

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**RENESSANS TA’LIM
UNIVERSITETI**

**UMAROV XURSHID XASANOVICH
MATYAQUBOVA ZILOLA BOG‘BEKOVNA**

**“GIMNASTIKA NAZARIYASI VA
USLUBIYATI”**

(Yosh gimnastikachilar mashg‘ulot jarayonining tuzulishi)

**O‘quv – qo‘llanma
61010300 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim
yo‘nalishi**

**“ZAMON POLIGRAF”
NASHRIYOTI
TOSHKENT- 2024**

УДК: 37.037.1

КБК:56.4.62

U23.M27

Umarov Xurshid Xasanovich. - O'zDJTSU "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası p.f.b.f.d.(PhD), dotsenti. Matyaqubova Zilola Bog'bekovna. - Renessans ta'lim universiteti, "Boshlang'ich, maktabgacha ta'lim va sport" kafedrası o'qituvchisi "GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI" (Yosh gimnastikachilar mashg'ulot jarayonining tuzulishi) O'quv – qo'llanma 61010300 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi "Zamon poligraf" nashriyoti 2024 yil.

Taqrizchilar:

M.N. Umarov - "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası p.f.n., professor.

B.B. Odilov – Renessans ta'lim universiteti, "Boshlang'ich, maktabgacha ta'lim va sport" kafedrası dotsenti

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2024-yil 4-maydagi 55-son buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

ISBN:

©Renessans ta'lim universiteti

© Umarov Xurshid Xasanovich

Matyaqubova Zilola Bog'bekovna

©"Zamon poligraf" nashriyoti 2024 yil.

Ushbu o'quv qo'llanma ta'lim yo'nalishi 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ishlab chiqildi. O'quv qo'llanmada oliy toifali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasi, gimnastika mahorat cho'qqisi, uning tuzilishi va rivojlanish yo'nalishlari to'g'risidagi aniq tasavvur ega. Endi shug'ullana boshlagan gimnastikachilarni halqaro toifadagi sport ustasi darajasiga yetkazib tayyorlashning yanada mukammalroq tabiiy va izchil tizimini yaratish imkonini beradi. Bunda shunisi muhimki, mazkur tizimni pastdan yuqoriga tomon qurmaslik kerak, chunki gimnastika doimiy ravishda rivojlanib boradi, uning ayni paytdagi eng oliy darajasi hali chegara emas. Shu tufayli o'zini hurmat qiladigan har bir murabbiy endi oldiga qanday maqsad qo'yishni bilishi, istiqbolni ko'ra olishi uchun yana ham ko'proq tavsiyalar batafsil ifodalangan.

Mazkur o'quv qo'llanmada har qanday sohada yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda katta samara beradi. Agar biz oliy malakali mutaxassisga qanday talablar qo'yilishini aniq bilsak, u holda asta-sekin malaka zinapoyasi orqali yuqoridan pastga tushib, bo'lajak zo'r mutaxassislar tayyorgarlikning turli bosqichida o'zlashtirib olishlari lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarning yanada munosib poydevorini shakllantiramiz. Mazkur o'quv qo'llanmada bayon qilingan amaliy va o'quv-uslubiy materiallar oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida gimnastika sohasida ta'lim oladigan talabalarga, soha o'qituvchilariga va trenerlariga hamda malaka oshirish markazlari tinglovchilariga mo'ljallangan.

KIRISH

Gimnastika insonni tarbiyaviy ahamiyati tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi - qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi mutanosiblikka erishiladi.

Aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 23.12.2022 yildagi "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-sonli qarorida gimnastika sport turini ham ommalashtirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Maqsad yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdan iborat.

Gimnastika kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, xarakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, metodik usullarning sistemasi, degan ma'nosi ham bor.

Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim sistemalariga tanlab va loqal (alohida bo'g'imlariga) ta'sir ko'rsatadi, bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy-ixtisoslashgan formalarida foydalanishni belgilab beradi. Uchuvchilar sostavi va kosmonavtlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rishi, shuningdek, gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi gimnastikasi, bokschi gimnastikasi, futbolchi gimnastikasi va hokazolarda foydalanish) gimnastikadan ana shunday amaliy-ixtisoslashgan gimnastikada foydalanish mumkin.

I – BOB.

UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

1.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi

Mushaklarni maksimal va oʻrta zoʻriqishga, har hil tezlik va amplituda bilan gavdani ayrim qismlari yoki uning birgalikda harakatlanishi – umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) deb ataladi.

Darslarning maqsadi va vazifalariga qarab URM oʻquvchilarni organizmini asosan boʻlajak ishga tayyorlashi (badan qizdirish) harakat maktabini oʻzlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, turli organlarni, organizm tizimini sogʻlomlashtirish asosan toʻgʻri qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan.

URM dars tayyorlov qismida oʻtkazishni maʼnosi boshni yarim katta qobigʻidan eng qulay ravishda optimal qizishni, katta yarim qobigʻdan zonadan kelayotgan mator nerv impulsyalarni mayin oʻtish oqimini taʼminlash bundan tashqari ichki organlarda umumiy faollanishni hosil etadi. Bularni hammasi darsni asosiy qismida mashqlarni bajarish uchun jismoniy sifatlarni (kuch, qayishqoqlik, kuch chidamliligi) oʻzlashtirish va tarbiyalash qaddi-qomatni shakllantirishni taʼminlaydi. Darsning yakuniy qismida URM dam olish va oʻquvchilarni boshqa faoliyatga oʻtish uchun bajariladi. Darsning yakuniy qismida URM boshqa faoliyatga oʻtishga va aktiv dam olish uchun bajariladi. Jismoniy tarbiya bayramlari, tanaffusdagi oʻyinlar va fizkult daqiqa, EGG oʻtkazishda, jismoniy tarbiya darsidan tashqari maktabda URM jismoniy tarbiyada universal vosita boʻlib hisoblanadi. Ular buyumsiz va buyum bilan (tayoqcha, toʻldirma toʻplar, gantellar, toshlar, gardish, argʻamchi, rezina amartizatorlar, trenajorlar). Oʻquvchilarni bir-biriga yordam bergan holatda (ketma-ket qatorda, doirada, yonma-yon qatorda), joyda va harakatda (yurishda) turli saflantiriladi.

URMlar bir muncha xususiyatlarga ega: ular aniq meʼyorlanadi, turli variant va majmualarda foydalaniladi. Bu esa

ayrim mushak guruhlarga va organizmni tanlangan tizimlarga ta'sirini ta'minlaydi. Buning natijasida sistematik ravishda URM bajarishda harakat tajribasini poydevorini barpo etadi. Harakat sifatlari qobiliyat, hayot amaliyotida zarur bo'lgan, shuningdek murakkab gimnastika barpo etishda ko'nikmalarni shakllantiradi. URM qaddi-qomatni shakllantirishda katta rol o'ynaydi: ular mushaklarni kuchlantiradi, umurtqa va tovon to'g'ri holatda ko'maklashishga yordam bergani uchun maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarda umurtqa bukilishi shakllanadi batamom 11-13 yoshda tugaydi, bu esa bolalarni rivojlanishida muhim.

Undan tashqari, URM nafas olish organlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Nega deganda, diafragmaning asosiy nafas olish mushaklari mustahkamlanishni, qorin mushaklarini, chuqur nafas olishga ko'mak beruvchi harakatni tarkibi bilan nafas olishni mosligi, nafas olish uzunligini va kuchini tekislashni qulay bo'lishidan iborat, harakat ritmi nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi. Aniq ritm, qattiq me'yor, vaqti-vaqti bilan URMda yuklamani ko'paytirish va pasaytirish yurak mushaklarini mustahkamlashga ko'maklashadi. Yurakni urish hajmini ko'paytiradi, qisqarish ritmini yaxshilaydi. Mashqlar nerv tizimini rivojlanishiga katta ta'sir etadi. Qarshi amal qilish tezligi, uyg'unlashishi harakatni bilib egallash va bolalarni aqli rivojlanishiga katta mohiyati bor: - quyidagidek, URM jamoada bajariladi, bu bolalarni tashkillashishi va intizomli rivojlanishiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rliги ijobiy rol o'ynaydi. So'nggi yillarda URM o'tkazish uslubiyatida noan'anaviy mashqlar turlari, ritmik va atletik gimnastika qizlar uchun gimnastika, nafas olish gimnastikasi, xatxa-yoga, ushu va hokazolarni tan olisha boshlaganlar.

Lekin amaliyot tajribasida talabalar va boshlang'ich sinf o'qituvchilari maktabda gimnastika darsida URMning boyligidan foydalanmasdan, tez-tez odatdagi mashqlarni ishga solib kattalar va bolalarni jismoniy tarbiya tizimida yetarli mashqlarni mohiyati va o'rnini aniq tushintirmaydilar.

Jismoniy tarbiya davlat umumta'lim standarti va kompleks dasturi bo'yicha asosiy vazifa jismoniy tarbiya bilan mustaqil

shugʻullanish talabi va bilishi, ongli ravishda dam olish uchun ulardek foydalanish, mashqlanishda sogʻliqni mustahkamlash va ishchanlikni koʻtarishni tarbiyalash boʻladi. Bunga bogʻliq Pyer De Kubertenni aytganini eslamok foydali: «Mashqni oʻzi muhim emas uni qanday bajarilishi, qaysi diqqat bilan, asosan nima uchun va qaysi kuch bilan».

Turli URM soni cheksiz, shuning uchun ularda moʻljallash va ularni tavsifini oʻzicha tasavvur qilishga anatomiya bosh klassifikasiyasi yordam beradi.

- qoʻllar va yelka kamari uchun mashqlar
- boʻyin mushaklari uchun mashqlar
- oyoqlar va tos-son kamari uchun mashqlar
- gavda uchun mashqlar
- butun tana uchun mashqlar

Albatta aytish joizki, bu boʻlimni shartli suratda va mashqlarni koʻpincha aniq mushak guruhlariga taʼsir oʻtkazish toʻgʻrisida gapirish mumkin, nega deganda koʻp mashqlarni bajarishda, tanani bir qismiga moʻljallangan va boshqa mushaklar ham qatnashadi. Undan tashqari uslubiy yoʻnalishga qarab ularni hammasi yarim harakat rivojlanishi bilan bogʻliq boʻlishi mumkin va qobiliyatlar (kuch egiluvchanlik, tezlik koordinasiya, muvozanat ritmli nafas, latofatli harakat va boshqalar), asab hususiyatlari (diqqat, ongli fazoda moʻljallash vaqti) va boshqalar.

Organizm tizimi faoliyat darajasini koʻtarish (nafas olish, yurak qon-tomir tizimini moslashishga mashqlar almashishi jarayonini faollashtirish.

Qoʻllar va yelka kamariga mashqlar

Bu mashqlar guruhlariga quyidagilar kiradi:

1. Qoʻllar va yelka kamarini koʻtarish va tushirish
2. Qoʻllarni bukish va yozish
3. Qoʻllarni burishlar
4. Qoʻllarni aylantirish harakatlari (navbatli, ketma-ket, barobar)
5. Siltash va tortish harakatlari
6. Statik holatlarda mashqlar

7. Qo'llar va yelka kamari mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari.

Har bir guruh bo'limda aniq ta'sir qiluvchi mashqlar safini ajratish mumkin.

Masalan, qo'llarni bukish va uzatishda barmoqlarga, kaftga, bilakka, yelkaga mashqlar bor. Kaftni yoki tennis to'pini siqish va barmoqlarni yozish kaft mushaklarini mustahkamlaydi, qon yurishini faollashtiradi, bosh miya qobig'i tonusini ko'taradi.

Bo'yin mushaklariga mashqlar

1. Boshni oldinga orqaga, yonlarga egish
2. Boshni chapga, o'ngga burish
3. Boshni aylantirish harakatlari

Oyoqlar va tos kamariga mashqlar

1. Oyoq uchiga ko'tarilishlar
2. Oyoq uchida yurishlar
3. Joyda va oldinga surilib, bir va oyoqlarda xakallash
4. Bir va ikki oyoqda cho'qqayishlar
5. Yarim cho'qqayishlarda yurish va sakrashlar
6. Oyoqlarni ko'tarish va tushirish
7. Oyoqlarni bukish va uzatish (tik turib, o'tirib, yotib)
8. Tashlanishlar va tashlanishda purjinasimon harakatlar
9. Tashqari va ichkariga oyoqlarni burishlar
10. Oyoq va tovonni aylantirish harakati
11. Oyoqlarni yonga, orqaga, oldinga siltashlar
12. Statik holatlarda (yarim shpagat, shpagat, oyoqni ushlab turish, oldinga, orqaga, yonlarga ko'tarib) mashqlar
13. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari.

Oyoqlar uchun mashqlar bo'g'imlarni va tovonni mayda mushaklarni mustahkamlaydi. Ayniqsa, tovonni turli harakatlari oyoq uchini uzatgan holda turli mashqlar, cho'qqayishlar foydali. Oyoqlarni ko'tarish, oyoqlarni siltash, cho'qqayishlar bo'g'imlarning harakatchanligini mustahkamlash katta mushaklarni cho'zilishiga va oyoqlarni bog'lanishlariga oyoqlarni egiluvchanligiga va kuchiga ta'sir qiladi. O'tirgan, yotgan holatda oyoqlarni ko'tarishda qorin mushaklari ancha yuklama oladi.

Statik mashqlar tayanib va tayanchsiz oyoqlarni siltash muvozanat faollashadi va qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. Oyoqlar uchun ko'p mashqlar, ayniqsa me'yorlangan cho'qqayishlar va sakrashlar yurak qon-tomir tizimini mustahkamlaydi, fiziologik yuklamani ko'taradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Gavda uchun mashqlar

1. Turli dastlabki holatlar (tik turishlar, o'tirish, yotgan holatda) gavdani oldinga orqaga yon tomonlarga bukish
2. Gavdani o'nga va chapga bukish
3. Turli qo'llar holatlari bilan gavdani aylantirish harakatlari
4. Gavdani o'rnatgan holatda oyoqlarni ko'tarish, qorinda yotgan holatda gavdani ko'tarib kerishish
5. Tizzalarga tayanib turish holatda, orqaga tayanib, yotganda tayanib, yotgan holatda gavdani bukish va kerishish
6. Statik holatlar
7. Bo'shashtirish mashqlar (chalqancha yotgan holatda engil kerishish va mushaklarni bo'sh qo'yish)

Gavda va bo'yin mushaklari uchun egiluvchanlikni rivojlanishiga ta'sir qiladi, umurtqa harakatchanligiga, oyoqlar, bo'g'imlar cho'zilishiga ko'maklashadi. Bu esa o'z navbatida bo'g'imlarni anatomik harakatlanishini aniqlaydi, to'g'ri qomatni shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Yonga va oldinga bajaradigan mashqlar belni meyoriy bukilishini ta'minlashga yordam beradi. Ayniqsa, dastlab qorinda va chalqancha yotgan holatdagi mashqlar foydali, nega deganda, umurtqa gavda og'irligidan ozod bo'ladi va qorin, bel mushaklariga yuklamasidan mustahkamlash mumkin. Undan tashqari umurtqa to'g'ri holatda bo'ladi, uning to'sda joylashgan egilish burchagi qomatga ta'siri yo'q. Qorinda dastlabki holatda yotgan mashqlarda gavda yuqori qismi boshni ko'tarish va tushirish vaqtida umurtqani ko'krak va bo'yin qismida harakatchanlik va to'g'ri holatni rivojlantiradi, shu vaqtda bel bo'limi qotirilgan va ortiqcha egilmaydi, bolalarni bunga bo'ysinish qobiliyati bor. Orqada yotgan holatda gavdani bukish va rostlanib egilish mashqlarda qorin mushaklari mustahkamlanadi, bu esa ovqat hazm qilish jarayoniga ijobiy

ta'sir qiladi. Bolalarda bu mushaklar nozik, shuning uchun bunday mashqlar ularga juda foydali. Ayrim darajada gavda uchun mashqlar nafas olganda qatnashadigan mashqlar mustahkamlashga ta'sir qiladi; biqin burilishlarida, yonga va oldinga egilishlarda qorin mushaklari yuklama oladi, tishli mushaklar rezina amortizator bilan (trenajorlarda) va o'quvchilarni turli saflantirganda (bir ketma-ket qatorda, doirada) joyda va harakatda bir-biriga yordam beradi.

URM qator xususiyatlarga ega; ular aniq yuklanadi har hil variant va majmualarda ishlatish mumkin. Bu esa organizmni aniq tizimi mushaklarga tanlab ta'sir etish sifatiga ega. URMni doimiy ravishda takrorlash tufayli harakat tajribasi barpo etiladi, harakat sifatlari va qobiliyat hayotda zarur bo'lgan shu kabi murakkab gimnastika ko'nikmalarini shakllanishi qomatni rivojlantirishda katta ro'l o'ynaydi. Tovon va umurtqa to'g'ri holatda yordam berishga ko'maklashadi. Bolalarni jismoniy rivojlanishida bu muhim; ayniqsa maktabgacha va maktab yoshida umurtqa egrilik shakllanishi bo'ladi, 11-13 yoshdan so'ng yakunlanadi.

Undan tashqari, URM nafas olish organlarini rivojlantiruvchi vosita hisoblanadi, nega deganda, diafragmani mustahkamlaydigan mashqlar kiradi. Asosiy nafas olish mashqlari ko'krak mushaklarini chuqur nafas olishiga ko'maklashadi. Harakat tarkibi bilan ritm va nafas olish sonini birligi kuch, nafas olish va chiqarishni boshqarishni bilish kiradi. Harakatni ritmliligi to'g'ri nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi, yurak urish hajmini kuchaytiradi, qisqarish ritmni yaxshilaydi. Bolalarni aqliy rivojlanishi uchun reaksiya tezligi, uyg'unlashish, harakatni ongli egallashga ahamiyati bor. Qoida bo'yicha URM jamoali bajariladi.

Bu esa bolalarga tartibli tashkillanish rivojiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rliги ijobiy ro'l o'ynaydi. So'nggi yillarda URMni o'tkazish uslubiyatdagi mashqlarni no'anaviy topilishi bilinmoqda: masalan ritmik turlari atletik gimnastika, xatxa-yogi elementlari, ushu va boshqalar.

Lekin amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, talabalar va yosh o'qituvchilar maktabda URMlar boyligidan gimnastika darslarida

foydalanmaydilar. Tez-tez odatdagi mashqlarni ishlatib, bolalarni jismoniy tarbiyasida bu mashqlarni ahamiyati va o'rnini etarli asoslab tushuntirmaydilar. Katta muhim mushaklar guruhi soni qatnashadigan gavda uchun mashqlar moddalar almashinish jarayonini kuchaytiradi.

Butun tana uchun mashqlar

1. Bir vaqtda gavdani oldinga, orqaga, yonga egish qo'llar harakatlari va oldinga (yonga, orqaga) tashlash bilan.

2. Cho'qqayish va oldinga egilish bilan qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) ko'tarish.

3. Gavdani aylanish harakati qo'llarni yuqoriga ko'tarib va oyoqlarni navbatma- navbat bukish va uzatish (o'ngga gavda egilganda bukish chap oyoqni bukish, chapga esa - o'ng oyoqni).

4. Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va uzatish bir vaqtda oyoqni ko'tarish va tushirish.

5. Tanani to'liqinsimon harakati (harakat qo'llar bilan boshlanadi keyin gavda va oyoqlar bilan davom etadi).

6. Orqa bilan yotib ko'prik va gimnastika devoriga orqa bilan turib orqaga egilish sheriklar yordamida va mustaqil.

7. Orqa bilan gimnastika devorida osilib oyoqlarni ko'tarish.

8. Gimnastika devorida orqa bilan osilgan holatdan osilishga o'tish oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib kerishish.

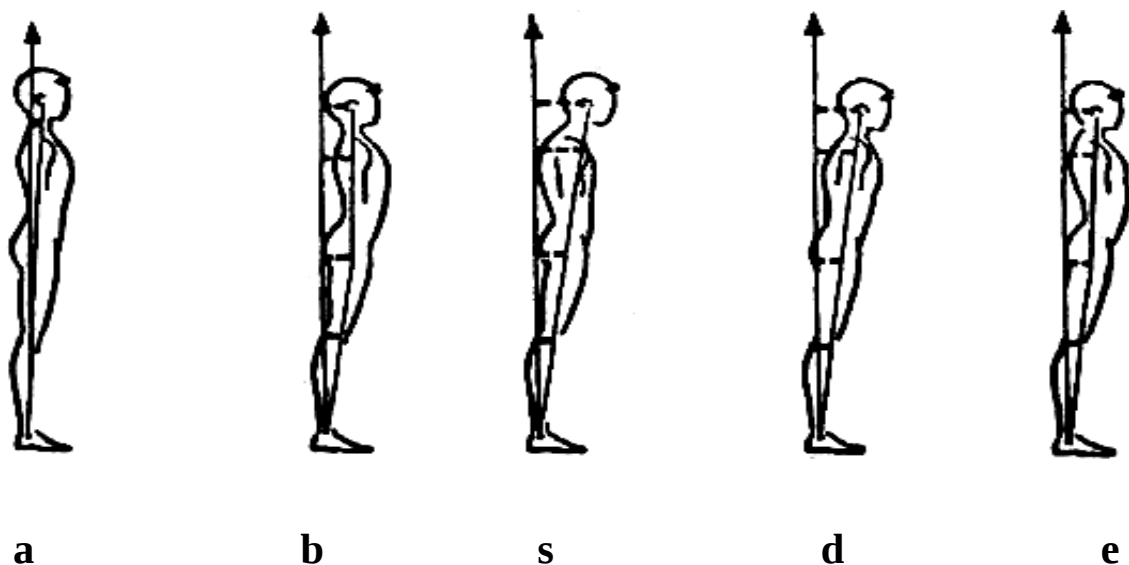
9. Tanani hamma mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari (yotib, tanani hamma mushaklarni bo'sh qo'yish, maksimal tanani hamma mushaklarini taranglatish va keyin bo'sh qo'yish; boshqa mushaklarni taranglatib birgalikda bir guruh mushaklarni ketma-ket bo'shashtirish).

1.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan asosiy vazifalar

To'g'ri qomatni shakllantirish

To'g'ri qomat ko'pincha muhim organlarni va organizm tizimlarini normal faoliyatini aniqlaydi. Shuning uchun to'g'ri qomat shakllanishi asosiy vazifalarga kiradi. O'spirin va bolalarni jismoniy tarbiya qismini yechimiga kiradi. Asosiy turishda (**1 a-**

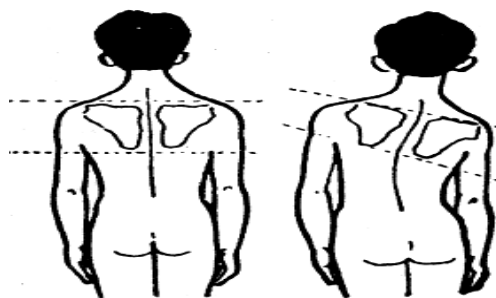
rasm) qomatni normal (to‘g‘ri) belgilashda boshni yonga egmasdan tutiladi.



1- rasm

Ko‘krak qafasi yozilgan, oyoqlar vertikalga yaqinlashtirilib tekislangan, badanni yaxlit to‘g‘ri taranglamasdan belgilangan boshqa tik turishlarga nisbatan kam urinishlar bilan. Shaxsiy rivojlanish davrida birinchi yoshlar bu tipdagi qomat qulay sharoitda shakllanadi va bir xil turadi, lekin o‘zgarmay qolmaydi. Ayniqsa, uning tiklanishini birinchi davrida va qarish davrida. Ma’lumki qomatni zaif ortiqcha bel lordozi tez-tez uchraydi (“qomatni-qiyshayishi”-1 **b rasm**), ortiqcha ko‘krak qafasi (“bukri qomat”-1 **s rasm**), egilgan qomat (1 **d-rasm**), bukilgan (1 **e-rasm**) .

Qomatni buzilishi deb sogital yuzasida (“tekis orqa”) kerakli egilishlarni yo‘qligi yoki ularni yo‘qligi hisoblanadi. Bolalarda, “tekis orqa”ga egilish, umurtqasi yonga qiyshaygan umurtqa bo‘lishiga belgilanadi-skolioz (2-rasm).



2 - rasm

Ko'pincha yomon qomatga qisman yoki to'liq yassi oyoqlik yo'ldosh bo'ladi tovonni ko'ndalang yoki uzunasiga ravoqi pastlangan. Yassi oyoq odatda ko'zga tashlanmaydi, bu zaiflik etarli tarqalgan. Yassi oyoqda oyoqlarni tayanish faoliyati yomonlashadi, umurtqa va tos holati o'zgaradi, harakat qiyinlashadi. Odatda yassi va kovak tovon ajratiladi.

Ommaviy (tadqiqot) tekshirishlar ma'lumotlari asosiga qarab, turli demografik xududlarda o'tkazilgan. Umumiy tekshirishlar sonida 40-50% o'quvchilar u yoki bu qomat zaifligi belgilangan. Tez-tez ularni potologiyasiz sabablar tug'diradi, lekin bunday voqealarda ular aslo bezarar odatdan tashqari emas. Ular ildizlanib nafaqat tayanch-harakat apparati biomexanik sifatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'liqqa zarar keltirishi bilan balki, ichki organlar faoliyatida yomon bilinadi. Undan tashqari o'zini jismoniy to'liq emaslik bilan bog'langan og'ir ruhiy hayajonlanishiga noto'g'ri qomat mavjudligiga sabab bo'lishi mumkin.

Qomatni buzilish darajasi turlicha bo'lishi mumkin. Noto'g'ri funksional o'zgarishlari, ular tana holatlari to'g'riligidan va to'g'ri holatda yo'qoladi; turg'un funksional o'zgarishlar, tanani o'zgarishida tekkislanmaydi; belgilangan buzilishlar, suyak-ulama harakat aparati va mushak tizimida o'zgarishlar bilan bog'liq. So'ng ularni tuzatish uchun uzoq vaqt davolash gimnastikasi bilan tizimli mashg'ulotlar o'tkazish zarur.

Eng muhimi qomatni kamchiligini oldini olish va to'g'irlanish doimiy nazorat va to'g'ri qomatni shakllantirishga maxsus mashqlar yordamida o'tkaziladi.

O'qituvchining vazifasi - bolalarda tanani to'g'ri holatda ushlash va turg'un odatni tarbiyalash. Qomatni mumkin qadar ertaroq nazorat qilish kerak. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshlang'ich sinflarda bolalarning tanasini to'g'ri holatda ushlashida nimalarga e'tibor berish kerakligini bilishi kerak. Gimnastika mashqlarini bajarishda dastlabki holatga to'g'ri e'tibor berishni talab qilish kerak. Bosh va yelka holatlariga diqqatni jalb qilish kerak. Yuqori sinflarda bu ishga quvvat va vaqt ko'proq talab qilinadi, negaki qomatni buzilishi kamchilik

tug'ilishini sinchiklab ishlashni o'qituvchi tomonidan talab qilinadi va shuningdek maktabni o'zida va uning ota-onasi esa uyda bolani nazorat qilishlari shart.

O'z qomatini qanday tekshirish mumkin? Qomatni tekshirishni esa uy sharoitidagi oson usuli vertikal tekislikda turgan holatda (devor yoki tekis eshikka tiralib) bo'yin, orqa, kurak, yelka dumbalarni tekkizib turish. Buning uchun gavdani shunday tekislikka tortish kerakki, boshni holati shunday bo'lsinki chakka nuqtasi burinni past chegarasi bilan bir gorizantalda bo'lishi kerak, vertikal tekislikka yelkalar, kuraklar, boldir, mushaklari tiralib tursin. Yuz tekislik holati ko'zguda chizilgan vertikal chiziqdan tekshiriladi. Qomatni aniqroq nazorat qilish uchun maxsus uslubiyatlardan foydalaniladi.

To'g'ri qomatni saqlash uchun holat reflekslari katta ahamiyatga ega. Quyidagi misolda qomatni shakllantrish uchun qanday usullardan foydalanish mumkinligini ko'rish mumkin. Asosiy turish holatini qabul qilish kerak, rostlanish, yelkalarni rostlash engakni ko'tarish kerak. Bu holatni qat'iy ravishda aniqlashdan keyin yuzni pastga qaratib birdan boshni tushirish kerak. Bunday harakatdan keyin siz kutilmagandek va tez rostlangan holatingiz o'zgaradi; yelkalar beixtiyor tushadi, belingiz kerishadi, qorin esa oldinga chiqadi. Bunda tana holatini o'zgarishi boshni pastga engashish holati tana mushaklarini refleksisi bo'sh qo'yish bilan bog'liq, ular vertikal holatda gavdani topshirilgan holatini ushlashi kerak. Agar boshni yuqoriga ko'tarsa, hamma tana beixtiyor "taranglashadi", elkalar rostlanadi, orqa tekislanadi qorin tortiladi. Boshni bu holatda odam beixtiyor qomadi to'g'ri holatni qabul qiladi. Lekin chiroyli boshni ko'tarish bilimini o'rganish to'g'ri qomatni mashqlanishi uchun etarli emas. Yana uni mag'rurli ko'tarib yurishga mashqlanish kerak, o'zini asabiga qaramasdan. Buning uchun "mushaklar korseti" mashqlantiriladi, to'g'ri qomat holatini ushlab turadigan mushaklar guruhi, ular esa 300dan oshiq, to'g'ri qomatni umumlashtirish qonunlari tibbiyot va biomexanikaga asoslangan. Bu ichki organlarni eng yaxshi ishlashini ta'minlaydigan, mexanika yuklamasini skletga bir tekkis taqsimlanishi va

muvozanatni saqlash uchun eng kam energiyani sarflash uchun holatlar, go'zal qomat na'munasi unga intilish uchun odatda badiiy gimnastika balerina qomadini qabul qilishadi. Balerinalarga qomatni shakllantirish uchun kasb mahoratini muhim ko'rsatgichidan biri hisoblanib, qunt bilan bu mehnatga yillar ketadi.

Yurak qon-tomir tizimini mustahkamlash

Yurakni yuqori funksional darajada ishlashi kuchli, asta qisqarishi va bo'shashi bilan aniqlanadi (kamroq pulsligi) va shunday bu jarayonlarni almashishi qatiyan aniqlik bilan, yurak mushaklari uni qon bilan ta'minlanishiga nerv tuzatish holatiga bajaradigan ishi jadallik kuchiga bog'liq. Yurak-mashqlanadigan organ, u jismoniy ish o'zgarishlariga tez javob beradi. URMdan muntazam ravishda foydalanish yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi, negaki bunda yuklama asta-sekin ko'tariladi, aniq meyorlanadi, zo'riqish ritmi bo'shash bilan almashinadi yoki dam olish to'xtashi bilan amalga oshadi. Nerv mukammal to'g'rilanmagani sababli, yurak urishi notekis va noto'liq mushak aparatini rivojlanishi bolalar yuragini ishlash xususiyati o'ziga hos bo'ladi. Shuning uchun katta ehtiyotlik bilan yuklamani kuchaytirish kerak (ayniqsa kichik yoshdagi maktab bolalari uchun). Ayrim mashqlar jarayonida dam olish uchun to'xtatilish bo'lishi kerak, mashqlar meyori uzoq vaqta o'zgarmay, oz-ozdan ko'paytirib saqlash kerak. Bola o'sa borgach yurak zarbli hajmi tez o'sadi, markaziy nerv va yurak aparati atrofiga yuqori temperatura bilan ajraladi va asosan bola 7-8 yoshida yakunlanadi.

URM yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi. Eng o'ziga xos mazkur rejada ritmik, ko'p takrorlanadigan katta fiziologik yuklamali harakatlar ta'sir qiladi. Turli hil hakkalash, oldinga engashish qo'llar harakati bilan yonga tizzani yuqori ko'tarib mashqlar, cho'qqayishlar bu mashqlar har doim takrorlanishi muhim, majmuaga kiritish zarur.

Nafas olish tizimini mustahkamlash

O'pka orqali kislorod qonga kiradi u yorda uglevod, yog', oqsil bilan qo'shiladi. Natijada energiya (quvvat) ajraladi, u tufayli biz hayotimiz, fikrlashimiz, harakatlanamiz. Nafas olish va chiqarish o'pka harakati aniq nafaslanish mushaklari bilan o'tkaziladi. Ular qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa shunchalik yaxshi. Ularni nafasli mashqlar bilan mustahkamlash mumkin. Eng samaralisi chuqur, kam zo'riqmaslik nafas olish hisoblanadi. Bunda havo alviolagacha boradi, o'pka to'qimalarida yaxshi havo almashadi. Nafas olish mushaklari tejamli ishlaydilar, ularni ishchanlik tiklanishga ulguradi. O'pka havo almashinish kuchlanishi (chuqur tezlanib nafas olishda) organizmdan uglevodli gazni haddan tashqari chiqarishga olib boradi. Bu qondagi kislota-ishqorli muvozanatini buzadi. Tomirlarni qisqarishiga olib kelib miyani qon bilan ta'minlanishini organizmni hamma to'qimalarini yomonlashtiradi. Tinch holatda va kichik yuklamada burindan nafas olish meyor hisoblanadi, bunda havo issiqlanadi mikroblardan changdan tozalanadi. Undan tashqari, burun bo'shlig'ida nerv tugunlarini qo'zg'aydi, hamma nafas olish aparatini nafas olishga sozlaydi (burun, o'pka refleksi) bosh miya qobig'i tonusi ko'tariladi, bu uni rivojlanishiga olib boradi. Anchagina jismoniy yuklamada o'pkada havo almashinuvi ko'pincha kuchayadi, burun yo'llari orqali o'tishi kamlik qiladi. Bu xodisalarda nafas olish burundan qilinadi. Nafas chiqarish esa burundan va og'izdan yoki nafas olish chiqarish bir vaqtini o'zida burundan va og'izdan.

O'rtacha jismoniy yuklamada nafas olishga eng yoqimli anatomik sharoitlar tana mushaklari zo'riqmaganda, ko'krak qafasi rostlanganda, oyoqlar uzatilganda yelkalarni orqaga tekkislanganda (yuqoriga ko'tarmasdan, nega deganda ko'krak qafasini yuqori qismi torayadi) qo'llarni yelkadan pastga yonga ko'tarish, qo'llarni yuqoriga ko'tarishlarda, bukilgan va to'g'ri qo'llarni orqaga tortganda, qo'llarni yelkalarga, belga ko'targanda yaratiladi. Nafas chiqarish burilishlarda, cho'qqayishlarda qo'llarni pastga harakatlarida oyoqlarni bukishda ya'ni gavda tekkisligini kichiklashishida mumkin.

Katta mushak taranglatishlarni maqsadga muvofiq. Nafas chiqarish bilan birga olib borishi kerak, nafas olishni esa dastlabki holatda qilish kerak. Masalan, qorinda yotib, gavdani yuqori qismini ko'tarib qo'llarni yuqorida ushlab turish va nafas chiqarish. Bu katta mushaklar zo'riqishida ayrim nafas olish mushaklari (qovurg'a orasidagi qorinni qiya mushaklari, ko'krak umrov) bevosita mushak ishiga o'tadi. Undan tashqari nafas chiqarish bosh miya qobig'ini harakat markazini qo'zg'alishini kuchaytiradi, nafas olishni esa tormizlantiradi. Shunday qilib nafas chiqarish mushak ishiga yordam beradi. Shunday tipdagi mashqlarda bolalarga yoki batamom nafas olishga tavsiyalar berilmaydi (ular qanday qilib bo'lsa, shunday nafas olishadi) yoki ularga dastlabki holatda nafas olishni ko'rsatiladi. Mashq tugatilishida to'xtatilish shart, negaki, bu vaqtda nafas o'z holatiga keladi. Kichik tez harakatlar (kaftni, tovonni aylantirishlar va boshqalar) odatdagi nafas olishda bajariladi.

Odatdagi yuza nafasda ko'p takrorlanish katta yo'nalish bilan bajariladi – joyda hakkalashlar va arg'amchi bilan sakrashlar va shunga o'xshash. Bunday hollarda kam chuqur nafas olish organizmga qulayroq, negaki bunday jismoniy ishga kam quvvat sarflanadi.

Nafas olish harakat tempi hotirjam bo'lishi kerak, tez emas nafas chiqarish esa – ancha nafas olishdan uzunroq. Refleksli nafas olish kuchaytiradigan, to'liq nafas olish o'pkani ishlatilgan havodan bo'shatadi. Shuning uchun nafas olishni o'rgatishdan avval diqqatni nafas chiqarishga jalb qilish kerak. Uzoq nafas chiqarish mashqlari tempni va nafas olish ritmini normallashtiradi, nafas olish mushaklarini mustahkamlaydi. Ayniqsa bu holatda qarshilikni engib nafas chiqarish foydali (tishlarni yarim bekilganligi tishni - tishga qo'yib, nafasni naychadan chiqarish va sho'nga o'xshash).

To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun, nafas olish mushaklarni boshqarishni bilish kerak, ularni rivojlantirish, mustahkamlashni 3 tipli nafas olish mavjud. Ko'krakli, qorinli va aralash, ko'krakli nafaslanishda nafas olish vaqtida ko'krak qafasi oldinda, orqada va yon yo'nalishlarda kengayadi; nafas

chiqarishda – qovurg‘alar pastga tushadi ko‘krak qafasi hajmi kamayadi. Qorinni nafaslanishida nafas olish diofragmani qisqarishi va tushishi hisobiga amalga oshiriladi. Shunday qilib ko‘krak qafasini hajmi yuqoridan pastga ko‘payadi nafas chiqarish esa diafragmani ko‘tarilishi va ko‘krak qafasini hajmi kamayishi hisobiga amalga oshiriladi. Nafas olishda qorinni oldingi tomoni keriladi, nafas chiqarishda u ichiga tortiladi.

Aralash tipdagi nafaslanishda nafas olish va chiqarish ko‘krak qafasini hajmi ko‘payishi va kamayishi tufayli hamma yo‘nalishlarda bo‘ladi – oldinga orqaga, yonlarga va yuqoridan pastga. Bu tipdagi nafas olinishi eng tabiiy. U bolalar va kattalarda kundalik hayotda va mashqlar bajarishda bo‘ladi. Lekin maxsus o‘rgatilmasa u to‘liq emas. Ko‘krakli va qorinli tipdagi nafaslanishlar mushaklarni mustahkamlash va mashqlanish, harakatchanlikni rivojlantirish uchun tavsiya qilinadi.

1.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘tkazish metodikasi.

Qaddi qomatni to‘g‘ri shakllantirish uchun mashqlar

Bolalar bilan mashg‘ulot o‘tkazyotganda URM majmuasidagi birinchi mashq har doim to‘g‘ri qomatni sezadigan mashq bo‘lishi kerak. U to‘g‘ri qomatga hos holatni qabul qilish va uni yodlab qolish imkonini beradi. Qanaqa mashqlar to‘g‘ri qomadni sezish mashqlariga kiradi? Bir nechta shunday mashqlarni keltiramiz.

1.Orqa bilan devorga shunday turish kerakki bosh orqasi, kuraklar, dumba va tovonlar unga tegib tursin. Mushaklar zo‘riqishi bilan qabul qilingan holatni sezish va uni yodlab qolish kerak. Devordan chetlanish va bu holatni 10-30 soniya saqlash.

2.Gimnastika tayoqchasini orqaga vertikal shunday qo‘yish kerakki, u bosh orqasiga va orqaga (umurtqasimon) tegib tursin. Tayoqni orqaga o‘ng qo‘l bilan bosh ustiga bosib turib, chap esa orqada rostlanish va bu holatni eslab qolish.

3.Devor oldida to‘g‘ri qomat holatida turib, orqani kerishtirish, boshni va tosoni devordan uzmasdan va dastlabki holatga qaytish.

4. Shuning o‘zi,faqat o‘tirib va turib.

5. Shuning o‘zi, faqat oyoqlarni ko‘tarib, bukib, belni va tosni devordan ajratmasdan.

6. Oyna oldida turib, to‘g‘ri qaddi qomatni egallash.

7. D.h – qo‘llar bosh orqasida (kuraklar bir-biriga tekkuncha, tirsaklarni orqaga tortish).

1-2 – o‘tirish, tovonlar birga, oyoq uchi ochilgan (qorinni tortish, belni to‘g‘ri tutish).

3 – turish, 4 - D.h.

8. D.h –qo‘llar belda

1-oyoqlar uchiga ko‘tarilish va tirsaklarni orqaga tortish (qorinni tortish); 2-3 ushlab;

4- D.h.

9. Chet el mutaxassislari quyidagi mashqlarni taklif qiladilar. Tassavvur qiling, sizning ko‘kragingiz o‘rtasidan tarang tros tortilgan. U sizni oldinga va biroz yuqoriga 45 gradus ostida tortyapti. Yana shuni tassavvur qilingki, sizning ko‘kragingiz kengayyapti, yelkalar ochilyapti, bel to‘g‘ri. Bu mashqni faqatgina yurish paytida emas, balki tik turib, o‘tirib bajarish mumkin.

10. Chalgancha yotish va tana mushaklarini bir tekisda yo‘naltirib to‘g‘irlanish.

11. Orqa bilan gimnastika devoriga osilib, to‘g‘irlanishga va tananing hamma qismi bilan devorga tegishga harakat qilish.

12. Xatxa-yoga gimnastika mashqlari yaxshi samara beradi: tik turib, tana bo‘ylab tushgan qo‘llarni kaftini tashqariga oxirigacha ochib, tos mushaklarini taranglashtirib shu holatda biroz vaqt ushlab turish va bir tekisda nafas olish. Asosiy e‘tiborni boshning holatiga qaratiladi, chunki boshning egilishi, belni va qomatni bukilishiga olib keladi. Bu mashqning biroz murakkabroq variantini oyoqlar uchiga ko‘tarilib bajarish. O‘tirish, tovonga o‘tirish yoki turish holatlarida “chalishtirilgan” mashqini bajarish. Buning uchun bir qo‘lni orqaga o‘tkazib pastdan yuqoriga ko‘tarib, yelka orqasiga, ikkinchi qo‘lning bukilgan barmoqlaridan ushlanadi. Barmoqlar mahkamlanib, uzatilgan qo‘lni oz-ozdan mushaklarda og‘riq paydo bo‘lgunicha tortiladi. Bir necha soniyadan so‘ng qo‘llar holati almashadi. 2-3

marta takrorlash. Oldinga to‘g‘ri qarab, bir tekisda va tinch nafas olish.

Qomadni yaxshi shakllanishiga boshda yuk (og‘irligi 150-200 gram) ushlab turish bilan bog‘liq mashqlar yordam beradi. Yukni boshga qo‘yiladi (peshonaga yaqin) bu tana holatini nazorat qilishga yordam beradi, ya‘ni bosh biroz bo‘lsa ham to‘g‘ri holatdan chiqib ketsa yuk tushib ketadi.

1. Boshda yukni ushlab, sekin o‘tirish va turish.
2. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni odinga, yon tomonga, orqaga ko‘tarish.
3. Bir oyoqda turib, ikkinchisini bukish va qoringa tortish.
4. Orqaga burilish oldin sekin, keyin tez.
5. Oyoq uchida turish, oyoqlar bir chiziqli.
6. Oyoqlarni chalishtirib o‘tirish, turish.
7. Oyoqlarni chalishtirib turib, o‘ng oyoq chap oyoq oldinda buning aks holatigacha, ya‘ni chap oyoq o‘ng oyoq oldinda holatigacha chapga burilish, keyin o‘ngga burilib, dastlabki holatga qaytish.
8. Oyoqlarni chalishtirib turib, o‘ng oyoq chap oyoqning oldida o‘tirib chapdan orqaga burilish va turklar kabi o‘tirish. Turib, o‘ngdan orqaga burilish va dastlabki holatga qaytish.
9. Gimnastika devori bo‘ylab yuqoriga pastga tirmashib harakatlanish. Qomatni shakllanishi va yassi tovonlikni davolashda oyoqning panja mushaklari uchun mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.
 1. Oyoq uchida yurish, tizzani baland ko‘tarish.
 2. Tovonda yurishlar (barmoqlarni iloji boricha yuqori ko‘tarish).
 3. Oyoq panjasining tashqi tomonida yurish (barmoqlar bukilgan).
 4. Oyoqlarni kerib turishdan, oyoq panjalari parallel, qo‘llar yuqoriga sekin butun oyoq panjasiga oldinga bukilib o‘tirish, oldinga egilib qo‘llar orqaga.
 5. D.h (dastlabki holat) – oldinga bukilib tovonlarda o‘tirish, qo‘llar orqaga. 1-2 tizzaga turish va orqaga bukilish, qo‘llar orqaga tashqariga, 3-4 – D.h.

6. Yarim cho‘qqayib yurish.

7. D.h. – oyoqlar juft, qo‘llar belda.

1- oyoq uchiga turish.

