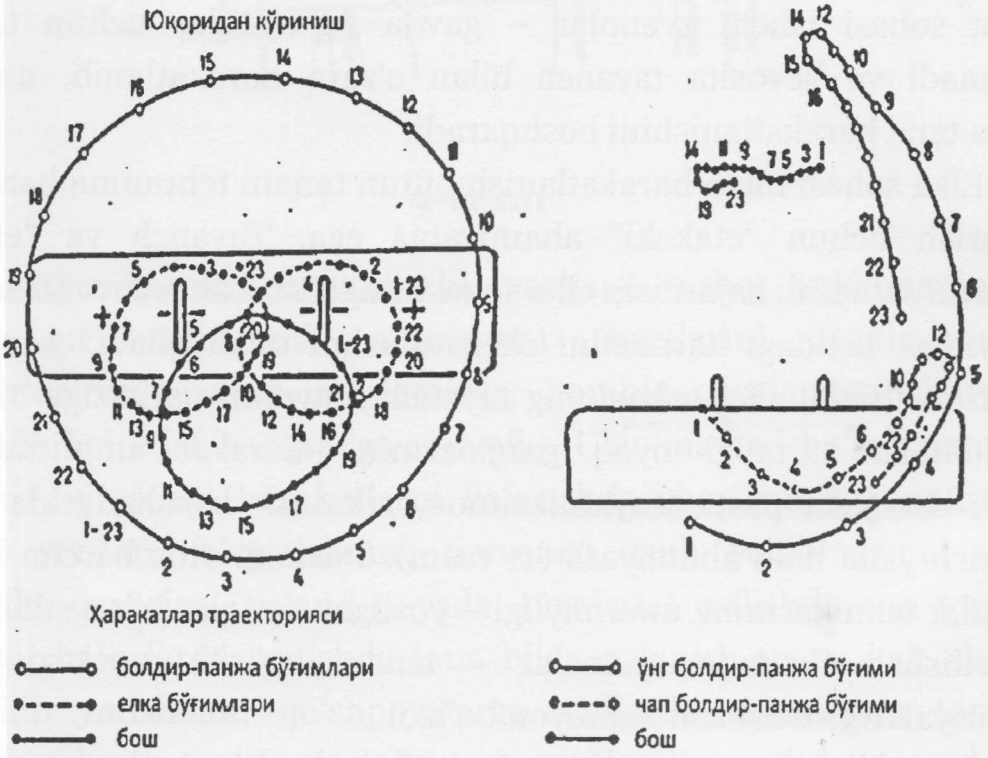
Dastakli otda gimnastikachining harakatlari mexanikani umumiy qonuniyatlariga, hususan fizik mayatnikni tebranish qonuniga bo'ysinadi. Biroq snaryad konstruksiyasining hususiyatlarini ham hisobga olish joiz. Hususan, ot tanasi gimnastikachiga qat'iy vertikal holatni qabul qilishga yo'l qo'ymaydi: kuchlanishning bir qismi doim tanani egilgan holatda ushlab turishga yo'naltiriladi, chunki oyoqlarni og'irlik kuch momenti ularni otga siqadi, gimnastkachi esa bunga yo'l qo'ymasligi kerak. Qo'llar va elka sohasi ishchi zvenolar – gavda va oyoqlar uchun tayanch hisoblanadi va bevosita tayanch bilan o'zaro harakatlanib, umuman olganda tana harakatlanishini boshqaradi.

Elka sohasi bilan harakatlanish butun tanani tebranma harakatini boshqarish uchun "etakchi" ahamiyatga ega. Tayanch va "etakchi" vazifalarni samarali bajarilishi elka sohasining nisbatan ma'romli holatini, uni tayanch ustidagi harakatini chegaralashni talab qiladi. 3-rasmdan ko'rinib turibdiki, elka sohasining tayanch maydon markaziga nisbatan harakatlanish kattaligi oyoq panjalarining harakat amplitudasidan sezilarli darajada past. Mayatniksimon, siltanish harakatlarida ushbu farqlanish yana ham ahamiyatli (11-rasm). Dastakli otda barcha bazaviy harakatlar texnikasining umumiyligi – yozilgan oyoqlar bilan siltanishlar va burilishsiz ikkitada aylanalar – tanani og'irlik markazi (TOM) traektoriyalariga o'xshash namoyon bo'ladi.

Dastakli otda tayanishda tanani tebranma harakatlarining barcha turlarida: mayatniksimon, aylanma va aralash – tananing barcha nuqtalari joyi muhitda doim qoladigan: tayanch maydoni o'rtasi ustida, og'irlik markazi atrofida tebranma harakatlarni amalga oshiradi. Dastakli otda barcha sport mashqlarining umumiyligi ishchi qomatga, tartibli texnika asosida kabi yagona talab qo'yadi. Barcha ikkala oyoqda aylanma harakatlarda tana to'g'ri, ammo ko'krak qismida engil "yopilib" ushlab turiladi.

Mayatniksimon siltanishlarning hususiyatlari quyidagilar bilan aniqlanadi, ya'ni butun tanani frontal siltanishi bilan oyoqlarni ko'tarishda, gimnastikachi tashqi kuchlar, asosan tananing pastki qism zvenolarini og'irlik kuchi momenti qarshiligini engib o'tishiga to'g'ri keladi; ammo yo'lning yuqori nuqtalaridan tushishda ular tebranma harakatlar tezligi va ko'lamini ushlab qoladi va ko'paytiradi. Oyoqlarni o'ziga hos holati, ko'pincha snaryadning turli tomonlari bo'yicha joylashadi va ikkita aylanaga qaraganda, ulardan har biri ancha faol harakatlanishi uchun imkoniyat yaratadi. Ayniqsa, nafaqat harakatlarni ikki tayanchli (ITF), balki bir tayanchli (BTF) fazasi ham tavsifli.

Orqadan ko'rinish, o'ngga chalishtirish



10-rasm **11-rasm**

BTFda oyoqlar bilan siltanishga qarama qarshi tomonga bir qo'lda *tayanchga bosimni ortishi, tanani tebranish ko'lamini ortishiga olib keladi* va o'tib sakrash uchun, ya'ni tayanchsiz uchish fazasiga (TF) o'tishga sharoit yaratadi. Chalishtirishlarni dastakli otda barcha siltanish harakatlarining umumlashtirilgan modeli, etaloni deb hisoblanishi tasodifan emas. Ularning mexanik tavsiflarida siltanishlar yig'indisining barcha alomatlari

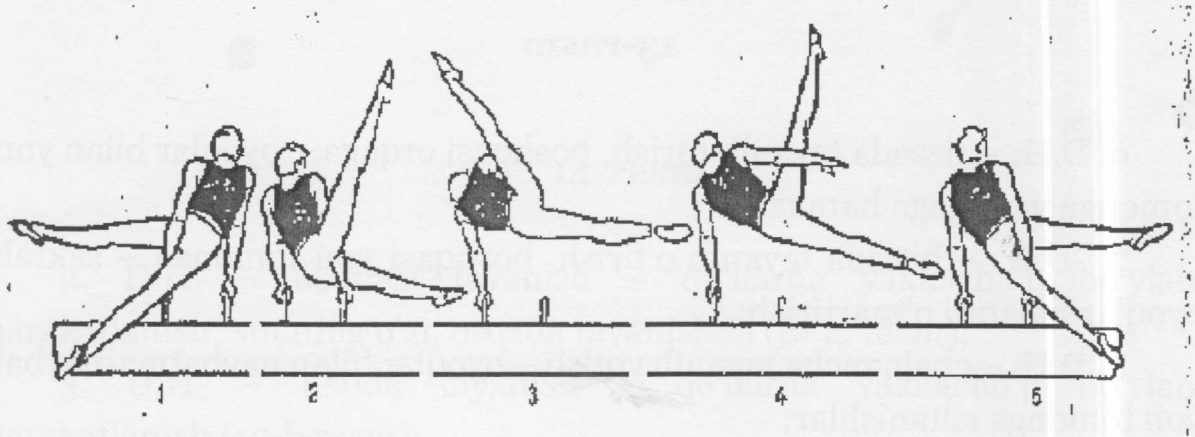
ancha toza ko'rinishda taqdim etiladi. Gimnastikachilarni bazaviy texnik tayyorgarlik tizimidagi ularning makaziy o'rni to'liq oqlanadi: chalishtirishni ustida tayanishda tebranish o'zlashtirilganidan keyin darhol o'rganishni boshlash kerak.

12-rasmda o'ngga model, etalon chalishtirish ko'rsatilgan. Uni tanani pastki qismlari va oyoqlarni maksimal baland ko'tarish bilan bajarish uchun chapga oldingi siltanish bilan tanani o'ng qo'ldan gorizontalgacha chetlatish kerak. Vertikal tayanishga qulashda (1-lavha) og'irlik kuchi momenti ta'siri ostida tana soat millariga qarshi t.o.m. atrofida aylanadi. Uni elka bo'g'imlarida qo'shimcha osilish bilan ko'paytirish mumkin.

Vertikaldan o'tgandan keyin aylanish tezlanishi, o'ng dastakka bosimni reaktiv ortishini chaqiruvchi o'ng oyoqni tos-son bo'g'imida keskin chetlashishi va bukilishi hisobiga, "etakchi" oyoq, o'ng oyoqni siltanishi bilan erishiladi (2-lavha). O'ng qo'lda itarilgandan so'ng o'ngga-yuqoriga siltanish ikkala oyoqda davom etadi (3-lavha). Umuman olganda o'ng oyoqni to'xtashi gavdani pastki qismi va oyoqlar harakati yo'nalishida reaktiv tezlanishni chaqiradi.

Chap qo'lni chetlatuvchi kuchlanishi bilan uyg'unlikda bu gavdani chap qo'ldan chetlatish burchagini ko'payishiga olib keladi. Oyoqlar ko'tarilishining eng oxirida qarshi siltanib o'tishlar tos sohasini chapga uncha katta bo'lmagan burilishi natijasida sodir bo'ladi (4-lavha).

Og'irlik kuchi momenti ta'siri ostida tanani pastki qismi tushayotgan paytda gimnastikachi kerilgan holatni ushlab turadi va o'ng qo'lini iloji boricha ertaroq tayanchga qo'yishga harakat qiladi (5-lavha).



12-rasm

1.4. Boshlang‘ich tayyorgarlik mashqlariga o‘rgatish uslubiyati

Polda tayanishda mashqlar

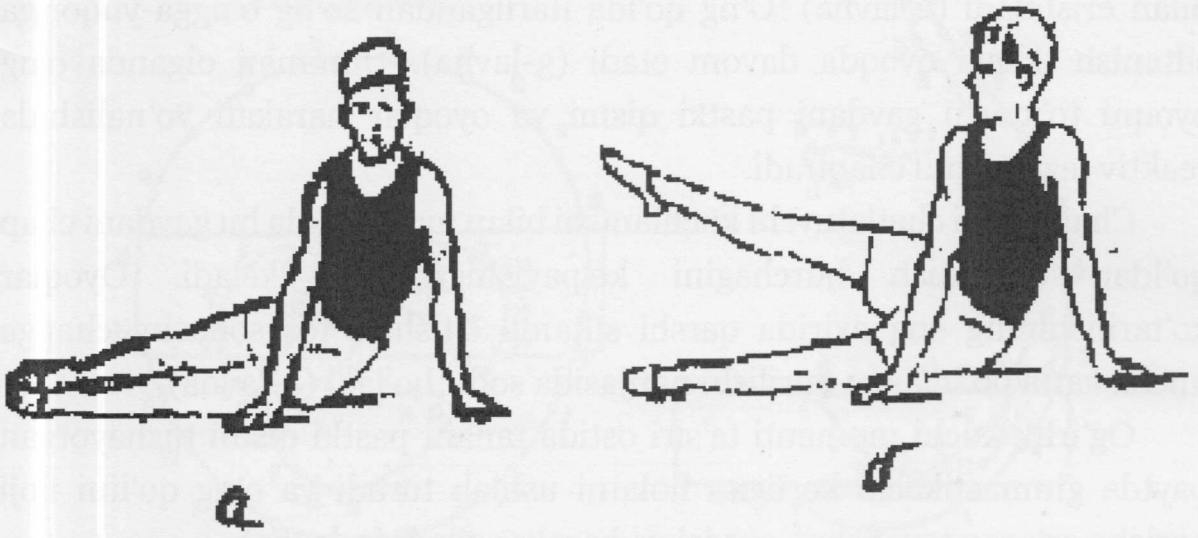
1. D.H. – ortiga tortilgan oyoq uchlari bilan tayanib yotish, tana to‘g‘ri, ushlab turish;

2. D.H. – elka va ko‘krak-o‘mrov bo‘g‘imlarida osilib, sonlarda tayanib yotish, 5 soniya ushlab turish;

3. D.H. – bukilib tayanib yotish, 5 soniya ushlab turish;

4. D.H. – tayanib yotish – oyoqlar bilan yon tomonga navbatma-navbat siltanishlar;

5. D.H. – sonlarda yonbosh tayanib o‘tirish – oyoqlarni yon tomonga ko‘tarish va tushirish (13- a, b, rasm);



13-rasm

6. D.H. – tizzada tayanib turish, boshqasi orqaga – oyoqlar bilan yon tomonga va orqaga harakat.

7. D.H. – bittada tayanib o‘tirish, boshqasi yon tomonga – sakrab oyoqlar holatini o‘zgartirish;

8. D.H. – chalqancha tayanib yotish – oyoqlar bilan navbatma-navbat yon tomonga siltanishlar;

9. D.H. – ortga tortilgan oyoq uchlari bilan tayanib yotish – qo‘llarni navbatma-navbat qo‘yib, oldinga harakatlanish (3-5 metr);

10. D.H. – chalqancha tayanib yotish – faqat qo'llar yordamida oldinga harakatlanish;

Gimnastika devorida mashqlar

1. D.H. – gimnastika devoriga (g.d.) yonbosh turib, shu tomondagi qo'l bilan bel darajasida poyadan ushlash, boshqasi bosh ustida – devorga egilishlar;

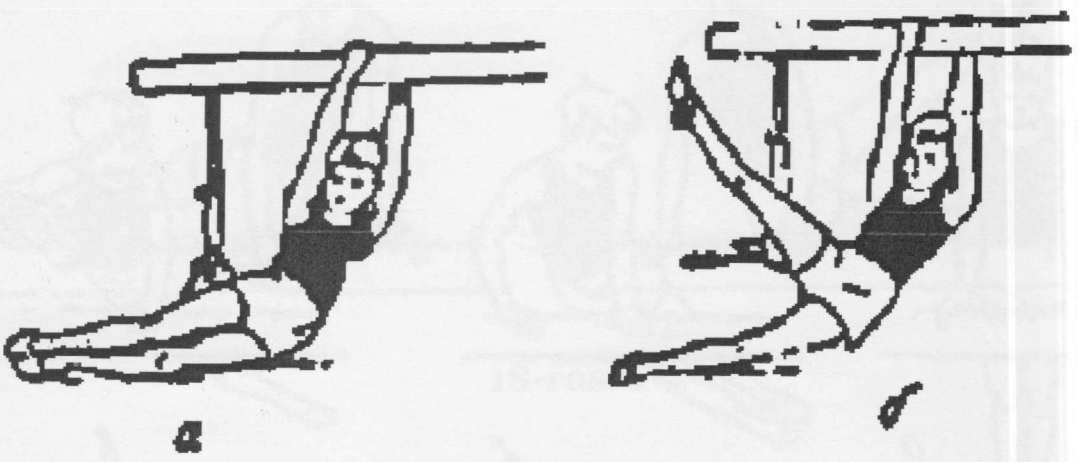
2. D.H. – bir oyoqda g.d.ga yonbosh turib, boshqasi poyaga gorizontal – devorga egilishlar;

3. D.H. – g.d.ga yonbosh turib, shu tomondagi qo'l bilan bel darajasida poyadan ushlash – oyoqda yonga siltanishlar, tos-son bo'g'imidan bukilmasdan;

4. D.H. – g.d.ga yuzlanib turib, ko'krak darajasida poyadan ushlash – tos-son bo'g'imidan bukilib, oyoqlar bilan elka tomonga navbatma-navbat siltanish;

Yakkacho'pda mashqlar

1. D.H. – yonbosh yotib osilish – oyoq bilan yon tomonga siltanishlar (14- a, b, rasm);



14-rasm

2. D.H. – uzunasi tayanish – qo'llarda yakkacho'p bo'ylab harakatlanish; shuning o'zi, orqada tayanishda (8- a, rasm);

3. D.H. – ustida tayanish – qo'llarda yakkacho'p bo'ylab harakatlanish (15-b rasm);

10. D.H. – chalqancha tayanib yotish – faqat qo'llar yordamida oldinga harakatlanish;

Gimnastika devorida mashqlar

1. D.H. – gimnastika devoriga (g.d.) yonbosh turib, shu tomondagi qo'l bilan bel darajasida poyadan ushlash, boshqasi bosh ustida – devorga egilishlar;

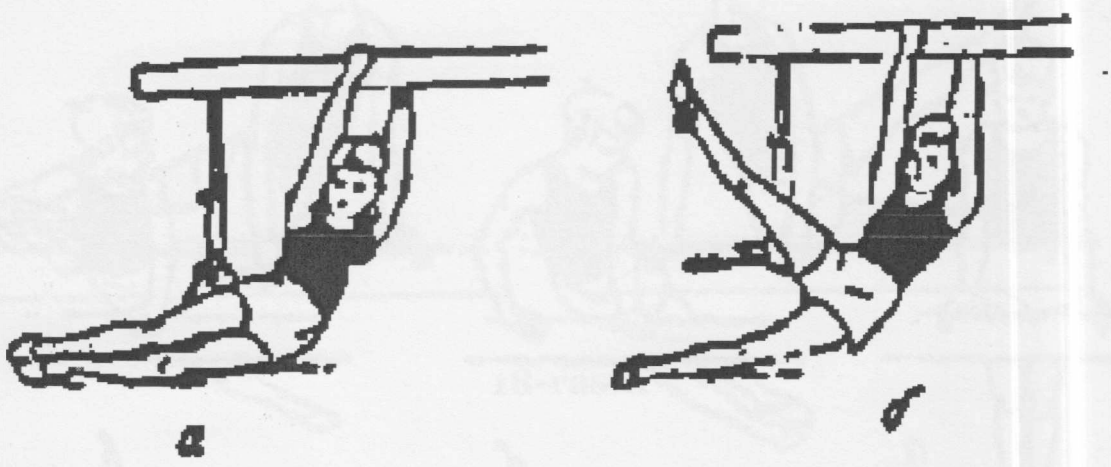
2. D.H. – bir oyoqda g.d.ga yonbosh turib, boshqasi poyaga gorizontal – devorga egilishlar;

3. D.H. – g.d.ga yonbosh turib, shu tomondagi qo'l bilan bel darajasida poyadan ushlash – oyoqda yonga siltanishlar, tos-son bo'g'imidan bukilmasdan;

4. D.H. – g.d.ga yuzlanib turib, ko'krak darajasida poyadan ushlash – tos-son bo'g'imidan bukilib, oyoqlar bilan elka tomonga navbatma-navbat siltanish;

Yakkacho'pda mashqlar

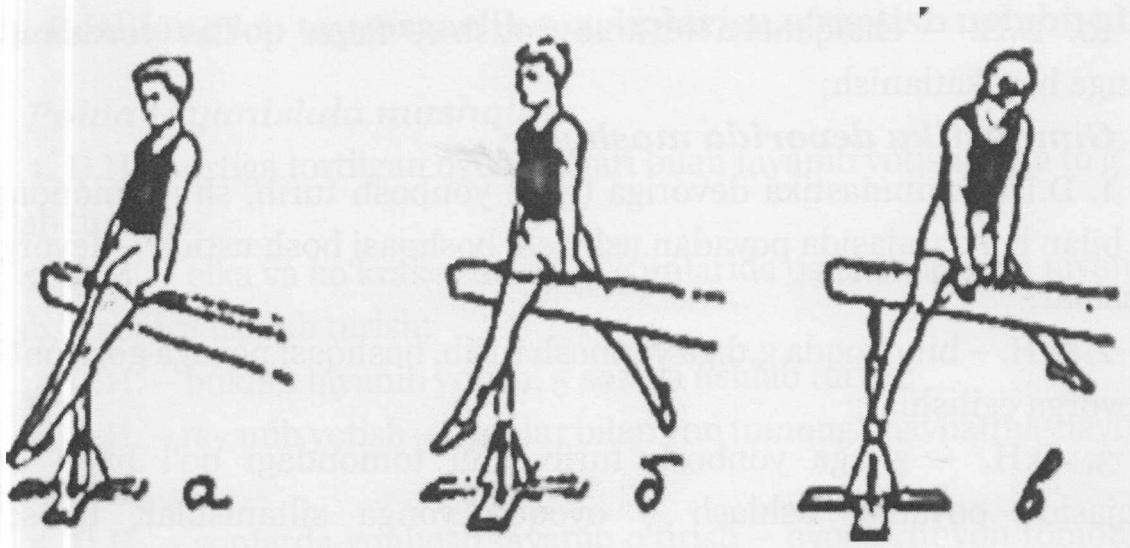
1. D.H. – yonbosh yotib osilish – oyoq bilan yon tomonga siltanishlar (14- a, b, rasm);



14-rasm

2. D.H. – uzunasi tayanish – qo'llarda yakkacho'p bo'ylab harakatlanish; shuning o'zi, orqada tayanishda (8- a, rasm);

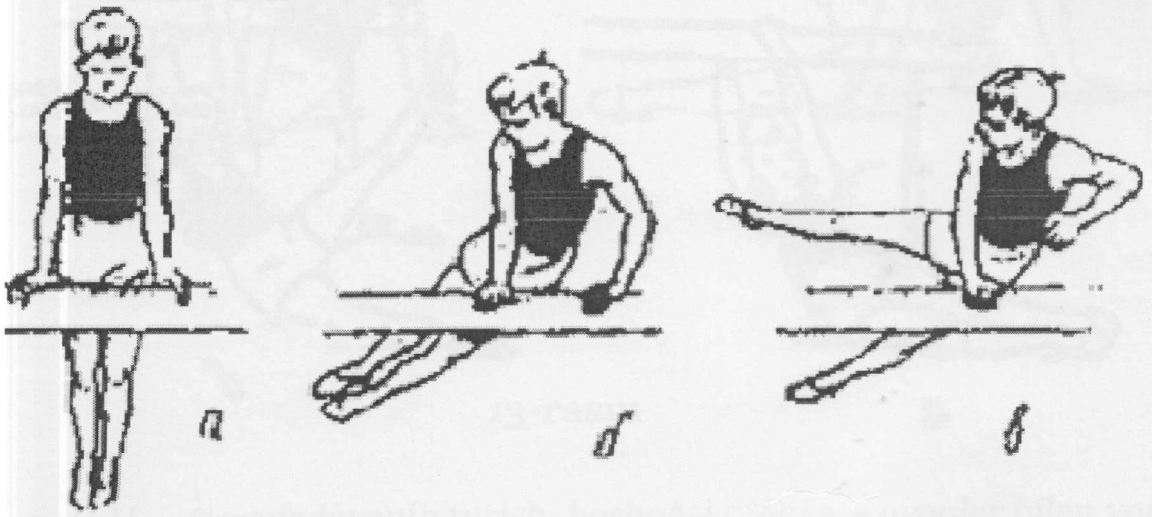
3. D.H. – ustida tayanish – qo'llarda yakkacho'p bo'ylab harakatlanish (15-b rasm);



15-rasm

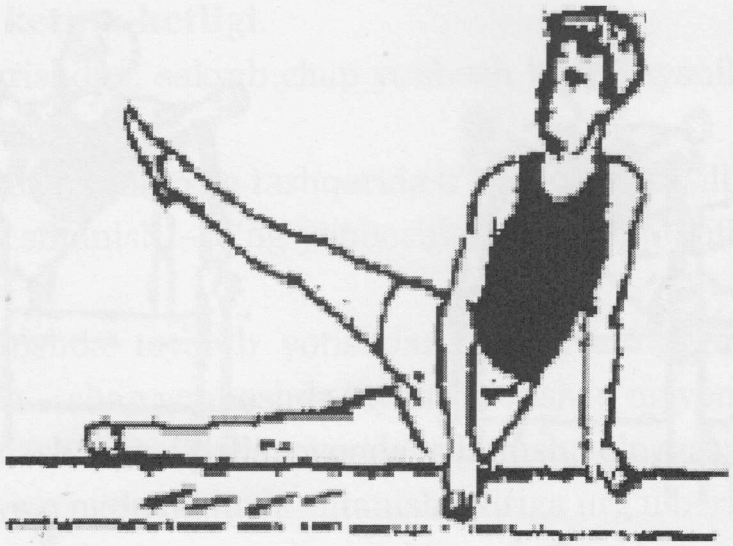
4. D.H. – oyoqlarni ko‘ndalang ochib tayanish – qo‘llarda harakatlanish (15-v rasm);

5. D.H. – uzunasi tayanish – tana og‘irligini navbatma-navbat bir qo‘ldan ikkinchisiga o‘tkazish bilan uzunasi tayanishda tebranish 16-a, b, v rasm);



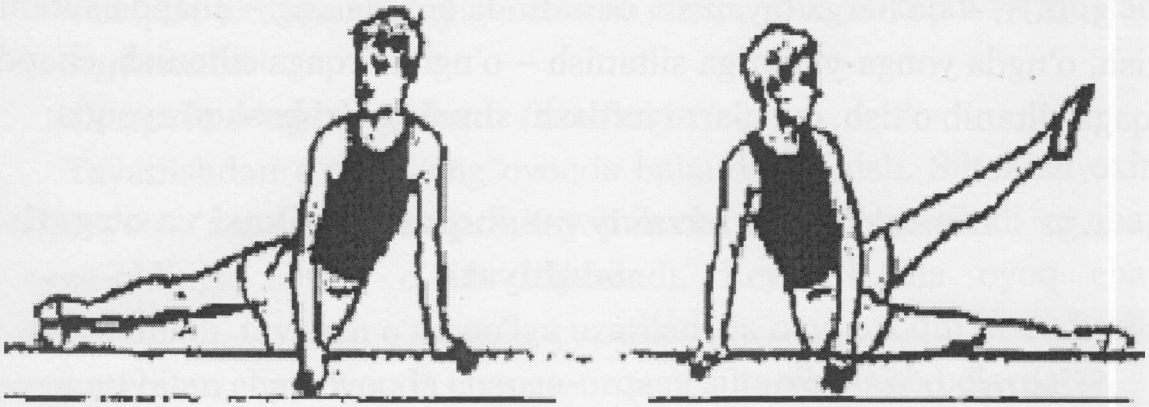
16-rasm

6. D.H. – uzunasi tayanish – o‘ngga siltanib chap yonbosh bilan tayanib yotish, o‘ng yon tomonga (17-rasm);



17-rasm

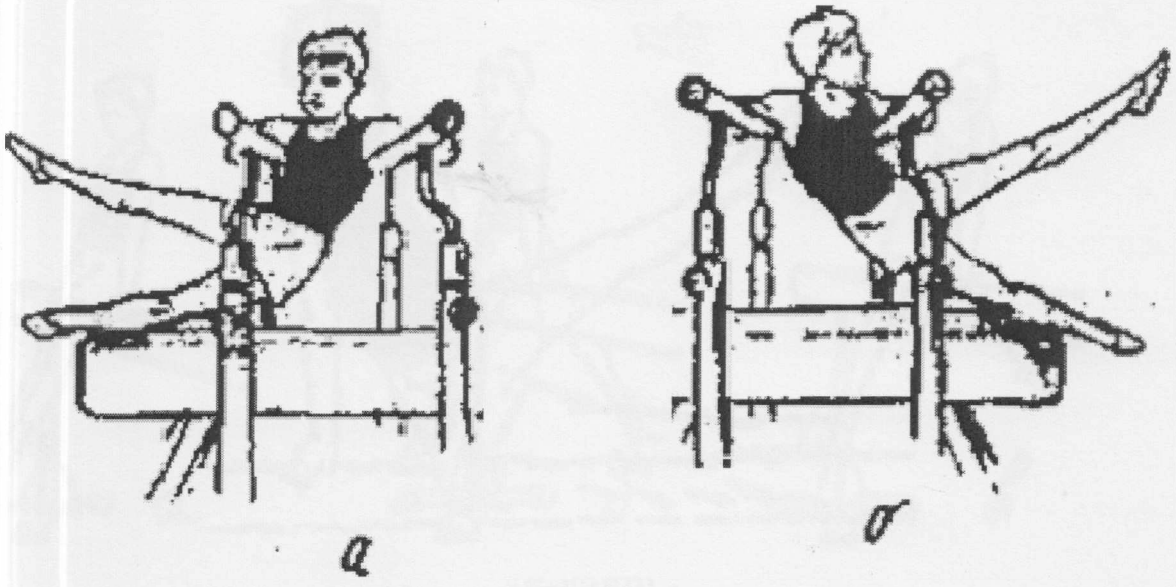
7. D.H.- chap yonboshda tayanib yotish – chapga siltanib o‘ng yonboshda tayanish, chap yon tomonga(18-a,b rasm);



18-rasm

Qo‘shpoyalarda mashqlar

1. D.H. – qo‘llarga tayanish, ot oldinda ko‘ndalang – yon tomonga tebranish, bir oyoqda oldinga va orqaga siltanib o‘tishlar (19-a rasm);



19-rasm

2. D.H. – qo‘llarga tayanish, ot orqada ko‘ndalang – yon tomonga tebranish, bir oyoqda oldinga va orqaga siltanib o‘tishlar (19-b rasm);

3. D.H. – qo‘llarga tayanish, ot oldinda ko‘ndalang – chapda siltanib o‘tish, o‘ngda yonga-yuqoriga siltanish – o‘ngda orqaga siltanish, chapda orqaga siltanib o‘tish, oyoqlarni juftlash; shuning o‘zi boshqa oyoqda;

1.5. Dastakli otda bazaviy mashqlar texnikasi va o‘rgatish uslubiyati

Siltanib o‘tishlar

Bazviy mashqlarni bajarilish texnikasi harakatlarni bir tomonga ko‘rsatish bilan ifodalanadi.

Chapda oldinga va orqaga siltanib o‘tishlar

Tayanishdan ikkala oyoqda chapga siltanib, oyoqlar va tos chapga chiqariladi, so‘ng chapda yon tomonga siltanish bajariladi, bunda o‘ng oyoq siltanish oxirida biroz ortga qoladi, keyin chapda oldinga siltanib o‘tish bajariladi. Siltanib o‘tish oldidan tayanch o‘ng qo‘lga o‘tkaziladi. So‘ng o‘ng oyoqda o‘ngga faol siltanib bajariladi, keyin o‘ngda chapga va bir vaqtning o‘zida chapda orqaga siltanib o‘tish bilan tayanch o‘ng qo‘lga uzatiladi. Siltanib o‘tish oxirida o‘ng oyoq chapga qo‘shiladi.

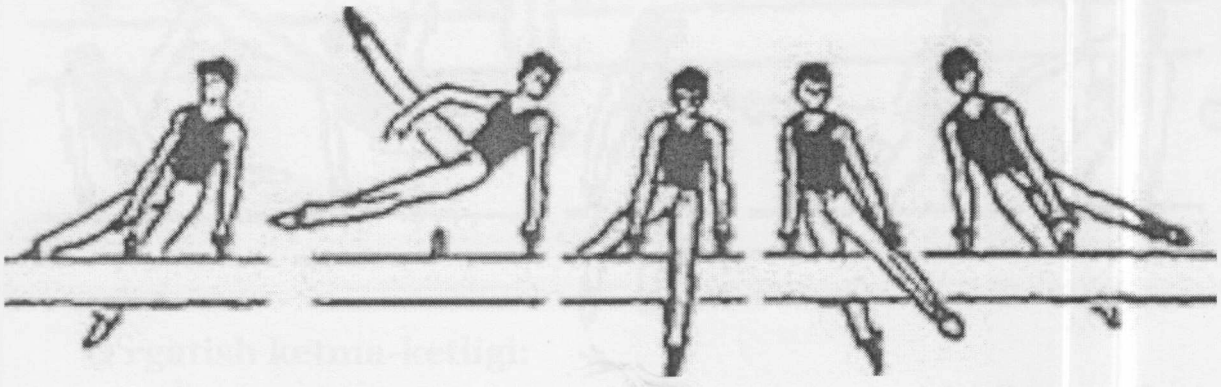
O‘rgatish ketma-ketligi.

- tayanib turishdan, sakrab chap yonbosh bilan tayanib yotish, o‘ng oyoq yon tomonga;
- ustida tayanishdan, o‘ng tashqarida o‘ngda orqaga siltanib o‘tish va chapga ikkitada siltanish – o‘ng yonboshbilan tayanib yotish, chap yon tomonga;
- o‘ng yonboshda tayanib yotishdan, chap yon tomonga, o‘ngga ikkitada siltanish – chap yonboshda tayanib yotish, o‘ng yon tomonda;
- tayanishda chapga ikkala oyoqda siltanish, o‘ngga yordam bilan (chap siltanish va o‘ngda ikkitada siltanish oxiriga urg‘u berish);
- o‘ng oyoq harakatiga urg‘u berish bilan chap tashqarida tayanishda oyoqlar bilan siltanishlar (murabbiy yordamida va mustaqil o‘ng oyoqda siltanishni kuchaytirish);
- chapda tashqariga va orqaga siltanish, yordam bilan va mustaqil;
- o‘ng oyoq harakatiga urg‘u berish bilan chap oldinda tayanishda oyoqlar bilan siltanishlar, yordam bilan va mustaqil;
- chapda oldinga va orqaga siltanib o‘tish, yordam bilan va mustaqil.

Aylanalar

Chapda o‘ngga aylana (20-rasm).

Tayanishdan o‘ngga o‘ng oyoqda baland siltanish. Siltanish oxirida chap oyoq o‘ngga yaqinlashadi, tayanch chap qo‘lga uzatiladi va chapda o‘ngga-oldinga siltaib o‘tish bajariladi. Keyin ikkala oyoq chapga harakatlanadi, tayanch o‘ng qo‘lga uzatiladi va o‘ng oyoqni urg‘u berilgan harakati bilan chap oyoqda chapga-orqaga siltanib o‘tish bajariladi.



20-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

- tik turib tayanishdan sakrab chap yonboshda tayanib yotish, o‘ng oyon yonga;

- tayanishdan o‘ng oyoqda o‘ngga baland siltanish bilan chap yonboshda tayanib yotish, o‘ng oyoq yonga, yordam bilan va mustaqil (o‘ng oyoq siltanishini kuchaytirib);

- chap tashqarida ustida tayanishdan chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish va o‘ngga siltanish bilan chap yonboshda tayanib yotish, o‘ng oyoq yonga;

- tayanishdan o‘ngga chap oyoqda siltanib o‘tish, yordam bilan va mustaqil;

- chap tashqarida ustida tayanishdan chapda orqaga siltanib o‘tish va o‘ngga siltanib, chap oyoqda o‘ngga siltanib o‘tish va chapda ustidan tayanish, yordam bilan va mustaqil;

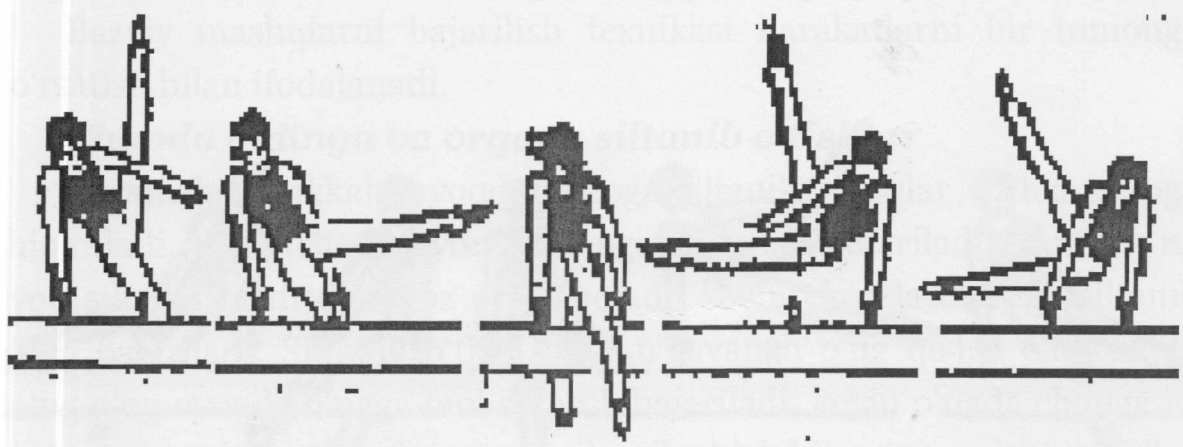
- tayanishdan chap oyoqda o‘ngga siltanib o‘tib, ustida tayanish, chapga siltanish, o‘nga siltanish va chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish, yordam bilan va mustaqil;

- tayanishdan chap oyoqda o‘ngga aylana, yordam bilan va mustaqil.

-

Chap oyoqda chapga aylana (21-rasm). T

ayanishdan ikkitada chapga siltanib chap oyoqda oldinga siltanib o‘tish va o‘ng oyoqda o‘ngga balan siltanish, tos o‘ngga harakatlanadi, elkalar esa – chap qo‘lga tayanish bilan chapga, so‘ng chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish bajariladi va oyoqlar juftlashadi.



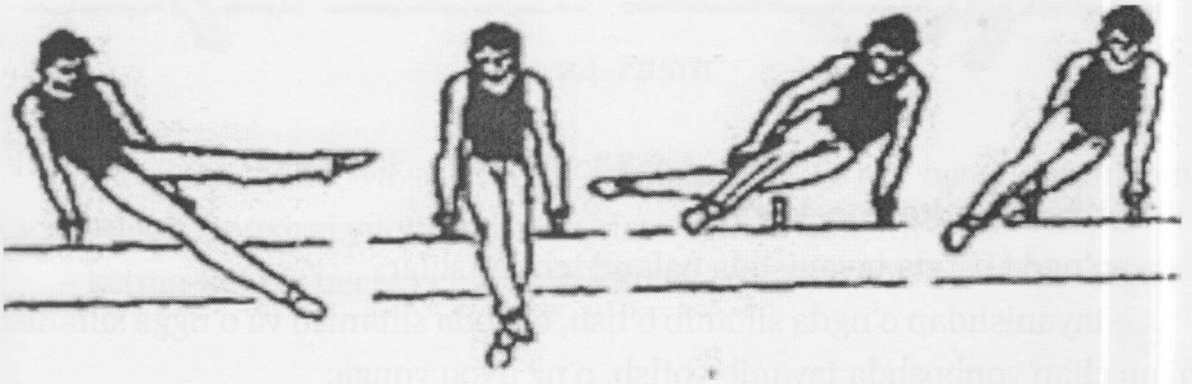
21-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

- chap oldinda ustida tayanishda o‘ng oyoq harakatiga urg‘u berish bilan siltanishlar;
- chapda ustida tayanishdan tos-son bo‘g‘imlarida bukilib o‘ngga siltanish va chap yonboshda tayanib yotish, o‘ng oyoq yon tomonda, yordam bilan va mustaqil;
- shuning o‘zi, yozilib tayanchni chap qo‘lga ko‘chirish;
- chapda ustida tayanishdan o‘ngga siltanish bilan chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish;
- tayanishdan chap oyoqda siltanib o‘tish va o‘ngga siltanib chap yonboshda tayanib yotish, o‘ng yon tomonga;
- tayanishdan chap oyoqda siltanib o‘tish, o‘ngga siltanish, chapga siltanish va o‘ngga siltanish bilan chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish, yordam bilan va mustaqil;
- tayanishdan chap oyoqda chapga aylana, yordam bilan va mustaqil.

Orqada tayanishdan o‘ngga-orqaga chapda aylana (22-rasm).

Orqada tayanishdan o‘ngga ikki oyoqda siltanish bilan elkalarni chapga chiqarish va chap qo‘lda tayanishga o‘tish. So‘ng tos-son bo‘g‘imlarida bukilib, chap oyoqda o‘ngga-orqaga siltanib o‘tishni bajarish va tayanchni o‘ng qo‘lga qo‘chirib, chapda oldinga siltanib o‘tish.



22-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

- orqada tayanishdan chap oyoqda ot tanasiga tayanish bilan oyoqlarda o‘ngga siltanish;
- ikkala qo‘lga tayanib, chap dastakda chap yonboshda tayanib

yotishdan, chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish va o‘ngda ustida tayanish;

- ikkala qo‘lga tayanib, chap dastakka orqada tayanishdan, chap oyoqda o‘ngga-orqaga siltanib o‘tish va o‘ngda ustida tayanish;

- orqada tayanishdan chap oyoqda o‘ngga-orqaga siltanib o‘tish, yordam bilan va mustaqil (o‘ng oyoq siltanishini kuchaytirib);

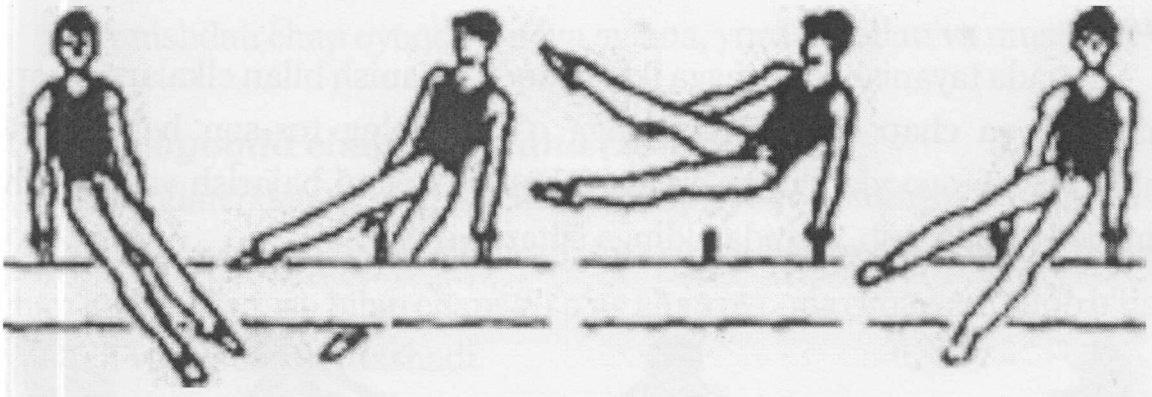
- orqada tayanishdan chapda o‘ngga-orqaga siltanib o‘tish, chapga siltanish, o‘nga siltanish va chapda chapga-oldinga siltanib o‘tish.

- o‘ngda ustida tayanishdan chapda oldinga siltanib o‘tish va chapda o‘ngga-orqaga siltanib o‘tish;

- oxirgi mashqni bir necha marta bajarish.

Orqada tayanishdan chapda aylana (chapga) (23-rasm).

Orqada tayanishdan chapga ikkitada siltanish bilan chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish, so‘ng o‘ng oyoqqa urg‘u berib, oyoqlar bilan o‘ngga baland siltanish va tayanchni chap qo‘lga o‘tkazib, chapda o‘ngga-oldinga siltanib o‘tish.



23-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

-o‘ngda ustida tayanishda baland tebranishlar;

- tayanishdan o‘ngda siltanib o‘tish, chapda siltanish va o‘ngga siltanish bilan chap yonboshda tayanib yotish, o‘ng oyoq yonga;

- tayanishdan o‘ngda siltanib o‘tish, chapga siltanish va o‘ngga siltanib chap oyoqda o‘ngga-oldinga siltanib o‘tish, yordam bilan va mustaqil (o‘ng oyoq siltanishini kuchaytirib);

- orqada tayanishdan chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish, o‘ngga siltanish, chapga siltanish va o‘ngga siltanish bilan chapda o‘ngga-oldinga siltanib o‘tish;

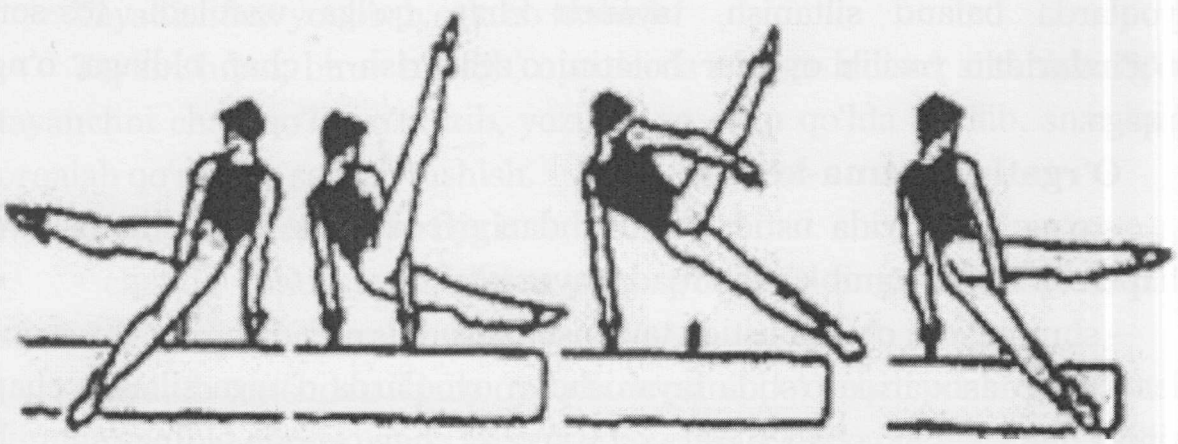
- orqada tayanishdan chapda (chapga) aylana, yordam bilan va mustaqil.

Chalishtirishlar To'g'ri chalishtirish (24-rasm).

Chapda ustida tayanishdan o'ng oyoq harakatiga urg'u berib, oyoqlarda o'ngga baland siltanish. Siltanish oxirida tayanchni o'ng qo'lga o'tkazib, tos-son bo'g'imlaridan yozilish va oyoqlar holatni o'zgartirish – o'ng oyoq oldinga, chap orqaga.

O'rgatish ketma-ketligi:

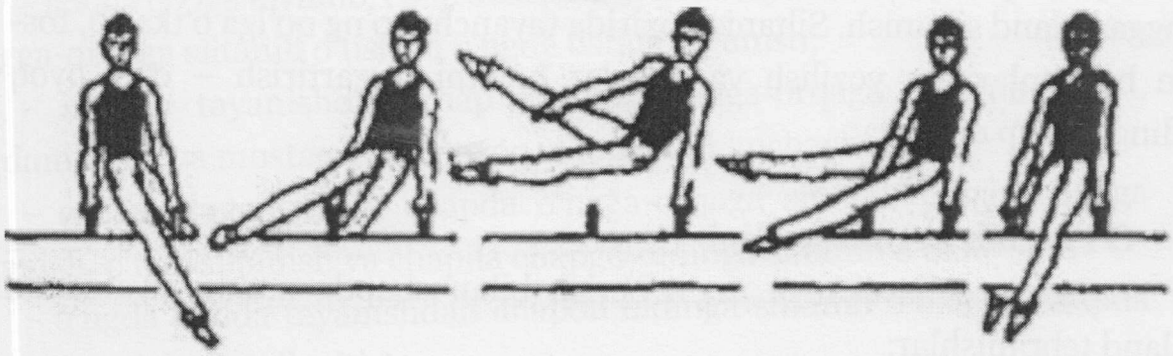
- o'ng oyoq harakatiga urg'u berish bilan chapda ustida tayanishda baland tebranishlar;
- tayanishdan chapda aylana;
- chapda ustida tayanishdan o'ngga siltanib chap yonboshda tayanib yotish, o'ng oyoq yonga va chapda orqaga siltanib o'tish, o'ng oldinga;



24-rasm

- yordam bilan va mustaqil chalishtirish (o'ng oyoq siltanishini kuchaytirish va oxirgi yuqori holatda biroz ushlab qolish);
- ketma-ket bir nechta chalishtirishlar.

Qayta chalishtirish (25-rasm)



25-rasm

O‘ngda ustida tayanishdan chap oyoq harakatiga urg‘u berish bilan o‘ngga oyoqlarda baland siltanish, tayanch chap qo‘lga uzatiladi, tos-son bo‘g‘imlaridan yozilib oyoqlar holatini o‘zgartirish – chap oldinga, o‘ng orqaga.

O‘rgatish ketma-ketligi:

- o‘ng tashqarida ustida tayanishdan oyoqlarda o‘ngga siltanish va chapda oldinga siltanib o‘tib, orqada tayanish;
- shuning o‘zi o‘ngda ustida tayanishdan;
- o‘ng tashqarida o‘stida tayanishdan oyoqlarda o‘ngga siltanib chap yonboshga tayanib yotish, o‘ng oyoq yonga va chap oyoqda oldinga siltanib o‘tib, o‘ng orqaga chapda ustida tayanish;
- o‘ng tashqarida ustida tayanishdan qayta chalishtirish;
- o‘ngda ustida tayanishdan qayta chalishtirish, yordam bilan va mustaqil;
- ketma-ket bir nechta qayta chalishtirishlar.

Sakrab tushishlar

O‘ngda ustida tayanishdan chap oyoqda siltanib o‘tib, kerilib sakrab tushish.

O‘ngda ustida tayanishdan oyoqlarda chapga baland siltanish, so‘ng tayanchni o‘ng qo‘lga uzatib, chap oyoqda siltanib o‘tish va o‘ng oyoqni chapga qo‘shib, o‘ngga 90° burilib, kerilish va snaryadga chap yonbosh bilan qo‘nish.

O‘rgatish ketma-ketligi:

- o‘ngda ustida tayanishdan chapga siltanib o‘ng yonboshga tayanib yotish va 90° ga burilish bilan kerilib sakrab tushish;
- sakrab tushishni yaxlit bajarish.

O‘ngda ustida tayanishdan o‘ng oyoqda orqaga siltanib o‘tish, 90° ga burilish bilan sakrab tushish.

O‘nda ustida tayanishdan oyoqlarda o‘ngga baland siltanish va tayanchni chap qo‘lga o‘tkazib, o‘ngga 90° burilish bilan orqaga o‘ng oyoqda siltanib o‘tish.

O‘rgatish ketma-ketligi:

- o‘ngda ustida tayanishdan oyoqlarda o‘ngga siltanish, chap yonboshga tayanib yotish, o‘ngga 90° burilish bilan sakrab tushish;
- sakrab tushishni yaxlit bajarish.

Tayanishdan yonbosh sakrab tushish.

Tayanishdan, biroz bukilib, oyoqlarda o‘ngga baland siltanish. So‘ng tayanchni chap qo‘lga o‘tkazib, yozilish va chap qo‘lda itarilib, snaryadga orqalab qo‘nishga sakrab tushish.

O‘rgatish ketma-ketligi:

- chapda ustida tayanishdan o‘ng oyoqda oldinga siltanib o‘tish va snaryadga orqalab sakrab tushish;
- tayanib turishdan ikkala oyoqda depsinib, ot orqali yonbosh sakrash;
- chap tashqarida ustida tayanishdan chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish va o‘ngga yonbosh sakrab tushish.

O‘rganish uchun qo‘shimcha materiallar.

Siltanib o‘tishlar

- tayanishdan chapda tashqariga va orqaga siltanib o‘tish, o‘ngda tashqariga va orqaga siltanib o‘tish;
- tayanishdan chapda tashqariga va orqaga siltanib o‘tish, o‘ng oyoqda siltanib o‘tish, chapga siltanish, o‘ng oyoqda orqaga siltanib o‘tish;
- tayanishdan chapda siltanib o‘tish, o‘ngda siltanib o‘tish, chapda orqaga siltanib o‘tish, o‘ngda orqaga siltanib o‘tish.

Aylanalar

- o‘ngda tashqariga va orqaga siltanib o‘tish, chapda aylana;
- o‘ngda siltanib o‘tish, chapga siltanish, o‘ngda orqaga siltanib o‘tish va chapda aylana;
- sakrashdan chapda aylana, chap oyoqda siltanib o‘tish, o‘ngga

siltanish, chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish;

- tayanishdan o‘ngda siltanib o‘tish, chapga chiltanish, o‘ngda orqaga siltanib o‘tish va o‘ngda chapga aylana;

- tayanishdan o‘ngda chapga aylana, chap oyoqda siltanib o‘tish, o‘ngga siltanish, chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish;

- tayanishdan o‘ng oyoqda chapga aylana, chapda siltanib o‘tish, o‘ngga siltanish, chap oyoqda orqaga siltanib o‘tish, chap oyoqda o‘ngga aylana, o‘ng oyoqda siltanib o‘tish, chapga siltanish, o‘ngda orqaga siltanib o‘tish;

- sakrashdan o‘ng oyoqda chapga aylana, chap oyoqda aylana;

- tayanishdan chap oyoqda siltanib o‘tish, orqada tayanishga o‘ng oyoqda siltanib o‘tish va o‘ng oyoqda chapga-orqaga aylana;

- sakrashdan chap oyoqda aylana, chap oyoqda siltanib o‘tish, orqada tayanishga o‘ng oyoqda siltanib o‘tish va o‘ng oyoqda chapga-orqaga aylana;

- tayanishdan o‘ng oyoqda aylana, o‘ng oyoqda siltanib o‘tish, orqada tayanishga chap oyoqda siltanib o‘tish va o‘ng oyoqda orqag-chapga aylana.

Chalishtirishlar

- sakrashdan chap oyoqda siltanib o‘tish, o‘ngga chalishtirish;

- sakrashdan chap oyoqda aylana, chapda siltanib o‘tish va o‘ngda chalishtirish;

- sakrashdan o‘ng oyoqda siltanib o‘tish – chapga chalishtirish, o‘ngga chalishtirish;

- tayanishdan o‘ngda siltanib o‘tish, chapga siltanish va ikkita qayta chalishtirishlar;

- tayanishdan o‘ngda siltanib o‘tish, chapga siltanish va ikkita qayta chalishtirish;

- tayanishdan chapda siltanib o‘tish, o‘ngga chalishtirish, chapga siltanish va o‘ngga siltanish bilan qayta chalishtirish;

- tayanishdan o‘ngda siltanib o‘tish, chapga siltanish o‘ngga siltanib qayta chalishtirish, chapda orqaga siltanib o‘tish, o‘ngda aylana;

- tayanishdan o‘ng oyoqda chapga siltanib o‘tish, o‘ngga siltanib qayta chalishtirish;

- tayanishdan o‘ngda siltanib o‘tish, chapga chalishtirish, o‘ngga siltanish, chapga siltanib qayta chalishtirish;

- tayanishdan o‘ngda siltanib o‘tish, chapga chalishtirish, chapda o‘ngga-orqaga siltanib o‘tish, o‘ngda chapga-oldinga siltanib o‘tish va o‘ngga siltanish bilan qayta chalishtirish;

Sakrab tushishlar

1. Tayanishdan 90°ga burilish bilan yonbosh sakrab tushish. Tayanishdan biroz bukilib, o'ngga baland siltanish. So'ng tayanchni chap qo'lga uzatib, kerilish va o'ngga 90° burilish, tayanchni o'ng qo'lga uzatib, otga o'ng yonbosh bilan qo'nish.

O'rgatish ketma-ketiligi:

- chapda ustida tayanishdan o'ngda siltanib o'tish, o'ngga burilish bilan sakrab tushish;

- tayanib turishdan ikkitada depsinib chap yonboshda tayanib yotish, o'ngga burilish bilan sakrab tushish;

- tayanib turishdan ikkitada depsinib, 90°ga burilish bilan ot orqali yonbosh sakrash;

- chap tashqarida ustida tayanishdan, chapda orqaga siltanib o'tish va o'ngga 90° burilish bilan yonbosh sakrab tushish;

2. Tayanishdan burchak sakrab tushish. Tayanishdan o'ngga siltanib, bir vaqtda 90° ga burilib va bukilib, tayanchni chap qo'lga o'tkazish. So'ng tayanchni o'ng qo'lga o'tkazib, kerilish va snaryadga o'ng yonbosh bilan qo'nish.

O'rgatish ketma-ketligi:

- tayanib turishdan, ikkala oyoqda depsinib o'ngga burchak sakrash.

- chap tashqarida ustida tayanishdan, chap oyoqda orqaga siltanib o'tish va o'ngga burchak sakrab tushish;

3. Orqada tayanishdan chapga-orqaga burchak sakrab tushish. Orqada tayanishdan chapga siltanish, tayanchni o'ng qo'lga uzatib, chapga 90° burilib bukilish, siltanib o'tishni bajarib, yozilish va snaryadga o'ng yonbosh bilan qo'nish.

O'rgatish ketma-ketligi:

- chapda ustida tayanishdan o'ng oyoqda oldinga siltanib o'tish va chapga-orqaga burchak sakrab tushish;

- tayanishdan chap oyoqda siltanib o'tish, o'ngda siltanib o'tish va chapga-orqaga burchak sakrab tushish;

- chap tashqarida ustida tayanishdan, chap oyoqda orqaga siltanib o'tish va o'ngga 90° burilish bilan o'ngga burchak sakrab tushish.

O'quv kombinatsiyalar namunasi.

1. Tayanishdan chap oyoqda o'ngga siltanish – o'ng oyoqda o'ngga siltanish – chap oyoqda siltanib o'tish, o'ng oyoqda siltanib o'tish – chapga

90° burilish bilan kerilib sakrab tushish.

2. Tayanishdan chap oyoqda chapga siltanish – o'ng oyoqda o'ngga siltanish – chap oyoqda siltanib o'tish, chap oyoqda orqaga siltanib o'tish – o'ng oyoqda siltanib o'tish, o'ng oyoqda orqaga siltanib o'tish – chap oyoqda siltanib o'tish, o'ng oyoqda siltanib o'tish va chapga 90° burilish bilan kerilib sakrab tushish.

3. Sakrashdan o'ng oyoqda aylana- o'ng oyoqda siltanib o'tish – o'ng oyoqda orqaga siltanib o'tish – chap oyoqda siltanib o'tish, o'ng oyoqda siltanib o'tish va chapga 90° burilish bilan kerilib sakrab tushish.

4. Tayanishdan chap oyoqda siltanib o'tish – chap oyoqda orqaga siltanib o'tish – o'ngda aylana – o'ng oyoqda siltanib o'tish, o'ng oyoqda orqaga siltanib o'tish – chap oyoqda aylana – chap oyoqda siltanib o'tish, chap oyoqda orqaga siltanib o'tish – snrayadga orqalab qo'nish bilan o'ng yonbosh bilan sakrab tushish.

5. Sakrashdan o'ngga chap oyoqda aylana – o'ng oyoqda siltanib o'tib tashqarida ustida tayanish – qayta chalishtirish – chap oyoqda orqaga siltanib o'tish – o'ng oyoqda siltanib o'tish va chapga chalishtirish – o'ng oyoqda siltanib o'tib, orqada tayanish va o'ng oyoqda chapga-orqaga aylana – snaryadga o'ng yonbosh turishga chapga-orqaga burchak sakrab tushish.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Ot snaryadi konstruksiyasi va elementlarni tuzilmaviy guruhlariga nimalar kiradi?
2. Aylanishga qarshi tempda va qarshiliksiz burilishlar bilan aylanalarni aytib bering?
3. 1960 yillarning o'rtasida eng yaxshi dastakli otda kompizitsiya ijrochilaridan biri sovet ittifoq gimnastikachisi kim bo'lgan?
4. Dastakli otda barcha sport harakatlari asosan frontal va gorizontal yuzada qaysi tana a'zosiga tayangan holatda bajariladi?
5. Umumrivojlantiruvchi tavsifidagi mashqlarga qaysilar kiradi?
6. Maxsus mashqlarga ta'rif bering?
7. Dastakli otda bazaviy mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiyatini sanab bering?

2-BOB. KO'PKURASH TURLARIGA MANSUB DASTAKLI OTDA MASHQLAR

2.1. Dastakli otda harakatlarning toifalanishi va terminologiyasi

Sport va estetik jixatdan ancha jozibali va qimmatli sport maqsadlariga erishish vositalarini maqsadga muvofiq tuzish uchun yaxlit harakat faoliyatida (HF) uning qismlari, HF birliklarini (HFB) va ularning o'zaro aloqasi va bog'liqligi; yashash va rivojlanish qonuniyatlari shartli mezonlariga ko'ra aniqlash lozim.

Aylanma harakatlarning sifatli tavsifi tanani aylanish o'qi, burchak tezlikni o'zgarish sababi esa – tashqi va ichki kuchlarni o'zaro ta'siri hisoblanadi, aynan shu mezonlar bo'yicha HFB ajratish mumkin:

1. Tayanch maydoni markazi ustida dastlabki holatda (d.h.) joylashgan va siltanishlar jarayonida asosan vertikal bo'yicha harakatlanuvchi gimnastikachi tanasining og'irligi markazi (t.o.m.) orqali o'tuvchi old-orqa yuza o'q atrofida frontal yuza bo'yicha tananing tebranma harakatlarini bajarish va ushlabturishga yo'naltirilgan, tana zvenolari bilan harakatlar.

2. Harakat traektoriyasi tanani yuqori va pastki nuqtalarida u.o.m. da umumiy cho'qqi bilan ikkita konusni tashkil etadigan, aylanma mayatnik turdagi tayanch maydoni markazi ustida joylashgan, u.o.m atrofida tanani aylanma harakatlarini amalga oshirish va ushlab qolishga yo'naltirilgan tana zvenolari bilan harakatlar.

Ushbu HFBning ikkalasi ham hali shartli hisoblanadi, biroq ular bir oyoqda siltanib o'tishlar va chalishtirishlar (1), uzunasi va ko'ndalang tayanishlarda snaryadning turli qismilarida ikkita aylanalar ko'rinishida mavjud. Ular toza ko'rinishda, ammo suniy sharoitlarda (trenajyorlarda) bajarilishi mumkin. Bu albatta ularni o'rgatish, frontal, tekis mayatnik va ellips mayatnik (aylanma) yoki tebranishlar (boshqa snaryadlardagi tebranishga o'xshash) ko'nikmasini shakllantirish mumkinligi anglatadi. Bu ancha murakkab tuzilmaviy hosilalarni: siltanishlar va o'tishlar hamda vintlar bilan aylanalarni qurish mumkin bo'lgan harakat bazasidir.

3. Tanani uzunasi o'q atrofida burilishlar (vintlar). Birinchi ikkita kabi, uchinchi HFB toza ko'rinishda faqat maxsus yaratilgan sharoitlardagina bajarilishi mumkin, haqiqatda esa siltanib o'tishlarda, chalishtirishlarda va organik 1-2-HFB bilan uyg'unlikda burilishlar bilan aylanalarda mavjud.

4. Snaryad o'qi bo'ylab butun tanani (u.o.m.) harakatlanishiga olib keluvchi tayanch bilan o'zaro harakatda faqat qo'llar bilan tana zvenolarining harakatlari. Qolgan HFBlari kabi mustaqil ahamiyatga ega emas, biroq 1 va 2 turdagi harakatlar bilan uyg'unlashib, natijada o'tishlar bilan aylanalar va siltanishlarni beradi, shu jumladan uchish, tayanchsiz faza (TF), sakrash – sakrab o'tishlar bilan bajariladigan. Yurish, yugurish va sakrashlar bilan o'xshashligi bo'yicha harakatlanish birliklarini qadamlar (juftlama, oddiy va keng) va sakrashlar deb atash qulay.

5. Tayanch nuqtasi orqali o'tuvchi vertikal o'q atrofida tayanchga yonbosh joylashgan tanani qarashiga yo'naltirilgan tana zvenolari bilan harakatlar. Ushbu tuzilmaviy baza chiqishlar va kirishlardir.

6. Gimnastikachi u.o.m va tayanch markazi orqali o'tuvchi old-orqa o'q atrofida tayanchga old yoki orqa yuza bilan joylashgan butun tanani aylanishiga yo'naltirilgan tana zvenolari bilan harakatlar.

7. "Delasal" va chalishtirishlar turdagi oyoqlarni va tanani pastki qismining o'zaro harakati, ya'ni o'zaro bog'liq, biroq yon tomon orqali yuqoriga oyoqlar bilan mustaqil uloqtiruvchi harakatlar, uloqtirish to'xtaganda esa – tanani barcha pastki qismlari (muhitda – qo'llarda tik turishga va turish orqali). Alohida ko'rinishda ushbu o'zaro harakatlar mexanizmi yagona. 1- va 2-HFBlari bilan uyg'unlashib, u birinchi holatda chalishtirish yoki biron-bir siltanib o'tishga, ikkinchi holatda esa – Delasal aylanasiga aylanib yangi sifatga ega bo'ladi.

8. Tanani ishchi zvenolarini frontaldan gorizontalga yoki aksincha qayta sozlash va o'tkazish paytida temp yo'qolishi va snaryadga oyoqlarni urilishini oldini oluvchi yaxlit ritmik va garmonik kombinatsiyalarda barcha HFB orasidagi aloqani ta'minlovchi o'tkazish harakatlari. Gimnastikachilar ularni sindiruvchilar deb ataydilar.

Qo'llarda tik turishlar va sakrab tushishlardagi harakatlar haqida. Gimnastikachining dastakli otda harakat faoliyati tahliliga biz qabul qilgan yondoshuv, turishlarni, sakrab tushishlarni mustaqil HFB deb hisoblashga imkon bermaydi, chunki birinchisi ham, boshqasi ham haqiqatda biz ajratgan boshqa HFB va ularni uyg'unliklari bilan yakunlovchi harakatlar (ko'pincha Delasal aylanalari, chalishtirishlar, kerilib aylanalr, "delasalcha" qayta turish) hisoblanadi halos. Shuning uchun dastakli otda qo'llarda turishni tanani maksimal amplituta va balandlikda mayatniksimon yoki aylanma harakatlari momenti kabi ko'rib chiqish mumkin. Qo'llarda

turishlarga qiziqish – vaqtinchali o'tib ketuvchi hisoblanadi. Yosh gimnastikachilar istiqbolda Delasal aylanalari kabi, turish orqali turli aylanma va siltanish davomini va sakrab tushishlarni parvozda tayanchsiz aylanishlar bilan chalishtirishlarni ham o'rganishga tayyor bo'lishlari kerak. Bundan tashqari, qo'llarda turishdan va turish orqali sakrab tushishlar eng sodda qo'shpoyadan sakrab tushishlarga to'liq o'xshaydi va original hususiyatga ega emas.

Biz o'tkazgan gimnastikachini dastakli otda HF tahlil natijalari asosiy toifalar kabi, sportchilarni tayyorgarlik tizimini ishlab chiqish hamda yuqori murakkablikdagi yangi mashqlarni modellashtirish uchun ham xizmat qilishi mumkin.

Sxemada (1-jadval) taqdim etilgan toifalashda 1, 2, 7 va 8 HFB yig'indisi "tanani tebranma harakatlari turi" kabi izohlangan (Yu.K.Gaverdovskiy taklifiga binoan). Joy va mo'ljal dasturlari (V.T.Nazarov bo'yicha) "tayanchda harakatlanish tavsifi" (1-jadvalni ikkinchi gorizontal qatori) kabi belgilangan. Jadvalni o'ng va chap yarimi gimnastikachilarni ikkita asosiy texnik tayyorgarligini; aylanma va siltanishni aks ettiradi, shuning uchun ular deyarli simmetrik. Kerilib aylanalar va siltanishlar orasida o'xshashi yo'q orqada tayanishda burilish bilan aylanalar bundan istisno. Jadvalning o'rta qismida 1 dan 140 gacha tartib raqam bilan elementlar guruhining joyi belgilangan. Matinda muvofiq raqamlar elementlar guruhini har bir vakilining terminologik ta'rifi oxirida joylashgan. Asosiy matin asosiy toifalarga aylanadi. Shuni ham hisobga olish kerakki, matinda berilmagan, vaholanki, toifalash jadalida mavjud bo'lmaganlar ko'pgina haqiqatdan ham mavjud va ehtimoldagi harakatlarni eslatib o'tish imkoniyati tug'ilmadi. Ayniqsa Delasal aylanalari tuzilmaviy guruhlarining kataklari zich to'ldi.

Toifada har bir aniq gimnastika elementi yoki bog'lanishi joy olishi uchun tayanch nuqtalari va asosiy ishchi holatlarni joylashishini bilish kerak (jadvalni o'ng va chap chet ustunlari). U erda tasvirlangan qo'llarda turishlar gimnastikachi ishchi muhitining uchinchi o'lchamini anglatadi – vertikal bo'yicha qo'llarda turishgacha aylanma va frontal siltanish bilan harakatlanish imkoniyati.

Ot tanasining nomlari to'g'risida. Hozirgi kungacha gimnastikachilar tomonidan otning barcha qismlari qo'llanilganligi tufayli, tayanch nuqtalarining joylashgan o'rnini aniqlash maqsadida ot tana qismlarini eski nomlari qaytish maqsadga muvofiq: bo'yin, egar, beli. Ot tanasini chap

qismini shartli ravishda, tayanish yoki uzunasi turib tayanish dastlabki holat deya qabul qilib, bo'yin deb ataymiz. Tayanishdan yoki ko'ndalang turib tayanishdan mashqlarni boshlashda ot tanasining yaqin uchdan bir qismi krup deb qabul qilamiz. Ushbu nomlar mashqlar jarayonida snaryad bo'yicha gimnastikachining har qanday harakatlanishida ham o'zgarmaydi. Biroq dastaklar nomi mavjud terminologiya qoidalariga muvofiq gimnastikachining holati va harakatlanishdan kelib chiqadi. Uzunasi tayanishlarda dastaklarni gimnastikachi ikkala dastakka yoki bitta dastakka, bo'yinga yoki krupga tayanadimi baribir "chap" va "o'ng" deb ataladi. Krupdagi kabi, bo'yinga ham ko'ndalang tayanishlarda dastaklarni "uzoq" va "yaqin", egarda ko'ndalang tayanishda esa – "old" va "orqa" deb ataladi.

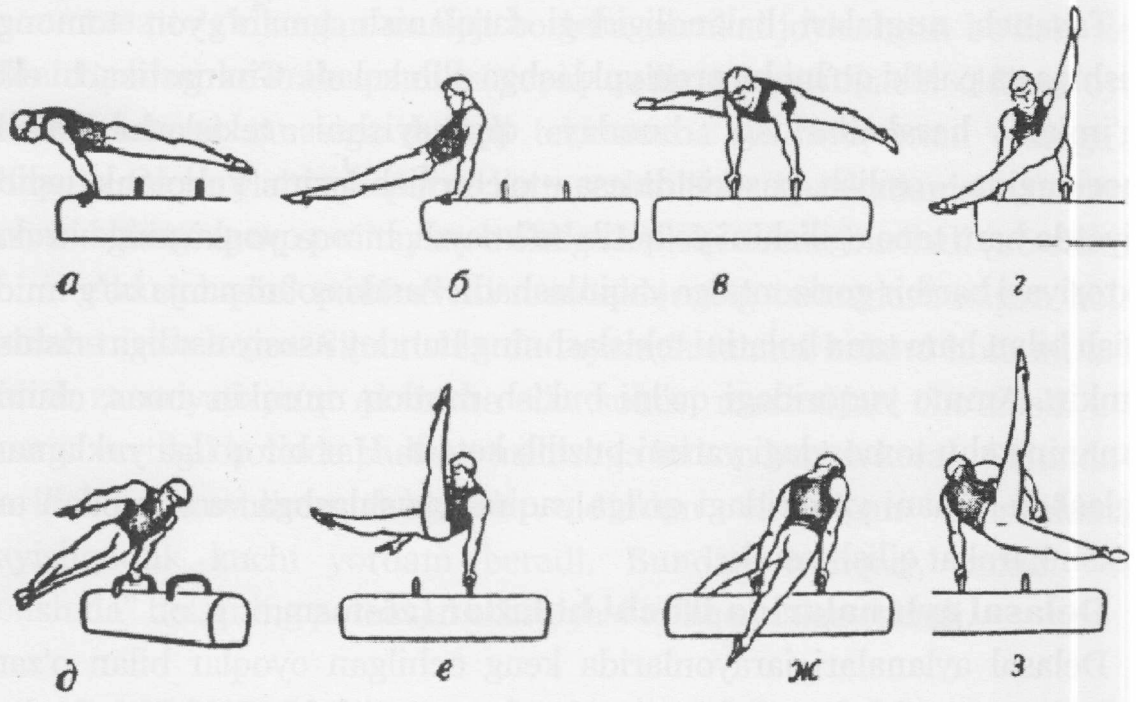
2.2. Texnikaning umumiy elementlari

Dastakli otda bazaviy mashqlarning barchasi tanani og'irlik markazi atrofida gimnastika tanasining fizik mayatnik kabi tebranma harakatlarini nazarda tutadi. Gimnastikachilarni umumiy qonuniyatlar asosida texnikaning qaysi umumiy elementlariga o'rgantish kerakligini amaliyotchilar bilishlari juda muhim. Idealga yaqin texnikani egallashavvalo dastlabki ishchi holatlarni tartibliligi, tayanch bilan o'zaro harakatlar, ya'ni qo'llar va elka sohasi bilan harakatlanishga uzviy bog'liq. YOzilgan oyoqlar bilan barcha siltanishlar, oyoqlarni o'zaro harakatlarining umumiy tavsiflarini ham birlashtiradi. Uning asosini boshqa oyoq va tos yo'nalishida reaktiv tezlanishni chaqiruvchi keyinchalik tormozlanish bilan "etakchi" oyoq bilan yon tomonga va yuqoriga urg'u berilgan siltanishi tashkil etadi.

Ishchi holatlar

Bu tanani ishchi zvenolari energiya hosil qiluvchi harakatlarni bajarishi uchun qulash va tanani ancha ma'romlashgan holati. 19-rasmda ishchi holatlarning asosiy turlari ko'rsatilgan. Boshqa ko'pkurash turlaridan farqli dastakli otda mashqlar uchun ayniqsa turli balandlikdagi tayanchlar tavsiflidir. ko'ndalang tayanishlarning to'liq to'plami, shu jumladan turli balandlikdagi tayanchlarni ham 67-rasmda ko'rish mumkin (Shivado o'tkazishi).

Ikkita yopiq oyoq bilan aylanma harakatlarda ishchi holatlar. Ikkitada aylanalarda asosiy ishchi holatlar – bu tayanish va orqada tayanish. To‘g‘ri tana bilan ishlash kerakligi to‘g‘risidagi tasdiqlash aniqlashtirishni talab qiladi. O‘z navbatida holat tabiiylik va tartiblilikdan mahrum bo‘lmasligi kerak. Uni ma’romlashtirish uchun umurtqa pag‘onasining ko‘krak qismidan biroz bukilish kerak, ayniqsa ko‘krak qafasini bo‘rttirishga moyil sportchilar. Tayanishlarda engil kerilish lozim (26-rasm, a). Oldinga siltanib o‘tishlar uchun aylana bo‘ylab harakatlarda kerilish yon tomonga egilishga ko‘chadi. Orqada tayanishda (26-rasm, b) tana engil bukik holatga kiradi, orqaga siltanib o‘tishga tayyorgarlikda esa yana yon tomonga egiladi. Bularining barchasi – gavdani ihtiyoriy bo‘lmagan tushishi va elka bo‘g‘ilarida “qulashlarsiz”.



26-rasm

Alohida ishchi holatlar tavsifi.

Tayanish. Bu to‘g‘ri tanani to‘g‘rilangan qo‘llarda egilgan holati (taxminan vertikalga nisbatan 60° ostida). Egilish kattaligi barcha uzunasi tayanishlarda doimiy. Amaliyot nuqtaiy nazaridan elka sohasini oldinga uzoqroq chiqarib, qo‘llarni kuchliroq yuklash tavsiya qilinadi. Ko‘ndalang tayanishlar tananing egilish burchagiga ko‘ra bir-biridan farqlanadi. Eng rasida burchak 45° gacha balandda esa 90° gacha etadi (26-rasm, a).

Orqada tayanish. Odam tanasining anatomiu hususiyatlari tufayli gavdani qo'llardan chetlashtirish burchagi, tayanishdagiga qaraganda bu erda kam, shuning uchun qo'llarni orqaga egilishi ham deyarli ahamiyatsiz (26-rasm, a va b). Ikkitada aylanalarda bu bosh teaktoriyalari proeksiyasi tayanch atrofida emas, balki uning oldida joylashishiga olib keladi (28-rasm). Sub'ektiv jixatdan orqada tayanishda aylanma siltanishni kengaytirish uchun gavdani qo'llardan chetlash burchagini ko'paytirishga intilish kerak. Orqada ko'ndalang tayanishlar gavdani qo'llardan chetlash burchagini juda kamligi bilan tavsiflanadi, o'zaro esa asosan tos-son bo'g'imlarida bukilish kattaligi bilan farqlanadi. Biroq orqada tayanishda siltanishni kengaytirish uchun gavdani qo'llardan chetlashga va to'g'rilanishga intilish bu erda ham zarur.

Turli balandlikda tayanishlar.

Tayanch nuqtalari balandligidagi farqlanish tanani yon tomonga egilishiga va pastki qo'lni ko'proq yuklashga olib keladi. Gimnastikachi elka bo'g'imlari harakatlaridagi bunday qiyshayishni tekislashi kerak. Yuqoridagida – osilish, pastkisida esa – o'chirilish lozim. Vaholanki ushbu vaziyatda ham tana egilishini yo'qotib bo'lmaydi, biroq oyoqlarning harakat taektoriyasi baribir gorizontalga yaqinlashadi. Pastki qo'lni panja bo'g'imida bukish bilan ham tana holatini tekislashning bunday asosiy usuliga erishish mumkin. Ammo yuqoridagi qo'lni bukish mutloq mumkin emas, chunki aylananing shu tomondagi yarimi buzilib ketadi. Har bir qo'lga yuklamani tenglashda, tanani yuqoridagi qo'lga yaqinroq ushlashga va shu bilan uni yuklash harakat qilish kerak.

Delasal aylanalarida ishchi holatlar (26-rasm, v, g, e).

Delasal aylanalari jarayonlarida keng ochilgan oyoqlar bilan o'zaro harakatlar tayanishdagi kabi (v), orqada tayanishda (g) ham gavdani qo'llardan chetlash hisobiga katta ko'tarilishga olib keladi. Biroq qo'llarni egilishi odatiy aylanalarga nisbatan ko'paymaydi. Demak, oyoqlar traektoriyasi balandligi va uning radiusi ortadi, elka sohasining burilish radiusi esa yopilgan oyoqlar bilan aylanalardagi kabi qoladi. (Bu qo'llarda turishga aynan shunday usulda chiqish imkoniyati haqida gapiradi).

Tayanishda oyoqlar oxirigacha yon tomonga maksimal yoziladi (v), orqada tayanishda esa – old-orqa yo'nalishida (g). Lekin bu bir-biriga nisbatan oyoqlarni uzluksiz harakatlanishidagi bitta markaziy holat hisoblanadi. Har bir ITF (ikki tayanchli faza) boshlanishidayoq oyoqlar

holatini tez o'zgarishi sodir bo'ladi. Agar harakatlarni ushbu ikki holati istisno qilinsa va yuqoridagi etakchi oyoq holati e'tiborga olinmasa, unda tayanishdagi kabi, orqada tayanishda ham holatlar yopilgan oyoqlar bilan aylanalardagi kabi qoladi.

Mayatniksimon siltanishlarda ishchi holatlar.

Asosiy ishchi holatlar – *ustida tayanish* (26-rasm, j). Ham maxsus siltanishlar – ikkala turda chalishtirishlar, ham yozilgan oyoqlar bilan boshqa ko'pgina siltanishlar uchun oyoqlar bilan harakatlarn aynan undan boshlanadi. Ikkita boshqa-boshqa ishchi holatlar: tayanish va oyoqlarni ochib orqada tayanish ancha kam uchraydi. SHunga qaramay har bir gimnastikachi uchta holatni barchasida tebranishni mukammal egallagan bo'lishi kerak.

Siltanishlarda IHga umumiy talablar:

- tana to'g'rilangan va iloji boricha vertikal joylashgan bo'lishi kerak. Umurtqaning ko'krak qismida yopiq qolib, gimnastikachi oldingi oyoqni tebranishda ot tanasiga deyarli tekkunicha tushirib, tosni oldinga olib chiqadi. Ot bo'ylab oyoqlarni katta erkinlikda harakatlanishi uchun tos sohasi oldingi oyoq soni tayanch oldiga kelishi uchun buriladi (26-rasm, j).

- elka sohasini tushiruvchi mushaklarning taranglashmagan holatini ushlab turish lozim. Siltanishlarda tayanida tanani baland holatini ushlab qolish zaruriyati yo'q. Aksincha elka sohasi mushaklari cho'zilishi uchun tanaga vertikal holatda pastroq tushishga imkon berish kerak. SHunda ular itarilishda kuchliroq ishlaydi: oldindan cho'zilgan mushaklarning qayishqoqlik kuchi yordam beradi. Bundan tashqari, tanani "osilib qolishida" holatning potensial energiyasi to'liq amalga oshadi.

Alohida ishchi holatlar tavsifi.

Ustida uzunasi tayanish.

Dastaklarda ustida tayanish tez-tez uchraydi (26-rasm, j), chunki bu frontal siltanishlar uchun eng qulay IH. Tanani uzunasi o'qiga nisbatan oyoqlarni nosimmetrik holati to'sqinlik qilib bo'lmaydigan tosni burilishiga olib keladi. Biroq elkalar o'qi snaryad o'qiga parallel joylashishi kerak. Ustida turli balandlikda tayanish (krupda va o'ng dastakda, bo'yinda va chap dastakda) amaliyotda juda kam qo'llaniladi, chunki ular ijrochidan ma'lum tana tuzilishini talab qiladi. Tanani qiyshayishi yuqori elka bo'g'imida osilish va elka sohasini pastki yarimini tushirilishi bilan qisman bartaraf etilishi

mumkin. Ustida tayanishlarda ot tanasida tayanchning past holati gavdani ko'tarish zaruriyatiga olib keladi. Bu albatta siltanishlar uchun shusiz ham noqulay bo'lgan sharoitlarni qiyinlashtiradi, chunki bukilishga to'g'ri keladi.

Ustida ko'ndalang tayanish.

Orqaga siltanishlar uchun ancha qulay holat – bitta dastakda. Oyoqlar bilan harakatlar uchun katta erkinlik va etarlicha ishonchli tayanch orqaga siltanish bilan qo'llarda turishga chiqishga va oldinga to'ntarilish bilan sakrab tushish va saltoni bajarishga imkon beradi. Tanada oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanishning qulayligi kam, chunki tayanch nuqtalarini past holatiga yana panja bo'g'imida yozilish qo'shiladi, bu esa qo'lni "qisqartiradi".

Oyoqlarni ochib tayanish va orqadan tayanish.

Oyoqlarni snaryadga ishqalanishini kamaytirish uchun gimnastikachi engil egilgan holatni qabul qilishga, tayanishda esa biroz bukilishga ham majbur. Tayanishda va son orqasida tayanishda tebranishlarda ot tanasiga urilmasdan engil sirg'anishi kerak.

Dastakli otda IHlar haqida gapirilganlarni umumlashtirib shuni ta'kidlab o'tish kerakki, mayatniksimon frontal siltanishlarda tanani juda past va deyarli vertikal holatini; "delasal" turdagi aralash harakatlarda – juda baland va gorizontalga ancha yaqin holatni, yopilgan oyoqlar bilan aylanalarda esa – balandlik va egilish bo'yicha ular orasidagi oraliq holatni egallash maqsadga muvofiq.

Bir tayanchli holat (BTH).

Dastakli otda mashqlar ikkita va bitta qo'lga tayanchni ritmik navbatlashuvi bilan farqlanadi. Vaqt bo'yicha ular taxminan teng. Bitta qo'l atrofida burilish (26-rasm, d) bilan bog'liq ayrim harakatlarda esa, ikkitaga qaraganda, bitta qo'lda tayanch ikki barobar davomiyroq. Frontal siltanish bilan (26-rasm, z) yoki Delasal aylanalarida oyoqlar va tanani pastki qismini ko'tarilish balandligi ortganda, bir qo'lda tayanishda qolish vaqti ham ko'payadi. Faqat shu dallillarning o'zi BTH ni diqqat bilan ko'zdan kechirishni talab qiladi.

Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, BTHda tananing pastki qismi qo'llarda turish bilan yakunlanmaydigan, har bir aniq element uchun mumkin bo'lganlarni barchasidan eng baland holatni egallaydi. Bu erda gimnastikachining deyarli butun tanasi tayanch nuqtasi orqali o'tuvchi

vertikaldan bir tomonda joylashadi (26-rasm, z). Oyoq harakatlarining tezligi burilish oxirida sezilarli kamaygan paytdagi bir qo'lda uzoq burilishdagina, gimnastikachi elka sohasini tayanch vertikali ortiga yo'naltiradi (26-rasm, d).

Bundan tashqari, aynan BTHda deyarli barcha snaryad orqali harakatlanishlar – belgilangan shaklda (yonbosh, burchak, kerilib) siltanib o'tishlar bajarilishini yodda tutish lozim. Aynan shu shakl xakamlar tomonidan maxsus baholanadi. Shuning uchun gimnastikachining tayanch fazasidagi harakatlari, ITF va BTFda harakatlarning o'zaro aloqasi va o'zaro bog'liqligi maxsus ko'rib chiqishga munosib.

2.3. Qo'llar va elka sohasi bilan harakatlar

Qo'llar va elka sohasi – gimnastikachi harakat apparatining tayanch zvenosi. Biroq ishchi zvenolardan – gavda va oyoqlardan tayanchga kuchlanishni uzatishdan tashqari, ular butun tanani harakatlanishida ham bevosita ishtirok etadi. Ayniqsa qo'llar va elka sohasining kuchlanishi ularga yaqin zvenoga – gavdaga katta ta'sir ko'rsatadi. Turli o'tishlar, burilishlar va burilishlar bilan o'tishlar uchun boshlang'ich impuls ko'p holatlarda aynan qo'llar va elka sohasining kuchlanishi tufayli tanaga xabar etkazadi. Tayanch bilan o'zaro harakat samaradorligi avvalo ushlash ishochliligi va qulayligi hamda tayanch joyini to'g'ri tanlashga bog'liq.

Ushlashlar.

Snaryad tuzilishi tayanchda ushlashlar va qo'l panjalari holatining katta hilma-hilligiga yo'l qo'yadi.

Ushlashlarga quyidagi talablar qo'yiladi:

- qo'l panjasini tayanch bilan maksimal aloqasi zarur. Tayanch panja sanaryad yuzasiga zich yotishi kerak: yuzalarni bir-biriga tutashgan maydoni iloji boricha ko'proq bo'lishi lozim;

- bir-biriga tutashgan yuzalar iloji boricha gorizontal bo'lishi kerak, chunki eng katta yuklamalar - vertikal. Shuning uchun dastaklar nishabi va ayniqsa tayanchni barmoqlar bilan ushlab bo'lmaydigan ot tanasiga tayanishdan qochish kerak;

- asosiy bosim tayanch qo'lning kaftiga jamlanishi kerak. Asosiy tayanch kuchlanishlar yo'nalishi – qo'llar o'qi atrofida.

Tayanchda alohida ushlashlar va holatlar tavsifi. *Dastakda qo'l panjalarining holati.* Dastaklarda aylanalarni o'rganishda qo'l panjalarini dastakning o'rtasiga qo'yish lozim. Bu zarur bo'lganda dastakni ochiq qolgan uchdan ikki qismini boshqa qo'lda o'tib ushlashga imkoniyat yaratadi. Barmoqlar sirg'anishga yo'l qo'ymasdan, dastakni zich o'rab olishi kerak.

Ikki qo'lda dastakdan ushlashlar.

Uzunasi tayanish holatidagi kabi, ko'ndalang tayanishda ham zaruriyat tug'ilmasa tayanch maydonini ko'paytirishga intilib, biroq ushlashlarga umumiy talablarni buzmasdan qo'l panjalarini oxirigacha yaqinlashtirish mumkin emas. Uzunasi tayanishda siltanish yo'nalishi tomondagi qo'l, dastakni oyoqlarga yaqin qismida joylashadi. Ko'ndalang holatda pastdan ushlash ancha ishonchli, chunki qo'llarning supinatsiyasi ularni yozilishi va tirsak bo'g'imlarini qayd qilinishi bilan bog'liq. YUqoridan ushlash elka sohasini ortiqcha zo'riqishdan ozod qiladi, pastdan ushlash bilan taqqaslaganda qo'llarni "uzunlashtiradi", panjalarni ko'proq yaqinlashishiga yo'l qo'yadi, biroq u ancha ishonchsiz. Qo'llarning pronatsiyasi (nayzalanishi) ularni yozilishiga nisbatan e'tiborli bo'lishni talab qiladi.

Dastakli otda mashqlarni eng yaxshi ijrochilari orasida dastakda ko'ndalang ushlashning ikkala turi ham amaliyotda bir hil darajada qo'llaniladi, ammo har bir alohida sport ustasi bittasidan foydalanishni afzal biladi. Alohida holatlarda turli ushlashlar ham qo'llaniladi (bitta qo'l yuqoridan, boshqasi pastdan).

Ot tanasida panjalar holati.

Ot tanasiga tayanishda gimnastikachi ushlash uchun joy tanlashda erkin, biroq kaftlar asosi yuzaning gorizontal qismida bo'lishi kerak. Uzunasi aylanalarda panjalarni ichkariga engil burish maqsadga muvofiq, ya'ni ko'ndalang tayanishga burilishda ular tashqariga mo'tadil yozilgan bo'ladi. Qo'l panjalarini ot tanasining oxirgi qismiga yaqin joylashtirmaslik kerak.

Ushlashlar almashinuvi. Tayanch qo'l bilan qayd qilingan ushlashda tana burilishlari va erik qo'lni burilishi bilan gimnastikachi tayanch kuchlanishlarini katta darajada variantlashtirishi mumkin. tayanch qo'lni ichkaridan nayzalangan ushlashga o'tib ushlashi yordamida uning atrofida elka bilan orqaga 360° gacha burilish burchagini ko'paytirish mumkin. O'tib ushlash bilan ichkaridan ushlashda tayanch qo'lni dastlabki supinatsiyasida

360° burilish bilan oldinga elkalarda chiqishni bajarish mumkin. Elka bilan kirish va 360° ga burilish bilan elkalarni oldinga chiqarishni original bog'lamini turli ushlashlardan foydalanib o'zlashtirish mumkin.

O'tib ushlashlar.

Qo'l panjalari bilan harakatlarga umumiy talablar:

- qo'lni tayanchdan olishdan avval, gimnastikachi uni yuklashi va ishchi zvenolarga maksimal energiyani bildirishga yo'naltirilgan faol kuchlanishlarni uzaytirishi kerak. Ana shundagina oyoqlar maksimal tezlanishni oladi, depsituvchi qo'l yuklanishdan bo'shaydi va tayanchdan olinadi;
- panja yonboshdan harakat bilan tayanchga qo'yiladi. Siltanib o'tishni yakunlab, gimnastikachi etib ushlayotgan qo'lga yuqoridan qulamaydi, balki tortiladi. Faqat elka sohasi o'rta holatga qaytgandagina yuqoridan tayanishni boshlaydi;
- tayanchga qo'yilgan panja, asta-sekin yuklanadi. Tashqaridan bu tayanch o'zgartirilganda taqillash ovozi chiqmaganida namoyon bo'ladi;
- o'tib ushlash iloji boricha tez bo'lishi kerak. Itarilishdan keyin erkin qo'l tanadan uzoqqa chetlashmaydi va o'tib ushlash yakunlanishini kutib turmasdan qisqa yo'l bilan tayanchga qo'yiladi.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

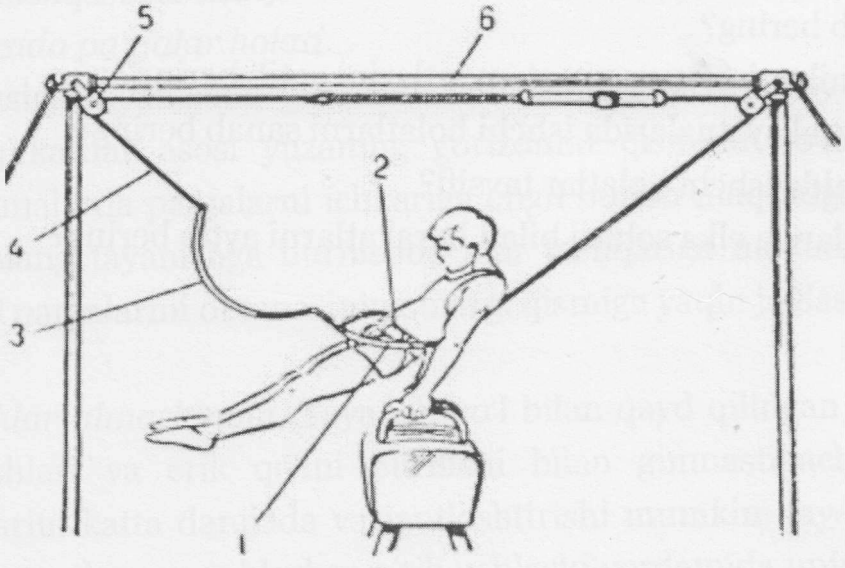
1. Dastakli otda harakatlarning toifalanishi va terminologiyasi?
2. Qo'llarda tik turishlar va sakrab tushishlardagi harakatlar haqida aytib bering?
3. Texnikaning umumiy elementlarini aytib bering?
4. Delasal aylanalarida ishchi holatlarni sanab bering?
5. Alohida ishchi holatlar tavsifi?
6. Qo'llar va elka sohasi bilan harakatlarni aytib bering?

3-BOB. IKKI OYOQDA AYLANMA HARAKATLAR

Ikki oyoqda barcha aylanma harakatlar texnikasining (uzunasi va ko‘ndalang aylanalar, o‘tishlar bilan aylanalar, chiqishlar va kirishlar, kerilib aylanalar, vintlar bilan aylanalar) o‘ziga hos hususiyati asosiy o‘zaro harakatlanuvchi kuchlarni perpendikulyar yo‘nalishi bilan aniqlanadi. Tos sohasining og‘irlik kuchi momenti gimnastikachi tanasini vertikal holatga tushirishga intiladi va snaryadga siqadi. Qo‘llar va elka sohasi kuchlanishi tufayli gimnastikachi bunday tushishga qarshi harakatlanadi. To‘g‘ri tana unga gorizontal bo‘yicha tezlanishni xaba qiluvchi egilgan holatni qabul qiladi. Gimnastikachi qo‘llarda navbatma-navbat itarilib, tayanch maydoni markazi ustida joylashgan tanani og‘irlik markazi atrofidagi aylanma harakatni ushlab turadi. Ushbu o‘zaro harakat tavsifi tayanch fazasi va muhitdagi tananing holatidan qat’iy nazar doimiy. Shuning uchun harakatlar tezligi: chiziqli – tana nuqtalari va burchakli – kattaligi bo‘yicha ancha doimiy zvenolar, harakatlar ritmi esa tekis, tezlanish va tormozlanishni keskin o‘zgartirishlarsiz.

O‘rganish hususiyatlari.

Aylanma harakatlarning barchasi faqat yaxlit uslubda o‘rganiladi. Trenajyorlar (27-rasm), qo‘shimcha snaryadlar va moslamalar: qo‘ziqorinlar, bitta yoki ikkita dastakli xari, past otni qo‘llash bilan bajarish sharoitlarini engillashishiga erishish mumkin.



27-rasm

O‘rgatish aylana trenajyorda OM atrofida to‘g‘ri qo‘llarda to‘g‘ri tanani aylanma harakatlarining bazaviy ko‘nikmalarini shakllantirish bilan boshlanadi. Agar zalda trenajyor mavjud bo‘lmasa halqalarda, turnikda osilishda, qo‘shpoyada qo‘llarga tayanishda, dastaksiz xari ustida aylanish qo‘llaniladi. Asosiy snaryadda yaxlit harakat bilan tanishish o‘tkazish bilan boshlanadi. Engillashtirilgan sharoitlarda: qo‘ziqorinda, dastaksiz xarida ikkitada aylanalarni model texnikasini o‘rganish keyingi bosqich hisoblanadi. Qo‘ziqorinda yoki dastaksiz xarida ihtiyoriy tempga teng bo‘lgan to‘g‘ri tana bilan o‘ntadan kam bo‘lmagan templi aylanalar ishonchli bajarilgandan keyin ko‘ndalang aylanalardan boshlab, aylanalarning hilma-hil turlarini o‘rganishga kirishish mumkin. 27-rasmda V.I.Govardovskiy trenajyori ko‘rsatilgan.

3.1. O‘tishlarsiz va burilishlarsiz ikkitada aylanalar Ikkitada uzunasi aylanalar

Ikkitada aylana (28-rasm).

Dastakda uzunasi ikkitada aylana – gimnastikachining keyingi barcha aylanalar tayyorgarligida bazaviy mashq hisoblanadi. U kombinatsiyalarda aylanma kabi, mayatniksimon harakatlar bilan turli bog‘lanishlarda uchraydi, biroq templi aylanalar seriyasi o‘rtasida baland tezlikda bajarilgani ancha samarali.

Aylanada aylanishning to‘liq sikli (o‘ngga-orqaga) ikkita aylanma siltanib o‘tishlardan tashkil topgan: orqada tayanishdan tayanishga o‘ngga-orqaga (1-5-lavhalar) va tayanishdan orqada tayanishga chapga (6-10-lavha). Har bir siltanib o‘tish uchun gimnastikachining harakatlari tayanchning ikki fazasi bo‘yicha taqsimlangan: ITF va BTF. Birinchi ITF – orqada tayanishda siltanish (1-3-lavha) birinchi BTF o‘tish – chap qo‘lga tayanishda orqaga siltanish (4-5-lavha). Ikkinchi ITFdagi harakatlar – tayanishda siltanish (6-8-lavhalar) – ikkinchi BTF mazmunini tashkil etuvchi o‘ngda oldinga siltanib o‘tishni tayyorlaydi. Ushbu harakatlarning barchasi tekis aylanma harakatlarda mantiqan o‘zaro bog‘liq. Dastlabki holatda (28-rasm. 1-lavha) butun tana ot bo‘ylab chapga-pastga cho‘zilgan. Shu erdan gimnastikachi tanasining butun pastki qismini, tayanchga ikkala qo‘l bilan, ayniqsa o‘ng qo‘lda pastga va chapga bosimni ko‘paytirib aylana bo‘yicha o‘ngga yo‘naltiradi. Bunda tos biroz chapga buriladi (2-3-lavhalar) orqada tayanishda tana bilan o‘rta holatdan

o‘tishda oyoqlarni harakat tezligi va tayanchga bosim kattaligi maksimalga etadi. Tos o‘ng panja oldiga kelgandagini o‘ng qo‘l olinadi (4-lavha).

O‘ng qo‘lda itarilib, gimnastikachi to‘g‘ri tanasini orqaga chetlashni davom ettiradi (5-lavha) va o‘ng qo‘lni tezda tayanchga qaytaradi (6-lavha). Tayanishda ikkala qo‘lda, ayniqsa chap qo‘lda tayanchni bosish bilan tosni chapga aylana bo‘yicha tezlangan harakatlanishi davom etadi (7-8-lavhalar). Bu erda ham maksimal tezlik va tayanchga bosim fazaning o‘rtasiga to‘g‘ri keladi (7-lavha). Orqada tayanib siltanishdagi kabi tos sohasi chapga buriladi (8-lavha). Tayanishda siltanish tezlanganda tanani bukilishidan qochish uchun, gimnastikachi yozilishni kerilishgacha etkazishga va shu holatda aylanani yakunlashga intiladi (10-lavha). Chapda itarilgandan keyin, gimnastikachi tosni yana ham oldinga surishga va tezda chap qo‘lni son ortiga o‘tkazishga harakat qiladi.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Datlabki baza.

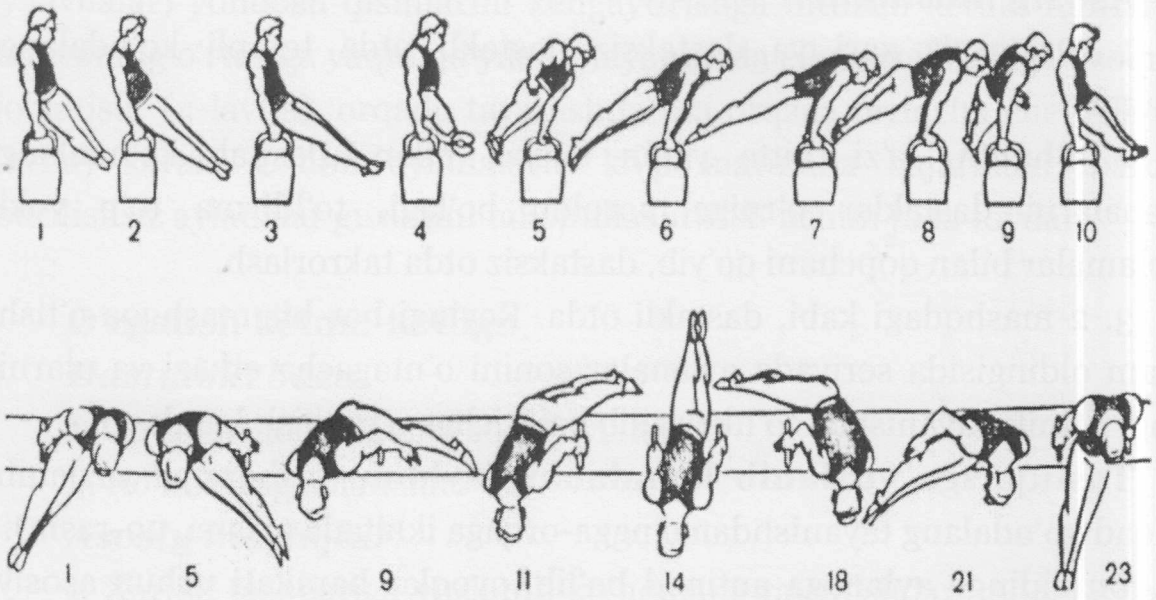
1. Aylanma trenajyorda to‘g‘ri ritm va tempda, to‘g‘ri tana bilan o‘ntadan kam bo‘lmagan aylanalarni bajarish.

Asosiy mashqlar. 1. Trenajyorda ikkitada aylanalar yoki dastakli dastakli otda o‘tkazish (trenajyor bo‘lmasa).

2. Qo‘ziqorinda ikkitada aylanalar, agar qo‘ziqorin yo‘q bo‘lsa, dastakli yoki dastaksiz xarida.

3. Qisqartirilgan dastakli otda sakrashdan yoki tashqariga bittada siltanib o‘tishdan keyin, sakrab tushishga orqaga ikkitada aylana. Mashq muvoffaqiyatli bajarilsa, urinishda aylanalar sonini 10 tagacha ko‘paytirish.

4. Shuning o‘zi, biroq dastakli otda; dastlabki urinishdan oldin A1 yoki A2 mashqlarini takrorlash.



28-rasm

Ikkitada ko‘ndalang aylanalar

Ko‘ndalang aylanalar (krupda ko‘ndalang tayanishdan chapga ikkitada aylana).

Templi ko‘ndalang aylanalar – ko‘ndalang tayanishda qolgan barcha aylanalarni o‘rganish uchun bazaviy mashq hisoblanadi. Tayyorgarlik tizimida ular ikkitada aylanalar orasida birinchi turadi. Gavdani pastki qism va tayanishdan kabi, orqada tayanishdan ham oyoqlarni yon tomonga chetlashga alohida e’tibor qaratish kerak. Orqada tayanishda hech kim to‘liq yozila olmagan bo‘lsa ham ushbu bukilishni minimalga olib kelishga harakat qilish lozim. Tayanib siltanishda to‘liq yozilish va oyoqlarni orqaga chetlash majburiy. Agar qo‘l panjalarini qirraga yaqin qo‘ymasdan, barmoqlarni ortiqcha burmasdan krup o‘rtasiga qo‘yilsa muvozanat ancha ishonchli bo‘ladi. Tayanishda elka sohasini dastaklarga yaqinlashtirish, orqada tayanishda esa orqaga irg‘itmaslik, go‘yo dastaklarga tayanishga oldinga to‘g‘ri o‘tishni boshlashga tayyorlanib, qo‘llarda tayanchni orqaga kuchli bosmaslik kerak.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Kamaytirilgan tayanchda qo‘ziqorinda ikkitada model aylanalar (qo‘ziqorin qalpog‘i tik nishablar bilan 37-40 sm).

Asosiy mashqlar.

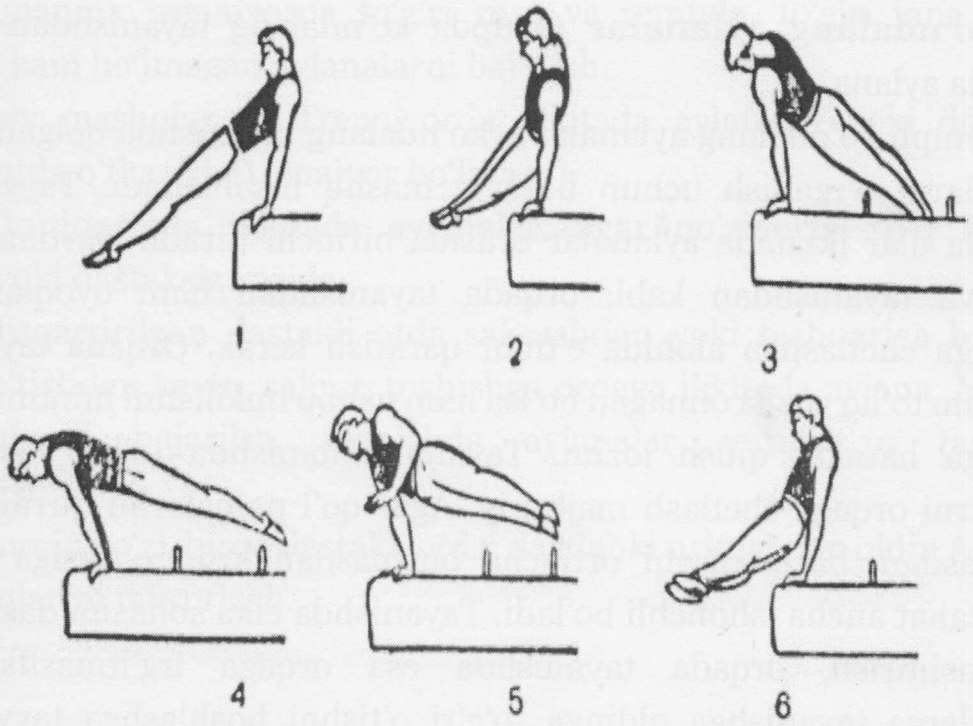
1. Dastaksiz xari va dastaksiz dastakli otda templi ko'ndalang aylanalar.

2. Shuning o'zi, bitta yaqin dastak bilan. Dastlab ko'ndalang aylanalarni dastaklar o'rniga porolon bo'lagi, to'ldirma to'p yoki qoplamalar bilan qopchani qo'yib, dastaksiz otda takrorlash.

3. 2-mashqdagi kabi, dastakli otda. Keyingi har bir mashqqa o'tish uchun oldingisida seriyada aylanalar sonini o'ntagacha etkazi va ularni keng, ritmik, tayanishda to'lik yozilib bajarishga o'rganish kerak.

Tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylana (tashqariga yuzlanib oraqad ko'ndalang tayanishdan o'ngga-orqaga ikkitada aylana, 29-rasm).

Bu oldinga aylanaga antipod bo'lib, oyoqlar harakati uchun asosiy to'siq – tayanch ortida joylashgan ot dastaklari va ularga orqada tayanishda emas, balki tayanishda butun tanani baland ko'tarib oshib o'tish kerak.