2- butun panjaga tushish, oyoq uchini birlashtirib, tovonlarni ochish.

3- oyoq uchida turib tovonlar ochiq.

4- butun panjalarga tushib, tovonlarni birlashtirib, oyoq uchini ochish.

8. D.h- qo‘llar belda. Oyoq uchida oyoqlarni chalishtirib yurish.

9. D.h- gimnastika devorining birinchi reykasiga barmoqlarda osilib turish.

1-2 – oyoq uchiga, tovonlarni ajratib baland ko‘tarilish.

3-4 – tovonlarni iloji boricha pastga tushirish.

To‘g‘ri qomatni shakllantirish uchun eng yaxshi samara beruvchi mashqlar muvozanat va balansni saqlab turuvchi mashqlar hisoblanadi. Bularning qimmatligi shundaki, bu mashqlarni bajarganda mushak tonusi refleks tarzda oshadi va tanani to‘g‘ri ushlab turishga yordam beradi. Xoreografiya mashqlari hammaga foydalidir.

Qomat kamchiliklarini faqatgina maxsus gimnastika mashqlari yordamida to‘g‘rilash mumkin. Bukchaygan qomatda, yelka mushaklarini mustahkamlashga va ularni statik kuchini rivojlantirishga e‘tiborni qaratib umurtqa pog‘onasining yuqori qismini harakatchanligini oshirishga yordam beruvchi mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

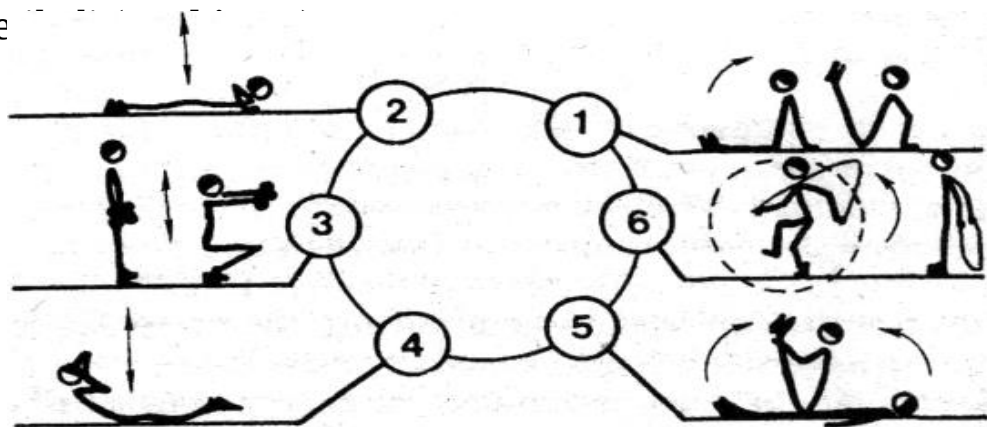
Lordotik (egma, bukma) qomatni oldinga egish va qorin mushaklarini mustahkamlash uchun tanani tos – son bo‘g‘imida bukilish, tana orqa tekkisligini cho‘zishga mashqlar (oxirgilari umirqa, kamarini kamayishiga yordam beradi) tavsiya qilinadi.

Skoliozda umurtqa pog‘onasi, tos qismining tashqi tekisligini hamda skoliozning bukilgan tomonidagi mushak bog‘lamlarini cho‘zuvchi va bo‘rtib chiqqan tomon mushaklarini mustahkamlovchi mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

1.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi

Shaklan bir xil bo'lgan mashqlarning (masalan, o'tirib-turishlarning) organizmga ta'siri ularni bajarish xususiyatiga (sekin yoki tez o'tirib-turish, yuklar bilan yoki yuklarsiz va h.k.). Mashqlarni tanlashda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik va egiluvchanlikning namoyon bo'lishi to'g'risida tasavvurga ega bo'lish lozim.

Kuch sifatlarini, ya'ni tashqi qarshilikni engish qobiliyatini URMni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya e



1 – chizma. Kuch sifatlarini uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi

1. Uncha og'ir bo'lmagan yukni ko'p marta (8-12 martagacha) ko'tarish yoki o'z tanasi og'irligini engish (yotib, qo'llarga tayangan holda ularni bukib-yozish, o'tirgan holatdan turish, tortilish va h.k.). Shunga o'xshash mashqlarning toliqishgacha bajarilish kuch chidamliligini rivojlantiradi, mushak massasining o'sishiga yordam beradi. 8-12 marta takrorlash qiyinchilik tug'dirmasa, yuk og'irligini ko'paytirish yoki dastlabki holatni o'zgartirish (masalan, qo'llarga tayanib, ularni bukish-yozishda oyoq tayanchini balandroq qo'yish) zarur.

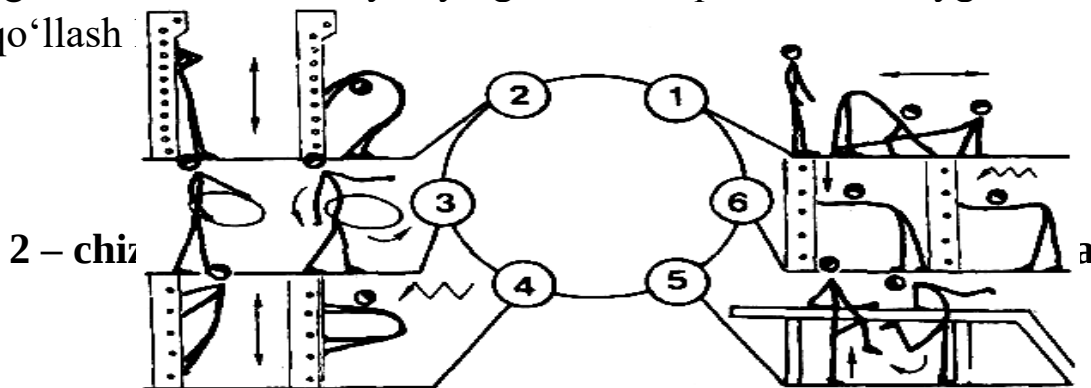
2. Imkoniyat chegarasiga yaqin yukni ko'tarish (1-3 marta). Mazkur mashqlar mushaklarning kuchini eng yuqori darajagacha rivojlantiradi. Ularning massasi ham oshadi. Izometrik mashqlar (tana qismlarining ko'rish mumkin bo'lgan harakatsiz tashqi qarshilikni engish uchun mushaklarning imkon chegarasiga yaqin zo'riqish) ham maksimal kuchni rivojlantiradi.

3. Harakatlarni maksimal tezlik bilan bajarish. Mashqlarning tezlik-kuch sifatlari, epchillik rivojlanadi.

Chidamlilik – mushaklarning qattiq zo'r berishni talab qiladigan uzoq muddatli ishlashi davomida toliqishga qarshi turish qobiliyatidir. URMdan foydalanib, alohida tana qismlari va umumiy chidamlilikni rivojlantirish mumkin. Mushaklarning chegaralangan miqdori qatnashuvchi mashqlarni imkon boricha ko'p marta bajarish orqali alohida a'zolar chidamliligi rivojlantiriladi (masalan, gantellarni elkada ko'tarish, turnikda tortilish).

Mushaklarning ko'p guruhleri uzoq muddat davomida ishtirok etadigan va shunga ko'ra yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari yuqori yuklama bilan ishlaydigan mashqlar umumiy chidamlilikni rivojlantiradi (masalan, turgan joyda uzoq muddat yugurish, sakrashlar va o'tirib-turishlarni egilish yoki yotib tayanish bilan qo'shib bajarish).

Egiluvchanlik – tana qismlarining o'zaro harakatchanligi o'lchamidir. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi harakatlarning erishish mumkin bo'lgan amplitudasi kattaligini belgilaydi (2 – chizma). Faqat kuch mashqlarini bajarish bo'g'imlar harakatchanligining chegaralanib, «qotib» qolishiga olib keladi. Shu sababli kuch mashqlarini egiluvchanlikni tarbiyalaydigan mashqlar bilan uyg'unlikda qo'llash



Faol egiluvchanlik - mushaklarning enguvchi kuchi ishi hisobiga bo'g'imlardagi harakatchanlikni namoyish etish bilan (baland ko'tarilgan oyoqlarni shu holda tutib turish, oyoqlarni baland ko'tarib tushirish va h.k.) bog'liq. Shunga ko'ra, faol egiluvchanlikni rivojlantirish ham harakatlar amplitudasi baland bo'lgan, shuningdek, bo'g'implarni imkoniyat darajasidagi holatda «mustahkamlab qo'yadigan» mushaklarni mustahkamlovchi mashqlarni nazarda tutadi (baland ko'tarilgan oyoq, katta burchak va h.k.).

Sust egiluvchanlik – bo'g'imlardagi harakatchanlikni o'z tanasi yoki uning qismlarini og'irlik kuchi, sherik yoki yuklar ta'sirida (shpagat qilish, sherik yordamida o'tirgan holatda oyoqlarga egilish, oyoqni gimnastika narvoni reykasiga tiragan holda butun gavda bilan unga engashish va h.k.) namoyish etish. Passiv egiluvchanlik faol yoki passiv harakatlarni (qo'shimcha harakatli engashish, shuning o'zi-sherik bilan), bo'g'imlardagi harakatchanlik namoyon bo'ladigan («ko'prik», shpagat, egilish va h.k.) turg'un holatlarda mushaklarni «mustahkamlab qo'yish» usullari bilan rivojlantiradi.

Bo'shashish mashqlari ham URMning bir qismini tashkil etadi. Kuch, chidamlilik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi alohida URM oralig'idagi tanaffuslar dam olish, mushaklarning beixtiyor tabiiy ravishda bo'shashishi bilan bog'liq.

Shug'ullanuvchilarni faol ravishda (ixtiyoriy tarzda) mushaklarni iroda kuchi bilan bo'shashtirishga o'rgatish shart. Shu maqsadda kontrestli harakatlar: kuchli zo'riqishlar va tez bo'shashishni galma-gal bajarish usulidan foydalaniladi. Bu usul yotib yoki o'tirgan holatda qo'llanilganda ayniqsa samaralidir. Shuningdek, bo'shashtiruvchi siltashlar, silkinish harakatlari, o'z-o'zini uqalash usullaridan ham foydalaniladi.

1.5. Cho'zilish mashqlari

Garchi gimnastikada chuzilish mashqlari yuqori baholanmasada, bu uning eng muhim qismidir. Ular gimnastikachining ham egiluvchanligini, ham harakat diapazonini ko'taradi. Cho'ziluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin tana va

mushaklarni qizdirish tavsiya etiladi. Bu mashqlarni mashg'ulot oxirida bajarish yoki ko'pkurashning har xil turlaridagi mashqlar guruhiga kiritish mumkin. Har bir holatni 20 dan 30 soniyagacha ushlab turing, kerak bo'lsa, qarama qarshi tomonda takrorlang.

Shpagat (sonning orqa qismi mushaklari)

Uzunasiga. Polda bir oyoqni oldinga, ikkinchisini esa orqaga cho'zish. Gavdaning pastki qismi polga tushayotganda son to'g'riligtcha qoladi

(3-rasm)

Ko'ndalang. Tana oldinga qaragan oyoqlar 180° burcha ostida yonga ochiladi. Gavda og'irligin ushlab turish kerak **(4-rasm)**

Burilish bilan tayanish (to'rt boshli mushak, sonning bukuvchi mushaklari). Turish holatidan oldinga keng qadam tashlash. Oyoq kaftlari to'g'riga yqnaltililgan. Oldingi oyoqni tashlanish holatiga tushish uchun sekin bukish. Tashlangan oyoq sonining o'rtasiga tirsakni (orqa oyoq tomondagi) qo'yish. Shu qo'lni songa qo'yib gavdani burish. Orqa oyoqni oldingi qismini cho'zish uchun belni bukmasdan og'irlikni oldinga o'tkazish. Orqa tizzadan son orqali oldingi tizzaga to'g'ri chiziq o'tkazish mumkin bo'lishi kerak **(5 – rasm).**



Devor oldida cho'zilish (boldir mushaklari) tashlanish holatida devorga



6 –rasm



7 –rasm

Tayanish, orqa oyoq imkon qadar uzoqroqqa cho‘zish, oldingi oyoqni esa biroz bukish. Ikkala oyoq kafti ham oldinga yo‘naltirilgan. Shunday tayanish kerakki, orqa oyoq kafti erdan uzilmasin. Cho‘zilish burchagini orqa oyoqni tananing biroz ichki tomoniga (boldir mushagining medial boshchasi) burib o‘zgartirish mumkin. Bu mashqlar boldir mushagining uchchala boshchasiga ham ta’sir qiladi. Kabalasimon mushaklarni ishlatish uchun shu mashqni, orqa oyoq tizzasini biroz bukkani holatda bajarish mumkin (6-rasm).

Krendel (dumba) Polda o‘tirib, chap oyoqni songa qaratib bukish. Chap oyoqni shunday bukish kerakki, u chap son bilan bir chiziqda joylashsin. O‘ng oyoqni orqaga cho‘zib, uning oldingi qismi erga tegishi, oyoqning imkoni boricha to‘g‘ri bo‘lishi kerak. Sonni polga tekkizishga harakat qilib, biroz oldinga egilish (7-rasm).

Chalishtirib cho‘zilish

O‘tirish holatidan boshlanadi, ikkala oyoqni oldinga cho‘zib o‘tirish. Chap oyoqni bukib o‘ng oyoq ustidan o‘tkazib oyoq kaftini polga qo‘yish. Chapga burilish va o‘ng tirsakni tizzaga yaqin joylashtirish. O‘ngdan chapga burilish uchun tirsakni songa bosish



(8-rasm)



9-rasm



10-rasm

Turnikda qo'llarni orqaga qilib cho'zilish (elka-oldingi mushaklar)

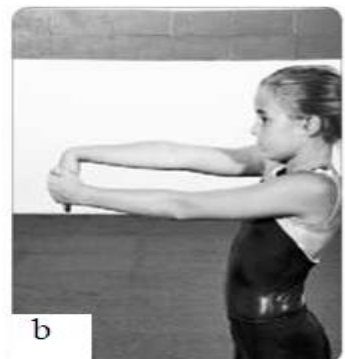
Turnikka orqa bilan turish (yoki matga). Qo'llarni orqaga cho'zish, kaftlar pastga qaragan va turnikni ushlash. Undan sal uzoqlashib, tizzalarni bukib sekin cho'qqayish. Ko'krak qafasini to'g'ri ushlash, press – taranglashgan (**9-rasm**)

Bir qo'lni ko'tarish va 90^0 burchak ostida tirsakni bukish. Parallel qo'shpoya poyasiga yoki eshik korobkasiga egilish. Tirsakni biroz pastda yoki elka balandligida ushlash. Ko'krak qafasi vertikal holatda, press taranglashgan (**10 –rasm**).

Parallel qo'shpoyada cho'zilish (ko'krak)

Bukib yozish (bilaklar)

Bir qo'l bilan ikkinchi qo'lni ushlash, ehtiyotlab yuqoriga tortish (**a**) va pastga bosish (**b**) (**11-rasm**).



NAZORAT SAVOLLARI

1. Anatomik belgisiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlarni klassifikatsiyasini keltiring
2. URM yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab bering.
3. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi va koʻrishish turlarini sanab bering.
4. Qoʻllarni asosiy va oraliq holatlarini sanab bering.
5. Qoʻllarni bukilgan holatlarini sanab bering.
6. Oyoqlar holatini va harakatini sanab chiqing.
7. Egilish turlarini sanab chiqing.
8. Yotish holatlarda va oʻtirishlarda dastlabki holatlar.
9. Aralash tayanishlarda dastlabki holatlar.
10. Muvozanat turlarini hammasini sanab chiqing.
11. Koʻpriklar va shpagatlar turlarini sanab chiqing.
12. URM qaysi shakllarda yoziladi?
13. Qanday qilib URM lar yoziladi?
14. URM oʻrgatish uslublarini sanab chiqing.
15. URM bajarish uslublarini sanab chiqing.

II BOB.

ASOSIY GIMNASTIKA KO‘PKURASH TURLARIDAGI MASHQLAR

2.1. Gimnastika asoslari

Gimnastika – bu portlovchi akrobatik mashqlar, og‘irlik kuchini rad qiladigan chiqishlar, ruhni zabt etadigan lahzalardir. Gimnastikaning bunday go‘zalligini siz televizorda ko‘rgansiz va ular to‘g‘risida ko‘p yillardan beri eshitgansiz. Tayanch nuqtasiz bularning xech qaysisi bo‘lmas edi. Gimnastikachilar trenirovka mashg‘ulotni murakkabligi yuqori va olimpiya darajasidagi chiqishlarndagi elementlardan boshlamaydilar. Ular eng asosiylaridan boshlashadi. Rivojlantirish jarayonida boshlang‘ich tayyorgarlikka nomuvofiq, yuqori darajada chiqish juda murakkabdir.

Ilk bosqichlarda o‘qitilayotgan asosiy ko‘nikmalar va texnikalar tayyorgarlikning eng yuqori darajasi uchun asos soladi va keyinchalik rivojlanish uchun o‘zlashtirilishi kerak. Faqat bir nechta ko‘nikmalarni egallashni talab chiladigan boshqa sport turlaridan farqli o‘laroq, gimnastikada yuzlab, balki minglab o‘rganilishi va ishlab chiqilishi kerak bo‘lgan elementlar mavjud. Asosiy harakatlar va elementlar barcha gimnastik dissiplinalarnini rivojlantirish dasturiga kiradi. Bu bo‘limda boshlang‘ich ta‘lim uchun muhim bo‘lgan gimnastikaning asosiy tushunchalari, harakatlar, tana holati va konsepsiyasi ko‘rib chiqiladi

Harakatlar: Gimnastika mashqlarining asosi

Mashqni to‘g‘ri o‘rgatish uchun siz, gimnastikachi tanasini qanday holatlanishi va ishlashini tushunishingiz kerak. Gimnastika noyob texnik talablarga ega elementlarni o‘z ichiga oladi, lekin ko‘pincha asosiy holatlarini o‘xshashligini hisobga olib kategoriya bo‘yicha guruhlariga bo‘lish mumkin. Asosiy biomexanik konsepsiya asoslariga kirish murabbiyga mashqni bajarish va texnikasini tushunishga, ideal holatni aniqlashga, elementlar va ularning ketma-ketligini tanlab olish va amalga oshirishga yordam beradi – binobarin, gimnastikachining yakuniy

muvaffaqiyatga imkon yaratadi. Bazaviy harakatni tushunish turli snaryadlarda har xil mashqlar orasidagi o'xshashlikni va bog'liqlikni aniqlashda ham yordam beradi

Asosiy harakat stereotiplari

Gimnastika elementlarini oltita asosiy harakat stereotipiga bo'lish mumkin: qo'nish, statika, lokomosiya, aylanish, sakrashlar va siltashlar. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika dasturi har bir stereotipda ishonchlilik va chuqur bilimga egalikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Harakat stereotipini aniqlash shu erda, qo'shimcha ma'lumot va mashqlarga misollar keyingi bo'limda keltirilgan.

Qo'nish. Qo'nishda urilish engillashadi va harakat to'xtaydi. Qo'nish – gimnastikadagi eng muhim ko'nikma, chunki eng ko'p bajariladi, to'g'ri qo'nish esa xavfsizlikni ta'minlaydi.

Statika. Statika deganda, tana og'irligi turg'un va tayanch nuqtasidan yuqorida joylashgan holatlarni barchasi tushuniladi. Bu erga sportchidan tananing turli qismlarida muvozanatni mustahkam ushlab turadigan holat kiradi. Tayanch nuqtalariga misollar – oyoqlar, qo'llar, elkalar va bo'ksalar (dumba).

Lokomosiya. Lokomosiya yoki harakatlanish, tananing bir qismidan ikkinchisiga yoki o'ziga og'irlikni asta-sekin o'tkazish hisobiga sodir bo'ladi. Qoidaga ko'ra, og'irlikni bir yoki ikki oyoqqa o'tkazish yordamida amalga oshiriladi. Lokomosiya misollar: yugurish, sakrashlar, irg'ishlar.

Aylanishlar. Aylanishlar –tanani ichki o'qi atrofidagi harakati. Aylanishlar shakllari: vertikal (vertikal o'q bo'ylab boshdan oyoqqa o'tadi), gorizontal (gorizontal o'q bo'ylab, bir yondan ikkinchi yonga o'tadi), oldingi-orqa (oldingi-orqa o'q bo'ylab, tananing oldingi qismidan orqa qismiga o'tadi).

Sakrashlar. Sakrashlar – tananing tez ko'chishi, masalan, ikki oyoqda sakrash va oldinga flyak qilganda ikki qo'ldan sakrash.

Siltashlar. Siltashlar – tashqi o'q atrofidagi harakat, baland-past qo'shpoya yoki turnikdagi kabi.

Og'irlik markazi

Vazn markazi sifatida ma'lum, ob'ektdagi barcha materiallardan, o'rta nuqtasi yoki o'rta holatidir. Gimnastikachi tanasining og'irligi taxminan kindikdan 2,5 sm pastda va taxminan qorin va orqa qism orasida joylashgan. Bundan tashqari og'irlik markazi tananing ma'lum harakati va holatida o'zgarishi mumkin. Masalan, gimnastikachining qo'llari bosh ustida bo'lganda u ko'tariladi. Og'irlik markazi gimnastika mashqlarini o'rgatishda muhimdir, chunki ko'pgina bazaviy elementlar gimnastikachidan o'z o'qi atrofida aylanishni talab qiladi. U nafaqat o'q bo'lib xizmat qiladi, balki muvozanat va turg'unlikka ham ta'sir qiladi. Agar gimnastikachining bo'yi baland bo'lsa (va, binobarin, og'irlik markazi nisbatan baland bo'ladi) yakkacho'pda yoki oyoq uchlarida turishda muvozanat saqlash qiyin bo'ladi, chunki uning og'irlik markazi tayanch nuqtasidan uzoqda joylashgan bo'ladi. Agar gimnastikachining bo'yi past bo'lsa, muvozanat saqlash oson bo'ladi.

Gimnastikada tana holati va harakatlanish

Bu bo'limda aniqlangan va namoyon qilingan tana holatlari va harakatlari sizga gimnastikachilar va xamkasb murabbiylar bilan samarali aloqa qilishda yordam beradi. Bu harakatlarni tushungan holda sportda va trenerlik kasbida bilimli ekanligingizni namoyon qilasiz. Gimnastikada minglab harakat va holatlar mavjud. Bu harakat va holatlarga ko'p mashqlar kiradi.

Tananing asosiy holatlar

Tananing holati – gimnastika mashqlarini va qo'nishlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun muhim bo'lgan tushunchalardan biridir. Tananing to'g'ri turishi – bu qanday kerak bo'lsa, shunday joylashishidir. Turish holatida qorinni tortib, orqa mushaklar taranglashgan, elkalar tushirilgan, qo'llar tana yonida bo'shashtirilgan, boshni to'g'ri tutish, ko'zlar oldinga qaratilgan. Gimnastikada tananing turli a'zolari holati o'zgarsada, kerakli holatni saqlab qolish kerak.

2.2. Xarakat ko‘nikmalarni shakillantirish va gimnastika mashqlarni o‘rgatish jixatlari, boshning holati

Bosh to‘g‘ri

Bo‘yin cho‘zilgan, iyak ko‘tarilgan, ko‘zlar oldinga qaratilgan (**12- rasm**).

Bosh orqaga egilgan

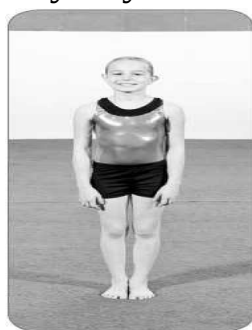
Bosh ko‘krakdan uzoqlashtirilgan (**13- rasm**).

Boshni oldinga egish

Iyakni ko‘krakka yaqinlashtirish (**14- rasm**).

Boshni burish

Iyak yelka ustida (**15- rasm**)



12- rasm



13- rasm



14- rasm



15- rasm

Sonning holati

Sonlar to‘g‘ri

Son va yelka bir biriga parallel va bir chiziqda jolashgan (**16 – rasm**).

Sonlar tashqariga burilgan

Yelka va son bir chiziqda emas (**17- rasm**).

Sonlar tekis

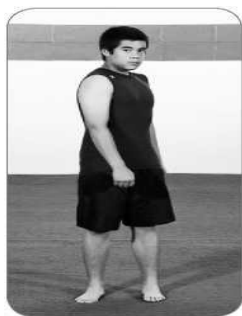
Sonlar va yelkalar hamda snaryad bilan (masalan yakkacho‘p va turnik) bir chiziqda (**18- rasm**)

Sonlar ochilgan

Sonlar to‘g‘irlangan. Tana egilmagan va bukilmagan. Ko‘krak qafasidan tizzalar orqali to‘g‘ri o‘tkazish mumkin (**19- rasm**).



16 – rasm



17 – rasm



18 – rasm



19 – rasm

Qo'l va yelka holatlari, Qo'l holatlari

Qo'llar yuqorida

Cho'zilgan (**20 – rasm**).

Qo'llar yuqorida yarim bukilgan

Qo'llar biroz bukilgan, barmoq uchlari bir biriga yaqin (**21- rasm**)

Qo'llar yonda yuqoriga bukilgan

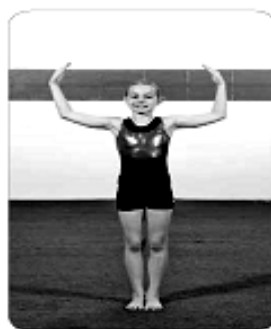
Bukilgan (**22- rasm**).



20 – rasm



21 – rasm



22 – rasm

Qo'llarning balandlik bo'yicha joylashishi

Yuqori

Qo'llar yelka kengligida boshdan yuqorida
(23- rasm)



O'rtacha

Qo'llar polga parallel, tananing oldida (qo'llar oldinda) yoki yonda (qo'llar yonda)
(24- rasm)



Past

Qo'llar pastda
(25- rasm)



Bir biriga Yaqin
(26- rasm)

Yelka kengligida keng
Bir biridan uzoq-da, elka kengligi-dan katta
(27- rasm)

Turli tomondagi qo'llarni ko'tarish
Qo'llar oyoqqa qarama qarshi harakatlanadi. O'ng qo'l oldinda bo'lganda, chap oyoq oldinda; chap qo'l orqada bo'lganda o'ng
(28- rasm)

Yelkalarning holati

Tekis
Yelkalar
pastga
tushirilgan,
bo'shashgan
(29- rasm).



Ko'tarilgan
Elkalar
quloqqacha
ko'tarilgan
(30- rasm).



Tortilgan
Botiq ko'krak
(31- rasm).



**Orqaga
kerilgan**
Kuraklar bir
biriga yaqin
(32- rasm).



Qo'l barmoqlari, kaftlar va bilaklar holati

BILAK

Tekis, to'g'ri holat
(33- rasm)



Yuqoriga, bukilgan
(34- rasm)



Pastga, bukilgan
(35- rasm)



QO'LLAR

Tayanish holati (36- rasm)



Siqish holati (37- rasm)



Qo'l barmoqlari

Birlashgan
(38- rasm)



Yoyilgan orasi
ochilgan
(39- rasm)



Tanadan
tashqariga
yo'naltirilgan
(40- rasm)



Tanaga
Qaratilgan
(41- rasm)



Tizzalar, oyoq va oyoq kaftlari holatlari

Tizzalar

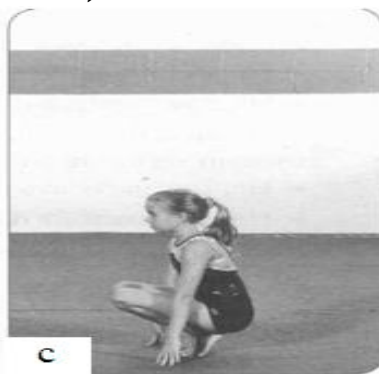
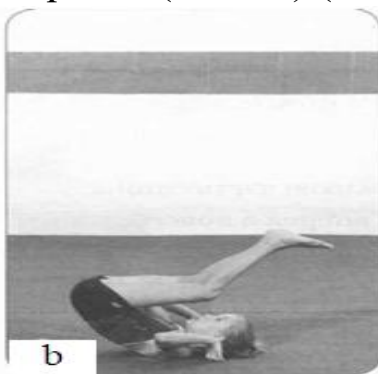
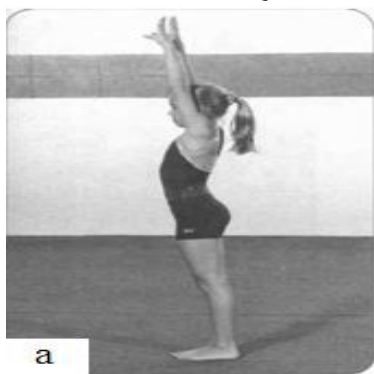
Rostlangan (42- rasm)



Bukilgan (43- rasm)



Qo'nish va qulash (tushish) (44- rasm)

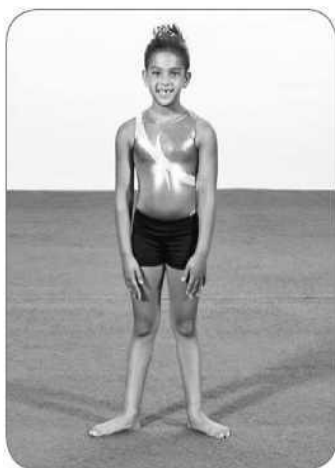
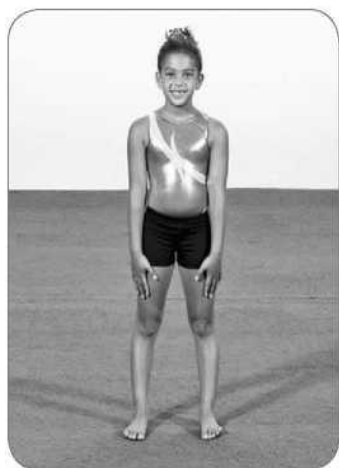


OYOQ UCHI

To'g'ri (45- rasm)

Tashqariga
qaratilgan (46-
rasm)

Ichkariga qaratilgan
(47- rasm)



OYOQLAR, OYOQ KAFTLARI

**Juft (48-
rasm)**



**Kerilgan
(49- rasm)**



**Bukilgan
(50- rasm)**



**To'g'ri. oyoq
uchini ko'tarish
(51- rasm)**

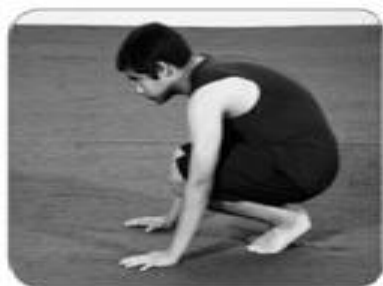


Tananing nisbiy holatlari

Gimnastikada tananing oyoqlar va asbobga nisbatan turli holatlari mavjud. Ushbu holatlar muayyan element va harakatlarni bajarishda ahamiyatga ega.

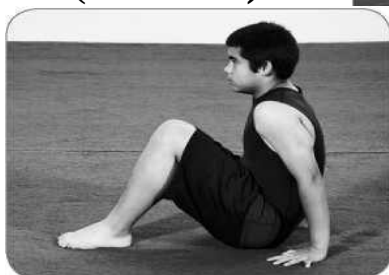
Tayanib cho‘qqayish

Oyoqlar uchiga tayanish, tizza va sonlar bukilgan. Tovonlar tosga yaqin joylashtirilgan, lekin unga tegmaydi. Gavda tekis (52- rasm)



Oyoqlarni bukib o‘tirish

Tananing yuqori qismi songa qarab egilgan, tizzalar bukilgan va ko‘krakka yaqinlashtirilgan (53- rasm)



Orqaga kerishish

Orqani yuqori va pastki qismi orqaga kerilgan



(54- rasm)

Oldinga egilish

Dastlabki holatda tana tekis. Ko‘krak qafasi va qorin ichkariga tortiladi, tos qismi bukiladi. Gimnastikachi orqasining yuqori qismi egik bo‘lishi kerak (55- rasm)



Oyoqlarni kerib

o‘tirish Ushbu holatda oyoqlar yonga keriladi (56- rasm).



Yotish holati

Butun tana tekis. Tekis va cho‘zilgan holat deb ataladi (57- rasm)



To‘g‘ri oyoqlar bilan o‘tirish Tana beltingan oldinga egilgan, oyoqlar

Boshni pastga qilish Tananing past qismi yuqori qismidan yuqorida

Qorinda yotish holati Polga yuzlanib yotish holati (60- rasm).

to'g'ri (58- rasm).



bo'lgan holat (59- rasm).



Chalqancha yotish holati Orqa qismini taranglashtirib yotish (61- rasm).



Tayanib yotish Qo'llar to'g'ri va tanaga nisbatan perpendikulyar joylashgan (62- rasm).



Orqaga tayanib yotish Qo'llar to'g'ri orqaga cho'zilgan (63- rasm).



Oyoqlarni juftlashtirib turish

Oyoqlar juftlangan. Oyoqlar uchi juft yoki 45^0 ochilgan. Oyoqlar to'g'ri, qorin mushaklari taranglashgan, qo'llar yonda, bosh ko'tarilgan (64, 65 rasm).



(64- rasm)



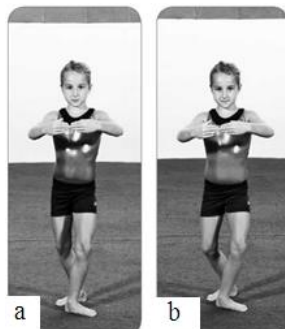
(65- rasm)

Oyoq uchi cho‘zilgan (tandyu) Dastlabki holat – turib, qo‘llar yuqorida. Bir oyoq oldinda, to‘g‘ri, oyoq uchi cho‘zilgan, biroz polga tekkan. Cho‘zilgan oyoq biroz yonga qaratilgan. Ikkinchi oyoq to‘g‘ri va tana og‘irligini ushlab turishi kerak. Sonlar tekis. Gimnastika mashqlarining dastlabki holati sifatida ko‘p ishlatiladi (66- rasm).



(66- rasm)

Pliye Tizzalar bukilgan, oyoq kafti polda, tana vertikal va rostlangan (a). Demi-pliye (tizzalar biroz bukilgan bo‘lib (b), sakrash va qo‘nish xavfsizligi uchun muhimdir) (67- rasm)



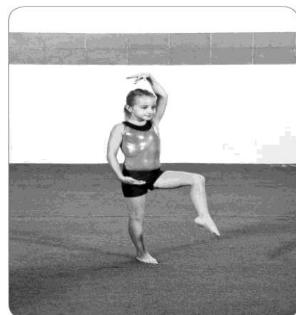
Kupe Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoq bukilgan va oyoq uchi cho‘zilgan. Bosh barmoq tayanch oyoqning to‘pig‘ida. Bukilgan oyoq tizzasi oldinga yoki yonga qaragan bo‘lishi mumkin (68- rasm).



Releve Oyoqlar uchlarida turib qo‘llar yuqorida bo‘lgan holat (69- rasm).



Oldinga attityud Bir oyoqda turish holati. Tayanchsiz oyoq oldinga ko‘tarilgan, son gorizontal holatda, oyoq yonga qaratilgan va tizzada biroz bukilgan (70- rasm)



Passe Bir oyoqda turish holati, tayanchsiz oyoq bukilgan, oyoq uchi cho‘zilgan. Bosh barmoq tayanch oyoq tizzasida. Tayanchsiz oyoqning tizzasida oldinga yoki yonga qaratilgan. Tayanchsiz oyoqning soni (yuqori qismi) gorizontol holatda bo‘lishi kerak

(71- rasm).



Harakatlar

Quyida gimnastikada ko‘p foydalaniladigan asosiy harakatlar keltirilgan.

Sakrab o‘mbaloq oshish

Ko‘proq salto sifatida tanilgan. Tananing pastki qismi yuqorigi qismi atrofida aylanadigan mashqlar. Orqaga, oldinga va yonga bajarish mumkin (72- rasm).



72- rasm

Tashlanish Bir oyoq oldinga chiqib, bukilgan holat (taxminan 45^0 burchak ostida), ikkinchisi to‘g‘ri va orqaga. Tana to‘g‘ri va vertikal holatda joylashgan, og‘irlik bukilgan oyoqda. Tashlanish ko‘pincha gimnastika mashqlaridagi



dastlabki yoki oxirgi holat bo'ladi (**73- rasm**)

Irg'ish Bir oyoqdan uzun, past, kuch bilan sakrash. Qoida bo'yicha, akrobatik rondatlar seriyasida energiya berish uchun yoki tayanib sakrash uchun ko'priikka sakrab chiqish uchun irg'ishlardan foydalaniladi (**74- rasm**).



Bukilgan oyoqlar bilan orqaga tayanish Tana stolga o'xshab tekis. Oyoq va qo'l kaftlari polda, qorin yuqorida. Sonlar ikki tomonga ajralgan, tana esa rostlangan va iloji boricha polga parallel. Bu element – ko'priknı bajarish bosqichidir (**75-rasm**).



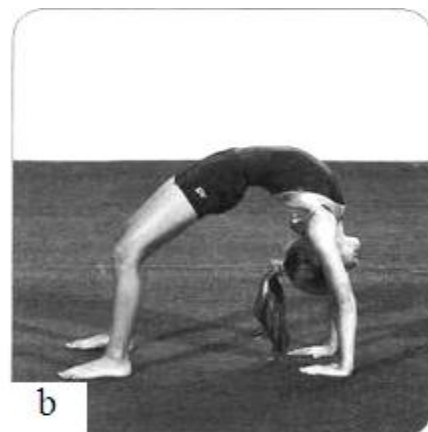
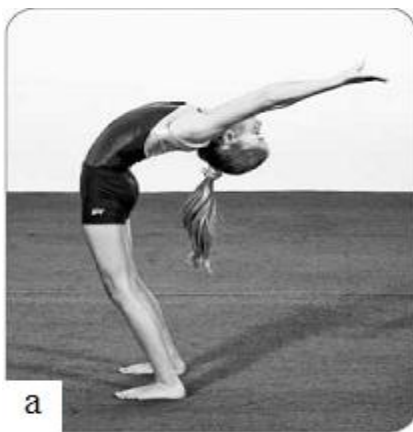
Ko'priik Tana orqaga egilgan. Oyoq va qo'l kaftlari polda, qorin yuqorida. Bu holatga chalqancha yotgan holatdan oyoq va qo'l kaftlariga ko'tarilish bilan erishish mumkin (**76-rasm**).



Ko'prikka

tushish Turgan holatdan orqaga egilish va qo'l kaftlarini polga joylashtirish, ko'prik holatini qabul qilish

(77-rasm).



Shpagat

Oyoqlar ikki tomonga cho'zilgan, gavda 180^0 burchak ostida joylashgan holat. Uzunasiga shpagat – bir oyoq tananing oldida va bittasi orqa tomonda (a). Ko'ndalang shpagat – o'ng oyoq tanadan o'ngga, chap oyoq chapga cho'zilgan (b) (78-rasm).



Qo'llarda tik turish Kaftlar polda yelka kengligida, tana to'liq rostlangan va to'g'ri. Oyoqlar juft. Oyoq holatlari turlicha bo'lishi mumkin: shpagatda, yarim shpagatda, kerilgan yoki yuqorida keltirilgan kombinatsiyalardan har qaysisi (79 – rasm).

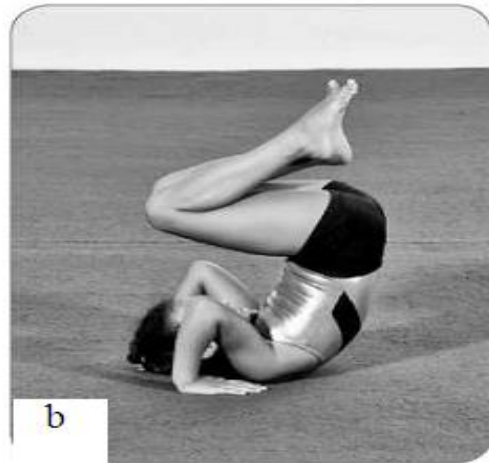


Gimnastika mashqlariga o'rgatish

Gimnastika asoslarini o'rgatishda har bir mashqni o'zlashtirishning bir nechta uslublari bor. Uslublarni o'rganib bo'lingan elementlarga, musobaqa darajasi va gimnastikachining tajribasiga asoslangan holda tanlash mumkin. Keltirilgan uch uslub - yordamchi mashqlar, ko'maklashuvchi mashqlar, asta-sekin o'rgatish – o'qitishda samaralidir. To'g'ri o'rgatib, bolalarga ko'proq, katta muvaffaqiyatlarga erishish va xavfsizroq muhit yaratishga yordam beradi.

Ko'maklashuvchi mashqlar

Ko'maklashuvchi mashqlar – bu mashqni oddiyroq qismlarga bo'lishdir. Gimnastikachilar bu qismlarni ishlab chiqadi, keyin ularni birlashtirib, tayyor mashqni o'zlashtirishadi. Yaxlit va qismlarga bo'lib o'tish uslubi deb ham nomlanadi. Ko'maklashuvchi mashqlar murakkab mashqlarni birdan va yaxlit o'zlashtirishga harakat qilish o'rniga qismlarga bo'lish va har birini o'rganishga yordam beradi (**80- rasm**).



80- rasm

Orqaga o'mbaloq oshish uchun ko'maklashuvchi mashqlarga misol – orqaga tebranish. Gimnastikachi cho'qqayib o'tirishdan boshlaydi, oyoqlarni va boshni siqib (iyakni ko'krak oldiga (a)) orqaga og'adi. Yelkalari polga tegib, bo'ksasi o'z ustiga ko'tarilgunga qadar orqaga dumalaydi. Gimnastikachi kaftlarini pastga va barmoqlarini elkaga qaratib, yolka yoniga polga qo'yishni amalda qo'llashi kerak. Bu mashq orqaga o'mbaloq oshishga yordam beradi (b).

Yordamchi mashqlar

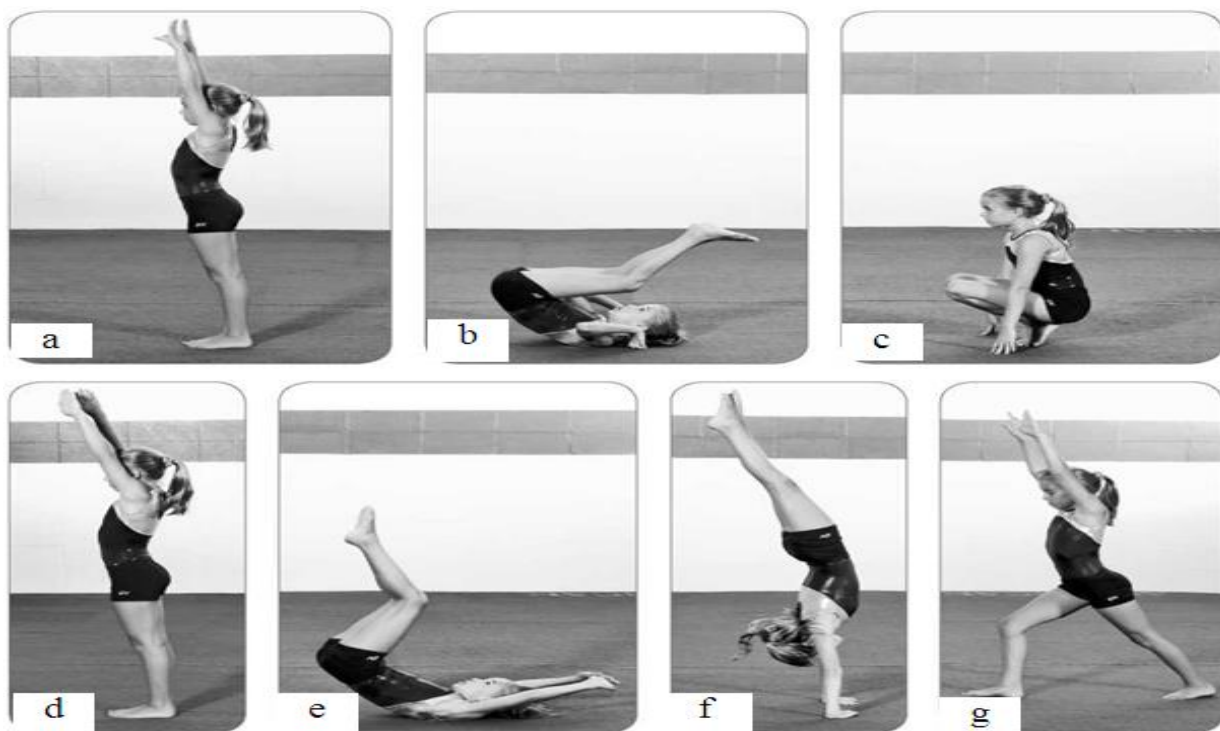
Yordamchi mashqlar o'rganilayotgan mashqlarning ma'lum elementlarini aks ettiradi. Gimnastikani o'qitishda bu muhimdir, chunki mashqlarni yaxlit bo'yicha yaxshi bajarish uchun kuchni, egiluvchanlikni rivojlantirishga va tanani tushunishga yordam beradi.