29-rasm

Orqada tayanishda esa oyoqlar harakati uchun to'siq umuman yo'q. Gimnastikachi siltanishni yon tomonga tezlanishiga yo'naltirilgan oyoqlari va gavdasini faol chetlovchi kuchlanish bilan traektoriyaning (3-

5 lavhalar) yonbosh qismlarini kengaytirishga intilishi kerak. Kaftlar ot tanasining o'rtasiga yaqin qo'yiladi; tayanishda elkalarni oldinga uzoqroq jo'natish (4-lavha), orqada tayanishda esa orqaga ortiqcha chetlash (6-lavha) kerak. Ushbu aylanalarni ko'p marotaba bajarilishi, barcha burilishsiz aylanalar guruhini takomillashtirish uchun juda foydali.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Qo'ziqorinda ikkitada sodel aylanalar.
2. Ko'ndalang aylanalar.

Asosiy mashqlar.

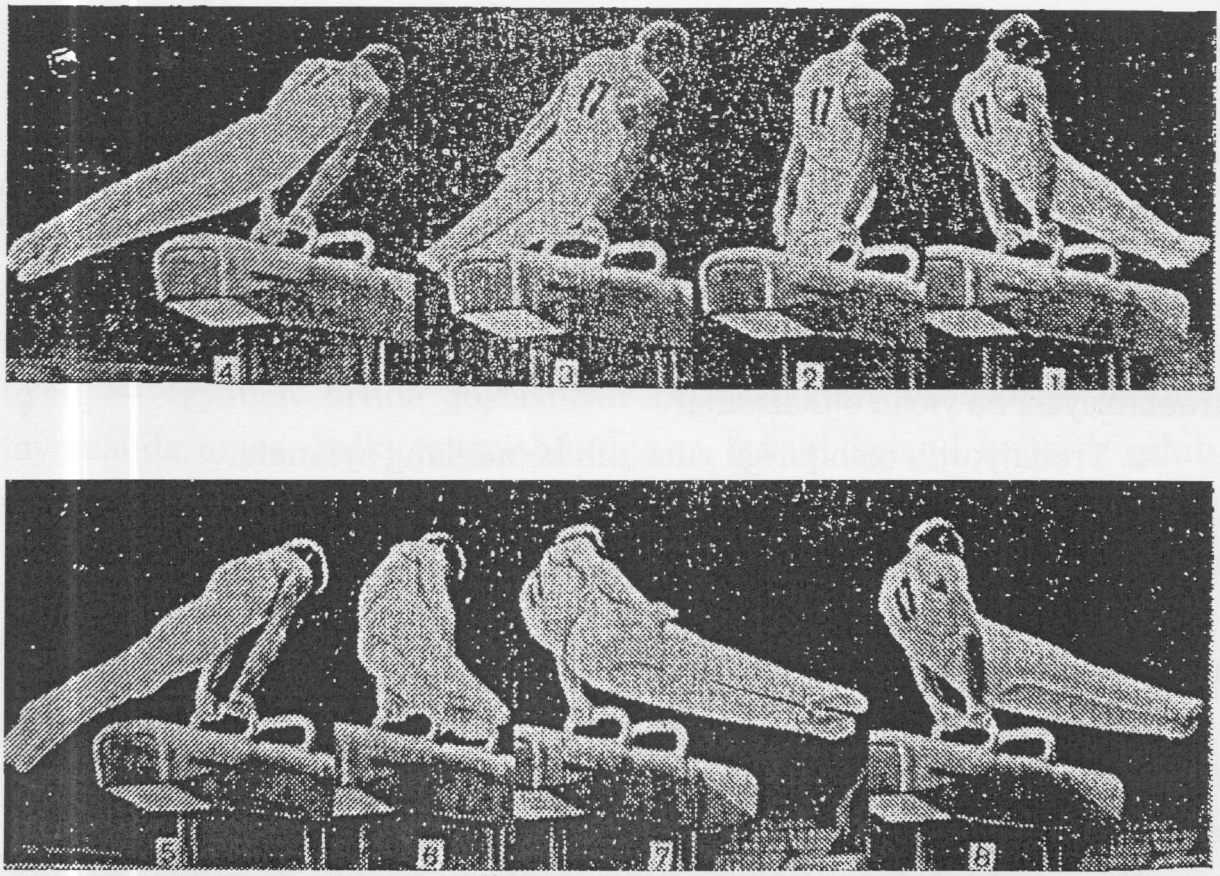
1. Xarida tashqariga yuzlanib ko'ndalang tayanishdan model aylana traektoriyasi bo'yicha o'tkazishlar.
2. Trenajyorda tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylanalar.
3. Dastaksiz xarida yoki qisqartirilgan dastakli otda sakrashdan tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylanalar.
4. Shuning o'zi, biroq dastaksiz otda. Yaqin dastak o'rniga mo'ljal uchun yumshoq buyum qo'yiladi.
5. Tashqariga yuzlanib ko'ndalang turib tayanishdan sakrab ko'ndalang aylana va kerilib sakrab tushish (avval bitta dastak bilan dastakli otda, so'ng asosiyda).

Yaqin dastakda ko'ndalang aylana (yaqin dastakda orqada ko'ndalang tayanishdan chapga-orqaga ikkitada aylana, 30-rasm).

Umuman olganda texnika bo'yicha ushbu aylana oldingisiga o'xshaydi. Asosiy farqi va qo'shimcha qiyinchiliklarni paydo bo'lish sababi – bitta dastakka ikki qo'lda tayanish sharoitlarini murakkabligi. Bu ayniqsa qo'llar holatidan kelib chiqib, orqada tayanishda gavdani cheklangan harakatlarga tegishli (1-2-lavhalar).

Ushbu aylanada dastakda kaftlarning odatiy holati – dastak o'rtasida yuqoridan ushlash. Aylanadan keyin aynan o'sha dastakka orqada tayanishga chiqish kerak bo'lgan vaziyatlarda, burilish tomondagi qo'lni pastdan ushlashga qo'yish mumkin. Biroq chiqishdan keyin qo'l uchun joy ochib dastakni chetiga yaqin ushlash lozim. Tayanishdan oyoqlar va tos sohasi bilan harakatlanishda yon tomonga va aylana bo'ylab chetlash kuchiga alohida e'tibor berish kerak (4-5-lavhalar). Tosni vaqtidan oldin harakatlanishi va tananing bukilishidan qochish uchun qo'l harakati

yo‘nalishi tomondagi dastakka bosimni kuchaytirib, oyoqlarni va tos sohasini yon tomonga va aylana bo‘yicha chetlatishni tezlashtirish lozim (2-lavha). Oyoqlar bilan maksimal tezlikka erishgandagina tayanchni tushirish va qo‘lni tezda o‘tkazib qo‘yish kerak (3-4-lavhalar).



30-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Qo‘ziqorinda model aylanalar.

2. Ko‘ndalang model aylanalar. Tayanch oldida elka sohasini qayd etish va orqada tayanishda siltanishni ko‘paytirishga katta talab qo‘yiladi.

Asosiy mashqlar. 1. Dastakli qo‘ziqorinda yoki dastakli xarida model aylana traektoriyasi bo‘yicha o‘tkazish.

2. Trenajyor dastagida ko‘ndalang aylanalar.

3. Dastakli qo‘ziqorinda yoki dastakli xarida turib tayanishdan sakrab dastakda ko‘ndalang aylana va sakrab tushish. Mashq omadli bajarilganda bir nechta aylanalarni seriyaga bog‘lab bajarishga urinib ko‘rish.

4. 3-mashqdagi kabi, biroq bitta dastakli dastakli otda. Ot tanasiga oyoqlar otga urilib shikastlanmasligi uchun porolonli mat yotqiziladi. 4-5 ta aylanalar seriyasi ishonchli bajarilgandan keyingina keyingi vazifaga o'tish mumkin. orqada tayanishda tizza bo'g'imlarining harakat taektoriyasi dastakni yuqori chetidan o'tishiga alohida e'tibr berish lozim.

5. 3-mashqdagi kabi, biroq dastakli otda. Muvoffaqiyatsiz holatlarida 3 va 4-mashqlarni bir nechta urinishda ketma-ket takrorlash. Ihtiyoriy kombinatsiyaga dastakda ko'ndalang aylanani kiritishdan oldin, shunday aylanalarni 8-10 tasini seriyaga birlashtirishga o'rganish kerak.

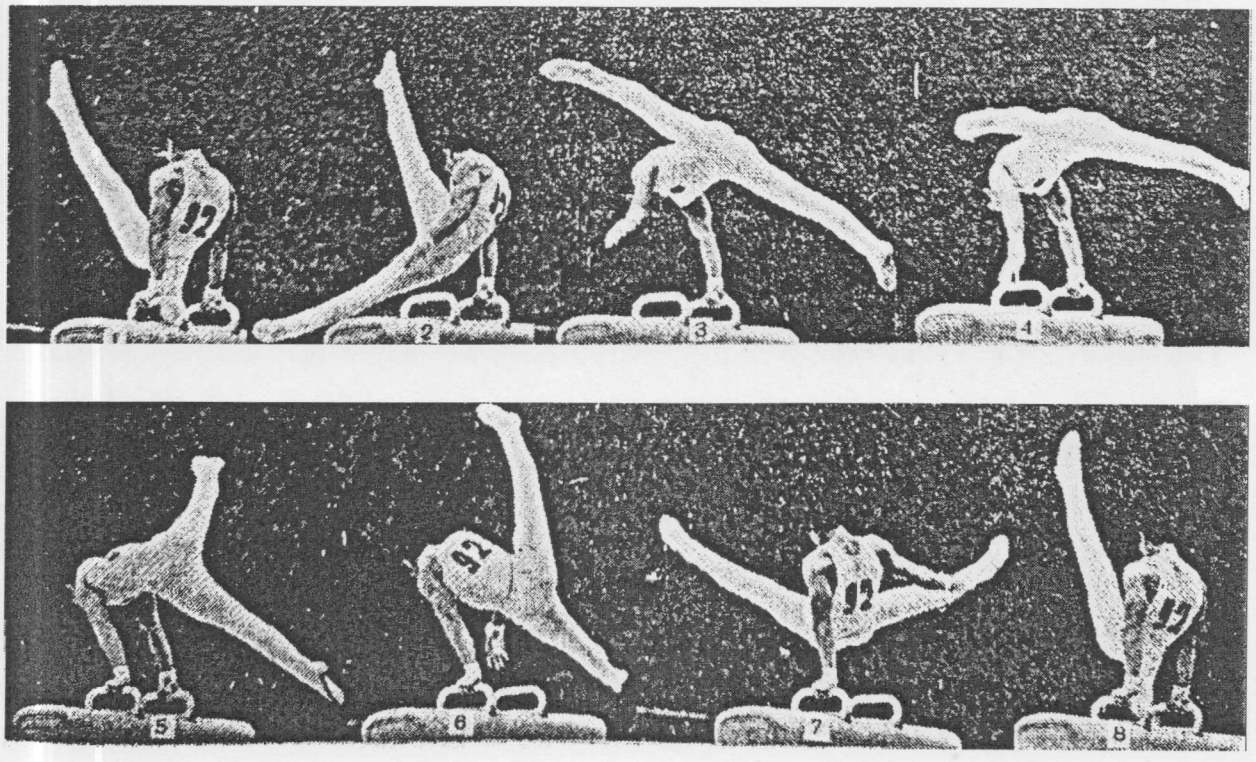
Oyoqlarni ochib ikkitada aylanalar ("Delasal-Tomas")

Ushbu mashqlar ham gorizontal, ham vertikal siltanishlarning tuzilmaviy alomatlarini birlashtiradi. Biroq qo'llar va elka sohasi bilan harakatlar, ikkitada aylanalardagi kabi va har bir oyoqni alohida harakatlarida ham yangi yaxlitlikda uyg'unlashib yangi sifat yaratadi. Tayanishda va orqadan tayanishda oyoqlarni keng yozib, ellips bo'yicha gavdani aylanma harakati negizida oyoqlarni alohida harakatlanish imkoniyati, kam kuchlanish bilan tanani tebranma harakatlarining maksimal amplitudasiga erishiga imkon beradi. Delasal-Tomas aylanalari hozir ham gimnastikachilarni dastakli otda bazaviy texnik tayyorgarligida etakchi rol o'ynaydi, ularning rang-barangligi yopilgan oyoqlar bilan aylanalar va frontal siltanishlarga qaraganda sezilarli darajada o'sadi.

"Delasal-Tomas" (dastakda oyoqlarni ochib aylana, 31-rasm).

Bu – aralash harakatlar bo'limida dastakli otda gimnastikachining barcha tayyorgarlik tizimlari uchun bazaviy mashq hisoblanadi. Egallangan "Delasal-Tomas" texnikasi asosida "delasalcha" o'tishlar, vintlar hamda chexcha, nemischi, "delasalcha" qayta turish ko'nikmalari shakllanadi. Oyoqlarni ochib model aylana hech qanday takrorlashlarsiz "delasalchada" qo'llarda turishga oson qayta shakllanishi kerak. Yopiq oyoqlar bilan ikkitada aylanadan farqli o'laroq, dastlabki holatda (1-lavha) oyoq oldinga maksimal ko'tariladi (chapda shpagat), bu esa tananing butun pastki qismini balandroq ko'tarish va oldinga surishga yordam beradi. Orqada tayanishda siltanish, chap oyoqni baland ko'tarilgan holatida ushlanishi va o'ng oyoqda chapga gorizontal bo'yicha harakatlarning tezlashishi (2-lavha) bilan kuzatiladi. Chap qo'lda itarilgandan keyin oyoqlarni chapdan ko'tarilishini to'xtatish, belni

ko‘tarishga va o‘ng oyoqda gorizontal bo‘yicha aylanma harakatni davom ettirishga imkon beradi (3-4-lavha). Gavdani ushbu urg‘u berilgan harakati – oddiy aylanalarga qaraganda “delasallar” texnikasining yangi tarkibidir. Vaqt, uni boshlanish payti, tezligi, davomiyligi bo‘yicha bel ko‘tarilishini o‘zgartirib, gimnastikachi tana harakatlarini turli boshqaruv ta’sirlariga, shu jumladan qo‘llarda turishga chiqishga erishishi mumkin (32-rasmga qarang).



31-rasm

Ushbu variantda Li Nin oyoqlarni ochib gorizontal tayanishda chapga-orqaga siltanib o‘tishni, so‘ng esa oyoqlarni o‘zaro harakatlanish tavsifini yakunlaydi (4-lavha): chap oyoqni aylana traektoriyaga tushirish bilan bir vaqtda o‘ng oyoqni yon tomonga va yuqoriga ko‘tarish o‘ng qo‘lda itarilgandan keyin (6-lavha) ikkitada aylanadagi kabi o‘ngga siltanib o‘tishga, ammo o‘ng oyoqni o‘ngga-yuqoriga ko‘tarish bilan tanani pastki qismlarini o‘ngga burilishiga olib keladi. Chap oyoqda siltanish jarayonida o‘ng oyoq o‘ngda-yuqorida ushlanadi, chap oyoq aylana bo‘yicha chapga chetlanadi, aynan shu tufayli gimnastikachi oyoqlarni ochib orqada tayanishga keladi (8-lavha). Chap oyoq etarlicha chapga-yuqoriga

ko‘tarilish tezligiga erishganda, o‘ng oyoq mutloq aylana traektoriyaga o‘tadi va o‘ng qo‘l tayanchga qaytadi.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Temp bo‘yicha hilma-hil ikkitada aylanalar: tez tempdagi aylanalarda tayanishda va orqada tayanishda tana holatini gorizontalga yaqinlashtirishga intilish.

2. O‘ngga oyoqlarni ochib siltanib o‘tish – oyoqlarni ochib chapga-orqaga siltanib o‘tish (frontal siltanish bilan, yonga va yuqoriga tomonga oyoqni urg‘u berilgan uloqtiruvchi harakatlar bilan).

Asosiy mashqlar.

1. Dastakli dastakli otda orqada tayanishdan o‘tkazish; tayanishda va orqada tayanishda shpagatni, itarilishda va har bir qo‘lda etib ushlashda holatni qayd etish.

2. Tayanishdan boshqa tomonga aylana – oyoqlarni ochib siltanib o‘tish; orqada tayanishga boshqa tomonga aylana (aylan tomondagi oyoqni oxirigacha ko‘tarish va yuz oldida ushlash hisobiga oyoqlarni keng yozish) – oyoqlarni ochib siltanib o‘tish (ikkala siltanib o‘tish ham oyoqlarni ochib – aylanma).

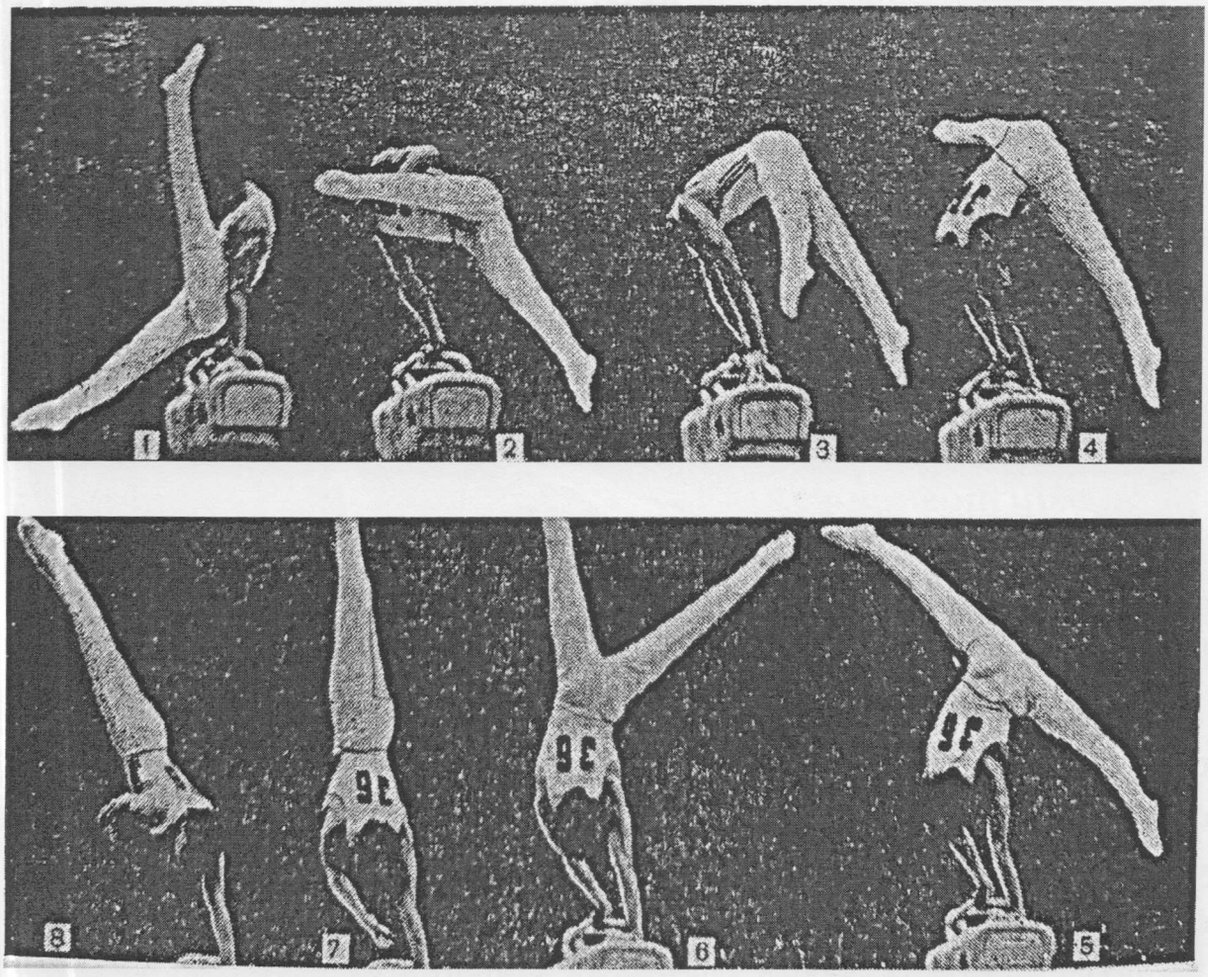
3. Qo‘ziqorinda Delasal aylanalari (oyoqlar birga aylanadan boshlab).

4. 3-mashqdagi kabi, biroq dastaksiz ko‘ndalang dastakli otda.

Delasal aylanalarining burilishsiz va o‘tishlarsiz keyingi taraqqiyoti, avvalo orqaga siltanib o‘tish bilan UOMni ko‘tarilish balandligini ko‘paytirishdan iborat bo‘lib, bunday yo‘l bilan vertikal bo‘yicha – qo‘llarda turishda maksimal amplitudaga erishilgan.

Qo‘llarda turishga Delasal aylanasi: turishga “delasal”; chap oyoq tanada orqada tayanishdan, o‘ng otni chap dastagida oyoqlarni ochib chapga-orqaga ikkitada siltanib o‘tib qo‘llarda turish va o‘ngga kerilib sakrab tushish, 32-rasm).

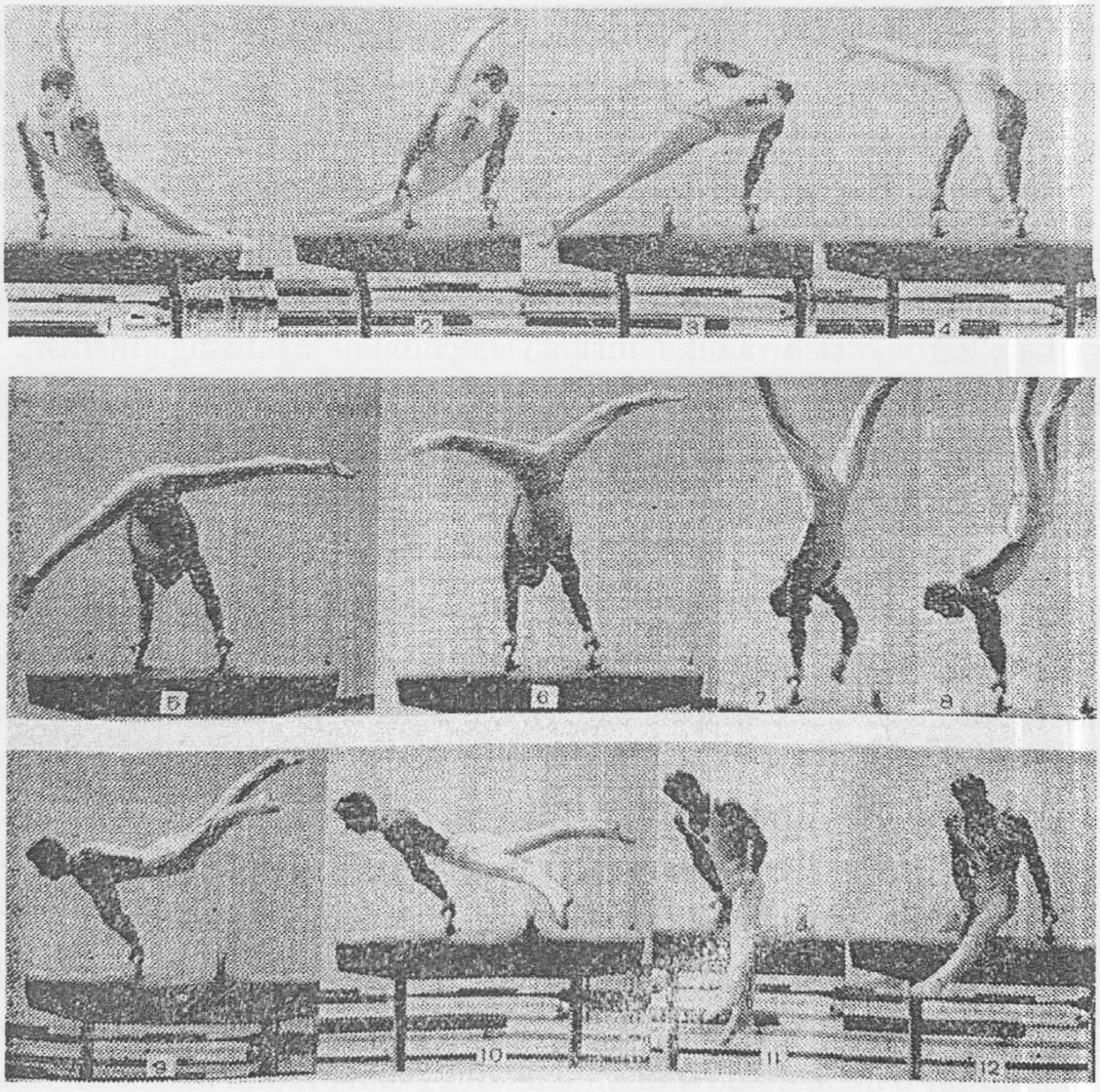
Belni baland ko‘tarilishiga erishish uchun gimnastikachi orqada tayanish vaqtidayoq (1-lavha) elka sohasini oldinga chiqarib, qo‘llarini kuchli yuklaydi; oyoqlarni chapdan to‘xtashi va belni ko‘tarilishi erta sodir bo‘ladi. Eng asosiysi belni ko‘tarilishi, bir vaqtning o‘zida tanani pastki qismini qo‘tarilishi bilan ko‘ndalang o‘q atrofida oldinga aylanishni engillashtirib, gimnastikchi tanasini qisqartiruchi kuchli bukilish bilan kuzatiladi (3-4-lavhalar).



32-rasm

Gimnastikachining keyingi harakatlari turishga chiqish bilan emas, balki sakrab tushishga tayyorgarlik bilan bog‘liq (5-6-lavhalar). Sakrab tushish (7-8-lavhalar) “delasalni” turishga oddiy yakunlanishi; shuning uchun “delasal” bilan turishga birinchi chiqish sakrab tushish bilan yakunlangani tasodif emas. Keyinchalik gimnastikachilar, turishlardan tanani tebranma harakatlarini aylanma va siltanish davomida tushirishni o‘rganib oldilar; buni burilish orqali bitta ko‘ndalang dastakda turishga amalga oshirish yaxshiroq edi, chunki ikkala qo‘lga tayanish bilan turishdan tayanishga qaytish tezligini boshqarish ancha oson.

Oyoqlarni ochib orqada tayanishdan ikkitada chapga-orqaga siltanib o‘tib, qo‘llarda turish – turishda chapga ortga burilib chapda ustidan tayanish, 33-rasm).



33-rasm

Ushbu mashq kombinatsiyani turishdan siltanish davomida ketishning eng sodda namunasidir. Shunga ham e'tibor berish kerakki, V. Magilniydan farqli (39-rasmga qarang), A.Tumilovich orqada tayanishda siltanish amplitudasini qisqartirmaydi, bu esa ancha istiqbolli va tomoshabop bo'lishi bilan bir qatorda ancha foydali hamdir. Burilishda egar ustida qolish uchun gimnastikachi (5-6-lavhalar) oxirigacha yozilmaydi va oyoqlarini yozilgan holatda qoldiradi. Ko'ndalang turishdan (8-9-lavhalar) tayanishga tushishda avval engil bukilish, tana bilan gorizontal holatdan o'tgandan keyin esa yozilib, burilish va chap oyoqda oldinga siltanib o'tishni yakunlash uchun chap qo'lda itariladi. (9-10 lavhalarda tasvirlangan harakatlar paytida tana kerilgan va chap dastakka

yaqinlashgan bo'lishi kerak; shunda temp yo'qotilmaydi va o'ngga siltanish uchun kuchlanish ancha qulay bo'ladi.)

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Belni baland ko'tarish bilan Delasal aylanalari (31-rasm).

2. Ot tanasida tashqariga oyoqlarni ochib tayanishdan kuch bilan bukilib qo'llarda turish va orga burilish- kuch bilan tayanishga tushish.

Asosiy mashqlar.

1. Gilamda Delasal aylanalari – orrqaga siltanib o'tish bilan oyoqlarni ochib tayanib turish.

2. Dastaksiz ot bo'ynida Delasal aylanalari – orqaga siltanib o'tish bilan qo'llarda turish va kerilib sakrab tushish.

3. 2-mashqdagi kabi, biroq dastaklarda; shuning o'zi faqat sakrab tushishiga emas, balki bittada siltanib o'tish bilan tayanishga tushib ustida tayanish.

4. Turishga "Delasal" – qarshi tomonga siltanib o'tishga tushish.

5. Delasal aylanalariga qo'llarda turish orqali Delasal aylanasi.

Yordamchi mashqlar.

1. Chap oyoq ot bo'ynida, o'ng oyo chap dastakda chapga-orqaga siltanib o'tish bo'yicha orqada tayanishda, qo'llarda turishga o'tkazish.

2. Kaftlar o'ngda polda o'tirishdan kuch bilan bukilib oyoqlarni ochib qo'llarda turish – qo'llardan boshqa tomonga o'tirishga tushish (barchasi avval yordam bilan; ko'p karra takrorlash).

3. Gilamda Delasal aylanalari – qo'llarda turishga "Delasal" – oyoqlarni ochib qo'llarda turishda burilishlar – Delasal aylanasiga tushish (ko'p karra).

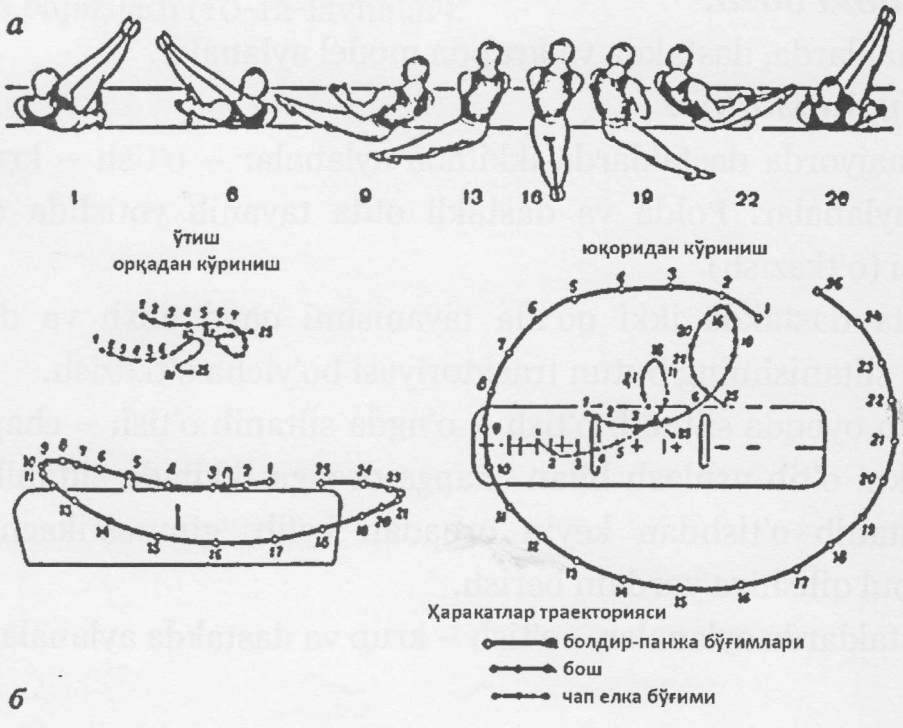
3.2. O'tishlar bilan ikkitada aylanalar (o'tishlar)

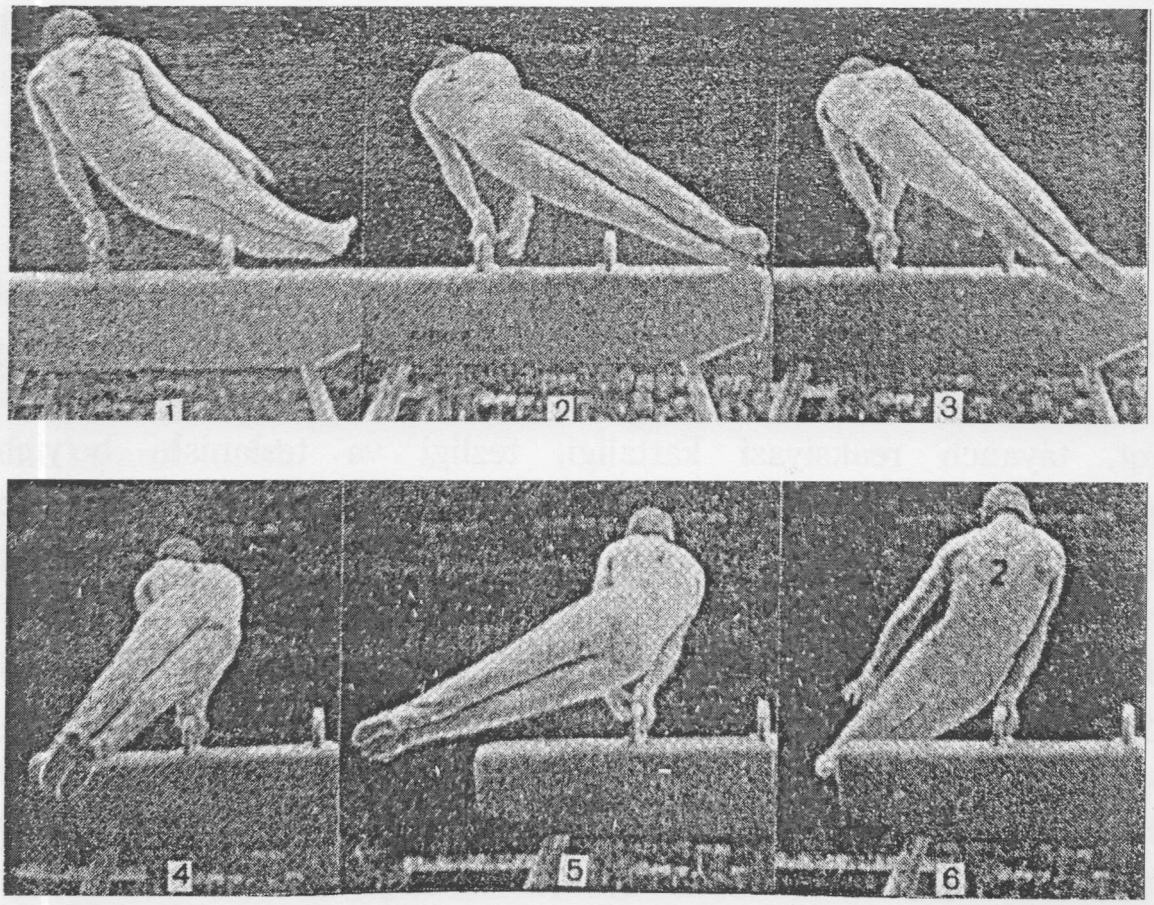
"O'tish" termini ikkita ma'noga ega: keng va tor. Keng ma'noda, umumiylashgani – bu tana snaryad o'qi bo'ylab aylanma harakati jarayonidagi gimnastikachi tanasining barcha harakatlanishlari: oldinga, orqaga va yon tomonga: o'ngga va chapga. O'tishni tor ma'nosi ostida aylanish yo'nalishi – ijobiy (soat millariga qarshi), gimnastikachi tanasi esa o'ngga harakatlanadigan (ikkitada aylanalarning bunday yo'nalishini o'ngga aylanalar deb ataladi, snaryad o'qi bo'ylab harakatlanish o'ngga

bo‘lganligi tufayli, siltanish yo‘nalishi (tayanishdan) va tananing harakatlanishi aytaylik bir tomonga yo‘naladi). Agar gimnastikachi tanasining burilish yo‘nalishlari chapga harakatlansa, unda bu – yon tomonga o‘tishlar turi sifatida qarshi o‘tishlar hisoblanadi.

Yon tomonga o‘tishlar

O‘tish (dastaklarda orqada tayanishdan ot tanasi va dastagida orqada tayanishga o‘tish bilan ikkitada aylana (34-rasm). Ikkitada model aylana va o‘tishni mexanik tavsiflarini qiyoslab, oyoqlar harakatida ularni vaqt, tayanch reaksiyasi kattaligi, tezligi va tezlanishi bo‘yicha o‘xshashligini ko‘rish qiyin emas. Gimnastikachi harakatlarni shunday modeliga rioya qilishi kerak (34-rasm, b). Orqada tayanishda o‘ngga aylanma siltanishni ikkitada model aylana kabi bajarish lozim. O‘ng qo‘lda itarilib, uni tezda chap dastakka chap panja oldiga qo‘yiladi. Elka sohasini tayanch oldida qoldirib va yozilishni davom ettirib, tanani pastki qismida chapga tezlanish bilan keng aylanma siltanish bajariladi (3-5-lavhalar). SHu vaqtda ikkala qo‘l bilan dastakni pastga va o‘ngga bosib, elka sohasini o‘ngga va orqaga harakatlanishiga qarshilik qo‘rsatish lozim. Oyoqlar bilan chap qo‘lda maksimal itarilish tezligiga erishilganda (6-lavha) va oyoqlar ot ustidan o‘tishi bilanoq, chap panjani ot bo‘yniga qo‘yib, bir vaqtning o‘zida o‘ng elka bo‘g‘imi bilan tushish kerak.





34-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Dastaklarda, dastakda va krupda model aylanalar.

Asosiy mashqlar.

1. Trenajyorda dastaklarda ikkitada aylanalar – o‘tish – krupda va dastakda aylanalar. Polda va dastakli otda tayanib yotishda o‘tishlar imitatsiyasi (o‘tkazish).

2. Bitta dastakda ikki qo‘lda tayanishni qayd etish va dastakda tayanishda siltanishning butun traektoriyasi bo‘yicha o‘tkazish.

3. Chap oyoqda siltanib o‘tish – o‘ngda siltanib o‘tish – chap qo‘lda o‘ng dastakni o‘tib ushlash bilan chapga-orqaga ikkitada siltanib o‘tish. O‘ngda siltanib o‘tishdan keyin orqadan kelib, gimnastikachi to‘g‘ri holatni qabul qilishiga yordam berish.

4. Dastaklarda aylanalar – o‘tish – krup va dastakda aylanalar.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar:

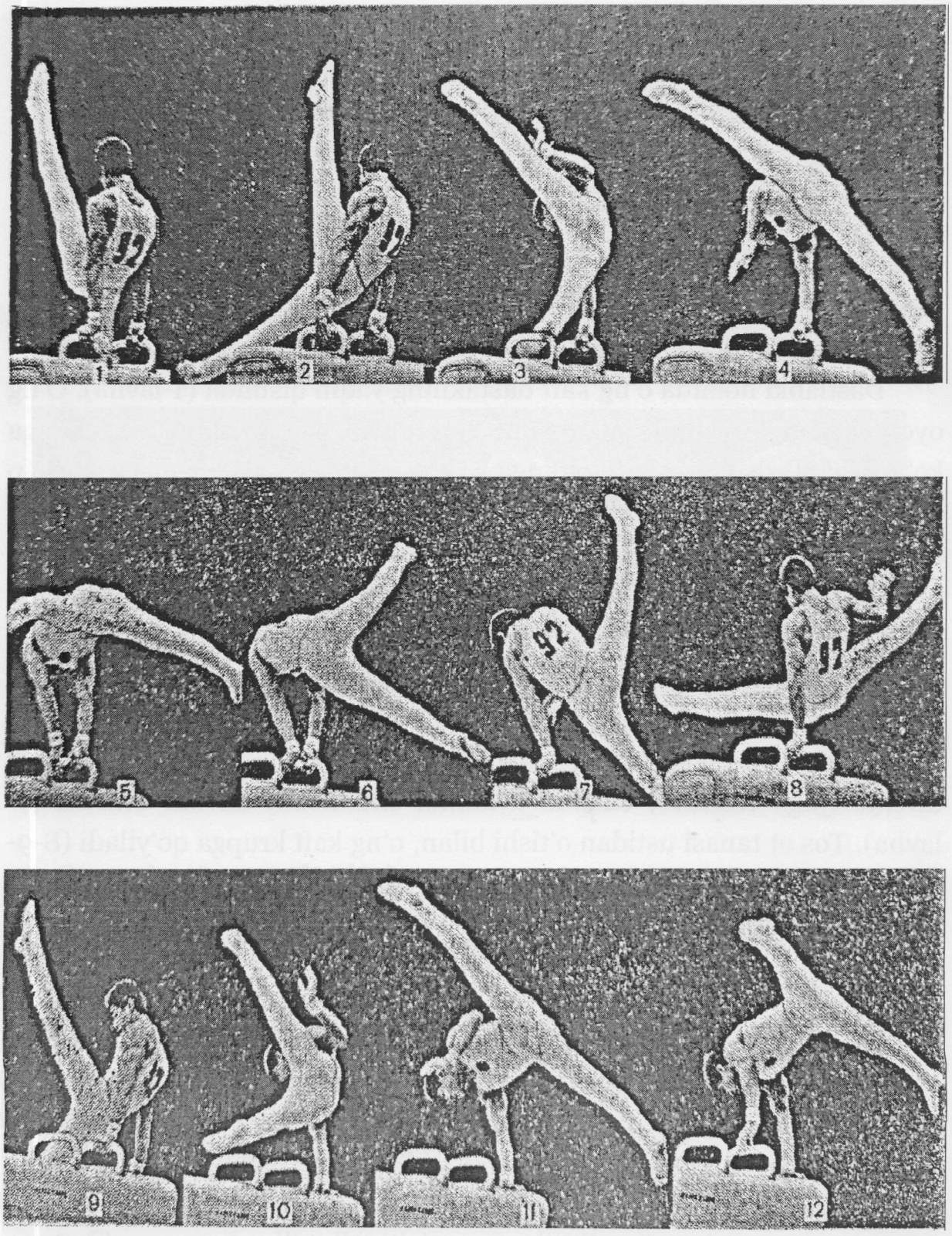
Orqaga aylanish bilan kurpga qulash.

Elka sohasini yon tomonga va oldinga juda ko'p va erta harakatlanishi. A1 mashqni yoki o'tkazishni takrorlash.

"Delasal"cha o'tishlar

Oyoqlarni ochib orqada tayanishdan chapga-orqaga ikkitada siltanib o'tib, oyoqlarni ochib o'ng dastakka tayanish (gorizontal) va o'ngga ikkitada siltanib o'tib oyoqlarni ochib tayanish, o'ng krupda (35-rasm).

Dastlabki holatda o'ng kaft dastakning yaqin qismida (1-lavha). O'ng oyoqda chapga aylanma siltanishni tezlashtirib, chapni oldinga va chapga ko'tarish, elka sohasini esa oldinga va o'ngga yo'naltirish (2-lavha). Chap qo'lda itarilib, belni ko'tarib va chap oyoqni chapdan yuqoriga ushlab, o'ng oyoqda orqaga aylanma siltanish (3-lavha). Tezda chap panjani o'ng oldiga o'ng dastakka ko'chirib o'tkazib, tosni o'ngga burib, o'ng oyoqda yon tomonga siltanishni boshlash (4-5-lavhalar). O'ng dastakda oyoqlarni ochib gorizontal tayanish holatida o'tib, ikkala qo'lda, ayniqsa o'ng qo'lda tayanchni chapga va orqaga bosib, chap oyoqda o'ngga aylanma siltanishni tezlashtirish (6-lavha). O'ng qo'lda itarilib va o'ng oyoqni gorizontal tarektoriyaga tushirib, chapda aylanma siltanishni davom ettirish (7-lavha). Tos ot tanasi ustidan o'tishi bilan, o'ng kaft krupga qo'yiladi (8-9-lavhalar) va oyoqlarni ochib qo'llarda turishga yaqin holatga orqaga siltanish bajariladi (10-12-lavhalar).

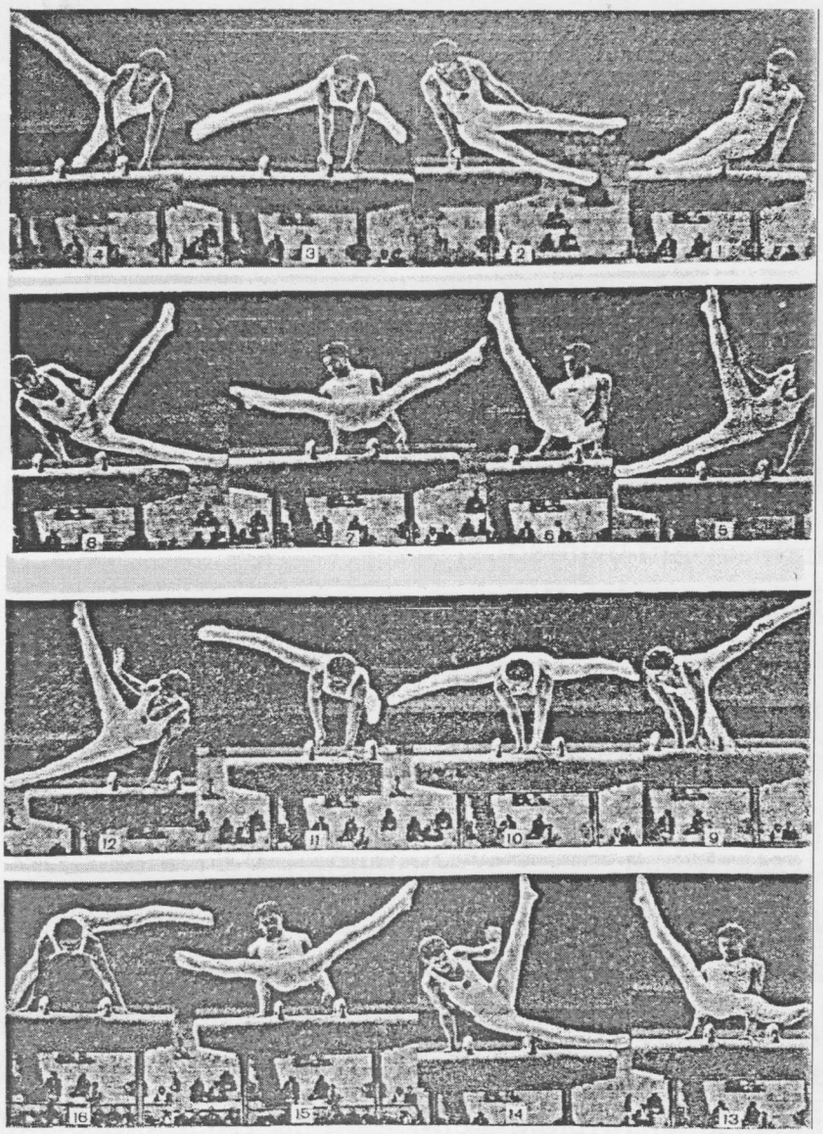


35-rasm

Chap oyoq ot bo‘ynida oyoqlarni ochib tayanishdan, o‘ng chap dastakda oyoqlarni ochib egarda tayanishga o‘tish bilan o‘ngga Delasal aylanasi.

Dastaklarga tayanmasdan, **oyoqlarni ochib egarda tayanishdan oyoqlarni ochib krupda tayanishga o‘tish bilan o‘ngga Delasal aylanasi**.

Oxirgi ikkita “delasalcha” o‘tishning bog‘lanish sifatida yon tomonga o‘tishlarni yangi rivojlanish yo‘nalishini nazarda tutadi, bunda etakchi rol tananing pastki qismlarini aylanma siltanishiga beriladi: snaryad o‘qi bo‘ylab butun tanani harakatlanishi elka sohasida emas, balki oyoqlar harakati tomonga sodir bo‘ladi. Keyingi “delasalcha” ikkitalik yonbosh o‘tishda, tayanishdan “delasalcha” o‘tishlar bilan ushbu o‘tkazish bevosita orqada tayanishdan ikkitada qarshi o‘tishlar bilan o‘tish davom etadi (36-rasm, 13-16-lavhalar).



36-rasm

Sakrash bilan o'tishlar

Sakrashda o'tishlar bilan aylanalar, orqada tayanishdan kabi, tayanishdan ham boshlanishi mumkin, biroq aynan shu yo'nalishga. Masalan, o'ngga aylanalarda, yoki aniqrog'i, tanani soat millariga qarshi harakatlanishi ham o'ngga.

Dastaklarda orqada tayanishdan dastakda va krupda orqaga tayanishga sakrab o'ngga o'tish bilan chapga-orqaga ikkitada aylana (37-rasm).

Orqada tayanishda aylanma siltanishni ikkitada aylana modeli kabi bajariladi, ammo qo'llarni kuchlanishi bilan elka sohasini o'ngga va oldinga harakatlantiriladi (1-2-lavhalar). Oyoqlarni chapda keskin to'xtatib, gavdani yuqoriga kurbet harakati bilan tayanchni pastga va chapga bosib, ikkal qo'lda dastakdardan itarilish kerak (3-4-lavhalar). Oyoqlar snaryad ustidan o'tishi bilan, tezda chap panjani o'ng dastakka ko'chirib o'tkazib, o'ng kaftni esa krupga qo'yish lozim (5-6-lavhalar). SHundan keyin model aylanadagi kabi orqada tayanishga ikkitada oddiy siltanib o'tish bajariladi. Qo'llar bilan itarilish vaqtida tana holatini aylanadagi kabi egilgan holatda saqlab qolish juda muhim; xatto uncha katta bo'lmagan orqaga irg'ishga ham yo'l qo'yilmaydi. Sakrab o'tishdan keyin qo'llar bir vaqtda tayanch bilan uchrashmaydi: chap qo'l o'ng dastakka ertaroq qo'yiladi (5-lavha). Biroq eng muhimi, o'ng kaft krupga shundoq qo'yilmaydi, balki tananing pastki qismi uning ostidan siltanib o'tishi uchun itarilishni bajaradi.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

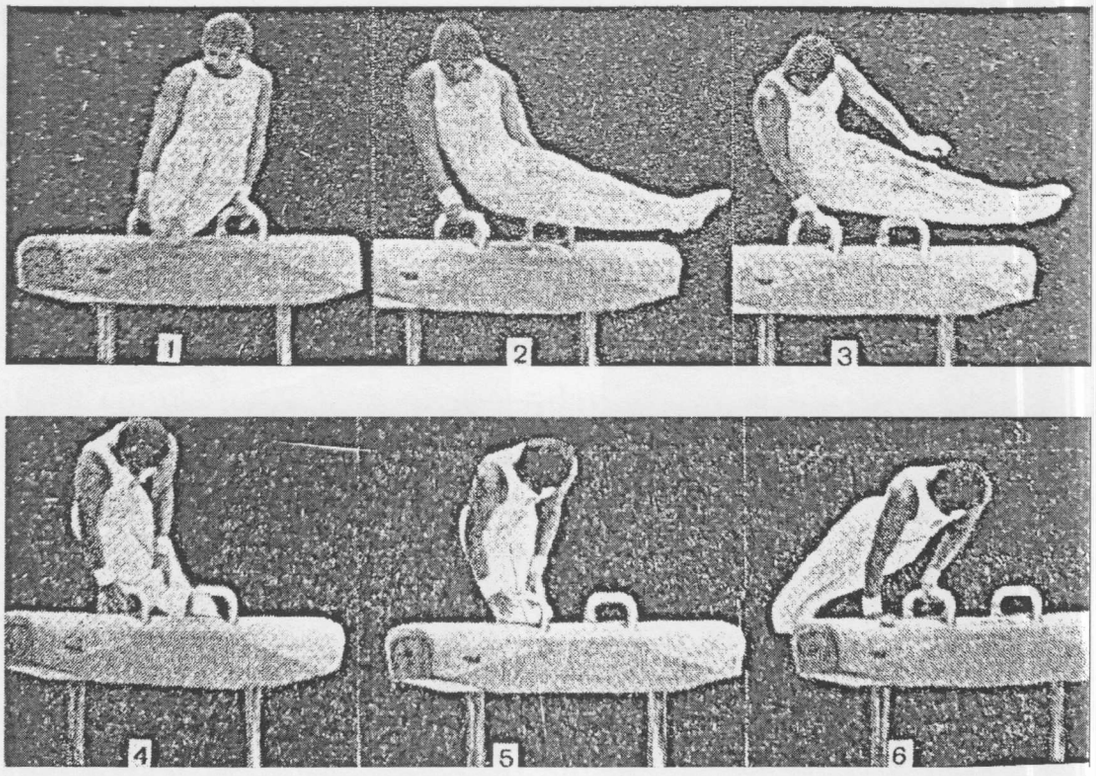
1. Aylanalar, o'tkazish, aylanalar.
2. Qo'shpoyada tayanishda ikki qo'lda itarilib sakrashlar.
3. Tayanib yotishda yon tomonga ilgarilab harakatlanish bilan ikki qo'lda itarilib sakrashlar.

Asosiy mashqlar.

1. Trenajyorda aylanalar, sakrashlar, aylanalar. Dastakli otda yordam bilan chapda siltanib o'tish, o'ngda siltanib o'tish, oldinga sakrash bilan chapga-orqaga ikkitada siltanib o'tish. Yordam ko'rsatayotgan o'ngda siltanib o'tishdan keyin orqadan kelib, gimnastikachining belidan ushlaydi va krupda tayanishga ko'chirib o'tkazadi.

2. Ot dastaklarida orqada tayanishda aylanadan keyin orqaga siltanib o‘tish bilan tayanib turishga sakrash. Shuning o‘zi dastakka va krupga tayanishga.