Yordamchi mashqlar o'rganishda juda muhim bo'lgan ko'p takrorlashlar qilishga imkon beradi. Bu mashqning dastlabki ishlanishida diqqatni jalb etib to'g'ri texnikani egallashga, shu bilan birga uni kerakli bajarishni mustahkamlashga yordam beradi.

Yordamchi mashqlar konsepsiyasini namuna qilib ko'rsatish uchun qiya qo'yilgan matda orqaga o'mbaloq oshishni ko'rib chiqamiz (a-v). Qiya qo'yilgan matdan foydalanish gimnastikachi uchun mashqni engillashtiradi, polda bajarishiga o'tishdan oldin harakatni to'liq tushunishga va koordinatsiya va kuchni rivojlantirishga yordam beradi (**81, 82 – rasm**).



Asta-sekin o'rgatish



82- rasm

Mashqlarni qadamlab o‘rgatish asta-sekin o‘rgatish deyiladi. Bu sportchiga boshida asosiy, keyin esa qiyinroq ko‘nikmalarni egallashga va o‘rganishga yordam beradi. Asta-sekin o‘rgatish sportchiga maksimal rivojlanish, muvaffaqiyatga erishish uchun imkon beradi.

Masalan, qo‘llarda tik turishdan orqaga o‘mbaloq oshishni (a-g) o‘rgatishdan oldin gimnastikachilar orqaga qanday o‘mbaloq oshish kerakligini bilishi kerak (a-v). Orqaga o‘mbaloq oshish – o‘ta muhim element, demak, qo‘llarda tik turishdan orqaga o‘mbaloq oshishga o‘rgatishning bosqichi sifatida xizmat qiladi.

Qo'nish va yiqilish

To'g'ri qo'nish va yiqilishni bilish – gimnastikadagi jarohatlar profilaktikasidan tuzilgan kalitdir. Bu ko'nikmalar namoyish uchun zarur, va gimnastikachilar ularni yana va yana ishlashi kerak. O'rgatish va takrorlashlarni mashg'ulot rejasiga kiritish va har bir snaryadda o'tkazish kerak (83- rasm).



To'g'ri qo'nish

To'g'ri qo'nish har bir gimnastikachida avtomatik va ixtiyorsiz ravishda chiqadigan darajada ishlashi kerak. Qo'nishning zarur texnikasi erga urilishni engillashtirishga yordam beradi. Xavfsiz qo'nish texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1.Qo'nishda urilishni engillashtirish uchun tizzalarni biroz bukilgan:

- to'g'ri oyoqqa qo'nish mumkin emas;
- qo'nishda cho'qqayib o'tirish mumkin emas.

2.To'g'ri umurtqa pog'onasi bo'yinni maxkam ushlaydi va oldinga yiqilishga yo'l qo'ymaydi:

- orqa qismning pastki tomonini bukish kerak emas;
- bel qismidan oldinga egilish mumkin emas.

3.Qo'nishda ko'krak qafasini to'g'ri ushlash uchun qo'llar ko'krak oldida oldinga cho'zilgan.

Yiqilishga o'rgatish

Yiqilish – gimnastika mashg'ulotidagi, ayniqsa sportchi yangi mashqlarni o'rganayotgandagi oddiy ish. Gimnastikachilarni ximoya dumalashlarni ishlash va namoyish

qilish bilan to'g'ri yiqilishni o'rgating. Ular tananing katta qismi bilan yiqilishga ta'sirni qabul qilishga yordam beradi (**84- rasm**).

Himoya dumalashlar gimnastikachi muvozanat yo'qotilganda bajariladigan tiklovchi sifatida ham ma'lumdir (a-v).



84- rasm

Gimnastikachi bilan yiqilishda quyidagilarni qilish kerakligi maslaxatlashing:

1. Qo'llarni musht qilish.
2. Qo'llarni tanaga qattiq siqish va ko'krak oldida krest holida ushlash.
3. G'ujanak bo'lib dumalash.

Eslatma. Dumalashni qo'llarni bosh ustidan cho'zish bilan ham bajarish mumkin.

HARAKATLAR

Quyida gimnastikada ko'p foydalaniladigan asosiy harakatlar keltirilgan.

Sakrab o'mbaloq oshish

Ko'proq salto sifatida tanilgan. Tananing pastki qismi yuqorigi qismi atrofida aylanadigan mashqlar. Orqaga, oldinga va yonga bajarish mumkin (**85- rasm**)



85- rasm

Tashlanish

Bir oyoq oldinga chiqib, bukilgan holat (taxminan 45^0 burchak ostida), ikkinchisi to'g'ri va orqaga. Tana to'g'ri va vertikal holatda joylashgan, og'irlik bukilgan oyoqda. Tashlanish ko'pincha gimnastika mashqlaridagi dastlabki yoki oxirgi holat bo'ladi (**86- rasm**).

Irg'ish

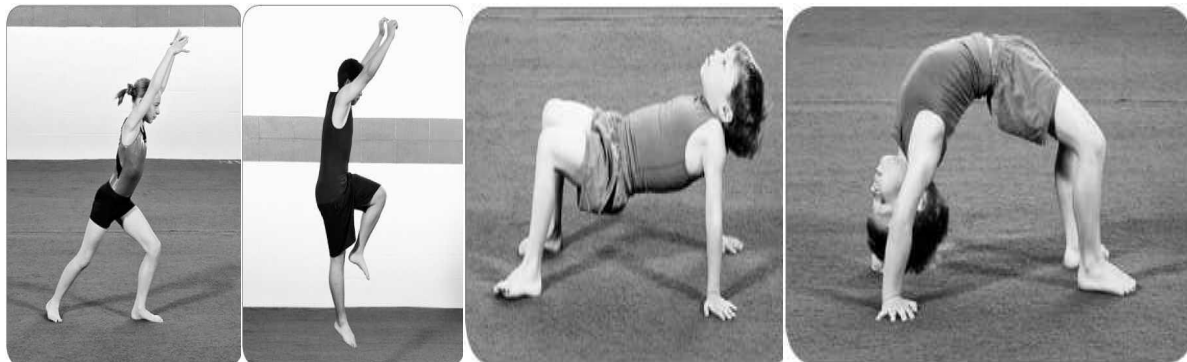
Bir oyoqdan uzun, past, kuch bilan sakrash. Qoida bo'yicha, akrobatik rondatlar seriyasida energiya berish uchun yoki tayanib sakrash uchun ko'prikk sakrab chiqish uchun irg'ishlardan foydalaniladi (**87- rasm**).

Bukilgan oyoqlar bilan orqaga tayanish

Tana stolga o'xshab tekis. Oyoq va qo'l kaftlari polda, qorin yuqorida. Sonlar ikki tomonga ajralgan, tana esa rostlangan va iloji boricha polga parallel. Bu element - ko'prikn bajarish bosqichidir (**88- rasm**).

Ko'prikn

Tana orqaga egilgan. Oyoq va qo'l kaftlari polda, qorin yuqorida. Bu holatga chalqancha yotgan holatdan oyoq va qo'l kaftlariga ko'tarilish bilan erishish mumkin (**89- rasm**).



86- rasm

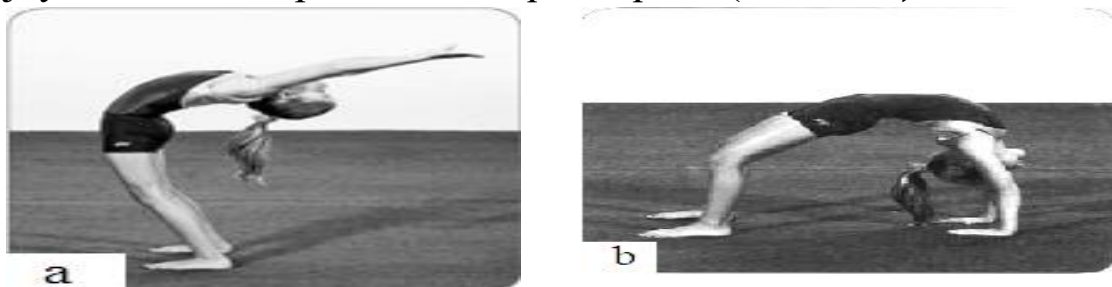
87- rasm

88- rasm

89- rasm

Ko'priikka tushish

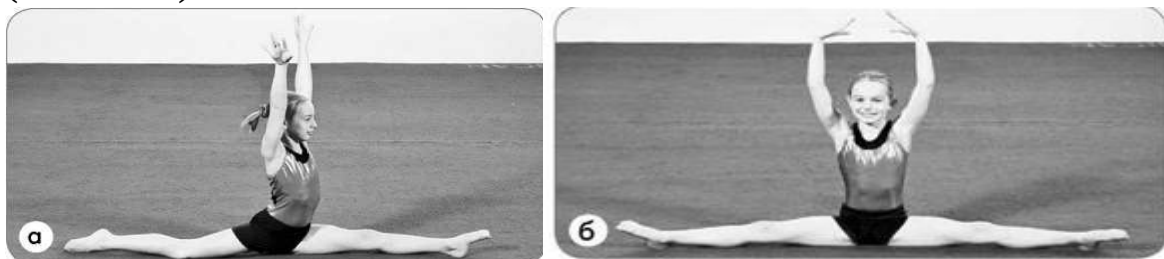
Turgan holatdan orqaga egilish va qo'l kaftlarini polga joylashtirish, ko'prik holatini qabul qilish (90- rasm)



90 - rasm

Shpagat

Oyoqlar ikki tomonga cho'zilgan, gavda 180⁰ burchak ostida joylashgan holat. Uzunasiga shpagat – bir oyoq tananing oldida va bittasi orqa tomonda (a). Ko'ndalang shpagat – o'ng oyoq tanadan o'ngga, chap oyoq chapga cho'zilgan (b) (91- rasm).



91- rasm

Qo'llarda tik turish

Kaftlar polda elka kengligida, tana to'liq rostlangan va to'g'ri. Oyoqlar juft. Oyoq holatlari turlicha bo'lishi mumkin: shpagatda, yarimshpagatda, kerilgan yoki yuqorida keltirilgan kombinatsiyalardan har qaysisi (92- rasm).



92 - rasm

2.3. Akrobatika mashqlari

Ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan o'quvchilarning jismoniy tarbiya majmua dasturlarida, nisbatan murakkab bo'lmagan akrobatik mashqlarni o'zlashtirishga katta e'tibor beriladi. Mashqlar tartibi katta emas, ammo o'zining dinamikasi va ruhiyatiga ko'ra ta'lim muassasalarining gimnastika mashg'ulotlarida juda keng qo'llaniladi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi samarador vosita hisoblanadi. Bu mashqlarni bajarish bilan bir qatorda, o'quvchi-talabalarda jasurlik, vaqt va fazoda o'z gavdasini boshqara olish sifatlari tarbiyalanadi, hamda vestibulyar apparat funksiyalari takomillashib boradi. Akrobatik mashqlar, tezkor-kuch, egiluvchanlik, epchillik, sakrovchanlik kabi sifatlarini rivojlantiruvchi jismoniy vositalar sifatida katta ahamiyatga ega. Akrobatika mashqlarini o'tkazish uchun turli asboblardan foydalanish shart emas, chunki hamma muassasalarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish uchun imkoniyatlar mavjud. Bu mashqlarni bajarishda frontal, guruhlar va o'yinlar qo'llab o'quvchi-talabalarni jalb etish, dars zichligini oshirishga yordam beradi. Murakkab bo'lmagan va yaxshi o'zlashtirilgan muvozanatni saqlash, turish, "ko'priklarni darsning tayyorlov qismida muvaffaqiyatli bajarish hamda turli harakatli o'yinlarga, estafetalarga va to'siqlarni oshib o'tish mashqlarini kiritish mumkin. Bu yerda majmua dasturining bazaviy tarkibini tuzuvchi akrobatik mashqlar ko'rib chiqiladi. Bularni o'zlashtirib olish, o'quvchilarga jismoniy tarbiya bo'yicha umumdavlat ta'lim me'yorlarini bajarish uchun yordam beradi. Har bir mashqning bajarish texnikasi rasm va kinogrammalar namoyishi bilan, o'rgatish ketma-ketligi, xos bo'lgan hatolar, straxovka va yordamlar mazmuni alohida ko'rsatib o'tilgan. Biroz murakkab mashqlarni o'zlashtirish uchun o'rgatish dasturlari tavsiya qilinadi.

O'quvchi-talabalar uchun dumalash, umbaloq oshish, to'ntarilishlar va muvozanat mashqlari yangilik hisoblanadi, keyinchalik shu mashqlar katta o'zgarishlarsiz o'quvchi-talabalar bilan birga bosqichma-bosqich o'tib borsa tabiiyki qiziqish ham

so'nib boradi. Bunday bo'lishi mumkin emas, chunki o'qituvchi-talaba bu mashqlarga bo'lgan qiziqishni qaytadan tug'ilishiga, uni davomiyligini ushlab qolishga va albatta rivojlantirishga harakat qilishi lozim. Buning uchun, variantlar xilma-xilligini taniqli o'quvchi-talabalar bilan mashqlarni bajarish, ularni murakkablashtirish, ko'rinishni o'zlashtirish va boshqa elementlar bilan birlashtirish, hamda o'yin va estafetalardan foydalanish zarur.

G'ujanak bo'lish

Bajarish texnikasi. G'ujanak bo'lish – bu tizza yelkalarga tortilib, tirsaklar tanaga siqilgan, qo'l panjalari boldirning o'rtasidan ushlab (oyoq panjalari va tizzalar bir muncha ochiq) bukilgan tananing holati. G'ujanak bo'lish – dumalashlar, o'mbaloq oshishlar va g'ujanak bo'lib saltolar bajarish uchun asosiy yordamchi mashq hisoblanadi. G'ujanak bo'lish yarim o'tirib, o'tirib, chalqancha yotib (**93 s-rasm**) bajariladi.



93 rasm.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Asosiy turishdan qo'llar yuqoriga, tez o'tirish va o'tirib g'ujanak holatini olishi, belni yarim doira shakliga keltira olishga e'tiborni qaratish lozim.

2. Orqadan tayanib o'tirish holatidan, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.

3. Chalqancha yotib qo'llar yuqorida, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.

4. Chalqancha yotish holatidan tanani ko'tirib, g'ujanak bo'lib o'tirish.

Xatolar.

1. Boshni orqaga egilib ketishi.

2. Oyoqlar ochilmagan.

3. Oyoqlar juda keng ochilgan.

4. Boldirdan noto‘g‘ri ushlash (juda balanddan yoki pastdan “zamok”).

5. To‘liq g‘ujanak bo‘lmaslik.

Bajarishga bo‘lgan talablar. Har bir mashqni bir necha bor takrorlab harakatlarni sekin-asta tezlashtirib bajarish va g‘ujanak holatini ushlab turish kerak.

Dumalashlar

Bajarish texnikasi. Dumalashlar – bu gavdaning alohida qismlari bilan polga (tayanchga) ketma-ket tegish harakati bo‘lib, faqat boshdan aylanib o‘tilmaydi. Dumalashlar umbaloq oshishni o‘rganish vaqtidagi amaliy mashqlar sifatida qo‘llaniladi. Dasturda, oldinga va orqaga g‘ujanak bo‘lib (**94-rasm**) tizzalarda tayanib turib tomonlarga, kerilib, qorinda yotib dumalashlar nazarda tutilgan.



94-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

1. O‘tirib g‘ujanak holatidan, belda oldinga-orqaga dumalash.

2. O‘tirib g‘ujanak holatidan orqaga dumalash va oldinga dumalab D.H. qaytish.

3. Tayanib o‘tirishdan orqaga g‘ujanak bo‘lib dumalash va oldinga dumalab g‘ujanak bo‘lib o‘tirish.

4. Tayanib o‘tirishdan g‘ujanak bo‘lib orqaga dumalash va oldinga dumalab D.H.

5. Qorinda yotgan holatda kerilib oldinga-orqaga dumalash. Qorinda yotib, kerilib, boshni orqaga egish va songa tayanib yotish holatini olish. Tez qo‘llarni bukib, oldinga dumalashni bajarish va qo‘llarni to‘g‘rilab orqaga dumalash.

6. Tizzalarda tayanib turishdan, g‘ujanak holatida tomonlarga dumalash. Yelka, yonbosh, bel, yonbosh, yelka polga

ketma-ket tegib g'ujanak holatini olish va aks harakat bilan orqaga D.H. qaytish.

7. Tayanib o'tirishdan yon tomonga dumalash va d.h. qaytish.

8. Qo'llar turlicha holatda (yuqorida, bel orqasida, yelkada) oldinga va orqaga dumalash.

Bajarish talabi. Keltirilgan dumalashlarning bir muncha murakkabi bu, tayanib o'tirishdan, dumalab tayanib o'tirish hisoblanadi. Bu elementni yaxshi o'zlashtirib olish uchun, D.H. matga belda tayanib o'tirishdan boshlash maqsadga muvofiq, chunki oyoqlar matga yaqin joylashgan bo'lib, D.H. qaytishni yengillashtiradi.

Dumalashlarni bajarish paytida g'ujanak holatini to'g'riligiga va zichligiga e'tiborni qaratish lozim.

Oldinga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan oyoqlarni to'g'rilab, tana og'irligini qo'llarga o'tkazish. Qo'llarni bukib, boshni oldinga egilib oyoqlar bilan itarilib bosh orqali aylanib, bo'yin va kurakda dumalash. Kuraklarda polga tayanib, tez oyoqlarni bukish va g'ujanak holatini egallash. O'mbaloq oshishni tugatib tayanib o'tirish (95-rasm).



95-rasm.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Turli D.H. dan g'ujanak holati.
2. Tayanib o'tirishdan, orqaga dumalash va oldinga dumalab g'ujanak holatida o'tirish.
3. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib g'ujanak holatida o'tirish.
4. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llar bilan, oyoq panjalariga yaqin tayanish (bel zarb olish mumkin).
2. Oyoqlar bilan itarilish yo'qligi.
3. Yetarli bo'lmagan g'ujanak holati.
4. Qo'llarni noto'g'ri holati.
5. Tayanib o'tirish holatiga o'tish paytida qo'llar bilan orqadan tayanish.

Ehtiyotlash va yordam. Ko'p holatlarda bu mashqlarni mustaqil bajarish mumkin. Odatda yordam faqatgina ayrim o'quvchilargagina ko'rsatiladi. Bunda hamkor bitta tizzada turib yon tomondan bir qo'li bilan bajarilayotgan o'quvchiga boshni ko'krak tomonga egishda yordam bo'ladi, ikkinchi qo'li bilan esa ko'krak yoki yelka ostidan ushlab kurakka yumshoq tushishni ta'minlaydi, hamda oldinga aylanishni ko'paytiradi.

Yon tomonga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Bu element tizzada tayanish yoki tayanib o'tirish holatidan bajariladi. O'mbaloq oshishning birinchi qismi tizzada tayanib turib tomonga dumalash kabi bajariladi, ammo tana aylanishini bir yo'nalishda davom ettirib bel orqali aylanib yana tizzada tayanib turish yoki tayanib o'tirishga kelish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Chalqancha yotish holatidan, g'ujanak holati.
2. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga dumalash.
3. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga o'mbaloq oshish.
4. Tayanib o'tirishdan yon tomonga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. O'mbaloq oshishni boshlanishida qo'llar tirsaklarga qo'yilmaydi.
2. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.

Ehtiyotlash va yordam. Orqa tomonda turib, tos-son bo'g'imi atrofidan ushlab aylanishga yordam berish.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turish

Bajarish texnikasi. Kuraklarda turish, g'ujanak holatida orqaga dumalab bajariladi. Kuraklarga va ensaga tayanish paytida

qo'llarni belga qo'yib (katta barmoq oldinga), oyoqlar bukilgan, boldir vertikal holatda bo'ladi. Bu kuraklarda turish mashqini o'rgatish uchun yordamchi mashq hisoblanadi (**96-rasm**).



96-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, oldinga va orqaga dumalash.
2. Orqadan tayanib o'tirishdan, oyoqlarni bukib orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.
3. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

Xatolar.

1. Dumalashni bosh va yelkani orqaga irg'itib bajarilsa.
2. Qo'llar belga vaqtida qo'yilmasa, tirsaklar keng ochilgan bo'lsa.
3. Tana vertikal holatni egallamasa.
4. Boldirlar vertikal holatdan chiqib ketsa va oyoq panjalari tortilmagan bo'lsa.

Ehtiyotlash va yordam. O'quvchining yonboshida turib bir qo'l bilan bel sohasidan, boshqasi bilan oyoqlardan ushlab yordam beriladi.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turishdan, oldinga dumalab tayanib o'tirish

Bajarish texnikasi. Qo'llarni beldan olib, oldinga dumalashni boshlash bilan bir vaqtda g'ujanak holatini egallash. Dumalash yakunida yelkalarda oldinga kuchli harakatlanib tayanib o'tirish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalash va oldinga dumalab g'ujanak holatida o'tirish.

2. Tayanib o‘tirishdan orqaga g‘ujanak holatida dumalash va oldinga dumalab tayanib o‘tirish.

3. Tayanib o‘tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish (ushlab turish) va oldinga dumalab g‘ujanak holatida o‘tirish.

4. Tayanib o‘tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish (ushlab turish) va oldinga dumalab tayanib o‘tirish.

Xatolar.

Oyoqlarni bukib kuraklarda turish elementini bajarishda, oldinga umbaloq oshishning ikkinchi yarmida xatolar uchrab turadi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib tayanib o‘tirish holatiga o‘tish vaqtida bel yoki yelkadan turtib yuborish.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

Tayanib o‘tirishdan, oldinga umbaloq oshib tayanib o‘tirish – orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish – oldinga dumalab tayanib o‘tirish – yon tomonga umbaloq oshib, tayanib o‘tirish va D.H.

Ikki, uchta oldinga o‘mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Odatdagidan tezroq bajariladigan birinchi o‘mbaloq oshishdan keyin, qo‘llarni polga qo‘yib, ushlanib qolmasdan ikkinchi va uchinchi o‘mbaloq oshishni bajarish.

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o‘tirishdan, oldinga o‘mbaloq oshib, tayanib o‘tirish.

2. Tayanib o‘tirishdan oldinga o‘mbaloq oshib, tayanib o‘tirish va yuqoriga sakrash.

3. Tayanib o‘tirishdan oldinga 2 ta o‘mbaloq oshib tayanib o‘tirish.

Xatolar.

1. O‘mbaloq oshishlar orasida to‘xtab qolish.

2. Oldinga o‘mbaloq oshishga xos bo‘lgan xatolar.

Kuraklarda turish

Bajarish texnikasi. Qo'llar bilan boshning o'rta qismida ushlab tayanib o'tirishdan orqaga dumalashni bajarish. Dumalash yakunida polga kuraklar bilan tegib qo'llar bilan belga tayanib oyoqlarni to'g'rilab kuraklarda turishni bajarish. Tana to'g'ri turishi va tirsaklar keng ochilmagan bo'lishi lozim (**97-rasm**).



97-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Orqadan tayanib o'tirishdan oyoqlarni bukib orqaga dumalash va oyoqlarni bukib kuraklarda turish.
2. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish, shu holatda oyoqlarni to'g'rilab ushlab turish.
3. Orqadan tayanib o'tirishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish.
4. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab kuraklarda turish.

Xatolar.

1. Tos-son bo'g'imidagi bukilishlar.
2. Tana vertikal holatdan og'ib ketsa.
3. Tirsaklar keng ochilgan bo'lsa.

Ehtiyotlash va yordam. O'quvchining yonboshida kuraklarga tayanish joyda turib, oyoqlar boshning orqasiga tegib ketishi mumkinligidan ogohlantirib, bir qo'lda boldirdan ushlanadi. Kuraklarda turish holatiga chiqqandan so'ng, tana aniq vertikal holatga kelishiga erishish uchun sonning orqasidan ushlanadi (**98-rasm**).

Chalqancha yotgan holatdan “ko‘prik”

Bajarish texnikasi. Chalqancha yotib oyoqlarni oxirigacha bukish va ularni ajratib (oyoq panjasi uzunligicha) oyoq panjalarini tashqariga burib, qo‘llarda yelkalar yonidan tayanib (barmoqlar yelkalarga qaratilgan), qo‘l va oyoqlarni bir vaqtda to‘g‘rilab, kerilish va boshni orqaga egish.

Qo‘l va oyoqlarni bukib, boshni oldinga egib, asta-sekin belga tushib, D.H. ni egallash. Bajarish vaqtida oyoqlarni oxirigacha yozib tana og‘irligini qo‘llarga o‘tkazish lozim (**99-rasm**).



98-rasm



99-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Bel va yelka mushaklarini oldindan tayyorlash (tanani oldinga va orqaga, yon tomonga bukish, tanani tomonlarga aylantirish, qo‘llar bilan aylanma harakat qilish).

2. D.h.ni va boshni orqaga bukishni o‘zlashtirish, gimnastika devoriga tayanib oyoqlarni ochib turish.

3. Chalqancha yotgan holatidan yordam bilan “ko‘prik” bajarish.

4. Chalqancha yotgan holatdan mustaqil “ko‘prik” bajarish.

Boshlanishida “ko‘prik”ni 3-5 marta qaytariladi, keyin oldinga bukilish, o‘mbaloq oshishlar, turishlar bilan navbatlashtirib 8-12 martagacha ko‘paytiriladi.



100-rasm

Xatolar.

1. Oyoqlar tizzadan bukilib, oyoq uchiga tayanish (**100-rasm**).
2. Oyoqlar tizzadan bukilib, yelkalar, qo'l panjalari tayanch nuqtadan ko'chsa (**100-rasm**).
3. Qo'llar va oyoqlar keng qo'yilgan.
4. Bosh oldinga egilgan.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib bir qo'lda orqadan kuraklar yonidan, ikkinchi qo'lda bel sohasida ushlab turiladi.

G'ujanak holatida orqaga dumalab, bosh orqasiga qo'llar bilan tayanish

Bajarish texnikasi. Bu mashq orqaga o'mbaloq oshishni birinchi qismini o'zlashtirish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o'tirishdan g'ujanak bo'lish va orqaga dumalashni bajarish, dumalash yakunida tirsak va panjalarni parallel ushlab, boshning yoniga polga kaft bilan tayanish (**101-rasm**).



101-rasm

O'rganish ketma-ketligi.

1. Devordan yarim qadam oralig'ida orqaga egilib, tirsakdan bukilgan qo'llarni bosh yoniga qo'yish.

2. Chalgancha yotgan holatdan “ko‘prik” bajarish uchun D.H.ni takrorlash. Oyoqlarni tizzadan, qo‘llarni tirsakdan bukib kaftlarni boshning yoniga polga qo‘yish.

3. Tayanib o‘tirishdan g‘ujanak holatida orqaga dumalab bosh orqasiga qo‘llar bilan tayanib oldinga dumalash.

Xatolar.

1. Kaftlarni qo‘yishda tirsaklar kengayib ketishi.

2. Tirsak va kaft parallel bo‘lmasa.

3. Kaftlarni bir vaqtda qo‘ymaslik.

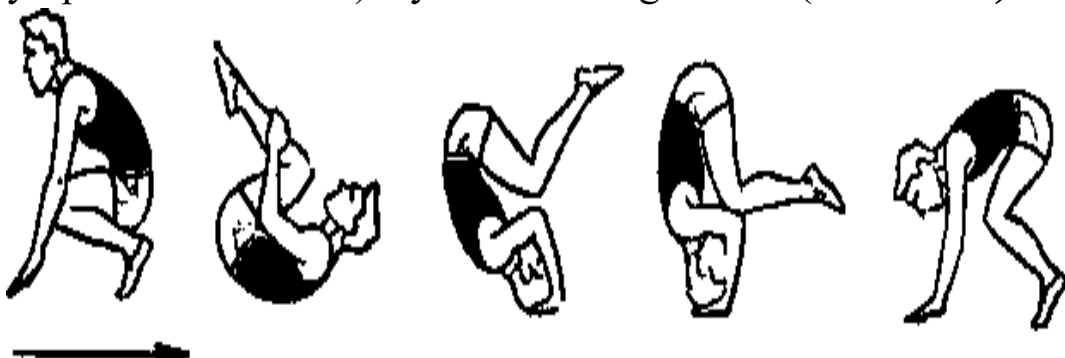
Ehtiyotlash va yordam. Xatolar paydo bo‘lganda bosh yonida turib, tirsakni parallel ushlab turiladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinasiya.

Tayanib o‘tirishdan oldinga g‘ujanak holatida ikki marta umbaloq oshib tayanib o‘tirish – orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) – oldinga dumalab yotish va “ko‘prik” – yotish, qo‘llar bosh orqasiga tayanib orqaga dumalash - oldinga dumalab tayanib o‘tirish va A.T.

G‘ujanak holatida orqaga o‘mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o‘tirishdan, qo‘llar bir muncha oldinda, tana og‘irligini qo‘llarga o‘tkazib qo‘llar bilan itarilib tez orqaga dumalash, aylanish vaqtini g‘ujanak holati zichligi hisobiga ko‘paytiriladi: kuraklar tayanchga tekkan vaqtda kaftni yelka orqasiga qo‘yiladi va ularga tayanib bosh orqali aylanib (oyoqlarni bukmasdan) tayanib o‘tirishga o‘tish (**102- rasm**).



102-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Oldinga o‘mbaloq oshish.

2. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalash, qo'llar bosh orqasiga tayangan.

3. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo'yilmaganda).

2. Qo'llarni qo'yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.

3. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.

4. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo'qligi va qo'llarni bukib-yozish.

5. Sekin aylanish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida zarurat bo'lganda beldan turtib yuborish.

Orqaga o'mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu bog'lam ilgari o'rganilgan elementlardan iborat. Shuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog'lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, ehtiyotlash va yordam o'sha - o'sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

Tayanib cho'qqayish holatidan orqaga o'mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish – oldinga dumalab yotish va “ko'prik” – chalqancha yotish holatiga tushib – o'tirish, qo'llar yonga – chapga tayanib burilib, tayanib cho'qqayish – yuqoriga kerilib sakrash va A.T.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga o'mbaloq oshib, o'ng oyoq, chap oyoq oldidan chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho'qqayish – 2,5 b.

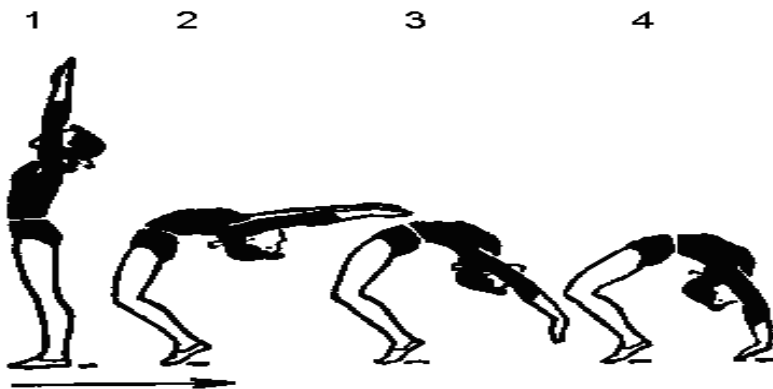
2. Orqaga o'mbaloq oshish – 3,0 b.

3. Orqaga dumalab kuraklarda turish – 3,0 b.

4. Oldinga dumalab tayanib cho'qqayish va A.T. – 1,5 b.

Oyoqlarni kerib turishdan yordam bilan orqaga egilib “ko‘prik”.

Bajarish texnikasi. Bu element oyoqlarni ochib, qo‘llar yuqorida tik turgan holatda bajariladi. Orqaga egilib tosni oldinga berib sekin-asta “ko‘prik” holatiga tushish. Tushish vaqtida boshni oxirigacha orqaga egish (103-rasm).



103-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Chalqancha yotish holatidan “ko‘prik” bajarish.
2. D.H.dan, gimnastika devoridan yarim qadam oraliq‘ida orqalab turib, qo‘l bilan pog‘onani ushlab orqaga egilish.
3. Shuning o‘zi katta oraliqda va gimnastika devorining pog‘onalarini navbatma-navbat qo‘llar bilan ushlab iloji boricha pastroq tushish. Yon tomonda turib, tushish paytida kuraklardan ushlab, turishda esa tanani ko‘tarib yordam berish.
4. Bir-biriga yuzlanib qarab qo‘llash bilan orqaga egilib “ko‘prik”.

Xatolar.

1. Tanani orqaga egishda va “ko‘prik” holatini egallashda bosh orqaga oxirigacha ochib borilmasa.
2. “Ko‘prik” holatiga xos bo‘lgan xatolar yuqorida ko‘rsatilgan.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo‘lda kuraklardan, boshqasida beldan ushlab yordam beriladi. Mashq to‘liq o‘rganilguncha ehtiyotlash bilan bajariladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oyoqlarni kerib turib, qo‘llar yuqorida orqaga egilib “ko‘prik”, yordam bilan – 3,0 b.

2. Yotib va tanani ko‘tarib, orqadan tayanib o‘tirib, orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish)

..... – 1,5 b.

3. Oldinga dumalab tayanib cho‘qqayish
– 1,5 b.

4. Orqaga o‘mbaloq oshib tayanib cho‘qqayish
– 2,0 b.

5. Oldinga o‘mbaloq oshib, yuqoriga kerilib sakrash
– 2,0 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga ikki marta o‘mbaloq oshib, to‘g‘rilanib, qo‘llar yuqoriga – 2,0 b.

2. “Ko‘prik” holatiga tushish
– 3,5 b.

3. Yotish va kuraklarda turish
– 2,0 b.

4. Oldinga dumalab tayanib cho‘qqayish va oyoqlarni ochib kerilib sakrash – 2,5 b.

Ehtiyotlash va yordam. To‘ntarilish boshida siltanuvchi oyoqning kaftidan ushlab, qo‘llarni keyinchalik belga o‘tkazib. Tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko‘krakdan ushlab yordam beriladi.

Oyoqlarni bukib boshda turish

Bajarish texnikasi. Bu mashq boshda va qo‘lda turishni o‘rganish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o‘tirishdan, oyoqlarni yozib, matga bosh bilan tayanib, tana og‘irligini qo‘llarga va boshga o‘tkazib, itarilish va siltanishsiz, bir oyoqni ko‘krakka bukish, so‘ng ikkinchisini va oyoqlarni bukib boshda turish holatini egallash (**104-rasm**).



104-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Bosh va qo'llar teng tomonli uchburchak hosil qilishi kerak. Panjalar yelka kengligida joylashgan. Bosh peshonaning yuqori qismiga tayangan.

2. Tayanib cho'qqayishdan, yordam bilan oyoqlarni bukib boshda turish.

3. Tayanib cho'qqayishdan mustaqil boshda turish.

Xatolar.

1. Boshni noto'g'ri joylashishi.

2. Boshni qo'llarga yaqin qo'yish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda tizzalarda turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida boldirdan ushlab yordam beriladi.

Orqaga o'mbaloq oshib yarim shpagat

Bajarish texnikasi. Orqaga o'mbaloq oshish yakunida bir oyoqni ko'krakkacha bukib, qo'llarga tayanib, bukilgan oyoqni tizzaga qo'yib, ikkinchi oyoqni bukmasdan, polga tegmay, to'g'rilanib, qo'llarni yozib tizzaga tayanib turish. Oyoqni tushirib, surilayotganda, to'g'rilanib, polda qo'llar bilan sirg'anib – yarim shpagat (**105-rasm**).



105-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib, tayanib o'tirish.

2. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib tizzalarga tayanib o'tirish.

3. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib bitta tizzaga tayanib turish, ikkinchi oyoq orqaga.

4. Tizzalarda tayanib turishdan, qo'llar bilan polga tayanib oldinga chapga (o'ngga) tizzani surib, ikkinchi oyoqni orqaga cho'zib, chap (o'ng) tovonga to'sni tekkazib, to'g'rilanish, qo'llar yonga, to'g'riga qarash.

5. Bitta tizzaga tayanib turishdan, ikkinchisi orqaga, bir oyoqni tushirish va surilib to'g'rilanish, polda qo'l bilan sirg'alib yarim shpagat holatini egallash.

6. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib yarim shpagat.

Xatolar.

1. Bukilgan va to'g'ri oyoqni tez tushishi.

2. Orqaga cho'zilgan oyoq tizzadan bukilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib bir qo'lda to'g'ri oyoqning sonidan, boshqasida yelkadan ushlab yordam beriladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga o'mbaloq oshib kuraklarda turish – 2,5 b.

2. Oldinga dumalab egilib o'tirish
– 1,0 b.

3. Orqaga o'mbaloq oshib tayanib cho'qqayish
– 2,0 b.

4. Oyoqlarni bukib boshda turish
– 1,5 b.

5. Tayanib cho'qqayishga tushib, yuqoriga kerilib sakrash
– 1,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya (qiz bolalar).

1. Tayanib cho'qqayishdan oldinga o'mbaloq oshish
– 1,0 b.

2. Oldinga o'mbaloq oshib egilib o'tirish
– 1,5 b.

3. Yotish va "ko'prik"
– 3,0 b.

4. Yotish va kuraklarda turish
– 2,0 b.

5. Oldinga dumalab egilib o'tirish
– 1,0 b.

6. Orqaga o'mbaloq oshib yarim shpagat
– 1,5 b.

Orqaga o‘mbaloq oshib oyoqlarni ochib turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho‘qqayishdan, orqaga o‘mbaloq oshishni yakunlab, oyoqlarni tizzadan bukmasdan, ularni ajratish va qo‘llarni to‘g‘rilab oyoqlarni ochib tayanib turishga chiqish.

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho‘qqayishdan, orqaga o‘mbaloq oshib tayanib o‘tirish.
2. G‘ujanak bo‘lib o‘tirishdan, oyoqlarni ochib bukilib tayanishgacha orqaga dumalash va D.H. qaytish.
3. Tayanib cho‘qqayishdan, oyoqlarni ochib bukilib tayanishgacha orqaga g‘ujanak bo‘lib dumalash va D.H. qaytish.
4. Oyoqlarni ochib bukilib tayanishdan, bosh matga tekkuncha qo‘llarni bukish va yozish.
5. Tayanib cho‘qqayishdan, orqaga o‘mbaloq oshib oyoqlarni ochib tayanib turish.

Xatolar.

1. Orqaga o‘mbaloq oshishni bajarishdagi kabi qo‘llarni noto‘g‘ri qo‘yish.
2. Oyoqlarni juda kech ochilishi.
3. Oyoqlarni ochish paytida, ularni to‘liq yozilmaganligi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda tizzalarda turib, bosh orqali aylanish paytida beldan ushlanadi. Bajaruvchi oyoqlarni ajratayotganda, yordamchiga tegib ketmasligi uchun bajaruvchi D.H. ga kelganda yonida turish kerak.

Uzun o‘mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Oldinga uzun o‘mbaloq oshish – yarim o‘tirishdan, qo‘llar orqada, qo‘llarda oldinga siltanib oyoqlarni yozib, qo‘llarni oyoq panjalaridan 60-80 sm kam bo‘lmagan, yelkadan oldinga qo‘yish, oyoqlar bilan itarilib g‘ujanak holatida o‘mbaloq oshishni bajarish. Bunda oyoqlarni tizzadan bukilishini, kuraklar polga tekkan paytida amalga oshishiga harakat qilish kerak (106-rasm).

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho‘qqayishdan, oldinga o‘mbaloq oshib tayanib o‘tirish.

2. Tayanib cho‘qqayishdan, oyoqlar va qo‘llar orasidagi masofani asta-sekin ko‘paytirib, oldinga o‘mbaloq oshish va tayanib cho‘qqayish.

3. Yarim o‘tirishdan, oldinga uzun o‘mbaloq oshib, qo‘llar qo‘yilgunga qadar 60-80 sm masofada joylashgan chiziqda tayanib o‘tirish.

Xatolar.

1. Qo‘llarni yaqin masofaga qo‘yish, oddiy oldinga o‘mbaloq oshishni bajarishga olib keladi.

2. Itarilish paytida oyoqlar bukilgan holatda bo‘lsa.

3. Oyoq panjalari va qo‘llarni qo‘yish joyi orasidagi masofa juda katta bo‘lib uchish fazasi paydo bo‘lsa.

4. G‘ujanak holati, dumalash va oldinga umbaloq oshishni bajarishdagi xatolar.

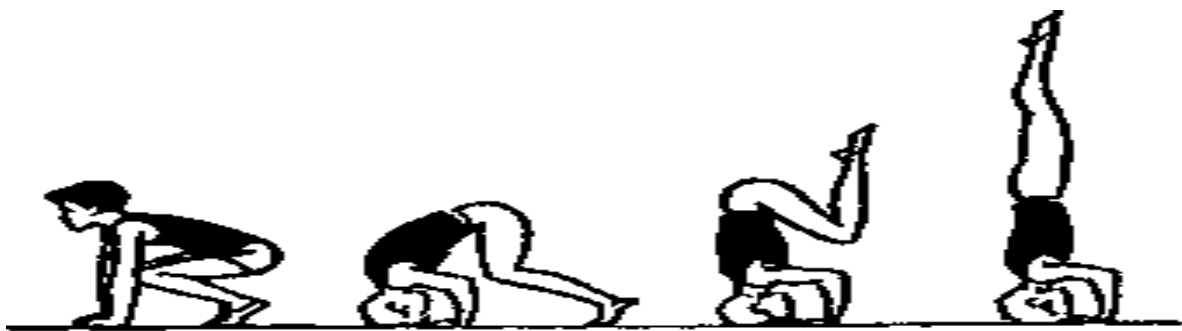
Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda, qo‘llar qo‘yiladigan joyda turib, bir qo‘lni bajaruvchining ensasiga qo‘yib, unga boshni oldinga egishga yordam berib, ikkinchi qo‘l bilan qorin yoki son pasidan ushlab turiladi.



106-rasm

Boshda turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho‘qqayishdan qo‘llarda oldin boshga tayanib (peshonaning yuqori qismi) teng tomonli uchburchak hosil qilib, itarilib oyoqlarni bukib boshda turish va tanani to‘g‘ri vertikal holatigacha to‘g‘rilash (**107-rasm**).



107-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni bukib boshda turish.
2. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni bukib keyinchalik tanani tik holatga kelguncha to'g'irlab boshda turish.
3. Tayanib cho'qqayishdan, ikki oyoqda itarilib, boshda turish va qaytish.

Xatolar.

1. Boshni noto'g'ri qo'yish (peshonaga qo'yilmaydi).
2. Bosh qo'llarga yaqin yoki uzoq qo'yilsa.
3. Tos-son bo'g'imi oxirigacha yozilmasa.
4. Belni haddan ziyod bukilishi.
5. Oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq panjalari cho'zilmasa.

Uch qadamdan yugurib sakrab oldinga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Texnikaning asosiy xususiyati, oyoqlarda itarilgandan keyin tos-son bo'g'imidan ozgina bukilib tanani tayanchsiz holati, ya'ni uchish fazasi borligi hisoblanadi.

Qo'llar bilan tayanchga tekkandan keyin oldinga o'mbaloq oshish bajariladi. Sakrab oldinga o'mbaloq oshish, yarim o'tirishdan, 2-3 ta matlar uyumiga qadam qo'yib yugurib kelib bajariladi (108-rasm).



108-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan oldinga o'mbaloq oshish.

2. Tayanib cho‘qqayishdan oldinga uzun o‘mbaloq oshib tayanib o‘tirish.

3. Qo‘llar orqada yarim cho‘qqayishdan, sakrab o‘mbaloq oshib tayanib o‘tirish.

Xatolar.

1. Xos bo‘lgan xatolar g‘ujanak holatida o‘mbaloq oshish va uzun o‘mbaloq oshishni bajarishda ko‘p uchraydi.

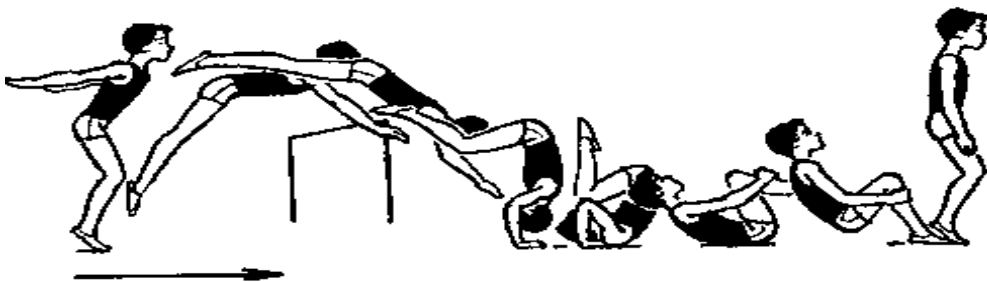
2. Juda yuqori yoki past bo‘lgan uchish fazasining trayektoriyasi.