3. Dastaklarda aylanalar, sakrash, krupda va dastakda aylanalar. Dastlabki urinish oldidan A1 mashqni takrorlash.



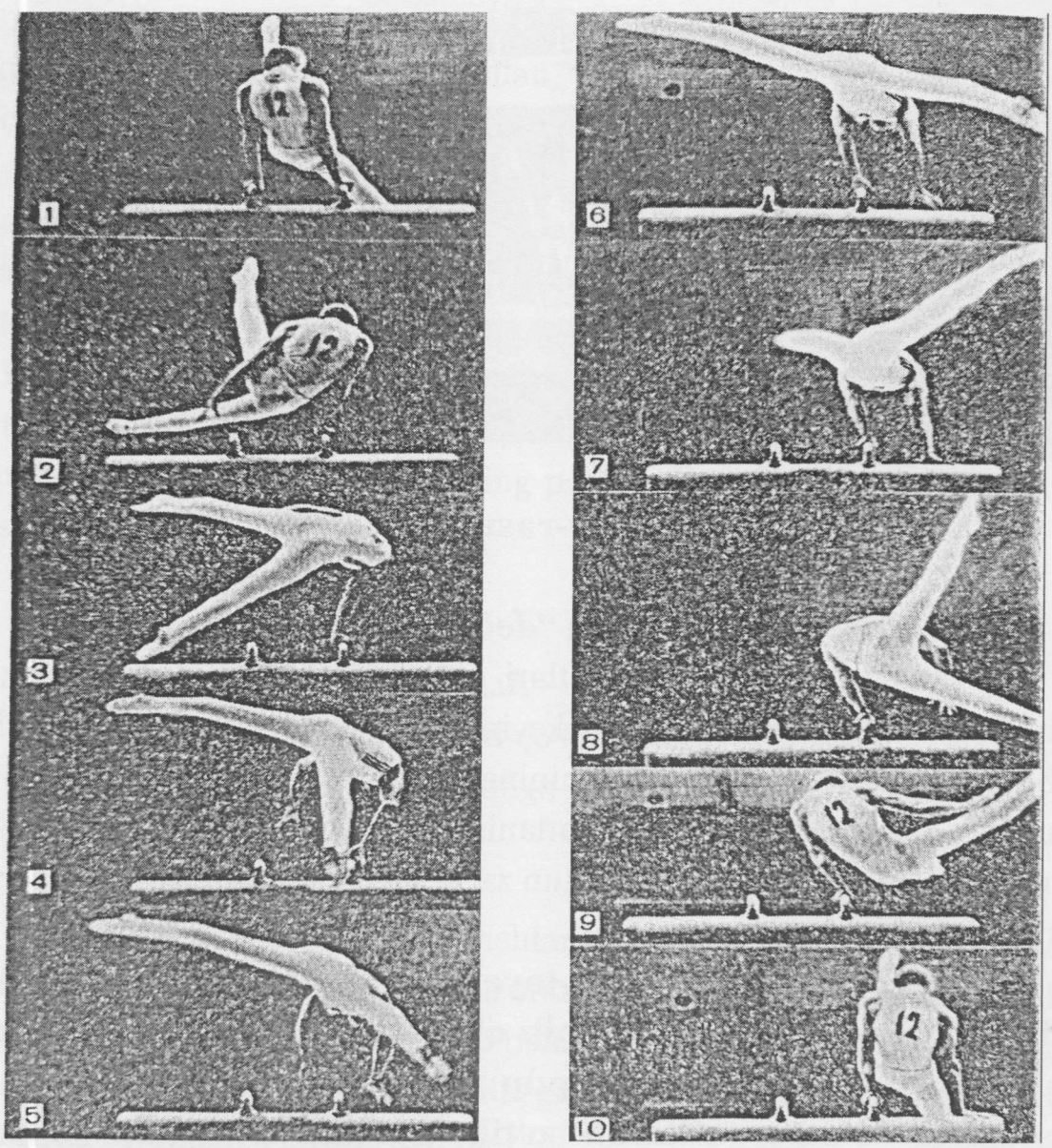
37-rasm

Sakrash bilan “delasalcha o‘tishlar

Har bir oyoqni erkin harakatlari ustunligi shu erda ham mavjud: ancha kuchli siltanish va oyoqlarni keyingi to‘xtashi, kurbetda qo‘llar bilan ancha kuchli itarilish gimnastikachining butun tanasini baland ko‘tarilish va qo‘llar bilan hilma-hil harakatlanish imkonini beradi: o‘ng qo‘lni kombinatsiyani davom ettirish uchun zarur bo‘lgan masofaga qo‘yish (37-38-rasmlarga qarang).

Oyoqlarni ochib orqada tayanishdan o‘ngga o‘tish bilan ikkitada chapga-orqaga siltanib o‘tib, sakrash bilan oyoqlarni ochib tayanish, o‘ng oyoq krupdp, chap o‘ng dastakda – orqada tayanishga o‘ngga siltanib o‘tib oyoqlarni ochib orqada tayanish, chap o‘ng dastakda, o‘ng ot tansida, 38-rasm.

Har qanday Delasal aylanasidagi kabi oyoqlar bilan harakatlarni bajarib, gimnastikachi sakrash bilan o'tishdagi kabi qo'llar kuchi bilan (37-rasm), elka sohasini o'ngga va oldinga siljitadi (38-rasm, 1-2-lavhalar). Bir vaqtda oyoqlarni to'xtashi va gavdani yuqoriga sapchish harakatlari bilan avval chap qo'l, so'ng o'ng qo'l itariladi (3-4-lavhalar). Tana hali erkin parvozda o'ngga harakatlanayotganda, gimnastikachi avval chap qo'l bilan o'ng dastakni ushlaydi va uni pastga va chapga bosadi, so'ng esa o'ng qo'lga ham tushadi (5-6-lavhalar). Shundan keyingina har qanday Delasal aylanalarga o'xshaydiganlardan farqlanmaydigan orqada tayanishga siltanib o'tish uchun oyoqlar bilan siltanishni tezlanishi boshlanadi (31-rasm, 6-8-lavhalar va 38-rasm, 7-10-lavhalar).



38-rasm

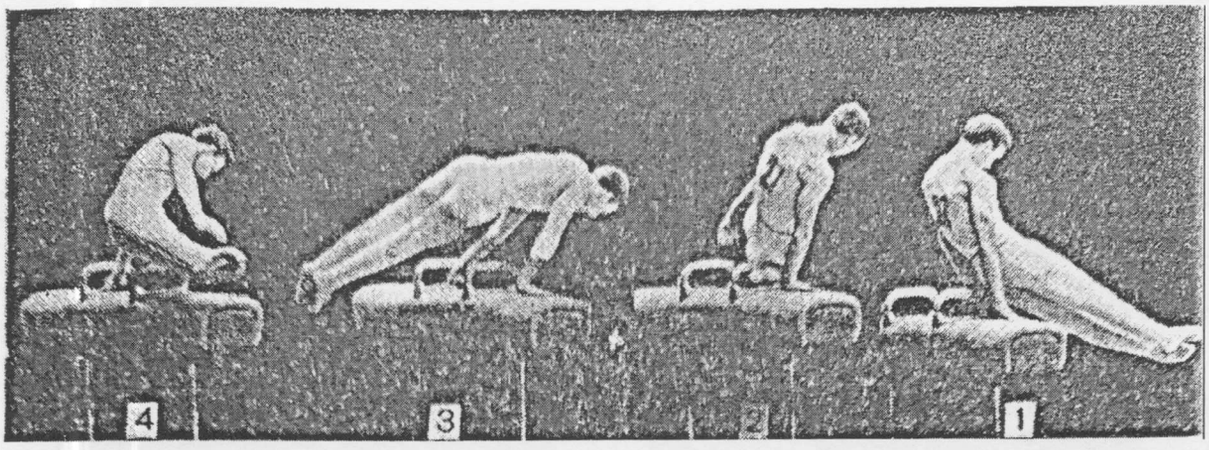
3.3. Qarshi o‘tishlar

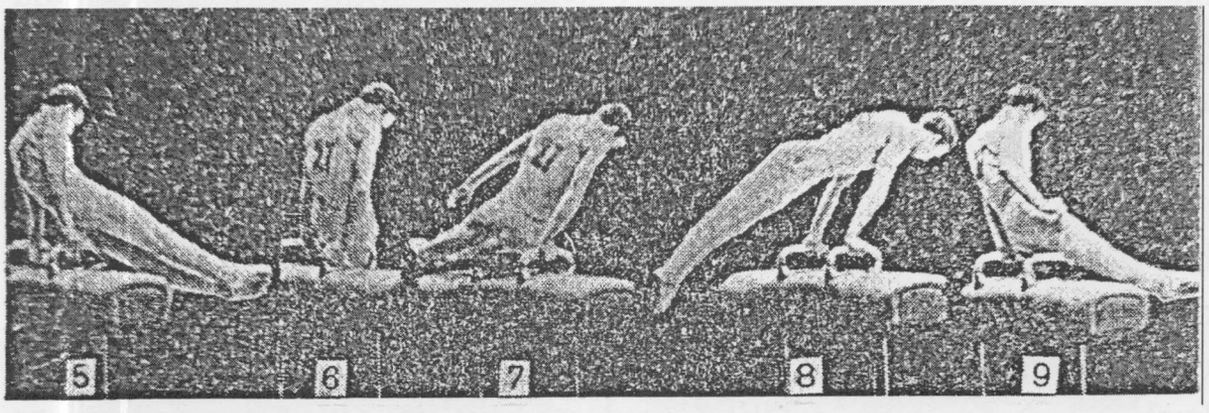
Qarshi o‘tishlarning o‘tishlardan farqi, gimnastikachi tanasini qarama-qarshi yo‘nalishda harakatlanishi, ya’ni burilishni ijobiy yo‘nalishida (soat millariga qarshi) – chapga.

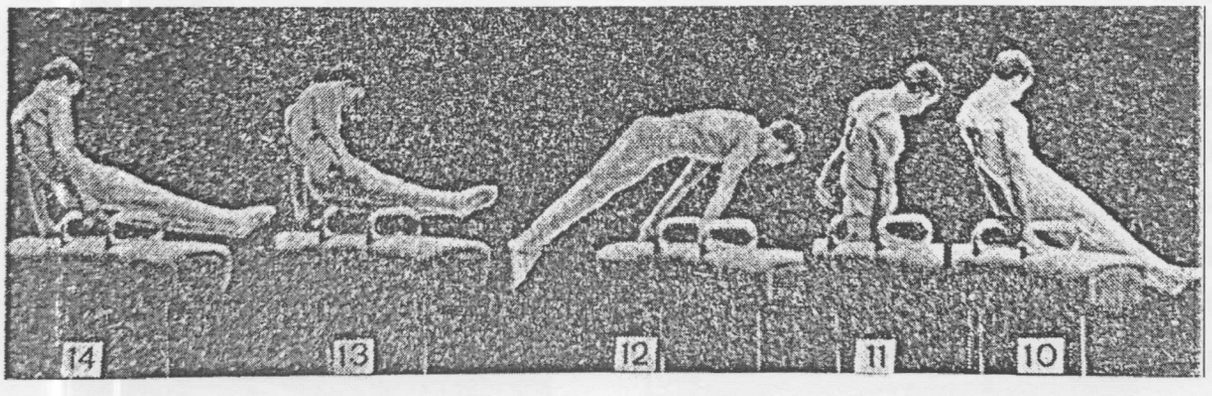
Orqada tayanishdan qarshi o‘tish bilan yonbosh o‘tkazish, V.Tixonov o‘tkazishi, 39-rasm. Butun bog‘lanish texnikasini tahlil etishda nazarda tutish kerakki, mualliflik ijrosidan farqli o‘laroq tos-son bo‘g‘imlarida bukilishdan qochish va barcha fazalarda gavdani qo‘llardan katta chetlatilishi zarur.

Bog‘lanish chapga o‘tish bilan chapga-orqaga ikkitada uchta aylanalardan tashkil topgan: krupda va o‘ng dastakda orqada tayanishdanegarda va o‘ng dastakda orqaga tayanishga chapga o‘tish bilan ikkitada chapga-orqaga aylana (1-5-lavhalar), egarda va chap dastakda orqada tayanishga chapga o‘tish bilan ikkitada chapga-orqaga aylana (6-10-lavhalar), ot bo‘yni va chap dastakda orqada tayanishga chapga o‘tish bilan ikkitada chapga-orqaga aylana (11-14-lavhalar). Asosan birinchi siltanib o‘tishda (orqaga) ushbu aylanalarning har birida snaryad o‘qi bo‘ylab yon tomonga harakatlanishga erishiladi. Tayanishdan to‘g‘ri o‘tishlar va qarshi o‘tishlardan farqli bu erda elka sohasini harakatlanishi emas, balki tanani pastki qismini siltanish tomonga siljituvchi qo‘llar kuchlanishi bilan kuzatiladigan oyoqlarni keng siltanish katta ahamiyatga ega. Chap qo‘lda tayanchdan itarilgandan keyin, oyoqlar chapdan to‘xtagan paytda, gimnastikachi o‘ng qo‘lda chapga surilishni davom ettiradi (2-7-11-lavhalar). Aynan shu tufayli chap qo‘lni d.h.dagiga qaraganda chapga ancha uzoqroq qo‘yish imkoniyati paydo bo‘ladi. Uchta aylanadan har biridan oldinga siltanib o‘tishlarning barchasi oddiy aylanalardagi kabi (4-5-8-10-12-14 lavhalar) deyarli yon tomonga harakatlanmasdan bajariladi. Har safargi snaryadda yangi joyga o‘tib ushlashlar oqibatida hilma-hil va turli balandlikdagi tayanchlar ham muvofiq ravishda navbatlashadi: krupda va dastakda, krupda va egarda, egarda va dastakda va hokazo. Tayanch sharoitlarida faqat elka sohasi harakatlari bilan tananing egriligi oqibatida vujudga kelgan ushbu farqlanishni (elka sohasi yarimida goh bittasini tushishi va ko‘tarilish, goh boshqasi) tekislash uchun gimnastikachi dastlabki holatdayoq tana ancha baland holatni egallashiga intiladi. U keyin butun o‘tkazishlar davomida

qo‘llar va elka sohasining kuchlanishi bilan ushlab qolinadi, faqat ancha past holatga o‘tganda elka sohasining baland yarimi tushiriladi (3-10-12-lavhalar).





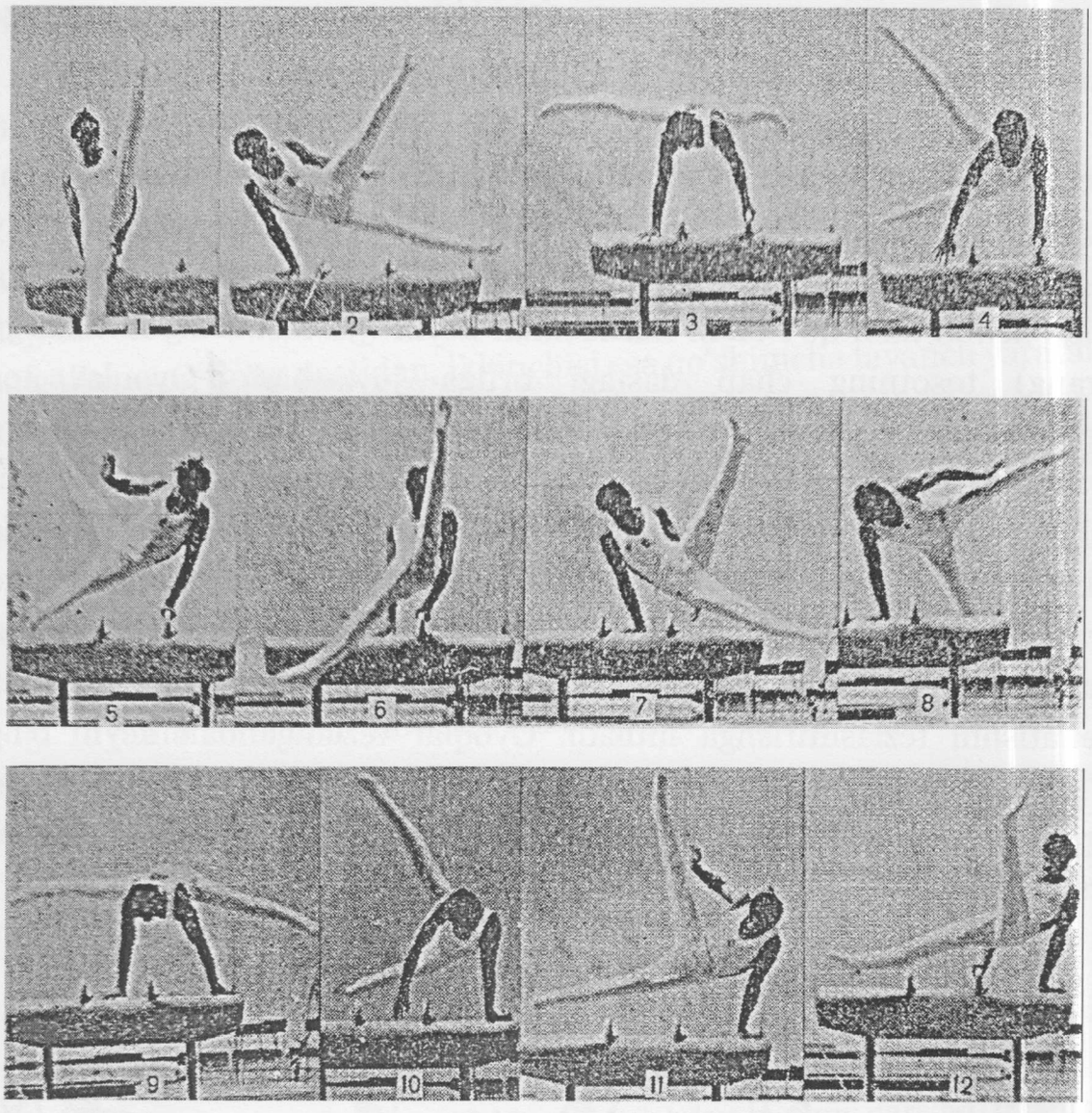


39-rasm

Orqada tayanishdan qarshi o‘tishlar avval dastaksiz otda “delasal” modeli ko‘nikmalari o‘zlashtirilgandan keyin o‘rganiladi; urinishdan urinishga qadamlar uzunlashadi.

Orqada tayanishda "Delasal" bilan qarshi o'tishlar

Har qanday qarshi o'tishni, shu jumladan snaryadning har qanday qismida orqada tayanishdan "Delasal" bilan bajarish mumkin. O'tkazish qadamlarini uzaytirish imkoniyati bu erda xatto ko'proq (40-rasm).



40-rasm

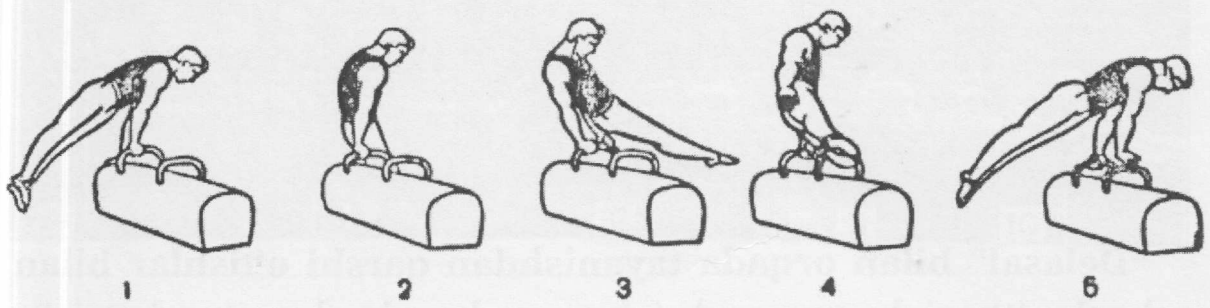
"Delasal" bilan orqada tayanishdan qarshi o'tishlar bilan yonbosh o'tkazish, 40-rasmda (o'ng oyoq krupda, chap o'ng dastakda, oyoqlarni ochib orqada tayanishdan) chap dastakda oyoqlarni ochib gorizontal tayanishga chapga-orqaga siltanib o'tish, o'ng oyoq egarda, oyoqlarni ochib orqada tayanishga chiltanib o'tish – chap oyoq ot bo'ynida

oyoqlarni ochib gorizontal tayanishga chapga-orqaga siltanib o‘tish, o‘ngga siltanib, o‘ng oyoq chap dastakda orqada tayanish.

V.Tixonovning bazaviy o‘tkazishidan farqli (39-rasmga qarang) bu erda 6 ta emas, 4 ta o‘tishlar bilan siltanib o‘tish, ya’ni qadamlar bir yarim marta kengroq.

Ot bo‘ynida va chap dastakka tayanishdan o‘ngga o‘tish bilan ikkitada chapga aylana va dastaklarga tayanish (41-rasm).

krupda va dastakda aylana yoki chap dastakda va bo‘yinda tayanishda yakunlanadigan boshqa aylanma harakatlarda (1-lavha), gimnastikachi elka sohasini dastak tomonga faol suradi, tos sohasi bilan esa shunday hisob bilan keng va tezkor aylanma harakatni bajaradi, bunda dastakka kirish uchun kabi qo‘l bilan itarilishdan keyin (52-rasm, 1-3-lavhalarga qarang) tosotning chap dastagi ortiga joylashadi. Oyoqlar tos harakatlaridan ortda qolishi kerak (2-lavha). Buning uchun gimnastikachi tayanchni qo‘yib yuborgandan keyin tosni oldinga chiqaradi, uni tashqariga buradi va erkin qo‘lni chap dastakning yaqin qismiga tezda o‘tkazib qo‘yadi (3-lavha). Tayanishga orqaga oxirgi siltanib o‘tishda unga joy bo‘shaydi. Dastakda orqada tayanishda gimnastikachi tayanchni chapga-orqaga chetlashga, oyoqlar bilan esa o‘ngga-oldinga aylanma chetlatishni tezlashtirishga intiladi. Oyoqlar tezlangandan keyin o‘ng qo‘lni bo‘shatish (4-lavha) va oyoqlarni darhol snaryad ustidan harakatlanishi ortidan uni bo‘sh dastakning oldingi qismiga (5-lavha) tezda qo‘yish imkoniyati tug‘iladi.



41-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Orqada tayanishda tos sohasini oldinga chiqarishni biroz bo'rttirish bilan (kerilishgacha) ikkitada model aylanalar.

2. O'tishlar.

3. Bitta dastakka chiqish yoki kirish.

4. Toraytirilgan tayanchda aylanalar, masalan, qo'ziqorinda kaftlar birga.

Asosiy mashqlar.

1. Trenajyorda keyinchalik ikkita o'tish bilan bog'lanishda ikkita qarshi o'tish (d.h.ga qaytish uchun), ketma-ket birnecha marta. Agar trenajyor bo'lmasa sheriklar bilan o'tkazish. Bittasi odatdagidek gimnastika oyog'ining pastidan, ikkinchisi esa qo'shimcha tayanch yaratib elkalari ortidan ushlab turadi.

2. Dastakli otda sakrash bilan qarshi o'tish. Bitta dastakka orqada tayanishga kelgan pastdan oldingi mashqdagi kabi ushlab turish.

3. Dastakli otda yoki bitta dastakda krupda aylanalar va sakrab tushishga yoki tayanishga qarshi o'tish, yakuniy qismda ushlab turish.

4. Dastaklarda aylanalar, sakrab tushishga qarshi o'tish.

5. Tayanib turishdan sakrash bilan saakrab tushishga "balandlikka" qarshi o'tish.

6. 4-mashqdagi kabi, biroq tayanishga va yonbosh sakrab tushishga.

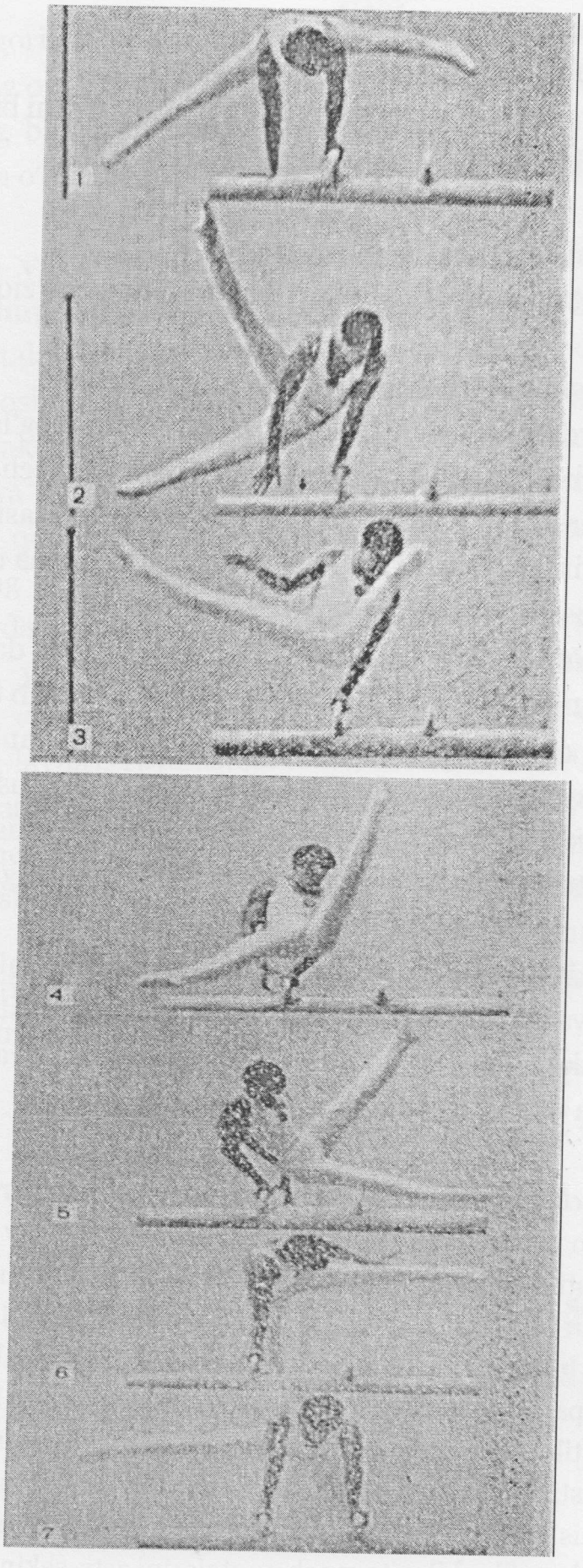
7. Krupda va dastakda aylanalar, qarshi o'tish, dastakda aylanalar, bo'yin va dastakka tayanishga qarshi o'tish, yonbosh sakrab tushish.

8. Dastakda oraliq aylanalarsiz ikkita qarshi o'tish.

Tayanishdan "Delasal" bilan qarshi o'tishlar

Tayanishdan ushbu qarshi o'tishlar tayanishdan bazaviy qarshi o'tishning keyingi taraqqiyoti hisoblanadi (41-rasm). Tayanishdan "balandlikka" "delasal" bilan qarshi o'tish (42-rasm). Chapga intiluvchan harakatlanishni ta'minlovchi qo'llar va elkalar bilan harakatlar, bu erda bazaviy qarshi o'tishdagi kabi.

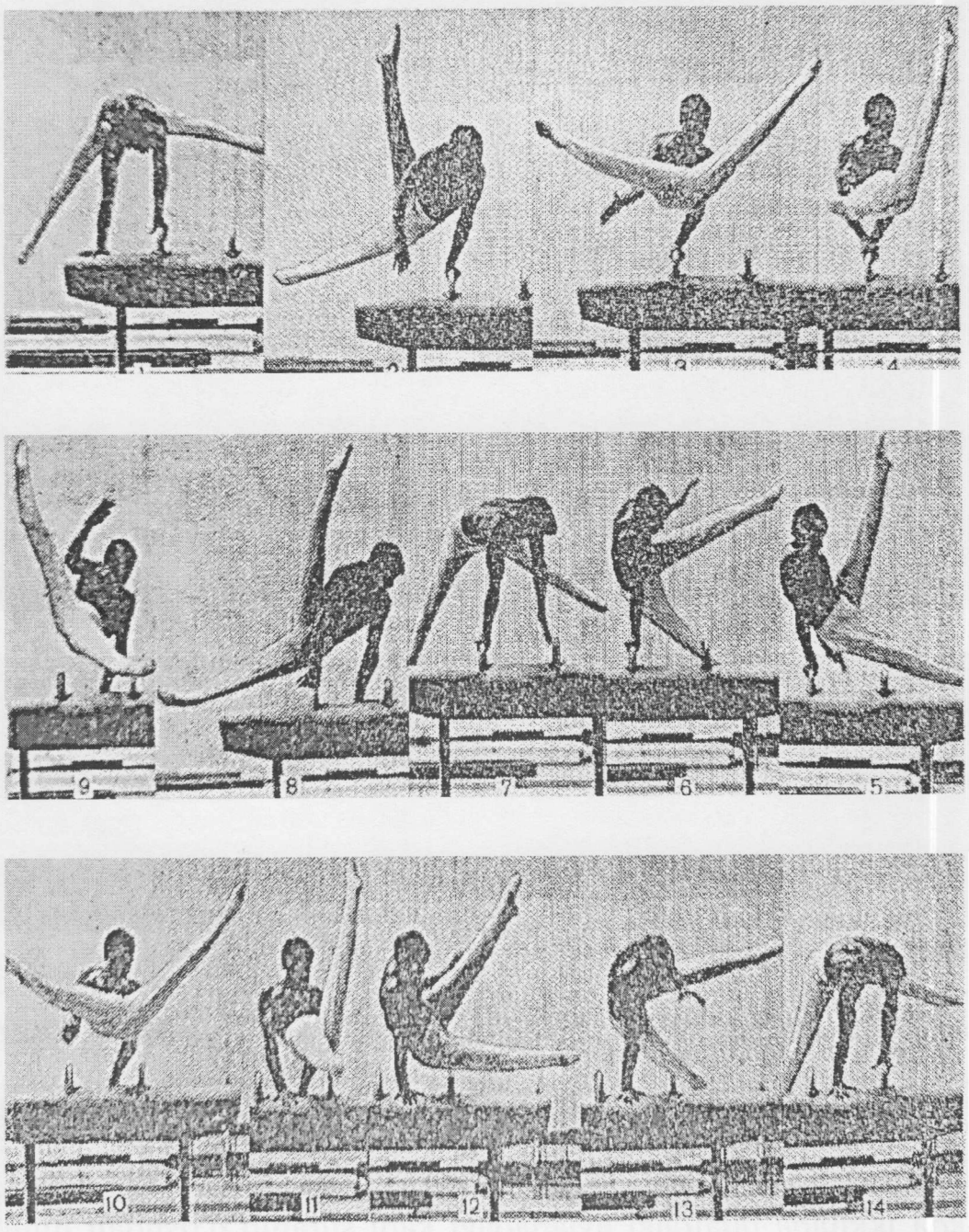
Gavdanngi pastki qismlarini ancha baland holati va ushlash nuqtalaridan ancha uzoqligi o'tib ushlashlarni engillashtiradi. Model "delasalni" a'lo darajada egallagan gimnastikachilar uchun qarshi o'tishning ushbu varianti bazaviydan afzalroq. O'rganish uchun tayanishdan qarshi o'tiklarni bajarish jarayonida orqada tayanishda qo'llar bilan tayanch nuqtalarini asta-sekin yaqinlashtirishga erishib, dastaksiz otdan foydalanish ancha samarali.



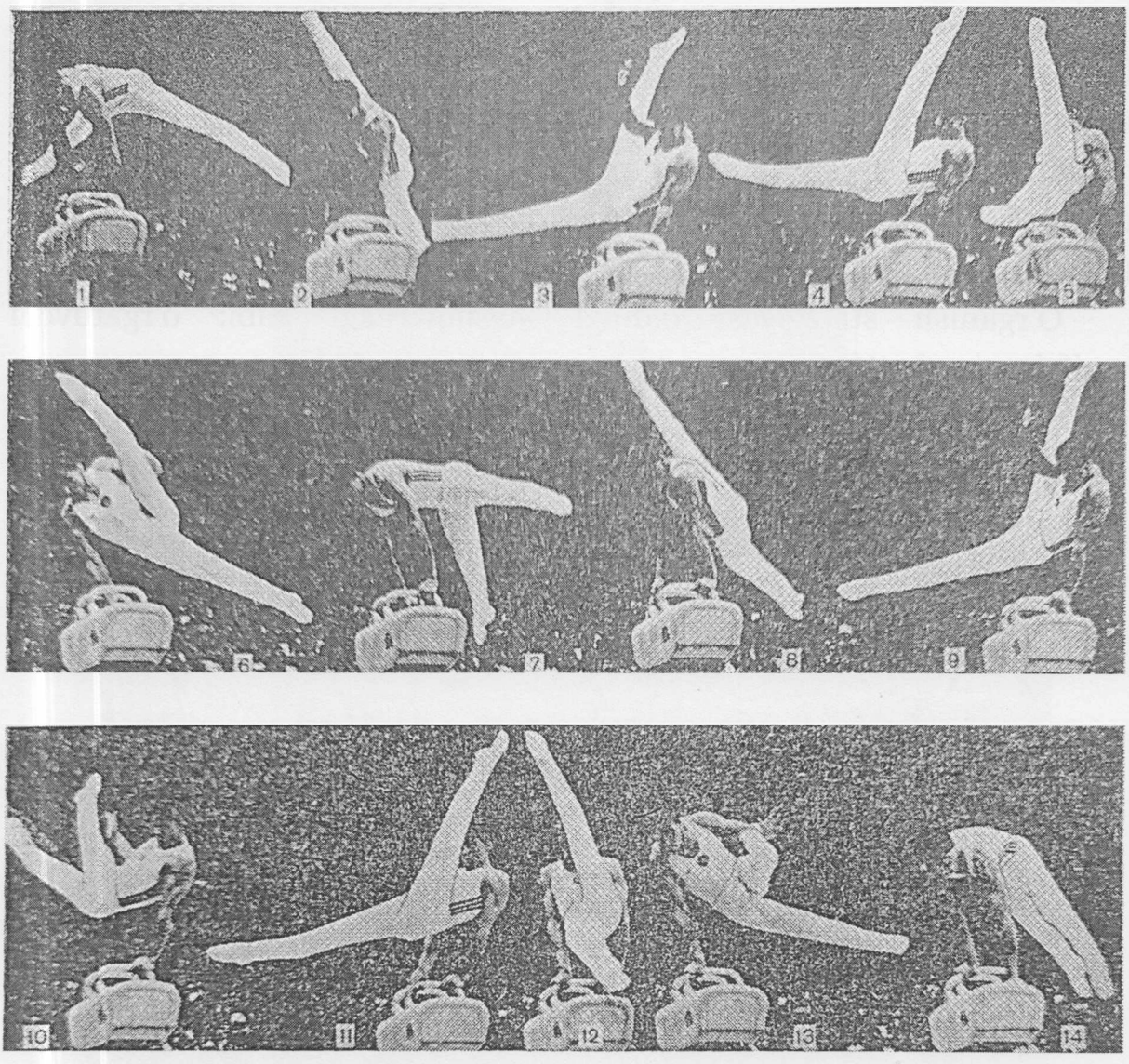
42-rasm

"Delasalcha" tayanishdan qarshi o'tishlar bilan yonbosh o'tkazish (26-43 va 27-43-rasmlar). Umuman olganda o'tkazishni tashkil etuvchi uchta qarshi o'tishlardan har birining texnik asosi 42-rasmda tasvirlangan qarshi o'tishga o'xshash. Qo'llarda o'tib ushlashlar ketma-ketligi ham deyarli Madyar o'tkazishi kabi, faqat bu erda ko'ndalang emas, uzunasi tayanish.

O'rganish stategiyasi oldingi mashqlardagi kabi: o'rgatuvchi vazifalarning katta miqdori – dastaksiz otda bajariladi.



43-rasm



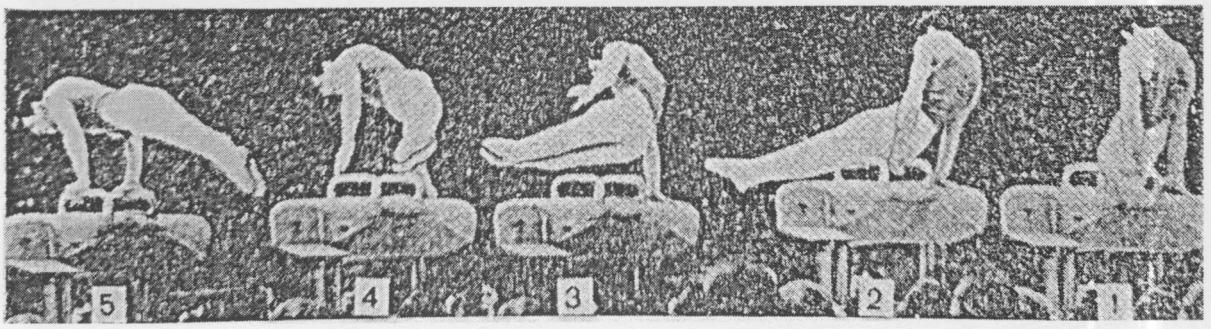
44-rasm

3.4. Sakrash bilan qarshi o‘tishlar.

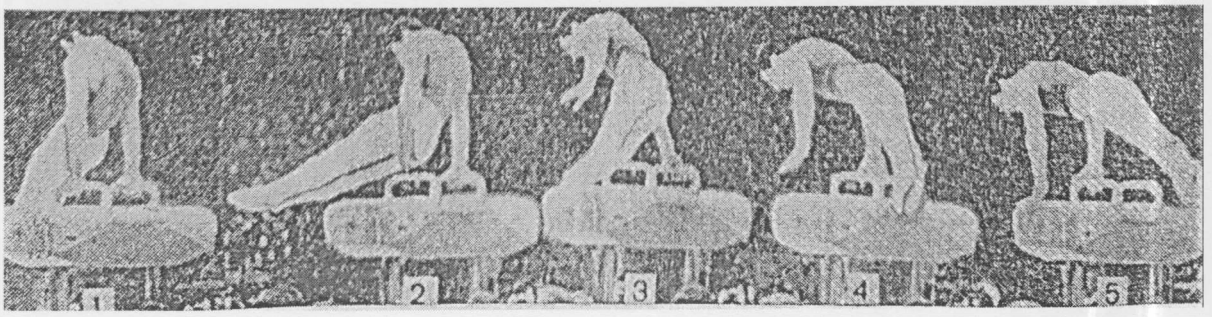
Orqada tayanishdan sakrash bilan qarshi o‘tishlar.

O‘ng oyoq dastakda, o‘ng krupda orqada tayanishdan, dastaklarga tayanishga chapga sakrab o‘tish bilan chapga-orqaga ikkitada siltanib o‘tish (45-rasm). Bu mutaxassislar hisoblaganidek sakrab o‘tish bilan ikkitada aylana emas, balki faqat siltanib o‘tishdir; uning ortidan keluvchi oldinga ikkitada siltanib o‘tish, dastakda ikkitada odatdagi aylanadagi kabi siltanib o‘tishdan umuman farqlanmaydi. Sakrab o‘tishga tayyorgarlanish uchun oyoqlar tayanch maydoni o‘rtasidan o‘tgandan keyin tos-son bo‘g‘imlarida yozilishga urg‘u

berish bilan orqada tayanishda chapga kuchli aylanma siltanish zarur. Oyoqlar bilan siltanishni kuchaytirilishi qo'llar bilan tayanchga o'ngga-pastga bosimni keskin ortishi bilan kuzatiladi (1-2-lavhalar). Chap qo'lda itarilgandan keyin (3-lavha) gavda bilan yuqoriga va orqaga sapchish kerak; bunda oyoq harakatlarining tezligi sezilarli darajada pasayadi. Gavda ko'tarilishni boshlashi bilanoq (4-lavha), keyinchalik o'ng qo'lni tanaga keltirish va yaqin dastakni ushlash bilan uning itarilishi ham yakunlanadi (5-lavha). Chap qo'lni qo'yish bilan to'liq yozilish va orqada tayanishga ikkitada siltanib o'tish uchun oyoqlarda orqaga va o'ngga siltanish tezligini yangidan boshlash lozim. Keyingi sakrash bilan qarshi o'tish texnikasi bo'yicha deyarli o'xshash, biroq tanani ko'tarishda kamroq kuchlanish bilan aynan shu yo'nalishda amalga oshiriladi (46-rasm).



45-rasm



46-rasm

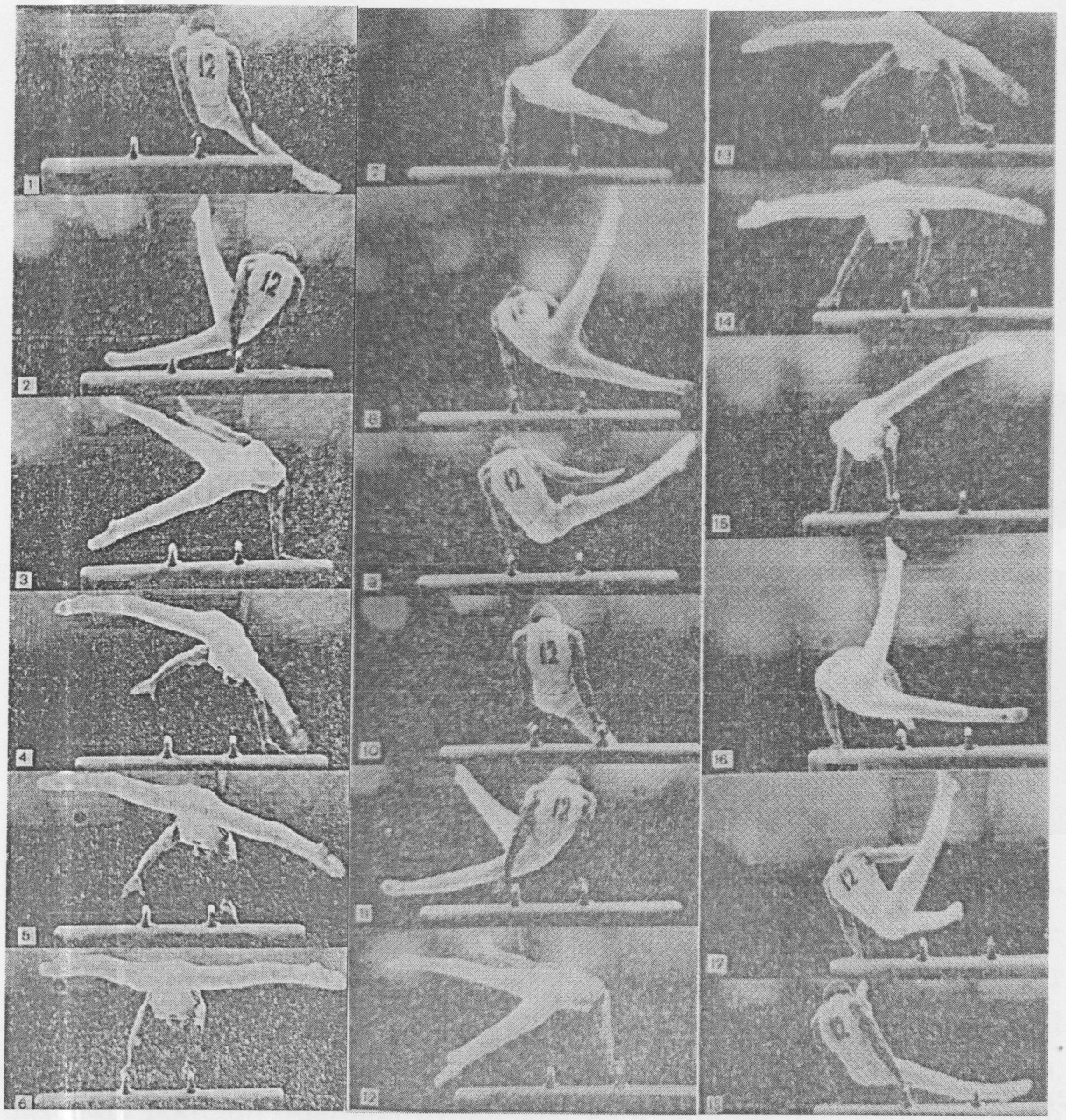
Sakrab orqada tayanishdan "delasalcha" qarshi o'tish.

"Delasal"ning texnik ustunligi sakrab o'tishlarni ham o'zlashtirilishini engillashtiradi. Shuning uchun yuqori malakali gimnastikachilar kombinatsiyalarida ularning soni o'smoqda, tanani ko'tarilish balandligi esa ko'paymoqda. Musobaqalarda BTFda tanani ko'ndalang o'qi atrofida

oldinga aylanishni qo‘shish bilan 47-rasmda namoyish etilgan harakatlarni rivojlanishi kabi qo‘llarda turishga “delasalcha” o‘tib sakrashlarni ham uchratish mumkin.

Orqada tayanishda “delasal” bilan sakrab ikkita qarshi o‘tish (47-rasmga qarang).

Har bir sakrab o‘tishlarning texnik asosida harakatlarning uchta bloki birlashgan va deyarli uyg‘un: aylanma siltanish, “delasal” turdagi oyoqlar bilan harakatlar va orqada tayanishdan bazaviy sakrab o‘tishdagi kabi tana zvenolarining o‘zaro harakati (46 va 47-rasmlarga qarang).



47-rasm

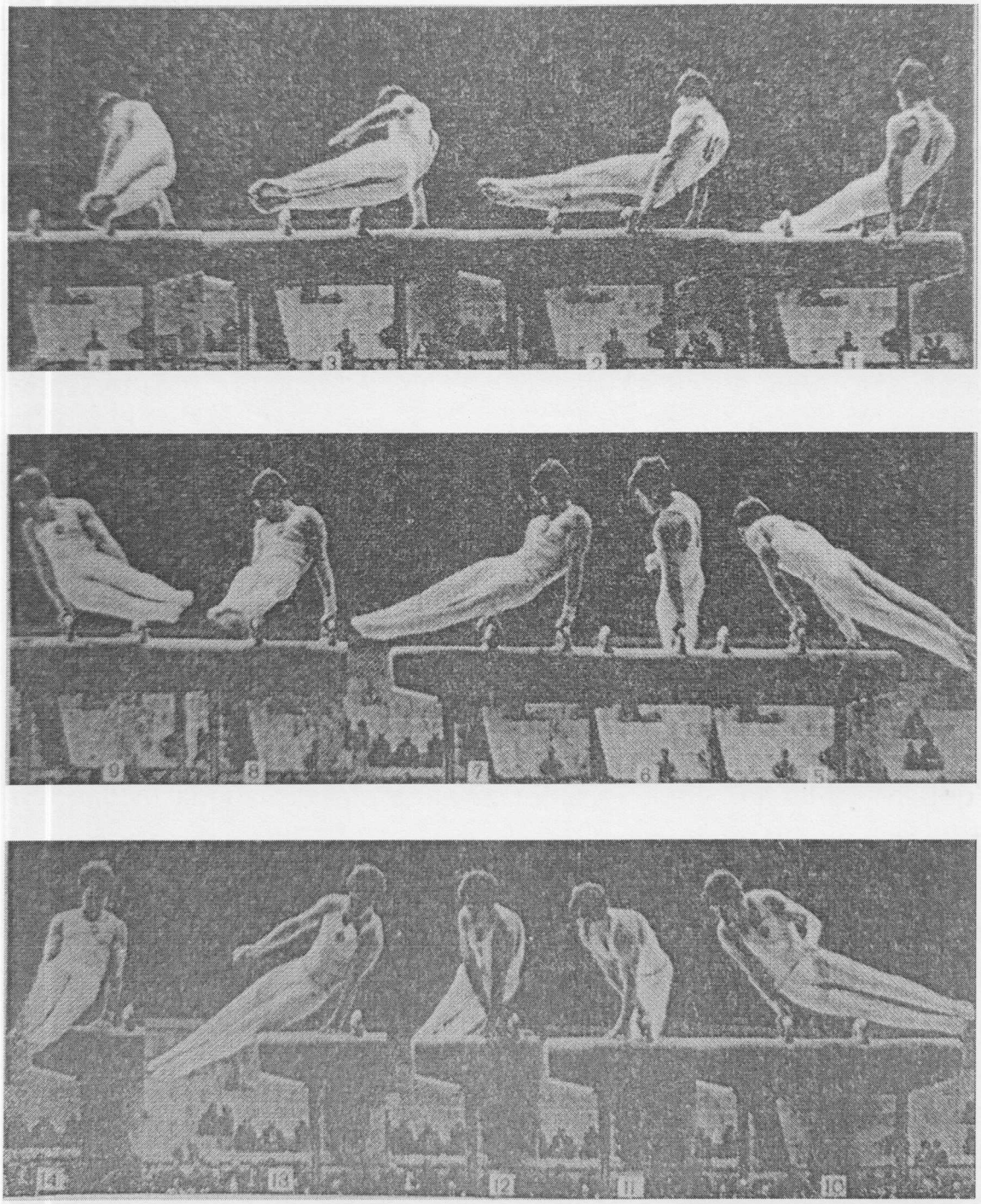
3.5. Oldinga va orqaga o‘tishlar.

Hozirgi kunda oldinga o‘tishlar taraqqiyotining umumiy qonuniyatlari ham har bir qadamni uzunlashtirish, ham juftlama qadamni oddiyga o‘zgarishdan iborat, aynan shu tufayli BTFdagi gimnastikachi harakatlarining ahamiyatliligi ortadi. D. Belozyorchev (1982 yil) o‘tkazishida ushbu tendensiya ancha yorqin namoyon bo‘ladi.

D. Belozyorchev o‘tkazishi (48-rasm).

Birinchi siltanib o‘tishni (chapga-orqag) keng aylanma siltanish bilan bajarishda, qo‘llar bilan tayanchga orqaga bosimni ko‘paytirib (1-5-lavhalar) elka sohasini oldinga kuchli yo‘naltirish. Gorizontalga yaqin tayanishdan (5-lavha) o‘ngga aylanma siltanish bilan, elka sohasini tayanchdan uzoqda ushlash. O‘ng qo‘lda kuchli itarilibelkalarni ko‘tarmasdan va orqaga chetlamasdan (6-lavha) to‘g‘ri tana bilan o‘ngga-oldinga aylanma harakatni davom ettirish. Tos dastakdan o‘tishi bilanoyo darhol unga o‘ng qo‘lni qo‘yib dastaklarda orqada ko‘ndalang tayanishga o‘tish (7-lavha). Elka sohasini chapga burilishdan ushlab qolib va tayanchni orqaga itarib, chapga-orqaga keng aylanma siltanishni davom ettirish (8-lavha). Chap qo‘lda orqaga itarilib (9-lavha), elka sohasini oldinga harakatlanishini davom ettirish va bir vaqtning o‘zida oyoqlar bilan yozilishni yakunlab tananing pastki qismlari chapga burilishini yo‘qotish (10-lavha). Elka sohasini tayanch oldida uzoqda ushlab, chap kaftni ot bo‘yniga qo‘yish va bir vaqtning o‘zida elka sohasini o‘ng elka bilan oldinga (11-lavha) burilishni boshlab, tananing pastki qismlarini o‘ngga keng yoy bo‘yicha yo‘naltirish. O‘ng qo‘lda itarilib, to‘liq yozilish bilan ot bo‘ynida orqada tayanishga chiqishni yakunlash (12-13-lavhalar). Shunday qilib, Madyar o‘tkazishidan farqli o‘laroq, ushbu bog‘lanishda gimnastikachi otni to‘rtta emas, balki ikkita aylana bilan; juftlama bilan emas, oddiy qadamlar bilan o‘tadi. Shu bilan birga oldinga siltanib o‘tish bilan oldinga harakatlanish (5-7-lavhalar) orqaga siltanib o‘tishga (1-4 va 8-11-lavhalar) qaraganda ahamiyati kam emas. Shuni ham ta’kidlab o‘tish kerakki, faqat aynan shu o‘tkazishda tayanchning bir nuqtasi tana oldida, boshqasi esa oldinga harakatlanish jarayonida tana ortida (7-9-lavhalar) bo‘lganda ko‘ndalang tayanishda aylanma siltanish uchraydi. Bunday tashqari, ot bo‘ynida orqada tayanishga chiqish yakunlanadigan ko‘ndalang tayanishdagi qo‘llarni chalishtirilgan holati ham o‘ziga hosdir

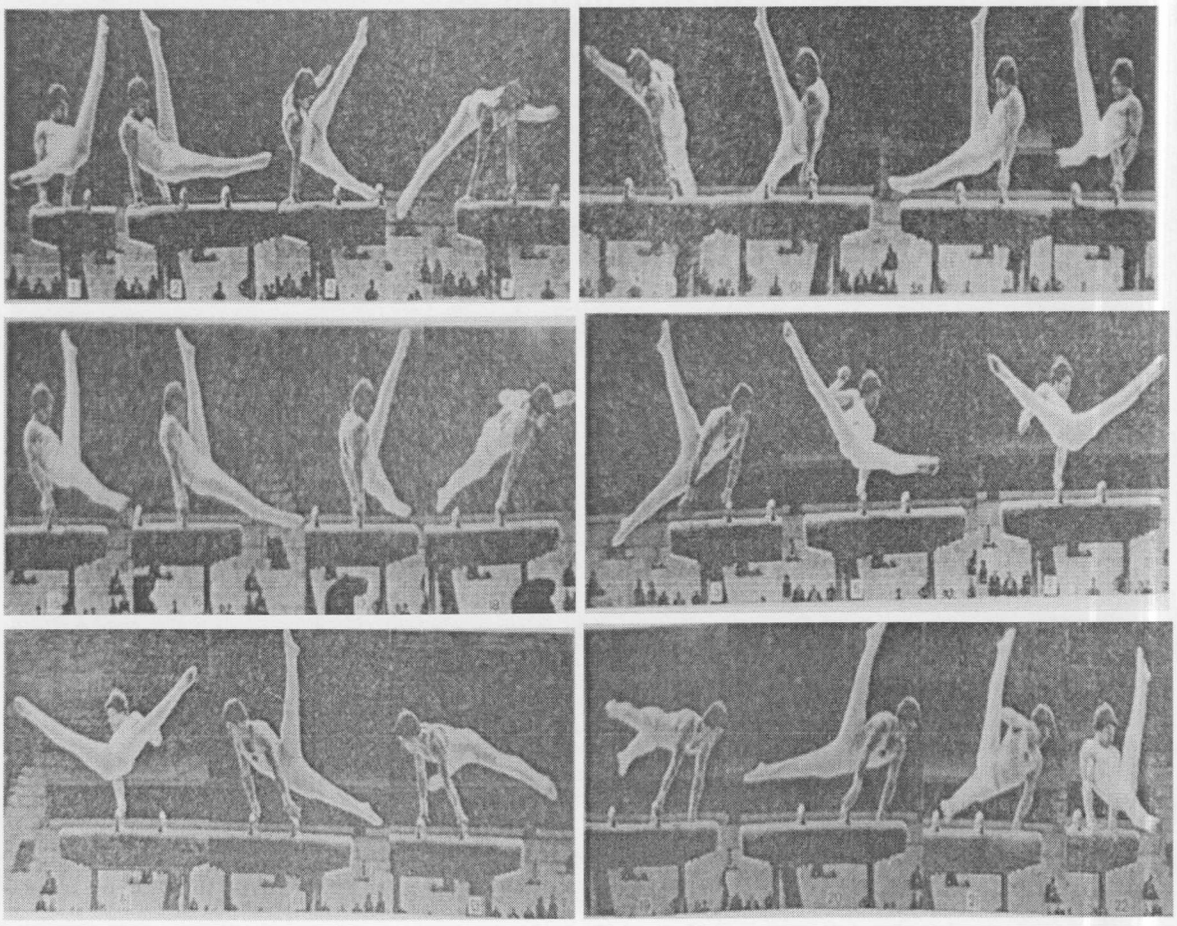
(11-12-lavhalar). Ushbu ikkala holat hamda oldinga siltanish bilan oldinga keng qadam (5-7-lavha) ishonchli ijroni ta'minlanishi uchun qiyin bo'lsa ham, ancha original hisoblanadi.



48-rasm

O'tgatish dastaksiz otda qadamlarni asta-sekin uzunlashtirib va oldinga siltanib o'tish bilan harakatlanishni boshlab Madyarning o'tkazish *ko'nikmalarini egallanganlik asosida o'tkaziladi.*

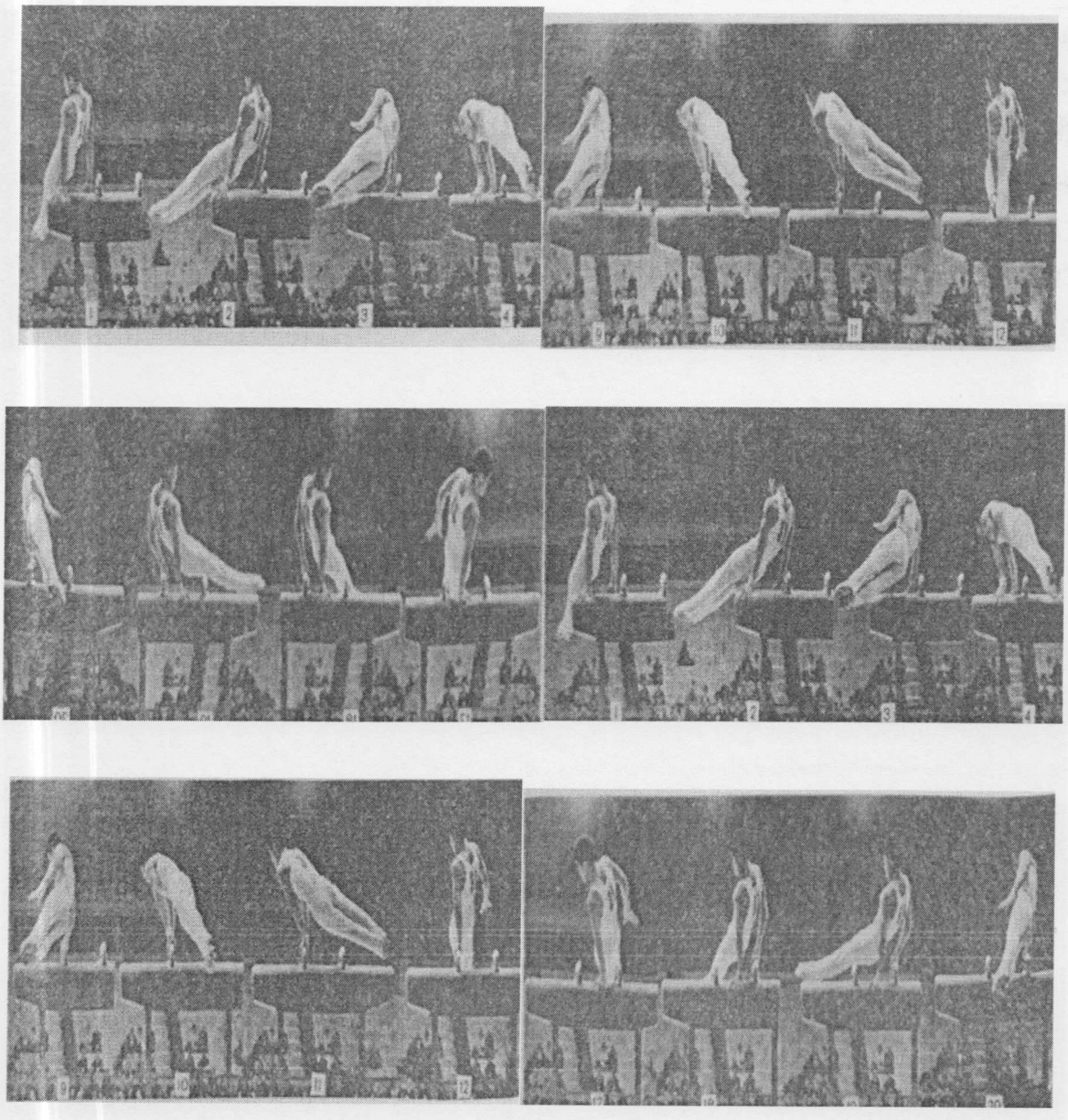
“Delasal” bilan oldinga o‘tish. Oldinga o‘tish bilan har qanday ko‘ndalang aylanani “delasal” bilan bajarish mumkin. Kompozitsiya tomondan to‘liq o‘tkazish variantlaridan birini “delasal” bilan bajarish maqsadga muvofiq: to‘rtta, uchta yoki ikkita aylana bilan, juftlama yoki oddiy qadamlar bilan. Barcha holatlarda qo‘llarni ikkita o‘tib ushlashida “delasal” turdagi oyoqlar bilan harakatlar uyg‘unligi – “delasal” bilan har qanday o‘tishda ancha tavsifli alomat hisoblanadi. “Delasal” bilan o‘tkazishlar ham texnik, ham tamoshabopligi jixatidan Madyarni oddiy o‘tishidan ancha ustun, buni 48 va 49, 50 va 51-rasmlarda ko‘rish mumkin.



49-rasm

Shivado o‘tkazishi, 50-rasm. “Balandlikka” birinchi qadam oldidan dastlabki holat – o‘ng qo‘l bilan yaqin dastakka – kaftlar ot bo‘ynida iloji boricha dastakka yaqin turishi kerak. Shuning uchun tashqariga yuzlanib ko‘ndalang aylanani bajarib, gimnastikachi oldinga

navbatdagi siltanib o'tishda tayanchni orqaga itarib va o'ng kaftini yaqin dastak asosiga qo'yib orqaga harakatni boshlaydi (1-lavha).



50-rasm

Chapga-orqaga aylanma siltanish bilan u tayanchdan orqaga qo'llarni bukib yozishni davom ettiradi va chap qo'lda itarilib, uni ot dastakgiga yaqinroqqa o'tkazib qo'yadi. Tanani orqaga surilishga qo'llar kuchlanishi bilan kuzatiladigan to'g'ri tana bilan o'ngga keng siltanib, ilgarilovchi harakatni ushlab qolib, o'ng qo'lda itarilish. Tos sohasini o'ngga burib va yozilib, o'ng qo'lni orqaga chetlash va dastakni pastdan ushlash (6-lavha) kerak. Shu bilan birga, dastakka tortilib elka sohasining o'ng yarimini darhol tushirish lozim. Belni dumaloqlab chapga-orqaga siltanish chap

qo'lda tayanchga oldinga-pastga bosimni ko'payshishi bilan kuzatiladi, bu esa u bilan itarilish yakunlanganidan keyin tanani ko'tarilishiga va ikkitada aylanalarga nisbatan yoy bo'yicha uni orqaga katta harakatlanishiga olib keladi va chap panjani yuqoridan ushlash bilan dastakka o'tkazib ushlash imkoniyatini beradi (7-10-lavhalar). Butun BTFda keyinchalik orqaga aylanalar bilan harakatlanish uchuno'ng qo'lda chetlatuvchi kuchlanishni to'xtatmasdan, belni tushirmasdan, tos-son bo'g'imlarida yozilish bilan aylana bo'yicha oyoqlarni orqaga chetlatishni davom ettirish kerak. Keyinchalik ko'ndalang aylanalar bilan orqaga harakatlanishda avval o'ng qo'lni orqaga chetlashtirish (12 va 23-lavhalar), so'ng esa elka sohasini o'ng yarimini tushirib (13 va 24-lavhalar), egarga (11-13-lavhalar) va krupga (22-24-lavhalar) kelishda ushbu harakatlar uch marotaba takrorlanadi. Dastaklarga ko'tarilishda esa (17-18-lavhalar) dastakni ushlash uchun elka sohasining aynan o'sha yarimini ko'tarish lozim.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Dastaklarga orqalab ot tanasida ko'ndalang aylanalar.

2. Dastakda ko'ndalang aylanalar yoki D1 va D2 o'rniga Madyar o'tkazishi.

Asosiy mashqlar.

1. Dastaksiz xarida tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylanalar – orqaga ko'ndalang tayanishga o'tish bilan ko'ndalang aylana – ko'ndalang aylanalar.

2. Dastaksiz otda tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylanalar – qo'llarni ihtiyoriy o'zgartirib ko'ndalang aylanalar bilan orqaga o'tkazish; shuning o'zi, faqat mel bilan tayanchda belgilangan nuqtaga qo'llarni qo'yish bilan to'rtta aylana; yaqin dastak – egar – uzoq dastak – krup.

3. Bitta dastakli otda dastakda ko'ndalang aylanalar – krupda yoki egarda ko'ndalang tayanishga orqaga o'tish bilan ko'ndalang aylana.

4. Bitta dastakli otda tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylanalar – dastakda ko'ndalang tayanishga orqaga o'tish bilan ko'ndalang aylana – egarda ko'ndalang tayanishga orqaga o'tish bilan ko'ndalang aylana – krupda ko'ndalang tayanishga orqaga o'tish bilan ikkita ko'ndalang aylana.

5. Trenajyorda ohista tempda Shivado o'tkazishi; shuning o'zi odatdagi tempda.

6. 5-mashqdagi kabi, biroq dastakli otda.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar.

Orqaga ko'ndalang aylanalar bilan harakatlanish jarayonidagi to'xtashlar ko'pincha tayanchni oldinga itarishda qo'llarning kuchlanish kattaligi va uzluksizligi bo'yicha kamligi va ushbu kamchilikni oldinga siltanib o'tishlarda butun tanani orqaga egish bilan to'ldiriga intilish oqibatida paydo bo'ladi. Bunday vaziyatlarda texnika detallarini qayta ishlab chiqish uchun qo'shimcha mashqlar qo'llaniladi.

Qo'shimcha mashqlar.

1. Gilamda tayanib yotishda, oyoq uchlari tortilgan, qo'llarda navbatma-navbat itarilishlar bilan orqaga harakatlanish; aynan shu d.h.dan ikkitada orqaga aylanalar bilan orqaga o'tkazishni imitatsiyasi – orqaga harakatlanish bilan aylana bo'yicha "yugurish".

2. Q1-mashqdagi kabi, biroq juftlikda: yordam beruvchi bo'g'im-panjadan ushlaydi va sherigini aylana traektoriyasi bo'yicha kzatib qo'yadi.

3. Orqaga o'tishlar bilan polda ikkitada aylanalar va Delasal aylanalari.

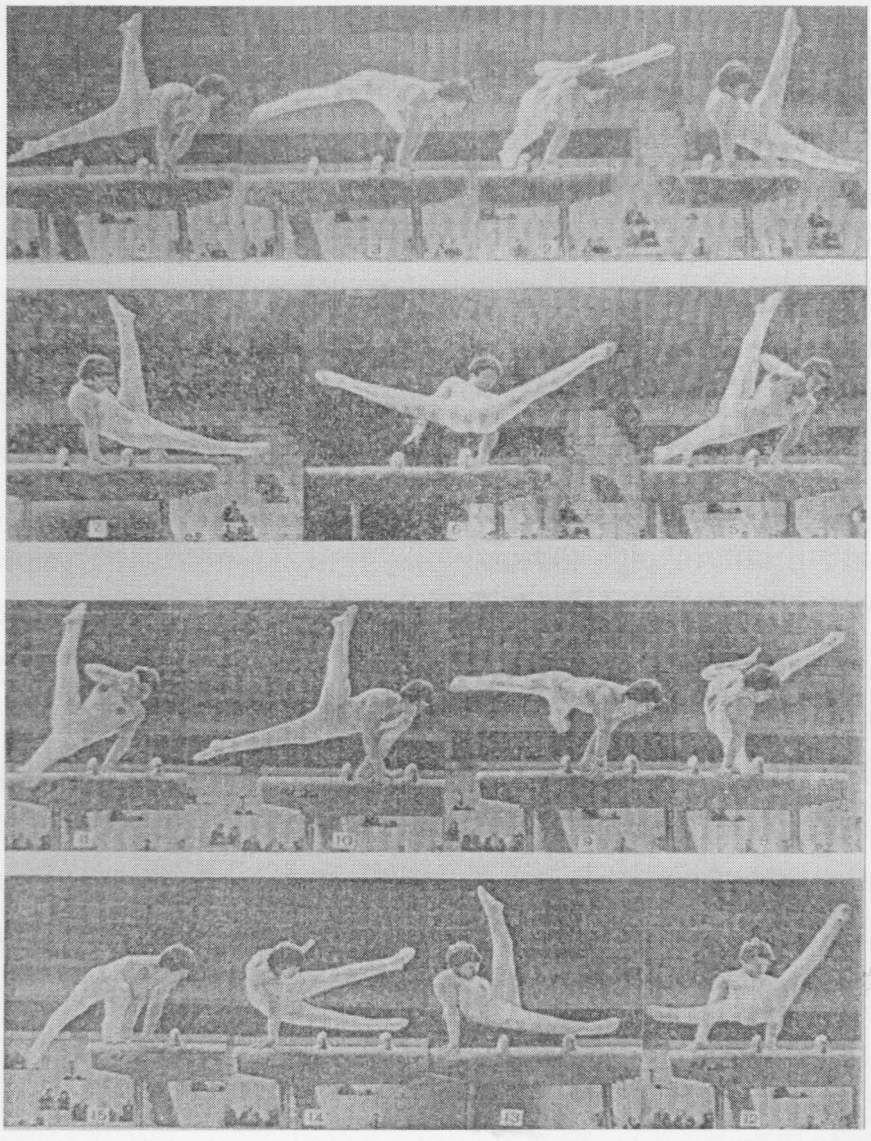
"Delasal" bilan orqaga o'tish

70-yillarning boshida gimnastika amaliyotiga K. Tomas va F. Delasal tomonidan kiritilgan "delasal" turdagi aylanma harakatlar usulini ustunligi hozirgi kunda ham gimnastikchilar tomonidan samarali qo'llanilishidir. Hususan, yuqorida sanab o'tilgan orqaga o'tkazishlarning hilma-hil turlari aynan "delasal" bilan tezroq o'zlashtiriladi.

"Delasal" bilan orqaga o'tkazish, 51-rasm.

Orqaga o'tish bilan har bir Delasal aylanasi uchun harakatlar siklida gimnastikachining ikkita bazaviy HFB uyg'unlashadi: "delasal" turdagi va "shevado" turdagi qo'llarda itarilish. Har bir siltanib o'tishda qo'llarda tayanchni oldinga itarish bilan orqaga harakatlanish ta'minlanadi: ushbu kuchlanishlar uzluksiz bo'lishi kerak. Demak, d.h.dayoq chapda ko'tarilishni va o'ng oyoqda chapga-orqaga aylanma harakatlarni, chap qo'lda tayanchni oldinga itarishni to'xtatilishi natijasida (1-lavha) gimnastikachi belni ko'tarish, o'ngda aylanma harakatni davom ettirish (2-lavha) va oxirgi holatni belgilab – oyoqlarni ochib gorizontal tayanish,

chap qo'lni yaqin dastakka zich qo'yish (3-lavha) imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu erdan oyoqlarning o'zaro harakati almashadi: o'ng oyoq tezlanib yon tomonga va yuqoriga ko'tariladi, chap esa gorizontal traektoriyaga ko'chiriladi (4-5-lavhalar). Tananing pastki qismlarini bir vaqtda yozilishi va o'ngga burilishi (tashqariga) o'ng qo'l qadamini uzaytirishga imkon beradi (6-lavha). Chapda BTFdayoq oyoqlarning o'zaro harakat yo'nalishi yana almashadi: chap oyoqda yon tomonga va yuqoriga siltanish va o'ng oyoqni aylana traektoriyasiga tushirish bilan gimnastikachi oxirgi fronl shpagatda orqada gorizontal tayanish holatini darhol qayd etadi (6-lavha). Keyinchalik barcha harakatlar takrorlanadi.



51-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Dastaklarga tayanmasdan Shivado o‘tkazishi.

2. Tomas – Delasal model aylanalari (tashqariga yuzlanib ko‘ndalang polda; dastaksiz otda).

Asosiy mashqlar.

1. Dastaksiz xarida tashqariga yuzlanib ko‘ndalang tayanishdan Delasal aylanalari – orqaga o‘tish bilan Delasal aylanasi – Delasal aylanasi.

2. Dastaksiz otda tashqariga yuzlanib ko‘ndalang Delasal aylanalari – qo‘llarni ihtiyoriy o‘tkazib qo‘yish bilan “delasal” bilan orqaga o‘tkazish; asta-sekin qadamlarni uzaytirish bilan 3-4 aylanada shuning o‘zi.

3. A2 mashqdagi kabi, biroq bitta dastakli otda.

4. Trenajyorda dastaklarga tayanmasdan Shivado o‘tkazishi; oyoqlarni ochib gorizontal tayanish va oyoqlarni ochib orqada gorizontal tayanishni qayd etish bilan “delasal” bilan Shivado o‘tkazishi.

5. Dastakli otda 2 delasal” bilan Shivado o‘tkazishi (juftlama qadamlarda orqaga o‘tishlar bilan ko‘ndalang to‘rtta aylanada).

6. Dastakli otda “delasal” bilan ko‘ndalang ikkita aylana bilan dastaklarga tayanmasdan “delasal” bilan orqaga o‘tkazish (51-rasm).

O‘rgatishdagi qiyinchiliklar.

“Delasal” bilan orqaga o‘tkazishlarni o‘zlashtirilishi yopiq oyoqlar bilan Shivado o‘tkazishidagi kabi sabablarga ko‘ra hamda bazaviy ko‘nikmalarni: ikkitada model aylana va “delasal” turda oyoqlar va gavdani o‘zaro harakatlari mustaxkamlanmaganligi tufayli qiyinlashishi mumkin. Oxirgisi frontal va old-orqa yo‘nalishda tos-son bo‘g‘imlarida faol harakatchanlik darajasini pastligi bilan chaqirilishi mumkin. Agar polda hamda dastaksiz otda va dastakli otda ikkitada aylanalar bilan orqaga o‘tkazishlarni va “delasal” bilan navbatlashtirilganda to‘g‘ri hissiyotlar mustaxkamlanadi.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Aylanada aylanishning to'liq sikli (o'ngga-orqaga) nechta aylanma siltanib o'tishlardan tashkil topgan?
2. "O'tish" termini ikkita ma'noga ega, ular qaysilar?
3. Sakrab orqada
4. tayanishdan "Delasal"cha qarshi o'tishni tushintiring?
5. Oldinga o'tish bilan har qanday ko'ndalang aylanani "delasal" bilan bajarish mumkinmi?
6. "delasal" turdagi aylanma harakatlar qachon va kim tomonidan kiritilgan?
7. "Delasal" bilan oldinga o'tishga tarif bering?

4-BOB. CHIQISHLAR VA KIRISHLAR

4.1. Bir tomonga chiqishlar va kirishlar

Hozirgi kunda hilma-hil chiqishlar va kirishlar dastakli otda gimnastikachilar tayyorgarlik tizimida mustaxkam o'rnashgan, bittada dastakda chiqishlar va kirishlar esa yopilgan oyoqlar bilan ikkitada aylanma harakatlar virtuoz darajada egallanganligining eng muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida xizmat qilishda davom etmoqda.

Har qanday chiqish va kirish – bu 90° dan 360° gacha bitta qo'l atrofida (agar ushlashni ilojisi bo'lsa) tayanchga nisbatan yonbosh joylashgan butunlay to'g'rilangan tananing burilishidir. Bitta qo'lda burilish qanchalik uzun bo'lsa, mashq shunchalik qiyin bo'ladi, chunki qo'l atrofida aylanishning katta boshlang'ich impulsi talab qilinadi. Chiqish va kirishlarda qo'l atrofidagi tananing burilish burchagi qanchalik katta bo'lsa, ularning ko'rinish alomatlari shunchalik ahamiyatli bo'ladi.

Chiqishlar va kirishlar bir tomonlama (chap qo'l atrofida chapga burilish) bo'lishi mumkin va tayanishlardan va boshqa tomonga (orqada tayanishda o'ng qo'l atrofida chapga burilish) ijro etiladi.

Bir tomonlama chiqishlar va kirishlar.

Burilishlar 360° dan oshmaydigan burchakka bajarilishi mumkin, chunki burilish jarayonida tayanch qo'lni o'tib ushlashning ilojisi yo'q. Ushlash mustaxkamliligi bilan burilish kattaligini chegaralash o'rgatishdagi qiyinchilikning asosiy sababi hisoblanadi.

90° ga burilish bilan chiqishlar va kirishlar.

Agar ushlash qulayligi va ishonchliligi hisobga olinmasa, unda ushbu mashqlar – guruhda eng engilidir. Ular maxsus chiqishlar va kirishlarni (180° ga burilish bilan) va ancha murakkab: etib ushlashlarsiz chiqishlar – kirishlarni (360° ga burilish bilan) o'rganish uchun bazaviy hisoblanadi.

Dastakda ko'ndalang orqada tayanishga kirish (krupda va o'ng dastakka tayanishdan chapga burilish bilan o'ngga ikkitada aylana va yaqin dastakda ko'ndalang orqada tayanish, 52-rasm).

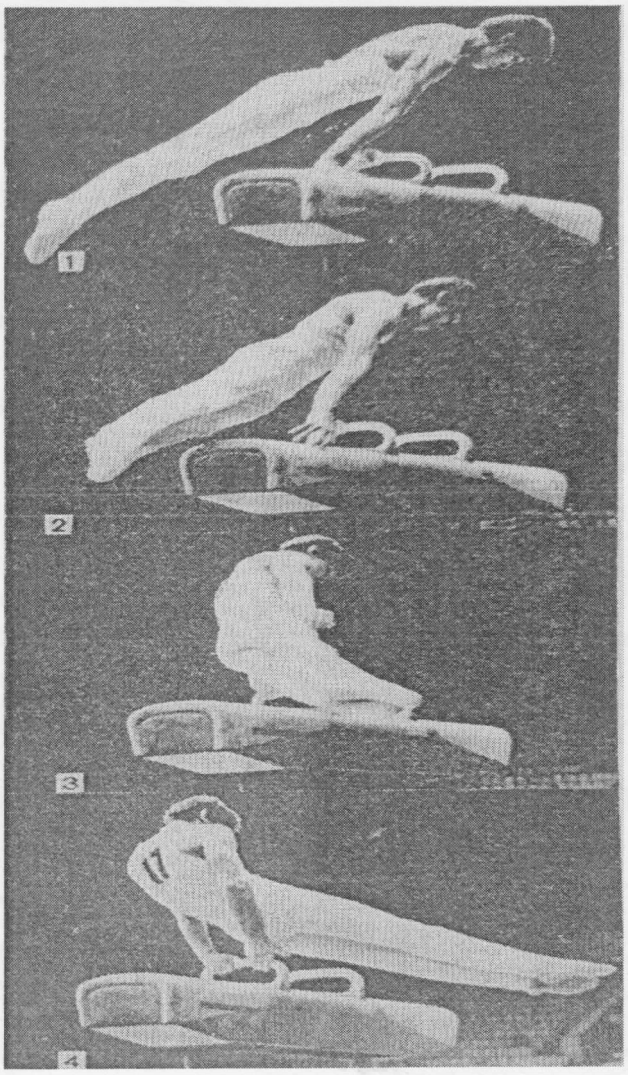
Dastakda ko'ndalang orqada tayanishga kirish texnikasining asosi chiqishga o'xshash.

Dastlabki holatda chap qo'l dastakka shunday joylashadiki, uning gorizontal yuzasini katta qismi ochiq qoladi (1-lavha). Tayanishda aylanma siltanish vaqtida elka sohasi chapga harakatlanadi va chapga

buriladi, biroq gimnastikachi tayanch qo'lga nisbatan chap yonboshda qoladi. O'ng qo'lda itarilib (2-lavha), gimnastikachi chap qo'lga tos bilan "yotib olishga" intilmaydi, balki tayanchga nisbatan deyarli to'g'ri yonbosh tanani qayd etadi (3-lavha). U shu holatda bukilmasdan o'ng qo'lda tezroq dastakni pastdan ushlab olishga intilib (4-lavha) burilishni yakunlaydi. Bu erda yuqoridan ushlash ancha noqulay va ishonchsiz.

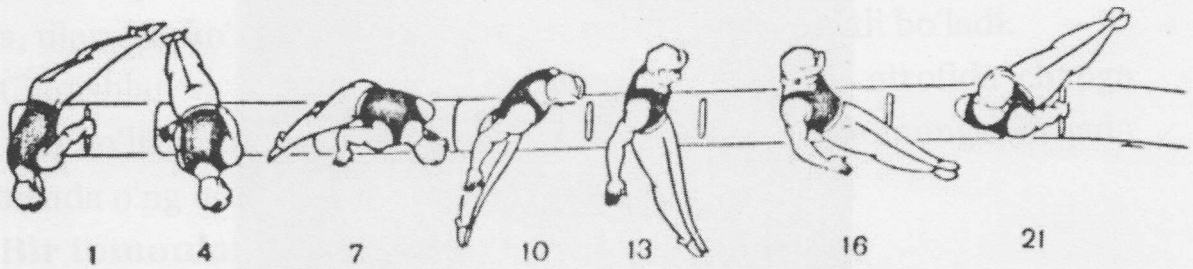
180° ga burilish bilan chiqishlar va kirishlar.

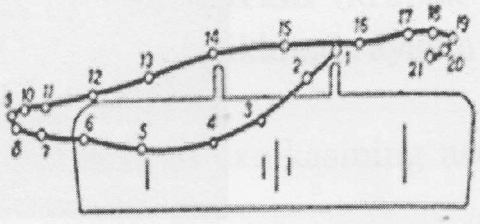
Ushbu mashqlarda qo'l atrofida tananing burilish burchagini ortishi BTFni uzayishi bilan bog'liq, bu esa o'rganishda qo'shimcha qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ushbu guruh ostiga kiruvchi ko'pgina mashqlarda tanani snaryad o'qi bo'ylab harakatlanishi ham ortadi.

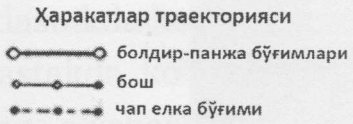


52-rasm

Kirish (53-rasm). Chiqishlar va kirishlar texnikasi bo‘yicha o‘xshash bo‘lib, faqat chiqishlarda elka o‘qi otni chekka tomoniga buriladi, kirishlarda esa – snaryad o‘rtasiga. Gimnastikachining vazifasi tezlik va amplitudani yo‘qotmasdan va bukilmasdan chap qo‘l atrofida chapga burilish bilan bir vaqtida butun tanani chapga siljitishdan iborat. Buning uchun o‘ngga aylanma siltanish ikkitada model aylanadagi kabi bajariladi, biroq qo‘llarni kuchlanishi bilan elka sohasi chapga harakatlanadi va buriladi (1-4-lavhalar). Tos o‘ng qo‘lga yaqinlashganda, tayanchni o‘ng qo‘lda itarish va shu bilan butun tanani chapga burilishini tezlashtirish lozim (7-lavha). Chap qo‘lda burilish jarayonida tos-son bo‘g‘imlarida yozilish bilan tos oldinga chiqariladi (10-13-lavhalar). Tayanch qo‘lga nisbatan yonbosh qolib va bukilmasdan, gimnastikachi o‘ng qo‘lni tanaga son ortiga olib kelib, o‘ng dastak o‘rtasiga qo‘yadi (16-21-lavhalar).



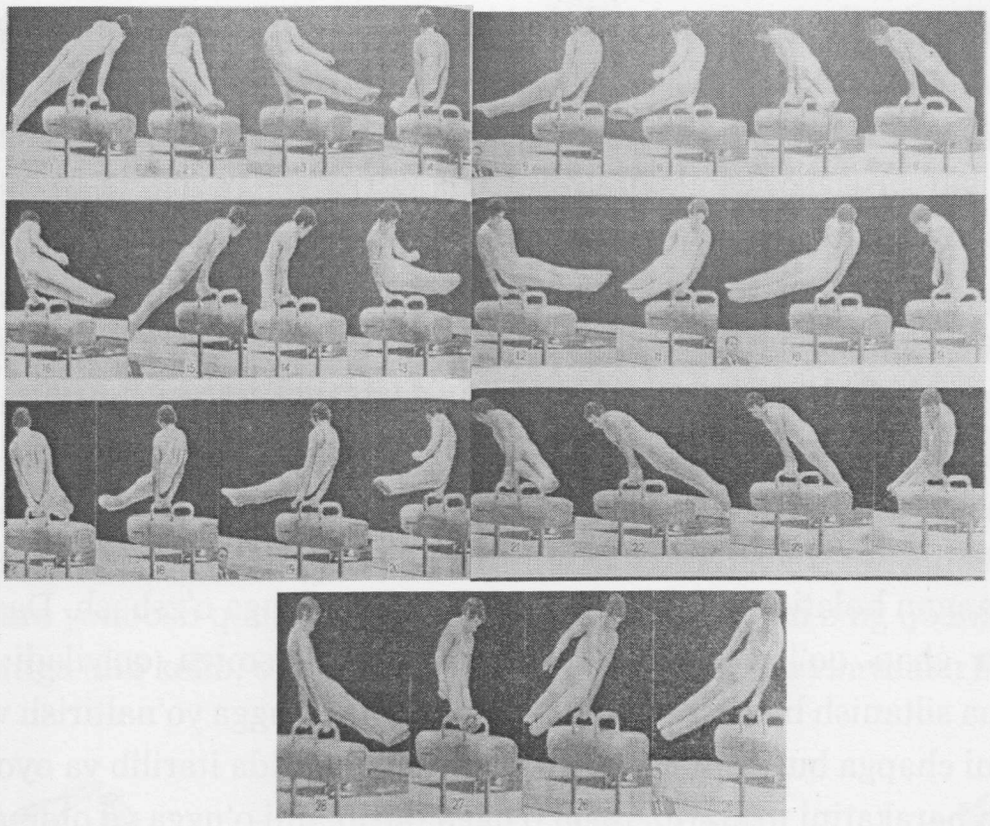




53-rasm

"Nikolay" (54-rasm) (dastaklarda tayanishdan chap dastakda ko'ndalang orqada tayanishga chiqish – chap elka bilan orqaga dastakda tayanishga kirish – dastakda ko'ndalang orqada tayanishga chiqish – chap elka bilan orqaga dastakda tayanishga kirish – dastakda ko'ndalang orqada tayanishga chiqish – chap elka bilan orqaga dastakda tayanishga kirish – dastakda orqada tayanishga kirish).

Umuman olganda mashq bitta dastakni "o'ynashni" ko'rgazmali namunasi hisoblanadi, ya'ni otni bitta dastagiga tayanishda bir qo'lda burilishlarni egallanganlik mahoratini ko'rsatish uchun maxsus mo'ljallangan kompozitsiya bloki. Boshlanishi (1-4-lavhalar) texnikasi bo'yicha tana va dastakka tayanishdan (52-rasm, tanani ancha to'g'rilangan holatiga ahamiyat berish kerak) kirishga o'xshash. Dastlabki holatda chap qo'l panjasini dastakni yaqin qismiga qo'yiladi; keng aylanma siltanish bilan tananing pastki qismini o'ngga yo'naltirish va elka sohasini chapga burishni boshlash kerak. O'ng qo'lda itarilib va oyoqlarni oldinga harakatini to'xtatib, tosni o'ngga burib, uni o'ngga va oldinga olib chiqish kerak. SHundan keyin o'ng qo'lni chap panja yoniga tana ortiga dastakka tezda tushirish lozim (4-lavha). Dastakda ko'ndalang orqada tayanishda chapga siltanish va chapga burilish ikki qo'lda bajariladi (5-lavha), chap qo'lda itariligandan keyin (6-lavha) esa chap elka bilan orqaga davom etadi. Tos dastak ustidan orqaga o'tishi bilanoq, navbatdagi chiqishdan keyin o'ng uchun joy qoldirib, chap qo'lni o'ng yonidagi dastakka tushirish (7-lavha). Butun mashqning ushbu qismi (musobaqa qoidalarida "Stoykli V" nomlanuvchi) yana ikki marta takrorlanadi (9-14 va 15-21-lavhalar).



54-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastalki baza.

1. Dastakda, tana va dastakda, bitta dastakda ko‘ndalang ikkitada aylanalar.

2. Chiqish (kirish).

Asosiy mashqlar.

1. Trenajyorda: dastaklarda aylanalar – dastakda ko‘ndalang tayanishga chiqish – orqaga siltanib o‘tish – dastakda ko‘ndalang tayanishga kirish – orqaga siltanib o‘tish – dastaklarda orqada tayanishga kirish. Agar trenejyor bo‘lmasa, unda mashqni past dastakli otda yoki bevosita polga o‘rnatilgan dastaklarda aks ettirib (imitatsiya), sherik yordamida bajarish.

2. Bitta dastakli qo‘ziqorinda chiqishlar va kirishlar. Shu bilan birga faqat yuqoridan ushlash bilan va faqat dastakni gorizontal yuzasida tayanish bilan ishlashga intilish kerak.

4.2. Qarshi tomonga chiqish va kirishlar

Bir tomongadan farqli o'laroq boshqa tomonga chiqishlar va kirishlar orqada tayanishdan boshlanadi, burilish tayanch qo'lga nisbatan qarama-qarshi yo'nalishda. Shuning uchun ularni elka bilan orqaga chiqishlar va kirishlar yoki qayta chiqishlar va kirishlar ham deb ataladi. Agar chiqishlar va kirishlar tayanch qo'l atrofida burilish bilan tayanishda siltanishni davomi ettirish natijasida amalga oshirilsa, unda boshqa tomonga chiqishlar va kirishlar tayanch qo'l atrofida, biroq bu endi boshqa, burilish yo'nalishiga qarshi qo'l atrofida burilish bilan orqada tayanishda siltanish davomini nazarda tutadi.

90° ga burilish bilan chiqishlar va kirishlar.

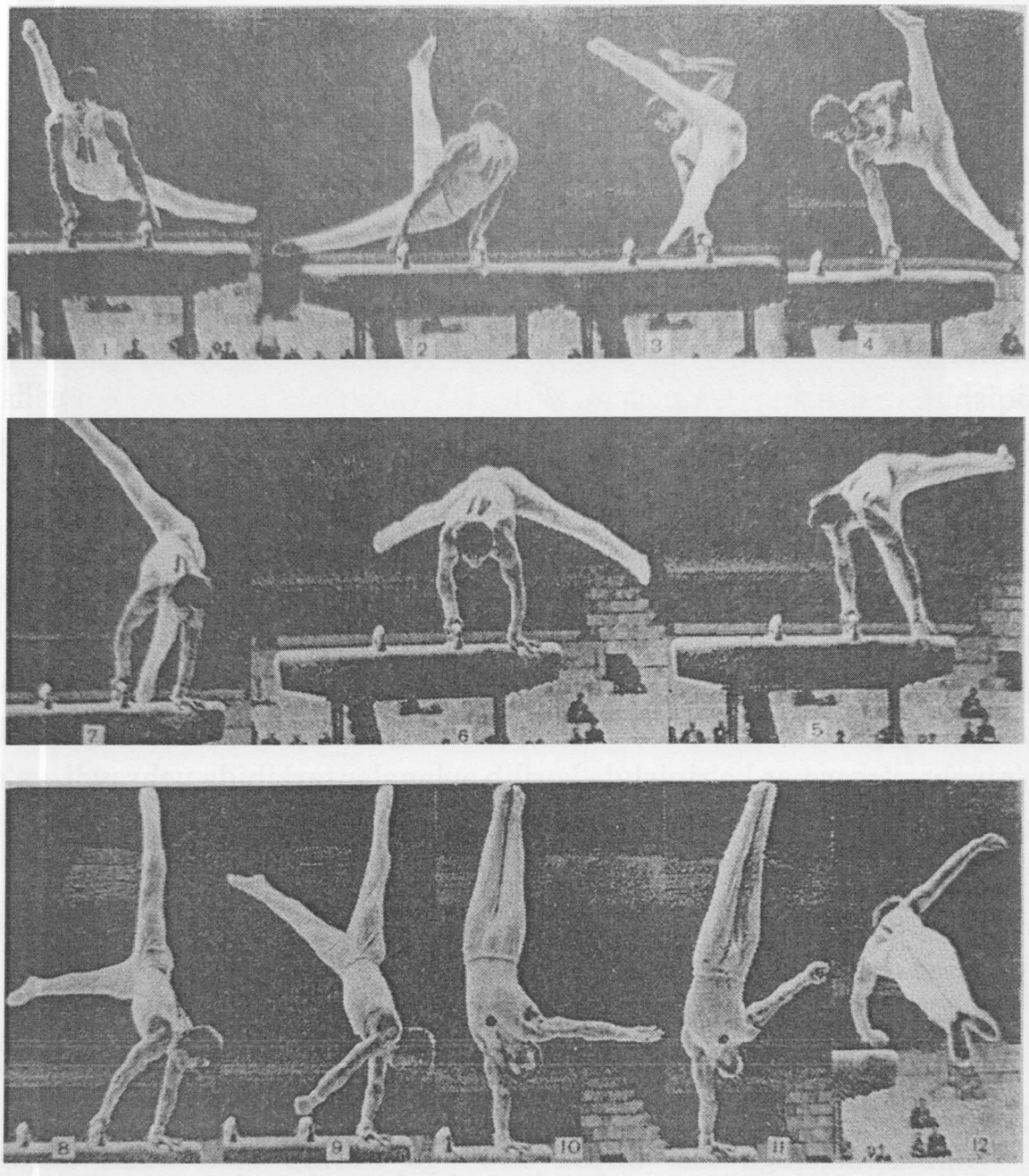
Gimnastikachi tanasi chiqishlar va kirishlar jarayonida qanchalik katta burilish burchagini engib o'tsa, uni ta'minlash uchun elka sohasi va itariliuvchi qo'lning kuchlanishi shunchalik katta bo'lishi kerak. Elka bilan 90° ga orqaga burilishlar – bu to'liq bo'lmagan aylana hisoblanadi. Ular ko'pincha o'zgarmas ko'rinishda kerilib aylanalar tarkibida uchraydi, ya'ni uzunasi orqada tayanishdan boshlanadi. Odatda kombinatsiyalarda bir tomonga chiqishlar va kirishlar bilan bog'lanishda uchraydi.

Bitta dastakda va uzun bog'lamlarda bajarilgandagina katta sport qiymatiga ega bo'ladi (54-rasm).

180° ga burilish bilan chiqishlar va kirishlar.

Bu guruh ostida maxsus mashq bo'lib, faqat orqada uzunasi tayanishdan bajariladi.

Gimnastikachiga har birida 180° ga burilib elka bilan orqaga chiqishni ikkita variantini o'zlashtirib olishi etarli, chunki keyinchalik uni Delasal usulida, shu jumladan qo'llarda turishga ham o'rganish uchun juda zarur (48-rasm).



55-rasm

Elka bilan orqaga chiqish; qayta stoykli. Ushbu mashq kirishning go‘yoki oynadagi aksini nazarda tutadi (53-rasmga qarang), biroq bu kuzatuv u bilan tanishish uchun faqatgina nazariy ahamiyatga ega.

Ikkitada model aylana uchun kabi, biroq tos-son bo‘g‘imlarida oyoqlarni yozilishi bilan ancha faol tezlanish bilan orqada tayanishda chapga aylanma siltanishni bajarib chapga burilishni boshlash lozim. Chap qo‘lda itarilib, belni ko‘tarib, ammo tos-son bo‘g‘imlarida bukilmasdan chap elka bilan orqaga burilishni davom ettiriladi. Tayanch

qo'lning vertikal holatini yaxshiroq qayd etish uchun o'ng elkani faol tushirish va gavdani qo'ldan chetlanadi. Oyoqlarni orqaga yozish bilan burilishni yakunlab, belni tushirmasdan, chap qo'lni krup o'rtasiga qo'yib, elka sohasining butun chap yarimi tushiriladi. Elka bilan orqaga kirishga tayyorlanish uchun dastaklar ustida ikkitada siltanib o'tishni keng bajarish, qo'llarni kuchlanishi bilan esa dastakka yaqinroq siljishga harakat qilish kerak. Chap elka bilan orqaga kirish uchun ham shu harakatlar bajariladi, biroq oyoqlarni ancha kuchli tezlanishi va chap qo'lda kuchliroq itarilish zarur bo'ladi.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Dastaklarda, bo'yinda va badand o'rnatilgan ot dastagida (dastak tomonga), to'g'ri tana bilan ikkitada tezkor va keng aylanalar.
2. Dastakda ko'ndalang tayanishga elka bilan orqaga chiqish.
3. Dastakda ko'ndalang tayanishga elka bilan orqaga kirish.

Asosiy mashqlar.

1. Trenejyorda yoki orqada tayanishda siltanishlarni ikkinchi yarimida chegara holatlarni qayd etish va harakatlarga urg'u berish bilan barcha mashqlarni birnecha marta takrorlash.
2. Sakrashdan elka bilan orqaga chiqish.
3. Sakrashdan elka bilan orqaga kirish va yonbosh sakrab tushish.
4. 2-mashqdagi kabi, biroq dastaklarda aylanalardan keyin va yonbosh sakrab tushish.
5. Bitta dastakli otda tanada va dastakda dastak tomonga aylana, elka bilan orqaga kirish va yonbosh sakrab tushish.
6. 1-mashqdagi kabi, me'yorda va tezlashgan tempda.

Qo'llarda turishga **"delasal" bilan elkada orqaga chiqish**; qo'llarda turishga "delasal" bilan qayta chiqish; qo'llarda turishga "delasal" bilan qayta stoykli; 55-rasm (dastaklarda oyoqlarni ochib orqada tayanishdan chap qo'l krupda qo'llarda turishga chap elka bilan orqaga burilib chapga-orqaga siltanib o'tish va kerilib sakrab tushish). Harakatlar maqsadiga erishish jarayonida gimnastikachi butun tana aylanishida uchta asosiy vazifani ketma-ket hal etadi: tananing pastki qismi o'ng qo'l tayanch nuqtasi atrofida 360° ga (aylana) burilishni amalga oshiradigan

jarayonda 180° ga gorizontal yuzada (2-4-lavhalar) to‘g‘rilangan tanani o‘ng qo‘l atrofida chap elka bilan orqaga burish. Qo‘llarda turishga u.o.m.ni ko‘tarish (180° ga) bilan bir vaqtda tanani ko‘ndalang o‘q atrofida oldinga to‘ntarilishi (5-6-lavhalar); qo‘llarda turishga (keyin esa sakrab tushishga) chap qo‘l atrofida chapga burilish (7-12-lavhalar). Bunda ot tanasida va dastakda oyoqlarni ochib balanda tayanish bilan yakunlanadigan (1-5-lavhalar) faqatgina birinchi burilishni dastakli otda harakat faoliyati uchun hos hisoblanadi. SHu bilan birga “delasal” turdagi oyoqlar bilan harakatlar ushbu burilishning faqat bir qismi uchraydi (1-4-lavhalar); so‘ng oyoqlarni oxirigacha yozilishi turishga chiqishga (5-7-lavhalar), keyingi birlashtirish esa – turishda burilishga yordam beradi (8-10-lavhalar). Harakatlar yig‘indisi haqida tasavvur hosil qilish uchun yana ko‘chiruvchi komponentni ham ajratish mumkin – butun tanani elka kengligida o‘ngga siljishi (dastaklarda orqada tayanishdan bo‘yin va dastakda tayanish (1-5-lavhalar)), so‘ng qo‘llarda turishga chiqish bilan bog‘liq u.o.m.ni yuqoriga ko‘chishi va nihoyat, sakrab tushishda pastga qayta harakat. Biroq ushbu ko‘chishlarning barchasi mantiqan aylantiruvchiga kiradi: birinchi – o‘ng qo‘l atrofida chap elka bilan orqaga, ikkinchi – turishga oldinga to‘ntarilish, uchinchi – turishdan sakrab tushishga tushish. Shuning uchun ular o‘qlar atrofida yagona yaxlit aylanish kabi o‘zlashtiriladi.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Qo‘llarda turishga Delasal – Tomas aylanalari.

2. Dastaklarda Delasal aylanalari – oyoqlarni ochib tanada va dastakda tayanishga elka bilan orqaga chiqish.

Asosiy mashqlar.

1. Orqada tayanishdan butun harakatlar davomida o‘tkazish.

2. Gilamda Delasal aylanalari – oyoqlarni ochib tayanib turishga chap elka bilan orqaga chiqish, oyoqlarda itarilib qo‘llarda turish va turishda burilish.

O‘rgatishdagi qiyinchiliklar.

1. Orqada tayanishdan belni erta ko‘tarish va krup tomonga elka sohasini etarlicha siljimagan. Ot tanasiga dastakdan uzoqroq tayanishga kelish paytida chap qo‘lni saqlab qolib D2ni takrorlash.

2. Qo'llarda turishga to'ntarilishda chiqish oxirida ushlanib qolish. Belni ko'tarishda ko'proq bukilish va oyoqlarni kengroq ochish; chiqish oxirida elka sohasini tayanch oldida uzoqroq qoldirish. Belni tez bukish va ko'tarishga urg'u berish bilan D1 mashqni takrorlash.

Qo'shimcha mashqlar. 1

. Dastakdan ushlab dastakli otda oyoqlarni ochib tayanib turishdan kuch bilan bkeilib qo'llarda turish va d.h.ga qaytish. Toliqquncha takrorlash.

2. Q1 mashqdagi kabi, biroq tashqarida oyoqlarni ochib tayanishdan.

4.3. Kerilib aylanalar

Toifalanishda "tanani old-orqa o'qi atrofida burilishlari" deb nomlangan ushbu mashqlar tasodifan emas. Harakatlarni bunday tuzilmaviy guruhi uchun 360° dan ortiq burilishlar bilan ruscha (60-rasmga qarang) va boshqa aylanalar (61-63-rasmlarga qarang) hos hisoblanadi. Harakatlarni ushbu guruhlarining barchasini birlashtiruvchi alomat ularning harakat tarkibida burilishlar bilan kerilib siltanib o'tishlar (oldinda tayanishdan elka bilan oldinga yoki orqaga, sakrash bilan) mavjudligini va ushbu siltanib o'tishlarni qanchalik katta miqdori boshqalarning vositasisiz o'zaro bog'lansa, ularni nomlari shunchalik asoslanadi. Bunday vaziyatdagi asosiy ishchi holat gorizontalga yaqin, burilish harakatlar va snaryad bo'yicha ko'chishlarni boshqarish uchun juda qulay bo'lgan tayanish hisoblanadi. Buning oqibatida siltanib o'tishlar qo'llar ustida amalga oshiriladi, o'tib ushlashlar esa snaryadga nisbatan oyoqlarni holatiga bog'liq emas. Kerilib aylanalar orasida old-orqa o'q atrofida ("vertolyot") burilish impulsini yaratuvchi gimnastikachining harakatlari hisoblanadi.

180° ga burilish bilan kerilib aylanalar.

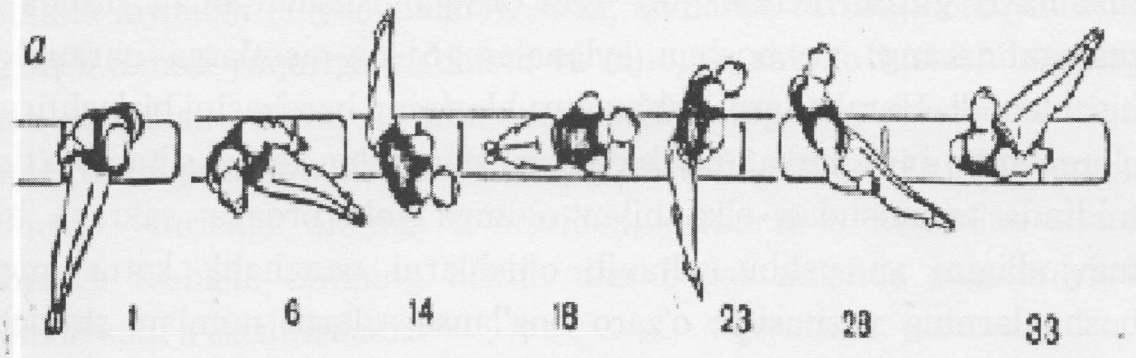
Bu uchta siltanib o'tishning bog'lanishi: elkada orqaga yoki oldinga burilish bilan yonboshda, burilish bilan kerilib va o'tish bilan yonbosh. Shuning uchun gorizontal yuzada oyoq pandalarining harakat traektoriyasi – bir yarim aylana. Kerilib aylanishlarning barchasi uzunasi orqada tayanishda boshlanadi va yakunlanadi. Tayanch qo'lga nisbatan birinchi burilish yo'nalishidan kelib chiqib, qo'shimcha "elka bilan orqaga" yoki "elka bilan oldinga" deb ataladi.

Elka bilan orqaga kerilib aylanalar.

Bu ko‘ndalang tayanish orqali elka bilan oldinga kirish bilan elka bilan orqaga chiqishning bog‘lanishi. Chiqishlar va kirishlarni boshqa bog‘lanishlaridan farqli, kerilib ko‘ndalang tayanish supinatsiyalangan ushlash bilan amalga oshiriladi. Bunday IH birinchi boshqa siltanib o‘tishda elkada orqaga burilish bilan kerilib aylanalar uchun hos hisoblanadi.

Chexcha kerilib aylanalar (orqada tayanishdan chapga-orqaga kerilib aylana, 56-rasm). Guruhning maxsus mashqi. Uning tarkibiga kiruvchi uchta siltanib o‘tishdan faqat o‘rtadagi – dastakda ko‘ndalang tayanishda chapga burilish bilan kerilib hos hisoblanadi (14-23-lavhalar).

Dastakda ko‘ndalang tayanishda chapga burilish bilan birinchi siltanib o‘tish (1-12-lavhalar) – bu elka bilan orqaga chiqish.



56-rasm

Dastaklarda orqada tayanishda aylanma siltanish ikkitada aylanaga nisbatan ancha urg‘u berilib bajariladi va shu erdan endi chap elka bilan orqaga burilish boshlanadi. Elka sohasi o‘ngga va oldinga “qo‘lamasligi” uchun gimnastikachi chapda itarilib, o‘ng qo‘lning to‘xtatuvchi kuchlanishini ko‘paytiradi (6-lavha). O‘ngda BTFda burilish vaqtida chap qo‘lda dastakni pastdan etib ushlash paytida tana to‘g‘ri va tayanchga nisbatan old yuzaga qarashi uchun oyoqlar bilan orqaga yozilish davom etadi. (18-lavha). Ko‘ndalang tayanishda tananing butun pastki qismi tezda gorizontal bo‘yicha orqaga va o‘ngga chetlatiladi (23-lavha), o‘ng qo‘l kuchlanishi bilan esa elka sohasiga chap qo‘l atrofida burilish impulsi beriladi. Elka sohasining burilishi yakunlanishi bilan gimnastikachi yana o‘tishlar uchun kabi oyoqlarda o‘ngga aylanma siltanishni tezlashtiradi.

Oyoqlar maksimal tezlikka erishganda o'ng oyoq tushiriladi va oyoqlarni o'ngdan to'xtashidan foydalanib, gimnastikachi tosni oldinga va o'ngga chiqarib yoziladi (28-lavha).

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Ikkitada model aylanalar.

2. Sakrab tushishga dastakda ko'ndalang tayanishda elka bilan orqaga chiqish.

Asosiy mashqlar.

1. Trenajyorda avval sekin, so'ng odatdiy tempda bir techta kerilib aylanalar: elka sohasi bilan harakatlar va siltanib o'tishlarni imitatsiyasi, dastakli otda orqada tayanishdan o'tkazish.

2. Qo'ziqorinda ikkitada aylanalar, kerilib aylana, aylanalar va hokazo.

3. 2-mashqdagi kabi, biroq dastakli xarida yoki tezlashgan tempda.

4. 3-mashqdagi kabi dastakli otda.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar

Orqada tayanishda sust siltanish, n burilish tomondagi qo'lni tayanchda vaqtidan oldin tushirish; dastakda ko'ndalang tayanishda yozilishni yo'qlishi; ko'ndalan tayanishdan elka sohasida oxirigacha buralmaslik; dastakda tayanishdan oyoqlar bilan siltanishni erta tezlanishi.