3. O‘zining tagiga qo‘llarni qo‘yish va ularni tez bukish.

Ehtiyotlash va yordam. Yordam uchish fazasida bir yoki ikki hamkor bilan ta‘minlanadi, asosan qo‘llar bilan tayanchga o‘tish paytida, yonboshda turib, yordamchi bir qo‘lida o‘quvchi-talabaning ensa qismidan ushlab uni boshini oldinga egadi, ikkinchi qo‘li bilan son ostidan ushlab yordam beradi. O‘rganishning boshlang‘ich qismida ikki yordamchi bo‘lishi maqsadga muvofiq, mashq o‘zlashtirilgandan so‘ng bitta yordamchi bilan ishlasa bo‘ladi.

Balandligi 90 sm bo‘lgan to‘siqdan sakrab umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Umbaloq oshish, uch qadamdan yugurib umbaloq oshishni bajarishga o‘xshash, lekin uchish fazasi balandligi asta-sekin oshib boradi, shu bilan birga yugurish tezligi va uzunligi ham oshadi (**109-rasm**).



109-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho‘qqayishdan, oldinga uzun umbaloq oshishni takrorlash.

2. Joydan sakrab o‘mbaloq oshish.

3. Asta-sekin balandlikni 50-70 sm gacha ko‘tarib, 2-3 qadam yugurib sakrab umbaloq oshish.

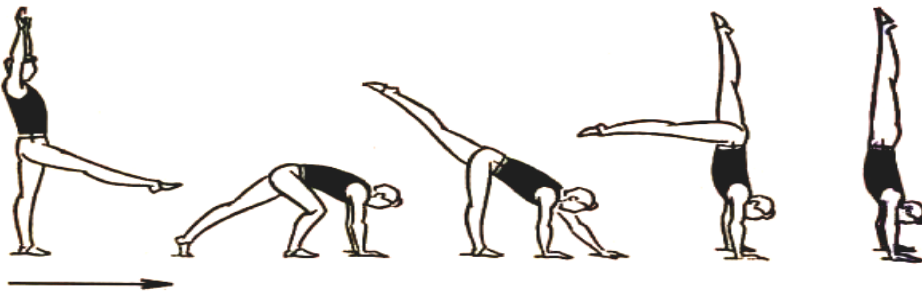
4. Yugurib balandligi 90 sm to'siqdan sakrab umbaloq oshish (to'siq sifatida tortilgan arqon va ag'darilgan matdan foydalanish mumkin).

Xatolar.

To'siqlarsiz sakrab umbaloq oshishdagi kabi xatolar. Bu elementni bajarish xavfliligi va o'quvchi-talabalar jarohat olishlari mumkinligini hisobga olib, joyda sakrab o'mbaloq oshishni o'zlashtirmaganlar, bu mashqni bajarishlariga yo'l qo'yilmaydi.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda tik turish

Bajarish texnikasi. Siltanuvchi oyoqda turib, itariluvchi oldinda oyoq uchida, qo'llar yuqoriga kaftlar oldinga qadam qo'yib tanlanib, tanani oldinga bukib, to'g'ri qo'llarni yelka oralig'ida polga qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda itarilib qo'llarda turishga o'tish. Tik turganda oyoqlarni birlashtirib polga qarab, boshni ozgina orqaga egadi (**110 -rasm**).



110 -rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Yordam bilan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish.

2. Devordan ikki qadam narida turib, itariluvchi oyoq bilan bir qadam qo'yib ikkinchisida siltanib, tovonlar bilan devorga tayanib qo'llarda turish.

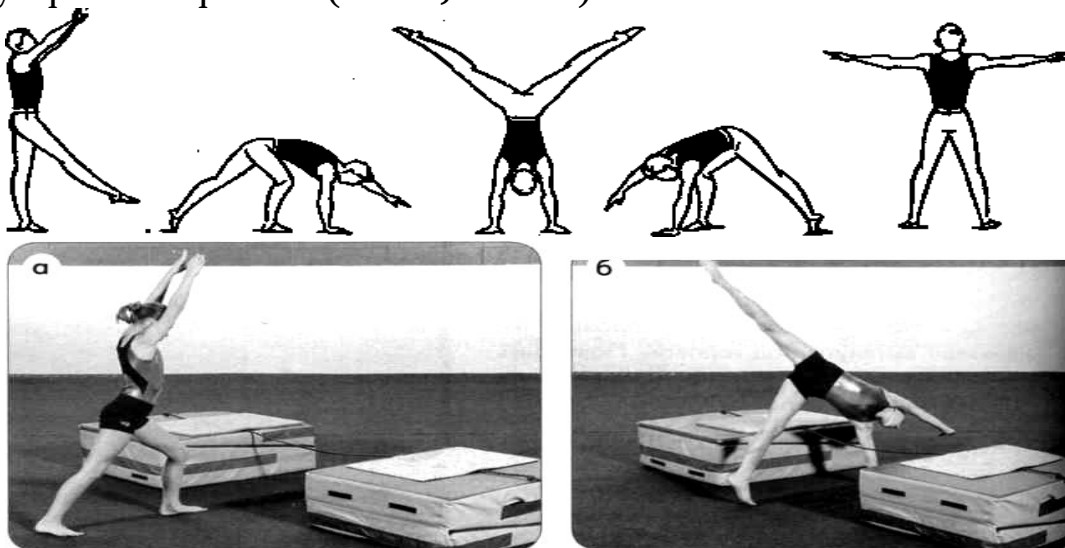
Xatolar.

1. Boshning noto'g'ri holati (orqaga egilmagan).
2. Tanani haddan ziyod kerilganligi.
3. Qo'llar juda keng yoki qisqa qo'yilishi.
4. Tananing yelka ko'krak va bel qismlari to'liq to'g'rilanmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanuvchi oyoq tomonda turib, bir qo'lni oldinga cho'zib, ikkinchisi bilan o'quvchining siltanuvchi oyoqning sonidan yoki boldiridan ushlab yordam beriladi. Qo'llarni ko'tarilishi mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. O'quvchi oyoqqa tegish paytida to'xtaydi.

Yon tomonga to'ntarilish

Bajarish texnikasi. Harakat yo'nalishiga yuzlanib turib qo'llar yuqorida kaftlar oldinga qaratilgan, to'ntarilish bajariladigan tomonga bir qadam qo'yib, keyin oldinga bukilib, itariluvchi oyoqdan bir qadam oralig'ida polga qo'lni qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, qo'lda turishga o'tish. Keyin navbatma-navbat qo'llar bilan itarilib qo'llar yonga, oyoqlar ochiq turish (111-a,b rasm).



111-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish, yordam bilan qo'llarda tik turgandan keyin bajaruvchi oyoqlarni ochadi, ehtiyotlovchi esa orqa tomondan tizzalar yonidan ushlab turadi.

2. Oyoqlarni ochib qo'llarda turishdan, oyoqlarga qaytish. Boshida o'tgan mashq kabi yordam beriladi, keyin qo'llarni tez navbatma-navbat harakatlantirib: bir qo'lni belga (tushish tomonga) boshqasini yelka ostiga qo'yib, oyoqqa tushishga yordam berish – qo'llar yonga oyoqlarni ochib turish (bu mashq to'ntarilishning ikkinchi yarmini o'rganishda yordam beradi).

3. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib oyoqlarni ochib burilib qo'llarda turish (bu mashq to'ntarilishning birinchi yarmini o'zlashtirish bilan bog'liq). Turgandan so'ng 1-mashqdagi kabi yordam ko'rsatiladi.

4. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib yon tomonga to'ntarilish.

Xatolar.

1. Qo'l va oyoqlar bir chiziqqa qo'yilmasa.
2. Qo'lda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa.
3. Bosh orqaga egilmagan bo'lsa va o'quvchi qo'llarni qo'yishda o'zini boshqara olmasa.

4. Qo'llarda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa, hamda tana vertikal chiziq bo'ylab emas, balki yon tomonga egilib bajarilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Amaliyotda uchta asosiy yordam qo'llaniladi:

1. Bir qo'lda beldan, ikkinchisida yelkadan ushlab.
2. Ikkala qo'l krest holatida beldan ushlab.
3. Ikkala qo'l bilan beldan ushlab.

Yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Umbaloq oshish, oldinga egilib o'tirishdan yoki to'g'ri oyoqlar bilan orqaga o'tirishdan so'ng bajariladi. Orqaga bukilib dumalashni yakunlab, barmoqlarni yelkaga burib, qo'llarni yelka yoniga qo'yish va tez oyoqlarni yuqoriga yozib ko'tirilish, shu bilan bir vaqtda qo'llarni ham to'g'rilash, oyoqlarni orqaga tushirib, tayanib o'tirish (**112-rasm**).



112-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo‘llarda turishni takrorlash, yordam bilan.

2. Bukilib yotib tayanishdan, yordam bilan tos-son bo‘g‘imidan yozilib qo‘llarda turish. Yonboshda turib, oyoqlarni ushlab, ularni yozish paytida to‘g‘ri yo‘naltirib yordam beriladi.

3. Oldinga egilib o‘tirishdan yordam bilan oldinga dumalab qo‘llarda turish va orqaga D.H. qaytish.

4. Oldinga egilib o‘tirishdan yordam bilan qo‘llarda turish orqali orqaga o‘mbaloq oshish.

5. A.T. dan iloji boricha chuqurroq oldinga egilib, orqaga muvozanatni yo‘qotib, qo‘llar bilan tizzaga yaqin joydan polga tayanib. To‘g‘ri oyoqlarga o‘tirib yordam bilan qo‘llarda turish orqali orqaga o‘mbaloq oshish.

Xatolar.

1. Tos-son bo‘g‘imi vaqtdan oldin yozilsa.

2. Tos-son bo‘g‘imi vaqtdan kechikib yozilsa.

3. Qo‘llar noto‘g‘ri qo‘yilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo‘llarni qo‘yish joyini yonida oyoqlarni ochib yonboshda turib, oyoqlarni ushlab qo‘llarda turishga yozilish uchun yordam berish va o‘mbaloq oshishni yakunlashda oyoqlarda turtib yordam beriladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo‘llarda turish va oldinga o‘mbaloq oshish

– 3,0 b.

2. Kuch bilan boshda turish

– 3,5 b.

3. Tayanib o‘tirishga tushib, qo‘llarda turish orqali o‘mbaloq oshish

– 3,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya (15-16 yoshli qizlar uchun).

1. Tizzalarda tayanib, orqaga egilib, qo‘llar belda

– 1,5 b.

2. Chapga burilib to‘g‘rilanib, o‘tirish va burchak (ushlash), qo‘llar yonga – 3,0 b.

- 3. Yotish va kuraklarda turish
- 2,0 b.
- 4. Orqaga umbaloq oshib, yarim shpagat
- 1,5 b.
- 5. Tayanib o‘tirish va chap oyoqda bir qadam hatlab sakrab, o‘ng oyoqqa tashlanish, qo‘llar yonga
- 2,0 b.
- 6. Orqaga bukilib tayanib turish
- 1,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

- 1. 2-3 qadam yugurib, oldinga sakrab umbaloq oshish
- 2,0 b.
- 2. Oldinga umbaloq oshib, tayanib o‘tirish
- 1,0 b.
- 3. Kuch bilan boshda turish
- 2,5 b.
- 4. Tayanib o‘tirishga tushib, umbaloq oshish
- 1,5 b.

2.4. Erkin mashq xarakatlari

Gimnastikachining yoshi va darajasiga qarab mashg‘ulotlar tartibini tuzganda va mashqlarni o‘rganishda har xil uslublardan foydalanish mumkin.

Rivojlantiruvchi gimnastik o‘yinlar yosh bolalar uchun mo‘ljallangan. Bu o‘yinlar asosiy harakatlarni va bolalarning tabiiy xohishiga qarab o‘ynash va o‘rganishni imitatsiya qiladi. Rivojlantiruvchi gimnastika ko‘nikmalarga qadamma-qadam o‘rgatadi. Bu nafaqat gimnastikani o‘rgatishdagi xavfsiz usul, balki sportchilar uchun xursandchilikdir, chunki o‘qitish jarayonida oldin o‘rganilgan ko‘nikmalarga tayanishga va muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Rivojlantiruvchi gimnastika jismonan (kuch, egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya va harakat ko‘nikmalarini rivojlantiradi), aqlan (o‘quvchi berilgan vazifalarni bajaradi, atamalarni o‘rganadi va diqqatini mashg‘ulotlarga jalb etadi) va ijtimoiy (gimnastikachi do‘stlari bilan o‘ynaydi, ota-onasiz yurishga, jamoada

harakatlanishga va o'zida ishonchni xosil qilishga o'rganadi) tomondan rivojlantiradi.

Bosqichma-bosqich gimnastika maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va gimnastika zallari uchun ishlab chiqilgan. U oddiy kategoriyaga kiritilgan elementlar va harakatlar ketma-ketligini o'z ichiga olgan. Bosqichma-bosqich gimnastikasi bir biriga o'xshash elementlarni bog'laydi. Dasturni gibkiyligi murabbiy va o'qituvchilarga asboblardan foydalanishga imkoniyat borligi, guruhning soni, gimnastikachilarning tajribasi, o'qitish bosqichining maqsadiga qarab turli xil kategoriyalardagi elementlarni tanlashga yordam beradi.

Bu bobdan boshlab "Yakkacho'pda mashqlar" bobigacha biz erkin mashqlar, tayanib sakrash, qo'shpoya va yakkacho'pda asosiy kategoriyadagi gimnastik harakatlar va elementlarni ko'rib chiqamiz. Bu tayyorlov, yoki kirish, ko'nikmalari, gimnastikachini barcha dissiplinalarda o'rta bosqichga o'tishga, so'ng musobaqa dasturlari bosqichiga o'tishga tayyorlaydi. Bu harakatlar va elementlar asta-sekin bazaviy bosqichdan o'rta "A", o'rta "B" va murakkab bosqichga o'tadi. Dastlab ular maktab yoshidagi bolalar uchun ishlab chiqilgan, lekin engil tarzda maktabgacha bo'lgan yosh bolalar uchun moslashtirish ham mumkin. Bazaviy ko'nikmalar – gimnastikachi birinchi o'rinda o'zlashtirishi kerak bo'lgan ko'nikmalardir. O'rta "A" bosqichida gimnastikachiga bazaviy ko'nikmalarga asoslangan mashqlar ko'rsatiladi. O'rta "B" bosqich qiyinroq, va sportchi nafaqat ilgari o'rganilgan ko'nikmalardan foydalanadi, balki tayyorgarlikning yangi bosqichiga chiqishi kerak. Murakkab bosqichdagi mashqlar nafaqat bazaviy va o'rta bosqichdagi elementlarni bilishi, balki kuch va egiluvchanlikka ega bo'lishi kerak.

LOKOMOSIYA

“Lokomosiya” atamasi harakatni yoki og‘irlikni tananing bir qismidan ikkinchi qismiga o‘tkazishni bildiradi. Lokomosiyalarga bolalarga jismoniy faollikdan zavq olishga imkon beradigan epchillik, koordinatsiya va kuchni rivojlantirishga yordam beruvchi yurish, yugurish, sakrash va boshqa harakatlar kiradi. Gimnastika bunday muhim bilimlarni egallash uchun to‘g‘ri keladi, lokomosiya esa kichik yoshdagi va maktabgacha bo‘lgan yosh bolalarga beriladi.

Murabbiyga maslaxat. Bu harakatlarni o‘yinlar, estafetalar va boshqa vaqtchog‘liklarga oson aylantirish mumkin.

Yurish

Bazaviy bosqich. Yurishni turli yo‘nalishlarda amalga oshiring. Masalan, oldinga (a), orqaga, yonga (juftlama qadam bilan) va oyoq uchida (b) (113- rasm).

Yugurish

Bazaviy bosqich. Yugurishni ham turli yo‘nalishlarda amalga oshiring: oldinga, orqaga, yonga. Bir oyoqda sakrashlarni ham qo‘llab ko‘ring (114- rasm).

Irg‘ish

Bazaviy bosqich. Yugurishga o‘xshaydi, lekin bir oyoq erdan uzilganda, ikkinchisi deysinadi. Oyoqlar harakatini almashtiring (115- rasm).



a



b

113- rasm



114- rasm

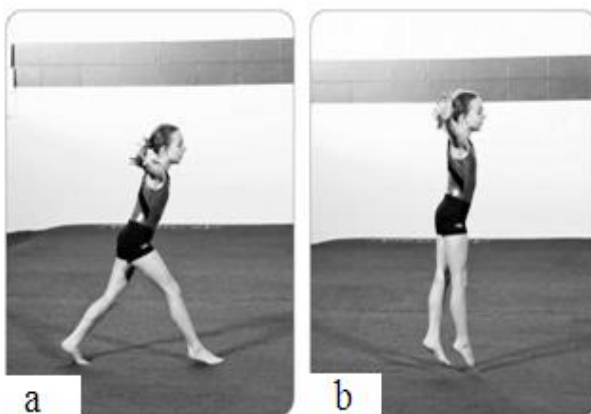


115- rasm

Shasse

O'rta bosqich "A".

Oldinga qadam qo'yib biroz irg'ish. Havoda oyoqlarni tez juftlash. Orqadagi oyoqqa qo'nib, oldingi oyoqni keyingi qadam uchun tayyorlab biroz ko'tarish. Mashqni oldinga va yonga harakatlanib bajarish (ikkila oyoqni boshlovchi sifatida ishlatib) (116- rasm).



O'rta bosqich "A".

Turgan holatdan yonga qadam tashlash, keyin ikkinchi oyoqni birinchi oyoqni orqasiga qo'yish, so'ng birinchi oyoq bilan yana yonga qadam tashlash, ikkinchisini esa birinchini oldiga qo'yish. Takrorlab ikki yo'nalishga harakatlanish. Bu mashqni yurish tempida yoki tezroq bajarish mumkin (117- rasm)



Murabbiyga maslaxat. Vazifalarni qiyinlashtirish uchun turli xil lokomosiyalar yoki yo'nalishlarni kombinatsiyalashtiring. Bazaviy lokomotor mashqlarni polda chizilgan chiziqda yoki yakkacho'pda, qiyinlashtirib va sur'atini o'zgartirib o'tkazish mumkin.

Hayvonlarning harakatlari

Hayvonlarning harakatlari – o'quvchilarga fantaziya qilishgan imkon beradigan va ularga turli xil usullarda harakatlanishga, gimnastik harakatlarni imitatsiya qilib, kuch va koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradigan qiziqarli

mashqlar. Hayvonlarning harakatlari bazaviy bosqich uchun to'g'ri keladi. **Ayiqning yurishi**

Bazaviy bosqich. Qo'llar va oyoqlarni polga qo'yib, bo'ksalarni ko'tarib to'rt oyoqlab yurish (bilaklarda va oyoqlar kaftida). Oldinga va orqaga harakatlanish (**118- rasm**).

Krabning yurishi

Bazaviy bosqich. Dastlabki holat – polda o'tirish. Kaftlarni orqaga qo'yish, barmoqlar bo'ksalarga yoki ulardan tashqariga qaratilgan. uchun Tizzalarni bukib, oyoqlarni polga qo'yish, qorin tepaga qaratilgan. Og'irlikni qo'llar va oyoqlarga taqsimlab, bo'ksalarni poldan uzish, tana "stol" holatini qabul qilishi kerak. Gavda to'g'ri va, imkon bo'lsa, polga parallel bo'lishi kerak. Oldinga, orqaga, yonga harakatlanish (**119-rasm**).



118- rasm



119- rasm

Quyoning sakrashlari

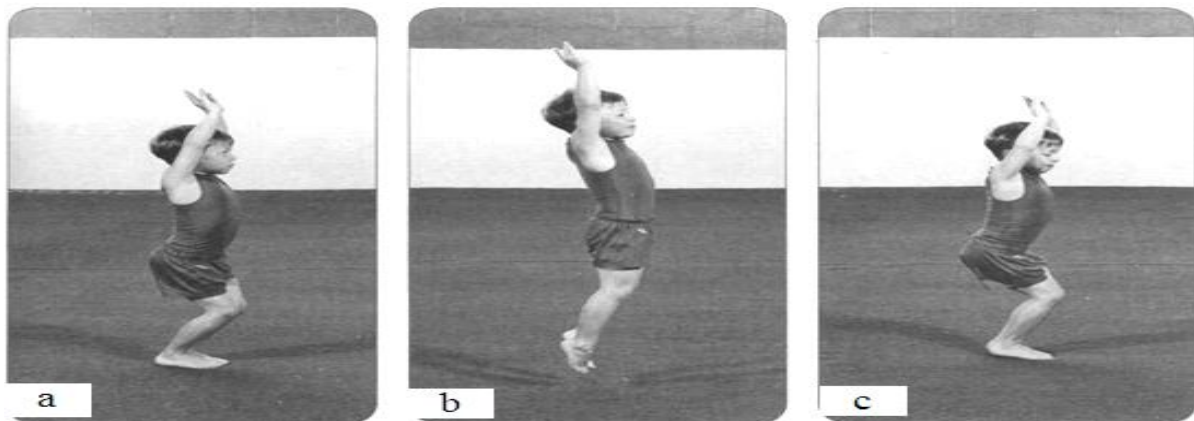
Bazaviy bosqich. Ikki oyoqda turgan holatda, qo'llar bosh ustida, oldinga harakatlanib kichik sakrash kerak. Mashq yakunlamaguncha qo'llarni bosh ustida ushlab kerak. Qo'yonning sakrashlarini orqa bilan oldinga harakatlanib ham bajarish mumkin. (**120- rasm**)

O'rgimchakning yurishi

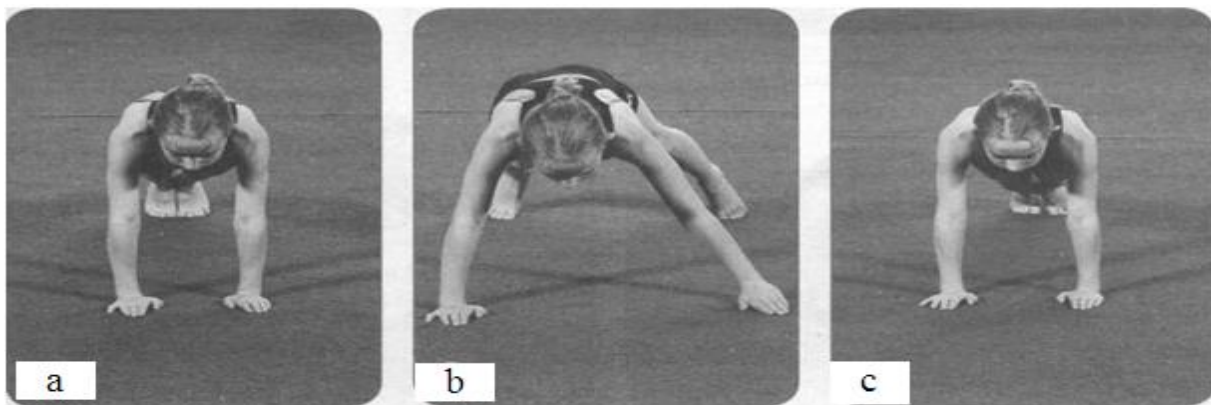
O'rta bosqich "A". Tayanib yotishdan boshlab (qo'llarni bukib yozish holati), yonga chap qo'l va oyoqni joylashtiramiz, so'ng dastlabki holatga qayting uchun o'ng qo'l va oyoqni xuddi shu yonga joylashtiramiz. Takrorlash va ikki yo'nalishda yurish (**121- rasm**)

Kapalak qurti

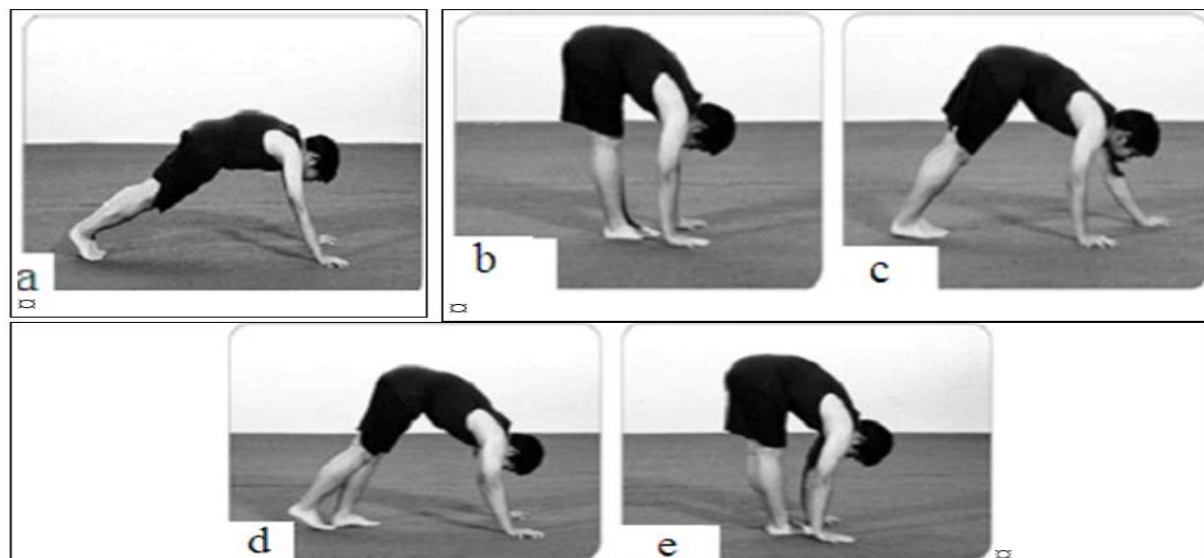
O'rta bosqich "A". Turgan holatdan qo'llarni polga oqyolar oldiga joylashtirish. Qo'llarda oldinga tayanib yotish holatigacha yurish. So'ng oyoqlar bilan qo'llargacha yurish. Qaytarish – qo'llar bilan yurish, keyin oyoqlar bilan etib olish (122- rasm).



120- rasm



121- rasm



122- rasm

To‘g‘ri muvozanat

Bosh gavda va oyoqlardan yuqorida bo‘lgan holatda **“to‘g‘ri”** atamasi qo‘llaniladi. Quyidagi mashqlar – to‘g‘ri muvozanat shakllari.

Burchak ushlab o‘tirish

Umumiy bosqich. Polda o‘tirib oyoqlarni tos-son qismiga yaqinlashtirib (g‘ujanak bo‘lish holati), qo‘llar polda tos yonida. Oyoqlarni ko‘tarib **“V”** hosil qilib, ushlab turish. So‘ng qo‘llarni ko‘tarib yonga yozish, oyoqlar **“V”** holatda 2 soniya davomida ushlab turish (**123- rasm**)

Tayanib yotish

Umumiy bosqich. Qorinda yotgan holatdan tananing to‘g‘ri holatini saqlab, qo‘llarga va oyoq uchiga ko‘tarilish. Ushbu holat tayanib qo‘llarni bukib-yozish holatiga o‘xshash (**124- rasm**).

Orqaga tayanib yotish

Umumiy bosqich. O‘tirgan holatdan tananing to‘g‘ri holatini saqlab qo‘llarga va oyoqlarga ko‘tarilish (**125- rasm**).



123- rasm



124- rasm



125- rasm

Yonga tayanib yotish

Umumiy bosqich. Tirsakdan bukilgan qo‘lga tayanib yonga yotib oyoqlarni birlashtirish. Tananing to‘g‘ri holatini saqlab tirsakka ko‘tarilish (**126- rasm**)

Tashlanish

O‘rta bosqich “A”. Bir oyoq bilan oldinga tashlanib, oldingi oyoq tizzadan bukiladi. Bosh to‘g‘riga qaragan, elka va orqa oyoq to‘g‘ri, ikkala oyoq biroz yonga qaratilgan, qo‘llar

yuqorida. Og'irlik orqa oyoqqa nisbatan oldingi oyoqqa tashlanadi (127- rasm).

Oldinga muvozanat

O'rta bosqich "A". Tananing yuqori qismi oldinga egiladi (elka taxminan tos balandligida), orqa oyoq orqaga gorizontal yoki undan yuqoriga ko'tariladi. Qo'llar yonda (128- rasm).



126- rasm



127- rasm



128- rasm

Yonga muvozanat

O'rta bosqich "A". Ikki oyoqda turish. Bir oyoqni yonga cho'zib turib tananing yuqori qismi qarama qarshi tomonga egiladi. Oyoqni gorizontal yoki undan ushlash. Qo'llar yonda (129- rasm).

Bir oyoqda muvozanat

O'rta bosqich "A". Tayanch oyoqni to'g'irlab ikkinchi oyoqni oldinga 45^0 va undan yuqoriga ko'tarish. Ko'tarilgan oyoqni to'g'ri ushlab yonga ochish. Qo'llar yonda (130- rasm).

Oyoqlarni chalishtirib qo'llarga tayanish

O'rta bosqich "B". Oyoqlarni chalishtirish o'tirish. Qo'llarni to'g'irlagan holda, oyoqlarni va gavgani ko'tarib tayanishga o'tirish (131- rasm).



129- rasm



130- rasm



131- rasm

Oyoqlarni yig'ib tayanish

O'rta bosqich "B". Qo'llar yonda oyoqlarni yig'ib o'tirish. Qo'llarda ko'tarilib oyoqlarni va gavdani ko'tarishga harakat qilish (132- rasm).

Yarim burchak hosil qilib tayanish

O'rta bosqich "B". oyoqlarni bukib tayanish. So'ng bir oyoqni oldinga gorizontol holatga cho'zish, ikkinchi oyoq bukilgan. Mashqni ikkinchi oyoq bilan takrorlash (133- rasm).

Burchak hosil qilib tayanish

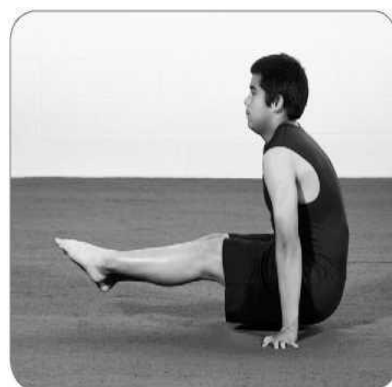
Murakkab bosqich. O'tirish holatini (oyoqlar cho'zilgan) qabul qilish, qo'llar polda yonda. O'tirish holatidan gavda va oyoqlarni poldan uzish uchun qo'llarni yozish, gavdani vertikal holatda ushlab (134- rasm).



132- rasm



133- rasm



134- rasm

Boshda muvozanat

Tananing pastki qismi boshdan va tananing yuqori qismidan yuqorida bo'lishi boshda tik turish holatidir. Quyidagi elementlar – boshda muvozanat saqlash shakllaridir. Gimnastikachilar har birini ikki-uch soniya ushlab turishlari shart.

“Uch oyoq”

O'rta bosqich "A". Cho'qqayib o'tirish holatidan qo'llar bilan boshdan uchburchak hosil qilish (peshonani yuqori qismi uchburchakning yuqori burchagiga qo'yiladi). Har bir tirsakka tizzalarni qo'yish va tosni ko'tarish (135- rasm).

Tizzalarni ko'tarish

O‘rta bosqich “A”. “Uch oyoq” holatidan oyoqlarni birlashtirib ushlab turish. Tana og‘irligi qo‘llarga tushadi (**136- rasm**).

Boshda tik turish

O‘rta bosqich “A”. “Uch oyoqda” muvozanat saqlash, so‘ng boshda muvozanatni ushlab turish uchun oyoqlarni yozish. Tayanch va muvozanat qo‘llar bilan ta‘minlanadi. Tanani to‘g‘ri tutish, o‘zida ishonch va muvozanat hissini etadi (**137- rasm**).



135- rasm



136- rasm



137- rasm

Aylanishlar

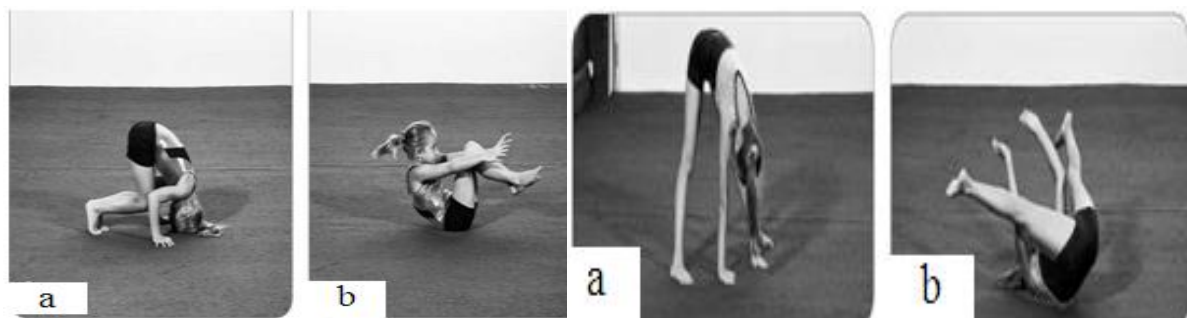
Aylanishlar – bu tananing ichki o‘qi atrofida bajariladigan harakatlardir. Aylanishning uch turi mavjud: vertikal, gorizontaal va oldi-orqa (sagittal). aylanishlarni boshlang‘ich davrdan boshlab chuqurlashtirilgan davrgacha mukamallashtirish mumkin.

Oldinga o‘mbaloq oshish

O‘rta bosqich “B”. Turgan holatdan cho‘qqayib o‘tirib qo‘llar polda, iyakni ko‘krakka tekkizib oldinga o‘mbaloq oshish. Orqa asta sekin bo‘yindan boshlab tosgacha o‘tishi lozim. O‘mbaloqni cho‘qqayib o‘tirish holatida yakunlab tik turish. O‘mbaloq oshishni bir oyoqni ko‘krakka yaqinlashtirib ikkinchi oyoqni biroz oldinga cho‘zib tik turish bilan ham yakunlash mumkin. Tik turganda qo‘llar yuqorida (**138- rasm**).

Oyoqlarni kerib o‘mbaloq oshish

O‘rta bosqich “B”. Oyoqlar kerilgan holatdan egilib qo‘llarni oldinga qo‘yish. Oyoqlarni kergan holda o‘mbaloq oshib, kerilgan oyoqlarga turiladi. Qo‘llar oldinda, yonda yoki yuqorida (**139- rasm**).

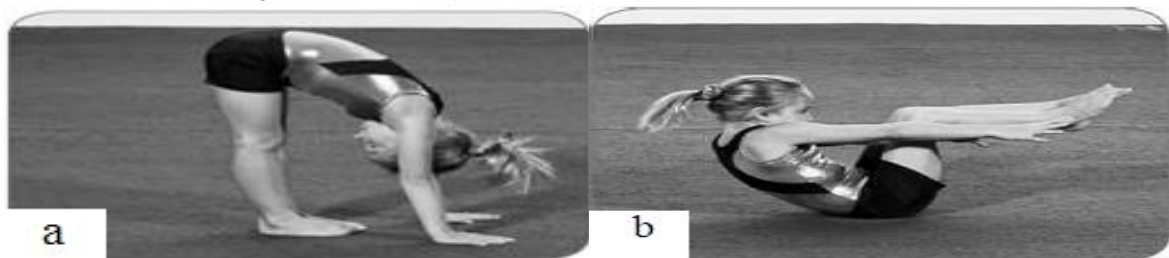


138- rasm

139- rasm

Egilgan holatdan g‘ujanak bo‘lib oldinga o‘mbaloq oshish

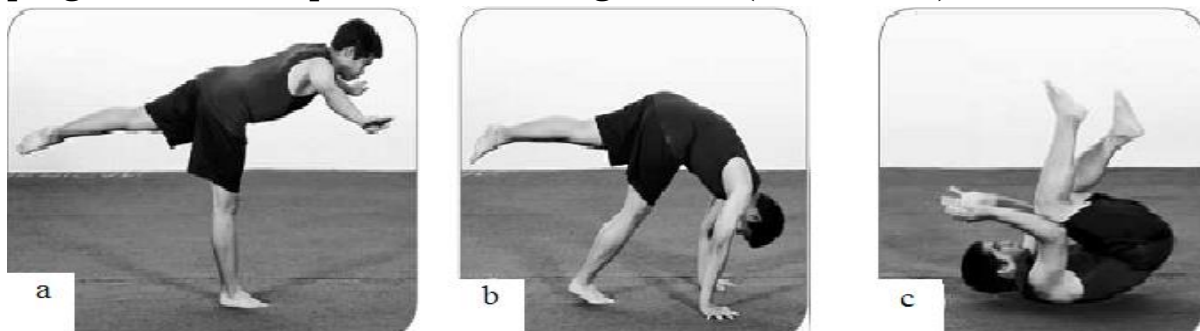
O‘rta bosqich “B”. Oyoqlarni juftlab turgan holatda oldinga egilib qo‘llar oyoqlar oldida. Orqani egib, iyakni ko‘krakka tekkizish va oldinga o‘mboloq oshish. Bo‘ksa polga tekkanda gujanak bo‘lish. Mashqni qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib tik turish holatida yakunlash (**140- rasm**).



140- rasm

Qo‘llarga tayanib turgan holatdan oldinga o‘mboloq oshish
Murakkab bosqich.

Turgan holda qo‘llar yuqorida yoki yonda oldinga muvozanat orqali qo‘llarni gilamga qo‘yib oldinga o‘mboloq oshish va dastlabki holatga qaytish. Tayanch oyoq, orqa qism polga tekkuncha, poldan uzilmasligi kerak (**141- rasm**).



141- rasm

Osilish va tayanish mashqlarini o'rgatish seriyasi

Ushlash - turnikdagi qo'llar holati. To'g'ri ushlash gimnastikachiga osilish va siltanishlarni muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi.

Yuqoridan ushlash

Umumiy bosqich. Kaftlar turnikda barmoqlar tanaga qarama-qarshi tomonoda. Qo'llar turnikning yuqori qismida.

Pastdan ushlash (142- rasm), Umumiy bosqich. Kaftlar turnikda barmoqlar tanaga qaragan. Qo'llar turnikning past qismida (143- rasm), **Aralash ushlash (144- rasm).** **Umumiy bosqich.** Qo'llar turnikda bittasi yuqoridan ikkinchisi pastdan.



142- rasm



143- rasm



144- rasm

Osilishlar

Osilish – bu gimnastikachining turnikni ushlab, uning ostida turli holatlarda turishi. Gimnastikachi boshqa mashqlarni bajarishga o'tishdan oldin to'g'ri osilish va ushlab turishni o'rganishi lozim.

To'g'ri qo'llarda osilish

Umumiy bosqich. Turnikni yuqori qismini ushlab tanani tekis tutib osilish. Oyoqlar matga tegmasligi kerak. Qo'shpoyani pastki qismida oyoqlarni 90^0 ga ko'tarib burchak ushlab osilish mumkin (145- rasm).

Siltanishlar va bukilib siltanishlar

Siltanish – turnikda bajariladigan bazaviy harakatlardan biri. Siltanishlar deganda turnikni ushlab oldinga va orqaga tebranishlar tushuniladi. Orqaga siltanishning yuqori nuqtasida gimnastikachiga qulay bo'lishi uchun turnikni ushlash biroz

o'zgarishi mumkin. Odatda orqadan oldinga siltanishlar, oyoqlar gavda oldida, bukilib siltanishlar deb ataladi. Ushbu siltanishlar ko'tarilish (turnik tagidan turnik ustiga) va shunga o'xshash elementlarni bajarganda qo'llaniladi. Siltanishlar va bukilib siltanishlar umumiydan o'rta davrga o'tish davri elementlaridir. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlarga tayyorgarlik ko'rish uchun gimnastkachi ushbu mashqlarni egallashi lozim.

Oyoqlarni bukib siltanish

Umumiy bosqich. Turnikni yuqoridan ushlab turgan holatdan oyoqlarni bukib siltanish va dastlabki holatga qaytish. Siltanishlarni to'xtatish uchun oyoqlarni matga qo'yib, so'ng qo'llarni turnikdan olish kerak (146- rasm).

Bukilgan qo'llarda osilish

O'rta bosqich "A". Yuqoridan ushlab oddiy osilib turishdan iyagi turnikdan yuqori bo'lgunga qadar qo'llarni bukish. Ushbu holatni 5 soniya ushlab turish. Oyoqlar juft va to'g'ri. (147- rasm)



145- rasm



146- rasm



147- rasm



Tayanishlar

Tayanishlar - bu gimnastikachini og'irligi bilan turnikka tayanib turish. Odatda sportchining gavdasi turnik balandligida yoki turnikdan yuqorida, oyoqlar to'g'ri holatda turnik tagida. Bu, aylanishlar yoki tebranishlar kabi ko'pgina elementlar uchun, asos soluvchi holatdir.

Tayanish

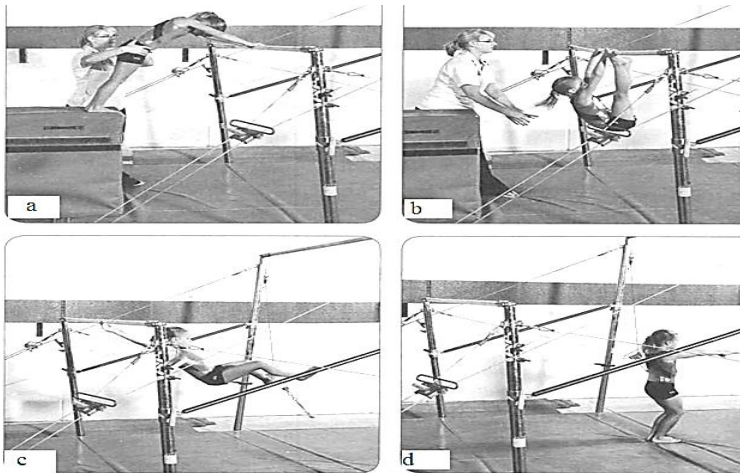
Umumiy bosqich. Bu tayanishlardan eng osonidir. Qo'llar to'g'ri, sonning yuqori qismi yoki tos turnikda, oyoqlar to'g'ri holatda va cho'zilgan. Oyoq kafti matga tegmaydi (**148– rasm**).