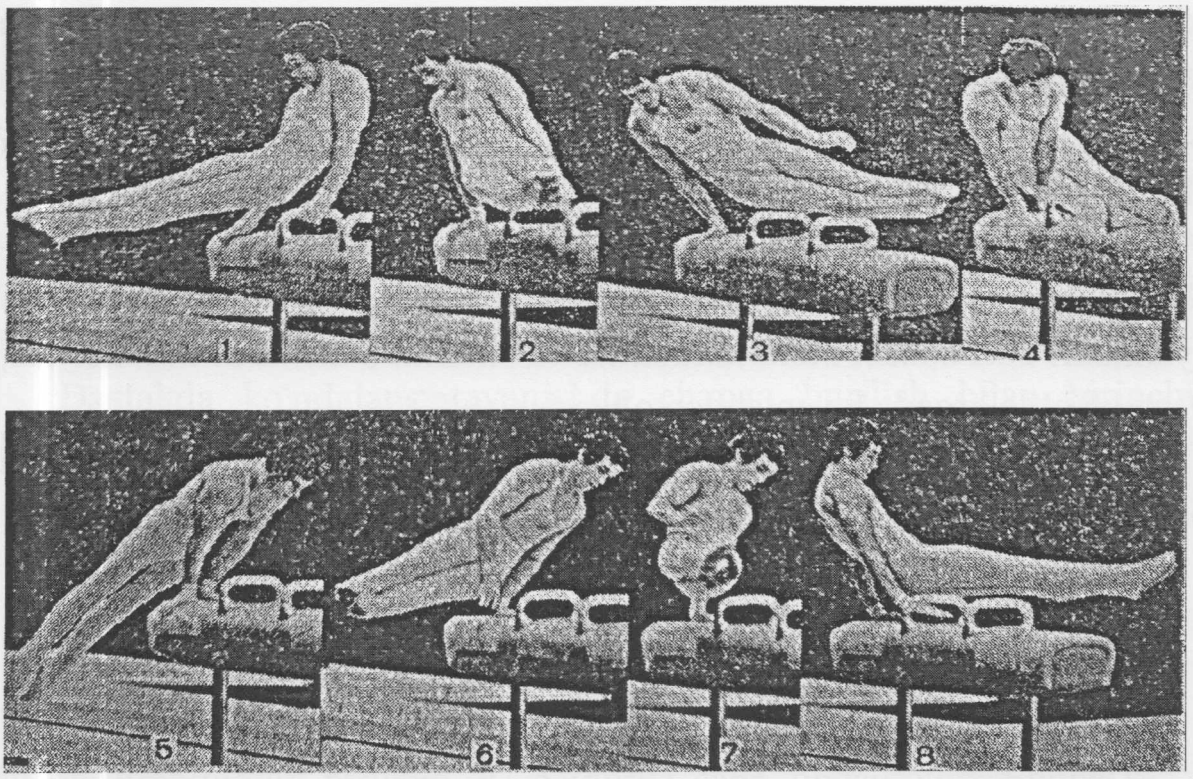
Xatolardan kelib chiqib, o'tkazish va qayd etishlarni takrorlash. So'ng A1 mashqni takrorlash.

Kerilib aylanalarning turlari

Nemischi aylana (o'ng qo'l krupda, chap o'ng dastakda orqada tayanishdan ko'ndalang tayanish orqali chapga ortga burilish bilan chapga-orqaga ikkitada aylana va krupda orqada tayanish, 57-rasm). Texnika asosi va o'rganish chexcha aylanaga o'xshash.

Krupda dastakda chexcha.

Krupda orqada tayanishdan ko‘ndalang tayanish orqali chapga-orqaga 180. Nemischa aylana turi (57-rasm).



57-rasm

Bo‘yinda orqada tayanishdan tashqariga yuzlanib ko‘ndalang tayanish orqali chapga-orqag 180. Agar uni ko‘ndalang tayanishdan boshlab, kerilib sakrab tushish bilan yakunlansa, oldinga aylana bilan bog‘lanishda “shaginyan”ni beradi. Bu ot tanasida kerilib aylanalarning maxsus bog‘lanishidir. O‘rganishda qo‘ziqorinda va dastaksiz otda templi kerilib aylanalarni qo‘llanilishi ancha katta samara beradi.

Egarda kerilib aylana

Egarda va dastakda orqada tayanishdan egarda ko‘ndalang tayanish orqali 180.

4.4. “Delasal” bilan kerilib aylanalar

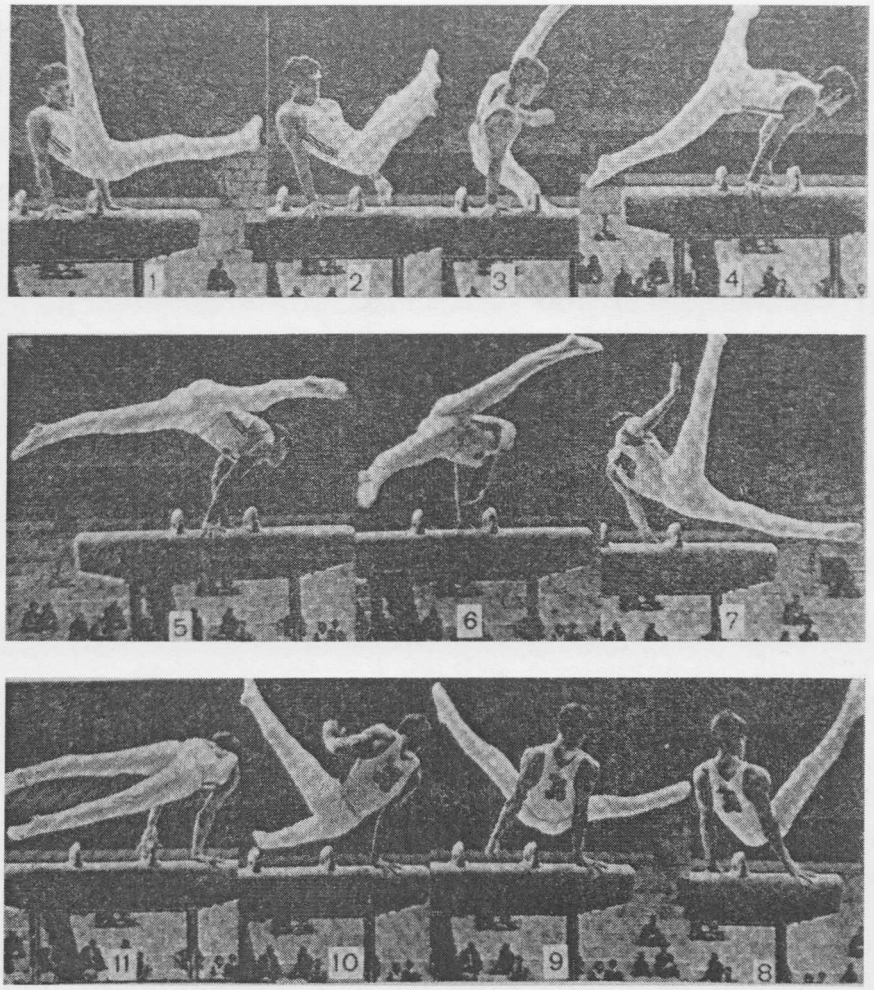
Kerilib aylanalarning barchasini oyoqlarni keng yozish bilan, ya’ni Delasal usulida bajarish mumkin. Bu o‘z tuzilishiga ega bo‘lgan ihtiyoriy dasturlarda kompozitsiya tasvirini yangilash yo‘llaridan biridir. CHexcha, nemischa va boshqa kerilib aylanalar hamda Delasal aylanani yaxshi egallab, ularni “delasal” bilan 180 turlarida oson sintezlash mumkin.

Dastakka tayanmasdan “delasal” bilan chexcha, 58-rasm.

Oyoqlarda kabi, elka sohasi bilan ham harakatlar ketma-ketligi bo‘yicha bog‘lanish “delasal” bilan chexchaga o‘xshash. Tayanch nuqtasini past joylashganligi tananing pastki qismlari harakatlari balandligi va amplitudasiga katta talab qo‘yadi.

Sakrash bilan kerilib aylanalar.

Burilishlar bilan siltanib o‘tishlar deyarli bir vaqtida qo‘llarda itarilish, sakrash bilan bajarilishi mumkin. Sakrash doim tayanishdan bajariladi va burilish tayanchga nisbatan old yuzada tanani old-orqa o‘qi atrofida sodir bo‘ladi. Tayanchsiz burilish uchun ikkila qo‘lda ancha keskin va kuchli itarilish va ITFda tana va qo‘l mushaklarini ikki marta ko‘p burilish kuchlanishi talab qilinadi, chunki burilish uchun vaqt juda kam. Burilishning tayyorgarlik bosqichida qo‘llar bir hilda yuklangan bo‘lishi kerak, ya’ni ularning birontasi ortiqcha yuklanmasligi lozim. Uzunasi va ko‘ndalang o‘q atrofida burilishlarga yo‘l qo‘ymaslik kerak (depsinishda “yonboshga yotmaslik” va elka sohasini ko‘tarmaslik kerak).

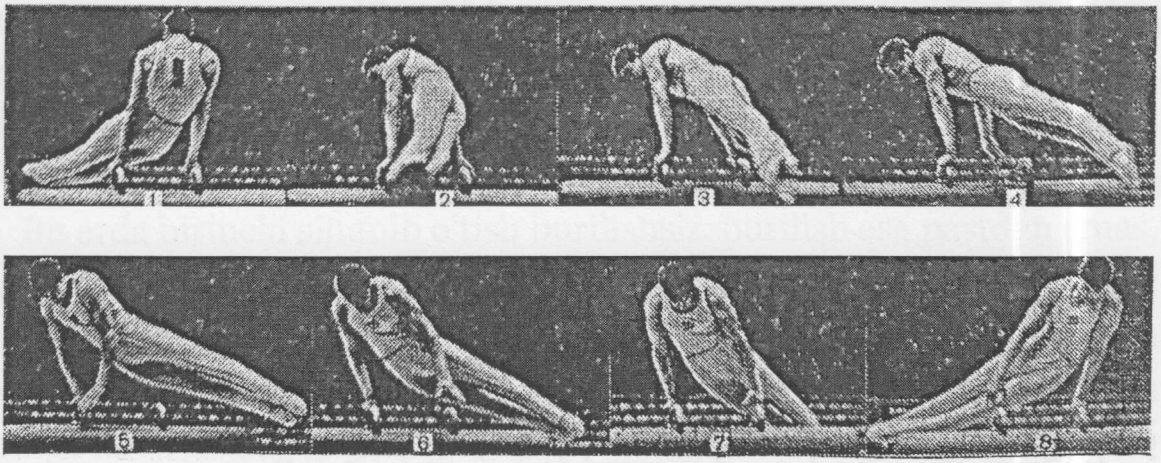


58-rasm

Shveysarcha ikkitalik (dastaklarda orqada tayanishdan sakrab, chapga-orqaga kerilib aylana, 59-rasm).

Ikkitada model aylanadagi kabi, biroq elka sohasini chapga burashni boshlab, orqada tayanishda gorizontal bo'yicha chapga-orqaga aylanma siltanish. Bir vaqtda chap qo'lda itarilib va oyoqlarni orqaga chetlatib chapga burilish. Oyoqlar dastak ustidan o'tishi bilanoq, unga chap qo'lni qattiq to'xtatib qo'yish (2-lavha). Oyoqlarni orqaga-o'ngga harakatini faol tezlanishini davom ettirib, o'ng qo'lda orqaga-o'ngga itarilish, elka sohasini esa chapga yo'naltirish (3-lavha). O'ng qo'l panjasini chap dastakka yo'naltirib va chap elka bilan orqaga burilishga yordam berib, chap qo'lda itarilish. Chap qo'l panjasini erkin dastakka yo'naltirib qarshi harakat bilan o'ng qo'lda dastak ustida tezda tayanish (4-5-lavhalar). To'g'rilangan tanani uzunasi holatda burilishini davom ettirib, chap qo'lda erkin dastakni kutib olish (6-7-lavhalar). Elka sohasini ko'tarmasdan, ikkitada aylanadagi kabi, bukilmasdan orqada tayanishda siltanib o'tish uchun o'ngga siltanishni davom ettirish (8-lavha). Burilishning atta

qismini ikkita qo'lda o'tkazishga va har bir qo'lning itarlish yakunini aniq his etishga intilish kerak.



59-rasm

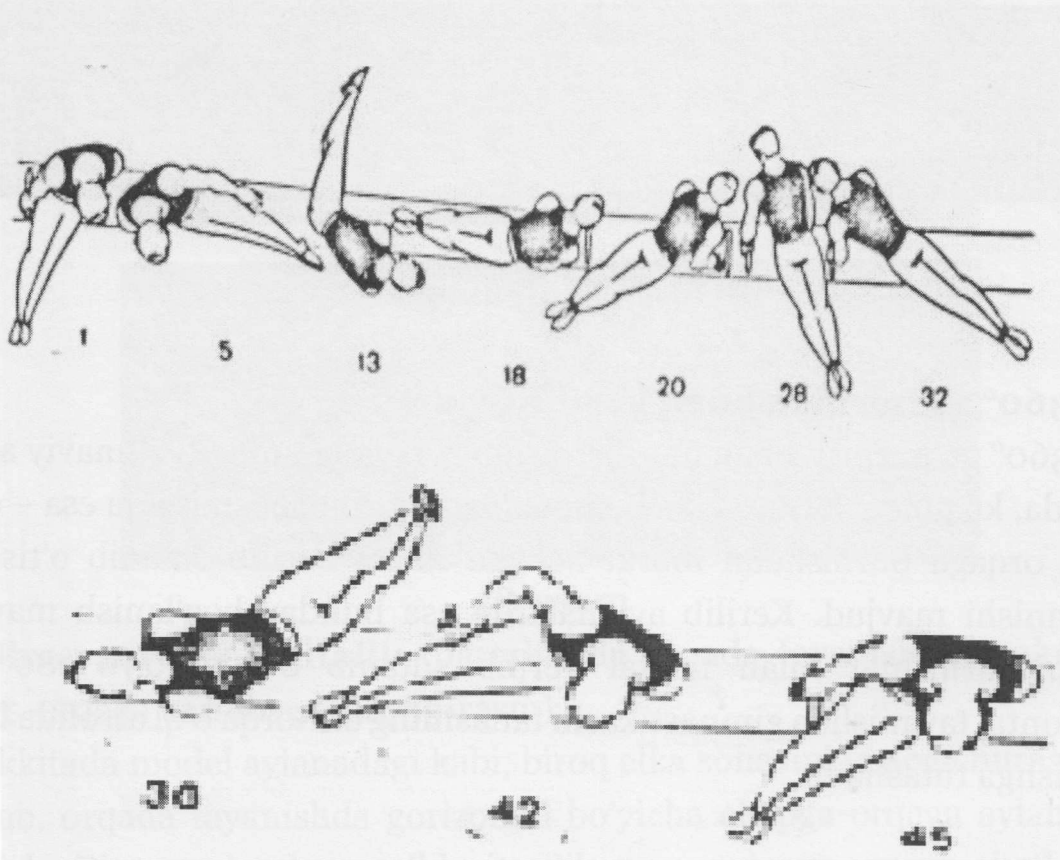
360° ga burilish bilan kerilib aylanalar.

360° ga burilish bilan har bir kerilib aylanada uning tuzilmaviy asosi sifatida, ko'pincha bittasi elka bilan oldinga burilib, boshqasida esa – elka bilan orqaga burilishdan iborat bo'lgan ikkita kerilib siltanib o'tishlar bog'lanishi mavjud. Kerilib aylanalarda esa bunday bog'lanish mavjud emas. Burilishlar bilan ikkital kerilib siltanib o'tish go'yo 180° ga gorizontal tayanishda gimnastikachi tanasining old-orqa o'qi atrofida bitta burilishga tutashadi.

Elkada orqaga burilish bilan 360

Ruscha aylana (dastaklarda orqada tayanishdan 360° ga burilish bilan chapga-orqaga kerilib aylana, 60-rasm). Elemantlar guruhida maxsus hisoblanadi. Chexcha aylana kabi boshlanadi, biroq dastakda ko'ndalang tayanishda burilish oxirida elka sohasi erkin dastakka oldinga kuchli chiqadi va chapga ko'proq buriladi. Keyin orqaga va o'ngga aylana bo'yicha oyoqlar harakatining faol tezlanishi amalga oshiriladi, elka sohasi esa oldinga va chapga harakatlanadi (18-lavha). Ushbu harakatlar qo'llarda dastakni orqaga va chapga bosish bilan mustaxkamlanadi. O'ng qo'lda itarilib, gimnastikachi uni tezda erkin dastakni uzoq qismiga ko'chirib qo'yadi (20-lavha) va uncha katta bo'lmagan kerilishgacha yozilishni davom ettirib, uzunasi tayanishgacha chap elka bilan orqaga

buriladi. Tanani kerilgan holatini qayd etib va chap qo'l kuchlanishi bilan uni o'ng atrofida burishni davm ettirib, gimnastikachi kuchli oldinga berilgan elkalar bilan ko'ndalang holatga keladi (32-lavha). So'ng chap qo'lni o'ng dastakka pastdan ushlashga o'tkazib qo'yiladi. Dastakda ko'ndalang tayanishdan dastaklarda orqada tayanishga yakunlovchi siltanib o'tish, chexcha aylanadagi kabi bajariladi (18-33-lavhalar, 56-rasm va 36-45-lavhalar, 60-rasmga qarang).



60-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Dastaklarda ikkitada model aylanalar.
2. Kerilib sakrab tushishga chexcha.

Asosiy mashqlar.

1. Mashq yaxlit holda trenajyorda yoki dastakli otda o'tkazish: dastakda ko'ndalang tayanishdan uzunasi tayanish orqali boshqa dastakda ko'ndalang tayanish.

2. Qo‘ziqorinda, xarida, dastaksiz otni oxirgi qismida sakrashdan ruscha aylana va sakrab tushish; shuning o‘zi, faqat ikkitada siltanib o‘tish yoki ikkitada bir yarim aylana boshida.

3. A1 mashqdagi kabi, so‘ng qo‘ziqorinda ikkitada ikkita aylanadan keyin aylanalarga ruscha aylana. Ushbu mashqni nazorat deb hisoblasa bo‘ladi.

Elkada oldinga burilish bilan 360.

Bu erda birinchi siltanib o‘tish burilishsiz, burilish esa pastdan emas, yuqoridan ushlash bilan uzunasi tayanishdan boshlanadi. Qolgan qismlarning barchasi kerilib ikkita siltanib o‘tish mazmuniga ko‘ra va ularni burilish bilan yakuniy yonbosh siltanib o‘tish bilan bog‘lanish tavsifiga ko‘ra ham elka bilan orqaga kerilib aylanalardagi kabi. Elka bilan oldinga kerilib aylanalar tarkibi (180, 360, 540° ag burilishlar bilan) elkada orqaga burilish bilan aylanalarga nisbatan hilma-hillini va boyligi kam emas. Ulardan ayrimlari otni qo‘shni qismiga nostandar o‘tish kerak bo‘lgan paytlarda ancha afzal hisoblanadi.

Shu ma’noda “tunfey” ancha ko‘rgazmali: krupda orqada tayanishda ikkitada chapga-orqaga siltanib o‘tish – o‘ng elkada oldinga 180° ga burilish bilan kerilib siltanib o‘tish bilan bo‘yinda ko‘ndalang tayanish – ot tanasida orqada tayanishga kirish.

4.5. 450°, 540° va 720° ga burilish bilan kerilib aylanalar.

Bitta 270° ga burilish bilan qo‘shilgan uchta kerilib siltanib o‘tishlarning bog‘lanishi 450° ga kerilib aylanalarning tuzilmaviy asosi bo‘lib xizmat qiladi. Ularga yana bitta 90° ga burilish bilan kerilib siltanib o‘tishni qo‘shilishi 540° ga burilish bilan kerilib aylanalarga asos beradi. Ularning barchasi ruscha aylananing bir turi sifatida burilishlar bilan yonbosh siltanib o‘tish bilan boshlanadi va yakunlanadi.

Texnika asosi ruscha aylanadagi (60-rasm) kabi, biroq ularning tuzilmasi ancha hilma-hil, ayniqsa burilishlar snaryad o‘qi bo‘ylab katta harakatlanishlar bilan, uning turli qismlariga tayanish bilan, dastakka ko‘tarilish va ot tanasiga tushishlar bilan o‘rin almashgan holatlarda.

450 va 540°ga burilishlar bilan kerilib aylanalar uzunasi (ko‘pincha) kabi, ko‘ndalang orqada tayanishlardan ham boshlanishi mumkin.

O‘tishlarsiz 450 va 540°ga burilish bilan kerilib aylanalar.

Dastakda 540 (dastaklarda orqada tayanishdan o‘ng dastakda chapga-orqaga 540 va dastaklarda orqada tayanish).

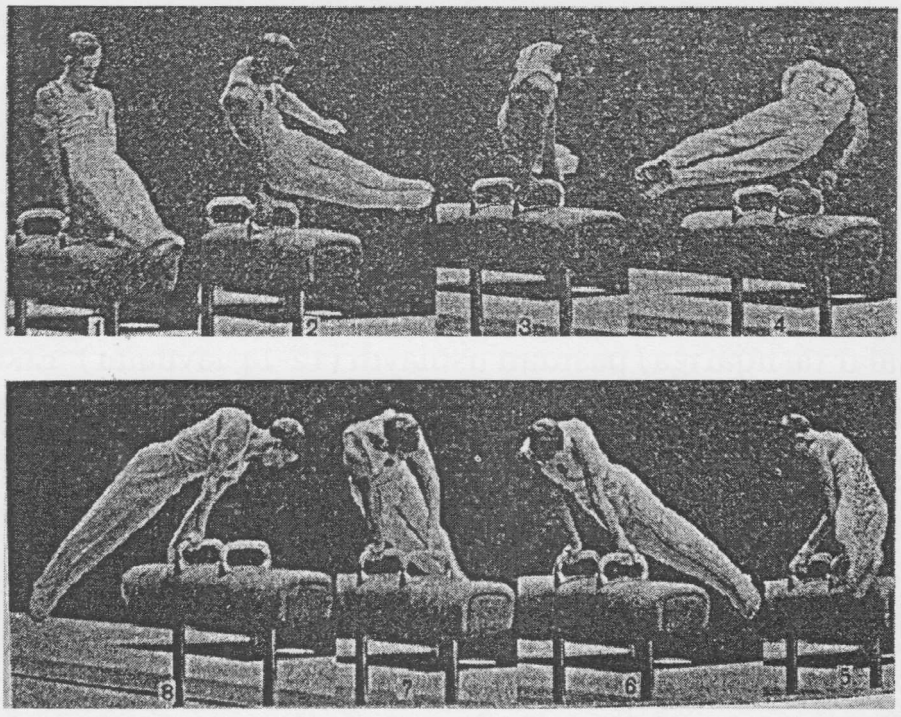
Chap elkada orqaga burilish bilan chapga-orqaga siltanib o‘tish oxirida chap qo‘l panjasini o‘ngga zich qo‘yish kerak. Birinchi kerilib siltanib o‘tish dastakni ochiq qismidan o‘ng qo‘lda yuqoridan ushlash bilan yakunlanadi. Shunday ushlashda gimnastikachi tashqariga yuzlanib ko‘ndalang tayanishgacha buriladi va chapni aynan o‘sha joydan pastdan o‘tib ushlaydi. (62-rasm, 10-14-lavhalar). Yana 90°ga burilishni davom ettirib, o‘ng qo‘l panjasini chap dastakka yana bir marta o‘tkazib yuqoridan ushlash kerak. Endi ushlashni o‘zgartirmasdan dastaklarda orqada tayanishga o‘ng elka bilan oldinga kiriladi.

Otni qo‘shni qismiga o‘tish bilan 450 va 540°.

Oldingi dastakda ko‘ndalang orqada tayanishdan 450°ga burilish bilan chapga-orqaga kerilib aylana va bo‘yin va chap dastakda orqada tayanish 61-rasm).

Orqada tayanishda chapga-orqaga aylanma siltanishni tezlashtirib, go‘yo boshqa dastakka surilishga intilib ikkala qo‘lda dastakni o‘ngga-oldinga bosish. CHapda itarilgandan keyin (2-lavha), o‘ng qo‘lda bukib-yozishni davom ettirish. CHap qo‘lni iloji boricha tez tayanchga o‘ng qo‘l oldiga qo‘yish (3-lavha). O‘ng dastakda gorizontal tayanishda qo‘llarni kuchlanishi bilan elka sohasi chapga chap qo‘l orqali oldinga-chapga yo‘naladi, tananing pastki qismi esa tezlashib gorizontal bo‘yicha o‘ngga harakatlanadi. Oyoqlar etarlicha tezlangandan keyin gimnastikachi o‘ng qo‘lni ozod qilish imkoniyatini sezadi (4-lavha). Oyoqlar hali inersiya bo‘yicha o‘ngga harakatlanayotganda, elka sohasini yana ham ko‘proq erkin dastakka keltirib, o‘ng qo‘lni unga yuqoridan qo‘yish (5-lavha). Bu erda chap elka bilan orqaga burilish uchun chap qo‘lda oldinga-o‘ngga bosimni kuchaytirish bilan harakat yo‘li bo‘yicha tananing pastki qismini kuchli tezlanishi boshlanadi. Oyoqlarni to‘xtashi boshlanishi bilan chap qo‘l tayanchdan olinadi (7-lavha). Otga yuzlangan holatda qolib, gimnastikachi o‘ng qo‘l atrofida chap elka bilan orqaga buriladi va o‘ng qo‘l kuchlanishi bilan ot bo‘yni tomonga siljiydi. Chap qo‘lda bo‘yinga etib ushlab ot tanasi ustida siltanib o‘tish bilan burilishni yakunlab (8-lavha), elka sohasining butun chap yarimini ham tushirish.

O‘rgatish ko‘ndalang orqada tayanishdan dastakda 270°ga burilish bilan kerilib aylana va elkada chiqish bilan ruscha aylana bazasida quriladi.



61-rasm

720°ga burilish bilan kerilib aylanalar.

Ushbu mashqlar 540°ga burilish bilan kerilib aylanalar ichiga yangi kerilib siltanib o‘tishlarni yoki boshqacha qilib aytganda gorizontal tayanishda tananing old-orqa o‘qi atrofida burilishlarni qo‘shish yo‘li bilan yaraladi.

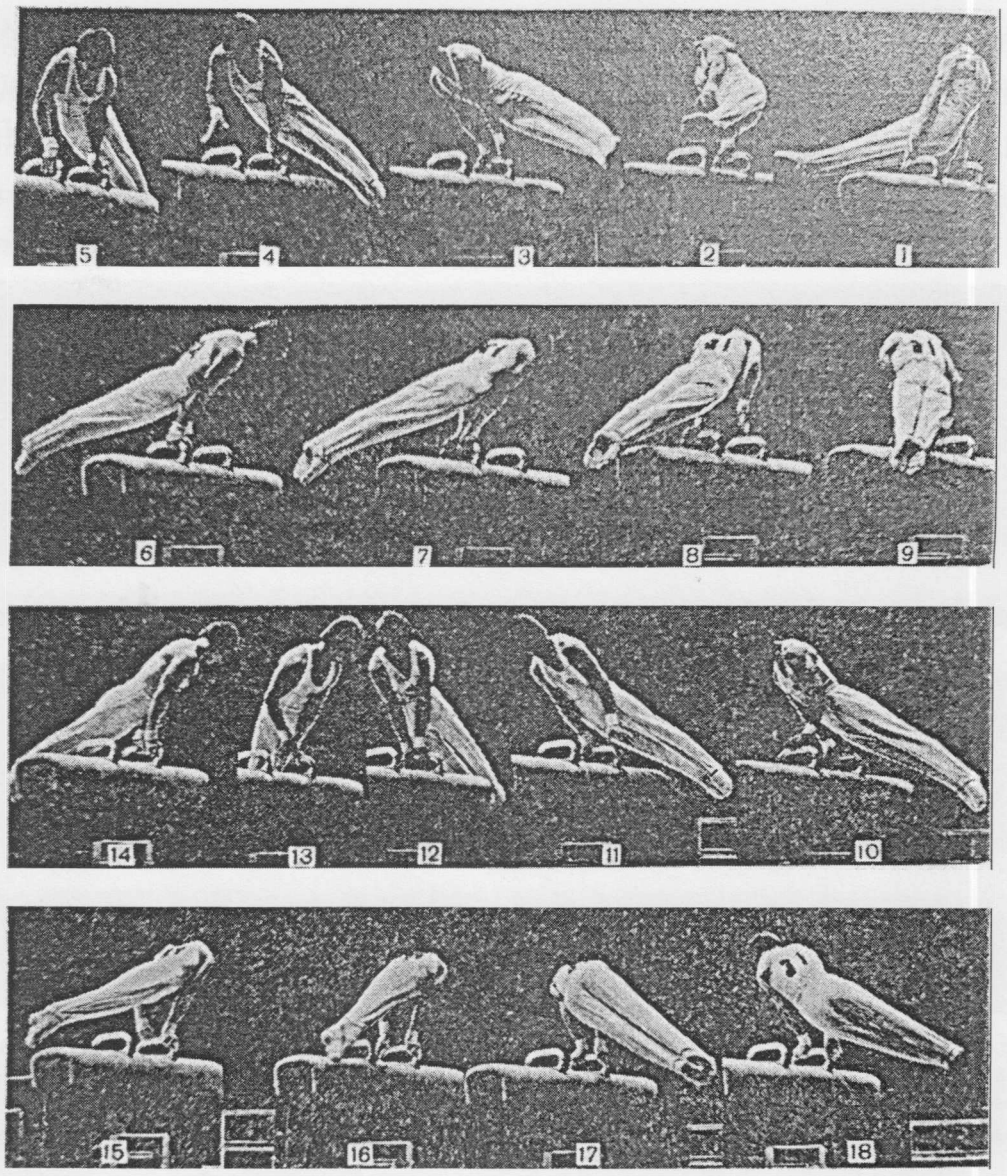
Boshqa kerilib aylanalar kabi snaryadning har qanday qismida va uning uzunasi o‘qi bo‘ylab harakatlanish bilan bajariladi, ya’ni jarayonda gimnastikachi yaxlit 720 ichiga bitta dastakda, egarda, bo‘yinda yoki krupda 360 dan qo‘shishi mumkin. Tanani old-orqa o‘qi atrofida burilishlar bilan go‘yo dumalagandek dastakli otdan o‘tiladi.

O‘tish bilan dastakda 360 orqali 720 (dastaklarda orqada tayanishdan o‘ng dastakda 360°ga burilish bilan kerilib aylana orqali 720°ga burilish bilan chapga-orqaga kerilib aylana va krupda va o‘ng dastakda orqada tayanish, 62-rasm).

O‘ng dastakda ko‘ndalang tayanishgacha (1-10-lavhalar) ruscha aylana harakatlari takrorlanadi. Faqat Yahda oldinga egilish sezilarli darajada kam, chunki keyingi burilish – bitta dastakda 360°ga, yana krup

tomonga uncha katta bo'lmagan harakatlanish bilan (10-16-lavhalar). O'ng dastakda uchta siltanib o'tishga unda ko'proq joy qoldirish uchun, gimnastikachi boshqa dastakda ko'ndalang tayanishdayoq o'ng dastakning uzoq nishab qismiga o'ng qo'lini keltiradi (7-8-lavhalar). So'ng esa chap qo'l pastdan zich ushlash bilan unga keltiriladi (9-10-lavhalar). Shu erdan o'ngda o'tib ushlash chap qo'l orqali pastdan ushlashda yakunlanadigan elka sohasini darhol buralishi boshlanadi (11-lavha). Ikkala qo'lda tayanchni chapga bosib, gimnastikachi tanani to'g'rilab, tananing pastki qismini tezda o'ngga chetlatadi va oyoqlarni inersiya bo'yicha harakatidan foydalanib chap qo'lni o'sha joyga o'tkazib (burilish bilan panjalar tashqariga) pastdan ushlaydi (12-14-lavhalar). Elka sohasin yana qo'llarning kuchlanishi bilan, ayniqsa o'ngda, chapga buriladi va oyoqlar harakati to'xtashi oldidan o'ng qo'l ozod bo'ladi. So'ng elka sohasining butun o'ng yarimini tushirib krup ustida siltanib o'tishni bajarib, gimnastikachi o'ng qo'lini krupga qo'yadi (15-18-lavhalar).

Dastlabki baza – ruscha aylana va dastakda 360. Faqat ularni umumiy qoidalar bo'yicha bog'lash qoldi halos.

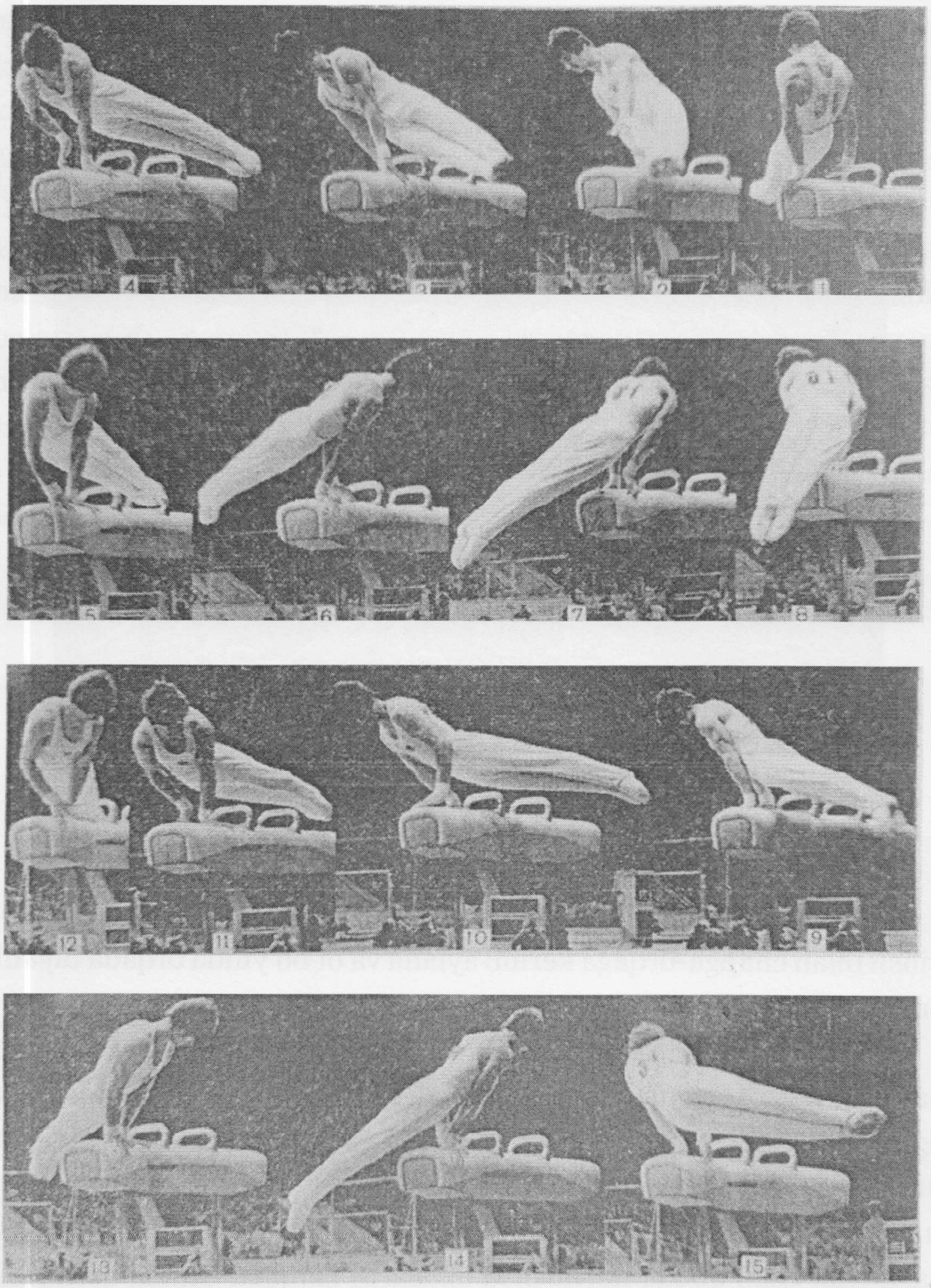


62-rasm

Ot bo‘ynida 720°ga. (Ot bo‘ynida orqada tayanishdan 720°ga burilish bilan chapga-orqaga kerilib aylana va ot bo‘ynida orqada tayanish, 63-rasm).

360 ga kabi ikkitada chapga-orqaga siltanib o‘tish, biroq elka sohasinini yana ham kuchliroq ot chetiga oldinga chiqarish (1-3-lavhalar). O‘ng qo‘lda itarilib va o‘ng elka bilan oldinga burilishni davom ettirib, o‘ng qo‘lni uzunasi tayanishga ot chetiga o‘tkazib qo‘yish (4-5-lavhalar). Tananing pastik qismini gorizontal bo‘yicha o‘ngga aylanma chetlatishni tezlashtirib, chap qo‘lda itarilish va elkalarni panjalar oldida qoldirib uni ko‘ndalang tayanishga o‘tkazib qo‘yish (6-lavha). SHu ondayoq elka sohasini chapga burilishini davom ettirib va o‘ngda itarilib, uni dastak

asosiga uzunasi tayanishga o'tkazib qo'yish (7-9-lavhalar). So'ng o'tib ushlashlar bilan burilishlarga harakatlar ko'ndalang tayanishga kelguncha takrorlanadi (10-14-lavhalar), shu erdan orqada tayanishga (dastaklar o'ngda) 90°ga burilish bilan chapga odatdagi qirish bajariladi.



63-rasm

O‘rgatish.

720°ga burilishlar bilan kerilib aylanalarni o‘rganish, ular uchun dastlabki baza bo‘lib xizmat qiluvchi 360° va 540°ga aylanalar kabi, ketma-ketlikda o‘tkaziladi. Yordamchi mashqlar -trenajyorda va qo‘ziqorinda.

Kerilib aylanalar bilan sakrab tushish.

Kerilib sakrab tushishga nemischa, ot tanasida va dastakda yoki tanada 360° kabi aylanalar o‘tgan asrning 80-90-yillarida gimnastikachining dastakli otdagi kompozitsiyasining finali sifatida etakchilik qilgan. Agar ular qo‘llarda turish orqali to‘ntarilishlar va salto bilan yakunlanadigan bo‘lsa, demak o‘zining an’anaviy ahamiyatini yo‘qotmaydi. Shu bilan birga qo‘llarda turishdan sakrab tushish uchun start holatidan oldingi harakatlar tananing pastik qismlari tezlanishi va siltanish uchun tayyorlovchi bo‘lib qoladi; tayanishdan oyoqlar bilan orqaga yonbosh harakatlardagi urg‘u qo‘shpoyada oldinga salto sakrab tushish oldidan orqaga siltanishda qamchisimon harakatga o‘xshab boradi. Qo‘llarda turishga Delasal aylanalari, qo‘llarda turishga “delasal” bilan elkada orqaga chiqishlar va sakrab tushish maktabini bosib o‘tib, gimnastikachi ushbu sakrab tushishni ham o‘zlashtirib oladi.

Kerilib sakrab tushishga qo‘llarda turish orqali “delasal” bilan chexcha.

Qo‘llarda turishga, biroq belni biroz ko‘tarib delasal bilan elkada orqaga chiqish kabi boshlanadi (55-rasm, 1-4-lavhalarga). 90° ga burilgandan keyin chap qo‘l o‘ng yoniga pastdan ushlash bilan qo‘yiladi. Tanani uzunasi o‘qi atrofida chapga burilishni turishga oyoqlarni juftlab bajariladi.

Orqada tayanishda burilishlar bilan aylanalar. Siltanib o‘tishlarni yaxlit mashqqa birlashtirish usuli bo‘yicha ushbu aylanalar kerilib aylanalar bilan deyarli bir hil. Biroq gimnastikachining joylashishi burilishlarda tayanchga nisbatan old yuzada emas, orqada bo‘lib, mushaklarning ish va vujudga keladigan hissiyotlar tavsifini tubdan o‘zgartiradi. Orqada tayanishdan 180° gacha burilishlar bo‘yicha ular chiqishlar va kirishlardan umuman farqlanmaydi: tavsifli misol – “stoykli A”, ya’ni ko‘ndalang dastaklarda orada tayanishda chiqish, dastaklarga tayanishga elka bilan orqaga kirish. Orqada tayanishda 180° dan ortiq burilishdagina o‘ziga hos spetsifika paydo bo‘ladi.

Orqada tayanishda 360° ga burilish bilan ikkitada aylanalar.

Ularning barchasi tayanishdan orqada tayanishga 90° ga burilish bilan chiqish bilan boshlanadi. So‘ng aynan shu holatda o‘tib ushlashlar bilan old-orqa o‘q atrofida burilish bajariladi va tayanishga orqaga siltanib o‘tish bilan yakunlanadi.

Orqada tayanishda 360 ga burilish bilan o‘ngga ikkitada aylana. Chap dastakda orqada tayanishda chiqish bilan bolanadi, biroq elka sohasi chiqish tomonga berilmasdan, biroz orqaga chetlatiladi. O‘ng qo‘lda itarilgandan keyin gavdani pastki qismini oldinga uzoqroq chiqarishga intilib, yozilish bilan oyoqlarni o‘ngdan to‘xtatish kerak. O‘ng qo‘lda dastakni ushlash paytida tana orqaga egiladi va o‘ngga bukiladi. Qo‘llarda tayanchni o‘ngga bosish kuchayishi bilan kuzatiladigan gorizontal bo‘yicha oyoqlar bilan chapga tezlashgan siltanish bajariladi. So‘ng oyoqlar bilan siltanishni tezlanishi, oyoqlar harakatini to‘xtashi, elka sohasi harakatining tezlanishi navbatlashadi va qo‘llarda o‘tib ushlashlar esa ruscha aylanadagi kabi amalga oshiriladi. Natijada gimnastikachi dastaklarda orqada tayanishga, so‘ng boshqa dastakda orqada tayanishga tushadi. Ushbu holatda u dastakda deyarli uzunasi orqada tayanishga buriladi. Keyin oyoqlar bilan chapga siltanishning oxirgi tezlanishi. Gimnastikachi chap qo‘lda itariladi va orqaga siltanib o‘tish uchun uning ostidan tananing pastki qismini o‘tkazib, erkin dastakka olib keladi.

Burilishlar bilan ikkitada aylanalar (vintlar).

Ikkitada aylanalarni yoki o‘tishlarni bajarib, gimnastikachi uning ostidan siltanib o‘tish uchun qo‘lini qo‘yib yuborib tananing uzunasi o‘qi atrofida o‘giriladigan tomonga qarshi buriladi. Bunday burilishlar bilan siltanib o‘tishlar va burilishsiz (hamda o‘tishlar bilan) ikkitada oddiy aylanma siltanib o‘tishlar 90, 180, 270, 360° ga burilishlar bilan aylanalarni tashkil etib turli o‘lchamlarda bog‘lanadi.

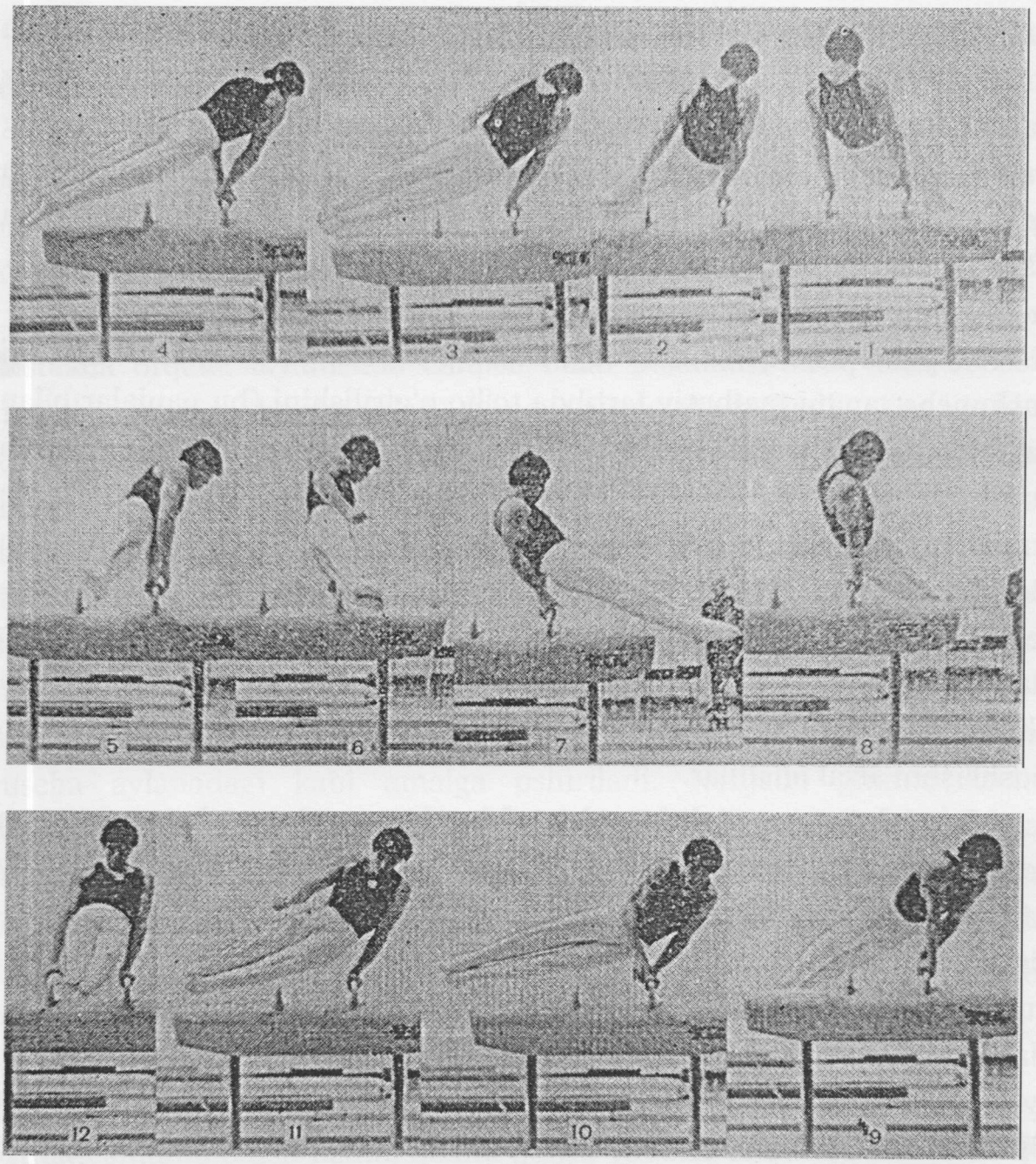
Vintlar va o‘tishlar bilan vintlar, vintli o‘tkazishlar texnikasini gorizontaldan ushlash nuqtasi darajasida oyoq panjalarining harakat tarektoriyasida sezilarli og‘ishlarga yo‘l qo‘ymasdan, baland o‘tirish va oxirigayaa keng aylanishning maksimalga yaqin tezlikda to‘g‘ri tana bilan ikkitada aylanalarni bajara olish maxorat asosida o‘zlashtirish lozim. Burilish har bir ITFda siltanishni ikkinchi yarimida tananing pastki qismlarini buralishga shiddatli kuchlanishlar bilan tayyorlanadi (soat

millariga qarshi aylanalarda – o'ngga, ya'ni ijrochi tanasi bo'ylab bosh tomondan unga qarab, saot millari bo'yicha). Burilishlar keyingi BTFda tez va bukilmasdan bajariladi (sub'ektiv jixatdan esa – yozilib va tananing pastki qismini tayanchga chetlatib). Burilish kuchi balandlik va amplitudani saqlanishini ta'minlovchi qo'llar va gavdani chetlatuvchi kuch kabi uzluksiz bo'ligi kerak.

Yarim vintlar (180°ga burilishlar bilan ikkitada aylanalar).

Ko'pgina boshqa holatlardagi kabi bu erda ikkitada aylana haqidagi tushuncha tanani majburiy tartibda to'liq o'girilishini (bu panjalar bilan tasvirlangan aylanani ¾ va 1 ¼ qismi bo'lishi mumkin) nazarda tutmaydi.aylanma siltanib o'tishlarni burilishlar bilan bog'lanishi nazarda tutiladi: ikkitasi ketma-ket yoki burilishsiz siltanib щtish bilan aralashgan. Boshlanish qismlarining ketma-ketligi burilish harakatlari mohiyatiga ta'sir ko'rsatmaydi, bu esa gimnastikachiga ushbu holatda mashq davomining ancha foydali variantini tanlashga imkon beradi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, gimnastikachilar burilishni orqada tayanishdan boshlashni afzal biladilar.

Orqada tayanishda dastaklarda yarim vint, 64-rasm (dastaklarda orqada tayanishdan o'ng (oldingi) dastakda ko'ndalang tayanishga o'ngga burilish bilan qapga-orqaga ikkitada siltanib o'tish – dastakda orqada tayanishga ikkitada siltanib o'tish – dastakda tayanishga (uzunasi) o'ngga burilish bilan chapga-orqaga ikkitada siltanib o'tish – dastaklarda orqada tayanishga ikkitada siltanib o'tish). SHunday qilib, ushbu bog'lanishda qo'l ostida to'rtta siltanib o'tish bo'lib, har bir burilishdan keyin (1-4 va 8-10-lavhalar) burilishsiz siltanib o'tish (5-7 va 11-12-lavhalar).



64-rasm

O‘girilish jarayonida oyoq panjalari gorizontal bo‘yicha bir yarim aylanani tasvirlaydi, to‘liq aylana esa (4-11-lavhalar) otni bitta dastagiga tayanish bilan bajariladi. Amaliyotda ushbu mashqni bitta dastakda 180° ga burilish bilan aylana deya hisoblashlari tasodifan emas. Bitta dastakka tayanishda muvozanatning ishochliligi ushlash turi va joyiga bog‘liq. Ushbu vaziyatda yuqorida bayon etilgan harakatlar sxemasini bajarib, gimnastikachi keng aylanma harakatda tanani o‘ngga burashga intiladi (1-2-lavhalar), so‘ng chap qo‘lda tayanchni chapga va orqaga itarib burilishni

tezlashtirmaslikka harakat qilib burilishni davom ettiradi va chap qo'lni tezda o'ng dastakni old qismiga pastdan ushlashga qo'yadi (3-4-lavhalar). Ikkita qo'lda burilishni yakunlab (5-lavha), pastdan ushlashga (6-7-lavhalar) dastakda ko'nlalang aylanadagi kabi dastakda orqada tayanishga keng aylanma siltanib o'tishni bajaradi. Chapga aylanma siltanish vaqtida chapda itarilgandan keyin, o'nga burilib, bitta o'ng qo'l kuchlanishi bilan tayanch ustida elka sohasini ushlab turish va chap qo'lni dastakni o'rtasiga o'ng panja yoniga yuqoridan ushlab erkin qo'yish uchun qo'llarni kuchlanishi bilan elka sohasini tayanch ustida ushlab qolish juda muhim. Shu vaqtda ikkala qo'lda chapga va orqaga bosimni ko'paytirish va shundan keyingina dastaklarda (11-12-lavhalar) orqada tayanishga siltanib o'tish uchun o'ng qo'lda tayanchni qo'yib yuborish (10-lavha) kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Qo'ziqorinda yarim vint: orqada tayanishga ikkitada aylana – tayanishga burilish bilan orqaga siltanib o'tish – orqada tayanishga siltanib o'tish – burilish bilan orqaga siltanib o'tish – orqada tayanishga siltanib o'tish.

2. Bitta dastakda ko'ndalang aylanalar (bitta dastakli qo'ziqorinda, xarida, dastakli otda).

Asosiy mashqlar.

1. Barcha harakatlar bo'yicha o'tish yoki mashq to'liq trenajyorda.

2. Dastaksiz otda orqada tayanishga ot bo'ynida (uzunasi) aylanalar – tashqariga yuzlanib ko'ndalang tayanishga burilish bilan orqaga siltanib o'tish – ko'ndalang aylana.

3. Dastakli otda orqada tayanishda aylanalar – dastakda ko'ndalang tayanishga burilish bilan orqaga siltanib o'tish – orqada tayanishga ko'ndalang aylana – sakrab tushishga chapga-orqaga siltanib o'tish bilan o'ngga burilish (dastakda ko'ndalang orqada tayanishdan burilish bilan siltanib o'tishni imitatsiyasi).

4. Bitta dastakli otda orqada tayanishga dastakda ko'ndalang aylanalar – dastakda tayanishga va sakrab tushishga o'ngga burilish bilan chapga-orqaga siltanib o'tish; shuning o'zi, biroq ot tanasi va dastakda orqada tayanishga.

Dastaklarda yarim vintlarning turlari:

Dastaklarda orqada tayanishdan o'ngga burilish bilan ikkitada chapga-orqaga siltanib o'tib, o'ng dastakda ko'ndalang tayanish – o'ngga burilish bilan o'ngga siltanib o'tib, dastaklarda orqada tayanish – ikkitada chapga-orqaga siltanib o'tish.

Tayanishdan o'nga burilish bilan o'ngga siltanib o'tib, dastakda tayanish – o'ngga burilish bilan o'ngga siltanib o'tib, dastakda ko'ndalang orqada tayanish – dastakda ko'ndalang tayanishga chapga-orqaga siltanib o'tish (ko'ndalang orqada tayanishdan dastakda yarim vintlar).