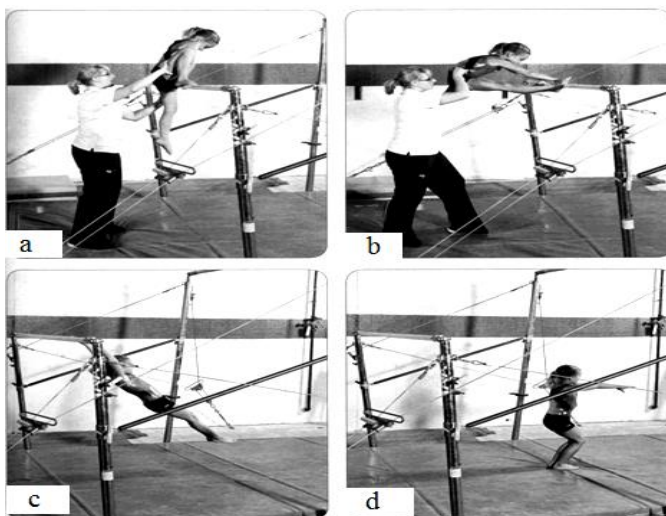
148– rasm

Sakrab, bukilib osilish va tebranib, oyoklarni kerib tushish (**149-rasm**)

Ko'tarilish, bukilib osilish va tebranib oyoklarni kerib tushish (**150-rasm**)

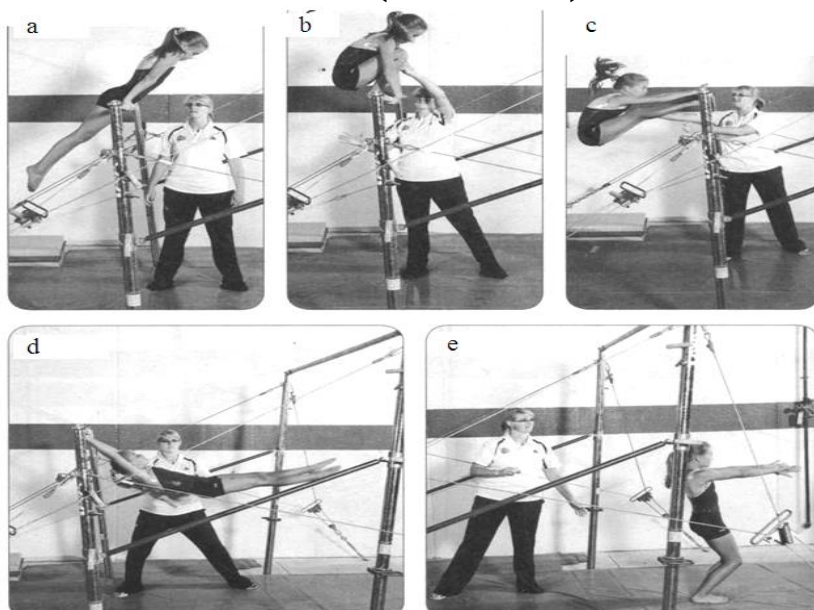


149-rasm



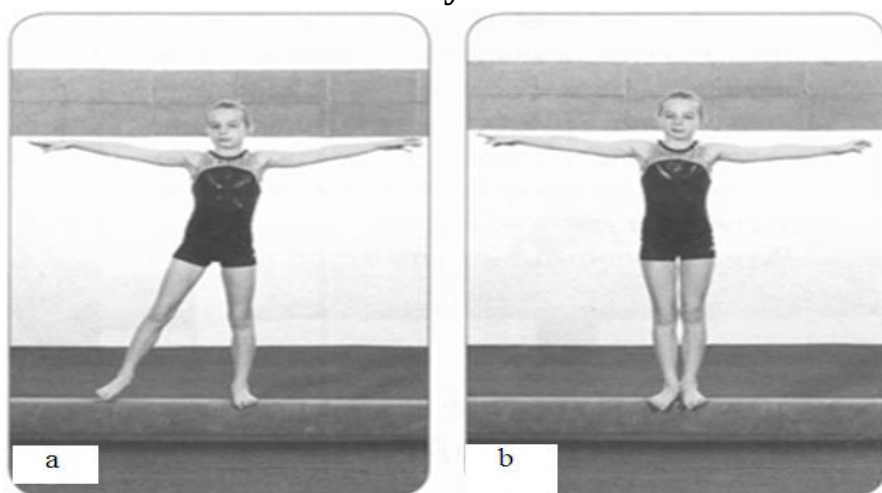
150-rasm

Orqaga chayqalib tayanib cho‘qqayish, bukilib aylanib sakrab tushish (151- rasm)



151- rasm

Xodada bajariladigan boshlang‘ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi



Yonga juftlama qadam (152 – rasm)



Oyoq uchida yurish
(153 – rasm)

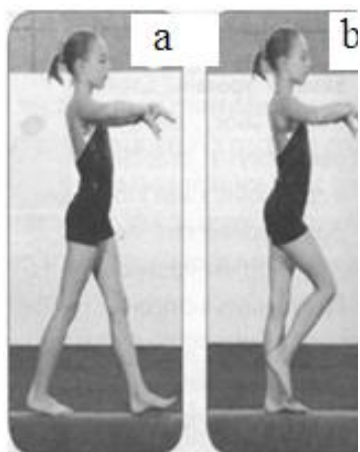


a



b

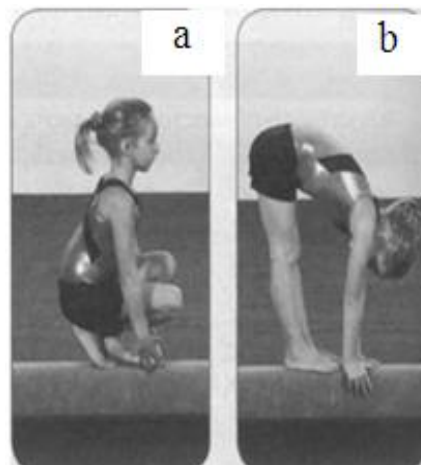
Xodada baladlikni o‘zgartirib oldiga
va orqaga yurish (154- rasm)



Kupe xolatida
yurish
(155 – rasm)



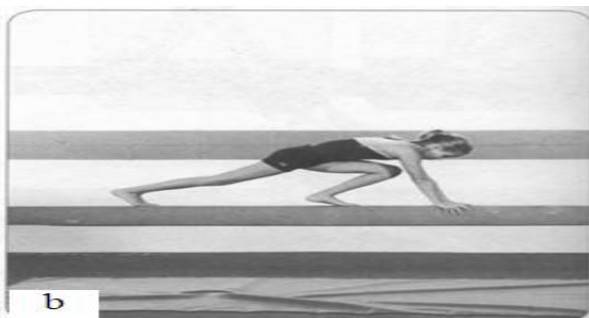
Boldirni ko‘tarib
yurish
(156 – rasm)



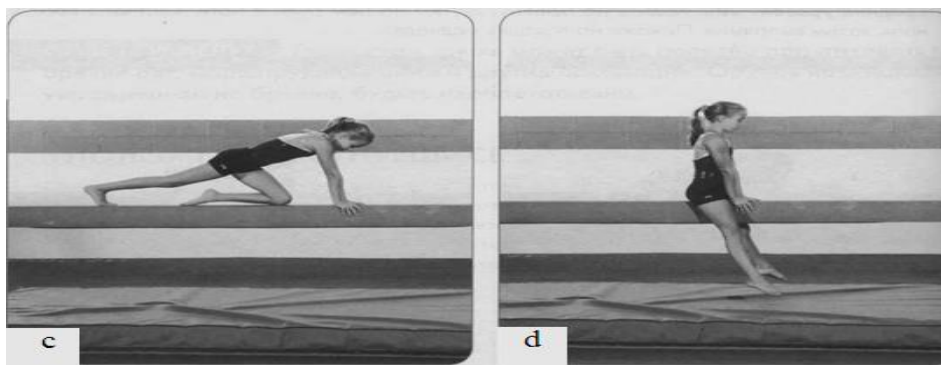
Tayanib
cho‘qqayshidan oldiga
va orqaga yurish
bukilish xolatiga (157
– rasm)



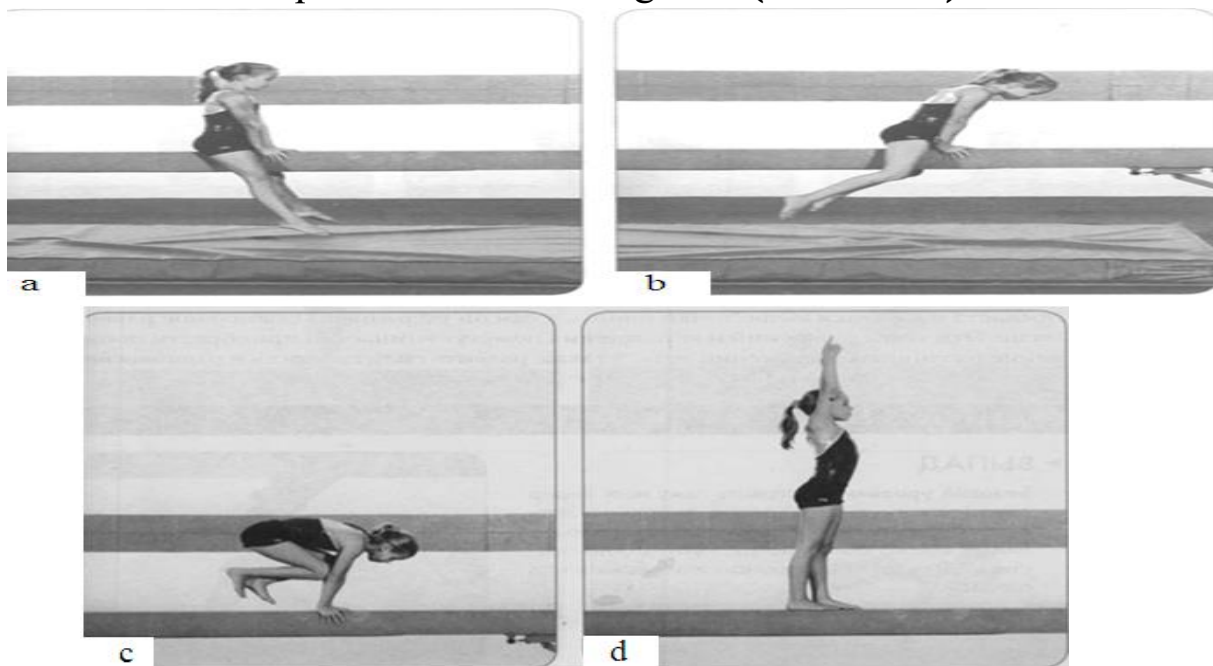
a



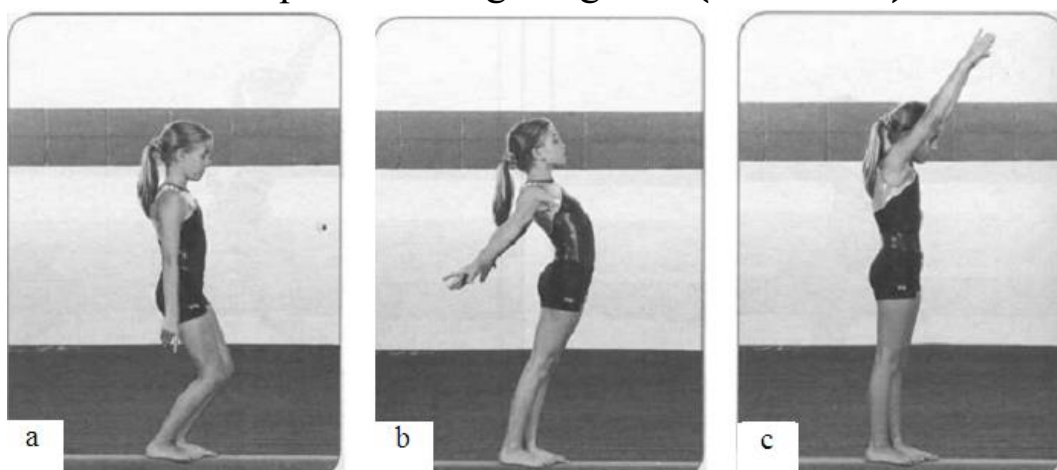
b



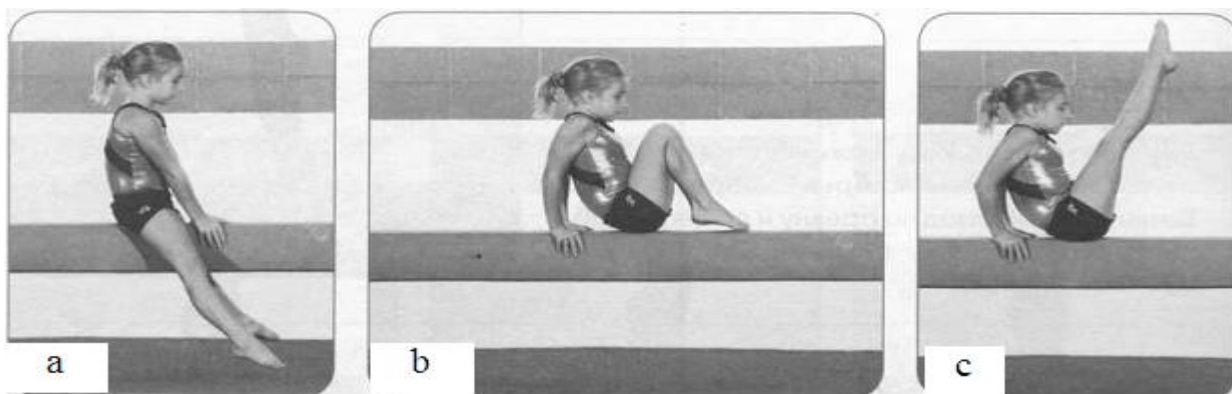
Mashqni tashlanishdan bog‘lash (158- rasm)



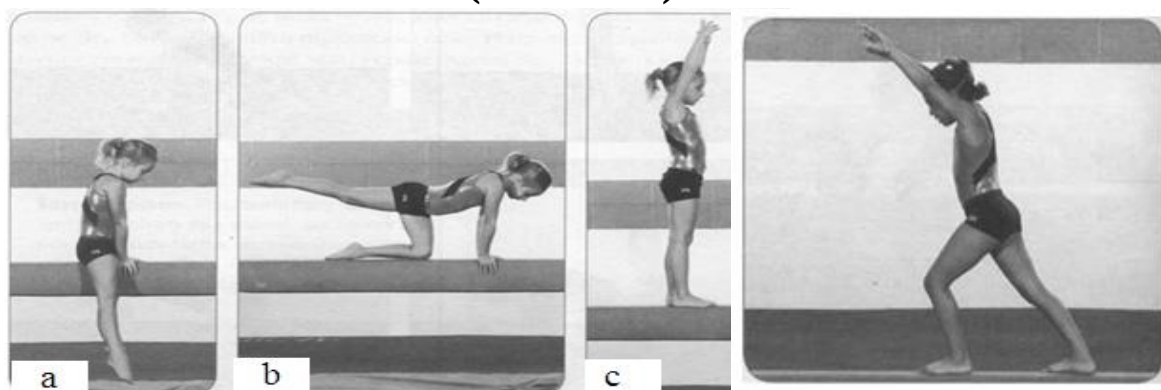
Mashqni tik turishga bog‘lash (159- rasm)



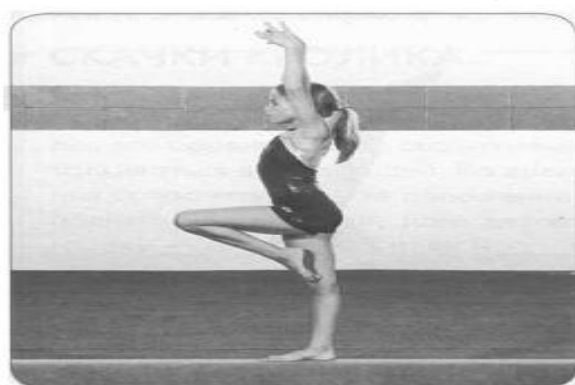
Tana bilan to‘lqin (160- rasm)



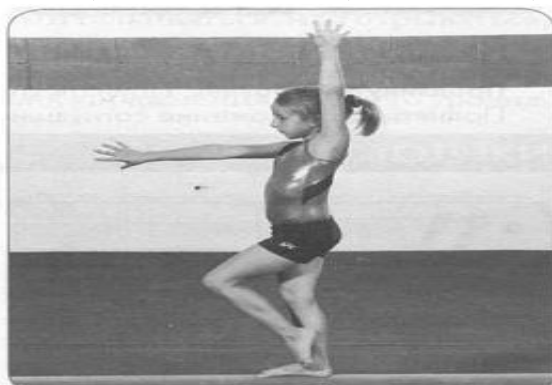
Oyoqlarni bukib o‘tirish va yuqori burchak bilan o‘tirish
(161- rasm)



Tizzada muvozanat saklash (162- rasm) Tashlanish (163- rasm)



“Pike” xolatida muvozanat
(164 - rasm)



“Passe” xolatida muvozanat
(165- rasm)



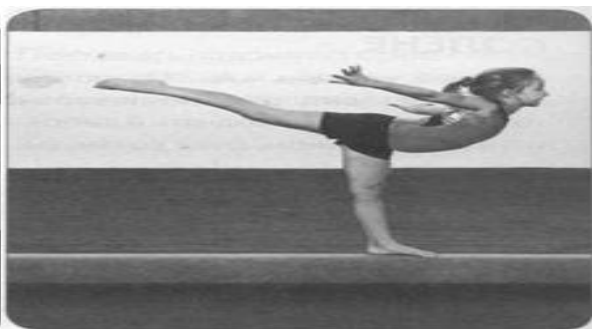
Arabesk
(166 - rasm)



Bitta tizzada muvozanat saklash
(167 - rasm)



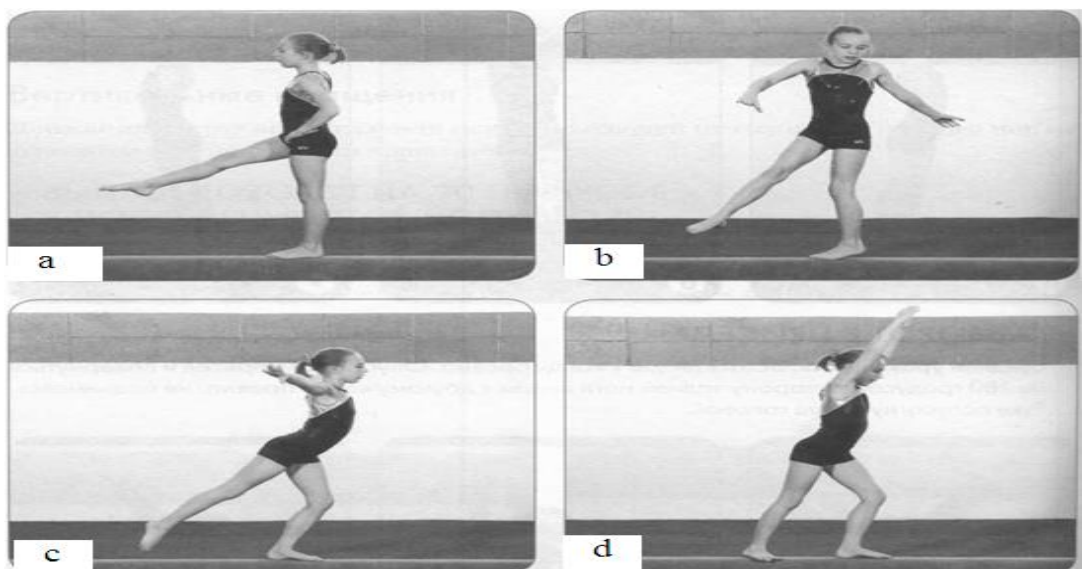
Tovondan ushlab yon bilan
muvozonat (168 - rasm)



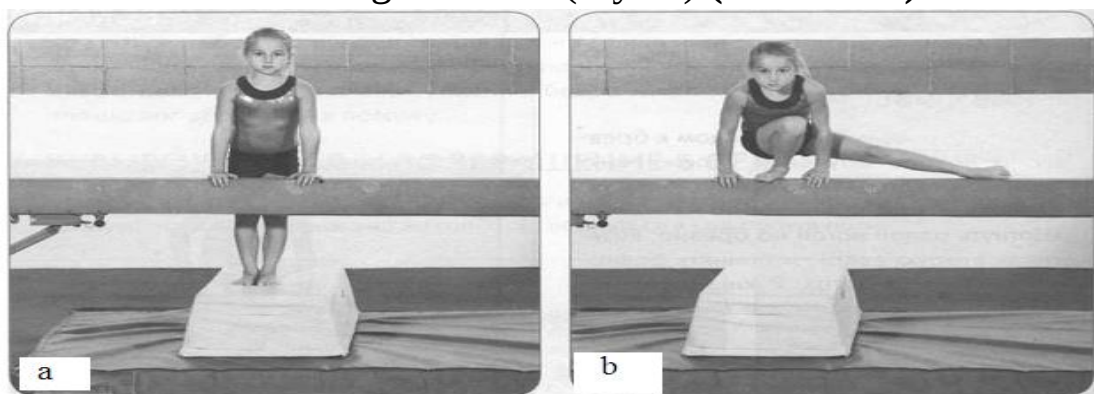
Orqaga muvozanat
(169 - rasm)



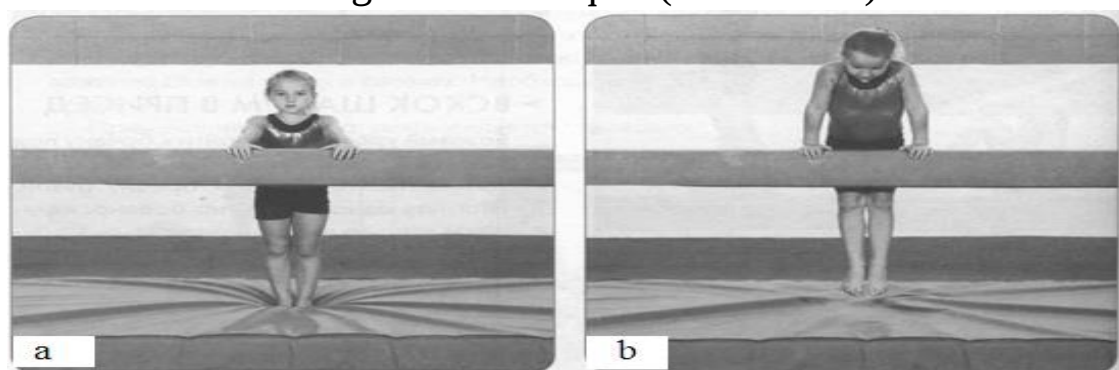
Bir oyoqda past siltash (170 - rasm)



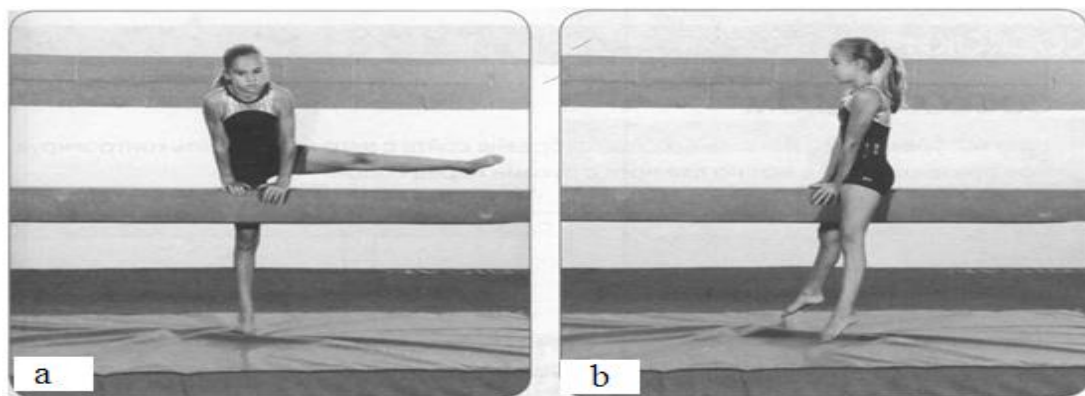
Siltanib ortga burilish (fuyete) (171- rasm)



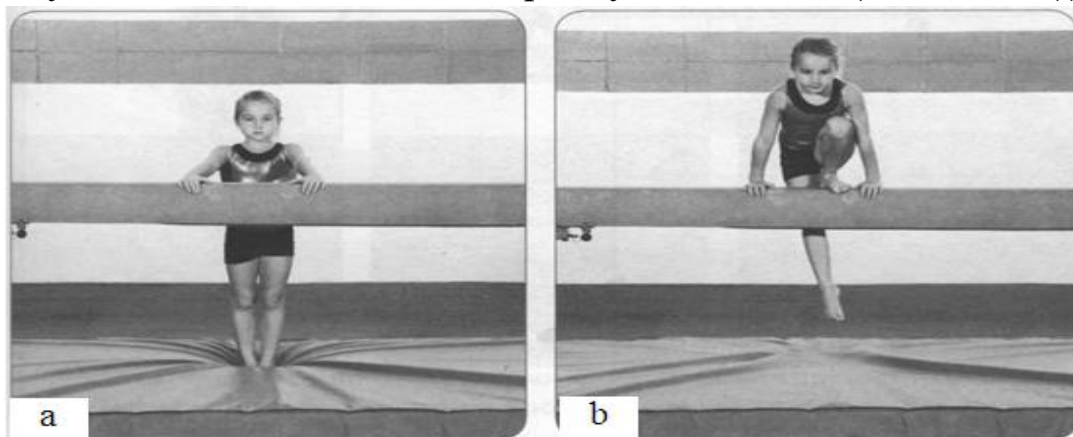
Yakkacho'pga bir oyoqda tayanib cho'qqayib bir oyoq yonda holatiga sakrab chiqish (172 - rasm)



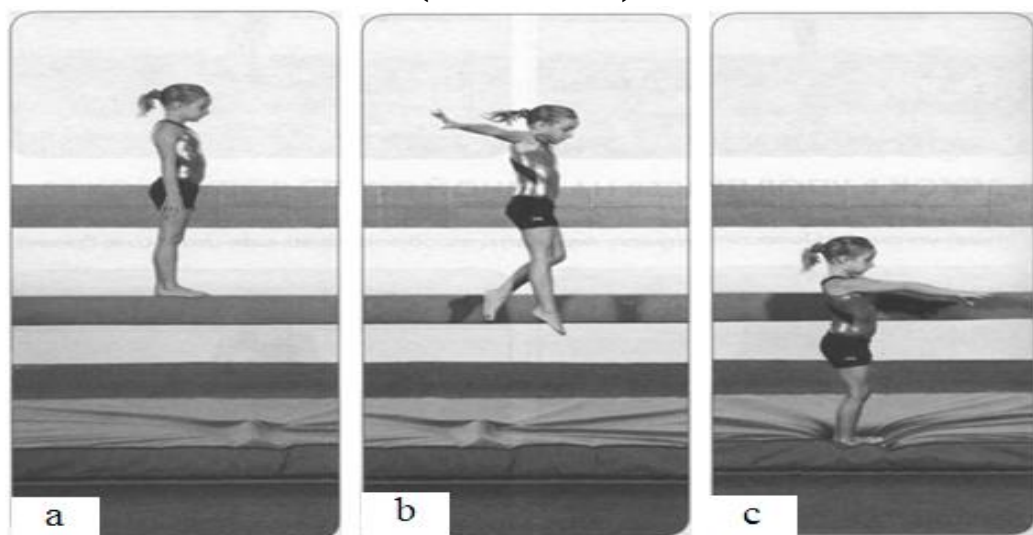
Oldinga tayanish xolatiga sakrab chiqish (173 - rasm)



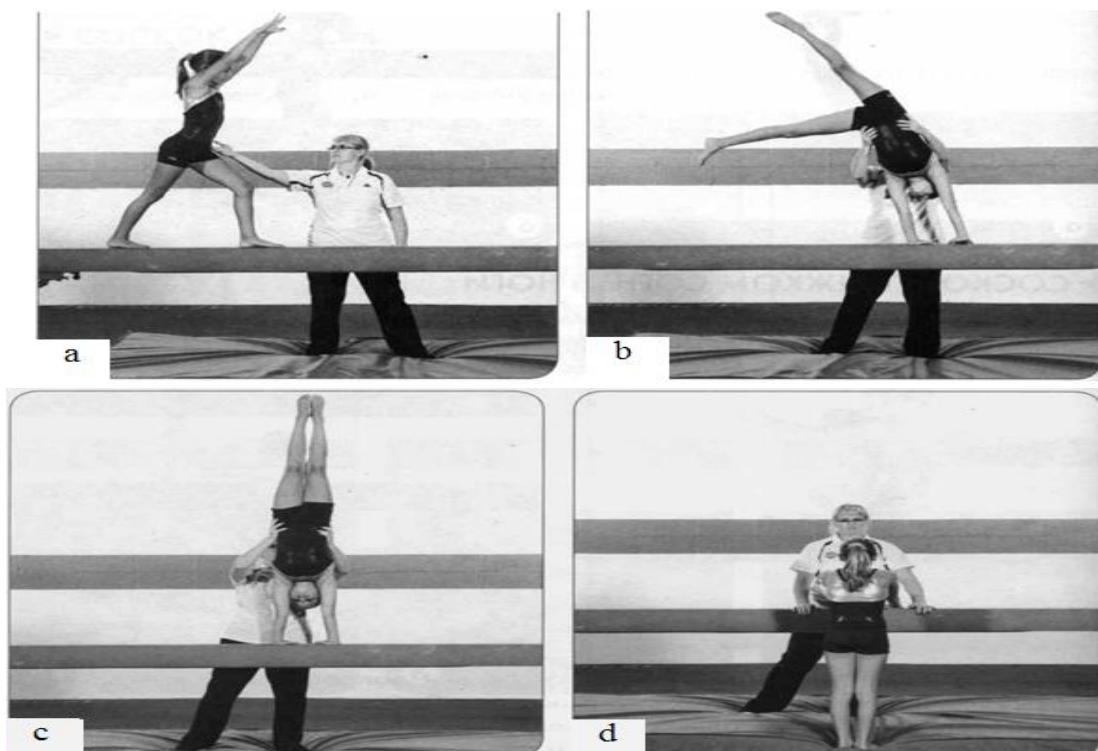
Tayanish xolatidan sakrab chiqib tayanib o'tirish (174 - rasm))



Bir oyoqda tayanib cho'qqayish holatiga sakrab chiqish
(175 - rasm)



Qadam tashlab sakrab tushish (176- rasm)



Yonga to‘ntarilib qo‘llarda tik turib sakrab tushish (177 - rasm)

2.5. Turnikda bajariladigan mashqlar

Sport gimnastikasida turnik shunday snaryadki, unda faqat tebranma siltanma mashqlar ijro etiladi. Shuning uchun gimnastikachining mahorati muskul quvvatini kam sarf qilib, inersiya kuchidan oqilona foydalanishdan iborat bo‘ladi. Biroq panjalarni bukish uchun ancha yuqori bo‘lishi kerak, chunki katta ko‘lamdagi tebranma mashqlarni bajarishda hosil bo‘ladigan va gimnastikachini turnikdan uzishga intiladigan markazdan qochuvchi inersiya kuchi hosil bo‘ladi.

Hozirgi davrda turnikda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to‘xtalmasdan, qaltis vaziyatda ijro etiladi. Bu hol, xatto, sport gimnastikasini yaxshi tushunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastikachiga ham xatosiz harakatlar uyg‘unligini, dadillikni, ko‘ra olish imkonini beradi. Turnikda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

Osilish. Baland turnikdan bu holat beistisno hamma mashqlarni boshlash uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to‘g‘ri holati yetarli ko‘lamda tebranishni boshlash va keyinchalik siltanish uchun ayniqsa muhimdir. Osilish holatida

gimnastikachining tanasi maksimal to'g'rilangan bo'lishi kerak. Bunga ko'krak-o'mrov va yelka bo'g'inidan cho'zilish, shuningdek, bel qismidagi muskullarni bo'shashtirish orqali erishiladi. Tirsak bo'g'inlari ham to'g'rilangan lekin, taranglashmagan bo'lishi kerak. Oyoqlar tos-son va tizza bo'g'inlaridan to'g'rilangan, oyoq uchlari cho'zilgan va juftlashtirilgan bo'ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko'rsatmalarga rioya qilgan holda, yaxlit o'rgatish uslubi bilan o'rgatish kerak.

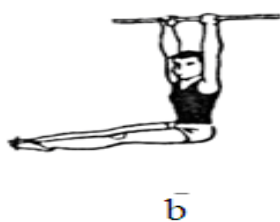
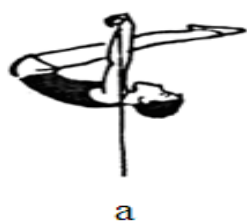
Tana pastki qismlarining turli holati zarur bo'lgan muskul guruhlarini taranglatish orqali erishiladi, bu esa tebranishlar davomida kam saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish) taqiqlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri holati: orqaga yoki oldinga tashlash, ko'krakka engashtirish bu hatoliklarga sabab bo'ladi. To'g'ri holatda bosh ham to'g'ri tutiladi va u qo'llar orasida bo'ladi.

Osilish turlari

Bukilib osilish (**178 a-rasm**) – turnikda, qo'shpoyada, halqalarda bajariladi. Tana tos-son bo'g'imidan taxminan 50° - 70° burchak ostida bukiladi, bel aylana shaklida, bosh biroz ko'krakka egilgan, qo'llar to'g'ri. Mashqni orqadan osilib turish yoki tosni tushirib osilib o'tirishga o'tish bilan yakunlash mumkin.

Burchak osilish (**178 b-rasm**) – gimnastika devorida, turniklarda, halqalarda, qo'shpoyalarda bajariladi. Osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni gorizontal holatgacha ko'tarish. Quyidagicha bajarish ham mumkin: osilishdan oyoqlarni bukib osilish holatini egallash va shundan keyin oyoqlarni yozib burchak osilish.

Kerilib osilish (**178 s-rasm**) – gimnastika devorida, turnikda, halqada bajariladi.



178 - rasm

Turnikda bajariladigan murakkab elementlardan biri, kerilib osilish hisoblanadi.

Bajarish texnikasi. Orqadan bukilib osilib turishdan, oyoqlarda itarilib bukilib osilish holatini egallash, tos-son bo‘g‘imidan yozilib, kerilib osilish. Tana kerilgan va bosh pastda vertikal holatda bo‘ladi. Qo‘llar yelka kengligida yuqoridan ushlab, oyoqlar birga, oyoq uchiga tortilgan, bosh orqaga egilgan.

O‘rgatish ketma-ketligi.

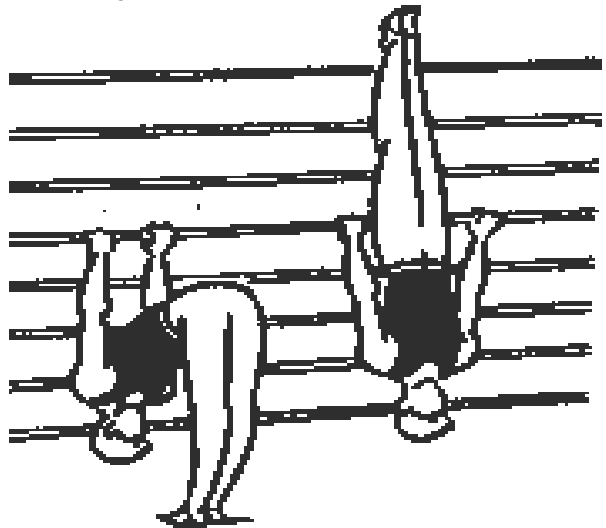
1. Orqadan osilib turishdan, bukilib osilishni takrorlash.
2. Gimnastika devoriga orqada bukilib osilib turishdan, oyoqlarda itarilib, kerilib osilish.
3. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib turnikda bukilib osilish va kerilib osilish, oyoqlarni orqaga tushirib, orqadan osilib turish va oldinga qadam qo‘yib A.T.

Xatolar.

1. Haddan ziyod tanani kerilishi.
2. Kerilib osilishni bajarish vaqtida qo‘llarni bukilishi.
3. Bosh oldinga egilish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo‘lda oyoqdan, boshqasida bilakdan ushlab yordam beriladi.

Kerilib osilishni gimnastika devoridan o‘rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Gimnastika devoriga orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib kerilib osilishga o‘tish. Kerilib osilish holatida qo‘llar to‘g‘ri bo‘lishi shart (tortilmasdan). Ensa, bel, oyoqlar va tovonlar devorga tegib turishi, bosh biroz orqaga egilgan (**179-rasm**). Yordam bilan bajariladi. Yonboshda turib yelka ostidan va oyoqlarda ushlab

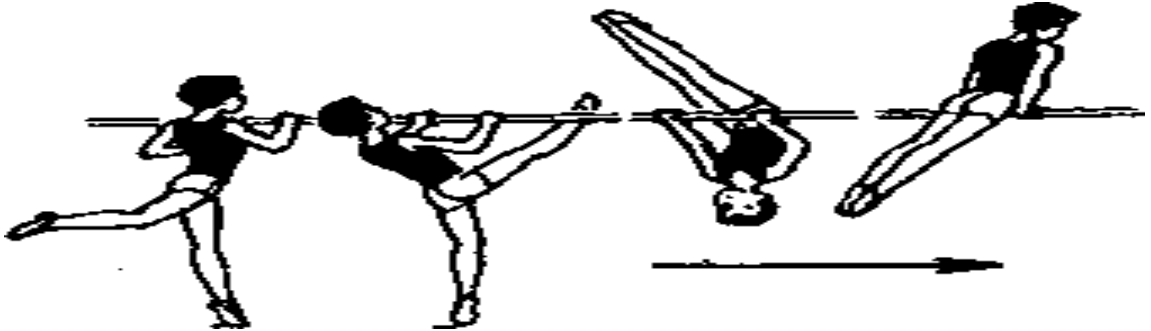


179-rasm

yordam beriladi.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish

Bajarish texnikasi. Bukilgan qo'llarga osilib turishdan, bir oyoqda yuqoriga-orqaga siltanish (turnikdan) va ikki oyoqda itarilib, tos-son bo'g'imidan bukilib, tortilib, to'g'ri oyoqlarni turnikdan o'tkazish. Keyin, turnikka qo'llar va sonlar bilan tayanib, qo'llarni yozish, boshni orqaga ko'tarib, to'g'rilanib, tayanch holatini egallash (**180-rasm**).



180-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika devoriga osilishdan, to'g'ri oyoqlarni balandroq ko'tarish (2-3 marta).

2. Gimnastika devoriga orqalab osilib turishdan bir oyoqda itarilib, ikkinchisida siltanib oyoqlarni balandroq ko'tarish; oyoqlarni tushirib, d.h. ga qaytish. 3-4 marta takrorlash.

3. Bukilgan qo'llarda osilib turib bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish, tayanish va orqaga siltanib sakrab tushish (yordam bilan va mustaqil).

Xatolar.

1. D.H. da mashq boshlanishida tos orqada joylashsa, oyoqlar turnik ostida bo'lmasa, bularning hammasi oldinga siltanishda harakat koordinatsiyasini buzilishiga olib keladi va ko'tarilishni bajarishda qiyinchilik tug'diradi.

2. Oyoqda siltanish yuqoriga-orqaga bajarilmay, balki oldinga-yuqoriga qo'llarni bukish bilan bajarilsa va vaqtdan oldin boshning orqaga egilishi.

3. Boshni orqaga egish ko'tarilishning birinchi yarmida sodir bo'lsa. Bu to'ntarilishni bajarishdagi asosiy xatolardan biri hisoblanadi.

Bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish (181 a, b, c - rasm) – turnikda yoki b/p qo'shpoyada bajariladi. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, ularni bukib, ikkalasida siltanib o'tib bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish holatini egallash. Boshqa usullarni ham bajarish mumkin: orqadan osilib turishdan oldinga egilib ikki oyoqda itarilib, bukilib osilish orqali bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish.

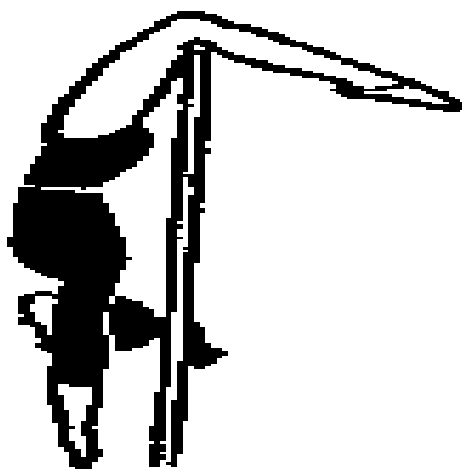
Bir oyoqda osilish (**181 b - rasm**) – turnikda yelka kengligida ushlab bitta oyoq tizzadan bukilib turnikka, poyaga qo'yiladi, ikkinchi oyoq to'g'ri va biroz pastga tushgan, tana birmuncha kerilgan, bosh biroz orqaga egilgan. Yonboshda turib bir qo'lda bilakdan, boshqasi bilan boldirdan ushlab osilishni bajaruvchiga yordam bo'ladi. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib, orqadan bukilib osilish orqali, bir oyoqda siltanib o'tib bajariladi.

Tashqarida bir oyoqda osilish – bir oyoqda osilish kabi bajariladi, faqat bukilgan oyoq qo'llar orasida emas, balki tashqarida bo'ladi.



181 - rasm

Bukilgan oyoqlarda osilish (**182 rasm**) – turnikda va qo'shpoyada bajariladi. Oyoqlar birga, tizzadan bukilgan, tana to'g'rilangan, biroz kerilgan, bosh orqaga egilgan. Yonboshda turib oyoqlar tizza bo'g'imidan yozilib ketmasligi uchun boldirdan ushlab ehtiyotlash va yordam beriladi. Mashqni

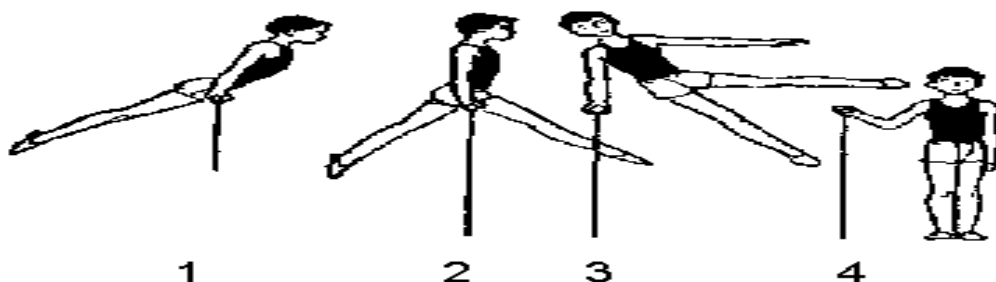


182 - rasm

bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilishdan, qo'llarni tushirib va to'g'rilab bajariladi.

Boshida qo'llarni navbatma-navbat tushirilib, keyin esa bir vaqtda tushiraladi. Bukilgan oyoqlar va qo'llarda osilishdan bukilgan oyoqlarda osilishga o'tishda bir qo'lda boldir ustidan, boshqasi bilan beldan ushlab yordam qilinadi.

Oyoqlarni ochib bir oyoqda tayanish va ikkinchisida siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushish



183 rasm

Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o'tib, oyoqlarni ochib tayanish (183 - rasm, 1-2 kadr). Tana to'g'rilangan, qo'llar to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida. Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, o'ng oyoqni ochib tayanish, agar o'ng oyoq oldinda bo'lsa. Siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun, dastlab bir qo'lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlab zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak (183 - rasm, 2-3 kadr).

O'rgatish ketma-ketligi.

Past turnikda tayanishdan, siltanib o'tib o'ng (chap) tashqaridan oyoqlarni ochib tayanish – bir oyoq bilan siltanib o'tib o'ng (chap) oyoqlarni ochib tayanish – boshqasida siltanib o'tib 90°ga burilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Tayanishdan oldinga siltanib o'tishni bajarishning birinchi yarmida oyoqlarni bukish.

2. Oyoqlarni ochib tayanishda oyoqlar kam ochilgan, tana bukilgan, bosh tushib ketgan.

3. Sakrab tushish bajarilayotganda atrofida burilish bajariladigan oyoq tushib ketishi; siltanib o'tish bukilgan oyoqlarda amalga oshirilsa, tayanch oyoq bukilganda. Siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Extiyotlash va yordam. 1 m. balandlikdagi xodadan oshib o'tishda yordam, siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Tashqaridan bir oyoqda osilishdan, ko'tarilib, tayanib oyoqlarni ochish



184 - rasm

Bajarish texnikasi. Oyoqlar ochilib bir oyoqda tayanishdan yoki osilishdan tebranib tashqaridan bir oyoqda osilishdan keyingi orqaga yiqilishdan so'ng bajariladi. Ko'tarilish uchun erkin oyoq bilan siltanish zarur. Siltanish, katta yarim aylana bo'yicha asta-sekin bir tekisda tezlanish bilan bajariladi. Siltanish oxirida, bukilgan oyoq bilan turnikka bosilib va yelkalarni oldinga berib, tashqaridan bir oyoqda oyoqlarni ochib tayanishga o'tish. Ko'tarilish, asosan amaliy xarakterga ega (**184 - rasm**).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, chap (o'ng) tashqaridan osilish holatiga kirish.

2. Tashqaridan bir oyoqda osilib tebranish. Siltanish amplitudasida, erkin oyoq bilan siltanish hisobiga erishiladi.

3. Tashqaridan bir oyoqda osilib tebranishdan (2-3 siltanish) bir oyoqda ko'tarilib oyoqlarni ochib tashqaridan tayanish.

4. Oyoqlarni ochib o'ng (chap) ga tashqaridan tayanib, orqaga yiqilish va o'ng (chap) da ko'tarilib oyoqlarni ochib o'ng

(chap) ga tashqaridan tayanish. Yiqilishda katta siltanishdan qochish maqsadida erkin oyoqni o'zining tagiga olish kerak emas, balki oldinda qoldiriladi.

Xatolar.

1. Siltanuvchi oyoq harakatini yakunlamasdan o'ng (chap) bilan oyoqlarni ochib tayanishga o'tish.

2. Oyoqda siltanish, boshlanishidan qo'llarni bukilishi va yelkalarni turnikka tortilishi bilan bir vaqtda keskin bajarilsa.

Extiyotlash va yordam. Oldinda va yonboshda turib (siltanuvchi oyoq tomonda) ko'tarilish paytida bir qo'lda tirsakdan yuqoridan yoki beldan, ikkinchi qo'l bilan siltanuvchi oyoqning sonidan bosib yordam beriladi (**185-rasm**).

Oldinga aylanish (o'ng oyoq bilan). Gimnastikachi minib tayanish holatidan o'ng oyoqni mumkin qadar balandroq ko'tarib kerishadi va to'sni oldinga yo'naltiradi. Bunda chap oyoqning soni turnikka qattiq bosiladi. Shu holatda oldinga harakat boshlanadi va tana holati taxminan bosh pastga tushgunga qadar saqlanadi. Bu holatda oyoqlar orasi toraytiriladi va qo'l kaftlarini tayanchga qo'yib, aylanish yakunlanishidan oldin aylanish yo'nalishi bo'yicha buriladi. Aylanish oyoqlarni keng yozish bilan yakunlanadi.



185-rasm

Orqaga aylanish (o'ng oyoq oldinda). Oldinga aylanishga o'xshab bajariladi, faqat teskari yo'nalishda.

O'rgatish. Ikkala mashq ham yaxlit o'rganish uslubi asosida o'rgatiladi. Oldinga aylanishni o'rgatishda murabbiy yon tomonda (masalan, chap tomonda) va orqada turadi. Orqaga aylanishni o'rgatishda - oyoq tomonda oldinda turadi.

Oldinga aylanishda murabbiy chap qo'lini ostidan o'tkazib, o'quvchining bilagidan teskari ushlaydi. Aylanishni boshlash bilan o'qituvchi shug'ullanuvchini shu qo'li bilan aylantiradi, aylanish tugallanishi bilan esa o'ng qo'li bilan belidan ushlaydi.

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

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

O'rgatish (past turnikda):

a) tayanish holatidan qo'llar bilan turnikni ushlangancha, orqaga siltanib sakrab tushish;

b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilgancha tayanish holatiga qaytish;

v) murabbiy yordamida aylanish, murabbiy oldinda va chapda turadi.

O'ng qo'li bilan o'quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi (turnik ostidan), chap qo'li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnastikachi tayanish holatiga qaytgach, qo'lini ichkariga bo'rib, shu qo'li bilan tosni turnikka bosadi, shuning bilan aylanishni yakunlashga yordam beradi.

Osilishdan kuch bilan tayanib ko'tarilib to'ntarilish va sekin osilishga tushish

Bu amaliy xarakterga ega bo'lgan asosiy mashqlaridan biri. Harakat qo'llarda tortilish bilan boshlanadi, Tirsaklardan bukilish

oxiriga etganda, boshni orqaga bukmasdan turnik (grifiga) tosni yaqinlashtirishga harakat qilib, oyoqlarni ko'tarish kerak. Oyoqlar turnikda paydo bo'lishi bilan, boshni va tanani ko'tarib, qo'llarni yozib, tayanishga o'tiladi (**186 - rasm**).



186 - rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Turnik o'rtasida ikki oyoqda itarilib ko'tarilib to'ntarilishni takrorlash.
2. Osilishdan, oldinga katta bo'lmagan siltanish bilan ko'tarilib to'ntarilishni bajarish.
3. Osilishdan kuch bilan ko'tarilib to'ntarilib tayanish va sekin osilishga o'tish.

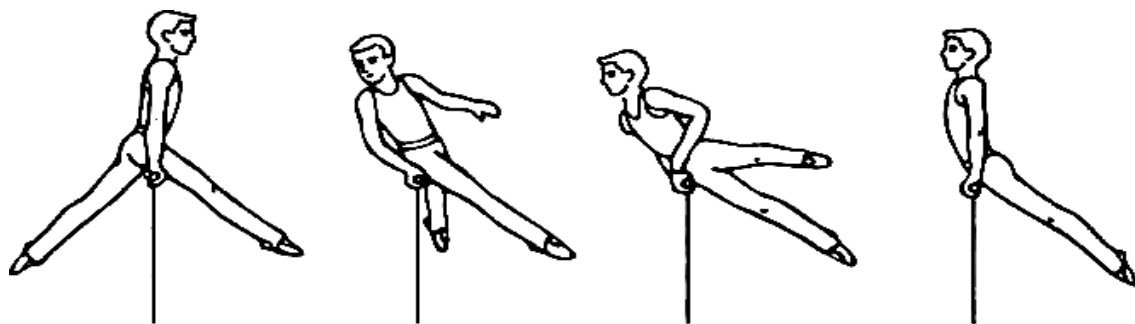
Xatolar.

1. Qo'llarda to'liq bo'lmagan tortilish.
2. Ko'tarilish paytida oyoqlar turnikka, qo'llar to'liq yozilsa.
3. Oyoqlarni turnikka keltirganda bosh orqaga egilishi.

Extiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisi bilan belning orqasidan ushlab tayanishga chiqishga yordam beriladi.

O'ng (chap) bilan oyoqlarni ochib tayanishdan chap (o'ng) oyoqni oldinga o'tkazib orqaga burilib tayanish

Bajarish texnikasi. O'ng (chap) qo'lni o'tkazib pastdan ushlab va tana og'irligini shu qo'lga o'tkazish. Ketma-ket boshni, elkani, tana va oyoqni burilish tomonga burib, songa va qo'llarga tayanib, chap (o'ng) qo'lni chap (o'ng) oyoqda oldinga siltanib o'tish bilan bir vaqtda tushirib, orqaga burilib tayanishni yakunlash (**187 - rasm**).



187 - rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika tayog'ida burilishni aks ettirish.
2. Gimnastik o'rindiqda o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapga oldinga siltanib o'tish bilan orqaga burilib tayanib yotish (qo'llar o'rindiqda, oyoqlar polda).
3. Past turnikda, o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan, chapda siltanib o'tish bilan orqaga burilib tayanish.
4. Shuning o'zi o'rta va baland turnikda.

Xatolar.

1. Burilishni bajarishda oyoqlarni bo'shashishi va tushib ketishi.
2. Oldinga siltanib o'tishni bajaruvchi oyoqning bukilishi.

Extiyotlash va yordam. Atrofida orqaga burilish bajariladigan oyoq panjalaridan ushlab yordam beradi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

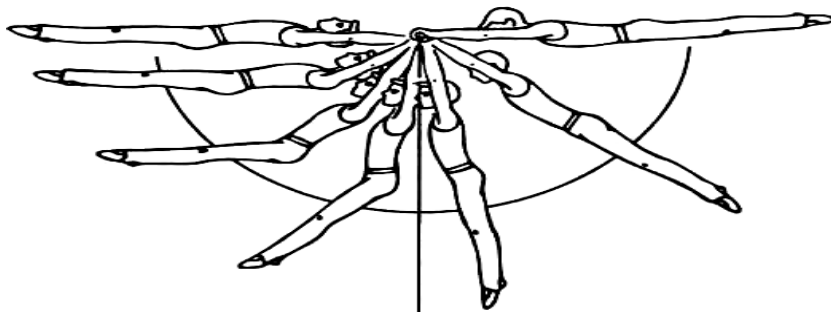
1. Osilishdan kuch bilan ko'tarilib tayanish – 3,0 b.
2. O'ngda siltanib o'tib o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish – 0,5 b.
3. Chap oyoqda oldinga siltanib o'tish bilan o'ngga aylanib orqaga burilib tayanish – 1,0 b.
4. Osilishga tushish va kuch bilan ko'tarilib to'ntarilib tayanish – 3,0 b.
5. Oldinga bukilib osilishga tushish va orqaga siltanish – 0,5 b.
6. Oldinga siltanish va orqaga siltanish bilan 90° ga burilib sakrab tushish – 2,0 b.

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

Gimnastikachi osilish holatidan qorin pressi va son oldi muskullarini taranglatgancha oyoqlarini burchak hosil qilgunga qadar ko‘taradi (gorizontal holatgacha ko‘tarish shart emas, o‘tmas burchak qilib ko‘tarish ham mumkin). Keyin keskin, qisqa harakat bilan oyoqlarini pastga yo‘naltiradi va bel qismidan kerilgunga qadar orqaga siltaydi. Bunday harakatlar tananing old yuzalikdagi muskullarini cho‘zadi va keyinchalik tos-son va yelka bo‘g‘inidan (bu anatomik jihatdan yelka bo‘g‘ini uchun yozilish bo‘ladi) shunidek, umurtqa pog‘onasining bel qismidan tez bukilish uchun yordam beradi.

Yozilish tugashi bilan bukilishni boshlash zarur (shug‘ullanishni ya’ni boshlovchilarda eng ko‘p uchraydigan xato orqaga siltangancha to‘xtab qolishdir). Bukila borib, gimnastikachi imkoniyati boricha tezroq oyoqlarini turnik rfiga tizzadan boldir o‘rtasidan bo‘lsa, yana ham yaxshi) yaqinlashtirishga harakat qiladi va butun tana oldinga qadar oyoqlarni shu holatda ushlab turadi, tos-son va yelka bo‘g‘inidan to‘g‘rilanib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin yo‘naltiradi. Bunda butun tana oldinga tebranishning so‘nggi nuqtasi holatida bo‘lishi kerak. Bunda kerishish yaramaydi. Kerishishga yo‘l qo‘ymaslikning yaxshi uslubiy usuli - shug‘ullanuvchilarga oyoq uchlariga qarashni tavsiya qilishdir.

Osilish harakatida tebranish (**188 - rasm**) birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat. To‘g‘ri tebrana olish baland turnikda gimnastika umumiy bosqichi mashqlarini muvaffaqiyatli o‘rgatishning asosidir. To‘g‘ri tebranishda quyidagi holatlar navbatlanishi kerak:



188 - rasm

a) orqaga tebranishning oxirgi holatida - tana to'la to'g'rilangan yoki bir oz bukilgan bo'ladi. Nazorat uchun eng oqilona uslubiy usul - shug'ullanuvchiga o'z oyoq uchlarini ko'rishni tavsiya qilishdir;

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

v) oldinga tebranishning oxiri holatida gavda bir oz bukilgan bo'ladi (gimnastikachi oyoq uchlarini ko'rib turishi kerak). Orqaga siltanib sakrab tushish. Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan vertikal holatni o'tayotib, gimnastikachi oyoqlarini orqaga yo'naltiradi va kerishadi. Ayni vaqtda u to'g'ri qo'llari bilan turnik rifiga bosib, tana-elka burchagini kamaytiradi. Oxiri harakatda u tovon va elka bo'g'ini yo'nalish tezligini tenglashtiradi, ya'ni gimnastikachining tanasi ilgarilab harakatlana boshlaydi. Orqaga tebranishning ohiri nuqtasida tananing kerishgan holatini saqlab, sportchi grifni qo'yib yuboradi, qo'llarini yuqoriga, tashqariga ko'taradi va sakrab tushadi.

Qo'llarni qo'yib yuborishdan oldin boshni ko'tarish va turnik ustidan oldinga qarashni tavsiya qilish foydalidir.

Oldinga tebranib sakrab tushish. Orqaga tebranishning oxiri holatidan gimnastikachi navbatma-navbat «a», «b» holatlaridan o'tadi va «v» holatiga yaqinlashadi («osilish holatida tebranish» qaralsin). So'nggi holatda sakrab tushishdan oldin tos-son bo'g'inidan bukilish tebranishdagidan bir qancha ko'proq bo'lishi mumkin. Harakatning oldini yuqori nuqtasida gavdani tos-son bug'inidan keskin yozilish orqali to'liq kerilish zarur va ayni vaqtda to'g'ri qo'llarni bosh orqasiga yo'naltirish kerak. Shu harakatlar tugashi bilanoq, gimnastikachi qo'llarini qo'yib yuboradi va uchish holatida kerishgancha erga tushadi.

Tebranishdan keyin sakrab tushishni bajarishdan oldin quyidagi mashqlarni ijro etish foydalidir: Turnikdan 1—1,5 m masofada turgan tramlindan sakrab osilish va oldinga siltanib sakrab tushish.

Ehtiyotlash va yordam berish.
Tebranishlarni va qayd qilingan sakrab tushishlarni o'rgatish

bilan bog'liq bo'lgan barcha mashqlar bajarilayotganda murabbiy turnikning ostida ijro etuvchidan chap yoki o'ng tomonda turib tebranish yuzaligiga parallel holda gimnastikachi bilan birgalikda o'ng yoki chap tomona siljiydi. Murabbiyning bir qo'li shug'ullanuvchining ko'krak tomonida joylashadi, ikkinchisi orqa tomondan ko'kraklarining pastki uchiga teng joylashadi. O'quvchi orqaga siltanganda ertaroq uzilib ketsa, o'qituvchi o'quvchining ko'kragidan ushlab qolishga tayyor turishi kerak. Agar uzilish orqaga siltanganida yuz bersa, kuraklar ostidan ushlab qolinadi.

Bir oyoqda ko'tarilish (tebrangandan keyin) oldingi holatning oxiriga bir oz etmasdan gimnastikachi tos-son va yelka-bo'g'inlaridan keskin bukiladi va ikkala oyoqlarini tovon-boldir bo'g'ini to'g'risidan turnikka olib keladi, keyinchalik o'ng oyog'ini turnik ostidan o'tkazadi (o'ng oyoq tizzadan bukilishi mumkin). Bu harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga siltanish boshlanishidan oldin tugashi zarur. Orqaga siltanish boshlanishi bilan bir bo'g'inidan bukilish davom etadi (ya'ni yelka-tana burchagi kamayib boradi), tos-son bo'g'inidan esa to'g'rilanish boshlanadi va o'ng oyoq tayanish holatida tugallanadi. Shuni ta'kidlash muhimki, tos-son bo'g'inidan to'g'rilanish davomida chap oyoqning oldingi yuzasi turnikdan uzoqlashtirilmay, balki tegar-tegmas turishi kerak.

O'rgatish (kichik turnikda):

a) oyoqlarni yozib bukilib osilish (rif boldir-tovon bo'g'ini to'g'risida);

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

v) bukilib osilish holatidan majburiy (murabbiy yordamida) tebranish;

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

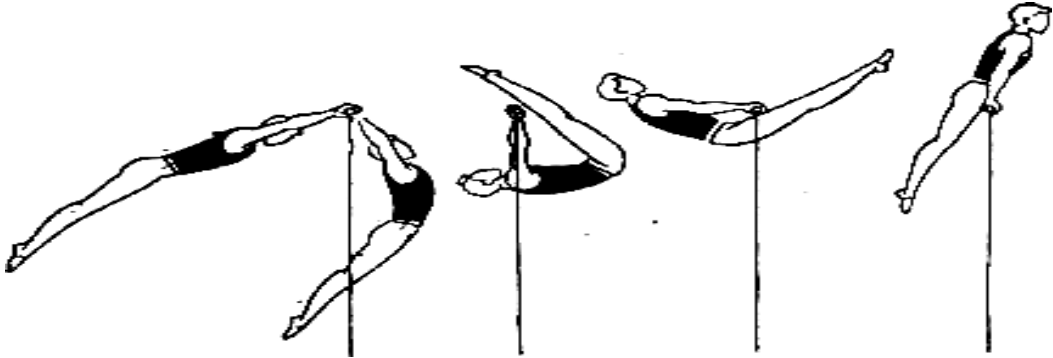
d) yordam bilan ikki - uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;

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

j) yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan orqaga tushib, o'ng oyoq bilan tayanib ko'tarilish.

Ko'tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan keyin katta turnikka o'tish mumkin. Asosiy e'tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o'tishga qaratish zarur (**189-rasm**).

Gavdani siltab ko'tarilishi (tebranishdan keyin).



189-rasm

Orqaga tebranishdan keyin, vertikal holatni o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanish va shu bilan birga qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab tushishdagi kabi, biroq bir oz ilgariroq) uzatish kerak. Turilgan holatda to'xtamasdan tos-son va yelka bo'g'inlaridan keskin bukilib, boldir o'rtasini turnikka olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'ynidan bukilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan kerak. Bu harakatlar natijasida tos turnikka yaqinlashadi va o'q atrofida butun tana aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

O'rgatish (o'rta turnikda):

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

b)kerishishdan keyin imkoniyat boricha tezroq, to'g'ri oyoqlarni (boldir o'rtasini) turnikka olib kelish;

s) chap tomonda turgan trener yoki sherikning yordamida gavadani yozib ko'tarilish. Bunda yordamlashuvchi chap qo'li bilan oyoqlarni turnikka tez olib kelish uchun yordam beradi va o'ng qo'li bilan esa o'quvchini belidan tayanish holatigacha ko'taradi.

Baland turnikda trener osilib turgan gimnastikachidan chap tomonda va bir qancha oldinda turib chanoq suyaklari qismidan ushlab, o'quvchini muvozanat holatidan orqaga yo'naltiradi va uni shu holatda ushlab turadi. Gimnastikachi tos-son bo'g'inidan bukilib, tovonlarini grif proyeksiyasi tomon to'shaklarga yo'naltiradi (shu chiziqqa, chiziqcha yoki gimnastika tayoqchasi qo'yilsa yanada qulay bo'ladi). So'ngra trener qo'llarini olib, gimnastikachiga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Shu holatdan o'tayotib gimnastikachi tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnastikachi va trener b va v moddalarida tavsiya qilinganidek harakat qiladilar;

d)turnikdan 1 m. masofada turgan tramplindan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va turnik ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «v» moddalarida bayon etilganidek bajariladi;

e)o'rtacha tebranishdan (ko'lami 90° dan oshmagan bo'lmasin) orqaga siltanib tos-son bo'g'inidan bukilib, turnik ostida to'g'rilanib, trener yordamida gavadani yozib ko'tarilish.

Tayanib orqaga aylanish.

Gimnastikachi tayanish holatidan qo'llarni bir oz bukib orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukilib, keyin keskin to'g'rilanib va qo'llarini to'g'rilab, turnik ustidan ko'tariladi (siltanadi). Tayanish holatiga erkin qaytib, sonlar bilan turnikka tegishi bilan tos-son bo'g'inidan bir oz bukilib, boshni orqaga yo'naltiradi va shu holatni saqlaganicha orqaga

aylanadi. Butun aylanish davomida tosni turnikka yaqin ushlash juda muhimdir. Aylanish tugashidan oldin kaft tayanch holatiga buriladi va tos-son bo'g'inidan deyarli juda tez to'g'rilanadi.

O'rgatish (past turnikda):

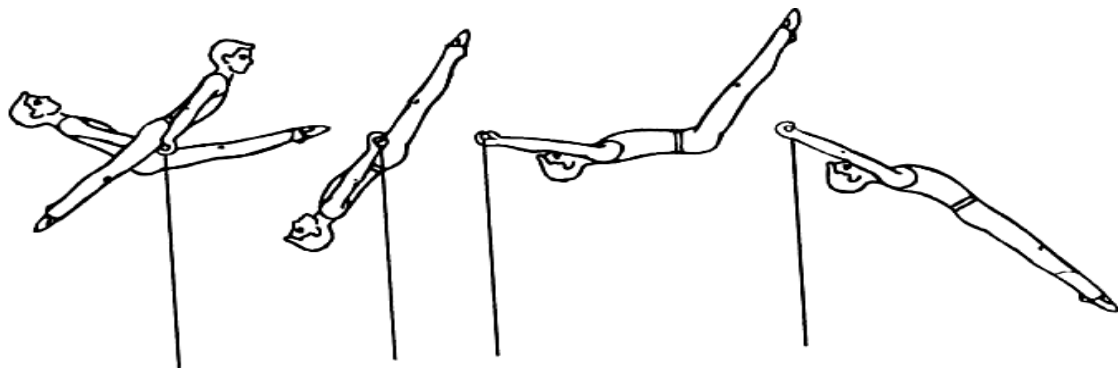
a) tayanish holatidan qo'llar bilan rifdan ushlangancha, orqaga siltanib sakrab tushish;

b) orqaga siltanib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilgancha tayanish holatiga qaytish;

v) murabbiy yordamida aylanish. murabbiy oldinda va chapda turadi.

O'ng qo'li bilan o'quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi (rif ostidan), chap qo'li bilan sondan ushlab, orqaga siltanishga yordam beradi, gimnastikachi tayanish holatiga qaytgach, qo'lini ichkariga borib, shu qo'li bilan tosni turnikka bosadi, shuning bilan aylanishni yakunlashga yordam beradi.

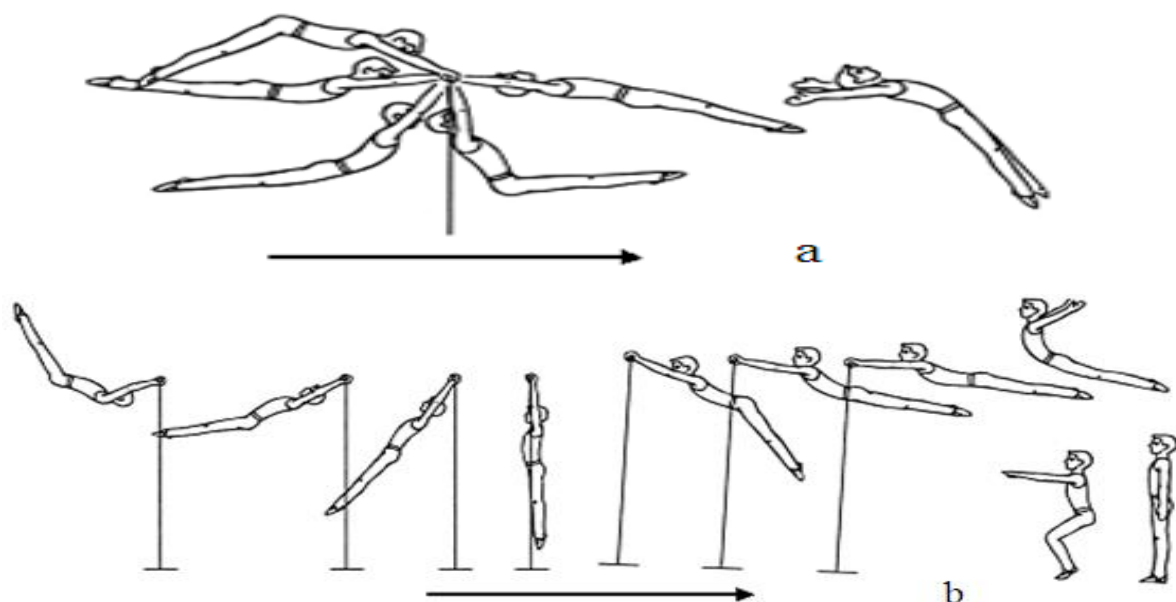
Yoysimon siltanish (190-rasm). Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, turnik ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilish zarur va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o'laroq bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib turish kerak.



190-rasm

Bosh pastki holatga kelgandan keyin qo'llar orqaga, bosh orqasiga ohista yo'naltiriladi va qomat bir oz bukilgan holatda saqlanadi.

Yoysimon holatda sakrab tushish (191 a,b rasmlar).



191 - rasm

Bosh bilan pastga turish holatigacha bo‘lgan harakatlar “Yoysimon siltanish” bo‘limida bayon etilishiga to‘g‘ri keladi. Ammo, yoysimon siltanishdan farqli tos-son bo‘g‘inidan oxirigacha to‘g‘rilanib, bosh orqaga engashtiriladi va turnik qo‘yib yuboriladi. Yerga tushishgacha bo‘lgan uchish holatida qo‘llar yuqoriga-tashqariga ko‘tarilgan bo‘lib, qomat kerishgan holda ushlab turiladi.

O‘rgatish (past turnikda):

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

b) shuning o‘zi, lekin turnikka parallel holda undan 1m. uzoqlikda ortilgan chiziqcha ustidan ijro etish. Chiziqchanning balandligi o‘zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chiziqcha turnikdan 30 sm. pastda bo‘ladi, navbatdagi urinishlarda esa o‘ndan ham balandroq bo‘lishi mumkin;

s) tayanish holatidan chiziqcha ustidan yoysimon sakrab tushish (yordam bilan).

Qayd etilgan barcha hollarda murabbiy masalan, o‘quvchidan chap tomonda, uning oldida turib yordam ko‘rsatadi. Murabbiy o‘ng qo‘lini turnik ostidan o‘tkazib o‘quvchining chap bilagidan teskari ushlaydi, chap qo‘li ichkariga maksimal bo‘rilgan bo‘lib, tosni turnikka bosadi.

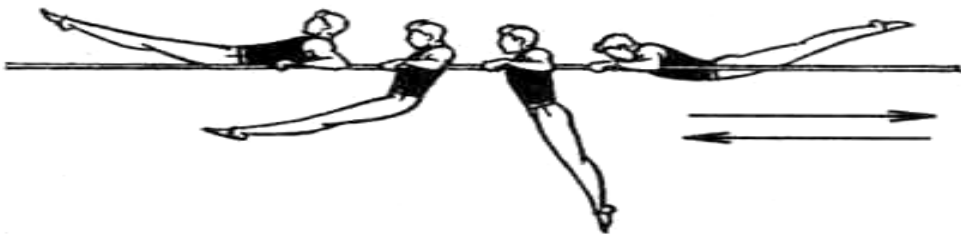
Agar yoysimon sakrab tushish to'liq o'zlashtirib olingan bo'lsa yoysimon-siltanishni o'rgatish oson bo'ladi.

2.6. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

Qo'llarga tayanib tebranishlar

Bajarish texnikasi. Qo'llarga tayanib, oyoqlarni oldinga va orqaga harakatlantirib, sekin-asta tebranish amplitudasini oshirish. Katta sinfda shunday amplitudaga erishish kerakki, bunda tana siltanishning chekka nuqtasida poyalardan balandda bo'lishi lozim (**192-rasm**).

Qo'llarda tayanib tebranishda tana mustahkamligini saqlash qiyin emas, agar atrofida siltanish harakatlari bajariladigan yelka asosi poyaga yaxshi o'rnashgan bo'lsa. Berilgan tebranishdagi asosiy qiyinchilik shundan iboratki, yelka mushaklari va birinchi navbatda yelkalarni "tushib ketish" dan saqlab turuvchi keng va katta ko'krak mushaklari anchagina quvvatni o'zidan o'tkazadi.



192-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Qo'llarda tayanish holatini takrorlash.
2. Tirsaklarda tayanib tebranishlar.
3. Qo'llarda tayanib tebranish va asta-sekin amplitudani oshirish.

Xatolar.

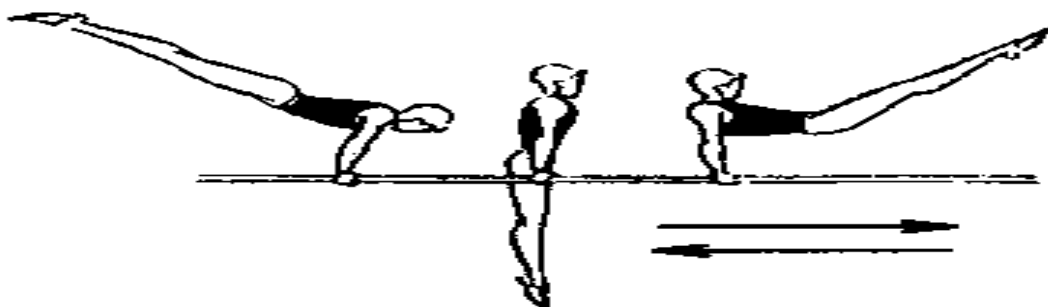
1. Yelkalarni "tushib ketishi".
2. Tirsak bo'g'imlarida o'tkir burchak, qo'l panjalari yelkalarga yaqin joylashsa.
3. Tayanchda qo'llarning yarim bukilgan holati aks ettirish yo'qligi.

4. Tebranish yelka bo'g'imlari bo'ylab butun tana bilan bajarilmasdan, aksincha faqat tos-son bo'g'imlarini bukilib, yozilishi hisobiga amalga oshirilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'llarga tushadigan yukni kamaytirish va poyada jarohatlanishni oldini olish maqsadida parolon qo'yish maqsadga muvofiq; yonboshda turib, poya ostidan oyoqlar va tanadan qo'llar bilan yordam beriladi.

Tayanib tebranish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanish, qo'llar va tana oldi mushaklarini taranglashishi hisobiga tos-son bo'g'imlarining biroz bukilishi bilan bajariladi. Oldinga siltanishda yelkalar ozgina orqaga tashlanadi. Past vertikal holatda tana va oyoqlar to'g'rilangan. Orqaga siltanish tananing orqasidagi mushaklarning hisobiga bajariladi. Tana vertikal holatdan o'tganidan keyin yelkalar oldinga beriladi, bel, oyoq harakatidan biroz oldinga o'tadi, siltanish oxirida esa oyoqlar tanadan o'zib ketadi (**193-rasm**).



193-rasm

Tebranish oxirida orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushishi. Tayanib tebranishda tana mustahkamliligi harakat bilan ta'minlanadi. Bunday dinamik muvozanatni saqlashning qiyinchiligi shundaki, atrofida katta amplitudada harakatlanish sodir bo'ladigan yelka asosining o'zi harakatchan tizim hisoblanadi va asosan kaftlar atrofi o'qida harakatlanadi. Shuning uchun siltanishda qancha katta amplitudada bo'lsa, shuncha muvozanatni ushlab qolish murakkab. Shunday qilib, siltanish amplitudasini, yelka mushaklarini mustahkamlash asosida asta-sekin oshirib boriladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Orqadan tayanib yotib va tayanib yotib, qo'llar polda, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida.

2. Tirsaklarga tayanib tebranish va orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.

3. Tayanishni takrorlab e'tiborni yelka bo'g'imidan "tushib ketmaslikka" qaratish.

4. Kichik amplitudada tayanib tebranish va qo'shpoya ichiga sakrab tushish.

5. Shuning o'zi amplitudani ko'paytirib. Siltanish amplitudasini asta-sekin oshirish. O'rganishda, aylanish asosi tos-son bo'g'imi emas, yelka bo'g'imi bo'limiga va tebranish nafaqat oyoqlarda, balki butun tana bilan bajarilishiga e'tiborni qaratish. Tebranish orqaga siltanib sakrab tushish bilan yakunlanadi.

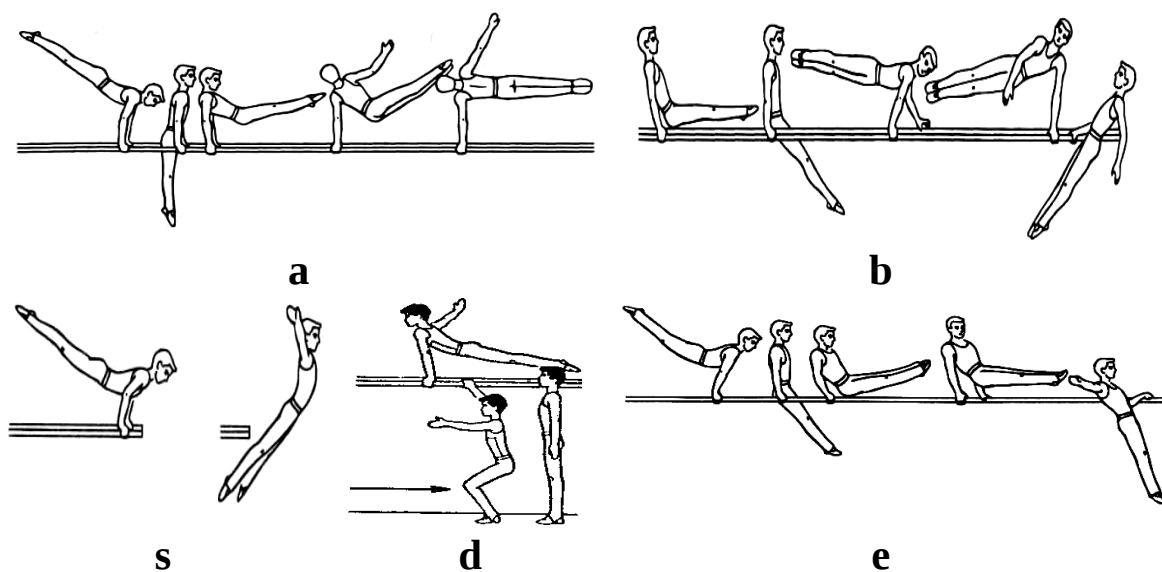
Xatolar.

1. Yelka bo'g'imidan osilib qolish.

2. Qo'llarni bukilishi.

Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish

Bajarish texnikasi. Orqaga siltanib vertikalдан o'tib, tez tos-son bo'g'imlaridan yozilish va oyoqlarni orqaga-yuqoriga sakrab tushish tomonga qo'yish. Siltanish oxirida oyoqlar harakatni to'xtatib, ozgina kerilib, qo'shpoya o'rtasidan tanani chiqarib, tez qo'lni uzoq poyadan sakrab tushish bajariladigan poyaga o'tkazish, boshqa qo'lni (sakrab tushish bilan bir vaqtda) yon tomonga uzatish (194- a,b,s,d,e rasm)



194 - rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Siltanish amplitudasini asta-sekin oshirish bilan tayanib tebranish va orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.

2. Orqaga siltanib oyoqlarni ochish va oldinga siltanish oldidan ularni juftlash bilan tayanib tebranib, orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.

3. Tayanib yotishdan oyoqlar gimnastika o'rindig'iga o'ng qo'lni chap qo'l oldidan qo'yish va o'ng qo'lga tayanib, chap qo'lni yon tomonga uzatish (chapga sakrab tushishda).

4. Poyalar oxirida tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish.

5. Shuning o'zi, faqat tanani sakrab tushish tomonga qo'zg'alish va qo'llarni o'tkazib ushlash bilan.

6. Shuning o'zi, faqat qo'shpoya o'rtasida.

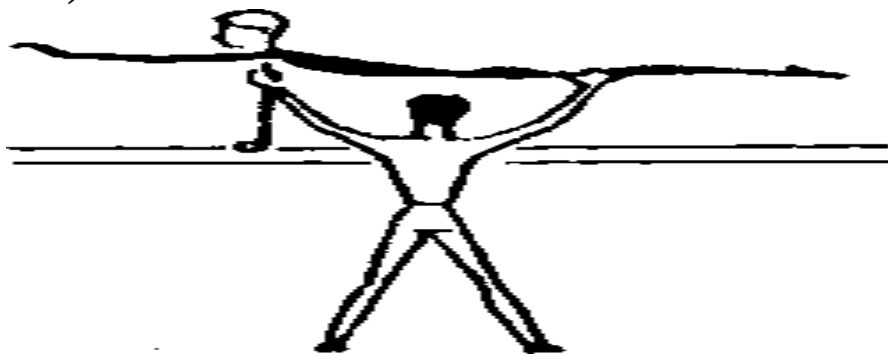
Xatolar.

1. Orqaga past siltanish va oyoqlarning tizzalarda bukilishi.

2. Sakrab tushish qo'llarda itarilish bilan bir vaqtda bajarilsa.

3. Tana yon tomonga qo'zg'atish emas, balki orqaga yon tomonga bajarilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Tayanch qo'lning yon boshida turib, bir qo'lda yaqin qo'lning yelkasidan ushlab, boshqasi bilan – orqaga siltanish harakati yo'nalishi bo'yicha – sonidan turtib (195-rasm).

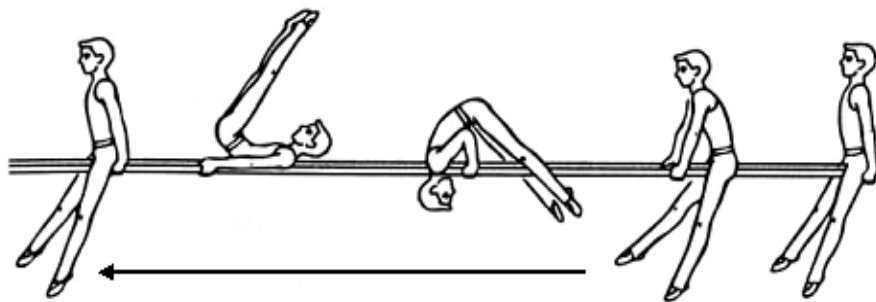


195-rasm

Oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshishni bajarish uchun, qo'llar bilan sonlarning

oldidan ushlab, keyin tosni bukib va ko'tarib, tirsaklarni yon tomonga keng ochib, yelkalarni panjalarga yaqin qo'yib, bosh bilan oldinga egilib, qo'llarni qo'yib yubormasdan, o'mbaloq oshishni boshlash kerak. Tanani bukilib tayanish holatida tanani muvozanatlab va oyoqlarni birlashtirib qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, so'ng oldinga oyoqlarni faol harakatlantirib umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish yakunlanadi (**196-rasm**).



196-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Polda oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish.
2. Qo'shpoyada oldinga siltanib bukilib tayanish (**197-rasm**).
3. Qo'shpoyada oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish.



197-rasm

Xatolar.

1. Yelkalarni poyaga noto'g'ri qo'yilishi, tirsaklar yozilmagan, balki tanaga yopishgan, bu esa o'z navbatida poyalar orasiga tushib ketishiga olib keladi.

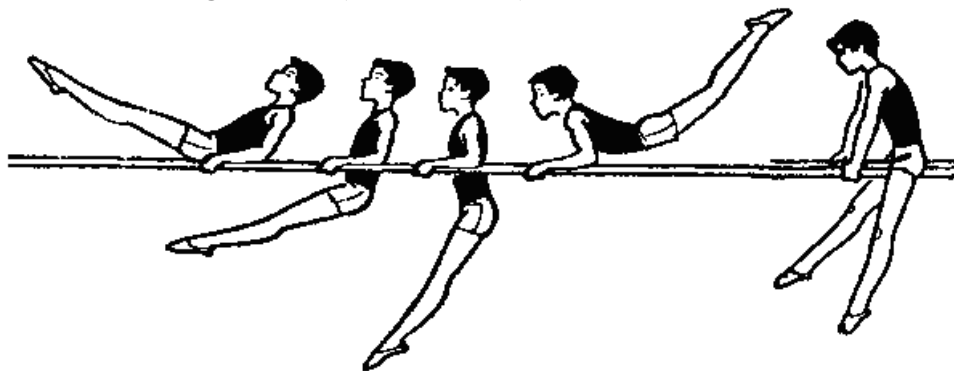
2. O‘mbaloq oshishning birinchi yarmida, oyoqlar qo‘llarga qarab tortilishi va tos-son bo‘g‘imidan bukilish o‘rniga o‘quvchi aksincha harakat qilsa: poyalarda yelka bilan oldinga sirg‘ansa, tos-son bo‘g‘imidan yozilsa.

3. O‘mbaloq oshishning ikkinchi yarmida, oyoqlar yetarlicha kenglikda ochilmasa, bu oyoqlarni ochib o‘tirishni bajarish vaqtida tushib ketishga olib keladi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir oyoqni qo‘shpoya tagiga qo‘yib, ikki qo‘l bilan beldan va tosdan ushlanadi.

Tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib oyoqlarni kerib o‘tirish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanishdan so‘ng tanani pastga erkin harakatlanishi bajariladi. Vertikal holatdan o‘tganda tanani keskin kerilishi bilan siltanishni kuchaytirib, yelkalar biroz oldinga beriladi. Ko‘tarilish, tormozlanib to‘xtash paytida yelka va qo‘l mushaklarining faol kuchlanish bilan bajariladi. Tayanishga chiqilgandan keyin oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o‘tirish holatini egallash (198-rasm).



198-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Tirsaklarga tayanib tebranish va orqaga siltanib qo‘shpoya ichiga sakrab tushish.

2. Poyalar oxirida tirsaklarga tayanib tebranishdan, orqaga siltanib ko‘tarilish, yordam bilan (sonning tagidan ushlab, oyoqlarni ko‘tarilishidan keyin to‘xtatib yordam beriladi). Keyin oldinga siltanishsiz sakrab tushish.

3. Qo'shpoyaning o'rtasida tayanib tebranishdan so'ng orqaga siltanib oyoqlarni ochib o'tirish.

4. Qo'shpoyaning o'rtasida tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish.

Xatolar.

1. Orqaga siltanish yetarli bo'lmasa.
2. Ko'tarilishda yelkalar orqaga ketsa.
3. Tirsaklarda tayanish holati mustahkam bo'lmasa.

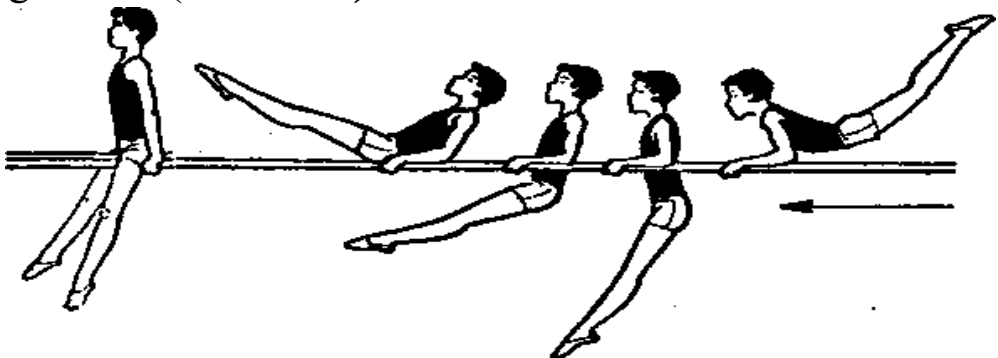
Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda yelka ostidan, boshqasida qorindan yoki sondan ushlab yordam beriladi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Qo'shpoya o'rtasida sakrab tirsaklarga tayanish
– 1,0 b.
2. Orqaga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish
– 2,5 b.
3. Oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish
– 2,5 b.
4. Ichkariga siltanib o'tish va orqaga siltanish
– 1,0 b.
5. Oldinga siltanish
– 1,0 b.
6. Orqaga siltanib o'ng (chap) ga kerilib sakrab tushish
– 2,0 b.

Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish

Bajarish texnikasi. Tirsaklarga tayanib tebranishdan vertikalдан o'tib, tos-son bo'g'imidan biroz bukilib, tez oldinga siltanib, oyoq uchlari poya darajasiga yetganda, keskin yozilish va qo'llarni bukish bilan bir vaqtda oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o'tirishga o'tish (199-rasm).



199-rasm

O'rgatish ketma-ketligi. 1. Gimnastika devorga orqalab qo'llarni bukib orqadan tayanib o'tirishdan orqada tayanib yotishga o'tish (2-3 marta takrorlash).

2. Tirsaklarda tebranishdan, oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasiga yetganda, oyoq harakatini to'xtatish va tos-son bo'g'imidan yozilish.

3. Oyoqlarda otga tayanish bilan tirsaklarga tayanib yotib, tayanib yotishga o'tish (**200-rasm**).

4. Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish.

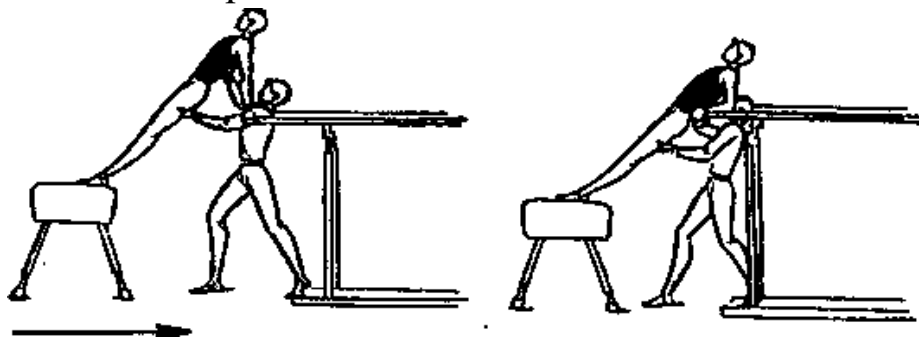
Xatolar.

1. Oldinga siltanishda oyoq uchlari poya darajasidan o'tib ketsa va tos-son bo'g'imida yozilish sodir bo'lmasa.

2. Oldinga siltanishda yelka orasidagi burchak kamaysa.

3. Qo'llarni bukilishi va tayanishga o'tish polga oyoqlarni qo'ygandan so'ng sodir bo'lsa, aksincha emas.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'l bilan yelkadan ikkinchi qo'l bilan beldan ushlanadi.

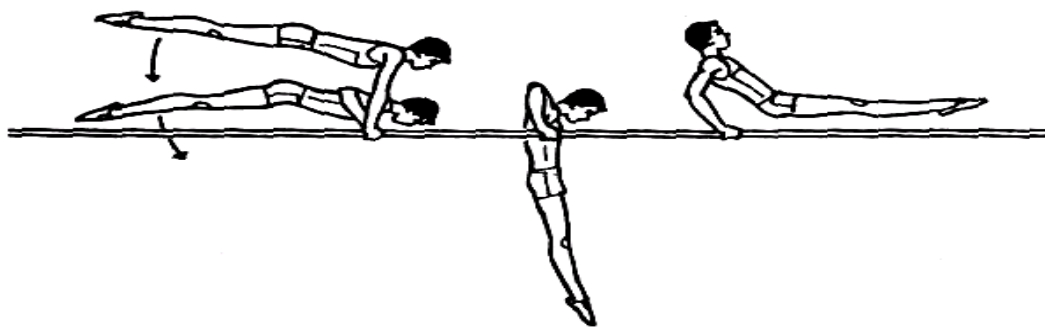


200-rasm

Tayanib tebranishdan qo'llarni bukish va yozish

Bajarish texnikasi. Mashq oldinga siltanish kabi, orqaga siltanishda ham bajariladi. Oxirgi variant anchagina qiyinroq. Shuning uchun talabalar bilan qo'llarni bukish va yozishni oldinga siltanishda o'rganishni boshlash maqsadga muvofiq. Orqaga siltanishning oxirgi holatidan, oldinga siltanishni boshlash bilan bir vaqtda yelkalarni biroz oldinga berish va qo'llarni bukish. Vertikaldan o'tish paytida tos-son bo'g'imidan biroz

bukilish. Oyoqlar oldinga-yuqoriga harakatlanishi bilan qo'llarni yozish.



201-rasm

Qo'llarni bukish vaqtida yelka holatiga e'tibor berish zarur. Agar yelkalar biroz orqaga "tushgan" bo'lsa, unda o'rganuvchi tana bilan vertikaldan o'tish paytida tayanchda ushlanib qololmaydi. Shuning uchun mashqni qo'shpoyaning o'rtasida bajarish lozim (**201-rasm**).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar poyadan yuqoriga ko'tarilguncha tayanib tebranish.

2. Tayanib qo'llarni bukish va yozish (4-6 martadan kam emas).

3. Tayanib tebranish, orqaga siltanib oyoqlarni ajratish va ularni poyalarga panjalarning ichki tomoniga yumshoq tushirib, poyalarda tayanib yotish holatini egallash, qo'llarni bukib, oyoqlarni birlashtirish va oldinga siltanib qo'llarni yozish.

4. Oldinga siltanishda qo'llarni bukish va yozishni bajarish.

Ehtiyotlash va yordam. Poya ostidan, beldan va sondan ushlanadi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo'llarda itarilish bilan bir vaqtda oldinga turishgacha harakatlanish

– 1,0 b.

2. Tirsaklarga tayanishga tushish va tebranish

– 1,0 b.

3. Oldinga siltanib oyoqlarni ochib o'tirish

– 2,5 b.

4. Qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish

– 2,5 b.

5. Ichkariga siltanib o'tish va orqaga siltanish

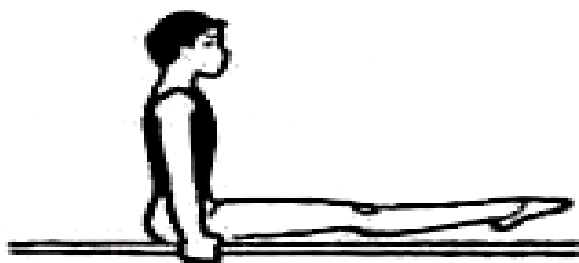
– 0,5 b.

6. Oldinga siltanish boshlanishida qo'llarni bukish va siltanish oxirida yozib, orqaga siltanib o'ngga (chapga) kerilib sakrab tushish

– 2,5 b.

Burchak tayanish

Bajarish texnikasi. Qo'llar to'g'rilangan, bel to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar poyalarga parallel (**202-rasm**).



202-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Burchak tayanish – bu statistik holat bo'lib, bel mushaklari, qorin, sonning oldingi va orqa mushaklarini yaxshi rivojlangan kuchini talab qiladi.

Shuning uchun qo'l va qorin mushaklarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'pgina mashqlar (o'tgan bosqichlardagi materiallarga qarang), asosan gimnastik devorda osilib to'g'ri oyoqlarni ko'tarish, burchak osilish, kuch bilan ko'tarilib to'ntarilish kabi mashqlarni bajarish, berilgan mashqni o'zlashtirishga yordam beradi.

2.7. Halqada bajariladigan mashqlar

Halqalar boshqa gimnastika snaryadlaridan farqli o'laroq qimirlab turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastikachining og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan vertikal yuzalik bo'yicha siljishga harakat qiladi. Bunda tananing har qanday nuqtalari parabolaga

o'xshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan halqalar tebranishga teskari yo'nalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

Og'irlik markazining bunday harakatlanishi halqada mashq bajarishning yana bir xususiyatidan dalolat beradi. Yuqorigi holatdan pastki vertikal holatga tushishda (erkin tushishda) og'irlik markazi pastga harakatlana borib, pastki vertikalda o'tayotanda, amalda juda tez, harakat yo'nalishini qarama-qarshi yo'nalishga almashtiradi.

Bu hol turnikda mashqlar bajarishga nisbatan kaft va barmoqlarni bukuvchi muskullarga yuklama kuchini bir necha bor oshiradigan kuchli siltanish sifatida seziladi. Shuning uchun halkada tebranganda vertikal holatdan uzilib ketish ehtimoli turnikka nisbatan bir qancha ko'proq bo'ladi.

Kuch talab qiladigan mashqlar bu snaryadda yana ham katta jismoniy kuchni talab qiladi, chunki umumiy og'irlik markazi - (UOM) ning vertikalda bir oz siljishi ham gimnastikachi harakatiga noaniqlik kiritadi.

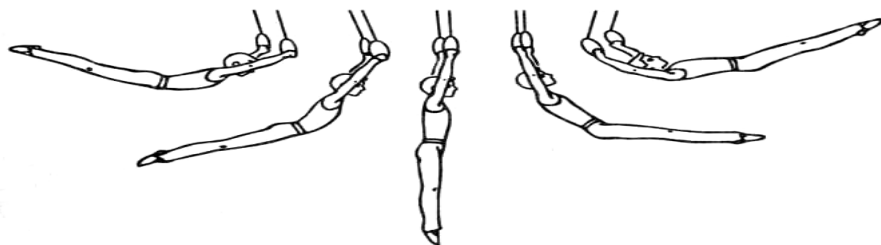
Halqada tebranish mashqlari kamroq zo'r berib, harakatlarni yaxshiroq ijro etishni talab qiladi. Bu mashqlarda og'irlik markazi ayniqsa tebranishlarning oxirgi nuqtalarida vertikalda ko'proq siljiydi. Gimnastikachi mashq bajarish davomida hech qachon, oxirgi holatdan tashqari, muvozanat holatida bo'lmaydi. Shuning uchun uning noaniq harakatlari mashqni umuman bajara olmaslikka olib keladi. Gimnastikachi shunday harakat qilishi kerakki, uning mashqni ijro etishga qaratilgan barcha harakatlari mashq oxirida uni muvozanat holatiga olib kelsin. Muvozanat holati barcha vaziyatlarda shunday bo'lishi kerakki, bunda uom u ham, tayanch nuqtasi ham halqalar osilgan nuqtadan tushirilgan bir vertikalda joylashsin. Halqada bajariladigan asosiy mashqlar:

Tebranish.

Halqada o'rgatishni tebranishdan boshlash tavsiya qilinadi, chunki to'g'ri tebrana olish halqada ijro etiladigan ko'pchilik mashqlarning muhim texnik qismidir. Tebranish bilan bir vaqtda bukilib osilish, kerishib osilish kabi holatlar ham

o'rgatiladi. Bir darsning o'zida past halqada tayanish holatida mashq qilishga ham ozroq vaqt ajratish lozim, o'quvchilarga quyidagi mashqlarni bajarishni tavsiya qilish mumkin:

1. Sakrab chiqib, tayanib oyoqlarni oldinga va orqaga siltash (**203-rasm**).

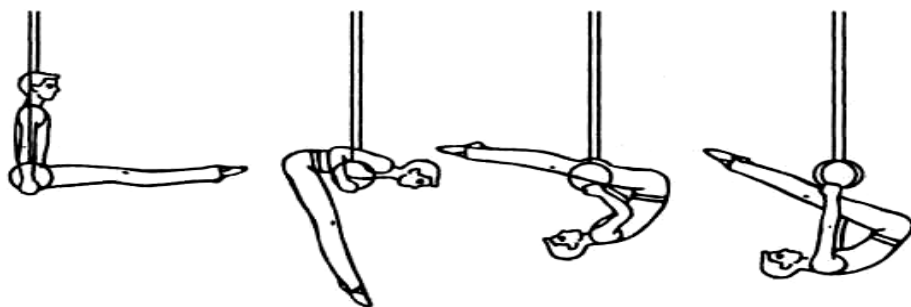


203-rasm

2. Sakrab chiqib tayanib, burchak hosil qilish (o'quvchilarning burchak hosil qilishni oldin boshqa asboblarda bajarganliklari nazarda tutiladi).

3. Tayanish holatida tebranib, oldinga siltanib orqaga tashlanib, bukilib osilish.

4. Burchak hosil qilib tayanish holatidan oldinga bukilib osilish holatiga tushish (**204- rasm**).

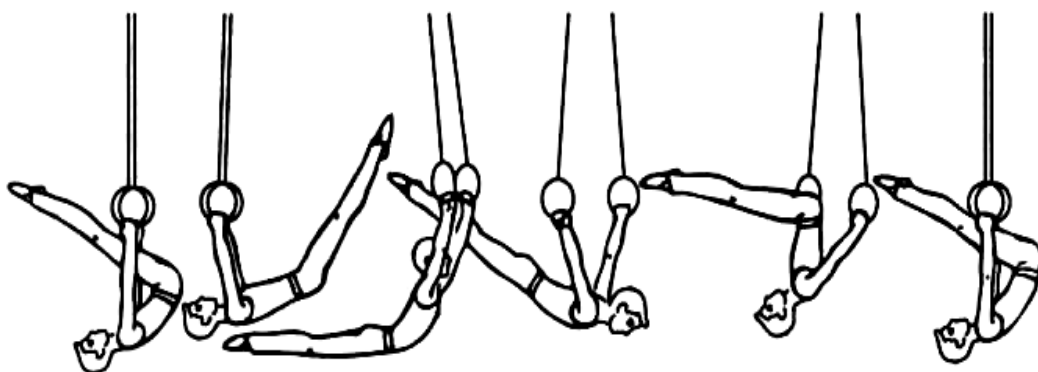


204- rasm

Osilish holatida tebranayotib oldinga siltanganda tananing holati qanday bo'lishi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qildirish uchun quyidagi usul tavsiya qilinadi: past halqada osilgan holatda gimnastikachi birorta tayanchga (masalan, stul orqasi, shug'ullanuvchiga yuz tomon turgan trenerning yelkasiga tovonlari bilan tayanadi. Shu holatda gimnastikachiga gavdani tos-son bo'g'inidan bir oz bukkani va boshni oldinga engashtirgan holni saqlab bir necha marta qo'llarini orqaga, bosh orqasiga yo'naltirish tavsiya qilinadi. Shundan keyin bu harakatlarni oldinga tebranganda tayanmasdan, baland halqada bajarish taklif etiladi.

Navbatdagi mashg'ulotlarda tebranishni oldinga tebranganda bukilish, orqaga tebranganda bukilish, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish kabi mashqlar bilan qo'shib ijro etish tavsiya qilinadi. Ayniqsa, diqqatni oldinga tebranishda bukilmasdan kerilib osilishni bajara olisha qaratish lozim. Bu mashq nazorat mashq hisoblanib, o'quvchilarning tebranishni to'g'ri o'zlashtirganliklari to'g'risida ishonch hosil qilishga imkon beradi. Bukilmasdan kerilib osilishni faqat tebranishdan keyingina bajarmasdan, shuningdek, orqaga tebranganda qo'llarni to'g'rilashdan keyin yoki qo'llarni bukib osilishdan oldinga tebrangandan keyin ham bajarish zarur.

Oldinga yelkadan aylanib bo'kilib osilish (**205- rasm**).



205- rasm

Bu mashqni qo'yidagi yordamchi mashqlardan foydalanib o'rgatish tavsiya etiladi:

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

2. Dastlabki holat ilgorigidek, faqat halqalardan yelkalar balandligida ushlab turiladi. Shu mashqni qo'llarni yelkadan aylantirib tik turib orqada osilish holatida yakunlash.

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

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

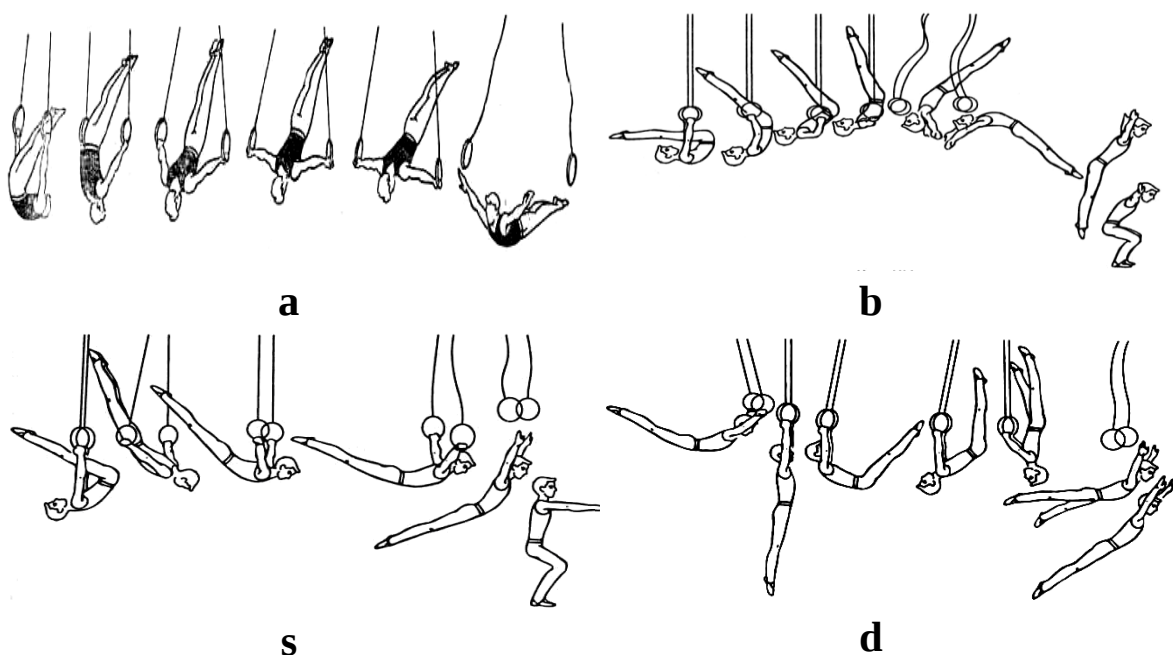
Shuni nazarda tutish kerakki, bu urinishlarda son ostidan turtib yuborish emas, balki gimnastikachini oyoq harakatlari bo'yicha aynan ko'tarish kerak.

Yoysimon sakrab tushish (206 a,b,s,d-rasmlar).

Bunday sakrab tushishni o'rganish uchun qo'yidagi mashqlardan foydalanish zarur. Past halqalarda bukilib osilish holatidan tos-son bo'g'inidan yuqoriga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar bilan halqalarga bosgancha kuch bilan qo'llarni yuqoriga yon tomonga yo'naltirish kerak. Bu harakat shug'ullanuvchilarda tana qanday zo'r berish hisobiga yuqoriga yoysimon harakatlanishi to'g'risida tasavvur hosil qildirish uchun zarurdir.

Bu holda qo'llarni bukish va tortish xatolikdir, buning oldini olish kerak. Bir yo'la 2-3 urinishdan keyin sakrab turishni: albatta o'qituvchining yordami va ehtiyot qilishi bilan o'rtacha balandlikdagi halqalarda o'rgatishga o'tish mumkin. O'ng yon tomondan turib, gimnastikachini bir qo'li bilan belidan ushlaydi va shug'ullanuvchi oldinga yiqilgudek bo'lsa, ikkinchi qo'lini uning ko'krigidan qo'yib qolishga tayyor turadi.

Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushish. Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushishni o'rgatishga kirishishda oldin shug'ullanuvchilar to'shaklarda yelkadan opqaga kerilib o'mbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementi yelkadan aylanib sakrab tushishda gavda va oyoq harakatlari to'g'risida tasavvur hosil qiladi.



206 rasm

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

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

2. Shuning o'zini past halqalardan ushlab ijro etish.

3. Shuning o'zini bir oyoqda tik turib, ikkinchisini bir oz orqaga uzatib uchini polga tekkizgan holda bajarish. Erkin oyoq bilan orqaga kerilib, qo'llar va bosh bilan muvofiq harakatlanib, mashqni qo'llarni yuqoriga uzatib, barmoqlarga qarab turganicha muvozanat saqlash ("qaldirg'och") holatida yakunlash.

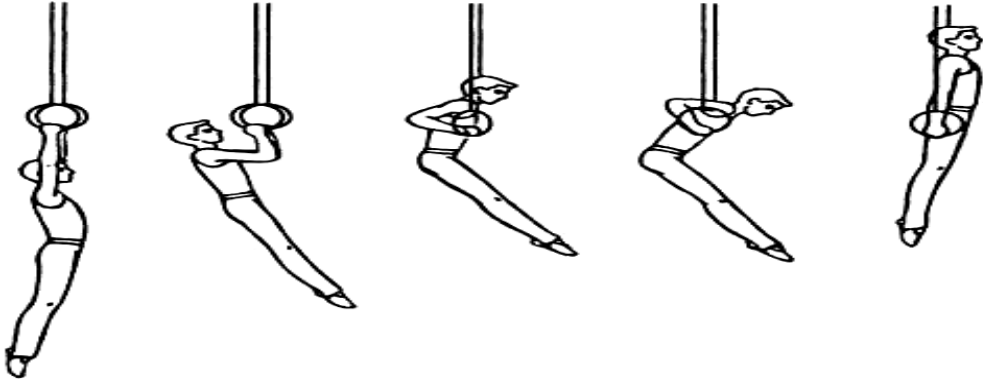
4. Past halqalarda bukilib osilish holatidan (yordam bilan) tos-son bo'g'inidan yuqoriga va bir oz orqaga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar yon tomonga uzatiladi; halqalarga bosgancha, butun gavdani yuqoriroq holatga ko'tarishga harakat qilish kerak. Masalan: bir yo'la 2-3 marta ijro etiladi.

5. Past halqalarda bukilib osilish holatidan murabbiy yordamida yelkalardan orqaga aylanishni bajarish. Murabbiy yon tomonda turib, bir qo'li bilan son ostidan ushlaydi,

ikkinchi qo‘li bilan esa shug‘ullanuvchiga butun tanasini yuqoriga ko‘tarish uchun yelkalaridan ko‘taradi.

6. Bukilib osilish holatidan murabbiy yordamida sakrab tushishni yaxlit ijro etish. Murabbiy yon tomonda turadi va 5-chi mashqdagidek harakat qiladi, lekin yordam bergandan keyin halqalar erta qo‘yib yuborilganda yiqilishdan ehtiyot qilish uchun bir qo‘lini yelkalardan ko‘krak ostiga o‘tkazadi.

Kuch bilan ko‘tarilish.



207 rasm

Shug‘ullanuvchilar halqalarda tayanish malakasini o‘zlashtirganliklaridan so‘ng “chuqur” ushlab kuch bilan ko‘tarilishni o‘rgatishga kirishiladi. Bu vaqtga kelib gimnastikachilar turnikda, halqada bir necha marta tortilishni bajara oladigan bo‘lib qoladilar (**207-rasm**).

Undan tashqari shug‘ullanuvchilarga qo‘lni yozuvchi muskullar kuchini oshiruvchi mashqlar berish lozim:

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

2. Qo‘shpoya va halqalarda tayangan holatda qo‘llarni bukish va to‘g‘ri-lash.

Shu mashqlarni o‘zlashtirib olgandan keyin halqada kuch bilan ko‘tarilishni ijro etishga kirishish mumkin.

O‘rgatish: Ko‘tarilishni past (yelka balandligidagi) halqada bajarishdan boshlash kerak. Dastlabki urinishlar bukilgan qo‘llarda tayanish holatiga chiqishga imkon beradigan darajada qo‘llar bilan ohista depsinib bajariladi. So‘ngra shuning o‘zini oyoqlar bilan depsinmay bajarish tavsiya qilinadi. Navbatdagi urinishlarda halqalar polda tik turib,

to'g'ri qo'llar bilan "chuqur" ushlash imkoniyatini beradigan darajada balandlikka ko'tariladi. Bunda osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilish paytida beldan ushlab yordam ko'rsatish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarni to'g'ri turishi holatiga e'tibor berish lozim.

2.8. Dastakli otda bajariladigan mashqlar

Dastakli ot (siltanish va aylantirishlar)da bajariladigan mashqlar erkaklar gimnastika ko'p kurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Dastakli otda bajariladigan mashqlarni xususiyatlari qo'yidagilardan iborat:

1.Dastakli otda bajariladigan barcha mashqlar tayanib ijro etiladi, bu esa yelka bo'g'ini va tananing yuqori qismlaridan katta kuch sarflashni talab qiladi;

2.Dastakli otda bajariladigan mashqlar bir qo'lda tayanish va ikki qo'lda tayanish fazalarining navbatma-navbat almashinishi bilan bog'liq; bunday navbatlanish muvozanat saqlash shartini qiyinlashtiradi, chunki tananing doimo harakatlanib turadigan umumiy og'irlik markazini (U.O.M) yuqori kattaroq, goho nisbatan kichikroq tayanish maydoni ustida ushlab turish zarurati tug'iladi. Bu gimnastika asosiy bosqichda qo'llaniladigan oddiy mashqlarni bajarishda ham harakatlarni yaxshi koordinatsiya qilishni talab qiladi;

3.Dastakli otda siltanishlarda asosiy harakatlar (asosiy bosqichda o'rganiladigan) frontal yuzalikda sodir bo'ladi.

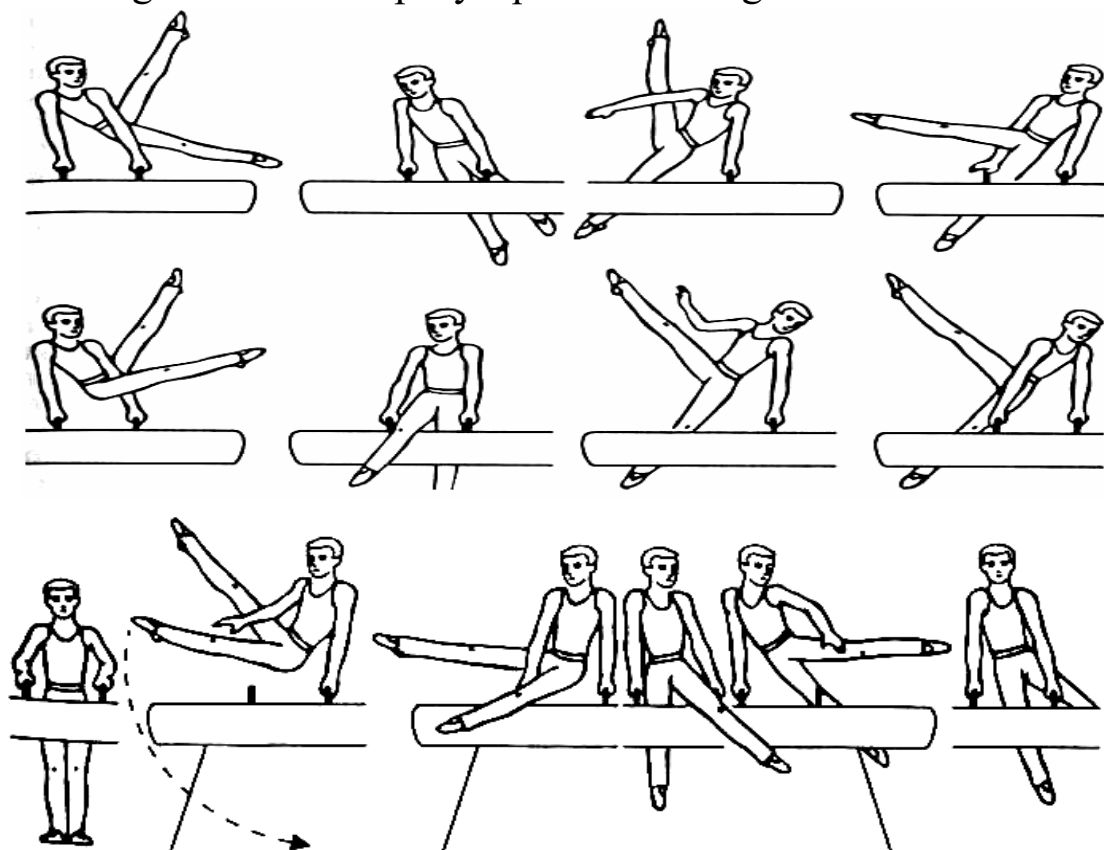
Dastakli otda quyidagi ushlash usullaridan foydalaniladi (qo'shpoyada tayanishda ushlash usullariga batamom o'xshash):

a) oddiy ushlash; b) bir qo'l bilan teskari ushlash («qo'shpoyalarda tayanib ushlash usullariga» qaralsin).

Asosiy mashqlar:

Tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish "o'ng oyoq bilan o'n tomonga" (**208-rasm**). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq ohirgi holatga etishi bilanoq, o'ng oyoq yon tomonga iloji boricha "o'ng yelka balandligicha" yo'naltiriladi.

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



208-rasm

O'rgatish: yaxlit o'rgatish uslubi vositasida olib boriladi. Oldinga siltanib o'tishda murabbiyga o'ng son ostidan va ikkala qo'l bilan tayanib, chap tomonga siltanishda chap son ostidan ko'tarish tavsiya qilinadi.

Oyoqlarni kerib tayanishdan teskari yo'nalishda siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tish). Minib tayanishdan chap tomonga siltaniladi (oldingi mashqqa qaralsin)

va chap qo'lni og'irlikdan bo'shatish uchun butun tana o'ng tomonga yo'naltiriladi. Chap dastani qo'yib yuborib, uning ustidan o'ng oyoq oshirib o'tiladi va shu zahotiyoq dastadan ushlab oliniladi. Buni iloji boricha tez, toki chap oyoq, o'zining oxirgi holatidan (yelka balandligidan) pastga tushib ketmasdan oldin bajarilsin.

O'rgatish: Murabbiy shug'ullanuvchining orqasidan turib, o'ng yon bilan orqaga siltanish vaqtida chap oyoqni imkoni boricha chap tomonga balandroq ko'tarish uchun chap son ostidan ko'taradi. O'rgatishni quyidagi izchillikda olib borish tavsiya qilinadi:

a) o'qituvchi yordamida 1-2 marta chap tomonga siltangandan keyin, o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tib, o'ng qo'l bilan oqaga sakrab tushish;

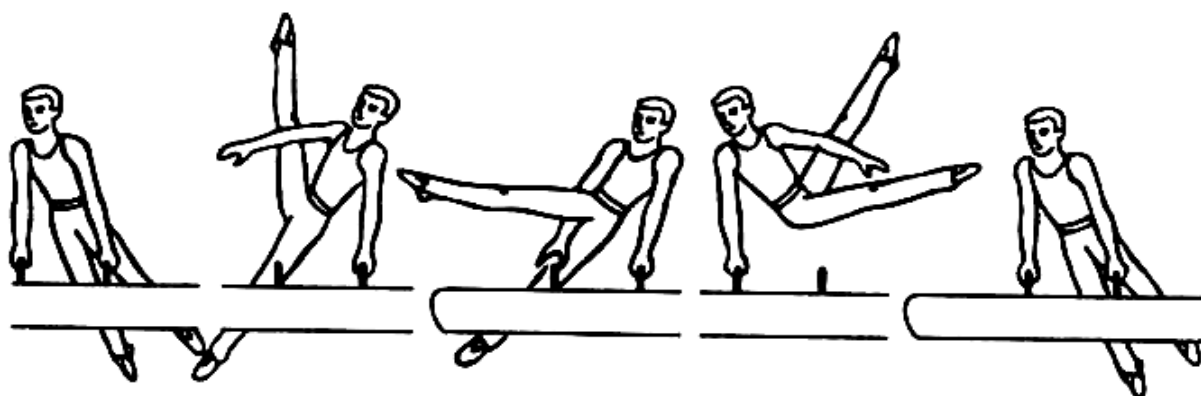
b) shu mashqning o'zi, faqat tayanish holatida;

v) "a" mashqini murabbiy yordamisiz bajarish;

g) siltanib o'tib tayanish holatida qolishni mustaqil ijro etish.

Tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirish) (209-rasm)





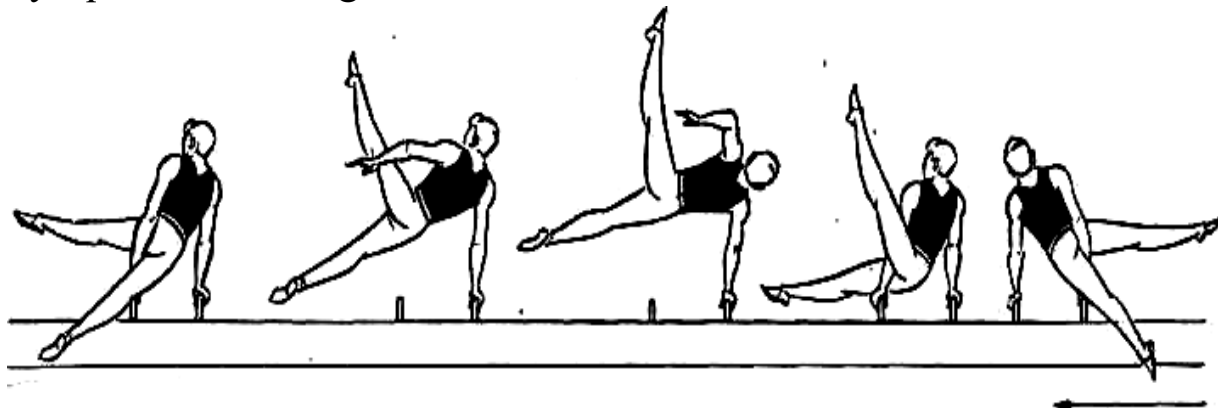
209-rasm

Bu aylantirish ikkita siltanib o'tishni: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama ichkariga va teskari yo'nalishda siltanib o'tishni birgalikda ijro etishdan iborat. Shuning uchun o'ng tomonga aylantirish o'ng oyoqni ichkariga va shu oyoqni chap tomonga siltanib o'tishni izchil (qo'shimcha siltamasdan) ijro etishdan boshqa narsa emas.

O'rgatish: yuqorida bayon etilgandek bo'ladi:

- a) o'qituvchi yordamida-saqlab, o'ng oyoqni o'ng tomonga aylantirib sakrab tushish;
- b) "a" mashqining o'zi, faqat tayanish holatida qolish;
- v) "a" mashqining o'zi, faqat mustaqil boshlanadi;
- g) o'ng oyoq bilan o'ng tomonga mustaqil aylantirish.

Chapga to'g'ri chalishtirish (210-rasm). Bu mashq ham chap va o'ng bilan bir vaqtda ijro etilgan ikkita siltanib o'tishning birikmasidan iborat: bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan chap tomonga siltanishda o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tiladi va shuning bilan bir vaqtda chap oyoq bilan ichkariga siltanib o'tiladi.



210-rasm

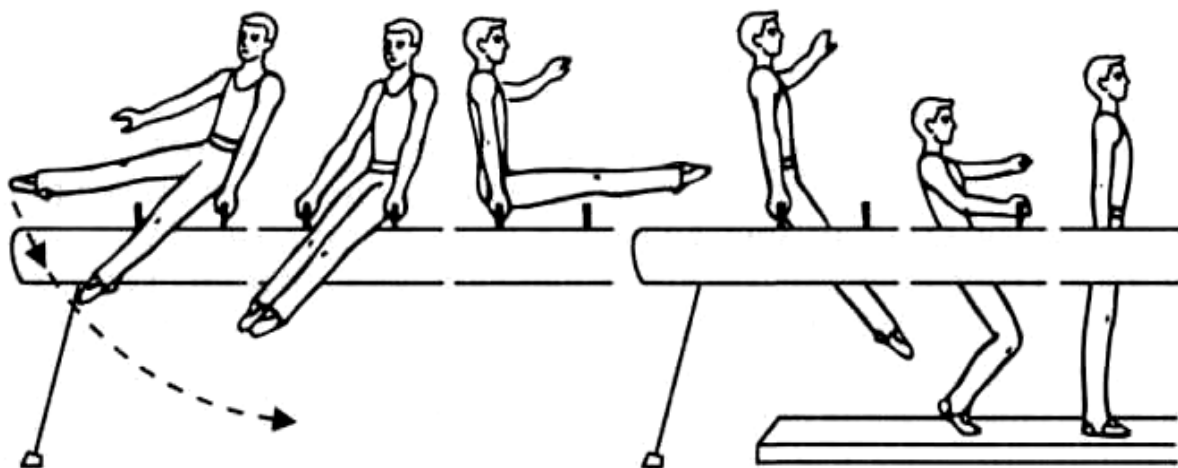
O‘rgatish: Tegishli siltanib o‘tishlar o‘zlashtirib olingandan so‘ng yaxlit uslub bilan o‘rgatish tavsiya qilinadi. Murabbiyning yordami bir tomonlama aylantirishni o‘rgatishdagidek bo‘ladi, sakrab tushishni ijro etish bundan mustasnodir.

Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama siltanib o‘tishlar (o‘ng oyoq bilan oldinga siltanib o‘tib, orqadan tayanish).

O‘ng oyoqni orqada tutib minib tayanishdan o‘ng tomonga siltanish lozim. Tana og‘irligini chap qo‘lga o‘tkazib, o‘ng dasta qo‘yib yuboriladi va o‘ng oyoqni oldinga o‘tkazib, o‘ng qo‘l bilan shu dastadan qayta ushlab olinadi. O‘ng oyoq bilan oldinga siltanib o‘tish to‘ni oldinga yo‘naltirish va o‘ng qo‘l bilan o‘ng dastadan iloji boricha tez qayta ushlash bilan bir vaqtda bajariliish ayniqsa muhimdir. Bu qayta ushlash doimo juda qisqa bo‘lishi lozim.

O‘rgatish: yaxlit uslub bilan olib boriladi. Murabbiyga orqadan turib, (ot orqasidan) qo‘lni qayta ushlash va siltanib o‘tish vaqtida gimnastikachini belidan ushlab “kuzatish” tavsiya qilinadi.

Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish (211-rasm).



211-rasm

Odatda chap oyoqni oldinda tutib tayanish holatidan bir oyoqni (masalan, o‘ng oyoqni) siltab o‘tishdan keyin bajariladi, o‘ng oyoqni oldinga siltab o‘tish “Bir oyoqni oldinda tutib

tayanish holatidan bir tomonlama siltanib o'tishlar" bo'limida bayon etilganidek bajariladi. O'ng dastaga qo'ygandan keyin, o'ng oyoq bilan gorizontal yuzalikda o'ng tomondan chapga siltaniladi, oyoqlar imkoni boricha erta birlashtiriladi. Gimnastikachi chap qo'li bilan otning chap dastasidan orqaga bel tomonga itarib yuborib, muvozanatini yo'qotadi. Muvozanatning bunday yo'qotilishi unga ikkala oyog'ini chap dasta ustidan o'tkazishga va shuning bilan 90° ga burilishga imkon beradi. Mashqlarni ijro etilganda asbobga o'ng yon bilan sakrab tushgandan keyin o'ng dasta gimnastikachidan bir oz oldinda bo'ladi.

O'rgatish: yaxlit o'rgatish uslubi vositasida olib boriladi. Murabbiy orqadan turib, ikkala qo'l bilan gimnastikachining belidan ushlab (ayrim hollarda ikkala yelkasidan ham ushlaydi) yordam ko'rsatishi zarur. Quyidagi izchillikda o'rgatish tavsiya qilinadi:

a) murabbiy yordamida-orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga orqaga sakrab tushish;

b) mashqining o'zi, faqat dastlab oyoqlarni o'ng tomonga uzatib, mustaqil ijro etish;

s) murabbiy yordamida-chap oyoqni oldinga uzatib tayanish holatidan o'ng oyoqni oldinga siltab o'tib, burchak hosil qilib chapga orqaga sakrab tushish;

d) mashqni mustaqil bajarish.

2.9. Tayanib sakrashlar

Sport gimnastikasida 200 dan ortiq tayanib sakrashlar mavjud. Ular qo'l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga yordam beradi, bog'lam va bo'g'imlarni mustahkamlaydi hamda sakrovchanlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. Shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlar mobaynida qat'iylik, jasurlik, maqsadga intilish kabi hislatlar tarbiyalanadi. Xilma-xilligi va o'ziga xosligi jihatidan, tayanib sakrashlar talabalarda katta qiziqish va ruhiy ko'tarinkilikni oshiradi. Turli to'siqlardan oson va tez sakrab o'tishni bilish, talabalarni amaliy tayyorgarligi yaxshiligidan darak beradi. Bundan kelib chiqib shuni aytib o'tish

kerakki, majmua dasturida amaliyot tavsifidagi mashqlar (yonbosh, burchak sakrash), hamda sport gimnastikasi “B” toifasi bo‘yicha (oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib sakrashlar) malakaviy dasturlar kabi alohida qiziqishga ega bo‘lgan, nisbatan murakkab bo‘lmagan tayanib sakrashlar ko‘rsatilgan. Tayanib sakrash texnikasini asosini o‘rganish va tahlil qilishni yengillashtirish uchun quyidagi fazalarga ajratiladi: yugurish, ko‘prikkaga sakrash, oyoqlarda depsinish, qo‘llarda itarilishigacha bo‘lgan uchish, qo‘llarda itarilish, qo‘llarda itarilgandan so‘nggi uchish va qo‘nish. Tayanib sakrashga o‘rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirib olish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko‘nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim.

Tayanib sakrashlarni o‘zlashtirish uchun, avvalo mustahkam qo‘nishga o‘rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko‘prikkaga sakrash, ko‘prikkadan oyoqlarda depsinish, so‘ng qo‘llarda itarilishigacha uchish, oxirida qo‘llarda itarilishni o‘rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o‘zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o‘rgatish mumkin.

Qo‘nish



212-rasm

Bajarish texnikasi. Qo‘nish sakrashni yakunlaydi va uning sifatini aniqlaydi. Tarang va to‘g‘ri oyoqlarning uchiga qo‘nib, shu zahoti to‘liq oyoq panjalariga tushish zarur, yengil oyoqlarni bukilish hisobiga tashqi kuchlar ta‘sirini ishlatish. Bu holatda tovonlar birga, oyoq kuchi va tizzalar ochilgan, qo‘llar oldinga-tashqariga ko‘tarilgan, tana birmuncha oldinga egilgan va bosh to‘g‘ri turadi (212-rasm).

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Talabalar uchun berilgan to‘g‘ri qo‘nishga o‘rgatuvchi mashqlarni takrorlash.
2. To‘g‘ri qo‘nish holatini egallash va 5 soniya saqlash.

3. Joydan yarim cho‘qqayib oyoq uchida yuqoriga sakrash va tezda to‘liq oyoq panjalarida qo‘nish holatiga o‘tish.

4. Orqaga burilib sakrash.

5. Gimnastika devoridan, oyoqlarni turli holatida sakrash (oyoqlarni ochib, oyoqlarni bukib).

Yugurish masofasini tez o‘tish

Bajarish texnikasi. Yugurish tezligi va uzunligi sakrash xarakteriga, asbob balandligi va uzunligi shug‘ullanuvchining jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq. Odatda yonbosh sakrashlarni (yonbosh, burchak) bajarishga qaraganda, to‘g‘ri sakrashlarni (oyoqlarni bukib, oyoqlar ochiq) bajarish uchun katta uzunlik va tezlik talab qilinadi. Majmua dasturida nazarda tutilgan tayanib sakrashlarni bajarish uchun talabalarning yugurish uzunligi odatda 8-12 m dan oshmaydi, yonbosh sakrashlarni bajarish uchun 5-6 m. Yugurish bir tekisda tezlashib, uning tezkorligi sekin-asta ko‘tarilib boradi va dastlabki bir oyoqda depsinishdan avval juda yuqori darajaga etadi.

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. O‘ng (chap) oyoqqa oldinga tashlanib oyoqlarni almashtirib sakrash, qo‘llar erkin pastga tushgan.

2. Gimnastika devoriga tosnig darajasidagi pog‘onasiga oyoq uchida, o‘ng oyoqda turib oyoqlarni almashtirib pastga sakrash.

3. Tezlanishli yugurish (qadamlar qulay uzunlikda).

4. Belgilar bo‘yicha to‘g‘ri yugurish. Belgilar (bo‘r bilan chizilgan chiziqlar yoki aylanalar, yon tomonga qo‘yilgan gimnastika tayoqchasi) bir-biridan 100-120 sm masofa uzoqlikda.

5. Masofa va tezlikni o‘zgartirib buyumlar osha yugurish (to‘ldirma to‘p, gimnastika tayoqchalari).

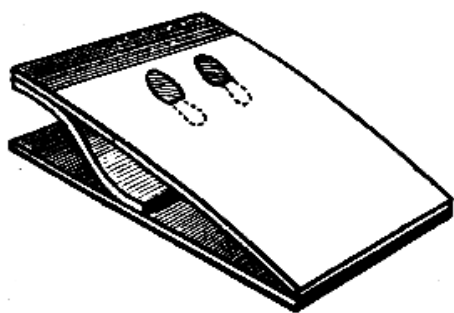
Ko‘prikka sakrash.

Bajarish texnikasi. Yugurish va oyoqlarda depsinish bir butun harakat. Ko‘prikka sakrash ular orasida bog‘lovchi qism hisoblanadi. Jami sakrash va oyoqlarda depsinish samaradorligi to‘g‘ri sakrashga bog‘liq. Ko‘prikka sakrash kuchli (depsinuvchi) oyoqlar bilan bajariladi. Sakrashdan oldin tana oldinga egiladi, qo‘llar oxirigacha orqaga ko‘tariladi, siltanuvchi oyoq sonidan

maksimal darajada oldinga bukiladi. Uchish paytida depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa tortiladi.

Ko'priikka sakrash joyiga etish paytida oyoqlar birlashtiriladi va to'g'rilanib tana harakatini ilgarilab oldinga o'tkaziladi va shu bilan ko'priikka sakrashni ta'minlaydi. Depsinishda itarilish tayanch maydoni ustidan tana vertikal holatda o'tishidan oldin boshlanadi. To'g'ri oyoqlarda tana bir muncha oldinga egilgan, qo'llar sakrash vaqtida vertikaldan ancha oldinda joylashgan holatda ko'priikka oyoq uchida sakrab tushiladi (**213-rasm**).

Ko'priikdan depsinishda oyoqlar ko'priikning uzoq qirrasidan 12-15 sm parallel oyoq panjalarining oldingi qismiga qo'yiladi (**214-rasm**). Depsinish, ozgina bukilgan oyoqlar keyinchalik yozilishiga oyoqlar ko'priikdan uzilish paytigacha yakunlanishiga e'tibor berib bajariladi. Oyoqlarda depsinish samaradorligi ko'p jihatdan qo'l ishiga bog'liqdir. Qo'llar bilan kuchli siltanish va keyinchalik ularni tez to'xtatish hamda bir vaqtda yelkalar bilan yuqoriga otilish uchish balandligini ko'tarilishiga yordam beradi. Depsinish paytida tana va oyoqlarning holatini, qo'llarning yo'nalishi hamda o'z vaqtida ishlashni tayanchsiz faza trayektoriyasi aniqlaydi.



213-rasm



214-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tovondan oyoq uchiga baland ko'tarilib yurish.
2. Gimnastik devori poyasiga qo'llar bilan tayanib oyoqlarni birlashtirib sakrash.
3. Hamkor bilan bir-birini oyog'idan, tovondan yuqoriroq tayanib, oyoqlarni oldinga cho'zib joyda bir oyoqda sakrash.

4. Joyda turib, siltanish paytida to‘g‘ri oyoqlar uchiga ko‘tarilib qo‘llar bilan siltanishni aks ettirish (o‘xshatish).

5. O‘rindiqqa ko‘ndalang oyoqlarni ochib turib, to‘g‘ri oyoqlarda qo‘llar bilan siltanib o‘rindiq ustiga sakrash.

6. 2-3 qadamdan bir oyoqda depsinib ikki oyoqqa qo‘nish.

7. Bir qadamdan ikki oyoqda depsinib, qo‘llarni kuchli harakatlan-tirib yuqoriga sakrash.

8. 2-3 qadamdan yugurib bir oyoqda siltanib ikkinchisida depsinib ikki oyoqda yuqoriga sakrash.

Qo‘lda itarilish

Bajarish texnikasi. Qo‘llar qirrasiz burchak ostida asbob ustiga tanadan oldin qo‘yiladi. Shunga muvofiq depsinishdan keyingi uchish balandligini ko‘tarish uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Qo‘l panjalari itarilish joyiga parallel qo‘yiladi. Itarilish qo‘lning panja bo‘g‘imi bukilishi va yelka, tirsak bo‘g‘imlarining yozilishi hisobiga, tana harakatiga qarshi bajariladi. Itarilish, qisqa va kuchli bo‘lib yelkalar tayanch maydonni kesib o‘tib, qo‘llar tayanchdan bir vaqtda uzilgan paytda yakunlanadi (215-rasm).



215-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar gimnastika o‘rindig‘ida, tayanib yotib tez qo‘llarni bukish va yozish.

2. Devordan 1 m masofada turib, devorga to‘g‘ri tana bilan yiqilib, tez qo‘llar bilan itarilish va D.H. qaytish. Itarilishi butun kaftidan boshlanib barmoqlar uchida tugatiladi.

3. Tayanib yotib (tana kerilgan) ikki qo‘lda orada qarsak chalib itarilish. Tanani to‘g‘rilash va belni ko‘tarish hisobiga qo‘llarda itarilish.

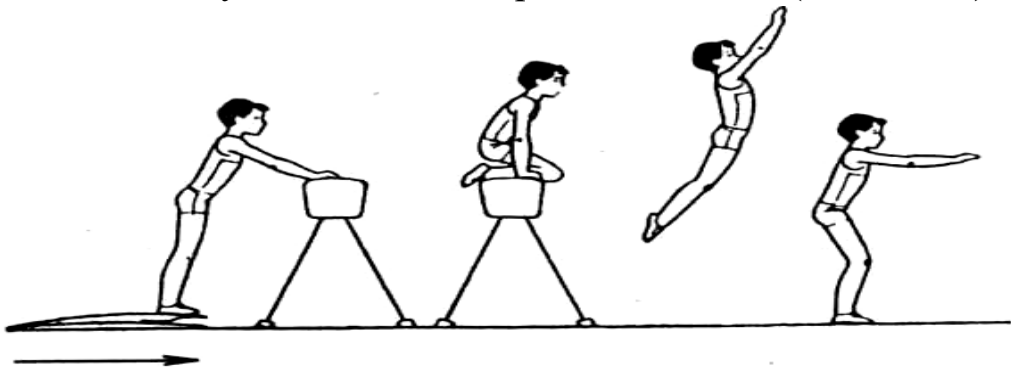
4. Polda tayanib yotib, qo'llar gimnastik tayoqg'ining oldida, qo'llarda itarilib tayoqdan o'tib tayanib yotish va D.H. qaytish.

5. Tayanib yotib bir vaqtning o'zida qo'llar va oyoqlar bilan itarilish.

Qo'llarda itarilishigacha uchish, yugurish va ko'prikdan deysinish samaradorligiga bog'liq. Bu fazada tos-son bo'g'imlarini yozilish hisobiga dastlabki oyoqlarni orqaga siltanishni bajariladi va qo'llarda itarilish paytida tanani keskin bukilishi uchun sharoit yaratiladi. Qo'llarda itarilishdan keyingi uchish sakrash turini aniqlaydi: oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib.

O'rgatishini 1- bosqichi

O'rgatishni 80-100 sm balandlikdagi ot, matlar uyumiga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turishini va oldinga qo'llar bilan siltanib sakrab tushishni o'zlashtirishlari lozim. Bu mashq sakrab chiqib tayanib o'tirish va oldinga kerilib sakrab tushishni o'rganishi uchun yordamchi mashqlar hisoblanadi (**216-rasm**).



216-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Matga tizzalarda tayanib turishdan, qo'llarda siltanib va oyoqlarda deysinib tayanib o'tirish.

2. Mat bilan yopilgan gimnastik o'rindig'iga tizzalarda tayanib o'tirishdan qo'llarda siltanib va oyoqlarda deysinib sakrab tayanib o'tirish.

3. Mat bilan yopilgan gimnastik o'rindig'iga qo'llarni qo'yib, oyoqlar polda tayanib yotishdan sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo'llarda siltanib, oyoqlarda deysinib sakrab tushish.

4. Ko'ndalang ot, matlar uyumi oldidagi ko'priikka tayanib turishdan joyda 2-3 ta sakrash va sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish. Qo'llarda siltanib va oyoqlarda depsinib yordam bilan sakrab tushish.

5. Qisqa masofadan yugurib, ko'ndalang otga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo'llar bilan siltanib oldinga sakrab tushish.

Xatolar.

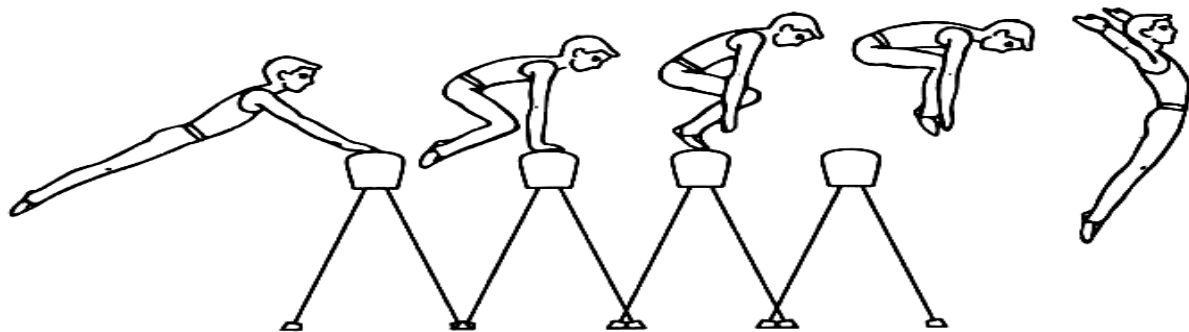
1. Yetarli kuchga ega bo'lmagan qo'llarda siltanish.
2. Oyoqlarda depsinish etarli bo'lmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Oldinda – yon boshda turib, birinchi qismda bir qo'lda yelka ostidan, ikkinchisi bilan qorindan ushlab, sakrab tushishda bir qo'l bilan tirsakdan yuqori, boshqasida beldan ushlab, qo'llar bilan siltanishga imkon yaratib yordam beriladi.

O'rgatishini 2-bosqichi.

Talabalar oyoqlarni bukib tayanib sakrashlarni o'rganish uchun yordamchi mashqlaridan biri hisoblanadi, 80-100 sm balandlikdagi ko'ndalang otga sakrab chiqib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushishni o'zlashtiradilar.

Bajarish texnikasi. Qisqa masofadan yugurish va ko'prikdan depsinishdan so'ng qo'llarni oldinga cho'zib, yelkalarni oldinga chiqarib ularni ot ustiga qo'yiladi. Belni ko'tarib tos-son va tizza bo'g'imlaridan oyoqlarni bukib, ularni ko'krakka tortib otga qo'yiladi. Muhimi, talabalar tayanib o'tirish holatida ushlanib qolmasliklari kerak. To'g'ri qo'llar yuqoriga ko'tarilib yelka darajasigacha yetganda, oyoqlarni otga qo'yib, tana bukilishi paytida qo'llarda itarilishni boshlash lozim. Talaba shu harakatlarni davom ettirib to'g'rilanadi va oyoqlarda depsinadi (217-rasm).



217-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Polga tayanib yotishdan oyoqlarda deysinib tayanib o'tirish va yuqoriga kerilib sakrash.

2. Mat bilan yopilgan o'rindiqqa tayanib yotishdan, oyoqlar polda, oyoqlarda deysinib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.

3. Qisqa masofadan yugurib xariga yoki ko'ndalang otga sakrab chiqib tizzalarga tayanib o'tirib, tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.

4. Ko'ndalang ot yoki xarining oldidagi ko'priikka tayanib turishdan, joyda 2-3 ta sakrab, belni baland ko'tarib, sakrab chiqib tayanib o'tirish va yordam bilan kerilib sakrab tushish.

5. Qisqa masofada yugurib sakrab chiqib tayanib o'tirish va yordam bilan va mustaqil kerilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Sakrab chiqishning birinchi yarmida bel yetarli darajada faol ko'tarilmasligi.

2. Tayanib o'tirish paytida ushlanib qolish.

3. Uchish paytida tos-son bo'g'imlari yoki tizzadan orqaga bukilgan oyoqlar to'liq yoyilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Asbob oldida yon tomondan turib tayanib o'tirishga o'tish paytida bir qo'l bilan yelka orqasidan, ikkinchisi bilan qorindan, qo'nish paytida esa beldan va qo'ldan ushlab yordam beriladi.

Oyoqlarni kerib tayanib sakrash.

100-110 sm balandlikdagi ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib tayanib sakrash.

Bajarish texnikasi. Otdan sakrash oyoqlar bilan orqaga dastlabki siltanishsiz bajariladi. Shuning uchun o'rgatishning boshlang'ich davrida ko'priknı 30-40 sm masofaga qo'yish maqsadga muvofiq. Ko'prikdan oyoqlarda depsingandan so'ng qo'llar bilan tayanchga cho'zilish lozim, qo'llarnı unga qo'yib, tos-son bo'g'imlari bukilib, oyoqlar ochiladi, itarilgan paytda yozilib, qo'nish bajariladi. Qo'llarda itarilish, yelkalar qo'llardan o'tishi bilan yakunlanishi kerak. Qo'llar bilan itarilgandan keyingi tana bukilishi, yelkalarnı yuqoriga ko'tarilishi, tana bukilishi va boshni ko'tarilishi hisobiga amalga oshiriladi (**218-rasm**).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib yotib qo'llarnı navbatlashtirib qo'yib, oldinga, orqaga, chapga, o'ngga harakatlanish.

2. Biroz bukchayib yotib tayanish, keyin yelkalarga "osilish" va yelka bo'g'imlarida oldinga keskin harakat qilib D.H. qaytish.

3. Tayanib yotish holatidan oyoqlar bilan depsinib oyoqlarnı ochib bukilib tayanib turish va tezda tik turib qo'llar oldinga holatini egallash.

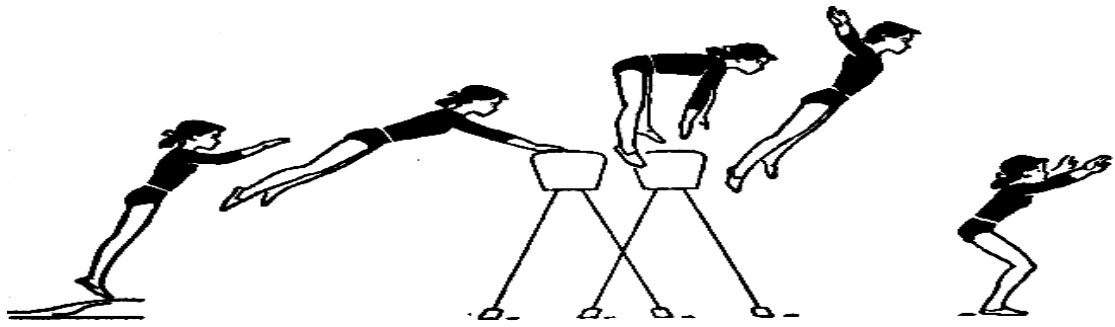
4. Tayanib yotish holatidan bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlar bilan itarilib o'tirish, yarim o'tirib oyoqlarnı ochib turish, qo'llar oldinga.

5. Tayanib yotish holatidan oyoqlar bilan depsinib ularnı ochish va oyoqlarnı ochib bukilib tayanib turish holatini egallash, to'g'rilanib yuqoriga sakrashni bajarish va qo'nish.

6. Asbob oldida tayanib turishdan, oyoqlarnı ochib, tos-son bo'g'imidan bukilib va yozilib sakrashlar. To'liq ochilish paytida tos yelka darajasigacha ko'tarilishiga e'tiborni qaratish lozim.

7. Gimnastika o'rindig'idan tanani bukib va yozib, oyoqlarnı ochib sakrash.

8. Ko'ndalang otdan ehtiyotlash bilan oyoqlarnı ochib sakrash.



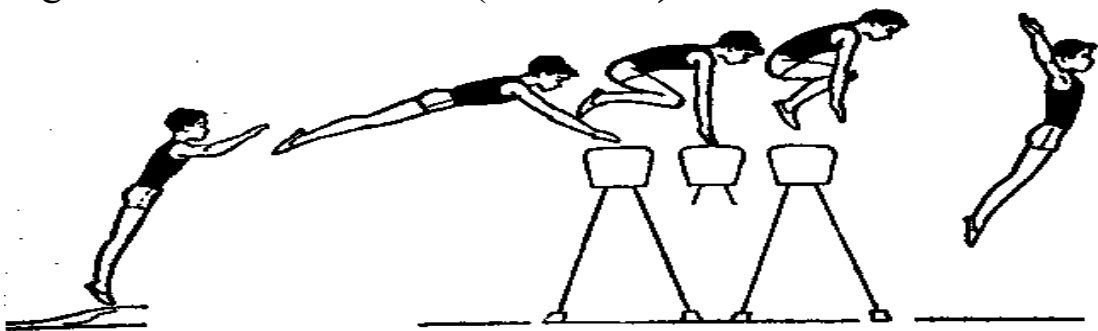
218-rasm

Xatolar.

1. Qo'llar bilan tayanish davomiyligi va o'z ostidan tayanish.
2. Qo'llar bilan itarilgandan keyin uchishda tos-son bo'g'imlari yozilmasa.
3. Tananing tos-son bo'g'imlaridan yoyilish, yelkalarni ko'tarish hisobiga bajariladi, oyoqlar orqaga uzatilmaydi, chunki yelkalarni tushib ketishiga olib kelishi mumkin.

Ko'ndalang otdan oyoqlarni bukib tayanib sakrash

Bajarish texnikasi. Ko'prikdan oyoqlar bilan depsinib qo'llarni asbobga qo'yish va tos-son bo'g'imlarida hamda tizza bo'g'imida bukilish boshlanib, tizzalar ko'krakka tortiladi. Qo'llar itarilish yakunida yelka, qo'l ko'tarilishi va oyoqlar pastga-orqaga uzatilishi hisobiga tana tez yoziladi. Qo'nishdan oldin, qo'nishni yumshoqlashtirish maqsadida tos-son bo'g'imlarini biroz bukiladi (219-rasm).



219-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va yana yotib tayanish.
2. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va yoyilib yuqoriga-oldinga sakrash.

3. Matlar bilan o‘ralgan gimnastika o‘rindig‘iga tayanib yotish, oyoqlar polda, oyoqlar bilan deysinib tayanib o‘tirish va kerilib sakrash.

4. Oldingi sakrashlarni takrorlash – otga sakrab chiqib tayanib o‘tirish va kerilib sakrab tushish.

5. 110-115 sm balandlikdagi ko‘ndalang otdan oyoqlarni bukib sakrash.

Xatolar.

1. Asbob ustida ushlanib qolishi.

2. Qo‘llar bilan itarilgandan keyingi tana yozilmasligi.

3. Tana yozilishi faqat yelkalarni ko‘tarilishi hisobiga bajarilsa, oyoqlar pastga-orqaga uzatilmasa.

Extiyotlash va yordam. Qo‘nish joyidan yon tomonda oldinda turib, ikki qo‘l bilan yelkalardan ushlab yordam beriladi.

Nazorat savollari

1. Akrobatik mashqlar mazmuni va tuzilishi.

2. Akrobatik mashqlarga o‘rganishda qaysi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega?

3. Akrobatik mashqlarni bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.

4. Erkin mashqlarning mazmuni va tuzilishi.

5. Turnikda mashq bajarishni o‘ziga xos xususiyatlari.

6. Turnikda bajariladigan mashqlarni o‘zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?

7. Turnikda mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.

8. Qo‘shpoyada mashq bajarish texnikasining o‘ziga xos xususiyatlarini gapirib bering?

9. Qo‘shpoyada mashqlarni o‘zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?

10. Halqada mashq bajarish texnikasining o‘ziga xos xususiyatlarini gapirib bering?

11. Halqada mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash

12. Dastakli otda mashq bajarishning alohida xususiyatlari to‘g‘risida so‘zlab bering?

13.Dastakli otda mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?

14.Dastakli otda mashq bajarishda ehtiyotlash.

15.Tayanib sakrashlarni qaysi fazadan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq?

III BOB.

GIMNASTIKA DARSINI TUZILISHI VA MAZMUNI

Dars shaklidagi mashg'ulotlar. Gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Dars shaklidagi mashg'ulotlarning afzalligi shundan iboratki, darslarni ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

- a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to'g'ri belgilash;
- b) o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish;
- v) ahloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining mahsuldorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlariga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rishi hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining raxbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Darslar, o'tkazilish sharoitlariga qarab, o'quv, trenirovka va o'quv-trenirovka darslariga ajratiladi. O'quv va trenirovka darslari asl xolida kamdan-kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilish usuliyatiga ko'ra har hil bo'ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalarga bo'ysunadi.

Gimnastika darsning tuzilishi. Darsning tuzilishi deganda, pedagogik vazifalarni hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlarning almashinish tartibi tushuniladi.

Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas, balki bir nechta har xil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda hal etilishiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilar gimnastika bilan shug'ullanishlari natijasida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, foydali harakat malakalarini egallaydilar.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi, ya'ni:

1) energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda maksimal natijalarga erishish;

2) butun dars davomida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish;

3) shug'ullanuvchilar sog'lig'i uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har kanday gimnastika mashg'uloti uchun uchta fazaning mavjudligi xosdir.

Birinchi fazada shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar; ikkinchi fazada asosiy ish o'tkaziladi; uchinchi fazada esa u yakunlanadi. Bu fazalarni darsning qismlari deb atash qabul kilingan, ya'ni: darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlari.

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy koidalar o'qitish maqsadini aniqlash. O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat-bu uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir hatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash. Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba-bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semestr, trenirovka qikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib,

qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

O'qituvchi (trener) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va sof sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublariga o'rgatadi.

Har qanday gimnastika mashqini o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri - shug'ullanuvchining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlar kirishi zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

Shunday qilib, gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.
2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.
3. Shug'ullanuvchilarning koordinasion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari.
4. Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

Mashqlarning me'yorlanishi. Shug'ullanuvchilar darsda oladigan nagruzkalar o'lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. O'z navbatida, bir xil mashqning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Gimnastika darslarida nagruzkani to'g'ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri-bu uni asta-sekin oshirib borishdir. Inson organizmi katta nagruzkani nisbatan engil ko'tarishi mumkin. Biroq buning uchun birmuncha engil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li orqali (keyinchalik ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday nagruzkaga oldindan tayyorlash lozim bo'ladi.

Darsning zichligi. Darsning umumiy zichligi (foiz hisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{\text{umum}} = \frac{T_f \cdot 100}{T_u};$$

R_{umum} - darsning umumiy zichligi; T_f - foydali faoliyat uchun (mashg'ulotga to'g'ridan-to'g'ri dahldor harakatlar uchun) sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo'lgancha dam olish, o'qituvchining ko'rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi; T_u -dars jadvali bo'yicha belgilangan umumiy vaqt.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100% ga yaqin bo'lishi kerak. Bu ko'rsatkichning pasayishi o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibati hisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishga sabab bo'lishi mumkin:

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

2. O'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi.

3. O'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi.

4. Darsda shug'ullanuvchilarning intizomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati (foiz hisobida) bo'lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{\text{mot}} = T_m \cdot 100 : T_m$$

Bunda R_{mot} –darsning motor zichligi; T_m —mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o'laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi. Motor zichligining umumiy ko'rsatkichiga qarab, butun mashg'ulotning sifatiga baho berib bo'lmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida doimo o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab, eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlarning mazmunining har xilligi, ularni qo'llanilish joyi va o'tkazish metodlarining turlichaligidir. Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi.

Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi. Sport gimnastikasi darsining asosiy qismida katta zo'r berish mashqlari qo'llanilishi sababli motor zichligining ko'rsatkichlari, odatda, pastroq bo'ladi. Shuningdek mashg'ulotning mazkur qismi o'rtasida ham motor zichligi ko'rsatkichlari mashg'ulot turiga (gimnastika ko'p kurashi nazarda tutiladi) qarab o'zgarishi mumkin.

3.1. Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar. Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida uning asosiy qismi vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismi vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikkita guruhga ajratiladi. Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va vegetativ funktsiyalarni tayyorlash. Shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan ruhiy shaylanishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'imlardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Boshqa guruhni ko‘proq pedagogik yo‘nalishdagi ta’lim vazifalari tashkil etadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Shug‘ullanuvchilarda topshirilgan har xil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi, xarakat yo‘nalishi, amplitudasi, sur‘ati va maromi) harakatlarini bajarish ko‘nikmalarini shakllantirish.

2. Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlarni egallash.

Hosil qilinadigan ko‘nikma va malakalar darsning tayyorgarlik qismining ta’lim vazifalarini hal etish natijasida shug‘ullanuvchilarga yangi xarakatlarni tez hamda yanada sifatli egallashga yordam beradigan asos bo‘lib hisoblanadi. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida ta’lim vazifalarini hal etish uchun qo‘llaniladigan vositalar bir vaqtning o‘zida badan qizdirish vazifalarini ham hal qiladi.

Badan qizdirish natijasida hosil qilingan tayyor turish holati nisbatan uzoq bo‘lmagan vaqt ichida saqlanadi. Shuning uchun badan qizdirish vazifalari har bir darsda va to‘liq xajmda hal etilishi zarur.

Ta’lim vazifalari bundan o‘zgacharoq. Darsning o‘quv rejadagi o‘rni, shug‘ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o‘tish sharoitlariga qarab, ta’lim vazifalari bitta darsda ko‘proq, ikkinchi darsda kamroq hal etilishi mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo‘llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og‘irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorchasi hamda o‘rindig‘ida mashqlar. Haddan ortiq shiddatga ega bo‘lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug‘ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida shug‘ullanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o‘ziga xos xususiyati, dars o‘tish sharoitlari va

birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli xil rejimda (zo'riqish va bo'shashish maromi) ish bajaradi.

Mashqlar mazmuni dars vazifalariga mos kelishi zarur. Agar darsning tayyorgarlik qismining asosiy yo'naltirilganligi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unda ta'lim vazifalari xal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi. Mashqlarning almashinishi.

Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim hollarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Umunrivojlantiruvchi mashqlar majmuada shiddatining ortib borishiga qarab taqsimlanadi hamda mo'ljallanganligiga qarab almashinadi. Majmua oldidan past shiddatli, sekin maromda bajariladigan, me'yori cheklangan mashqlarni berish zarur. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va me'yorlanishi ortib boradi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak:

- 1) shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish;
- 2) yordam ko'rsatish;
- 3) xatolarni tuzatish;

4) shug‘ullanuvchilarni maydon bo‘ylab joylashtirish.

Dars o‘tkazish vazifalari va sharoitlariga bog‘liq holda o‘qituvchi turli hildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin:

1. Oddiy usul. Bunda ko‘rsatish bir vaqtning o‘zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug‘ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o‘qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta’riflab berishga, shuningdek ko‘rsatishga imkon yaratadi.

2. Bo‘laklarga ajratish usuli. Bu usulda o‘qituvchi mashqni bo‘laklarga bo‘lgan holda ko‘rsatadi va tushuntiradi hamda shug‘ullanuvchilarga uni ko‘rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko‘rsatish orqali mashqning har bir qismining aniq bajarilishi ta’minlanadi.

3. Faqat gapirib berish usuli. O‘qituvchi mashqni ko‘rsatmay, uni aytib o‘tadi yoki gapirib beradi. Axborot berishning bu usuli diqqatni faollashtiradi va shug‘ullanuvchilarda mashq bajarishga bo‘lgan mustaqillikning hosil bo‘lishiga imkon yaratadi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish paytida o‘qituvchi syujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o‘zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar

4. Faqat namoyish qilish usuli. O‘qituvchi shug‘ullanuvchilarga mashqning nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so‘ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi mumkin, balki shug‘ullanuvchilarga o‘zining harakatlarini o‘xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin. Bunda o‘qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha hech narsa aytmaydi. Bu usulni turli xildagi kontingent bilan shug‘ullanish paytida qo‘llash mumkin, lekin u bolalar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda yaxshi natijalar beradi. Usul o‘ziga xos o‘yinni eslatadi. Bolalar o‘qituvchining harakatlarini aniq o‘xshatishga astoydil harakat qiladilar.

Yordam ko'rsatish. Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda ko'pgina shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim. Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi. Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq. Xatolar tuzatishning bu usuli o'quvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlariga olib kelishi to'g'risida batafsil gapirib berishga o'qituvchiga imkon yaratadi.

Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug'ullanuvchilarning mashqni mustaqil bajarishi ko'p hollarda ularning maydonda joylashishiga bog'liq. Kolonnaning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyat mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday vaziyatni har doim ham saqlash shart emas. Aksincha, kolonnadagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan kat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratib beradi. Xuddi shu ma'noda turli xil mashqlarni bajarishda o'ngga, chapga, aylanib, sherenga va kolonnalarda- bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

3.2. Darsning asosiy qismi

Umumiy vazifalari. Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

2. Hayotiy zarur va sportdagi harakat malakalarini shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida, u kim bilan o'tkazilishidan qat'iy nazar, ikkala vazifa hal kilinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika snaryadlarida mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan, namoyish qilish, texnikani tushuntirish, urinishlarni tahlil qilish, vazifalarni qo'yish, asosiysi esa- mashqlarni navbatma-navbat bajarish).

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa'y-harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika snaryadlarida mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy umumrivojlantiruvchi (yuqori shiddatli) mashqlar. Muayyan bir mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash dars asosiy qismining hususiy vazifalari, shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlari hamda boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashqlarning almashinishi. Gimnastika mashg'ulotlari dasturi shug'ullanuvchilarda ko'p sonli har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishni ko'zda tutadi. Har xil mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning muvaffaqiyatli o'tishini belgilab beradi. Bu masalalarni hal etishda, dars vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlaridan tashqari, quyidagilarni hisobga olish lozim:

1. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolish sharti. Mashqlarni shunday almashtirib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashi zarur. Masalan, yugurish, to'siqlarni oshib o'tish, sakrashlar bilan bajariladigan o'yinlar shug'ullanuvchi gimnastika snaryadida bajariladigan mashqlar texnikasini egallaydigan turlardan so'ng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Nagruzkasi bir xil bo'lgan mashqlar birin-ketin bajarilmasligi tavsiya qilinadi.

2. Shug'ullanuvchilar tomonidan dars rejasida belgilangan mashqlarning egallanish darajasi. Bitta darsning asosiy qismi dasturiga ko'p miqdorda egallanmagan (o'zlashtirilmagan) mashqlarni kiritish mumkin emas.

Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llash;

1. O'rgatish uslublari. Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning etakchi analizatori – bu ko'rish analizatoridir. Shu sababli shug'ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish uchun, o'qituvchi, birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

2 Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatleri talab darajasidan past bo'lsa va agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

Texnikaning muhim tarkiblaridan biri – bu harakat maromidir. Ko'pgina hollarda shug'ullanuvchilar aynan maromni egallay olmaydilar. O'qituvchi mashq bajarish davomida kerakli paytda tovushi bilan yoki shug'ullanuvchiga qo'li bilan tegib, zarur harakat maromini aytib berishi lozim.

3. Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash. Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4. Kuzatish va xatolarni tuzatish. Mashqning bajarilmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, xafagarchilikdan boshqa, o'quvchiga

xech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5. Mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlash choralari. Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur. Jarohatlanishni oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarini o'tkazish usuliyati. Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan hamma mashq turlarini o'zining tashkil qilinishi hamda o'tkazilish xususiyatlariga ko'ra quyidagi uchta guruhga bo'lish mumkin:

1. Gimnastika snaryadlarida mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ba'zi amaliy mashqlar.
2. Erkin mashqlar kombinatsiyalari.
3. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

a) gimnastika snaryadlarida mashqlar. Gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilarga quyidagilar tavsiya qilinadi:

- 1) Mashg'ulot joyini tez tashkil qilish va tayyorlashga erishish.

Shug'ullanuvchilar o'rtasida majburiyatlarni aniq taqsimlash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi;

- 2) Mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga qulay sharoitlarni yaratish.

Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi kuzatish uchun qulay sharoit yaratadi hamda ko'z bilan qabul qilishda doimiy qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirini kamaytiradi;

- 3) Asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus razminka o'tkazish.

Darsning asosiy qismida har bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Maxsus badan qizdirish mashqlari harakat apparatining qo'shimcha ravishda tayyorlanishga yordam beradi va shug'ullanuvchining bugungi kundagi holatini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga imkon yaratadi (gimnastlar iborasi bilan "snaryadni his etish", deyiladi).

4) Belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni hisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

b) Erkin mashqlar kombinatsiyalari, Erkin mashqlar kombi-naqiyalarini o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q) o'qituvchi yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olib boradi. Bunda u quyidagicha harakat qiladi:

1. Birinchi hisobda bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida u bilan bajarishni shug'ullanuvchilarga taklif qiladi. Agar bu harakatlar nosimmetrik bo'lsa, unda o'qituvchi uni guruhga orqasi bilan turgan holda ko'rsatadi.

Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz bajarishni taklif qiladi.

3. Xatolarni tugatadi va birinchi hisobdagi harakatni u to'liq darajada egallagunga qadar takrorlaydi.

4. Xuddi shu tarzda birinchi to'rtta hisobgacha bajariladigan harakatlarni o'rgatadi. Takrorlashda hohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

5. Harakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1-2 min. beradi.

6. Shu tarzda keyingi to'rtta hisobni o'rgatadi.

7. Shug'ullanuvchilarga egallangan harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishni taklif qiladi va sanab turadi. Xuddi shunday, lekin sanalmaydi.

8. Ko'rsatilgan tartibda kombinatsiya oxirigacha harakat qiladi. Takrorlash paytida istalgan frazadan boshlaydi.

v) Jismoniy tayyorgarlik mashqlari. Shug'ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir xilda emasligi

sababli, ushbu mashqlarning mazmuni, sur'ati va me'yorlarini hamma hollarda individuallashtirish maqsadga muvofiqdir. Afsuski, buni amalga oshirish shunchalik qiyinki, ko'pgina hollarda (umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida) bundan voz kechishga hamda hamma uchun bir xil mashqlarni berishga to'g'ri keladi. Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'qituvchini ko'p marta mashqni ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qiladi.

3.3. Darsning yakunlovchi qismi

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga odatda juda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi:

1. Yanada tez tiklanishga yordam berish.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim ba'zi bir tavakkalchilik bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissini bostirish uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning psixikasini toliqtiradi. Demak, bo'shashtirish tadbirlarini ko'rish lozim bo'ladi. Uni darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyat bilan o'tkazish mumkin.

2. Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko'rsatmalar berish.

Darsni yakunlayotib, o'qituvchi darsdagi har bir narsa va voqeaga (shug'ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan kutilayotgan natija (rejadagi, amaldagi)) o'zining munosabatini bildirishi kerak.

Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to'g'risida axborot berayotib, o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari (qoqish, bo'shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinch o'yinlar, musiqali vazifalar va hakoza. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko'maklashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning emotsional holatini oshirishga yordam beradigan mashqlar: o'yinlar hamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar. Tomir urishi tezlashib ketishi to'g'risida xavotirga tushmaslik lozim. Bu mashqlarni bajarish paytida pul's nisbatan sust bo'ladi va tez o'z me'yoriga qaytadi. Mazkur mashqlarning pedagogik qiymatini baholash qiyin. Ular jamoa birdamligini mustahkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi, eng asosiysi – shug'ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntazam qatnashish istagini kuchaytiradi.

3.4. Darsni o'tkazish talablari

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining hatti - harakatlari:

1. Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish.

2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish.

3. Oldindagi darsdagi yozuvlarni ko'zdan kechirish va darsni o'tkazishni tashkil qilishni o'ylab ko'rish.

Oldindagi dars natijalarini tahlil qilish uni o'tkazishning odatdagi shakliga o'zgartirishlarni kiritishga sabab bo'ladi. Jumladan, ayrim mashq turlarini o'tkazish uchun ketadigan vaqt nisbatlaridagi o'zgarishlar, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan va oldingi dars materialini bo'sh o'zlashtirgan shug'ullanuvchilarni alohida kichik guruhga ajratish, o'quv talablarini oshirish va h.k.

4. Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblarini tayyorlab qo'yish. Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va ohir-oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, jihozlar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Dars aloqasi bo'lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar: O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay

vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muhimi-dars dasturida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'lishi uning obro'sini va predmetga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan birona ham hodisaga yo'l qo'ymaslikni talab qilish.

2. Shug'ullanuvchilardan harakatlarni shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin.

3. Shug'ullanuvchilarning harakatlarida yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak.

Darsda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun dars davomida qattiq ("rostlan" tik turishda) ushlash kerak degani emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi hohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsun.

Darsning boshlanishi. 1. Shug'ullanuvchilarni tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a) o'qituvchi nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas; b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi; v) bitta turli yo'nalishdagi faoliyatni (harakat, fikr, qiziqishlarni) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib turuvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. Raport. Raport berish paytida safdagi intizom uchun raport topshirayotgan o'quvchi javob berishi lozim, O'rta ta'lim maktablarining yuqori sinflarida, O'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tekislanish yo'nalishi to'g'risidagi buyruqdan so'ng

raport topshiruvchi qisqa yo‘l bilan raport qabul qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o‘qituvchi haddan ortiq «to‘xtatilsin» buyrug‘ini bermasligi lozim. Bu mashg‘ulotda ishchanlik ruhining hosil bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi.

3. Mashg‘ulot mavzusini e‘lon qilish. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus me‘yorlarini topshirish, me‘yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg‘ulotlarning umumiy vazifalari, musobaqalar, ko‘nikmalarni e‘lon qilish tavsiya etiladi.

Xususiylar vazifalar shug‘ullanuvchilarga mashg‘ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma‘lum qilinadi.

3.4.1. Darsning tayyorgarlik qismini o‘tkazish

Gimnastika mashg‘ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo‘llanilmasin hamda ular bir biri bilan qay tarzda almashinmasin, o‘qituvchi bu mashqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilish lozim.

Saflanish mashqlarini o‘tkazish:

Saflanish mashqlarini o‘tkazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yuqori darajadagi o‘quv va intizom borasidagi talabchanlikni namoyon qilish. Bu talablar quyidagi majburiyatlardan kelib chiqadi:

- mashg‘ulotda tegishli tartibni o‘rnatish;
- o‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi o‘zaro huquqiy munosabatlarni aniqlab olish;
- eng qimmatli va shu bilan birga eng ko‘p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo‘lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o‘rgatish davrida, ham saflanish mashqlari mashg‘ulotlarda yordamchi ahamiyatga ega bo‘lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qad-qomatiga e'tibor qilishi zarur (yoki bo'lmasa u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon qilish huquqiga ega bo'lolmaydi).

3. Mashqlar hajmini bitta mashg'ulot atrofida cheklash. Saflanish mashqlari olib boriladigan yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta mashg'ulotda bunday mashqlarni haddan ortiq qo'llash keyingi mashqlarni bajarishga bo'lgan ish qobiliyatini pasaytiradi.

4. Talabalarga quyidagi mashqlarni olib borishni topshirish:

- buyruqlar: «Tekislan!» (ikki qanot bo'ylab), «Rostlan!», burilishlar;

- ikki sherengali qatorga saf tortish va qaytadan bir sherengaga saflanish;

- aylanib o'tib harakatlanishlar va to'xtashlar;

- harakatlanishlarda burilish bilan to'rtta bo'lib kolonnaga saflanish;

- yurgan paytda aylanishlar.

Harakatlanishlarning turlarini o'tkazish:

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish. Oddiy mashqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho'kkalab yurish yoki yugurishning har xil turlari, yoki qo'llarni o'zgartirgan holda yurish va h.k.) o'tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o'tish bilan chegaralanish mumkin.

Murakkab vazifalarni (hisob bo'yicha qat'iy tartiblashtirilgan har xil usullar bilan bajariladigan harakatlanishlar yoki gavdaning turli qismlari bilan harakatlarni) bajarish oldidan axborot to'liqroq bo'lishi lozim. Dastlab mashqni ko'rsatish zarur. Bunda yaxshisi guruhni to'xtatib qo'yish lozim bo'ladi.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Mashqlarning aniq va bir-biriga muvofiq bajarilishiga erishish uchun mashqni bajarish maqsadida berilgan buyruqdan so'ng uni shug'ullanuvchilar bilan 2-3 marta birga bajarish tavsiya qilinadi.

Mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishi buzilgan paytda aytib turish hamda ko'rsatib berish orqali yordamlashish zarur.

3. Buyruqlar. Mashqni boshlash uchun faqat harakatlanish usuli o'zgarayotgan hollarda «qadam bos!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- qadam tashlashdan yugurishga va yugurishda qadam tashlashga o'tish;

- oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g'ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho'kkalab, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o'tish;

- sakrab-sakrab harakatlanishga o'tish.

Boshqa qolgan hamma hollarda «Mashqni boshla!» buyrug'i beriladi (mashq qanday, joyidan turibmi yoki yo'l-yo'lakay bajarilishidan qat'iy nazar). Masalan:

- yurish va yugurish turlaridan iborat kompozitsiya;

- qat'iy ravishda hisobga amal qilib, qo'llar holatini o'zgartirgan holda yurish;

- oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo'lgan hisob bo'yicha qat'iy belgilangan kompozitsiya;

Harakatlanishni to'xtatmasdan mashqni tugallash uchun, agar u bundan oldin boshqacha bo'lgan bo'lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrug'i beriladi. Masalan:

- boshqacha (oyoq uchida, tovonlarda va h.k.) yurish hamda yugurishdan so'ng;

- yo'l-yo'lakay turli xil mashqlarni bajarilgandan so'ng;

- turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so'ng.

- "qadam bos (yugur)!" buyrug'i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo'lsa. Masalan:

- sakrab chiqishlar, tez yugurishlar bajarilgandan so'ng;

- raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Talabalarga o'rganilgan buyruqlarni qo'llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

- 1) yurish-oyoq uchlarida yurish-yurish;

- 2) yurish-qo'llarni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, elkaga va pastga harakatlantirib yurish-yurish;

- 3) yugurish-oyoqlarni orqaga bukkan holda yugurish-yugurish-yurish;

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastikada qaysi mashg'ulot shakllari qo'llaniladi?
2. Gimnastika darsining na'munaviy tuzilishi (sxemasi) to'g'risida gapirib bering?
3. Darsning tayyorlov qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
4. Darsning asosiy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to'g'risida gapirib bering?
5. Darsning yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
6. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishda bo'linish usulining mohiyati nimada?
7. Gimnastika darsida o'qituvchining o'rni qanday?
8. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligining ahamiyati to'g'risida gapirib bering?
9. Dars konspektini tuzish uslubiyoti qanday?
10. Gimnastika darsi qaysi shakl bo'yicha tuziladi?
11. Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida foydalaniladigan harakatlanish turlarini sanab o'ting?
12. Gimnastika darsida foydalaniladigan qayta saflanish usullarini ayting?

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "O'zbekiston sportchilarini 2024-yilda Parij (Fransiya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga har tomonlama tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-dekabrdagi "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son qarori.

3. Abdullayev B.B. "Sport gimnastikasida tayanib sakrashni o'rgatish metodikasi" O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 156 b.

4. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. – 511 с.

5. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т 2 :Учебник -2-е издание. Издат. Советский спорт. Т.1. М.: 2021.-368 с.

6. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л.Журавина. М.: Академия, 2018. – 448 с.

7. Гимнастика. Учебник для бакалавриата. /Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. Учебник для Бакалавриат. КноРус./ М.: 2020.-312 с.

8. Eshtayev A.K., Umarov M.N. va бошк. "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" Darslik., T.: 2017.- 500 b.

9. Eshtaev A. K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati o'quv qo'llanma / - Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. - 312 b.

10. Зациорский. В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] /— 4-е изд. —М. : Спорт, 2019 — 200 с. : ил.

11. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / пер. с англ. - М., 2017. -321 с.

12. Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобоқа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламасини башқариш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори

(PhD) дисс. Т.: 2019. – 176 с.

13. Кабаева А.М. «Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике». Дисс. канд. пед. наук. Санкт-Петербург.: 2018. -188 с..

14. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. - 630 с.

15. Семенова Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : [учеб. пособие] / Г. И. Семенова; [науч. ред. И. В. Еркомайшвили]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 104 с.

16. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Монография –Л.П. Сергиенко М.: Советский спорт, 2013. -148 с.: Ил. (серия «спорт без границ»).

17. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Монография. М: Спорт. 2018. -251 с.

18. Toshpo‘latov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin mashqlarni o‘rgatish uslubiyati) [Matn]: o‘quv qo‘llanma / A. Toshpo‘latov. - Toshkent: «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 148 b.

19. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёр-гарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс... канд. пед. наук.- Т.: ЎзГИФК, 2007. - 187 б.

20. Umarov M.N. Gimnastika. O‘quv qo‘llanma. T.: 2015. – 400 b.

21. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darslik. T. Co‘lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.

22. Umarov X.X. “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” (Yosh gimnastikachilarni tayyorgarlik uslubiyati) O‘quv qo‘llanma Toshkent. “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI”, 2020. - 145 b.

23.Umarov X.X. “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” (Turnikda mashqlar bajarish uslubiyati) O’quv qo’llanma Toshkent. “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI”, 2023. - 205 b.

24.Умаров Х.Х. 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2021. - 142 с.

25.Хасанова Г.М. Теория и методика гимнастики. /Учебное пособие/ Чирчик: ЎзГҮФКС. 2021. -154 стр.

26.Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар тайёргарлигининг ривожлантириш асослари. Пед. фани бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. 2019. -187 б.

27.Toshmurodov M.X. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (Gimnastika) O’quv qo’llanma Toshkent. “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI”, 2020. - 150 b.

28.Shayimardanov Sh.A. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (Gimnastika) O’quv qo’llanma Chirchiq. “O’zdjtsu”, 2021. - 163 b.

29.Эштаев А.К. Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004 – 156 с.

30.Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.- Т.: ЎзГИФК, 2007. -187 с.

31.Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.

32.Yusupov G'A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika) T. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. - 136 b.

33.Jeff Savage (Author).Top 25 Gymnastics Skills,Tips,and tricks.Enslow Publishers, Inc.2012.

34.Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011by Human Kinetics, Inc.

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
-------------	---

I – BOB.

UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

1.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi.....	5
1.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan asosiy vazifalar to‘g‘ri qomatni shakllantirish	11
1.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘tkazish metodikasi. Qaddi qomatni to‘g‘ri shakllantirish uchun mashqlar	18
1.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo‘naltirilganligi	22
1.5. Cho‘zilish mashqlari	24

II BOB.

ASOSIY GIMNASTIKA KO‘PKURASH TURLARIDAGI MASHQLAR

2.1. Gimnastika asoslari	29
2.2. Xarakat ko‘nikmalarni shakllantirish va gimnastika mashqlarni o‘rgatish jixatlari, boshning holati	33
2.3. Akrobatika mashqlari	52
2.4. Erkin mashq xarakatlari	76
2.5. Turnikda bajariladigan mashqlar	97
2.6. Qo‘shpoyada bajariladigan mashqlar qo‘llarga tayanib tebranishlar	107
2.7. Halqada bajariladigan mashqlar.....	125
2.8. Dastakli otda bajariladigan mashqlar.....	131
2.9. Tayanib sakrashlar.....	136

III BOB.

GIMNASTIKA DARSINI TUZILISHI VA MAZMUNI

.....	148
3.1. Darsning tayyorgarlik qismi.....	152
3.2. Darsning asosiy qismi	156
3.3. Darsning yakunlovchi qismi	161
3.4. Darsni o‘tkazish talablari	162
ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	168

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**RENESSANS TA’LIM
UNIVERSITETI**

**UMAROV XURSHID XASANOVICH
MATYAQUBOVA ZILOLA BOG‘BEKOVNA**

**“GIMNASTIKA NAZARIYASI VA
USLUBIYATI”**

(Yosh gimnastikachilar mashg‘ulot jarayonining tuzulishi)

O‘quv – qo‘llanma

**61010300 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim
yo‘nalishi**

Taqrizchilar:

M.N. Umarov - “Gimnastika sport turlari nazariyasi va
uslubiyati” kafedrası p.f.n., professor.

B.B. Odilov – Renessans ta’lim universiteti, “Boshlang‘ich,
maktabgacha ta’lim va sport” kafedrası dotsenti

Muharrir: Mansur YUNUS

Tex. Muharrir: N.Irgasheva

Sahifalovchi: E.Otamurodova



Litsenziya AI № 032465 / 15.07.2022

Bosishga ruhsat etildi: 18.06.2024 Ofset qog‘oz.
qog‘oz bichimi 64x84 1/16 Times garniturası. Shartlı bosma
tabog‘i 10.75 Nashr xisob tabog‘i 9,99. Adadi 50
«ZAMON POLIGRAF» OK bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Tashkent shahri. Yunusobod tumani,
Bobodehqon mahallasi 45 uy.