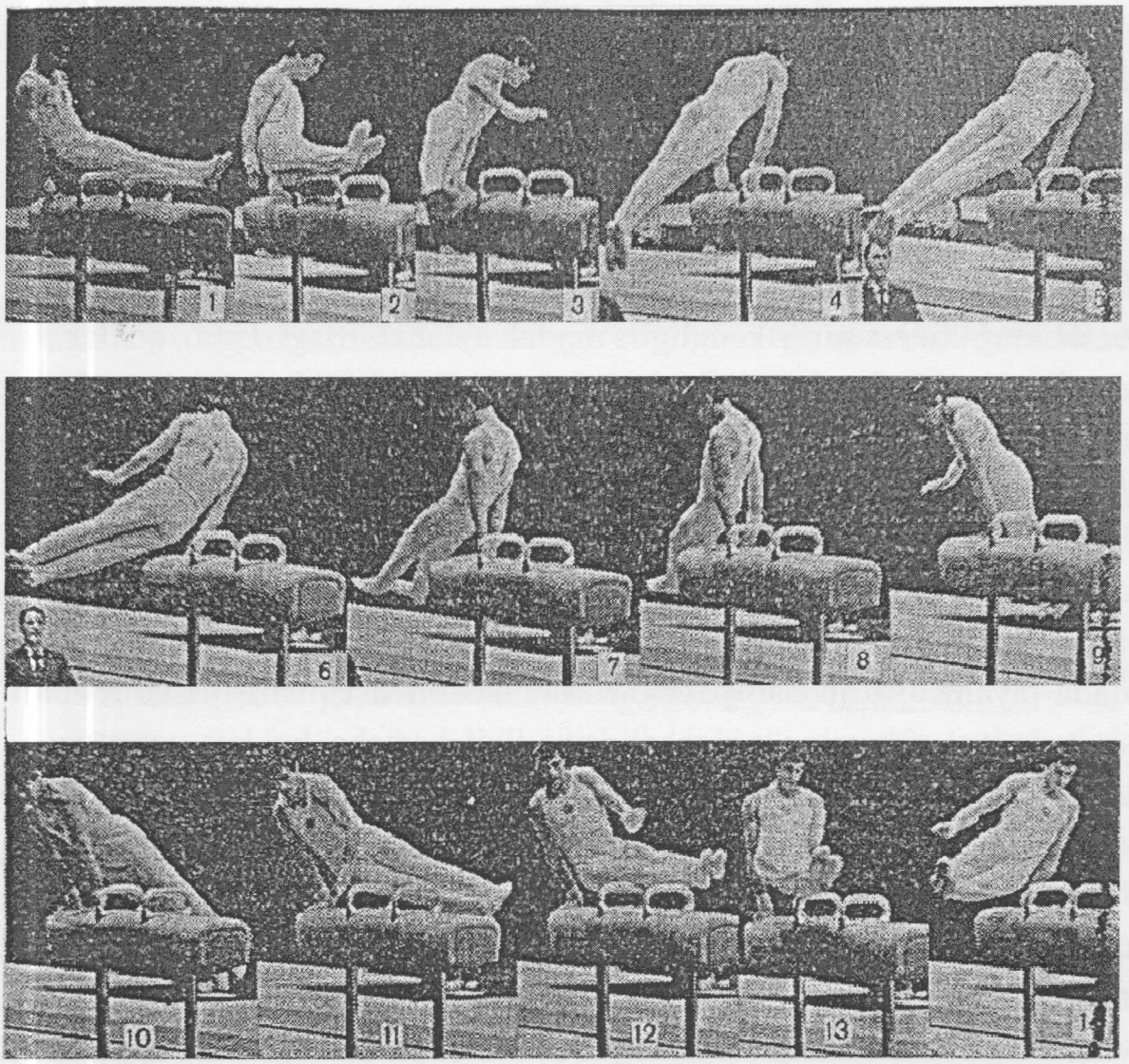
Tayanishdan dastakda yarim vint (o'ng dastakda tayanishdan o'ngga burilish bilan o'ngga siltanib o'tib, dastakda ko'ndalang orqada tayanish – o'ngga burilish bilan chapga-orqaga siltanib o'tib, dastakda tayanish – dastakda orqada tayanishda o'ngga siltanib o'tish).

Vintlar (360° ga burilish bilan ikkitada aylanalar).

180°ga (va undan kam) burilishlar bilan aylanalar, ya'ni yarim vintlardan farqli, ularning tarkibida burilishsiz siltanib o'tishlar yo'q: gimnastikachi siltanib o'tish uchun har qo'lini qo'yib yuborgandan keyin tanani uzunasi o'qi atrofida qarashga qarama-qarshi tomonga buriladi. Shuning uchun amaliyotda ko'pincha vintlarni qarshi aylanishlar deb ataladi. Chunki elka sohasining burilishlari oyoqlarni aylana bo'yicha harakatiga qarshi boradi, qo'l ostida burilish bilan siltanib o'tishning har birida vaqt oyoq harakatlarining troektoriya yoyi kabi ikki martaga qisqaradi. Shuning uchun siltanib o'tishlar soni ikki marta oshadi, har bir erkin qo'lning harakatlari burilishsiz ikkitada aylanalardagi siltanib o'tishlarga qaraganda uzunlashadi. Shunday qilib, gimnastikachi burilishli harakatlar bilan aylanma qarashni yagona bir butunga birlashtirish jarayonida harakatlarni bashqarilishi va ushbu hususiyatlarni hisobga olishi kerak. Ot tanasining turli qismlarida va o'tishlar bilan vintlarni o'zlashtirish – ko'pkurashning ushbu turini etakchi rivojlanish g'oyalaridan biri hisoblanadi. Oliy mahoratga erishishni maqsad qilgan har bir gimnastikachi ularni o'rganishi kerak. V.M.Bogdanovning maxsus trenajyoridan foydalanib – krestsimon dastakda bazaviy vintni o'zlashtirish muddatini qisqartirish mumkin.

Madyar vinti, 65-rasm (Madyar shpindeli; ot tanasida ko'ndalang orqada tayanishdan uzunasi o'q atrofida chapga 360°ga burilish bilan o'ngga-orqaga ikkitada aylana).

Har birida 90°ga burilish bilan to‘rtta aylanma siltanib o‘tishlardan tashkil topgan: uzunasi tayanishga chapga burilish bilan o‘ngga-orqaga (1-4-lavhalar) – ko‘ndalang orqada tayanishga chapga burilish bilan chapga (5-7-lavhalar) – uzunasi tayanishga chapga burilish bilan o‘ngga-orqaga (8-11-lavhalar) va ko‘ndalang orqada tayanishga chapga burilish bilan chapga (11-13-lavhalar). Aylanishni yuqori tezligi va tanani aylanma qarash amplitudasining kengligi model aylanalardagi kabi, qo‘llar va tananing pastki qismlarini chetlashtiruvchi kuchi bilan ushlab turiladi. Burilishni bajarishda, tananing pastki qismini yozilish bilan tana og‘irligini chap qo‘lga ko‘chirmasdan o‘ngga chetlatishga intilish kerak (2-3-lavhalar). Uzunasi tayanishga kelgan paytda butun tanani burilishi kabi yozilish ham yakunlanishi lozim (4-lavha). Chapga siltanish bilan bir vaqtda, bukilmasdan va oyoqlarni tushirmasdan, chap qo‘lni ko‘ndalang orqada tayanishga qo‘yish paytigacha burilish tezlashishda davom etadi (5-7-lavhalar). Chap qo‘lni qo‘yib, uni iloji boricha beldan uzoqroqqa, dastakka yaqinroq chetlatib, bir vaqtning o‘zida oyoqlar va tosni o‘ngga va orqaga chetlatib, darhol burilishni davom ettirish lozim. O‘n qo‘lda itarilish va tayanchni qo‘yib yuborishdan oldin ikkala qo‘lda tayanchga chapga va orqaga bosimni ko‘paytirish (8-lavha), so‘ng burilishni tezlashtirish va to‘liq yozilish kerak (9-lavha). Uzunasi tayanish holati (10-lavha) birinchi burilishdan keyingi (4-lavha) kabi bo‘lganda ko‘ndalang tayanishga burilish bilan oxirgi siltanib o‘tish (11-13-lavhalar) o‘ng qo‘lda “qulashsiz”, ancha keng va ishonchli chiqadi. Ushbu variantda muallif ijrosidagi vintdan ko‘r-ko‘rona nusha olish mumkin emas; ayniqsa tanani to‘g‘ri holatda ushlab qolishga erishish lozim, bu esa burilishni bajarishni engillashtiradi va tanaga barqarorlik beradi.



65-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. To‘g‘ri tanani tayanch ustida baland holatida oshirilgan tezlikda ikkitada aylana.

2. Tayanish va orqada tayanishdan ortag burilish bilan ikkitada aylanalar.

Asosiy mashqlar.

1. Trenajyorda ketma-ket bir nechta vint bilan aylanalar yoki polda, qo‘ziqorinda yoki past dastakli otda.

2. Qo‘ziqorinda ikkitada aylanalar, 180°ga burilish bilan aylana, ikkitada aylanalar.

3. 2-mashqdagi kabi, biroq 270 va 360°ga burilish bilan.

4. Dastaksiz otda ko'ndalang tayanishdan ikkitada aylanalar, orqada tayanishdan yarim vint bilan aylana, tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylanalar.

5. Dastaksiz otda tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylanalar, yarim vint bilan aylana, ko'ndalang aylanalar.

6. Dastaksiz otda ko'ndalang aylanalar, vint bilan aylana, ko'ndalang aylanalar.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar

Gimnastikachilar burilishdan oldin ko'pincha oyoqlariga gorizontal bo'yicha etarlicha harakat tezligini xabar qilishga ulgurmaydilar, qo'llarni chetlatuvchi kuchi bilan yozilish o'rniga esa tayanch qo'lga elka sohasini "yiqitadi" va bukiladilar.

D1 va D2 mashqlarga qaytish. Burilishlar texnikasini va qo'llar ishini aniqlash uchun uzatishni takrorlash va mashqni yaxlit trenajyorda ohista ijo etish.

"Delasalda" vintlar bilan aylanalar.

Ushbu mashqlarning harakat tarkibi va tuzilmasi yopilgan oyoqlar bilan vintlardan murakkab bo'lishiga qaramay, "delasal" turdagi oyoqlar harakatini virtuoz tarzda egallanishi ularni otning har qanday qismida o'zlashtirishni engillashtiradi. "Delasal" bilan texnikani takomillashuvi dastlab erkin mashqlarda, so'ng esa dastakli otda ham "delasal" bilan vintlarni paydo bo'lishiga olib keldi (V.Mogilniy).

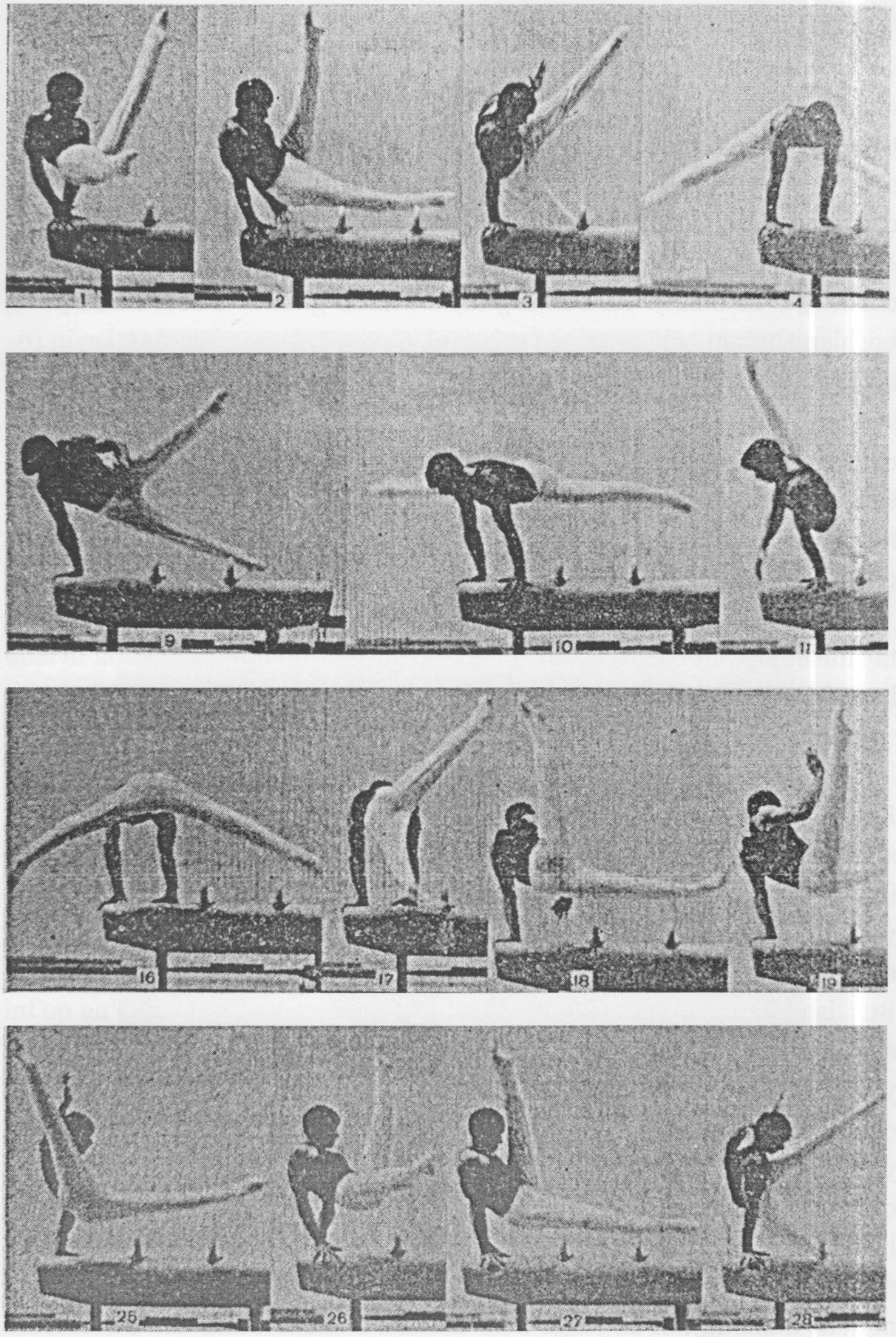
"Delasal" bilan Madyar vinti, 66-rasm (oyoqlarni ochib ot tanasida ko'ndalang orqada tayanishdan "delasal" bilan 1 ¼ vint va oyoqlarni ochib orqada uzunasi tayanish. Siz kinogrammada ko'rayotgan mashqning nomi bu erda biroz umumiy berilgan; bu Madyar vintini aniq takrorlanishi emas (58-rasmga qarang), faqat oyoqlar yozilgan. Burilishlar ham ketma-ket emas, balki ikkita burilishsiz oyoqlarni ochib siltanib o'tishlarga bo'lingan (5-8, 21-23-lavhalar). Eng muhimi, u tashkil tomgan burilishlar bilan hilma-hil siltanib o'tishlardan "delasal" bilan har qanday vintlarni tuzib chiqish mumkin. Qo'llar va elka sohasi harakatlari bilan burilishli kuchlanishlar bu erda ham yopiq oyoqlar bilan vinlardagi kabi, biroq tanani qo'shimcha ko'tarilishiga va oyoq panjalari traektoriyasini kengaytirishga olib keluvchi "delasal" turdagi oyoqlar va tananing pastki qismi harakatlari ularni samaraliroq qilishga, tayanch fazasidagi harakatlar orasidagi aloqa esa – ancha ishonchliroq bo'lishiga yordam

beradi. Burilish tomondagi oyoqning siltanishi, boshqa oyoqni aylana bo'yicha tezlanishi, shu tomondagi qo'lni tayanchdan qo'yib yuborish, tananing pastik qismlarini ko'tarilishi va burilish ortidan uzluksiz borish gimnastikachini go'yoki ushlab turadi. Kapalak qanot qoqishi kabi engillik tasuroti yaraladi. Burilishlar bilan barcha siltanib o'tishlar va oyoqlar bilan harakatlar shunchalik uyg'unlashadiki, oyoqlar bilan harakatlarning yangi siklini burilishni erkin qo'lni qo'yish bilan yakunlaguncha bitta qo'lga (BTF) tayanishdayoq boshlash imkoniyati tug'iladi.

Madyar vinti bazasida (65-rasmga qarang) Delasal aylanalari ham o'rganiladi. Trenajyorda bajarilgandan keyin o'rgatishning asosiy qismi qo'ziqorinda o'tkaziladi, ya'ni avval birinchi Delasalga aylanalariga to'rtta burilishni bog'lashga urinib ko'riladi, so'ng olingan yarim vintlar takrorlanadi. O'rgatuvchi mashqlarning shunday ketma-ketligi dastaksiz dastakli otda bajariladi, keyin dastakli otga o'tish mumkin.

O'tishlar bilan vintlar.

Burilishlarni o'tishlarsiz vintlar guruhidagi kabi bajarib, gimnastikachi o'tib ushlashlar yordamida snaryad o'qi bo'ylab harakatlanadi. Bundan burilishlar texnikasi o'zgarmaydi. Burilishlar bilan bitta yoki bir nechta aylanishlar siklidan keyin butun snaryad orqali o'tish mumkin. Vint bilan o'tishlar tayanishdan yoki uzunasi va ko'ndalang orqada tayanishdan boshlanishi mumkin. Birinchi burilishni boshlanish variantini tanlash gimnastikachining qulayligi va kompozitsiyaning ma'nosiga bog'liq.



66-rasm

Tayanishdan yarim vint va o'tish bilan ikkitada aylanalar.

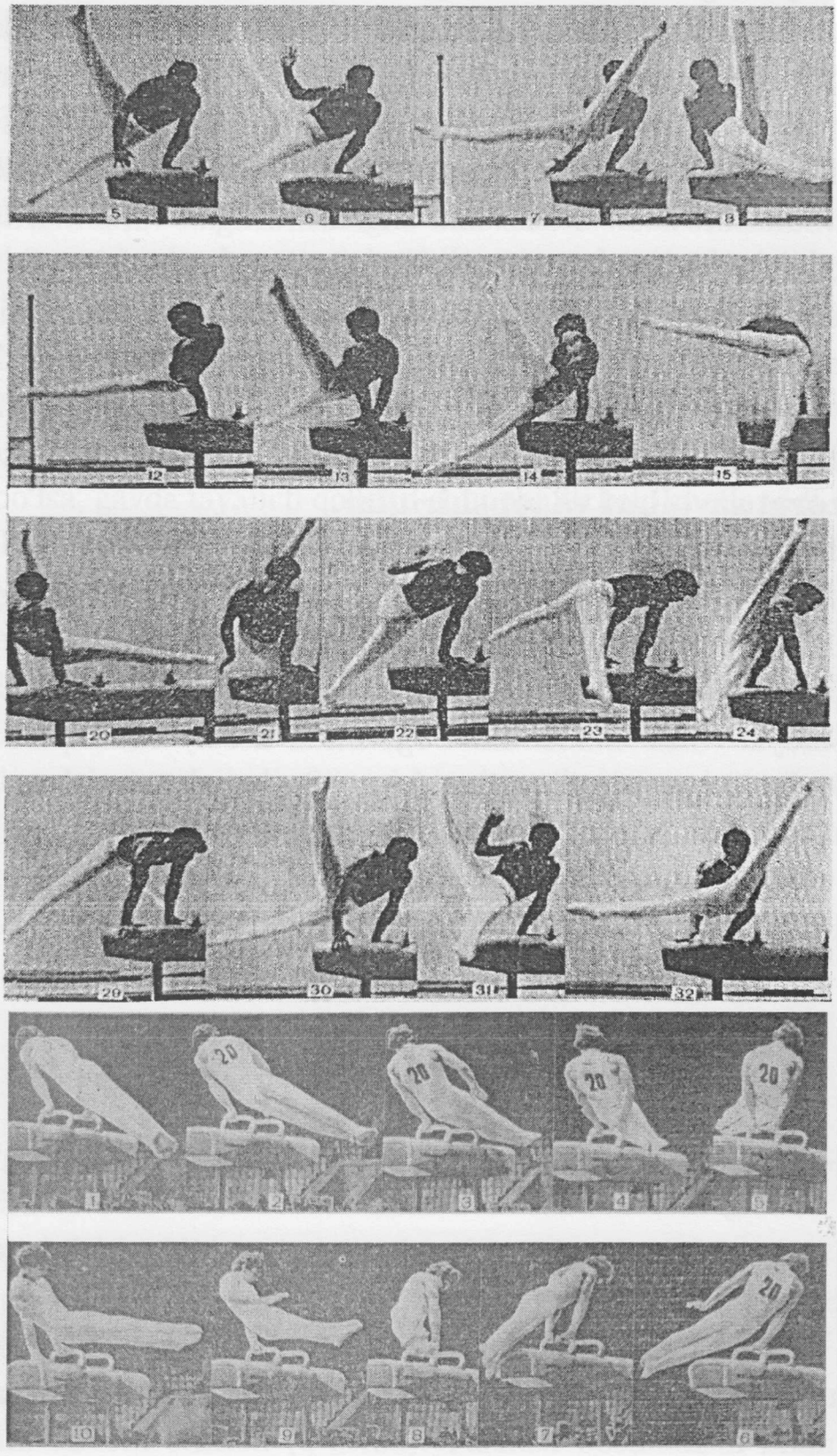
Yarim vint bilan o'tishlar (chapga o'tish va o'ngga ortga burilish bilan o'ngga ikkitada aylana va o'ng qo'l bo'yinda, chap o'ng dastakda orqada tayanish, 67-rasm). Dastakda aylanaga kabi o'ngga siltanishni bajarib, gimnastikachi avval tos bilan, so'ng elka sohasi bilan o'ngga buriladi. O'ng dastakni yuqoridan ushlashga o'tib ushlash bilan burilish yakunlanadi (1-4-lavhalar). Dastakda ko'ndalang aylanadagi kabi chapga-orqaga siltanib o'tish (5-7-lavhalar). Ko'ndalang tayanishdan gimnastikachi mashqning boshlanishidagi kabi avval tos sohasini, o'ng qo'lda itarilgandan keyin (8-lavha) esa elka sohasini ham o'ngga buradi. Bir vaqtning o'zida qo'llarni kuchlanishi bilan tanani ot bo'yniga olib boradi. O'ngga burilish bilan o'ngga siltanib o'tish oddiy yozilish bilan emas, balki tos-son bo'g'imlarida kerilishgacha bajariladi (9-lavha). Bu oyoqlarni oldinga aylana bo'yicha harakatini to'xtatishga yordam beradi va o'ng qo'lni o'z vaqtida ot bo'yniga qo'yishga imkon beradi.

O'tish va burilish bilan aylana burilishlarni ikki variantida: tayanishdan va orqada tayanishdan yarim vint bilan dastaklarda aylana bazasida o'rganiladi; vazifalar va mashqlar ketma-ketligi o'sha-o'sha.

Vint bilan Madyar o'tkazishi.

Mashq o'tishlar bilan 90° dan to'qqizta burilishlardan tashkil topgan. Krupda ko'ndalang orqada tayanishdan o'ngga-orqaga ko'ndalang aylanalardan keyin birinchi siltanib o'tish chapga burilish bilan bajariladi (65-rasm, 1-4-lavhalar) va o'ng qo'lda dastakni o'tib ushlash bilan yakunlanadi. Ikkinchi siltanib o'tishda (67-rasm, 1-4-lavhalar) ko'ndalang orqada tayanishga chap qo'l dastakka o'ng qo'l yoniga o'tkazib qo'yiladi. Burilish bilan uchinchi siltanib o'tish (65-rasm, 7-10-lavhalar) o'ng qo'lni avvalga joyiga, ammo yuqoridan ushlashga o'tkazib qo'yish bilan yakunlanadi. To'rtinchi siltanib o'tish – dastaklarda orqada tayanishga o'tish bilan, chap panja dastakni oyoqdan uzoq qismida. Tashqariga yuzlanib oldingi dastakda ko'ndalang tayanishga burilish bilan o'ngga-orqaga beshinchi siltanib o'tish darhol dastakda orqada tayanishga burilish va chapda o'tib ushlash bilan davom etadi. Burilish bilan ettinchi siltanib o'tishni gimnastikachi o'ng qo'lni ichkariga burib (barmoqlar bilan otga ko'ndalang), ot bo'yniga o'tib ushlash bilan yakunlaydi va burilishni davom ettirib, chapda itariladi va uni tashqariga yuzlanib ko'ndalang tayanishga belning ortiga o'tkazib qo'yadi. Ot bo'ynida burilishlar bilan

ikkita oxirgi siltanib o'tishlarda (65-rasm, 7-13-lavhalar) gimnastikachi ko'ndalang orqada tayanishga keladi.



67-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

Madyar vinti, dastaklarda vint va yarim vint bilan o'tish bazasida kombinatsiyalangan uslubda o'rganiladi. Past dastakli otda o'tib ushlashlar bilan burilishlarni aks ettirish bilan boshlanadi. O'tkazishni ikkinchi yarimi o'zlashtirilgandan keyin (dastaklarda orqada tayanishdan) boshi va ushbu ikkita o'tkazish yarimi odatiy tartibda bog'lanadi. Vintlar bilan to'liq o'tkazishni bajarisha urinish trenajyorda mashqni takrorlash bilan navbatlashtiriladi. O'tkazishni engillashtirilgan variantlarda oraliq siltanib o'tishlar va aylanalarga ruxsat beriladi.

O'tishlar bilan "delasalcha" ko'ndalang aylanalar va Madyar vintlarini a'lo darajada egallagan gimnastikachilar vintlar bilan o'tkazishni har qanday o'rgatish bosiqida "delasalcha" vintlar bilan o'tkazishlarga o'rganishga kirishishlari mumkin.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Bir tomonga chiqishlar va kirishlarni aytib bering?
2. 180° ga burilish bilan chiqishlar va kirishlarga ta'rif bering?
3. Orqada tayanishda burilishlar bilan aylanalar bu?
4. Dastaklarda yarim vintlarning turlarini sanab o'ting?
5. Madyar vinti elementini o'rgatishda asosiy mashqlarni sanab bering?
6. Elkada orqaga burilish bilan 360 ga tarif bering?

5-BOB MAYATNIKSIMON HARAKATLAR.

Mayatniksimoan harakatlarga o'rgatish strategiyasi ko'p sonli bir oyoqda turli siltanib o'tishlar, chalishtirishlar va ularning uyg'unligi bajarish ko'nikmalarini shakllantirish emas, balki qo'llarda turishgacha *mayatnikni tebranish amplitudasi, qo'lamini ko'paytirish va keyinchalik butun tana bilan siltanishni turish orqali to'xtovsiz davom ettirishdan* iborat. Frontal yuzada tananing burchak harakatlanishini ortishiga olib keluvchi (tananing boshqa zvenolari bilan o'zaro harakatlanishda) oyoqlar bilan uloqtiruvchi harakatlar uchun eng qulay dastlabki holat ustida tayanish hisoblanadi. Dastakli otda keyingi barcha siltanish tayyorgarligini tuzish uchun templi chalishtirishlar bazaviy mashqlar deb tan olingan va ilmiy asoslangan. Musobaqalarda ularning soni qanchalik yuqori bo'lsa, gavda tayanch qo'ldan shunchalik ko'p chetlanadi, siltanish yo'nalishi tomondagi etakchi oyoq – boshqasidan BTFga.

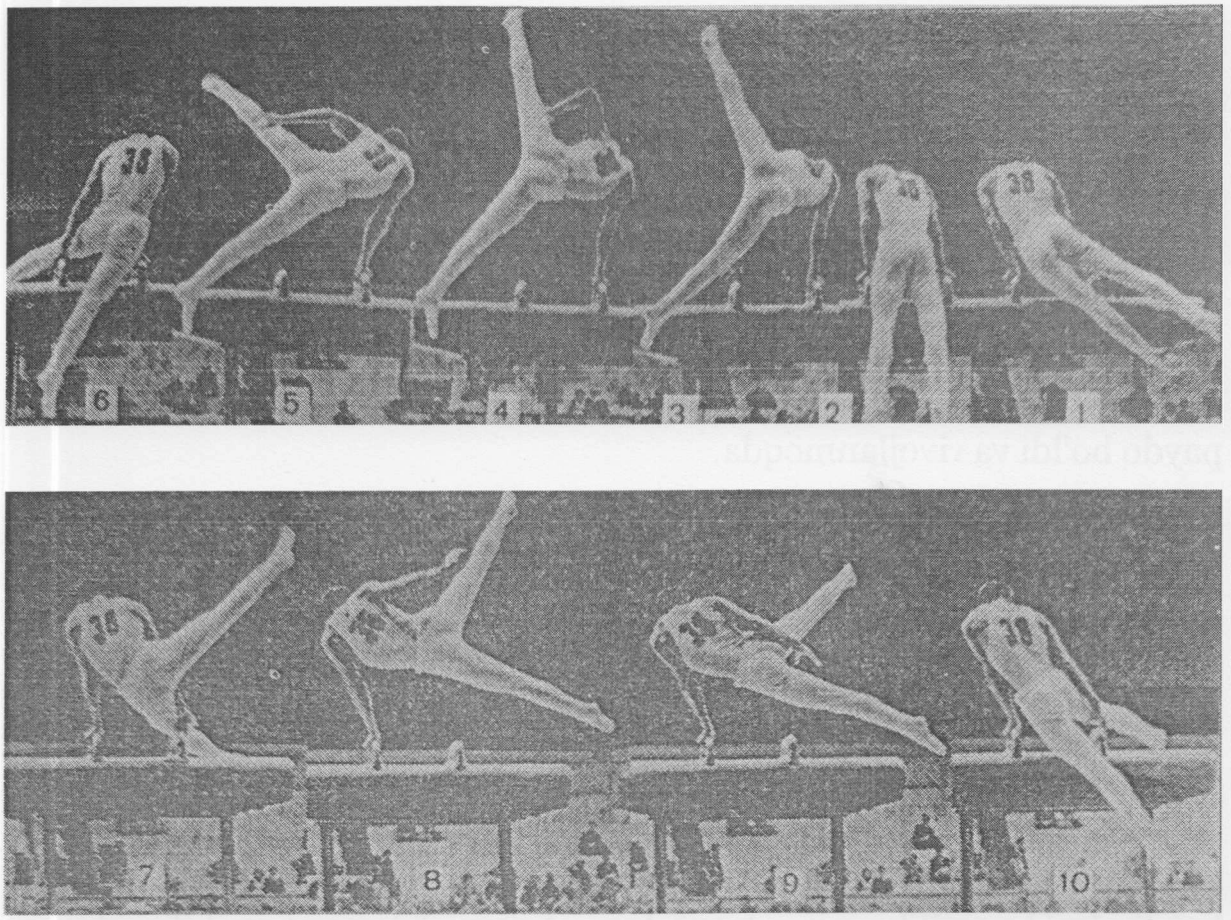
Frontal siltanishlarning barcha tuzilmaviy guruhlari texnikasi va ularga o'rgatish uslubiyati quyida to'g'ri va qayta chalishtirish misolida ko'rsatilgan. Qo'shpoyada tayanishda siltanish mashqlari kabi ulardan birinchisi oldinga siltanish bilan, ikkinchisi – orqaga siltanish bilan harakatlar deb nomlanadi. Siltanishlar texnikasining hususiyati avvalo snaryad konstruksiyasiga bog'liq, ya'ni tayanchni goh ikki, goh bir qo'lga navbatlanishida tana massasining frontal yuzada yonbosh yo'nalishi tufayli. Sakrab o'tishlar, harakatlarni uchish, tayanchsiz (TF) fazalar paydo bo'ldi va rivojlanmoqda.

5.1. Burilishsiz va o'tishlarsiz siltanishlar.

To'g'ri chalishtirish (68-rasm), chapda siltanib o'tish – o'ngga chalishtirish.

Chalishtirish oldidan chapda siltanib o'tish uchun tayanchga bosimni ko'paytirish bilan, ayniqsa chap qo'lda (1-3-lavhalar) chap oyoqda yonga va yuqoriga kuchli uloqtirish kerak. Chap qo'lda itarilib, tos-son bo'g'imlarida yozilib va oyoqlarni shpagatga yozib butun tana bilan chapga siltanishni davom ettirish (4-lavha). Tushish boshlanishi bilan chapda siltanib o'tish uchun tosni biroz o'ngga burib va tosni oldinga chiqarishni davom ettirib, chap qo'lni tezda son ortiga tushirish (5-lavha).

Chalishtirishga tayyorgarlik va bajarishda gimnastikachi harakatlarini tahlil qilishda uning ortidan darhol – ot tanasi va dastakda o'stida tayanishga sakrab o'tish bilan chapga chalishtirish bajarilishini hisobga olish kerak (71-rasm). Vertikaldan o'tib, elka sohasi qismlarida biroz osilib qolib, so'ng tayanchga qo'llar bilan chapga bosimni kuchaytirib, ayniqcha o'ng qo'lda, o'ng oyoqni yonga va yuqoriga keskin uloqtirish (6-7-lavhalar). O'ngda itarilib va chapda qo'lda tayanchni chapga bosishni davom ettirib, gavdani yon tomonga chetlatish va qarshi siltanib o'tishlarni bajarish uchun yozilib va tosni chapga burish: chapda o'ngga-orqaga, o'ngda esa oldinga (8-lavha). Oyoqlar snaryad ustidan o'tishi bilanoq, o'ng qo'lni tushirish va unda ertaroq dastakni ushlab olishga tayyorlanib tanaga siqish (9-lavha). Pastga-chapga siltanish boshlanganda oyoqlarni chapga uloqtirishga tayyorlanish kabi kerilgan holatni ushlab turish (10-lavhalar).



68-rasm.

O‘rgatish ketma-ketligi: (barcha mashqlar ikkala tomonga bajariladi).

Dastlabki baza.

1. Ustida tayanishda tebranish

2. Chapda ustidla tayanishdan chapda o‘ngga-orqaga siltanib o‘tish.

Asosiy mashqlar.

1. Trenajyorda yoki kombinatsiyalangan snaryadda etakchi oyoqda baland siltanishlarsiz, faqat butun tana bilan tebranma harakatlar va yonga bukilish hisobiga ketma-ket bir nechta chalishtirishlar.

2. BTF o‘rtasida holatni qayd etish bilan dastakli otda o‘tkazish.

3. 1-mashqdagi kabi, biroq to‘liq koordinatsiyada.

4. Dastakli otda sakrashdan o‘ngga siltanish, chapda siltanib o‘tish, chapda orqaga siltanib o‘tish, o‘ngga siltanish.

5. Chapda siltanib o‘tish, o‘ngga chalishtirish, o‘ngda chapga-orqaga siltanib o‘tish, o‘ngda siltanib o‘tish va hokazo.

6. Chapda siltanib o‘tish, ikkita chalishtirish, o‘ngga siltanish, chapda orqaga siltanib o‘tish.

O‘ngda tayanishdan o‘ngga qayta chalishtirish.

Tebranishdagi kabi, ammo chap oyovni juda tez keltirish bilan o‘ngga siltanish. O‘ng qo‘l siltanishni kelgusi rivojlanishiga halal berishni boshlashi bilan, uni tushirish va shu ondayoq yon tomondan yuqoriga o‘ng oyoqda baland siltanish kerak. Chap qo‘l kuchi bilan elka sohasini chapga “qulashishiga” yo‘l qo‘yilmaydi. O‘ng oyoq ko‘tarilishi to‘xtagan paytda, tosni o‘ngga engil burib, qarshi siltanib o‘tishlarni bajarish. Oyoqlarni snaryadga ko‘ndalang harakatlanishini to‘xtatib va ularni tushishini ushlab qolib, o‘ng qo‘lni tayanchga qaytarish. Shu paytda tananing butun pastki qismi o‘ngga maksimal chetlatilgan bo‘lishi kerak.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Chapda ustida tayanishda tebranish.

2. Orqada tayanishdan chapda orqaga siltanib o‘tish.

3. Chapda ustida tayanishdan orqada tayanishga o‘ngda chap oyoqda siltanib o‘tish.

Asosiy mashqlar. 1-3. To‘g‘ri chalishtirishlar uchun mashqlar, biroq to‘g‘ri chalishtirish o‘rniga – qarshi.

4. Dastakli otda o‘ngda siltanib o‘tish, chapga siltanish, o‘ngga qayta chalishtirish, chapsha siltanish, o‘ngga siltanish, chapga qayta chalishtirish, o‘ngda orqaga siltanib o‘tish.

5. 4-mashqdagi kabi, biroq ketma-ket bir nechta chalishtirishlar.

Qo‘llarda turishga siltanishlar (burilishlarsiz)

To‘g‘ri chalishtirish kabi, qayta chalishtirishda oyoqlar harakati bilan ham (69, 74-rasmga qarang) yoki boshqacha aytganda oldinga siltanish va orqaga siltanish bilan ham qo‘llarda turishga chiqish mumkin. qo‘llarda turishga orqaga siltanishni dastakda oyoqlarni tashqarida ochib ko‘ndalang tayanishdan bajarish qulay hisoblanadi. Turishga chiqishdan keyin davom ettirish hilma-hil bo‘lishi mumkin: tayanishga tushish, turishda burilishlar, o‘tishlar, sakrab tushishlar.

Oldingi dastakda oyoqlarni tashqarida ochib ko‘ndalang tayanishdan orqaga siltanish bilan sakrab tushishga oldinga to‘ntarilish.

90° burilish bilan chapga qayta chalishtirishda qulay d.h.ga kelish mumkin. Dastlabki holatda iloji boricha zich taxlanib, oyoqlarni balandroq ko‘tarish. Orqaga siltanishni boshlab, qo‘llarga yotib, elkalarni oldinga ko‘tarish. Qo‘llar kuchi bilan elka sohasini oldinga ortiqcha harakatlanishini ushlab qolib va keskin yozilib, oyoqlarda orqaga baland siltanish va bosh orqali elka bo‘g‘imlarida yozilish va to‘g‘rilanish. Vertikaldan o‘tib, tos-son va elka bo‘g‘imlarida engil bukilish va darhol yozilib, qo‘llar bilan itarilish.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Dastakda ko‘ndalang oyoqlarni tashqarida ochib tayanishdan orqaga siltanish bilan qo‘llarda turish.

Asosiy mashqlar.

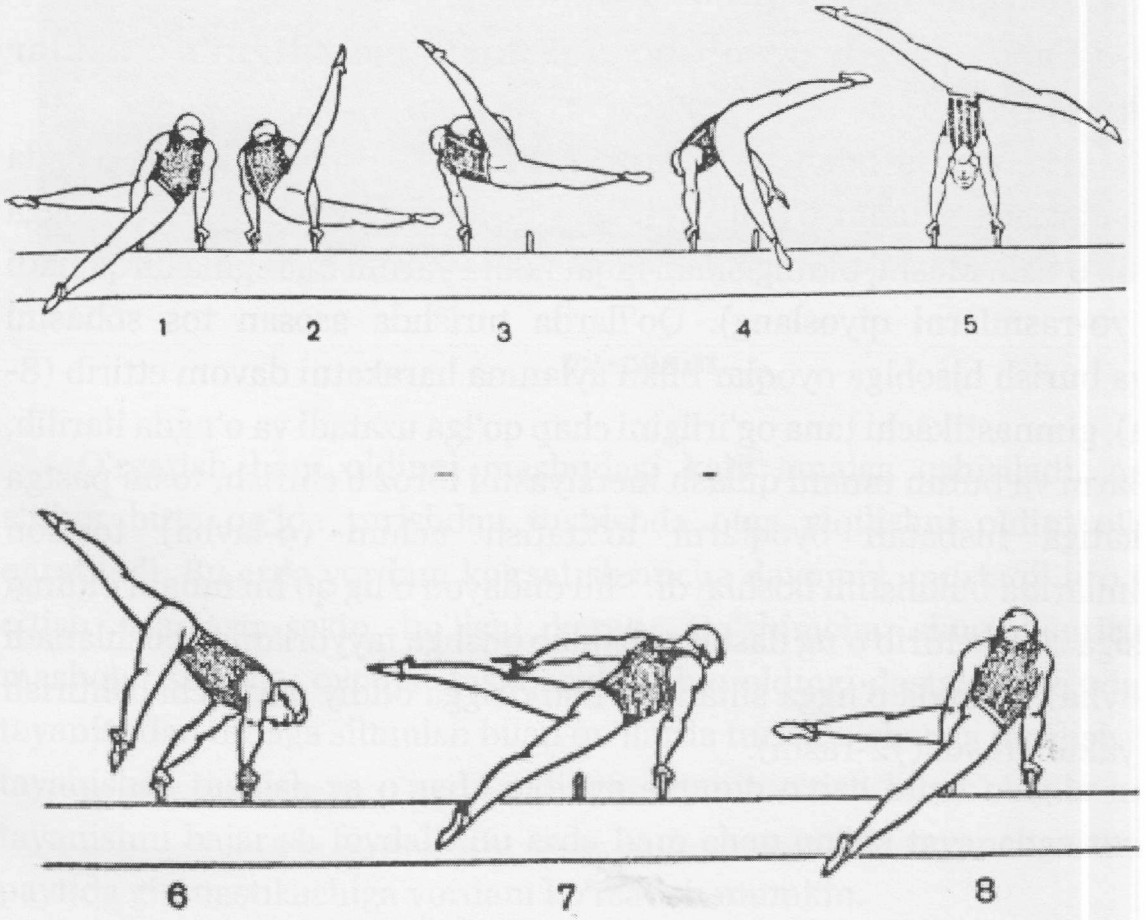
1. D1 mashqdagi kabi, biroq ot tanasida qo‘llarda turishda oldinga sakrash.

2. Ko‘ndalang dastakli xarida porolonli o‘raga yoki qalin porolonli matga, oyoqlarni tashqarida ochib tayanishdan orqaga siltanish bilan oldinga to‘ntarilish.

3. A2, A3 mashqdagi kabi, biroq dastakli dastakli otda.

Chapda tayanishdan qo'llarda turish orqali chapda o'ngga-orqaga aylana, 69-rasm.

O'ngga siltanish to'g'ri chalishtirish uchun kabi (68-rasmga qarang), biroq elkalarni oldinga chiqarish bilan keskinroq va qisqaroq bajariladi (1-2-lavha). O'ngda siltanishni tezda to'xtatib va elkalarni ko'proq oldinga chiqarib, belni gorizontal yuqoriga kuchli ko'tarish va oyoqlarni kengroq ochib, ularni chap oyoqdan boshlab "delasal" kabi aylanma harakatda (4-lavha) gorizontal traektoriyaga o'tkazish, o'ng qo'lni esa qarshi harakat bilan tezda dastakka tushirish. Oyoqlarni shpagatga yozib, qo'llarda turishga chiqish (5-lavha). O'ngga burilib, gorizontal tayanishga kabi, biroq biroz bukilib (6-lavha) tushishni boshlash (6-lavha). Vertikaldan o'tayotganda, oyoqlar bilan keskin yozilib, chap qo'lda itarilish va uni chap son ortiga o'tkazish (7-lavha). Kerilgan holatni saqlab qolib, chap qo'lda dastakni ushlash (8-lavha).



69-rasm.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Chapda tayanishdan chapda o‘ngga-orqaga siltanib o‘tish, belni gorizontaldan yuqoriga ko‘tarish bilan Tomas-Delasal aylanasining boshlanishi.

Asosiy mashqlar.

1. O‘tkazish.

2. Dastakli otda oyoqlarni ochib tayanishga chapda aylana.

3. Ot dastagida shpagatda qo‘llarda turishdan yordam bilan chapga tushish, chapda siltanib o‘tish.

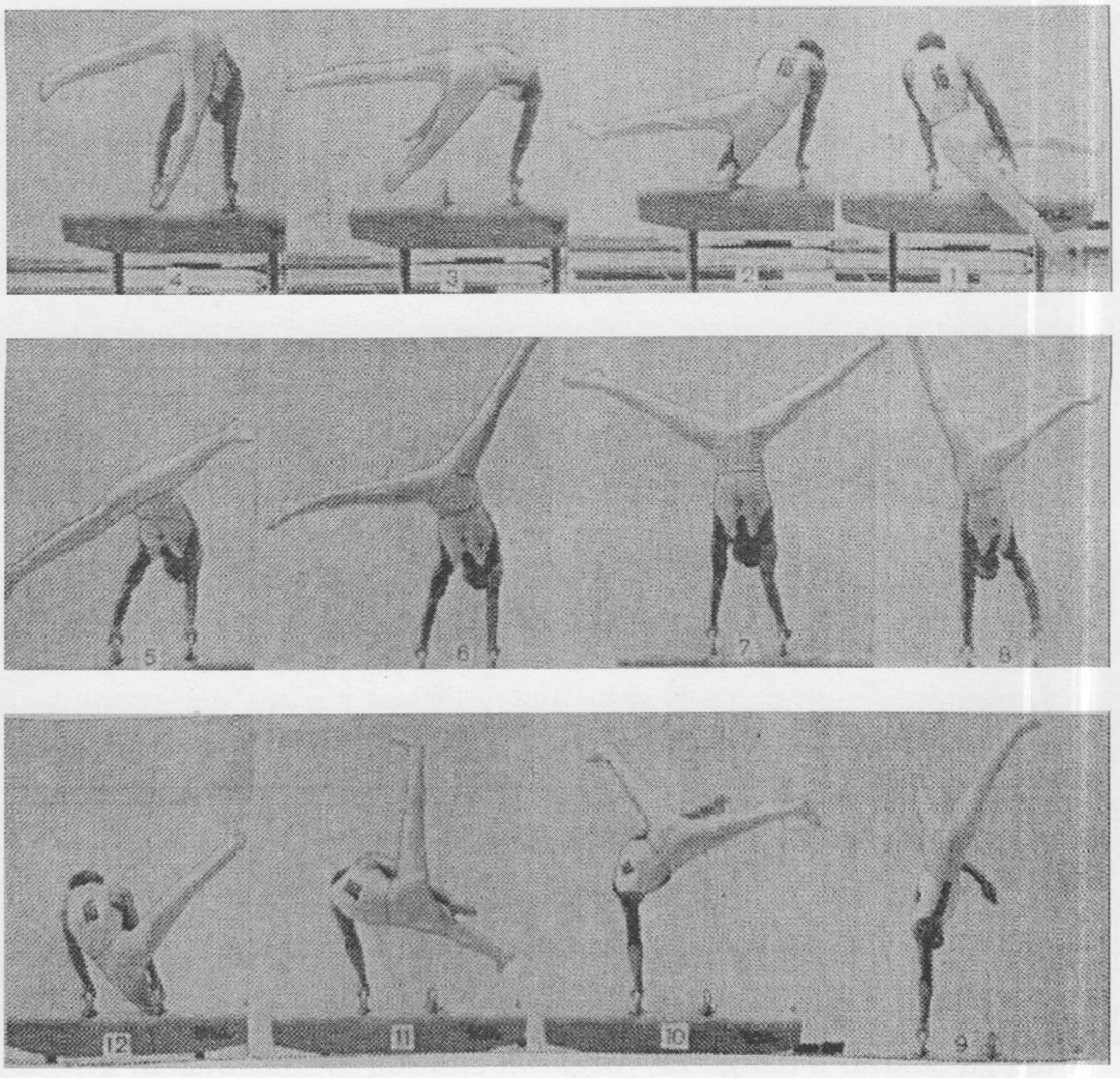
Yordamchi mashqlar.

1. Chap yon tomonda o‘ngda tayanib o‘tirishdan, qo‘llarda turishga chap oyoqda o‘ngga aylana.

2. Qo‘llar chapda polda o‘tirishdan kuch bilan bukilib, oyoq panjalari bilan polga tegmasdan qo‘llarda turish.

Qo‘llarda turish orqali boshqa tomonga siltanib o‘tishlar bog‘lanishi (70-rasm).

O‘ngda tayanishdan oyoqlarni ochib qo‘llarda turishga o‘ngda chapga-orqaga siltanib o‘tish – chapda tayanishga chap oyoqda o‘ngga siltanib o‘tish. Mashq oldingisidan faqat ikkini yarimi bilangina farqlanadi (69, 70-rasmlarni qiyoslang). Qo‘llarda turishda asosan tos sohasini o‘ngga burish hisobiga oyoqlar bilan aylanma harakatni davom ettirib (8-lavha), gimnastikachi tana og‘irligini chap qo‘lga uzatadi va o‘ngda itarilib, oyoqlarni va butun tanani qulash inersiyasini biroz o‘chirish, tosni pastga harakatiga nisbatan oyoqlarni to‘xtatish uchun (9-lavha) tos-son bo‘g‘imlarida bukilishni boshlaydi. Shu ondayoq o‘ng qo‘lni tanani oldingi yuzasiga zich keltirib o‘ng dastakni ushlab olishga tayyorlanish boshlanadi (10-lavha). Chapda o‘ngga siltanib o‘tish o‘ngga oddiy qayta chalishtirish kabi yakunlanadi (72-rasm).



72-rasm.

O‘rgatish ham oldingi mashqdagi kabi amalga oshiriladi. Asosiy e’tibor bitta qo‘lda turishdan tushishda otga yiqilishni oldini olishga qaratiladi. Bu erda yordam ko‘rsatish ancha davomiy, mustaqil ijro etiga o‘tish esa asta-sekin bo‘lishi kerak. Qo‘shimcha shug‘ullantiruvchi mashqlar sifatida: oyoqlar tashqarida ochiq oldingi dastakda ko‘ndalang tayanishdan orqaga siltanish bilan qo‘llarda turish – chapga burilish bilan tayanishga tushish va o‘ngda oldinga siltanib o‘tish bilan o‘ngda ustida tayanishni bajarish foydali. Bu erda ham chap qo‘lda tayanchga tushish paytida gimnastikachiga yordam ko‘rsatish mumkin.

O‘tishlar bilan siltanishlar.

Mayatniksimon siltanishlarni bajarib, qo‘llarda navbatma-navbat yoki bir vaqtda o‘tib ushlashlar yordamida otning qo‘shni qismiga

burilmasdan tanani snaryad bo'ylab harakatlantirish mumkin. Buning uchun kuchli uloqtirish bilan qarama-qarshi yo'nalishda tayanchga bosim bilan uni mustaxkamlab oyoqlarni yon tomonga yo'naltirish kerak. Oyoqlar ortidan gavda harakatini reaktiv tezlanishidan foydalanib, ular to'xtaganidan keyin qo'llarni tayanchni yangi joyiga o'tkazib qo'yish.

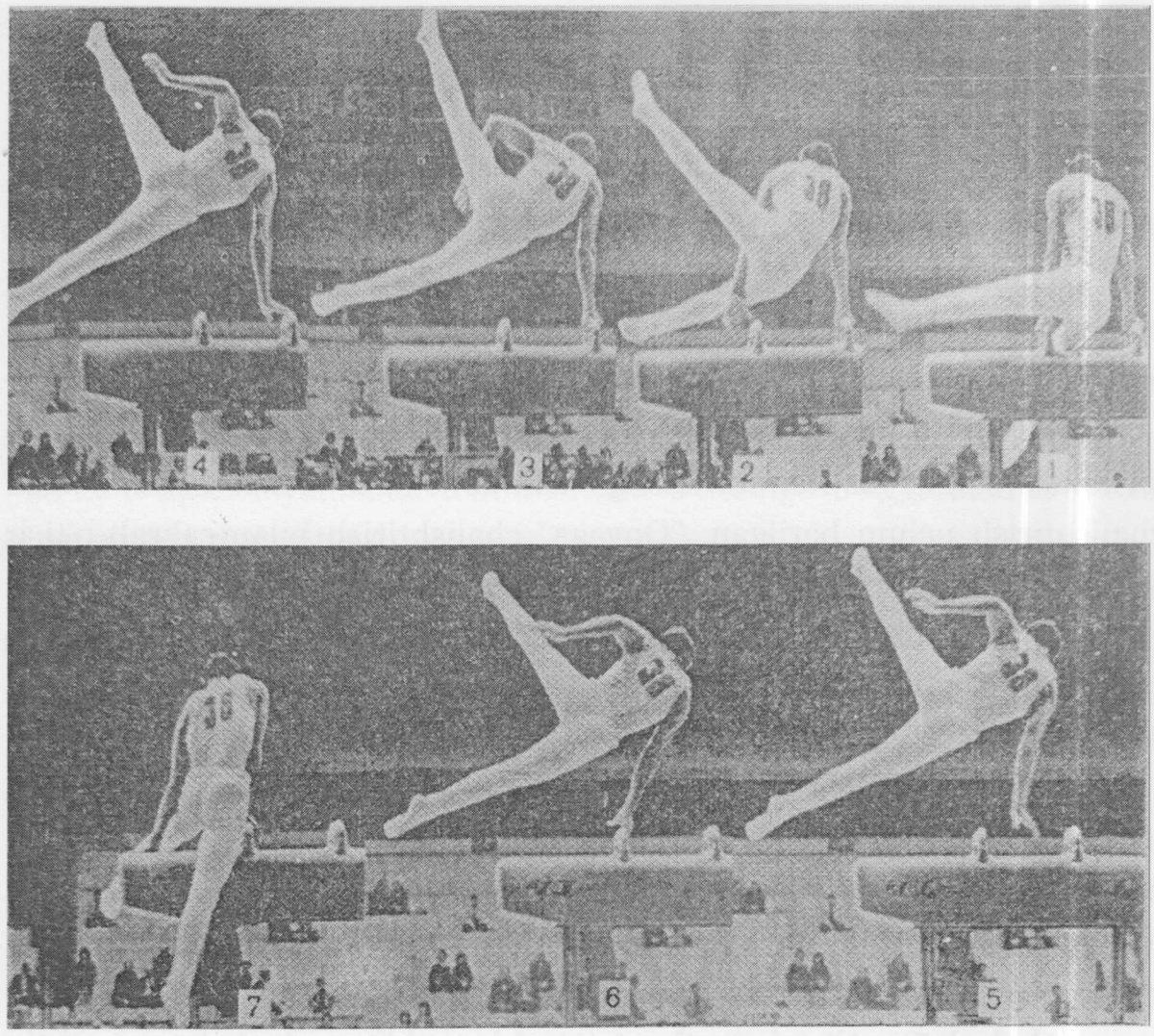
5.2. Sakrashda o'tishlar bilan chalishtirishlar va qayta chalishtirishlar.

Oxirgi yillarda sakrashda o'tishlar bilan chalishtirishlar, shu jumladan templi chalishtirishlar ham rivojlanib bormoqda. Tayanchni yangi joyiga kelish paytida qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Oyoqlar qanchalik baland ko'tarilsa, yon tomonga harakatlanish shunchalik qiyinlashadi. U yoki boshqasini yagona harakatda uyg'unlashtirish hali ham muammo bo'lib qolmaqda. Sakrab o'tishlar bilan kamida ikkita chalishtirishlarning bog'lanishi juda katta qiziqish uyg'otadi.

Sakrashda o'tishlar bilan to'g'ri chalishtirishlar

O'ngda ustida tayanishdan sakrashda chapga o'tish bilan chapga chalishtirib chapda tayanish, chap qo'l bo'yinda, o'ng chap dastakda (71-rasm).

Chapga sakrab o'tishga tayyorgarlik sifatida gimnastikachi quyidagi bog'lamni qo'llaydi: tayanishdan chapda siltanib o'tish – tananing tebranish ko'lamini o'stirib, o'ngga chalishtirish (71-rasm). So'ng oldinga siltanishda bajarilgan, biroq chapda uloqtirishda ertaroq urg'u berib; qo'llar kuchini tayanchni pastga qaraganda ko'proq o'ngga itarilishga yo'naltirib harakatlarni takrorlash etarli (1-2-lavhalar). Chap qo'l kelgusi siltanishga halal berganda uni tayanchdan olinadi (3-lavha). Inersiya bo'yicha chapga va yuqoriga siltanishni davom ettirib, o'ngda itarilish (4-lavha) va chap qo'lni ushlab, uchib o'tish davomida keltiruvchi kuch bilan uni tanaga yaqinlashtirish (6-lavha). Tayanishga tushishga tayyorlanib, yozilish bilan tosni o'ngga burish, bu esa qarshi siltanib o'tishlarni bajarilishini ta'minlaydi. O'ng qo'lni chetlatuvchi kuchini to chap qo'lga kelishgacha davom ettirish (7-lavha). Shundagina dastaklarda tayanishga o'ngga sakrab o'tish bilan ikkinchi chalishtirishda kombinatsiyani davom ettirish uchun sharoit yaratiladi.



71-rasm.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Oyoqlar bilan siltanish tomonga muvozanatni deyarli yo‘qotib, etakchi oyoqda urg‘uli baland siltanishlar bilan dastaklarda templi chalishtirishlar.

2. Krupda va dastakda ustida tayanishda templi chalishtirishlar.

3. Dastaklarda chapda ustida tayanishda tebranishdan o‘ngga siltanish bilan krupda va dastakda chapda ustida o‘tirishga sakrab o‘tish.

Asosiy mashqlar.

1. Tayanib turishdan qo‘llar bilan harakatlarni imitatsiyasi.

2. Tayanishda tebranishdan o‘ngga siltanish bilan krupda va dastakda tayanishga sakrab o‘tish, yordam bilan.

3. Chapda ustida tayanishda tebranishdan krupda va dastakda tayanishga sakrab o'tish bilan chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish va sakrab tushish.

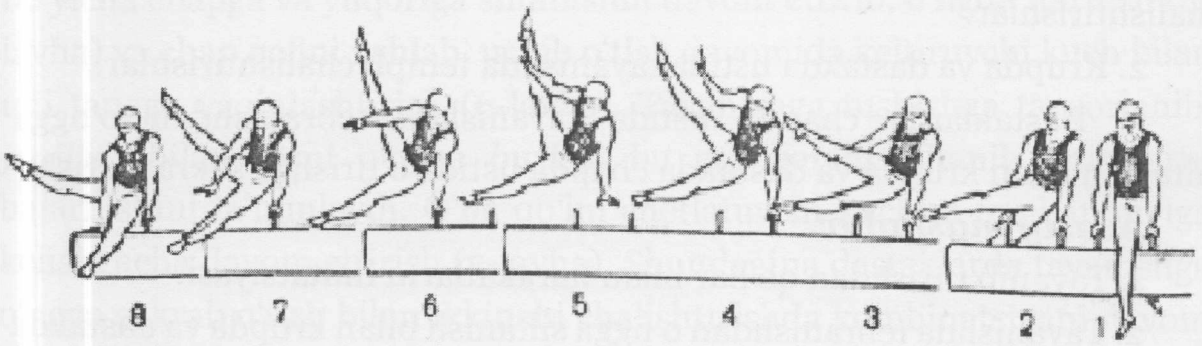
4. Trenajyorda o'ngga chalishtirish, chapga chalishtirish, sakrab o'tish bilan o'ngga chalishtirish; shuning o'z dastakli otda yordam bilan.

5. O'nga siltanib o'tish, chapga chalishtirish, krupda va o'ng dastakda o'ngda ustida tayanishga sakrab o'tish bilan o'ngga chalishtirish, chapga siltanish.

O'rgatuvchi mashqlarning barchasi o'ng qo'l krupda, chap o'ng dastakda o'ngda ustida tayanishga sakrab o'ngga o'tish bilan o'ngga chalishtirish uchun berilgan. "Qoyaga" chalishtirish bilan sakrab o'tish uchun ancha kuchli oyoqlarda siltanish va qo'llarda itarilish talab qilinadi.

O'ngda tayanishdan chap krupda va o'ng dastakda tayanishga sakrab o'ngga o'tish bilan o'ngga chalishtirish (72-rasm).

Dastaklarda chalishtirishlar uchun kabi, biroq qo'llar kuchi bilan ustida tayanishda o'ngga siltanib, gimnastikachi elka sohasini chapga harakatlanishidan ushlab qolishga intiliadi (1-2-lavhalar). O'ng qo'lda itariligandan keyin darhol yon tomonga o'ng oyoqda siltanishni kuchaytirib, chap qo'lda tayanchga bosimni ko'paytirishni davom ettirish (3-4-lavhalar). Oyoqlarni o'ngdan to'xtashi paytida gavdani o'ngga reaktiv harakatlanishidan foydalanib, gimnastikachi chap qo'lni o'ng dastakka o'tkazib qo'yib (5-6-lavhalar), unda itariladi (4-lavha). Qarshi siltanib o'tishlarni yakunlab va chap qo'lda o'ngga surilishni davom ettirib, gimnastikachi o'ng qo'lni krupga tushiradi (7-8-lavhalar).



72-rasm.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. BTFda elka-gavda burchagini oxirigacha ko‘paytirish bilan dastaklarda templi qayta chalishtirishlar.

2. Dastaklarda o‘ngda ustida tayanishdan o‘ngga siltanish bilan krupdp va o‘ng dastakda tayanishga sakrab o‘tish.

Asosiy mashqlar.

1. Trenajyorda o‘ngda tayanishdan sakrab o‘tish bilan o‘ngga chalishtirish.

2. O‘ngda tayanishda tebranishdan o‘tirishga o‘ngga sakrab o‘tish bilan o‘ngga chalishtirish.

3. Trenajyorda o‘ngda tayanishdan o‘ngga chalishtirish, chapga chalishtirish, krupda va dastakda chapda tayanishga sakrab o‘tish bilan o‘ngga chalishtirish, chapda orqaga siltanib o‘tish.

4. 3-mashqdagi kabi, biroq sakrab o‘tishda yordam bilan dastakli dastakli otda.

5.3. Burilishlar bilan siltanishlar

Burilishlar tananing uzunasi o‘qi atrofida bajariladi. O‘tib ushlashlar ko‘pincha bitta dastakka ikki qo‘lda oraliq tayanish bilan navbatma-navbat bajariladi. Lekin sakrash bilan bajarish imkniyati ham mavjud.

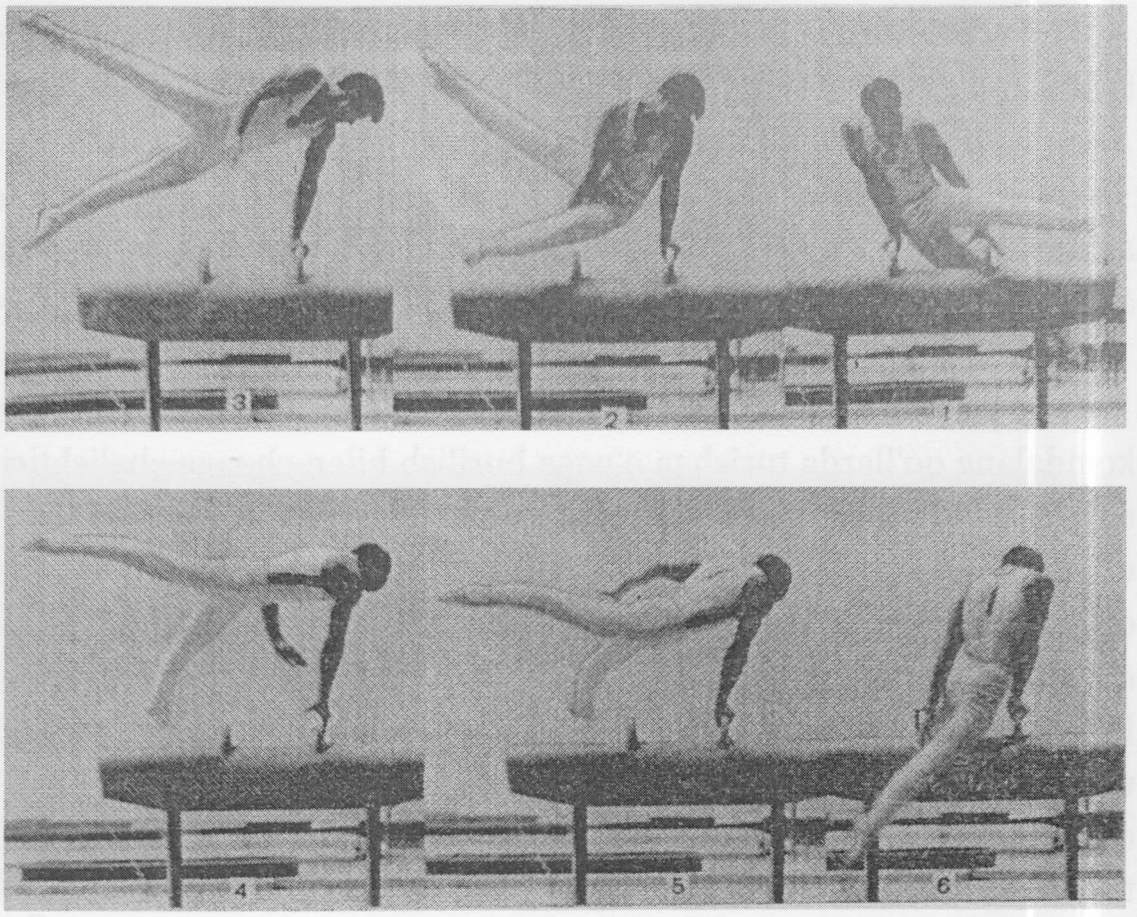
Ortga burilish bilan chalishtirishlar.

ITFdagi oyoqlar harakati burilishsiz chalishtirishdagi kabi. Biroq ustida tayanishda siltanishning ikkinchi yarimida gavda burilish tomonga buraladi. Burilishni oyoqlar bilan siltanishga qarama-qarshi tomonga bajarish juda qulay. Burilishning asosiy qismi BTFda sodir bo‘ladi va qo‘shpoyada tayanishda oldinga yoki orqaga siltanish bilan burilishni eslatadi. Ko‘ndalang tayanishga elka sohasi burilishini oyoqlarni ko‘tarish fazasida yakunlash lozim. Tos-son bo‘g‘imlarida yozilish bilan bir vaqtda tanani ot bo‘ylab aniq joylashtirish. Burilishning ikkinchi yarimidan shoshilmaslik mumkin, eng muhimi bukilmasdan burilish tomondagi qo‘lni tezroq o‘tib ushlash lozim. Bu albatta snaryadning uzunasi o‘qi va oyoqlar bilan urilishlarga nisbatan tanani sakrab o‘tishlarini oldini olish uchun zarur.

Ortaga burilishlar bilan to'g'ri chalishtirishlar. Ko'pincha dastaklarda, bittalik bajariladi. Ammo uni ot tanasi kabi, dastakda ham bajara olish kerak. Dastaklarda templi keng chalishtirishlar bazasidagina burilish bilan chalishtirishlar texnikasini mukammal egallash mumkin. Kompozitsiyaning dinamizmi va tamoshabopligini ta'minlash maqsadida ortga burilish bilan to'g'ri chalishtirishlarni sakrash bilan (73-rasm) yoki qo'llarda turishga (74-rasmga qarang), so'ng esa turish orqali ijro etishga harakat qilish kerak.

Chapda tayanishdan sakrashda ortga chapga burilish bilan o'ngga chalishtirish (73-rasm).

Harakatlarning tempi va ritmiga sozlanish va o'ngga siltanish uchun qulay dastlabki holatga kelish uchun avval snaryad o'qi bo'ylab aniq siltanish yo'nalishiga erishib, chapga chilishtirishni bajarish maqsadga muvofiq. Burilishsiz chalishtirish (68-rasmga qarang) uchun kabi yoki dinamika bo'yicha oqlangan sakrab o'tish bilan (71-rasmga qarang) o'ngga siltanish. ITF oxirida chapga burilishni boshlash (1-2-lavha). O'ng qo'lda itarilib, chetlatuvchi kuchni ko'paytirish va burilish bilan siltanishni davom ettirib, o'ng qo'lga kelishga tayyorgarlikni boshlash (3-4-lavhalar). Oyoqlarni eng katta to'xtashi paytida chapda itarilib, o'ng qo'lda ko'ndalang tayanishga chapga burilishni yakunlash (5-lavha). O'ng qo'lni chetlatuvchi kuchitushib ketmasligini oldini olib, tanani sakrab o'tishidan qochib burilish oxirida tezlashmasdan va bukilmasdan chap qo'lni son ortiga chetlatish (6-lavha). Elka sohasini ko'tarmasdan va oyoqlarni tushirmasdan chapda tayanishga kelishni yakunlash.



73-rasm.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Tebranishdan ortga chapga burilish bilan o‘ngda siltanib o‘tish.

2. Chapga chalishtirish – oyoqlar bilan siltanish tomonga sakrab o‘tish bilan o‘ngga chalishtirish.

Asosiy mashqlar.

1. Chapda tayanishdan ortga chapga burilish bilan o‘ngga siltanish imitatsiyasi (o‘ng oyoqni krupga qo‘yish bilan).

2. Joydan chapda o‘stida tayanishdan o‘tkazish (siltanishsiz).

3. Siltanishdan mashqning o‘rta qismi bo‘yicha o‘tkazish (chap qo‘lda tosni chap yonidan ushlab, o‘ngda esa o‘ng son ostidan).

4. Chapda tayanishda tebranishdan dastakda oyoqlarni ochib kerilib ko‘ndalang tayanishga chapga burilish bilan o‘ngga chalishtirish – yakuniy harakatlar bo‘yicha o‘tkazishlar.

5. Tebranishdan yoki chapga chalishtirishdan keyin navbatma-navbat o‘tib ushlashlar bilan ortga chapga burilish bilan o‘ngga chalishtirish.

6. o‘ngda siltanib o‘tish – chapga chalishtirish – sakrab ortga chapga burilish bilan o‘ngga chalishtirish.

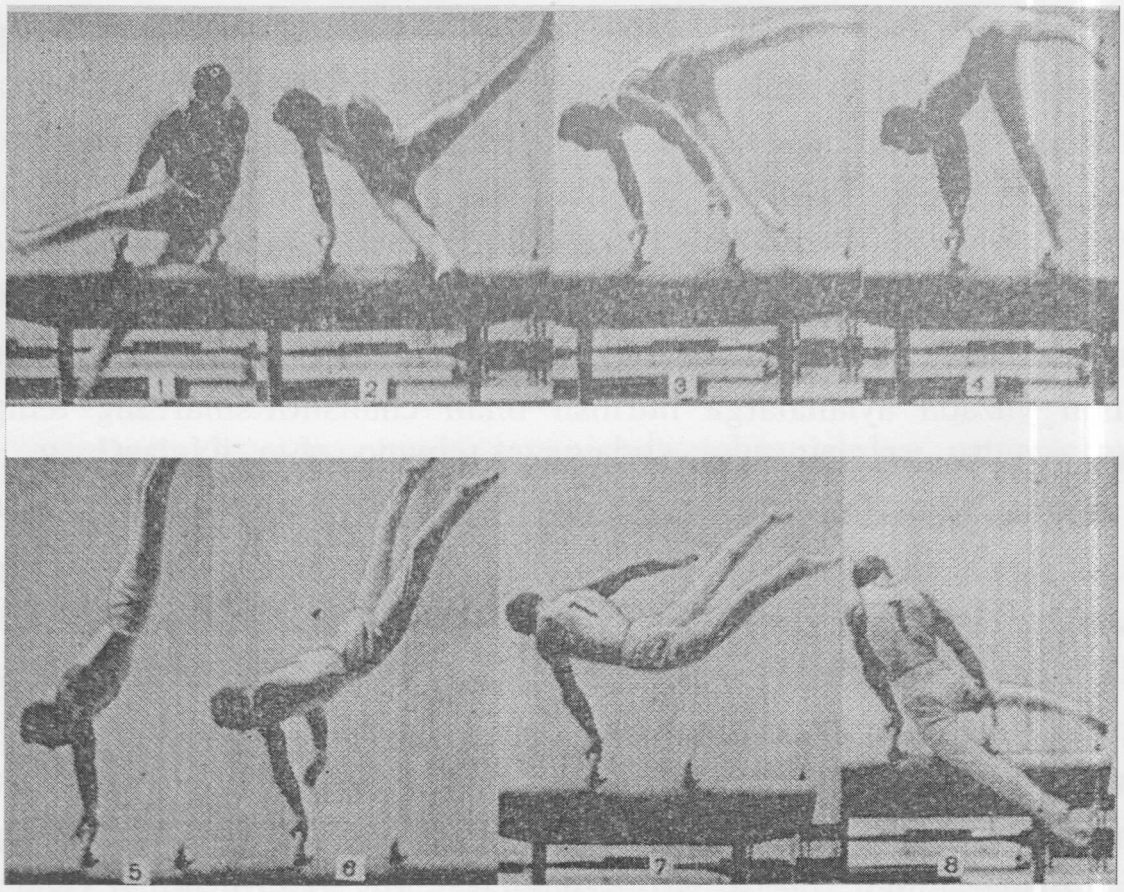
Qo‘llarda turishga burilish bilan to‘g‘ri chalishtirish.

Ushbu mashq o‘tgan asrning 80-yillarida xalqaro gimnastika amaliyotiga kirib kelgan (Li Nin, A.Dityatin). Biroq ularni 70-yillardayoq o‘zlashtirish tasiya qilingan.

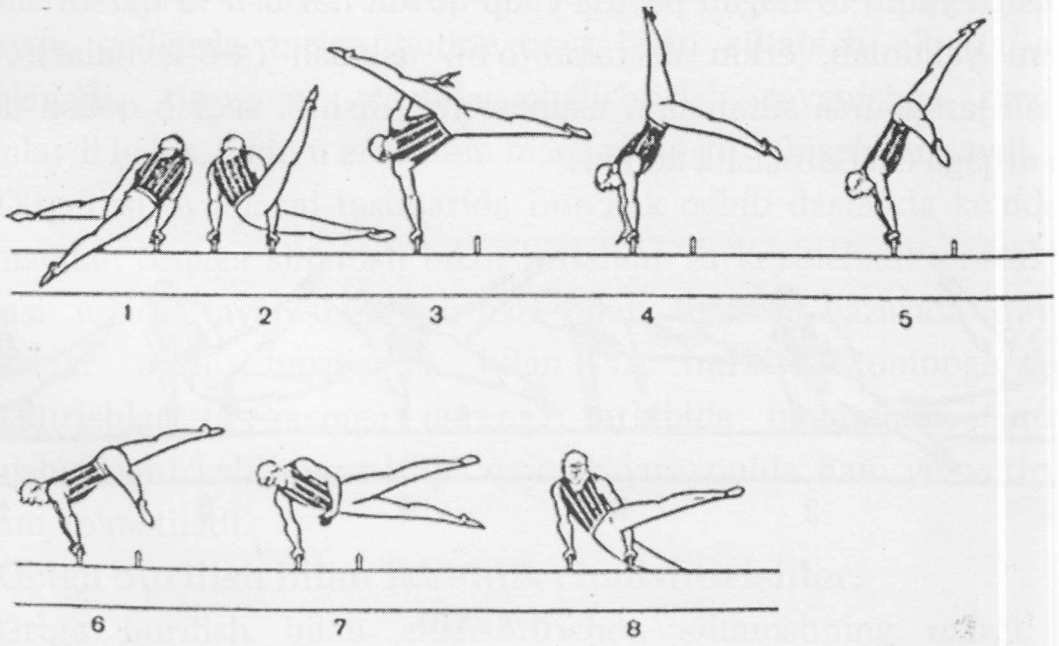
Qo‘llarda turishga burilish bilan chalishtirish, 74-rasm.

O‘ngda ustida tayanishdanoldingi dastakda oyoqlarni ochib o‘ngda ko‘ndalang qo‘llarda turishga o‘ngga burilish bilan chapga chalishtirish – o‘ngda ustida tayanishga burilish bilan tushish. Gimnastikachi tezlanish uchun (68-rasmga qarang) qo‘llaniladigan o‘ngga baland va keng chalishtirishdan keyin dastlabki holatga keladi. Burchak tezligini saqlab qolish uchun o‘ngga oldingi siltanish va keyingi ko‘tarilish energiyasidan foydalanib, u tos-son bo‘g‘imlarida bukilib bilan oyoqlarni kuchli uloqtirishni bajaradi (1-2-lavhalar). Bir vaqtning o‘zida elka sohasining o‘ngga burilishi, so‘ng chap qo‘lda tayanchdan itarilish va burilishni tezlashishi bilan yakunlanadigan belda yuqoriga keskin sapchish boshlanadi (3-lavha). Tos-son bo‘g‘imlarida bukilish va oyoqlarni yozish bilan belni kelgusi ko‘tarilishi oyoqlarda tezda yozilish bilan yakunlanib bukilib turishga chiqishning kuch usulidan umuman farqlanmaydi (5-lavha). Tayanishga tushish qo‘shpoyalarda kabi, biroq kerilib va elkalarni ko‘proq oldinga chiqarish bilan boshlanadi (6-lavha). Gorizontaldan o‘tgandan keyin va o‘ng qo‘lda itarilgandan so‘ng (7-lavha) kerilish yana ko‘payadi, qo‘l esa dastakni ushlab olish uchun son ortiga chetlatiladi (8-lavha).

74-b rasmda takomillashtirish yo‘nalishini ko‘rsatuvchi chalishtirishning model varianati: bitta qo‘lda siltanish amplitudasini ko‘paytirish (3-lavha), uzunasi o‘q atrofida burilish boshlanishigacha old-orqa o‘q atrofida tana burilishining katta burchagi, turishda oxirigacha siqish istisno.



a



b

74-rasm.

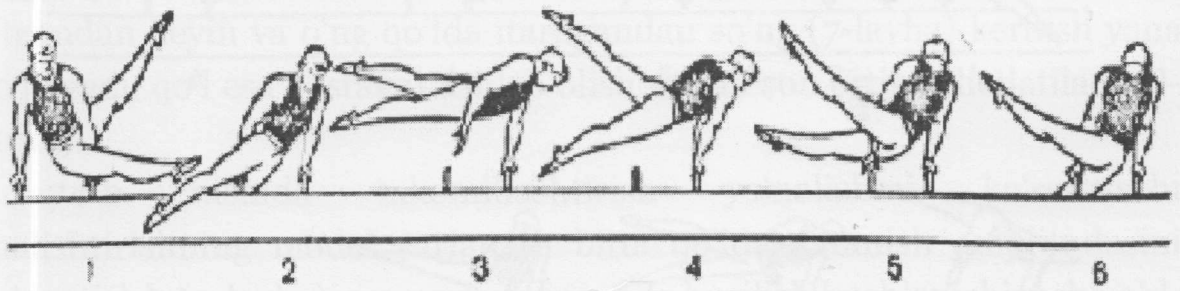
Ushbu tavsiflar yig'indisi engillik, tamoshaboplik tasurotini beradi, bu esa ijroning haqiqiy variantlarida etarli emas.

74-a rasmdagi burilish bilan tayanishga qaytish usulidan farqli, keyinchalik yozilish bilan (7-lavha) elkalar darajasida tana bilan gorizontaldan o‘tgungacha tos-son va elka bo‘g‘imlarida bukilish (5-6-lavhalar) tavsiya qilinadi. Ushbu usul o‘ngga kelgusi siltanishni kuchaytirishga yordam beradi, biroq uni o‘zlashtirilishi katta e’tibor talab qiladi. Shunga qaramay sakrab o‘tishlar (64-rasmga qarang), sakrab burilish bilan (73-rasmga qarang) va qo‘llarda turishga va turish orqali frontal yuzada aylanalarga burilish bilan chalishtirishlarning templi bog‘lamiga bog‘lanish imkoniyati aynan u bilan bog‘liq.

Ortga burilish bilan qayta chalishtirishlar

O‘ngda tayanishdan ortga chapga burilish bilan o‘ngga chalishtirish (75-rasm).

Ikkala oyoq bilan o‘ngga siltanish boshlanishida burilish yo‘nalishi yon tomonga qaraganda ko‘proq orqaga bo‘lishi uchun uni chapga boshlash (1-2-lavhalar). O‘ng qo‘lni chap dastakka o‘tkazib qo‘yib, tosni chapga burish bilan oyoqlar harakatini davom ettirish va chap oyoqni chetlatishga urg‘u berish (3-4-lavhalar). U ko‘tarilishning baland nuqtasiga yaqin to‘xtagan paytda chap qo‘lda itarilish va qarshi siltanib o‘tishni yakunlab, erkin dastakni o‘tib ushlash (5-6-lavhalar). O‘tib ushlash jarayonida siltanishni uzunasi yo‘nalishini saqlab qolish uchun tosni orqaga chetlatmaslik kerak.



75-rasm.

O‘rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Baland va keng templi qayta chalishtirishlar.

2. Yaqin dastakda oyoqlarni ochib ko‘ndalang tayanishdan orqaga siltanish bilan o‘ng krupda va chap dastakda tayanishga ortga chapga burilish bilan chalishtirish.

Asosiy mashqlar.

1. O‘ngda tayanishdan o‘tkazish.

2. Dastakli otda o‘ngda tayanishda tebranishdan ortga chapga burilish bilan o‘ngga chalishtirish, yordam bilan.

3. O‘ngda tayanishda tebranishdan ortga burilish bilan o‘ngga chalishtirish va o‘ngga siltanish.

4. 3-mashqdagi kabi va o‘ngda orqaga siltanib o‘tish yoki o‘ngga chalishtirish.

Qo‘llarda turishga burilish bilan qayta chalishtirish.

Burilishsiz qo‘llarda turishga siltanishlar kabi (69, 70-rasmlarga qarang) ularni orqaga siltanish bilan turishlar deb nomlash to‘g‘riroq, chunki ularni ijro etishda oyoqlarni o‘zaro harakatlanishi bo‘ysinuvchi ro‘l o‘ynaydi; qo‘llarda turiga butun tana bilan siltanish albatta asosiy hisoblanadi. Umuman olganda chalishtirish tayanishga qaytishni yakunlaydi halos, lekin u erda ham maqsadning o‘zi hisoblanmaydi.

O‘rgatish oyoqlarni tashqarida burchak ochib dastakda ko‘ndalang tayanishdan orqaga siltanish bilan turishlar va keyinchalik dastaklarda uzunasi ustida tayanishga burilish bilan tushish bazasida quriladi. Burilishlar avval burilishlar bilan va burilish tomonga oddiy chalishtirishlar (75-rasmga qarang) tarkibida o‘rganiladi. Turishga siltanishlardani kabi, tayanishga qaytish jarayonida ham yo‘naltiruvchi yordam ko‘rsatiladi.

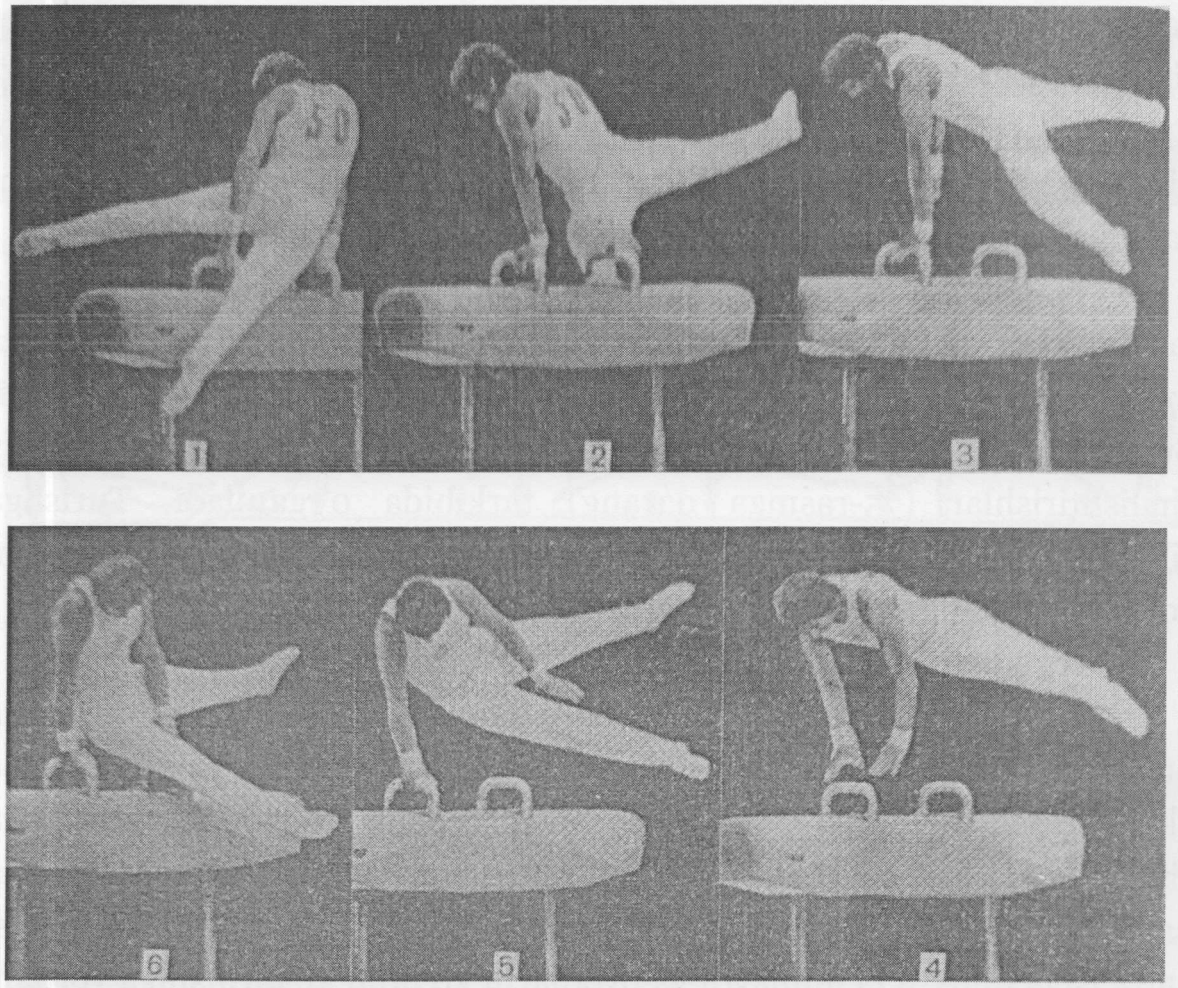
Ortga burilish bilan ikkitalik chalishtirishlar.

Ortga burilish bilan chalishtirishda siltanishning oxirgi bitta nuqtasida qarshi siltanib o‘tishlar bilan oyoqlar holatini ikki marotaba almashtirish mumkin. Avval 90°ga burilish bilan to‘g‘ri chalishtirish va shu ondayoq burilish bilan qayta chalishtirish bajariladi. Siltanib o‘tishlar navbatlangan yoki bir vaqtda (sakrash bilan) bo‘lishi mumkin. Birinchisi katta ishochlilikni ta’minlaydi va oyoqlarni ko‘proq ko‘tarilishiga yordam

beradi. Sakrash bilan burilishda esa qo'llarda itarilish ancha kuchli bo'lib, burilish bilan sakrab o'tishlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi.

Sakrab ortga burilish bilan ikkitalik chalishtirish (chapda tayanishdan ortga burilish bilan va oyoqlar holatini to'g'rini qaytaga ikkitalik almashtirish bilan o'ngga chalishtirish, 76-rasm).

O'ngga siltanish va burilishning boshlanishi, burilish bilan chalishtirish kabi (73-rasmga qarang). Sakrash bilan o'tib ushlashlar qo'shpoyada ikki qo'lda burilish bilan o'xshash. Yon tomonga o'ngda baland siltanish va uni keskin to'xtashidan keyin o'ng dastak qo'yib yuboriladi (2-lavha) va gimnastikachi chapga burilishni boshlaydi. O'ng qo'l chap dastakni etib ushlashidan oldin chap qo'l ham itariladi (3-4-lavhalar). O'ng qo'lga tayanib, gimnastikachi chap oyoqni yon tomonga va orqaga chetlatish bilan tos sohasini chapga burilishini davom ettiradi. Oyoqlar holatini ikkinchi almashtirishda bukilmasdan siltanishni uzunasi yo'nalishini saqlab qolish ayniqsa muhim hisoblanadi.



76-rasm.

O‘rgatish.

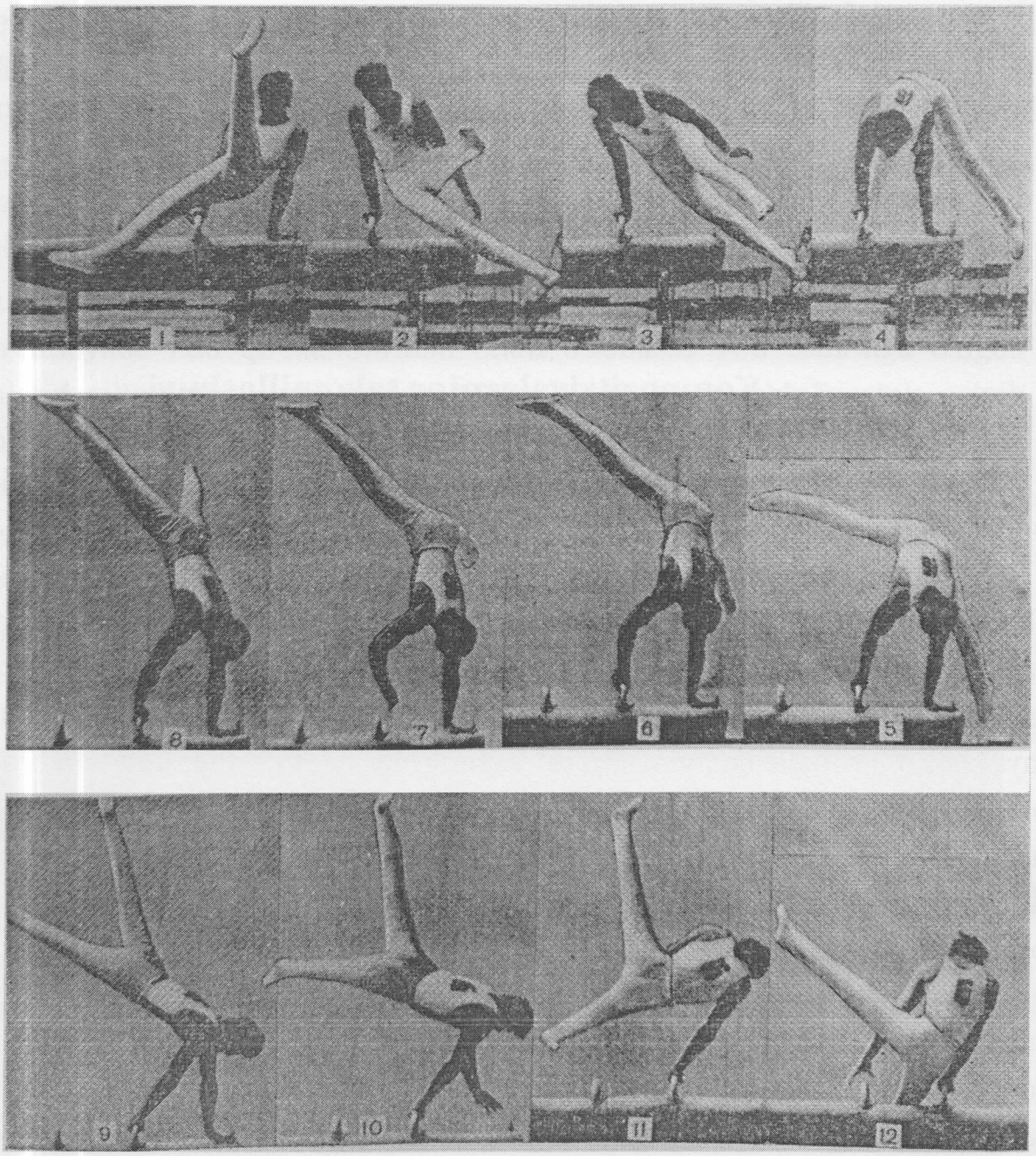
Dastakda oyoqlarni ochib ko‘ndalang tayanishdan ortga burilish bilan chalishtirish va burilish bilan qayta chalishtirishni yaxshi o‘zlashtirilgan bazasida amalga oshiriladi.

Yordamchi mashqlar. O‘ng dastakni ikkala qo‘lda ushlash bilan krupda chapda ustida o‘tirishdan, oyoqlar harakatini imitatsiyasi, sherik yordamida.

5.4. Kompozitsiyalarning takomillashuvi

Kompozitsiyaning tomoshabopligi avvalo zamonaviy bo‘lishi kerak bo‘lgan harakatlar tarkibiga bog‘liq.

Dastakli otda mashqlarni rivojlanish tendensiyalarini tahlil qilib, shuni kutish mumkinki, “delasal” bilan va frontal siltanish bilan qo‘llarda turishga chiqish imkoniyatini amalga oshirilishi frontal yuzada hozirgi turishga siltanishlar kabi ko‘ringan yarim aylanalarni, faqat dastakka tayanish bilan bajariladigan tanani sagital o‘q atrofida to‘liq aylanalarni o‘zgarishiga imkon beradi. Ushbu jarayonni taxminan quyidagi turishga harakatlar va u orqali kombinatsiyaning turli siltanishli va aylanishli davomi ifodalovchisi bo‘ladi: turnikda sanjirovka kabi qo‘llarda turishga burilish bilan templi chalishtirishlar, qo‘shpoyada “diomidovcha” va ikki qo‘lli burilishlar; bir qo‘lda qayta ushlash bilan ko‘ndalang qo‘llarda turishga burilish bilan chalishtirish – turishda burilish va sakrab tushish tomonga to‘ntarilish bilan; shuning o‘zi, biroq turishga va turish orqali tanada va dastakda Delasal aylanalariga; dastakda ko‘ndalang qo‘llarda turishga burilish bilan qayta chalishtirish – bir qo‘l ot tanasida uzunasi turishga burilish va sakrab tushish tomonga to‘ntarilish; shuning o‘zi, biroq turishga ot tanasi va dastakda Delasal aylanalariga; chapda ustida tayanishdan qo‘llarda turishga chapda o‘ngg-orqaga siltanib o‘tish va sakrab tushishga to‘ntarilish; shuning o‘zi, biroq qo‘llarda turishdan qo‘llarda turishga Delasal aylanalari; turishga qayta va to‘g‘ri chalishtirishlar; har bir dastakda ko‘ndalang turish orqali”delasal” bilan kerilib ikkita aylana (qo‘llarda turish orqali “delasal” bilan ikkita chexcha); qo‘llarda turishga dastaklarda “delasal” – elka oldinga turishda burilish (turishda o‘tish) – tayanishga tushish va turishga Delasal aylanasi.



77-rasm.

Tanada va dastakda Delasal aylanalari va burilish btlan qo'llarda turish orqali siltanishlar bog'lanishi namunasi 77-rasmda tasvirlangan. Chap ot bo'ynida, o'ng chap dastakda oyoqlarni ochib orqada tayaishdan chapga-orqaga siltanib o'tib, o'ngda qayta ushlashga o'tish bilan oyoqlarni ochib qo'llarda turish – dastaklarda o'ngda ustida tayanishga chap elka bilan orqaga burilish. Turishga "Delasal" odatdagidek (1-6-lavhalar) bajariladi. Biroq chap qo'lda itarilgandan keyin belni kuchli sapchish bilan ko'tarish va chap qo'lni qo'yishda yuklamaning katta qismini unga uzatish

(4-lavha). Shunda o'ngda qayta ushlashga o'tib ushlashni tezroq bajarish mumkin (7-lavha). Aylana bo'yicha oyoqlarni soat millariga qarshi harakati bilan tos sohasini chapga burilishini boshlab, chap qo'lda itarilib (9-lavha), dastaklar tomonga chap elkada orqaga burilishni boshlash (10-lavha). O'ngda chapga siltanib o'tish bilan dastaklarda tayanishga tushishni boshlanishi bilan chap qo'lni dastakni ushlab olish uchun tayyorlash (11-lavha). O'ng qo'lni chetlatuvchi kuchi va tos-son bo'g'imlarida katta bo'lmagan bukilish bilan oyoqlar qulashini ushlab qolish (12-lavha).

Ehtimol:

- Delasal aylanalari bilan, shu jumladan qo'llarda turish orqali va "delasal" bilan vintlarda otni yangicha o'tkazishlar soni ko'payadi;

- dastaklarda "delasal" bilan birinchi vintlar, yarim vintlar esa bitta dastakda bajariladi;

- vintlar bilan Madyar o'tkazishlari burilishsiz va o'tishlarsiz siltanib o'tishlar va aylanalarni istisno qilish hisobiga zichlanadi;

- sakrab o'tishlar va sakrashlarning hilma-hilligi ko'payadi; ular nafaqat ikkitada chalishtirishlar va aylanalarda, balki kerilib aylanalarda ham bo'ladi;

- 180° ortiq burilishlar bilan kerilib aylanalar butun snaryadni o'tkazish uchun qo'llaniladi, shu bilan birga dastakka tayanmasdan va keng qadam bilan;

- ko'ndalang aylanalar bilan salto turdagi sakrab tushishlarning yangi sifat darajasida tug'iladi; ko'ndalang aylanalarning o'zi gorizontaldan bosh orqali oldinga uloqtiruvchi siltanishlar uchun yaroqli vertikalga o'zgaradi ("tomas" kabi), kerilib sakrab tushishlar esa chexcha, nemischa, "shaginyan" turdagi kerilib aylanalar bazasida – faqat qo'llarda turish orqali;

- "delasal" turdagi oyoqlar bilan harakatlarni o'zlashtirib va takomillashtirib, gimnastikachilar yopiq oyoqlar bilan hilma-hil aylanma harakatlarni ancha kengroq va erkinroq, yuqoriroq, shu jumladan qo'llarda turishga va to'ntarilishlar bilan sakrab tushishlar va saltolarni ham bajaradilar;

- oddiy chalishtirishlar burilishlar va sakrab o'tishlar bilan siltanishlardan, shu jumladan qo'llarda turishga uzun bog'lamlarda faqat tezlanish uchun qo'llaniladi; kombinatsiyaning siltanish qismini

takomillashtirishning ushbu yo'nalishini musobaqa qoidalariga muvofiq o'zgartirishlar kirtish bilan rag'batlantirish zarur.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Mayatniksimon harakatlarga tushincha bering?
2. Oldingi dastakda oyoqlarni tashqarida ochib ko'ndalang tayanishdan orqaga siltanish bilan sakrab tushishga oldinga to'ntarilishda asaosiy mashqlarni sanab o'ting?
3. Sakrashda o'tishlar bilan chalishtirishlar va qayta chalishtirishlarni aytib bering?
4. Qo'llarda turishga burilish bilan to'g'ri chalishtirish mashqi o'tgan asrning qaysi yillarida xalqaro gimnastika amaliyotiga kirib kelgan?
5. Burilishlar bilan siltanishlarni aytib bering?
6. Kompozitsiyalarning takomillashuvi haqida qisqacha aytib bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1.Kariimov I.A. Barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T.: Sharq, 1997. -378 b.

2.O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi Qarori: Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida (Yangi tahriri) // Xalq so‘zi gazetasi, 28 iyun, 2000 y.

3. O‘zbekiston Respublikasining Prizidentining Farmoni.: O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida // Ma’rifat gazetasi, 26 oktyabr, 2002 y.

Анализ нетрадиционных технологий обучения в учреждениях среднего профессионального образования // Новые исследования в профессиональном образовании: Сб. науг трудов. – Москва – Ноябрьск, 1999. – С. 29-30.

5.Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. С.-Пб., 1994. - С. 24.

6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса //Теория и практика физ. культуры. - М., 1997. - №11. - С. 13-17.

7. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов //Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 326.

8. Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: методические рекомендации. – Киев: УГУФВС, 1994. -32 с.

9.. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 330.

10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра – Спорт, 2002. -512 с.

11.Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т. С., Разин Е. Ю., В. М. Смолевский. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

12. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 912

13. Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. Для факультетов физ.культ. / под ред. Н.К. Меньшикова. –СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.-463 с.

14. Гимнастика/Под общей ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Учеб. Пособие для студ. Высш учеб заведений/. М: Издательский центр « AKADEMIY ». 2002. – 444 с.

15. Yo'ldoshev K.Q. umumta lim maktablarida gimnastika mashqlarini o'tish uslubiyati. T. O'Z.D.J.T.I. nashiryot bo'limi. 1998y. – 67 b.

16. Курысь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дарожке. – Т. 1,2- Ставрополь, 1994. – 405 с.

17. Менхин Ю.В. Гимнастика в высших и средних специальных заведениях: уч пособие / Ю.В. Менхин. – М.: МОГИФК. 1987. – 277 с.

18. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика «ФЕНИКС» Ростов – на – Дону. 2002 -384 с.

19. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. Пособие для студентов вузов физ. Культуры. – М.: Спорт академ Пресс, 2003.- 322 с.

20. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно – оздоровительной работе: уч. Пособие. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. -272 с.

21. Петров П.К. Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. Пособие. - Ижевск: Издательство УдГУ, 1994. – 74 с.

22. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия,2002.-264 с.

23.Загревский О.И. Построение техники двигательных действий гимнастов в упражнениях на брусьях. – Томск: ТГПУ, 1999. - 156с.

24.Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: Автореф. дис. ...докт. пед. наук в виде науч. докла¬да. - М.: 1995. - 48 с.

25.Коренберг В.Б. Надёжность решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. - № 10. – С.18-23.

26. Ипполитов Ю.А., Чебураев В.С. Методические основы совершенствования спортивных упражнений посредством

оптимизации их характеристик // Теория и практика физической культуры. – М. 1995. -18 с.

27. Kerimov F.A. Sport soxasida ilmiy tadqiqotlar. – T.: zar qalam, 2004. -334 b.

28. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. – T.: O'z.D.J.T.I. 2005.- 279 b.

29. Коренберг В.Б. Надёжность решения двигательных задач //Теория и практика физической культуры. - М., 1997. - №10. - С. 18-23.

30. Коркин В. П., Коркина А. В. Акробатика - трио красоты, пластики и сложности. - Минск, 1995. - С. 108.

31.Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств //Теория и технология применения: Учеб. пособие. - СПб., 1998. - С. 217.

32. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 464.

33 . Лях В.И. Координационные способности: Диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - С. 290.

34. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры – М.,1997. №11. –С. 39-40.

35 .Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 224.

36.Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта сос сложной координацией:Дисс. докт. пед. наук. – М., 1992.

37. Менхин Ю.В. К проблеме и формирования двигательного навыка //Теория и практика физической культуры. - Москва, 2007. - №2. - С.12-17.

38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004-808 с.

39. Попов Г.П. К методике оценки координационных способностей юных гимнастов / Гимнастика: Ежегодник. –М.: 1983. –Вып. 2. – с. 24-27.

40. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarini nazariy asoslari. – Toshkent: O‘z.D.J.T.I. 2005. – 238s.

41. Семенов Л.П. Советы тренерам. – м.: ФиС, 1980.- 175 с.

42. Семёнов Л.П., Дубовицкий А.Ф. Основные группы методических приёмов обучения гимнастических упражнений. – М.: РГАФК, 1997. – 177 с.

43. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Споривная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Киев: 1999. -462 с.

44. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi //Fan-sportga. – T., 2007. - №2. –B.10-14.

45. Usmonxo‘jaev T.S., Aliev M.B., Sagdiev H.H., Turdiev F.K., Akramov J.A., Usmonxo‘jaev S.T. Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari T., 2006.

46. Филин В.П.Теория и методика юношеского спорта. Учеб. Пособие для институтов и техникумов физ. Культуры. – М.: ФиС, 1987. -128 с.

47. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi: O‘quv qo‘llanma. – T.: 2004. - 120b.

48. Eshtaev A.K. “Sport gimnastikasi mashg‘ulotining nazariy asoslari.” T.: O‘zDJTI nashir.: 2000 yil.

MUNDARIJA

Kirish 3

1-Bob.

Dastakli otda mashqlarning rivojlanish g'oyasi **4**

1.1. Ot snaryadining konstruksiyasi va elementlarni tuzilmaviy guruhlari 4

1.2. Zamonaviy sport gimnastikasida dastakli ot mashqlarining rivojlanishi 11

1.3. Dastakli otda mashqlar texnikasi, tavsifi va toifalanishi 21

1.4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashqlariga o'rgatish uslubiyati 30

1.5. Dastakli otda bazaviy mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiyati 34

2-Bob.

Ko'p kurash turlariga mansub dastakli otda mashqlar **45**

2.1. Dastakli otda harakatlarning toifalanishi va terminologiyasi 45

2.2. Texnikaning umumiy elementlari 48

2.3. Qo'llar va elka sohasi bilan harakatlar 53

3-Bob.

Ikki oyoqda aylanma harakatlar **56**

3.1. O'tishlarsiz va burilishlarsiz ikkitada aylanalar 5

3.2. O'tishlar bilan ikkitada aylanalar 58

3.3. Qarshi o'tishlar 77

3.4. Sakrash bilan qarshi o'tishlar 84

3.5. Oldinga va orqaga o'tishlar 87

4-Bob.

Chiqishlar va kirishlar **96**

4.1. Bir tomonga chiqishlar va kirishlar 96

4.2. Qarshi tomonga chiqish va kirishlar 101

4.3. Kerilib aylanalar 105

4.4. "Delasal" bilan kerilib aylanalar 109

5-Bob.

Mayatniksimoan harakatlar **133**

5.1. Burilishlarsiz va o'tishlarsiz siltanishlar 133

5.2. Sakrashda o'tishlar bilan chalishtirishlar va qayta chalishtirishlar 140

5.3. Burilishlar bilan siltanishlar 143

5.4. Kompozitsiyalarning takomillashuvi 151

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati 155

СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 3

Глава 1.

Тенденция равития упражнений на коне с ручками..... **4**

1.1. Конструкция снаряда и структурные группы элементов. 4

1.2. Развитие упражнений на коне с ручками в современной гимнастике..... 11

1.3. Техника, характеристика и классификация упражнений на коне. 21

1.4. Методика обучения упражнениям на начальном этапе подготовки..... 30

1.5. Техника и методика обучения базовым упражнениям на коне..... 34

Глава 2.

Упражнения на коне как вид многоборья..... **45**

2.1. Классификация движений и терминология..... 45

2.2. Общие элементы техники..... 48

2.3. Действия руками и плечевым поясом..... 53

Глава 3.

Круговые движения двумя ногами..... **56**

3.1. Круги двумя без переходов и поворотов..... 5

3.2. Круги двумя с переходами..... 58

3.3. Противоходы..... 77

3.4. Противоходы прыжком..... 84

3.5. Переходы вперёд..... 87

Глава 4.

Выходы и входы..... **96**

4.1. Одноименные выходы и входы..... 96

4.2. Разноименные выходы и входы..... 101

4.3. Круги прогнувшись..... 105

4.4. Круги прогнувшись «Деласалом»..... 109

Глава 5.

Маятникообразные движения..... **133**

5.1. Махи без поворотов и переходов..... 133

5.2. Скрещения с переходами прыжком и обратные скрещения 140

5.3. Махи с поворотами..... 143

5.4. Композицияларнинг такомиллашуви..... 151

Список использованной литературы..... *155*

CONTENT

Introduction 3

Chapter 1.

The trend in the development of horse exercises with handles **4**

1.1. Projectile design and structural groups of elements 4

1.2. Development of horse exercises with handles in modern gymnastics 11

1.3. Technique, characteristics and classification of horse exercises 21

1.4. Methodology for teaching exercises at the initial stage of preparation 30

1.5. Technique and methodology for teaching basic exercises on a horse 34

Chapter 2.

Exercises on horseback as a type of all-around **45**

2.1. Movement classification and terminology 45

2.2. Common elements of technology 48

2.3. Hand and shoulder girdle actions 53

Chapter 3.

Circular movements with two legs **56**

3.1. Two circles without transitions and turns 5

3.2. Circles with two transitions 58

3.3. Counterflows 77

3.4. Jumping counterflows 84

3.5. Transitions forward 87

Chapter 4.

Outputs and Inputs **96**

4.1. Outputs and inputs of the same name 96

4.2. Opposite Outputs and Inputs 101

4.3. Circles bending 105

4.4. Circles bending "Delasalom" 109

Chapter 5.

Pendulum movements **133**

5.1. Machs without turns and transitions 133

5.2. Jump crossings and backcrosses 140

5.3. Machs with turns 143

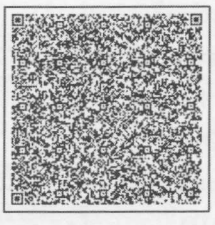
5.4. Improving compositions 151

List of used literature 155

Shayimardanov Sherali Abdurashidovich
O‘zDJTSU “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (GIMNASTIKA)

O‘quv qo‘llanma



Bosishga ruxsat etildi 1.03.2021
Qog‘oz bichimi 60x80 1/16. Times garniturasi. Ofset bosma.
Ofset qog‘ozi. Shartli bosma tabog‘i 10,1. Hisob nashr varag‘i 10.3.
Adadi 50 nusxa.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
111709 Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy.