

M.N. Umarov

GIMNASTIKA



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

M.N.Umarov

GIMNASTIKA

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi
tomonidan 6111000 – Sport faoliyati, (f.t.b.) 5610500 – Sport
faoliyati (f.t.b.) yo‘nalishlarining talabari uchun o‘quv qo‘llanma
sifatida tavsiya etilgan.*

TOSHKENT 2015

UO'K: 796.412.22

BBK: 75.6

U 34

Taqrizchilar:

E.A. Kojbaxtiyev – pedagogika fanlari doktori, professor,

F.A. Kerimov – pedagogika fanlari doktori, professor.

O'quv qo'llanmada gimnastika fanining DTSdagi barcha bo'limlari kengroq yoritib berilgan. Darsning barcha qismlarida hal etiladigan vazifalar, vositalarni tanlash va o'tish uslubiyati yoritilgan va gimnastika vositalari turli xildagi shug'ullanuvchilar bilan olib borish xususiyatlari berilgan.

Mazkur o'quv qo'llanmadan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti talabalari, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, o'rta maxsus kasb-hunar kolleji o'quvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda malaka oshirish tinglovchilari ham foydalanishlari mumkin.

UO'K: 796.412.22

BBK: 75.6

U 34



ISBN 978-9943-4235-6-5

"VNESHIINVESTPROM" MChJ

KIRISH

Yosh avlodning jismoniy tarbiyasi ta'lim - tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchi va talabalarning har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni hayot, mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi, ko'pqirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi.

Gimnastika – jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir. O'quv yurtlarida gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarining amalga oshirish lozim.

Ular quyidagilar:

1) to'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqtirish;

2) O'quvchilarni hayotiy zarur harakat, ko'nikma va malakalariga o'rgatish;

3) muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch va h.k.) rivojlantirish.

Gimnastika darsini qiziqarli va mazmunli o'tkazish orqali o'quvchilar qalbidan joy olishni qanday o'qituvchi havas qilmaydi, deysiz?

Ammo, buning uchun yuqori malakaga va darsning barcha qismlarini o'tishda ko'pdan-ko'p vositalariga va o'tish mahoratiga ega bo'lmoq zarur.

Sir emaski, darslarda bir xil vositalardan foydalanish, samarali o'tish usullarini qo'llay olmaslik o'quvchilarni zeriktiradi, ularning gimnastikaga bo'lgan qiziqishini va dars samarasini pasaytiradi.

Ko'p yillik tajriba va maktablarda gimnastika darslarining o'tilishini kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, talabalar va tajribasiz mutaxassislar dars vazifalarini belgilash, uning uslubiy tomonlarini yoritish va samarali vosita va uslubiyatlarni tanlashda qiynaladilar.

Mazkur o'quv qo'llanmada shu muammolarni kengroq yoritishga, jismoniy tarbiya institutlari talabalari uchun murabbiylik mahoratini izchil egallab olishga ko'plab yangi vazifalarni hal etishga qodir bo'lgan malakali o'qituvchilarni tayyorlab chiqishda ko'maklashishga harakat qilindi.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda turli o'quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo V.M. Smolevckiy, П.К.Петров, А.И.Ефименко, М.Н.Умаров, А.К.Есhtayev, Д.Н.Умаров, Д.Н.Исhtayev, Г.М.Хасановlarning gimnastika bo'yicha darsliklar va o'quv qo'llanmalaridan foydalanildi.

Mazkur o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda yordam ko'rsatganliklari uchun dotsent А.К. Eshtayev va katta o'qituvchi Д.Н. Ishtayevlarga minnatdorchilik bildiraman

O'quv qo'llanmani tayyorlashdan maqsad – kelgusida kasbiy faoliyat joyida, turli ta'lim muassasalari va sport tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida gimnastika mashqlarini o'qitishda nazariy bilimlari va amaliy usullarining talabalar tomonidan o'zlashtirilishini ta'minlashdan iborat.

I QISM

GIMNASTIKA FANINI O‘TKAZISH METODIKASI

I BOB. GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA

1.1. Jismoniy tarbiyaning mamlakat sohasida gimnastikaning tutgan o‘rni va uning inson uchun ahamiyati

Jismoniy tarbiyaning mamlakat sohasida gimnastika yetakchi o‘rinni egallaydi. Uning vosita va usullarining keng doirasi deyarli barcha insonlarni: bolalar va o‘smirlar, katta yoshlilar va qariyalar, ayollar va erkaklar, sog‘lom kishilar va bemorlarni qamrab olishga imkon beradi. Gimnastika har taraflama jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta‘minlab, uni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, o‘tib borayotgan avlodning jismoniy takomillashuvida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika bilan muntazam shug‘ullanish boshlang‘ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy fazilat va qobiliyatlarning rivojlanishi uchun mustahkam asos soladi, kelishgan gavda va qaddi-qomatni shakllantiradi, yurak qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish a‘zolari va inson organizmining boshqa tizimlari bir marom va tartibda ishlashiga imkon yaratadi. Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlarining o‘z ichiga olganligidadir.

Odam gavgdasi harakatlarning tahlili va xulosasini egallab olish, o‘rganilayotgan harakat mashqlarini sekin-asta murakkablashtirib borish, gimnastika mashqlarining cheksiz ko‘rinishlari (ularning shakli, tuzilishi, bajarish ketma-ketligi)dan foydalanish imkoniyati gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarda tasavvurlarini ko‘rgazmali kengaytirish, ularning umumiy qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o‘rtasida amaliy aloqa o‘rnatish imkonini beradi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati kattadir. O'quv mashqlarini qat'iy belgilash shug'ullanuvchilar harakatini aniq tashkil qilish bo'yicha turlicha bo'lgan mashqlarni o'rganishdagi muayyan ketma-ketlik, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tartibi jismoniy yuklamalarning sekin-asta ortib borishi, yangi harakat mahorati va ko'nikmalarini egallashdagi sharoit va talablarining turli-tumanligi odamlarda insonparvarlik tarbiyasi masalalarini muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Gimnastika mashqlarini bajarishdagi aniqlik, ifodalilik va his-hayajon, ularning texnik takomillashuvi estetik tarbiyaga ham yordam beradi.

Gimnastika to'g'ri yugurish, sakrash, turli to'siqlarni yengib o'tish, og'ir yuk tashish va boshqa shu kabi mehnat va jangovor faoliyatda qo'llaniladigan ko'pgina amaliy, hayotiy zarur ko'nikma va mahoratini shakllantirishga yordam beradi. Nihoyat, gimnastika vositalaridan yuqori sport natijalariga erishishda foydalaniladi.

Vatanimiz tashqarisidan ancha uzoqda gimnastikachilari-miz shuhrati ovoza bo'lgan. Xalqaro maydonlarda G. Shamray, S. Diomidov, E.Saadi, G. Yakunin, O. Aybinder, S. Baxridinova, E.Levochkina, A.Ataxanov, R.Galiyeva, O.Chusovitina, A.Dzyundzyak, E.Valiyev, A.Fokin va boshqa vatanimiz sporti sharafiga bir necha bor g'alabalari bilan mamlakatimizda gimnastika rivojining yuqori darajasini ishonarli qilib amalda ko'rsatdilar. Shunday qilib, O'zbekiston xalqining hayotida gimnastikaning ahamiyatini ortiqcha baholash qiyindir.

Fanning so'nggi yutuqlari va amaliy ishning ilg'or tajribasiga tayanuvchi gimnastika, uning vositalari va usullari inson hayot faoliyatining ko'pgina sohalariga kirib bormoqda, uning shaxsiyati shakllanishiga ijobiy ta'sir o'tkazmoqda.

Gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari

Gimnastikaning asosiy vositalari bo'lib, gimnastika usullari talablari va xususiyatlariga mos bajariluvchi va barkamol jismoniy rivojlanish va inson tarbiyasi masalalarini yechishga yo'naltiril-

gan, tarixan yuzaga kelgan va maxsus ishlab chiqilgan harakatlar hisoblanadi.

Inson faoliyatining mehnat, jangovor va maishiy amaliyoti (yurish, yugurish, to'siqlarni yengib o'tish va h.k.lar) dan o'zlashtirib olingan mashqlar bilan bir qatorda gimnastika vositalari xazinasida inson tanasining bo'lishi mumkin bo'lgan barcha anatomik harakatlarga mos keluvchi, maxsus yaratilgan jismoniy mashqlarning anchasi to'plangan. Gimnastika mashqlari quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi: safdagi, umumrivojlantiruvchi, erkin mashqlar, sakrashlar (oddiy va tayanib), amaliy, gimnastik anjomlar bilan mashqlar, akrobatik, badiiy gimnastika va aerobika mashqlari. Shug'ullanuvchilarga bo'lgan pedagogik ta'sir va har tomonlama jismoniy ta'sirlarga mos ravishda gimnastika mashqlari quyidagicha tavsiflanadi.

1. Har xil turdagi saflanishlar, qayta saflanishlar va safda shug'ullanuvchilarning birgalikdagi yoki yakka holdagi harakatlaridan iborat safdagi mashqlar hamjihatlilik va tartib-intizom tarbiyasida yordam beradi, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatadi, maromni his qilishni rivojlantiradi, qaddi-qomatni to'g'ri tutish va safdagi qaddi rostlikni shakllantiradi.

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, qaddi-qomatni to'g'ri ushlashni shakllantirish maqsadlarida foydalaniladi. Ular asosiy gimnastika harakatlari maktabini yaratishga imkon beradi, harakat ko'nikmalari va mahoratini egallashni yengillashtiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavdaning ayrim qismlari bilan buyumsiz va buyum bilan, shuningdek, turli gimnastika anjomlari bilan bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning alohida ahamiyati uning ayrim muskullar, muskullar guruhlari, gavda qismlari va odamning butun tayanch harakat tizimiga turlicha ta'sir ko'rsatish imkoniyati mavjudligidadir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning muhim xususiyati uning mashqlar bajarish sharoitlari (sur'at, marom, jadallik, ketma-ketlik va boshqa)ni o'zgartirish yordamida jismoniy yuklamalarni boshqa-

rish aniqligi hisoblanib, bunda shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini sekin-asta va muntazam oshirishga imkon yaratiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli maqsadli yo'nalish (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya to'xtamlari va boshqalar)ga ega bo'lgan majmualar orqali bajariladi.

3. Erkin mashqlar bir butun kompleksga kompozitsion bog'langan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik talablariga mos qo'l, oyoq, gavda, boshlarning oddiy va murakkab harakatlari, sakrash, burilish, muvozanat, akrobatik va xoreografik mashq tizimlarining turli-tuman dinamik birikmalaridan iborat. Erkin mashqlarni bajarishdan asosiy maqsad gimnastik harakat maktabini shakllantirish va ishlab chiqish, shug'ullanuvchilarda harakatlarni moslashtirish qobiliyati, egiluvchanlik va nafasatni rivojlantirish hamda takomillashtirish, maromni his qilish va harakatlar go'zalligini tarbiyalashdir.

Erkin mashqlar qiyinligini boshqarib turish imkoniyati har qanday kontingentdagi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulot olib borishda keng foydalanish imkonini beradi.

4. Amaliy mashqlar harakatning turli-tuman tabiiy turlari (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, tirmashish, oshib o'tish, to'siqlarni yengib o'tish, yuk tashish, muvozanat)dan iborat. Ular turli-tuman jismoniy rivojlanishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, hayot uchun zarur asosiy harakat ko'nikmalarni egallash imkonini beradi, odamning jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik)ni takomillashtiradi.

Amaliy mashqlar harakat tuzilishining oddiyligi shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti uchun qulaydir. Bu mashqlarning anchagina qismi qator jismoniy to'g'rilash vositasi hisoblanadi va o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya amaliyotida keng foydalaniladi.

5. Gimnastikada foydalaniladigan sakrashlar shug'ullanuvchilarning muhim jismoniy (epchillik, sakrovchanlik, tirishqoqlik) sifatlarini rivojlantirish uchun xizmat qiladi, shuningdek, ularda amaliy va sport ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi. Gimnastikada oddiy (tayanchsiz) va tayanib sakrashlar qo'llaniladi. Oddiy sakrashlar: chuqurlikka, turli gimnastika anjomlari bilan

uzunlikka, turgan joyida va yugurib kelib, yuqoriga arg'amchi bilan va boshqalar bajariladi. Tayanib sakrashlar turli gimnastika anjomlari (ot, dastakli ot, uzunasiga qo'yilgan ot) orqali qo'llarning anjomga qo'shimcha tayanish orqali bajariladi. Gimnastik sakrashlar shug'ullanuvchilar organizmining barcha a'zo va tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sakrashlarning turli-tumanligi uchun ular turli yosh, jins va har xil jismoniy tayyorgarlikdagi shaxslar uchun qulaydir.

6. Gimnastik anjomlar (turnik, qo'shpoya, halqalar, ot va boshqalar) bilan bo'ladigan mashqlar tayanchning turli-tuman sharoitlaridagi gavdaning turli-tuman holat va harakatlaridan iborat bo'ladi. Gimnastik anjomlarning tuzilishi va tayanchning turli sharoitlari shug'ullanuvchilar gavdasi ko'chishidagi asosiy usullarni bajarishga imkon beradi va butun organizm rivojlanishiga tez ta'sir ko'rsatadi.

7. Akrobatik mashqlar gimnastikada umumiy jismoniy tayyorgarlik, topqirlik va fazoda mo'ljalga olishda eng yaxshi vositalardan biri sifatida foydalanuvchi sun'iy yaratilgan va maxsus tanlab olingan mashqlarning katta guruhini birlashtiradi. Gimnastikada, asosan, akrobatik sakrashlar va turg'un holatdagi akrobatik mashqlardan foydalaniladi.

Ular bolalar, o'smirlar va kattalar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Akrobatika mashqlaridan gimnastik anjomlar bilan bo'ladigan mashqlarni egallab olishda erkin va keltiruvchi mashqlar sifatida keng foydalaniladi.

8. Badiiy gimnastika mashqlari harakatlarning yaxlitligi, jo'shqinligi va raqs tabiatliligi bilan tavsiflanadi. Ular harakatlarda egiluvchanlik, erkinlik va nafosatni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Badiiy gimnastika mashqlari musiqa bilan chambarchas bog'langan, musiqa ohangini farqlash va yodda saqlash, maromni his qilish qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi, asosan, voyaga yetmagan qizlar, voyaga yetgan qizlar, ayollar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi. Badiiy gimnastikada qiyinchiliklarning keng ko'lamli, mashqlarning qulayligi va his-hayajonliligi ularni

tayyorgarligi turlicha bo'lgan kontingentlardan iborat shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarida qo'llash imkonini beradi.

Yuqorida ko'rsatilgan mashqlardan tashqari gimnastika mashg'ulotlarida irg'itish, sakrash, tirmashish, oshib o'tish, muvozanatdagi mashqlar, tashish va ko'pgina boshqa mashqlarni o'z ichiga olgan ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetalardan keng foydalaniladi.

Ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetarlar jamoatchilik, tashabbus, tirishqoqlik, epchillik, faollik va ongli intizomni his qilishni tarbiyalashga imkon beradi. Ular gimnastika darslariga his-hayajon tusini beradi, shug'ullanuvchilarni tetiklantiradi, ularning kayfiyatini ko'taradi. Asosiy gimnastika vositalarining xosligi, shug'ullanuvchilar faoliyatining qat'iy belgilanishi, tarixan yuzaga kelgan an'analar ma'lum darajada gimnastikaning uslubiy xususiyatlarini shakllantirib, ular ichidan eng o'ziga xoslari quyidagilar hisoblanadi:

1.Odamga har tomonlama ta'sir, u gavdasining deyarli barcha anatomik lozim bo'lgan harakatlaridan foydalanib va ular yordamida organizm va tayanch-harakat tizimi vazifalarining rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishda foydalanishga imkon beradi. Bundan tashqari, gimnastika mashqlari odamning barcha asosiy harakat ko'nikmalari va mahoratining shakllanishi va takomillashuviga imkon beradi.

Ular shakli, tuzilishi, mazmuni va bajarish uchun zarur bo'lgan kuchlanish jadalligi turli-tuman jismoniy mashqlarning keng doirasi-ni qamrab oladi.

2.Yaxlit harakatlarning tarkibiy qismlarini ketma-ket o'zlashtirib olish. Gimnastikaning bu uslubiy o'ziga xos xususiyati zarur bo'lganda murakkab harakatning ayrim qismlarini tuzilishi va biomexanik jihatidan maqsadga muvofiq ravishda ajratish yoki birlashtirishga imkon beradi.

Bunda gimnastika mashqlarining ayrim qismlari, fazalarini tushungan holda, tez va mustahkam o'zlashtirib olish uchun qulay sharoitlar yaratish va turli-tuman harakat ko'nikmalari va mahorat orasidagi ketma-ketlik va ijobiy o'zaro bog'liqlik amalga oshiriladi.

3. Jismoniy yuklamani aniq boshqarish va pedagogik jarayonni qat'iy belgilash.

Gimnastika mashg'ulotlari jismoniy yuklamani aniq boshqarishda turli-tuman uslubiy yo'llari katta xazinasiga egaligi bilan ajralib turadi. Shug'ullanuvchilar kontingentining tayyorlanganlik darajasiga, muayyan mashg'ulot yoki o'quv mashg'ulot davrining pedagogik masalalariga qarab gimnastika vositalari va uning uslubiy yo'llari mashqlarning tabiati va ta'sir darajasini o'zgartirishga hamda jismoniy yuklamani oqilona me'yorda kamaytirib yoki oshirib, uni o'zgartirish imkonini beradi, bunda unga sur'at, marom, harakatlar amplitudasi, tayanch sharoitlari anjomlar balandligi, mashqlarni takrorlashlar soni va boshqalarni o'zgartirish yo'li bilan erishiladi.

Mashg'ulot va jismoniy yuklamalar sonini o'zgartirish va aniq boshqarish gimnastikaga xos bo'lgan qat'iy tartib, intizom, pedagogik jarayonni aniq tashkil qilish orqali erishiladi.

4. Shug'ullanuvchilar organizmining turli tizim va tayanch-harakat a'zolariga turlicha ta'sir ko'rsatishi.

Gimnastikaning o'ziga xos uslubiy xususiyatlaridan biri shug'ullanuvchilarning ayrim muskullari, muskul guruhlar, gavda qismlari a'zolari va umuman aytganda butun tayanch-harakat a'zolariga nisbatan turlicha ta'sir ko'rsatish imkoniyati hisoblanadi. Mashqlarning maxsus tanlanishi, dastlabki oraliq va oxirgi holatlarni o'zgartirish imkoniyati, ularni bajarishdagi usullarning o'zaro bog'liqligining o'zi shug'ullanuvchilar organizmiga maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatish uchun qulay sharoitlar yaratadi, ularda kerakli harakat mahorati va ko'nikmalarini muvaffaqiyatli shakllantirish, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, gimnastik harakatlar tavsilotlari va texnikasini takomillashtirishga imkon beradi.

Ma'lum didaktik holatlarga keng asoslanish: yengildan qiyinga, ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga, yaqindan uzoqqa, ya'ni odam jismoniy rivojlanishning muhim sharoitlaridan biri o'rganilayotgan mashqlarni uzluksiz murakkablashtirish va ularni bajarishga bo'lgan talabni oshirish va shu asosda uning jismoniy

takomillashuvida yangi sifat va son siljishlariga erishishni amalga oshirish imkoniyati. Odam harakat vazifalarining muvaffaqiyatli rivojlanishi va takmillashuvi muayyan, oddiy, yaxshi o'zlashtirilgan va yengil bajariluvchi harakatlardan ancha qiyin va murakkablariga sekin-asta, uzluksiz o'tishni ko'zda tutadi.

Ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarishda musiqa jo'rligidan foydalanish: jismoniy mashqlar tarkibidagi harakatlarni ko'rsatish, ta'riflash, tushuntirish, rasmlar ko'rinishida tasvirlash mumkin. Shu bilan birga harakatning tezlik, ravonlik, shiddatlilik kabi juda muhim tavsilotlarini o'rgatish musiqa yordamida muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Musiqa jo'rligida o'rganilayotgan harakatlarni o'zlashtirish ancha yengillashadi, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati va ta'sirchanlik holati ko'tariladi. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldirib turadi. Ular yordamida jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ilm olish va tarbiya masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi.

Gimnastika turlarini tasniflash: gimnastika mashqlarining turlitumanligi va ularning shug'ullanuvchilarga keng ko'lamli ta'siri gimnastikaning ayrim, nisbatan mustaqil turlarining rivojlanish uchun asos bo'lib xizmat qilgan. Gimnastika vositalari yechish zarur bo'lgan masalalarning ko'pligi, mashqlarning o'ziga xosligi ularning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri va tabiati mamlakatimizda gimnastika turlari tasnifini aniqlash va yuzaga keltirishga yordam beradi. 1968-yildagi gimnastika bo'yicha mutaxassislar anjumanida quyidagi tasnif qabul qilingan:

1) asosiy, sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi va kuch hamda epchillikni talab qiluvchi gimnastikani o'z ichiga olgan umumrivojlantiruvchi turlar;

2) sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasini birlashtiruvchi sport turlari;

3) ishlab-chiqarishdagi badantarbiya, harbiy-amaliy va sport – amaliy hamda davolash gimnastikasidan iborat amaliy turlar.

Odamlarning barkamol jismoniy rivojlanishi va takomillashuviga umumiy maqsadli yo'nalishni saqlagan holda rus gimnastikasi

turlarini tasniflash amaliy ishda katta pedagogik va sog'lomlashtirish hamda gigiyena natijalariga erishishga yordam beradi.

Gimnastikaning umumrivojlantiruvchi turlaridan barkamol jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash, shug'ullanuvchilar organizmini chiniqtirish, ularning ish qobiliyatini oshirish va harakat vazifalarini takomillashtirish masalalarini hal qilishda foydalaniladi.

Asosiy gimnastika bolalar (maktabgacha va maktab yoshidagi) va kattalar mashg'ulotlarida keng qo'llanilmoqda. Shug'ullanuvchilarning muayyan kontingenti (bolalar, kattalar va keksa odamlar) ga qarab asosiy gimnastika vazifalari, mazmuni va mashg'ulot olib borish uslubiyati ancha farq qiladi. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari deyarli barcha sog'lom odamlar uchun jismoniy yuklama kattaligi va yo'nalishi (faoliyati qonuniyatlarini egallash va odamning harakat imkoniyatlarini baholash) jihatidan qulay va yengilligi bilan tasniflanadi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiyaning maxsus darslarida va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda qaddi-qomatni to'g'ri tutishni shakllantirish sog'liqni mustahkamlash yaxshi jismoniy rivojlanishga ko'maklashish hayot uchun zarur asosiy harakat mahorati va ko'nikmalari ishlab chiqish maqsadida olib boriladi. Bolalar bilan bo'ladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlari turli-tuman vositalarni o'z tarkibiga oladi: amaliy mashqlar (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish va boshq), predmetli va predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar (qo'l, oyoq va gavda uchun) ommaviy turdagi gimnastika oti, devorchasi, xarisi, narvon va boshq.) gimnastika anjomlar bilan bo'ladigan mashqlar (turnik, bruslar, halqalar va boshq.).

O'smirlar, qizlar erkaklar va ayollar uchun asosiy gimnastika. Gimnastikaning xuddi shu vositalarni o'z ichiga oladi, uyushgan mashg'ulot ko'rinishida olib boriladi va odamning jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarining rivojlanishiga shuningdek, unda hayotiy zarur harakat mahorati va ko'nikmalarining shakllanishiga imkon beradi.

Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika shug'ullanuvchilar organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirish va ish qobili-

yatini oshirishga yo'naltirilgan. Jinsi, yoshi, sog'lig'i jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar u shug'ullanuvchilarning barcha kontingentlari uchun qulaydir. Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika mashg'ulotlarining asosiy mazmuni umumrivojlantiruvchi va ba'zi bir amaliy mashqlar bilan uqalash muolajasini qabul qilish va suvda organizmni chiniqtirishni qo'shib olib borish hisoblanaadi. Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika mashg'ulotlari ertalab, kunduzgi va kechqurun mustaqil ravishda (yakka holda) va o'qituvchi rahbarligida (guruh shaklida) o'tkazilishi mumkin.

Atletik gimnastika keyingi yillarda yoshlar o'rtasida juda ommalashib ketdi. O'zining maqsadli yo'nalishi bo'yicha u sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastikaga yaqindir va kuchga to'lgan, bo'rtma muskullari bo'lgan kelishgan chiroyli qaddi-qomatning shakllanishini ta'minlaydi, gavdani tutishdagi kamchiliklarni to'g'irlaydi, odamning kuch, egiluvchanlik, epcillik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Atletik gimnastikaning asosiy vositalari bo'lib og'irlik (gantel, tosh, metall tayoqlar, espander va boshq.) bilan va og'irliksiz umumrivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi. Og'irlik predmetlaridan foydalanish shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlarning ta'sir jadalligini oshiradi va jismoniy yuklamaning oqilona miqdorini talab qiladi. Atletik gimnastika mashg'ulotlari yakka tartibda va guruhli bo'lishi mumkin. Ular alohida moddiy-texnik sharoitlarni talab qilmaydi va zalda, ochiq havoda va uy sharoitlarida o'tkazish mumkin emas.

Gimnastikaning sport turlari. Keyingi o'n yilliklarda gimnastikaning sport turlari (sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi) mamlakatimizda keng tarqalib, ommalashib ketdi. Bunga vatan gimnastikachilarining dunyoning eng yuqori xalqaro gimnastika anjumanlaridagi ajoyib muvaffaqiyatlari yordam berdi. Gimnastikaning sport turlari shug'ullanuvchilaridan yuqori har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, ularda muhim axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantiradi, ularning ma'naviy va badiiy tarbiyasiga ta'sir qiladi, turli-tuman, tuzilishi, texnikasi va bajarish aniqligi jihatidan murakkab gimnastik mashqlarni birlashtiradi. Gimnastikaning sport turlari bilan muntazam shug'ullanish yuqori sport natijalariga erishish va odam gavdasining vaziyat va harakatlaridagi nafasot va

mahorat namunalarini ko'rsatib, san'atda murakkab mashqlarni egallashga erishish imkonini beradi. Sport gimnastikasi yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun sportning ko'pkurash turi hisoblanib, u gimnastika anjomlari bilan bo'ladigan mashqlar erkin mashqlar va tayanib sakrashlardan iboratdir. Erkaklardagi gimnastika ko'pkurash gimnastik anjomlardagi mashqlar erkin mashqlar, turnik, qo'shpoya, halqalar, dastakli otdagi mashqlar, tayanib sakrashlardan iborat. Ayollar ko'pkurashi erkin mashqlar, xari ustidagi, turli balandlikda bo'lgan qo'shpoyadagi mashqlar va tayanib sakrashlarni o'z ichiga oladi. Yuqori sport mahoratiga erishishni asosiy gimnastikachining burcha mashqlarini o'z ichiga olgan gimnastik harakatlar maktabini egallab olmasdan tasavvur qilish qiyin.

Badiiy gimnastika faqatgina ayollar sport turidir. Badiiy gimnastika mashqlari ayol organizmi xususiyatlariga mos keladi, lekin bu mashqlarning turli-tumanligi va qiyinchiliklarining keng doirasi ularni turli yosh va tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilar guruhlari mashg'ulotlarida qo'llashga imkon beradi. Badiiy gimnastikaning mazmuni va o'qitishdagi uslubiy fazilatini ta'minlovchi asosiy o'ziga xos xususiyati musiqa bilan bevosita uzviy bog'liqligidadir. Mashqlardan ularga jo'r bo'lish uchun tanlangan musiqali asarlarga sur'at marosim va tabiati jihatidan juda mos ravishda foydalaniladi. Harakat va musiqaning bunday chambarchas birligi jismoniy va badiiy tarbiya masalalarini muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi. Badiiy gimnastika mazmunini buyumlar (koptok, gardish, tasma, cho'qmor, arg'amchi va boshq.) bilan yoki buyumsiz va yugurish kabi raqs tabiatli mashqlar tashkil qiladi. Badiiy gimnastika xoreografiya klassik balet va xalq raqslari hamda har xil maxsus ishlangan va qayta ishlangan prujinali, to'lqinsimon va boshqa harakatlardan o'zlashtirib olingan mashqlarning katta xazinasiga egadir.

Sport akrobatikasi mamlakatimizda ommalashgan sport turlaridan biridir. Akrobatik mashqlarning hammabopligi, jamoaviyligi ulardan bolalar, o'smirlar va kattalar mashg'ulotlarida foydalanishga imkon beradi. Sport akrobatikasining mazmunini mashqlarning turli-tumanligi bilan ajralib turadi. Akrobatika

sakrashlar (dumalash, o‘mbaloq oshish, to‘ntarilish, salto va boshq.) muvozanat saqlashdagi juftli va guruhli mashqlar (tik turish holati, ko‘prik, shpagat, ikki kishilik, uch kishilik mashqlar va boshq.), uloqtirish mashqlari (oyoq ostiga uloqtirib sakrash, yelkadan uloqtirish va boshqalar) batutda sakrash.

Sport gimnastika turlarining har biri sportchilarning razryadlariga mosligini aniqlovchi o‘z dastur va maxsus talablarga ega. Mamlakatimizda gimnastika sport turlarining rivojlanishini va omalashuvi ustidan maxsus yaratilgan federatsiya rahbarlik qiladi.

Gimnastikaning amaliy turlaridan mehnat, harbiy va sport faoliyatining takomillashuvidan maqsadga yo‘naltirilgan masalalarni hal qilishda va mehnat faoliyati va sog‘liqni saqlash va tiklash uchun profilaktika choralari sifatida foydalaniladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mehnatkashlarni sog‘lomashtirish ularning mehnat qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish masalalarini hal qiladi. Ish amaliyotida ishlab chiqarish gimnastika mashg‘ulotlarining ikki shaklidan keng foydalaniladi. Ish boshlanishidan oldin va mehnatkashlar organizmini kutilayotgan mehnat faoliyatiga tayyorlovchi dastlabki gimnastika va ish paytida charchoqni bosish va shu qobiliyatni tiklashga imkon beruvchi jismoniy tarbiya to‘xtamlari.

Kasbiy-amaliy gimnastika ishlab chiqarishda muayyan mehnat jarayonlarini amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan mehnatkashlarning maxsus harakat mahorati va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga imkon beradi.

Dengizchilar, uchuvchilar, fazogirlar, o‘t o‘chiruvchilar va boshqalar uchun kasbiy- amaliy gimnastikaning turli ko‘rinishlari mavjud.

Harbiy-amaliy gimnastika kasbiy-amaliy gimnastikaning bir turi hisoblanadi va harbiy faoliyatga xos bo‘lgan maxsus harakat mahorati va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga imkon beradi. Harbiy-amaliy gimnastika mashqlari gimnastikaning turli-tuman amaliy vositalari yurish, yugurish, sakrash, to‘siqlarni yengib o‘tish va boshqa)dan tarkib topgan va muayyan qo‘shin turining o‘ziga xosligini hisobga olgan holda o‘tkaziladi.

Amaliy sport gimnastikasi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishda va shu asosda tanlangan sport turida yuqori sport natijalarga erishishda keskin choralar sifatida foydalaniladi. Amaliy sport gimnastikasi mazmuni sport turi mazmuniga bog'liq va mashg'ulot jarayonining ayrim davrlari masalalariga mos ravishda o'zgarishi mumkin.

Davolash gimnastikasi mehnatkashlarning sog'lig'i va mehnat qobiliyatlarini tiklashga e'tirof qilingan. Davolash gimnastikasi vositalarini tiklashda shikastlanish va kasallik natijasida paydo bo'lgan kamchiliklarni to'g'rilashda, ayniqsa samara beradi. Davolash gimnastikasi mazmuni kasallik va shikastlanishlar turiga bog'liq bo'lib, davolovchi mutaxassis bilan davolash jismoniy tarbiya uslubiyotchisi tomonidan aniqlanadi. Davolash gimnastikasi mashg'ulotlari dars, seans, muolaja, sayr va boshqa shakllarda o'tkaziladi.

Nazorat savollari

- 1. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastika qanday o'rin tutadi?*
- 2. Gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari nima?*
- 3. Gimnastikaning turlariga izoh bering.*



II BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI

Gimnastika mashqlarini o'rganishdan maqsad har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug'ullanuvchilarning o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

G imnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

–shug'ullanuvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;

–kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy hislatlarni tarbiyalash;

Kasbiy - pedagogik ko'nikmalarni (maxsus o'quv yurtlari talabalarida) shakllantirish.

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

Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavda alohida qismlarining oddiy harakatlari, sodda, turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish- chalishtirish, turnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson ko'chadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya qiladi. Boshqa mashqlarni o'rganish esa uzoq muddat mashq qilish bilan bog'liq bo'ladi.

Konkret gimnastika mashqini o'rgatishni shartli suratda o'zaro nihoyatda bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich – harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilish (boshlang‘ich ta‘limot)dan iborat bo‘lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o‘zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat (uning shakli, ko‘lami, ta‘sir yo‘nalishi, alohida holatlari va hokazolar) to‘g‘risidagi dastlabki ma‘lumotlar va o‘quvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo‘lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta‘minlovchi umumiy bog‘lanishlar qaror topadi.

Ikkinchi bosqich – bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o‘rganish). Bu bosqichda o‘qituvchi bilan o‘quvchining birgalikda faol ishlashi natijasi o‘laroq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta‘minlanadi.

Uchinchi bosqich – harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko‘nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shug‘ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

Mashqni o‘rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o‘zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; ilgari mashqdagiga o‘xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o‘zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin.

2.1. Gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari

Gimnastika mashqlari o‘rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning **birinchi sharti** – o‘quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir. Bunda o‘quvchining potensial imkoniyatlari quyidagi ko‘rsatkichlarga binoan baholanadi:

- harakat tayyorgarligi (o‘zlashtirgan harakatlarining hajmi va xarakteri, harakatlarni o‘rganishdagi tipik qiyinchiliklar, o‘quvchida yangi harakatlardagiga o‘xshash harakat tajribasining mavjudligi);

- jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o‘rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan hislatlarning kamolot darajasi);

–psixik hislatlarining (o‘quvchilarning dadilligi, qat’iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo‘r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy hislatlarining) qay daraja rivoj topganligi.

O‘quvchining qobiliyatini baholash xarakteri ayni chog‘da qanday mashq o‘rganilayotganligiga bog‘liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o‘rganilayotgandagi har bir konkret holda o‘quvchining imkoniyatlarini aniqlash o‘zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart – o‘rgatish dasturini, harakat tuzilishini tahlil qilish va o‘quvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O‘qitish dasturi algoritmik topshiriq, chiziqli yoki tarmoqli dastur tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablasha borgan sari o‘rgatish dasturlarining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart – mashqni o‘zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni o‘qituvchi o‘quvchi faoliyatini tahlil qilish hamda aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To‘rtinchi shart – tegishli sharoit va o‘quv vositalarining mavjud bo‘lishi. Bunga mashg‘ulot joyi (sinf xonasi, zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, uslubiy o‘quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta’lim texniksini va uslubiyati yuzasidan tuzilgan uslubiy rejalar va hokazo), texnikaviy ta’minlash vositalari kino va fotoapparatlar, o‘lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va hokazo tipdagi asboblari, magnitafonlar, videomagnitafonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi.

2.2. O‘rgatishning didaktik prinsiplari

Gimnastika o‘quv jarayonini tashkil etishda o‘rgatishning didaktik prinsiplari asosiy faoliyat qo‘llanmasi hisoblanadi.

Onglilik va aktivlik prinsipi. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy hislatlariga katta talablar qo‘yadi. Yangi mashqlarni o‘zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik prinsipi o‘quvchilardan eng avvalo harakatni

tushinib o'rganishni, qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarni ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish zarur.

- o'z fuoliyatining natijalarini baholash;

- turli (og'zaki, grafik, yozma, hayolda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;

- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;

- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

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

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish;

- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

- qo'shimcha signallar ishlatish (fazodagi oriyentirlar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish ohista ko'tarib yuborish va qo'l tekkizib qo'yish);

- trenajyor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish;

- alohida holatlarini maxsus to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik prinsipi shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq, osonlik prinsipi sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p hislatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi kerak. Shunday hislatlarning mavjudligi ana shu mashq o'quvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

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

Tizimlilik prinsipi quyidagilarni:

- harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;
- o'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini sundirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab turishni nazarda tutadi.

2.3. O'rgatish uslublari

O'rgatish uslublari deganda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llarni tanlashni tushuniladi.

Xilma - xil o'rgatish uslublarini quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

Birinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:

– og'zaki uslub universal uslublardan biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu terminalogiya yordamida o'qituvchining o'quvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

– harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish uslubi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo'li bilan

ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurli oriyentirlar, taktil signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida miqdoriy axborot berish va o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish uslublari, asosan, mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun o'rgatish davri mobaynida qo'llanishi mumkin.

Ikkinchi guruh o'rgatish uslublari haqida quyidagilar kiradi:

• Yaxlit mashq uslubi, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda ijro etish sharoitini yengillashtirish yordam ko'rsatish va ehtiyotlashning qo'shimcha vositalarini qo'llash, snaryad balandligini kamaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavdani yozib ko'tarishni murbbiy yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq uslubining variantlaridan biri), u tuzilishi jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, turnikda gavdani yozib ko'tarilish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

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

xususiy harakat vazifalarini hal qilish uslubi bo'lingan mashq uslubining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalari seriyasini tanlash bilan xarakterlanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga tushishni, yugurib kelishni, depsinish va undan ko'priikka tushishni birin-ketin o'rganadilar).

Mazkur o'rgatish uslublari o'quvchilarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tuzilishi to'g'risidagi

tasavvur aniqlashuvi va konkretlashuviga, shuningdek ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh o'rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

– standart mashq uslubi bu metod trenirovka mashg'uloti sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan xarakterlanadi;

– o'zgaruvchan mashq uslubi, u quyidagi qiyinlashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va hokazolar), atrofidagi sharoitning o'zgarishi (snaryadlarning odatdagidan boshqacha qo'yilish, yoritishni o'zgartirish va hokazolar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqni kombinatsiyalari joyi o'zgarib qolishi, mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

– o'rgatishning o'yin va musobaqa uslubi o'quvchilarning o'zaro raqobat qilishini yoki harakatdan muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish uslublari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi.

To'rtinchi guruh o'rgatish uslublari yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali shaklini tanlab olish imkoniyatini beradigan dastur uslublaridan iboratdir. Mashqning o'rgatish jarayoni algoritmash dasturining turlaridan biridir.

Algoritmik tipdagi topshiriqlar o'quv materialini qismalarga (dozalar, portsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishi va ana shu qism- vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin - ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi seriyasi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

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

algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, tuzilishi jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishi mumkin;

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

Topshriqqa binoan o'quv materiali qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik tipdagi topshiriqning har bir vazifalar seriyasi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy hislatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi seriyasida bo'lishi kerak.

O'rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi o'z ichiga olishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyasi bir vaqtda yoki boshqa - boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo'shpyoda qo'llarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun o'quvchi siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi seriyaga bajarishni ayrim parametrlarga fazo, vaqt, muskullarning zo'r berish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'quv vazifalarining mana shu seriyalari bajariladi keyin harakatni osonlashtirilgan sharoitda (trenajyorda, o'qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o'rganiladi.

Har bir o'quv vazifasini o'rganayotganda topshiriqlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qilish orqali o'quv jarayonini faol boshqarish imkoniyati yaratiladi.

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

2.4. Mashq o'rgatishning usullari

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

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchining o'quvchilar bilan nutq orqali munosabatda bo'lishini so'zlab berish, suhbatlashish, tushuntirish, muhokama qilish va boshqa shakllari har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgan vaqtidagina ancha samarali va ta'sirli chiqadi; shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rganish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi hamda o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (konturogrammalar, jadvallar, kinokoltsovkalar, odam gavdasining yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va hokazolar) ko'rsatish, namoyish qiluvchi kishi mashqni bajarib ko'rsatish, turli mo'ljallardan foydalanish lozim;

d) mashq texnikasi elementlarini grafik tasvir ko'rinishida modellashtirish ketma - ket harakatlarni sportchi gavdasi modelida qayta tasvirlab ko'rsatish, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish – bu o'quvchi faoliyatini faollashtiradi va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotlash usullari. O'qituvchining o'quvchiga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq

ijrosi paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l- yo'riq ko'rsatish va hokazolar.

Ko'maklashish va ehtiyotlash usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikdagi faoliyati vaziyati bilan bog'liq. Masalan, o'quvchi harakat vazifalarini amalda bajarishga kirishar ekan unga xatoni tuzatish, texnika detallarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi alohida bir turish holatini qayd etishda, harakatlarni ketma - ketligini bafurja takrorlashda, mashqni yaxlit taqlid qilib chiqishda o'quvchiga yordam beradi. Bunda o'qituvchi o'quvchining harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, ehtiyotlashni ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llanish samaradorligi ko'p jihattan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, o'quvchining qaysi tomonidan turishni va birgalikdagi faoliyati usulini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib, takomillashtirib borishi kerak.

Qo'shimcha mo'ljallar qo'llanishi avvalo yangi gimnastika mashqlarning o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday mo'ljallar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan mo'ljallar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: snaryadlarning ayrim qismlari, o'quvchi gavdasining ayrim qismlari, tabiiy oriyentirlar (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyumlar), qo'shimcha buyumlar (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi va hokazolar), shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Ayrim tovush signallari (qarsak, xushtak va hokazolar) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday signallar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi. Tovushli mo'ljallar davom etish vaqi va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan mo'ljallardan farq qila-

di. Bu ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, e'tiborni harakatlarning signallar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Taktik signallarni mashq bajarayotganda o'quvchining ko'rib turib mo'ljallar olishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llansa bo'ladi. O'quvchi o'zi nimagadir (snaryadga, mo'ljalga) suyanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va harakatga tuzatish kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashiga yordam beradi.

O'qituvchining sun'iy taktik signallar hosil qilishi (o'quvchi gavdasining ayrim qismlariga qo'l tekkizib qo'yishi) ham o'quvchiga harakatning to'g'ri holatlarini «aytib» turadi. Bu usulning samaradorligi o'qituvchini kasbiy mahoratining taraqqiyot darajasiga bog'liq.

Yangi gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida har xil qo'shimcha mo'ljallarni birga qo'shib qo'llanish – o'rgatish uslubi-yatining talablaridan biridir.

O'rgatishning texnik vositalaridan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan tashqari aniq miqdoriy ma'lumot olish, bo'lajak harakatlar dasturiga tuzatish kiritish, shuningdek harakatni bajarish mobaynida xatolarni tuzatib borish imkonini beradi.

Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o'lchov asboblari (sekundomer, santimetrli tasma, uglomer va hokazorlar), qayd qilish va yozuv apparatlari (videomagnitofon, diktofon, kinokameralar, fotokamera, dinamograf va hokazorlar; dastur va nazorat-axborot apparatlari).

Harakat ritmi (ayrim harakatlar)ning muayyan vaqt ichidagi ketma-ketligi yorug'lik va tovush dasturlarini idrok etish hamda takrorlashlarni gimnastika mashqlarini o'rgatishda texnik vositalardan foydalanishga misol bo'la oladi: bundan esa mashq o'rgatish boshlanishida mashq haqida tasavvur hosil qilish uchun ham, mashqni bajarish jarayonida harakat natijalari haqida shoshilinch axborot olish uchun ham foydalaniladi, bu hol o'rgatish jarayonini boshqarishni osonlashtiradi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi va ta'rifi.

Gimnastika mashqini o'rgatish jarayoni o'qituvchi bilan o'quvchining izchil faoliyatidan iborat bo'lib, bu faoliyat o'rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ta'rifi va o'rganish sharoiti bilan belgilanadi.

1. O'rgatishning boshida o'qituvchining yangi mashqni o'zlashtirishga qanchalik tayyor ekanini aniqlab olishi kerak. Buning uchun o'qituvchi:

mashqlarni o'rganish jarayonida o'quvchida bo'lgan barcha harakat tajribasini va individual xususiyatlarini hisobga oladi;

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

o'quvchi funksional tizimlarining imkoniyati to'g'risida tasavvur olish uchun tibbiy kuzatishlar ma'lumotlarini o'rganadi;

o'quvchining tayyorligini ko'rsatadigan jihatlardan (harakatchanlik, jismoniy yoki boshqa jihatlardan) birini baholash uchun nazorat topshiriqlarni tanlaydi yoki yangi mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

2. O'qituvchi o'quvchi haqidagi ma'lumotlar va yangi mashq texnikasiga oid bilimlarga asoslanib reja tuzadi, o'rgatish uslubi va usullarini tanlaydi.

3. O'qituvchi o'quvchini yangi harakat bilan tanishtiradi. O'qituvchi bilan o'quvchining harakat ko'nikmasini shakllantirish maqsadidagi bevosita aloqasi ana shundan boshlanadi. Buning uchun o'qituvchi:

kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;

o'quvchiga qo'yiladigan talablarini aniqlaydi;

o'quvchi biladigan harakatlar ichidan yangi harakatga o'xshashlarini belgilab chiqadi;

o'quvchining zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;

mashqni o'zlashtirish rejasini belgilaydi.

4. O'qituvchi bilan o'quvchining bundan keyingi ishlari o'rganilayotgan mashq texnikasi asoslari haqida o'rgatishning

ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat konstruksiyasini ko'rsatish va boshqa shu kabi tegishli usullar yordamida tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

O'qituvchi bilan o'quvchining shu tariqa tayyorgarlik ko'rishi harakat topshiriqlarining bundan keyin amalda bajarilishi uchun zamin hozirlaydi.

5. Shundan keyin o'qituvchi o'quvchiga mashqni, jumladan, quyidagicha bajarishni taklif qiladi:

- harakatni yoki alohida holatni taqlid qilib ko'rsatish;
- mashqni harakatning ayrim fazalarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib past sur'at bilan bajarish;
- harakatni maksimal oson sharoitda, masalan, trenajyorda takrorlash.

Bunday faoliyat ayrim muskul sezgilar bilan (harakat axboroti yordamida) mashq qilish texnikasi haqidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

6. O'quvchining mashq bajarish jarayonida o'qituvchi:

- harakatlar bajarilishini kuzatib turishi, turli uslub va usullardan foydalanib, yordamlashib turishi, topshiriqning bajarilishi natijalarini tahlil qilib borishi va zarurat bo'lganda o'quvchi harakatlarini ijro etish davomida tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l - yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa harakat ijro etilayotganda yuz beradigan xatolarni vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqida tasavvurning aniq emasligi; o'quvchilarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi; harakat topshirig'ining murakkabligi bilan o'quvchi imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylilik ko'rsatmaslik va hokazolar.

Asosiy xatolarni, keyin esa ikkinchi darajalilarini ham to'xtatish uchun aniq vaziyatga qarab o'rgatishdagi xilma - xil usullarning hammasidan foydalaniladi.

Mashqning chuqur o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik haraktlarni avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish imkonini beradiki, bu hol mashqni mustaqil ravishda va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

7. Mashqni texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish uchun o'quvchi o'qituvchi rahbarligida harakatni mustaqil bajarishni davom ettiradi.

Nazorat savollari

1. *Gimnastika mashqlarini o'rgatishning asosiy vazifalari nimadan iborat?*

2. *Mashqlarni o'rgatishdagi asosiy qoidalarni ayting.*

3. *Gimnastika mashqlarini o'rgatishda onglik va faollilik tamoyillari qanday o'ranga ega?*

4. *Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ko'rgazmalilik tamoyili qanday ahamiyatga ega?*

5. *Gimnastika mashqlarini o'rgatishda osonlik tamoyili qanday o'ranga ega?*

III BOB. GIMNASTIKAGA OID ATAMALAR

3.1 Atamaning ahamiyati

Ko'p bilim sohalorida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum hodisa, tushuncha, jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiyada, jumladan behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamaol juda muhim rol o'ynaydi.

Atama mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilar bilan o'qtuvchilarning o'zaro munosabatlarini yengillashtirish, ginastikaga oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta'rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika atamolari gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda ham keng qo'llaniladi.

Gimnastika mashqlarning aniq nomini bilmasdan turib uni o'rganish qiyin. Shu sababli ularni o'rganish jarayonida atamaning ahamiyati ayniqsa, kattadir. Qisqacha atamalar harakat ko'nikmalarini shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, ular mashqni bajarish uchun o'zini tayyorlashga yordam beradi, o'quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq qiladi. Gimnastika atamasi – bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, snaryadlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nom (atama)lar tizimi, shuningdek atamalar, shartli (belgilab qo'yilgan) qisqartirishlarning, mashqlarni yozish shakllarining tuzilishi hamda ishlatilish qoidalaridir.

Atama leksikasining bo'limi sifatida shu fanning mazmuni, nazariyasi va amaliyoti bilan yaqindan bog'liqdir.

Gimnastikada atama deganda, biron harakatlantiruvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalardagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillasha bordi chunki, amaliyot va fanda nimaiki yangilik paydo bo'lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Vatanimizda gimnastika atamasi 1938 -yilda joriy etilgan bo‘lib, rus adabiy tili lug‘at fondi asosida qurilgan edi. Shuning uchun u gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning turli kontengentlariga anchagina tushunarli va yaqin, shuningdek sobiq xalqlarning boshqa tillarga to‘g‘ri (mashqlar mazmuniga qarab) tarjima qilish imkonini beradi. Yangi atamaning afzalligi avvalo, shundan iboratki, atamalar tuzish va ularni qo‘llashga ilgaridan boshqacha yondoshilardi. Mualliflar atamalar tuzish sistemasini har bir harakatining eng xarakterli xususiyatlarini ko‘rsatish bilangina cheklanib, ayni vaqtda shu harakatni aniq va qisqa ta‘riflash imkonini beradigan qilib belgiladilar. Gimnastikaning rivojlana borishi, nazariya va amaliyotda erishilgan yangi-yangi yutuqlar gimnastika atamani yanada takomillashtirishni taqozo qiladi.

Gimnastika bo‘yicha 1962–1963-yillardagi konferensiyalari ham shu masalaga bag‘ishlangan edi.

Jismoniy tarbiya inistitutlari, ayniqsa Moskva, Leningrad va Kiyev jismoniy tarbiya institutlari gimnastika kafedralarining o‘qituvchilari gimnastika atamashunosligi taraqqiyotiga katta hissa qo‘shdilar.

3.2. Atamaga qo‘yiladigan talablar

Atama o‘z ma‘nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik so‘zlardan farq qiladi. So‘zlar atamaga aylangach, zarur bo‘lgan bir ma‘nonigina anglatadi (kirish, engashish, tashlanish, ko‘prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va hokazolar). Bunda atamalar biron tushunchani, harakatni bildiribgina qolmay, balki uni turdosh tushuncha, harakatlardan ajratib, aniqlab beradi.

Atamaga ma‘lum talablar qo‘yiladi:

1. **Tushunarlilik.** Ona tili lug‘at tarkibi va boshqa tillardan olingan so‘zlar, shuningdek, internatsional atama - so‘zlar asosida qurilgan bo‘lib, mazkur xalq tilidagi va so‘z yasash hamda grammatika qoidalariga to‘la mos bo‘ladi. Shundagina atama so‘zlar tushunarli, hayotiy va barqaror bo‘ladi. Ona tili qoidalarining buzilishi atamalarning tushunarli bo‘lmay qolishiga olib keladi.

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

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

3.3. Gimnastika atamalariga oid qoidalari

Atamalar yasash usullari. Atama yasashning eng ko'p tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi. Ko'pincha atama so'zlar, masalan, baland-past (qo'shpoya), balandlab-uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishidan ham yasaladi. Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish va shu kabi ayrim so'zlar atama sifatida qo'llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atama masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish kabilarda tayanch sharti hisobga olinadi, osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish, singlarlarda esa gavda holati (uning bo'g'inlarining bir biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

Tebranish mashqlarining atamalar muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi. Masalan: bilaklarga turib oldinga siltanib ko'tarilish, qaddini rostlab siltanib ko'tarilish, oyoqni juftlab yoki bitta oyoqda ko'tarilish va hokazo.

Sakrash va sakrab tushish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan: oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, to'ntarilish; badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash, hatlab sakrash, sapchish, tayanib o'mbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va hokazo.

3.4. Atamalarining qo'llash qoidalari

Gimnastika atamalari shug'ullanuvchilarning malakasi **hokazoga** olingan holda qo'llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigiyenik gimnastika va **boshqa** sog'lomlashtirish gimnastikasi shakllarini o'tkazishda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning asosiy atamalaridan foydalanibgina qolmay, ular xalq so'zlashuv adabiy tilidagi so'zlar bilan to'ldirib boriladi.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda atamani ham bilib borishlari **zarur**. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachi va akrobatlar, o'qituvchilar, murabbiylar uchun atama alohida bir maxsus til bo'lib qoladi. Hamma atama so'zlarni quyidagicha guruhlarga bo'lib chiqqan ma'qul.

1. **Umumiy atamalar.** Bular mashqlarning alohidagi guruhlar, umumiy tushuncha va hokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

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

3. **Qo'shimcha atamalar.** Bular asosiy atama so'zlarga aniqlik kiritadi va harakat yo'nalishini ijro etish usuli, tayanish sharti va hokazolarni ko'rsatib beradi. Masalan, qaddini rostlab, yoysimon, to'ntarilib va boshqalar. Mashqning nomi, odatda, uning mohiyatini ifodaladigan asosiy atamadan va harakatni, uning izchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha atamadan iborat bo'ladi. Zarurat bo'lganda, ijro xarakterini ta'kidlaydigan uqtirish so'zlari qo'llaniladi (masalan, qo'l keskin, bo'shashtirib, mayin harakatlantiriladi va hokazo).

Qisqartirish qoidalari (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish). Bayon qilish qisqaroq bo'lishi uchun gimnastikada, odatda, ko'p holatlarni, harakatlarni yoki ularni qismlarining nomlarini ko'rsatmaslik qabul qilingan. Masalan, quyidagi so'zlar tushirib qoldiriladi:

– «oldindan», «oldinga» – harakat yoʻnalishini koʻrsatishda, agar shu harakat eng qisqa, iloji boricha yagona yoʻl bilan (masalan, oldindan qayrilib) bajariladigan boʻlsa;

– qoʻllar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi–agar bu holat belgilangan uslubiga mos boʻlsa;

– «gavda» – engashishda;

– «oyoq» – oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qoʻyishda;

– «koʻtaring», «tushiring» – qoʻl yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;

– «uzunasiga», «koʻndalangiga» – muayyan gimnastika snaryadiga koʻproq xos boʻlgan odatiy holatlarda;

– «ustidan tutish» – eng koʻp tarqalgan boʻlgani uchun, «ichkariga sakrab tushish» (yoki snaryad ichkarisiga holat);

– «sakrab tushish» yoki «sakrash» – gimnastika snaryadining nomidan shunday qilinishi maʼlum boʻlsa;

– «egilib» – bunday holat ijro texnikasidan maʼlum boʻlsa. Masalan, qoʻshpoyalarda: oldinga siltanib koʻtarilish-orqaga siltanib sakrab tushish;

– «kaftlar ichkariga qaragan» – qoʻllar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan, orqaga uzatilgan yuqori koʻtarilgan holatda;

– «kaftlar pastga qaragan» – qoʻllar ikki yonga yoki chapga (oʻngga) uzatilgan holatda;

– «oldingi yoysimon» – qoʻllar oldinga harakatlantirib koʻtarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki holat (d.h) faqat mashqning boshida koʻrsatiladi. Oyoq-qoʻllar va gavdaning harakat yoʻli, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilmagandagina koʻrsatiladi.

Nazorat savollari

- 1. Gimnastika atamalariga qanday talablar qoʻyiladi?*
- 2. Gimnastika atamalarini yozilish shakllarini tushuntiring.*
- 3. Gimnastika atamalarga qoʻyiladigan talablarni ayting.*

IV BOB. GIMNASTIKA MASHQLARIGA OID ATAMALAR

4.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi

Asosiy turish (1-rasm). Oyoqlarni tor kerib turish (2-rasm). Oyoqlarni kerib turib qo'llar belda (3-rasm). Oyoqlarni keng kerib turib qo'llar belda (4-rasm). O'ng oyoqni chalishtirib turib, qo'llar belda (5-rasm). O'ng oyoqni kerib turib qo'llar belda (6-rasm). O'ng tizzada turib, qo'llar belda (7-rasm). Tizzalarda turib, qo'llar belda (8-rasm).



1-rasm. 2-rasm. 3-rasm. 4-rasm.



5-rasm. 6-rasm. 7-rasm. 8-rasm.

O'ng tomonga oyoq uchiga (9-rasm). O'ng oyoq yonga pastga (10-rasm). O'ng oyoq yonga (11-rasm). O'ng oyoq yonga yuqoriga (12-rasm). O'ng oyoq oldinga pastga, qo'llar belda (13-rasm). Chap

oyoq oldinga oyoq uchiga, qo'llar belda (14-rasm). O'ng oyoq oldinga, qo'llar belda (15-rasm). O'ng oyoq oldinga yuqoriga, qo'llar belda (16-rasm). O'tirish (17-rasm). Burchak o'tirish (18-rasm). Bukilib o'tirish (19-rasm). Oyoqlarni quchoqlab o'tirish (20-rasm).



9-rasm. 10-rasm. 11-rasm. 12-rasm.



13-rasm. 14-rasm. 15-rasm. 16-rasm.



17-rasm. 18-rasm. 19-rasm. 20-rasm.

Tovonlarda o'tirib, qo'llar belda (21-rasm). Tovonlarda o'tirib oldinga egilib, qo'llar yuqoriga (22-rasm). Cho'qqayib o'tirib,

qo'llar belda (23-rasm). Yarim cho'qqayib qo'llar oldinga (24-rasm). Do'ngsimon yarim cho'qqayish, qo'llar oldinda (25-rasm). Orqaga egilib, yarim cho'qqayish, qo'llar oldinga (26-rasm). Yarim cho'qqayib oldinga egilib, qo'llar orqaga «suzuvchi starti» (27-rasm). Chap oyoqda cho'qqayib, qo'llar oldinga (28-rasm).



21-rasm.

22-rasm.

23-rasm.



24-rasm. 25-rasm.

26-rasm.

27-rasm.

28-rasm.

Chap oyoqqa tashlanib, qo'llar belda (29-rasm). O'ng oyoqda yonga tashlanib yonga egilib, qo'llar yuqoriga (30-rasm). O'ng oyoqda yonga tashlanib oldinga egilib, qo'llar chalishtirilgan (31-rasm). Chuqur tashlanib qo'llar orqaga (32-rasm). Chap oyoqda o'nga tashlanib, qo'llar yonga (33-rasm). Cho'qqayib tayanish (34-rasm). Chap tizzada tayanib turib, o'ng oyoq yuqoriga (35-rasm). Bukilib tayanib turish (36-rasm). Tayanib yotish (37-rasm). Orqaga tayanib yotish (38-rasm).



29-rasm.

30-rasm.

31-rasm.



32-rasm.

33-rasm.

34-rasm.



37 rasm

35-rasm. 36-rasm.

38-rasm.



39-rasm.

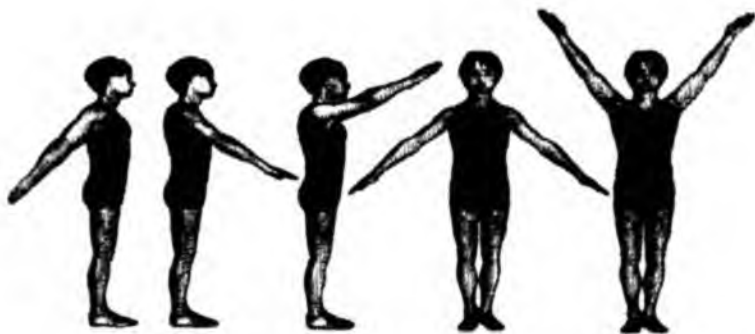
40-rasm.

41-rasm.

Tayanib sonlarda yotish (39-rasm). O'ng tizzaga tayanib turib, chap oyoq va qo'l yuqorida (40-rasm). O'ng oyoqqa cho'qqayib tayanish, chap oyoq orqaga (41-rasm). Qo'llar pastda (42-rasm). Qo'llar oldinga (43-rasm). Qo'llar yuqoriga (44-rasm). Qo'llar yonga (45-rasm). Qo'llar orqaga (46-rasm). Qo'llar oldinda-pastda (47-rasm). Qo'llar oldinda-yuqorida (48-rasm). Qo'llar pastda-yonda (49-rasm). Qo'llar yuqoriga-yonga (50-rasm).



42-rasm. 43-rasm. 44-rasm. 45-rasm.



46-rasm. 47-rasm. 48-rasm. 49-rasm. 50-rasm.

Qo'llar belda (51-rasm). Qo'llar yelkada (52-rasm). Qo'llar boshda (53-rasm). Qo'llar bosh orqasida (54-rasm). Qo'llar yonda bukilgan (55-rasm). Qo'llar oldinda bukilgan. (56-rasm).



51-rasm. 52-rasm. 53-rasm. 54-rasm.

Qo'llar orqada bukilgan (57-rasm). Oldinga egilish (58-rasm). Oldinga kerishib egilib, qo'llar belda (59-rasm). Orqaga tayanib egilish (60-rasm). Oyoqlar keng kerilgan, oldinga kerishib egilib, qo'llar yonga (61-rasm). Oldinga egilib, oyoqlarni quchoqlab turish (62-rasm).



55-rasm. 56-rasm. 57-rasm. 58-rasm. 59- rasm.



60-rasm. 61-rasm. 62-rasm. 63-rasm.

O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq orqaga-yuqoriga, qo'llar bosh orqasida (63-rasm). Chap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonga-yuqorida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida (64-rasm).

Chap oyoqda orqaga egilib muvozanat saqlab turib, o'ng oyoq oldinda yuqorida, qo'llar yonga (65-rasm). Chap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonda, qo'llar yonda (66-rasm). O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq yonga yuqorida, chap qo'l bilan ushlab turib, o'ng qo'l yonda (67-rasm). Shpagat holatida muvozanat saqlab turish (68-rasm). Chap oyoqda orqaga halqa hosil qilib o'ng oyoqda muvozanat saqlab turish (69-rasm).

O'ng oyoqda muvozanat saqlab chap oyoq yonga, oldinga egilib chap qo'l pastga, o'ng qo'l yonda (70-rasm). O'ng tirsakda muvozanat saqlab turish (71-rasm).



64-rasm.



65-rasm.

66-rasm.



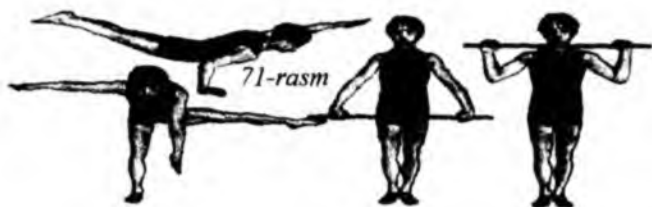
67-rasm.



68-rasm.



69-rasm.

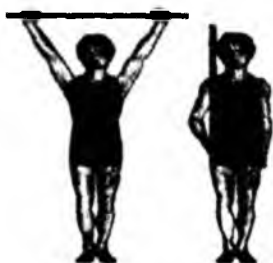


70-rasm.

72-rasm.

73-rasm.

Tayoqcha pastda (72-rasm). Tayoqcha ko'krak oldida (73-rasm). Tayoqcha oldinda-yuqorida (74-rasm). Tayoqcha yelkada (75-rasm). Tayoqcha bilan erkin turish (76-rasm). Tayoqcha bosh ustiga o'nga (77-rasm). Tayoqcha ko'krakka o'ng uchi bilan yuqoriga (78-rasm). O'ng qo'l yonda, tayloqcha yuqorida (79-rasm).



74-rasm.

75-rasm.



76-rasm.

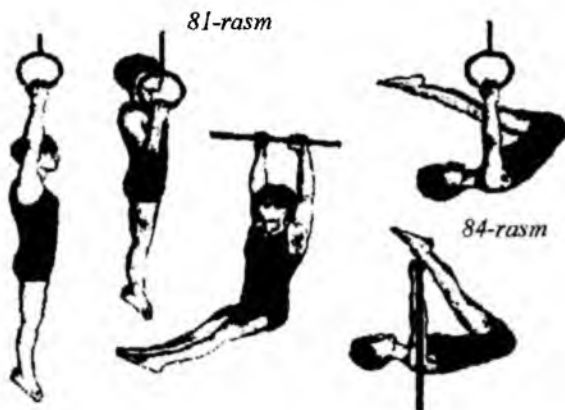


77-rasm.

78-rasm.

79-rasm.

4.2 Gimnastika asboblari**da** bajariladigan osilish va tayyanish mashqlarining atamallari



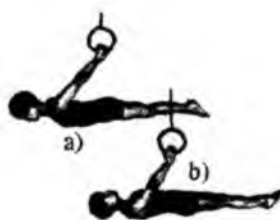
80-rasm. 82-rasm.

83-rasm.

Osilish (80-rasm). Qo'llarni bukib osilish (81-rasm). Burchakli osilish (82-rasm). Bukilib osilish (turnikda) (83-rasm). Bukilib osilish (halqada) (84-rasm). Kerishib orqada osilish (85-rasm). Orqada osilish (86-rasm). Gorizontall osilish (87-rasm): a) orqada, b) oldinda. Cho'qqayib osilish (88-rasm). Cho'qqayib osilish orqa bilan devor tarafga (89-rasm). Osilib bukilib turish (90-rasm). Yotgan holatda osilib turish (91-rasm). Tashqaridan o'ng oyoq tizgacha ositida tashqaridan osilish (92-rasm). Turgan holatda osilish (93-rasm). Yotgan holatda osilish (94-rasm).



85-rasm. 86-rasm.



87-rasm.



88-rasm.

89-rasm.

90-rasm.

91-rasm.



92-rasm.

93-rasm.

94-rasm.



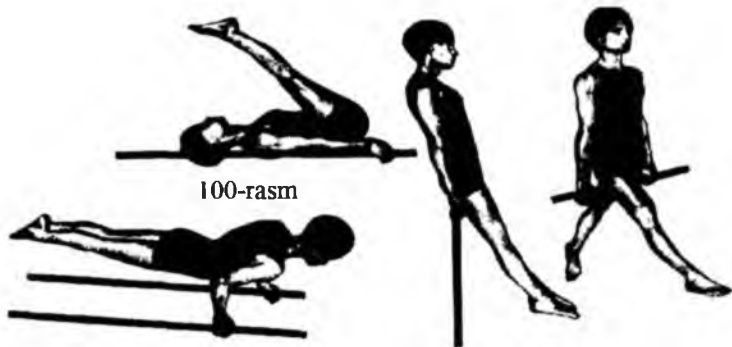
95-rasm.

96-rasm.

97-rasm.

98-rasm.

Tizzalar ostida osilish (95-rasm). Tayanish (96-rasm). Tirsaklarda tayanish (97-rasm). Qo'lda tayanish (98-rasm). O'ng tirsakka tiralib turish (99-rasm). Qo'llarda bukilib tayanish (100-rasm). Orqaga tayanish (101-rasm). Turnikda tayanib turib, o'ng oyoq oldinda (102-rasm). Oyoqlarni kerib tayanish (103-rasm). Burchak hosil qilib tayanish (104-rasm). Oyoqlarni kerib o'tirish (105-rasm). Sonda o'tirish (106-rasm). Qo'llar yonga tayanib turish - «krest» (107-rasm). Yelkalarda tik turish (108-rasm).



99-rasm.

101-rasm. 102-rasm.

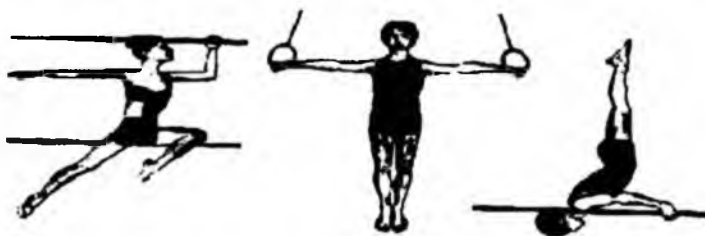
Qo'llarda tik turish (109-rasm). Qo'llarda kuch bilan ko'tarilish (110-rasm). Bir oyoqni siltab, ikkinchi oyoq bilan to'ntarilib ko'tarilish (111-rasm). Oldinga tebranib ko'tarilish (112-rasm). O'ng oyoqni qo'l orasidan o'tkazib turnik ostidan yozilib ko'tarilish (113-rasm). Yozilib ko'tarilish (114-rasm). Turnik ostidan ikki qo'l orasidan oyoqlarni o'tkazib yozilib ko'tarilish (115-rasm).



103- rasm

104- rasm

105- rasm



106-rasm.

107-rasm.

108-rasm.



109-rasm.



110-rasm.



111-rasm.



113-rasm

112-rasm.

114-rasm.

115-rasm.

4.3. Akrobatika mashqlari atamallari

Kuraklarda tik turish (116-rasm). Boshda tik turish (117-rasm).
Qo'llarda tik turish (118-rasm).



116-rasm.



117-rasm.



118-rasm.



Oldinga to'ntarilish (119-rasm).



Orqaga to'ntarilish (120-rasm).



Yonga to'ntarilish (121-rasm).



122-rasm.

123-rasm.

124-rasm.

Ko'prik (122-rasm). Bir qo'lga tayanib ko'prik (123-rasm). Bir oyoqqa tayanib ko'prik (124-rasm).



125-rasm.

126-rasm.

127-rasm.

Tirsaklarga tayanib ko'prik (125-rasm). Chap oyoq bilan o'ng qo'lda ko'prik hosil qilish (126-rasm). Chap oyoq bilan shpagat, qo'llar yonda (127-rasm).



128-rasm.



129-rasm.



130-rasm.

O'ng oyoq bilan shpagat, qo'llar orqaga (128-rasm). O'ng oyoq shpagat, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga (129-rasm). Yarim shpagat (130-rasm).



131-rasm.



132-rasm.



133-rasm.

G'ujanak bo'lib orqaga salto (131-rasm). Kerishib orqaga salto (132-rasm). Bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoqni siltab oldinga salto (133-rasm).

4.4. Badiiy gimnastika mashqlari atamalari

To'liqsimon harakat (134-rasm). Oyoq uchida yurish, qo'llar belda (135-rasm).



134-rasm.

135-rasm.

Tashlanib yurish (136-rasm). Galop qadamlari (137-rasm).



136-rasm.

137-rasm.

Prujinasimon qadam (138-rasm).



138-rasm.

Sakrab shpagat hosil qilish (139-rasm). Hatlab sakrash (140-rasm).



139-rasm.

140-rasm.

Tashlanib sakrash (141-rasm). O'ng oyoq bilan yarim halqa hosil qilib sakrash (142-rasm). Halqa hosil qilib sakrash (143-rasm).



141-rasm.

142-rasm.

143-rasm.

Do'ngsimon sakrash (144-rasm). Kerishib sakrash (145-rasm).



144-rasm.

145-rasm.

4.5. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab, umumlashtirilgan, aniq, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastika mashqlarining atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalarga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi.

Yozish qoidalarga quyidagilar kiradi: gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibi, yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilarga rioya qilish. Quyida ana shu qoidalarini ko'rib chiqamiz.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi. Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatilishi kerak:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).

2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho'qqayish, tashlanish va hokazo).

3. Harakat yo'nalish (o'ngga, orqaga va hokazo).

4. Oxirgi holat (zarurat bo'lsa).

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

Masalan: D.h. – oyoqlar kerilib, qo'llar yelkada.

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

2. D.h.

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakat (hatto bir sanoqda bajariladigan ham) qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa, xuddi shunday ketma- ketlikda yoziladi.

Masalan: D.h. – qo'llarni yon tomonlarga uzatib, oyoqlarni kerib turish.

1. Chap tomonga burilaturib o'ng oyoqni yoysimon pastga tushirib, bunda o'ng oyoq orqada uchiga qo'yilgan bo'ladi, qo'llarni oldinga uzatish.

2. O'ng tizzada turib, qo'llarni yuqori ko'tarib, boshni orqaga egish.

Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo'shib bajarilsa, elementlarni «va» bog'lovchisi bilan birlashtirib birin-ketin yoziladi.

Masalan: D.h. – qo'llar belda, oyoqlar kerilgan. Kerishib oldinga engashib, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va chapga burilish. Hunday yozilganda burilishni - engashish oxirida (engashishni maxsus ta'kidlagandek) bajariladi.

Agar harakat boshqa harakat bilan baravar bajarilsa (hozirgi misolda engashish bilan burilish bir vaqtda ijro etilsa), unda «... turib» so'zini qo'llash kerak bo'ladi.

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu holat yozuvda aks etishi kerak. Masalan: qo'llar oldinga oxista uzatiladi, panjalar bo'shashtirilgan va hokazo.

Erkin mashqlarni yozib olish. Erkin mashqlar muayyan tartibda yozib olinadi:

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangani).

2. Jo'rbo'ladigan musiqa. Asarning nomi, uning hajmi ko'rsatiladi.

3. Dastlabki holat.

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

Sport gimnastika asboblariidagi mashqlarning yozib olinishi. Gimnastika asboblariidagi mashqlarni yozishda asbobning nomidan tashqari yana quyidagilarni ko'rsatish qabul qilingan:

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

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

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

4. Yo'nalish (chapga, orqaga va hokazo).

5. Dastlabki holat (osilib qolish, orqadan tayanib qolish)–harakatning dastlabki holatga olib kelmasa.

Gavdaning alohida qismlari harakatlarini yozishda ularni bir-biridan vergul bilan ajratib qo'yish kerak.

Asboblardagi majmualar satriga ketma-ket yozishda asosiy elementlar (birlashmalar) bir-biridan chiziqli belgisi bilan ajratiladi. Masalan, turnikda: tebranib turish - gavdani yozib ko'tarilish - orqaga aylanish - yoysimon siltanib chap tomondan orqaga aylanib turlicha tutib osilib qolish–orqaga siltanib sakrab tushish va hokazo.

Majburiy mashqlarni (musobaqalar uchun) yozishda esa har bir element yoki birlashma abzasdan yozilib, undan o'ng tomonda nisbiy qiyinlik ko'rsatiladi. Masalan: dastakli otda:

Sakrab chap oyoqni o'ng tomondan dastak ustidan aylantirish – 2,0.
O'ng oyoqni o'tkazish – 0,5.

Chap tomonda chalishtirib va hokazo o'tkazish – 3,0.

Oyoqlarni asboblarga, tegmay o'tkazilishini «ustidan» so'zini qo'shib ifoda qilinadi. Masalan: B/p baland - past qo'shpoya: pastki poyada gavdani yozib ko'tarilish - orqaga siltanib o'ng oyoqni poya ustidan o'tkazish - chap oyoqni o'tkazib orqaga tayanib burchak.

Ikki va undan ortiq elementni ketma-ket bir-biriga ulab bajarilishini «va» bog'lovchisi bilan, ikkita harakatni birgalikda bajarilishini esa «...turib» so'zini qo'shib yozish bilan ifoda qilinadi.

Masalan, turnikda: o'ng oyoqda ko'tarilish va chap tomondan orqaga burilish yoki o'ngga ko'tarila turib orqaga burilish va hokazo.

Qisqaroq yozish va talaffuzni osonlashtirish maqsadida ayrim ta'riflarni tashlab ketish, shuningdek, agar tushunish osonlashadigan bo'lsa, yuqorida ko'rsatilgan tartibda (ketma-ketlikda) yozishdan chetlatish ham mumkin.

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda ba'zi xususiyatlarni hisobga olib, yuqorida ko'rsatilgan qoidalarining o'zi qo'llaniladi:

1. To'liq aydanilmaydigan elementlarni (masalan, o'mbaloq oshishlarni) bajarishda pirovard holat ko'rsatilishi kerak.

2. Goho bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus atama qo'llanilishini talab qilmaydi. Masalan, o'ng oyoqdagi muvozanatdan-boshda turish yoki qo'llarda turishdan-boshda turish va hokazo.

3. Ijrochining biror element (harakat) dan keyingi holati shundan keyingi elementning bajarilish usulini belgilab berishi hisobga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalanib yelkada turish yoki cho'qqayib tayanishdan orqaga dumalanib kuraklarda turish va hokazo.

4. Pirovard holat harakatning o'zidan ravshan bo'lmagan taqdirdagina yoziladi.

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

Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullari

Umumlashtirilgan yozuv. O'quv dasturlari va boshqa dasturlarda har bir harakatning aniqligi talab qilinmay, gimnastika mashqlarining mazmuninigina ko'rsatib (sanab) o'tish kerak bo'lganda mazkur usuldan foydalaniladi. Masalan, dastakli otda orqaga tayanib oyoqlarni chap yoki o'ng tomonga o'tkazish.

Aniq atama yozuv har bir mashqning atama qoidalariga muvofiq ravishda aniq ifodalanishini nazarda tutadi, bunday yozuv namunalari yuqorida keltirilgan.

Qisqa yozuv konspektlar tuzishda, nazorat mashqlari va boshqa mashqlarni yozishda qo'llaniladi. Bunda atama so'zlar qisqartirib yoziladi (shartli qisqartirishlar qo'llaniladi). Masalan, har-harakat, el.-element, a.t.-asosiy turish, bel-belgilash, t-tutish, yu/p-yuqori poya, d.h.-dastlabki holat, shuningdek gimn-gimnastika, akrob.-akrobatika va hokazo.

Grafik yozuv tasvir mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Bunday yozishning chiziqli, yarim konturli va konturli turlari qo'llaniladi. Chiziqli tasvir eng qulay hisoblanadi. U juda tushunarli va tejamlidir.

Bunday ifoda usuli juda tez bajarilishi tufayli, gimnastikadagi kundalik amaliy ishda juda qo'l keladi.

Matn va grafik yozuvining birgalikda qo'llanilishi-bu yozuvning amalda keng tarqalgan qulay usulidir. Masalan:

№	D.h.	Sanoq	Tavsif (atamaologik)	Grafik yozuv
1	Oyoqlarni kerib turish	1	Qo'llar yonga, oldinga kerishib engashish	
		2-3	Yerga qo'llarni tekkizib, ikki marta prujinasimon engashish	
		4	D.h.	

Qayd etilgan shakllardan tashqari hozirgi vaqtda mashqlarni kinosuratga olish tobora keng qo'llanilmoqda (bunda klassifikatsiya dasturdagi mashqlar, nazorat uchun mashqlar suratga olinadi va hokazo). Kinofilm yordamida hozirgi zamon gimnastikasida ishlatiladigan barcha harakatlarning eng nozik tomonlarigacha ko'rsatib berish juda qulaydir.

Amaldagi gimnastika atamasi muayyan mashqlar spetsifikatsiyasini yaqqol aks ettiruvchi atama so'zlar bilan muttasil boyib boradi. Biroq atama so'zlar tuzishning qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqish kerak emas, albatta, chunki bunday chetga chiqish atamaning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Nazorat savollari

- 1. Gimnastika asboblarda bajariladigan mashqlarning atamalarini ayting.*
- 2. Osilish va tayanish holatlarining ta'riflarini keltiring.*
- 3. Akrobatika mashqlarining atamalarini aytib bering.*
- 4. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalarini aytib bering.*
- 5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasini tushuntiring.*
- 6. Erkin mashqlarning yozilish qoidasini tushuntiring.*
- 7. Asboblardagi mashqlarning yozilish qoidasini tushuntiring.*
- 8. Akrobatika mashqlarining yozilishi qoidasini tushuntiring.*
- 9. Badiiy gimnastika mashqlarining yozilish shakllari qanday bo'ladi?*

II QISM

GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI

V. BOB. SAF MASHQLAR

Saf mashqlari – bu shug‘ullanuvchilarning ma’lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg‘ulotni tashkil etish marom va sur’at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo‘lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qaddi-qomatini to‘g‘ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo‘lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to‘rtta guruhga bo‘linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanish.
3. Joydan - joyga ko‘chish.
4. Orani ochish va yaqinlashtirish.

Saf – shug‘ullanuvchilarning birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko‘ra joylanishidir.

Mashg‘ulotda safni o‘qituvchi va talabalar guruh xalfasi, o‘quv bo‘linmalarining boshliqlari va navbatchilar odatda yoki belgilangan signal bilan beriladigan bevosita buyruq va topshiriqlar orqali bosh-qaradilar.

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi

Zich saf – shug‘ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o‘rtasi) oralig‘ida yoki ketma-ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo‘l uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat.

Orasi ochiq saf – shug‘ullanuvchilarning qatorda bir qadam yoki o‘qituvchi belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

5.1. Saf usullari

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

1. «Saflaning!» – bu buyruqqa ko‘ra shug‘ullanuvchilar safga turadilar.

2. «Rost-lan!» – bu buyruqqa ko‘ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to‘g‘ri keladi.

3. «Tekislan!», «Chapga qarab tekislan!», «O‘rtaga qara!».

4. «To‘xta!»– bu buyruqqa ko‘ra harakat (mashq) to‘xtatiladi.

5. «Erkin» – bu buyruqqa ko‘ra shug‘ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo‘shatib, erkin turadilar.

6. «O‘ng (chap) oyoqda erkin tur!»– shug‘ullanuvchi o‘ng (chap) oyoqni o‘ngga (chapga) bir qadam jildirib, gavda og‘irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo‘llarini orqada tutadi.

7. «Tarqal!» – shug‘ullanuvchilar safdan chiqib, zalda (maydonchada) erkin joylashadi.

8. «Tartib bo‘yicha– Sana!», «Bir-ikkiga – sanang!», «Uchtalab (to‘rt, besh va hokazo)– sanang!» va boshqalar. Hisob o‘ng qanotdan boshlanadi. O‘z raqamini aytayotgan shug‘ullanuvchi ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi shug‘ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o‘z joyiga turadi.

9. Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «O‘ng-ga», «Chap-ga», «Ort-ga», «Yarim o‘ng-ga») Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari buyruqqa ko‘ra ijro etilishi lozim.

5.2. Saflanish va qayta saflanishlar

Saflanishlarda o‘qituvchi barcha o‘quvchilarni ko‘ra oladigan joyda turishi kerak.

Saflanish – shug‘ullanuvchilarning o‘qituvchi buyrug‘idan so‘ng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.

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

Saflanish uchun: «Bir (ikki, uch) qatorga – Saflaning!» buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan xalfa yoki navbatchi old tomonga qarab «Saf tik turish» holatida turadi. Guruh uning chap tomonida saflanadi.

Mashg'ulotga hozirlik to'g'risida raport berishdan oldin xalfa (navbatchi) guruhni tekislaydi, uni sanatadi, keyin: «Rost-lan!», «O'ngga (chapga, o'rtaga)- qara!»- buyrug'ini beradi.

Xalfa (navbatchi) o'qituvchiga ikki-uch qadam yetmasdan (saf yurishi bilan) to'xtaydi va raport beradi:

*O'rtoq o'qituvchi! _____ fakultetining
_____ bosqich _____guruh talabalari mashg'ulot
o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha _____nafar talaba,
safda _____nafar talaba.*

Keyin eng qisqa yo'l bilan o'qituvchi turgan tekislikka borib, safga yuz tomoni bilan turadi. O'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng navbatchi o'qituvchining «*Erkin!*» buyrug'ini takrorlaydi va safning o'ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berish marosimini tantanaviy ruhda o'tkazish lozim. Bu muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, butun mashg'ulotni tashkil qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Saflanish tugamagunga qadar o'qituvchi raport qabul qilishga tayyorlanmasligi, shuning bilan birga saflanish jarayoniga aralashmasligi zarur. Yo'l qo'yilgan kamchiliklarni keyinchalik muhokama qilish maqsadga muvofiqdir.

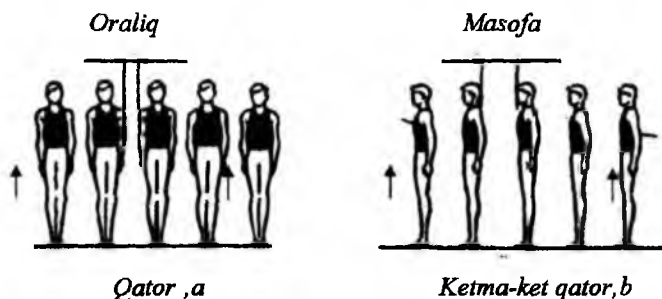
Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchi-ning jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi - qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatish lozim.

Bir qatorga saflanish – «*Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!*»- buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchi (navbatchi) ning orqasida saflanadi.

Oraliq – shug'ullanuvchilarning yonma-yon qatordagi orasi (146-a rasm).

Masofa – shug‘ullanuvchilarning ketma-ket qatordagi orasi (146 - b rasm).

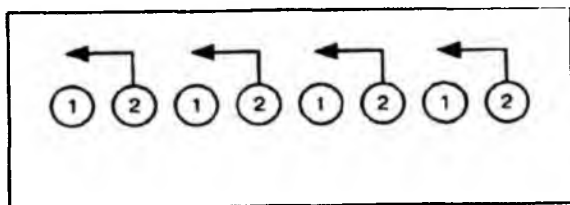
Topshiriq bo‘yicha qator, ketma- ket qator, doira va hokazo bo‘lib saflanish. Masalan: «*Doiraga turing!*», «*Ikki qatorga turing!*».



146- rasm.

Qayta saflanish – bir safdan ikkinchi safga o‘tish.

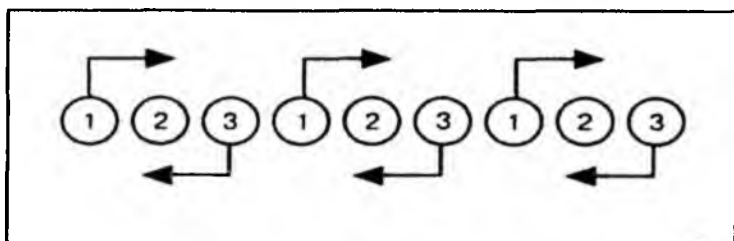
Bir qatordan ikki qatorga saflanish (147-rasm). Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga-saflan!» buyrug‘i beriladi, bu buyruqqa ko‘ra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo‘yadilar (hisob – «bir»), o‘ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o‘ngga qo‘yadilar (hisob – «ikki») va birinchi turganning orqasiga o‘tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob– «uch»).



147-rasm.

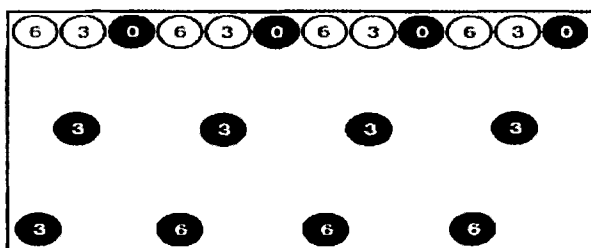
Bir qatordan uch qatorga saflanish (148-rasm). Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Uch qatorga-saflan!». Bu buyruqqa ko‘ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar

birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yonga qadamlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga saflan!»). Qayta saflanish saflanishga teskari tartibda bajariladi.



148-rasm.

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish (149-rasm). Guruhda dastlabki («6–3 joyda, 6–4–2- joyda» va hokazo) sanoq o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoq bo'yicha – qadam bos!» shug'ullanuvchilar sanoq bo'yicha zarur



149-rasm.

bo'lgan odimni tashlab, so'ng oyoqlarini juftlaydilar. O'qituvchi birinchi qator to'xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6–3 joyda» – deb sanalganda 7 gacha; «9–6–3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «*O‘z joyingga qadam bos!*», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o‘z joylariga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

O‘qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan bo‘linmalarning qanotini ilgarilab, ketma-ket qatorga saflash (150-rasm). Dastlab uchtdan, to‘rttdan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, quyidagi buyruq beriladi: «Bo‘linmalar 3–4 va hokazo qator bo‘lib, chap (o‘ng) yelkani ilgarib yuring!».

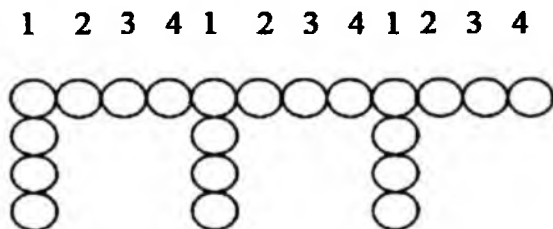
Bu buyruqqa ko‘ra sanab chiqilgan bo‘linmalar tekislikni saqlagan holda ketma-ket qator hosil bo‘lganga qadar belgilangan qanot bilan ilgarilab yuradilar. Ikkinchi buyruq: «*Guruh – to‘xta!*» Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «*Ort-ga!*»

2. «*Bo‘linmalar bir qatorga o‘ng (chap) yelkani ilgarilab qadam-bos!*»

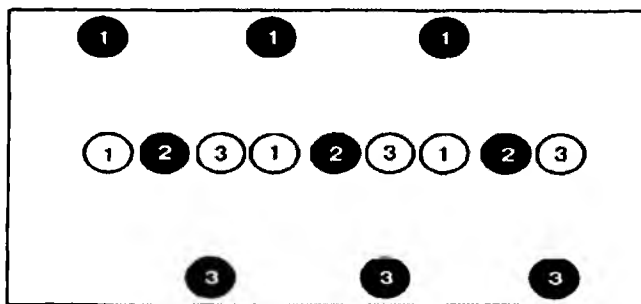
3. «*Guruh to‘xta!*»

So‘nggi buyruq shug‘ullanuvchilar qatordagi o‘z joylariga yetganda.



150-rasm.

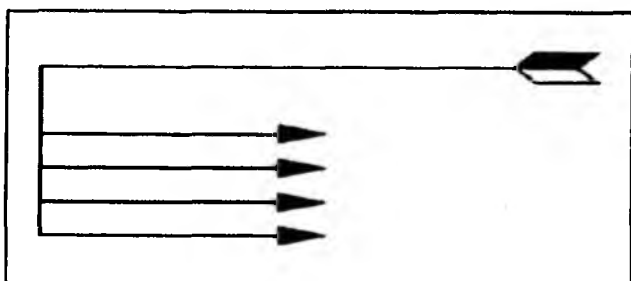
Bir ketma- ket qatordan «qirra bo‘lib» uch ketma- ket qatorga saflanish (151-rasm). Uchtdan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi. «Birinchilar ikki (uch, to‘rt va hokazo) qadam o‘ngga, uchinchilar ikki (uch to‘rt va hokazo) qadam chapga «*Qadam bos!*».



151-rasm.

Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq berildi: «O‘z joyingga qadam bos!» qayta saflanish juftlama qadam bilan bajariladi.

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va hokazo ketma - ket qatorga burilib saflanish (152-rasm). Guruh chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Ikki (uch, to‘rt va hokazo) qator bo‘lib, chapga “Qadam bos”! Birinchi ikki (uch, to‘rt va hokazo) kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o‘z safining oxiridagi kishining buyrug‘i bilan birinchilar burilgan joydan buriladilar.



152-rasm.

Keyinchalik orani yana qayta ochib o‘tirmaslik uchun shu yerning o‘zida oraliq va masofa to‘g‘risida ko‘rsatma berish mumkin.

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar berildi:

1.«Bir ketma-ket qator bo'lib o'ng (chap)ga aylanib qadam bos!»

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

Bir ketma-ket safni ikki, to'rt, sakkiz ketma- ket safga bo'lish va biriktirish orqali qayta saflash (153-rasm). Qayta saflanish harakat davomida bajariladi. Buyruqlar:

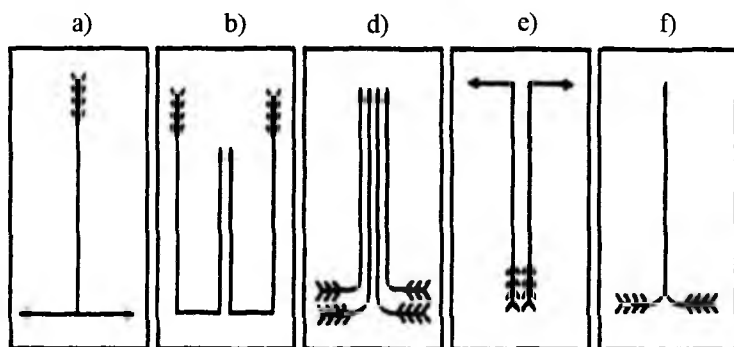
1.«Markazdan–Qadam-bos!» odatda, bu buyruq zal (maydoncha) ning o'rtasidan beriladi.

2.«Bittadan ketma- ket qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib – Qadam bos!», Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar (153-a rasm).

3.«Ikki ketma-ket qator bo'lib markazdan – Qadam-bos!», bu buyruq qatorlar zal (maydoncha)ning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi (153 -b rasm).

4.«To'rt ketma-ket qator bo'lib markazdan – Qadam-bos!», bu buyruq qatorlar zal (maydoncha) ning qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi (153 - d rasm).

Bo'lish va biriktirish davom ettirilganda, to'rt, sakkiz va hokazo ketma- ket qatorga saflash mumkin.



153-rasm.

Avvalgi holiga qayta saflash ajratish va qo'shilish deyiladi: ikki ketma- ket qatordan bir ketma- ket qatorga qayta saflash.

Buyruq: «Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib Qadam-bos!». Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma - ket qator o'ngga chap tomondagi ketma-ket qator chapga yuradi (153-c rasm). Qarama-qarshi tomonda qatorlar uchraganda quyidagi buyruq beriladi: «Bir ketma-ket bo'lib markazdan qadam- bos!» (153-f rasm).

Doira bo'lib yurish (154-rasm).



154-rasm. Doira turlari.

Buyruq: «Doira bo'ylab—Qadam-bos!». Ijro buyrug'i zal (maydoncha)ning o'rtasidan beriladi, undan keyin doiraning hajmini belgilash uchun shug'ullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

5.3. Harakatlar

Bu guruhga turli xil joydan - joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Shahdam qadam—oyoqni 15–20 sm balandlatib oldinga ko'tariladi (oyoq tagini gorizontaal tutish va yerga butun yuzasini qattiq qo'yish zarur), qo'l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan ham bir qarich uzoqlikka) ko'tarib, tirsakdan bukiladi; qo'l orqaga yo'naltirilganda to'ppa-to'g'ri tutib, yelka bo'lagidan oxirigacha uzatiladi, panjalar yengil musht qilib tutiladi. Buyruq: «Shahdam Qadam-bos!».

Shahdam qadamning quyidagi turlari ham bor, unda qo‘l harakati katta ko‘lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqqa), oyoqlar bilan harakat xuddi shahdam qadamdagidek bo‘ladi. Shahdam qadamning bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o‘tishlarida keng qo‘llaniladi.

Oddiy qadam – saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi.

Buyruqlar:

a) «Yuring!». Har qanday harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq.

b) «Oddiy qadamlab Qadam – bos!». Yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o‘tishda va harakat chog‘ida bajariladigan mashq tugagandan keyin oddiy yurishga o‘tish uchun beriladi:

Turgan joyda harakatlanish.

Buyruqlar:

a) «Turgan joyda- qadam bos! (yuguring)!»

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

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o‘tish.

Buyruqlar:

a) «To‘g‘ri-ga!». Chap oyoqdan beriladi. O‘ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi.

b) «Ikki (uch, to‘rt va hokazo) qadam oldinga (orqaga, yonga) qadam - bos!»

Harakatni to‘xtatish uchun «guruh- to‘xtang!» buyrug‘i (chap oyoqdan) beriladi. O‘ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni unga juftlashtiriladi.

Joydan - joyga ko‘chishning turini o‘zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir xil qadamlab - Qadam-bos!», «Har xil qadamlab- yuring!». Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o‘zgartirish uchun quyida-

gi buyruqlar beriladi: «Uzun qadam!», «Kalta qadam!», «Sekin qadam!», «Katta qadam-bos!», «Yarim qadam-bos!».

Yugurish. Buyruq: «Guruh-yuguring!». Agar yurishdan yugurishga o'tilsa (musiq jo'rligida), ijro buyrug'i chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam o'tkazilib, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiq jo'rligida yugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday «Guruh Qadam-bos!» buyrug'i beriladi. Agar musiq jo'r bo'lmasa, «Yurish!» buyrug'i o'ng oyoqdan berilaveradi.

Harakat chog'ida burilishlar. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa, harakat chog'idagi burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O'ngga burilish uchun buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o'ng oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun ijro buyrug'i chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi. Burilish o'ng oyoq uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun «Ortga!» - buyrug'i beriladi. Ijro buyrug'i o'ng oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o'ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi hamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Harakat chog'ida burilishda (ayniqsa, orqaga burilishda) ijro buyrug'i berilgandan so'ng, harakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar, o'ngga va chapga burilishni yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni qism-larga bo'lib o'rgatgan ma'qul.

Qanot bilan oldinga yurib harakat yo'nalishini o'zgartirish.

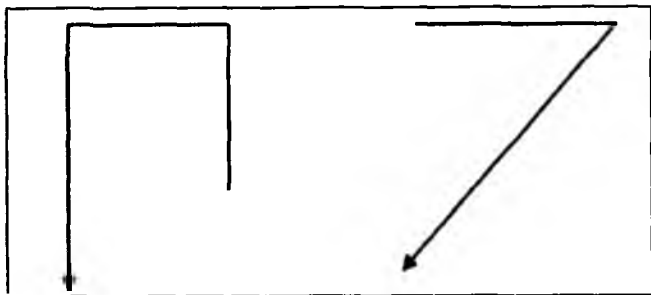
Buyruqlar:

a) (boshlanishi) «O'ng (chap) qanot ilgarilab Qadam-bos!». Bu buyruq bo'yicha guruh qatorni buzmasdan, chap qanotdaginging atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi.

b) (tugashi) «To‘g‘ri-ga» yoki «Turgan joyda - yuring!» yoki «Guruh - to‘xta!».

Aylanib yurish.(155-rasm) Buyruq: «Chapga (o‘ngga) aylanib-qadam bos!!». Agar buyruq harakat chog‘ida berilsa, u holda «Yuring!» ijro buyrug‘i zalning (maydonchaning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo‘ylab harakatlanish. (156-rasm.) Buyruq: «Diagonal bo‘ylab - qadam bos!».

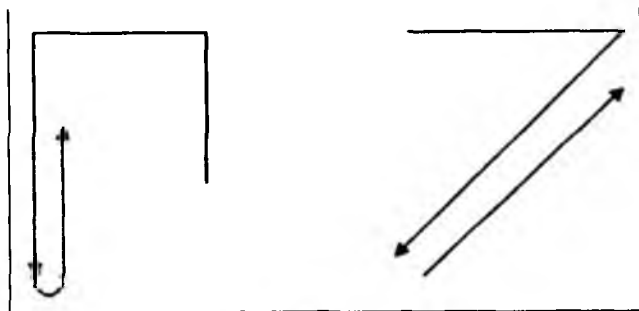


155-rasm.

156-rasm.

Qarama - qarshi yo‘nalishda harakatlanish (157-rasm).^{*} Bu – butun ketma-ket qatorning boshlovchi orqasidan qarama-qarshi yo‘nalishda harakat qilishidir. Buyruq: «O‘ng (chap) ga qarama-qarshi - Qadam-bos!».

Qarama - qarshi qatorlar oralig‘i – bir qadam.



157- rasm.

Ilon izi bo‘lib yurish. Bu birin-ketin bajarilgan bir necha teskari yo‘nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: a) O‘ng (chap)ga qarama-qarshi – Qadam-bos!», b) Ilon izi bo‘lib – Qadam-bos!».

5.4. Orani ochish va yaqinlashtirish

Orani ochish–saf oralig‘i yoki masofasini uzoqlashtirish usullari. Yaqinlashtirish–orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari.

1. **Orani ochish** (Saf nizomi bo‘yicha olingan). Buyruq: «O‘ngga (chapga, o‘rtadan va chapga) ikki (va hokazo) qadamga–orani oching!»). Agar qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochiladi.

Orani ochish boshlagan: kishidan tashqari, hamma o‘ng tomonga (chapga, o‘ngga va chapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan, masofa hosil bo‘lgunga qadar yuradi va saf oldi tomon burilishadi. Buyruq berilgandan keyin o‘qituvchi hamma shug‘ullanuvchilar safda o‘z joyiga turgunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Chapga(o‘ngga, o‘rtaga)– yig‘iling!»). Hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Shu orani ochish va yaqinlashtirish yugurib bajarilishi mumkin. Buyruq berishda «yugurib» so‘zi qo‘shiladi.

2. **Juftlama qadamlar bilan orani ochish.** «O‘rtadan (o‘ngga, chapga) ikki qadamga juftlama qadamlar bilan – orani oching!» buyruq berilgandan keyin, o‘qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi. Orani ochishni chetdagi qatorlar (yoki qator) boshlaydi. Keyinchalik navbatma- navbat har ikki sanoqdan keyin, qolgan qatorlar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruq beriladi: «O‘rtalikka (o‘ngga, chapga) juftlama qadamlar bilan-yig‘iling!»). Hamma qator baravariga yaqinlasha boshlaydi. O‘qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir- ikki» deb sanab turadi.

3. **Topshiriq bo‘yicha orani ochish.** Masalan: «Bir- biringizdan ikki qadam masofada turing!», «Qo‘llarni yonga uzatib orani oching!» va hokazo.

4. O‘qituvchi qatorlarda zarur bo‘lgan masofaga qo‘ygan boshlovchilarga qarab orani ochish mumkin.

5. Yoysimon ochilish. Mashqlarning bu guruhi darsda o‘tiladigan umumrivojlantiruvchi yoki boshqa mashqlarni bajarish oldidan qulay joylashtirish va mashqlarni o‘rganishni osonlashtirish maqsadida qo‘llaniladi.

Buyruq: “Yoysimon tashqariga – Qadam bos !”

Nazorat savollari

- 1.Saf mashqlarining tavsifini aytib bering.*
- 2.Saf mashqlari bilan qanday vazifalar hal qilinadi?*
- 3.Saf mashqlari klassifikatsiyasi bo'yicha umumqabul qilingan to'rtta guruhini aytib bering.*
- 4.Saf usullari guruhiga qanday mashqlar kiradi?*
- 5.Saflanish va qayta saflanish guruhiga qanday mashqlar kiradi?*
- 6.Joydan-joyga ko'chish guruhlariga qanday mashqlar kiradi?*
- 7.Orani ochish va yaqinlashtirish guruhiga qanday mashqlar kiradi?*
- 8.Sport zalida qanday nuqtalar va burchaklar umumqabul qilingan?*
- 9.Qanday asosiy talablarga rioya qilgan holda, saf mashqlarini bajarish uchun buyruqlar beriladi?*
- 10. Saf mashqlariga buyruq berish ketma-ketligini asoslab bering.*

VI BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

6.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi

Mushaklarni maksimal va oʻrta zoʻriqishga, har xil tezlik va amplituda bilan gavdaning 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 aʼzolari, 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 motor nerv impulsini mayin oʻtish oqimini taʼminlash bundan tashqari ichki aʼzolarida umumiy faollanishni hosil etadi. Bularning hammasi darsning 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 muntazam ravishda URM bajarishda harakat tajribasining poydevorini barpo etadi. Harakat sifatлари qobilyat, 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 bolalarning rivojlanishida muhim.

Undan tashqari, URM nafas olish a'zolarini rivojlanishida samarali vosita hisoblanadi. Nega deganda, diafragmaning asosiy nafas olish mushaklari mustahkamlanishni, qorin mushaklarini, chuqur nafas olishga ko'mak beruvchi harakatning tarkibi bilan nafas olishning mosligi, nafas olish uzunligi 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. Yurakning urish hajmini ko'paytiradi, qisqarish ritmini yaxshilaydi. Mashqlar nerv tizimining rivojlanishiga katta ta'sir etadi. Qarshi amal qilish tezligi, uyg'unlashishi harakatni bilib egallash va bolalarning 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

shug‘ullanish talabi va bilishi, ongli ravishda dam olish uchun ulardek foydalanish, mashqlanishda sog‘liqni mustahkamlash va ishchanlikni ko‘tarishni tarbiyalash bo‘ladi. Bunga bog‘liq Perde Kubertenning aytganini eslamoq foydali: «Mashqning o‘zi muhim emas uni qanday bajarilishi, qaysi diqqat bilan, asosan nima uchun va qaysi kuch bilan».

Turli URM soni cheksiz, shuning uchun ularda mo‘ljallash va ularning tavsifini o‘zicha tasavvur qilishga anatomiya bosh klassifikatsiyasi yordam beradi:

- qo‘llar va yelka kamari uchun mashqlar;
- bo‘yin mushaklari uchun mashqlar;
- oyoqlar va tos-son kamari uchun mashqlar;
- gavda uchun mashqlar;
- butun tana uchun mashqlar.

Albatta aytish joizki, bu bo‘limni shartli suratda va mashqlarni ko‘pincha aniq mushak guruhlariga ta’sir o‘tkazish to‘g‘risida gapirish mumkin, nega deganda ko‘p mashqlarni bajarishda, tanani bir qismiga mo‘ljallangan va boshqa mushaklar ham qatnashadi. Undan tashqari, uslubiy yo‘nalishga qarab ularning hammasi yarim harakat rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin va qobiliyatlar (kuch egiluvchanlik, tezlik koordinatsiya, muvozanat ritmli nafas, latofatli harakat va boshqalar), asab xususiyatlari (diqqat, ongli fazoda mo‘ljallash vaqti) va boshqalar.

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

Qo‘llar va yelka kamariga mashqlar

Bu mashqlar guruhlariga quyidagilar kiradi:

- 1) qo‘llar va yelka kamarini ko‘tarish va tushirish;
- 2) qo‘llarni bukish va yozish;
- 3) qo‘llarni burishlar;
- 4) qo‘llarni 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 barmoqlar, kaft, bilak, 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 xakkalash;
- 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 oyoqlarning 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 yengil kerishish va mushaklarni bo'sh qo'yish).

Gavda va bo'yin mushaklari uchun egiluvchanlikning rivojlanishiga ta'sir qiladi, umurtqa harakatchanligiga, oyoqlar, bo'g'imlar cho'zilishiga ko'maklashadi. Bu esa, o'z navbatida, bo'g'imlarning anatomik harakatlanishini aniqlaydi, to'g'ri qomatni shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Yonga va oldinga bajaradigan mashqlar belning me'yoriy bukilishini ta'minlashga yordam beradi. Ayniqsa, dastlab qorinda va chalqancha yotgan holatdagi mashqlar foydali, chunki 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 burchagining qomatga ta'siri yo'q. Qorinda dastlabki holatda yotgan mashqlarda gavda yuqori qismi boshni ko'tarish va tushirish vaqtida umurtqaning ko'krak va bo'yin qismida harakatchanlik va to'g'ri holatni rivojlantiradi, shu vaqtda bel bo'limi qotirilgan va ortiqcha egilmaydi, bolalarning 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 saflantirgan (bir ketma-ket qatorda, doirada) joyda va harakatda bir-biriga yordam beradi.

URM qator xususiyatlarga ega; ular aniq yuklanadi har xil variant va majmualarda ishlatish mumkin. Bu esa organizmning aniq tizimi mushaklarga tanlab ta'sir etish sifatiga ega. URMni doimiy ravishda takrorlash tufayli harakat tajribasi barpo etiladi, harakat sifatlari va qobilyat hayotda zarur bo'lgan shu kabi murakkab gimnastika ko'nikmalarining shakllanishi qomatning rivojlantirishda katta ro'l o'ynaydi. Tovon va umurtqa to'g'ri holatda yordam berishga ko'maklashadi. Bolalarning 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 a'zolarini rivojlantiruvchi vosita hisoblanadi, chunki, diafragmani mustahkamlaydigan mashqlar kiradi. Asosoy nafas olish mashqlari ko'krak mushaklarini chuqur nafas olishiga ko'maklashadi. Harakat tarkibi bilan ritm va nafas olish sonining birligi kuch, nafas olish va chiqarishni boshqarishni bilish kiradi.

Harakatning ritmliligi to'g'ri nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi, yurak urish hajmini kuchaytiradi, qisqarish ritmni yaxshilaydi. Bolalarning 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'ananaviy 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, bolalarning jismoniy tarbiyasida bu mashqlarning ahamiyati va o'rmini yetarli asoslab tushuntirmaydilar. Katta muhim mushaklar guruhi soni

qatnashadigan gavda uchun mashqlar moddalar almashinish jarayonini kuchaytiradi.

Butun tana uchun mashqlar

1. Bir vaqtda gavadani 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. Gavadani 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. Tananing to'lqinsimon 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.

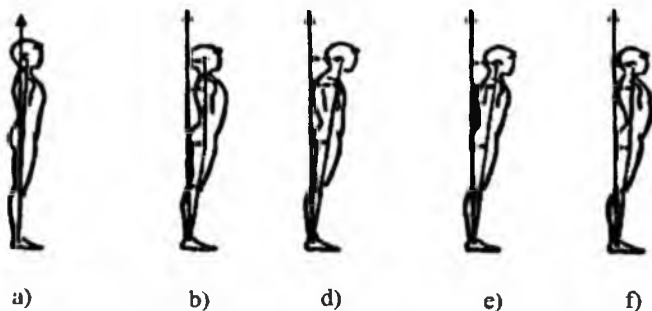
9. Tananing hamma mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari (yotib, tananing hamma mushaklarni bo'sh qo'yish, maksimal tananing hamma mushaklarini taranglatish va keyin bo'sh qo'yish; boshqa mushaklarni taranglatib birgalikda bir guruh mushaklarni ketma-ket bo'shashtirish).

6.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan asosiy vazifalar

To'g'ri qomatni shakllantirish

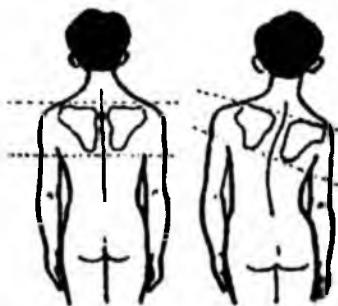
To'g'ri qomat ko'pincha muhim a'zolari va organizm tizimlarining normal faoliyatini aniqlaydi. Shuning uchun to'g'ri qomat shakllanishi asosiy vazifalarga kiradi. O'spirin va bolalarning jismoniy tarbiya qismini yechimiga kiradi. Asosiy turishda (158-a rasm) qomatni normal (to'g'ri) belgilashda boshni yonga egmasdan tutiladi. 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" 158- b rasm), ortiqcha ko'krak qafasi ("bukri qomat" 158 -d rasm), egilgan qomat (158- e rasm), bukilgan (158 -f rasm) .



158- rasm

Qomatni buzilishi deb sagittal yuzasida ("tekis orqa") kerakli egilishlarning yo'qligi yoki ularning yo'qligi hisoblanadi. Bolalarda, "tekis orqa"ga egilish, umurtqasi yonga qiyshaygan umurtqa bo'lishiga belgilanadi – skolioz (159-rasm).



159- 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 yetarli tarqalgan. Yassi oyoqda oyoqlarning 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 hududlarda o'tkazilgan. Umumiy tekshirishlar sonida 40 – 50% o'quvchilarda 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 a'zolar faoliyatida yomon bilinadi. Undan tashqari, o'zini jismoniy to'liq emaslik bilan bog'langan og'ir ruhiy hayajonlanishi noto'g'ri qomat mavjudligiga sabab bo'lishi mumkin.

Qomatning 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, tananing 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 qomatning kamchiligini oldini olish va to'g'rilanish 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 zarur. 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 qomatning buzilishi kamchilik tug'ilishini

sinchiklab ishlashni o'qituvchi tomonidan talab qilinadi va shuningdek maktabning 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 tirilib) bo'yin, orqa, kurak, yelka dumbalarni tekkizib turish. Buning uchun gavdani shunday tekislikka tortish kerakki, boshning holati shunday bo'lsinki, chakka nuqtasi burinni past chegarasi bilan bir gorizontalda bo'lishi kerak, vertikal tekislikka yelkalar, kuraklar, boldir, mushaklari tirilib 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. Quydagi 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 holatining o'zgarishi boshni pastga engashish holati tana mushaklarining refleksi bo'sh qo'yish bilan bog'liq, ular vertikal holatda gavdaning topshirilgan holatini ushlashi kerak. Agar boshni yuqoriga ko'tarsa, hamma tana beixtiyor "taranglashadi", yelkalar 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 yetarli emas o'zini asabiga qaramasdan yana uni mag'rurli ko'tarib yurishga mashqlanish kerak, 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 a'zolarining 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. Yurakning yuqori funksional darajada ishlashi kuchli, asta qisqarishi va bo'shashi bilan aniqlanadi (kamroq pulsligi) va shunday bu jarayonlarni almashishi qat'iyani aniqlik bilan, yurak mushaklari uni qon bilan ta'minlanishiga nerv tuzatish holatiga bajaradigan ishi jadallik kuchiga bog'liq. Yurak-mashqlanadigan a'zo, 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 me'yordanadi, 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 aparatining rivojlanishi bolalar yuragini ishlash xususiyati o'ziga xos 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 me'yori uzoq vaqt 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 xil hakkalash, oldinga engashish qo'llar harakati bilan yonga tizzani yuqori ko'tarib mashqlar, cho'qqayishlar bu mashqlar har doym takrorlanishi muhim, majmuaga kiritish zarur.

Nafas olish tizimini mustahkamlash. O'pka orqali kislorod qonga kiradi u yerda 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 bo'ladi. 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 tejamlil ishlaydi, ularni ishchanlik tiklanishga ulguradi. O'pka havo almashinish kuchlanishi (chuqur tezlanib nafas olishda) organizmdan uglekisli gazni haddan tashqari chiqarishga olib boradi. Bu qondagi kislota-ishqorli muvozanatini buzadi. Tomirlarning qisqarishiga olib kelib, miyaning qon bilan ta'minlanishini organizmni hamma to'qimalarini yomonlashtiradi. Tinch holatda va kichik yuklamada burindan nafas olish me'yor hisoblanadi, bunda havo issiqlanadi mikroblar va 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 uning rivojlanishiga olib boradi. Anchagina jismoniy yuklamada o'pkada havo almashinuvi ko'pincha kuchayadi, burun yo'llari orqali o'tishi kamlik qiladi. Bu hodisalarda nafas burundan olinadi. Nafas chiqarish esa burun va og'izdan yoki nafas olib chiqarish bir vaqtning o'zida burun va og'iz bilan bajariladi.

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, chunki ko'krak qafasining yuqori qismi torayadi) qo'llarni yelkadan pastga yonga ko'tarish, qo'llarning 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 taranglatishlari maqsadga muvofiq. Nafas chiqarish bilan birga olib borishi kerak, nafas olishni esa dastlabki holatda qilish kerak. Masalan, qorinda yotib, gavdaning 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'ining harakat markazining 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 olish ko'rsatiladi. Mashq tugatilishida to'xtatilish shart, chunki, 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 xotirjam 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 yengib nafas chiqarish foydali (tishlarning 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 diafragmaning qisqarishi va tushishi hisobiga amalga oshiriladi. Shunday qilib, ko'krak qafasini hajmi yuqoridan pastga ko'payadi nafas chiqarish esa diafragmaning ko'tarilishi va ko'krak qafasining hajmi kamayishi hisobiga amalga oshiriladi. Nafas olishda qorinning oldingi tomoni keriladi, nafas chiqarishda u ichiga tortiladi.

Aralash tipdagi nafaslanishda nafas olish va chiqarish ko'krak qafasining hajmi ko'payishi va kamyishi 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.

6.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning o'tkazish uslubiyoti **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 xos holatni qabul qilish va uni yodlab qolish imkonini beradi. Qanaqa mashqlar to'g'ri qomatni 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 tosoni 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).

8. 1 – 2 – o'tirish, tovonlar birga, oyoq uchi ochilgan (qorinni tortish, belni to'g'ri tutish).

9. 3 – turish, 4 – D.h.

10. D.h –qo‘llar belda.

11. 1–oyoqlar uchiga ko‘tarilish va tirsaklarni orqaga tortish (qorinni tortish); 2 – 3 ushlab;

12. 4 – D.h.

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

14. Chalqancha yotish va tana mushaklarini bir tekisda yo‘naltirib to‘g‘irlanish.

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

16. Xatxa-yoga gimnastika mashqlari yaxshi samara beradi: tik turib, tana bo‘ylab tushgan qo‘llarning 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, bel va qomatning 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.

17. Qomatning 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.

18. Boshda yukni ushlab, sekin o‘tirish va turish.

19. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni odinga, yon tomonga, orqaga ko'tarish.

20. Bir oyoqda turib, ikkinchisini bukish va qoringa tortish.

21. Orqaga burilish oldin sekin, keyin tez.

22. Oyoq uchida turish, oyoqlar bir chiziqda.

23. Oyoqlarni chalishtirib o'tirish, turish.

24. 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.

25. 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.

26. Gimnastika devori bo'ylab yuqoriga pastga tirmashib harakatlanish. Qomatning shakllanishi va yassi tovonlikni davolashda oyoqning panja mushaklari uchun mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

27. Oyoq uchida yurish, tizzani baland ko'tarish.

28. Tovonda yurishlar (barmoqlarni iloji boricha yuqori ko'tarish).

29. Oyoq panjasining tashqi tomonida yurish (barmoqlar bukilgan).

30. Oyoqlarni kerib turishdan, oyoq panjalari parallel, qo'llar yuqoriga sekin butun oyoq panjasiga oldinga bukilib o'tirish, oldinga egilib qo'llar orqaga.

31. 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.

32. Yarim cho'qqayib yurish.

33. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar belda.

34.1- oyoq uchiga turish.

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

36.3- oyoq uchida turib tovonlar ochiq.

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

38. D.h- qo'llar belda. Oyoq uchida oyoqlarni chalishtirib yurish.

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

40.1-2 – oyoq uchiga, tovonlarni ajratib baland ko'tarilish.

41. 3-4 – tovonlarni iloji boricha pastga tushirish.

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

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

44. 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.

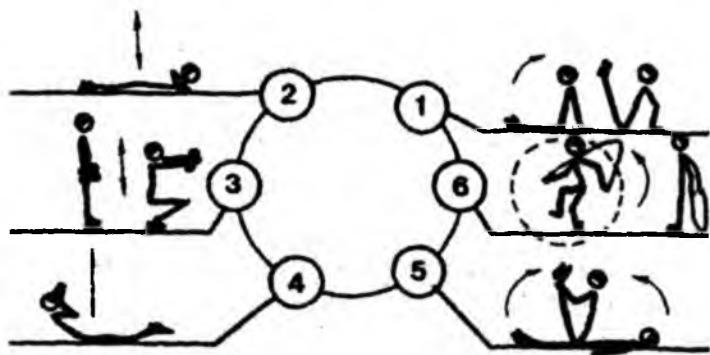
45. Skoliozda umurtqa pog'onasi, tos qismining tashqi tekisligini hamda skoliozning bukilgan tomonidagi mushak bog'lamlarini cho'zuvchi va bo'rtib chiqqan tomon mushaklarini mustahkamlovchi mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

6.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi

Shaklan bir xil bo'lgan mashq (masalan, o'tirib-turish) larning 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'yamaslik 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 yengish qobiliyatini URMni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya etiladi (1- chizma):

1. Uncha og'ir bo'lmagan yukni ko'p marta (8 – 12 martagacha) ko'tarish yoki o'z tanasi og'irligini yengish (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.



1 - chizma. Kuch sifatlarini uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi.

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 yengish uchun mushaklarning imkon chegarasiga yaqin zo'riqish) ham maksimal kuchni rivojlantiradi.

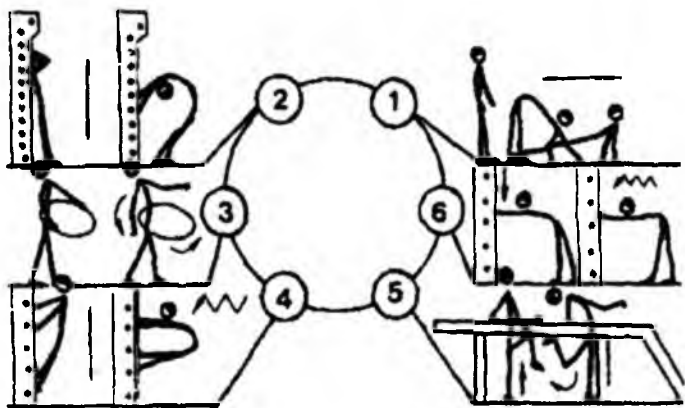
3. Harakatlarni maksimal tezlik bilan bajarish. Mashqlarning tezlik-kuch sifatleri, epchillik rivojlanadi.

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 yelkada ko'tarish, turnikda tortilish).

Mushaklarning ko'p guruhlari 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 lozim bo'ladi.



2 - chizma. Egiluvchanlik sifatлари uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi

Faol egiluvchanlik – mushaklarning yenguvchi 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'imlarning 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.

Nazorat savollari

1. Anatomik belgisiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlarning klassifikatsiyasini keltiring.

2. URM yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab bering.

3. Egiluvchanlikning turlarini sanab bering.

4. *Qo'llarning asosiy va oraliq holatlarini sanab bering.*
5. *Qo'llarning bukilgan holatlarini sanab bering.*
6. *Oyoqlar holatini va harakatini sanab chiqing.*
7. *Egilish turlarini sanab chiqing.*
8. *Yotish holatlarda va o'tirishlarda dastlabki holatlarni ayting.*
9. *Aralash tayanishlarda dastlabki holatlarni ko'rsating.*
10. *Muvozanat turlarining hammasini sanab chiqing.*
11. *Ko'priklar va shpagatlar turlarini sanab chiqing.*
12. *URM qaysi shakllarda yoziladi?*
13. *Qanday qilib URM lar yoziladi?*
14. *URM o'rgatish uslublarini sanab chiqing.*
15. *URM bajarish uslublarini sanab chiqing.*

VII BOB. AMALIY MASHQLAR

7.1. Ixtisoslashgan – amaliy gimnastika

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika – shug‘ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning o‘z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarni tezroq o‘zlashtirishga mo‘ljallangan. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi.

Ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik asosan turli kasbdagi ishchilarni tayyorlaydigan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, shuningdek oliy o‘quv yurtlari hamda texnikumlarda o‘tkaziladi. Bu tayyorgarlik uch qismdan iborat: umumiy, ixtisoslashgan amaliy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik shug‘ullanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog‘lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashg‘ulotlarni: yengil atletika, chang‘i, suzish sporti va hokazolarni o‘z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quydagi gimnastika mashqlari katta o‘rin tutadi.

Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Ommaviy tusdagi snaryadlar (gimnastika devori, o‘rindig‘i, arqon, xoda va boshqalar)dagi mashqlar.

Oddiy akrobatika mashqlari.

Oddiy va tayanib sakrashlar.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika mashqlari bo‘lajak kasbni tezroq egallab olishga mo‘ljallangan. Hamma uchun yagona bo‘lgan umumjismoniy tayyorgarlikdan farqli o‘laroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik bo‘lajak ishlab chiqarish faoliyatini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Uning dasturiga ixtisoslashgan amaliy gimnastika kiradi, uning hajmi va xarakteri o‘quvchilarning ixtisosi va shug‘ullanuvchilar mehnatining sharoiti va xususiyatiga bog‘liqdir.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika shug'ullanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishni bajaradigan muskul guruhlarini rivojlantirishga, shuningdek bo'lajak kasbga zarur bo'lgan harakatlarni o'stirishga mo'ljallangan. Bundan tashqari, mehnat jarayoniga o'xshash bo'lgan mashqlar yordamida aniq kasb sohasida muvaffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va harakat malakalari rivojlanadi.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastikaga qo'yilgan vazifalarga muvofiq ravishda hamma mashqlar: umumrivojlantiruvchi va erkin, snaryadlardagi, saf va amaliy, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlari qo'llanilishi mumkin.

Keyingi vaqtlarda duradgor, bo'yoqchi va suvoqchilarning ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ishlab chiqarilib, sinovdan o'tkazilgan edi. Ularning jismoniy tayyorgarlik dasturining ko'p qismini ham amaliy gimnastika egallaydi.

Montajchilar va GTSOLIFK gimnastika kafedrası montajchi xavozada ishlovchilar uchun ixtisoslashgan amaliy gimnastikaning ilmiy asoslangan dasturini ishlab chiqishni iltimos qilib murojaat qiladi. Mazkur dastur tuzilayotganda esa xavozada ishlovchi montajchilarning yuksakda tor maydonda, ko'pincha og'ir asboblarni ko'tarib (payvand qilish apparatlari, katta gayka kalitlari va boshqalar bilan) ishlashlari, ularning tor joylardan yurishlari, ish joyida tik temir narvondan chiqishlari va narvondan narvonga o'tishlari shuningdek, chiqqanda biron narsa yordamisiz faqat qo'l bilan ushlab chiqishlari va hokazolar hisobga olingan.

Tadqiqotlar tajribali, xavozakorlarning jismoniy tayyorgarligi II sport raziriyadiga ega bo'lgan gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligiga teng kelishini ko'rsatadi. Demak, ixtisoslashgan amaliy gimnastika dasturi shunday tuzilishi kerakki, mashg'ulotlarning oxiriga kelib shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi malakali ishchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga yaqinlashsin. Bu masalani hal qilish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnik va qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar, narvon va arqonlarga tirmashib chiqish mashqlari, tayanib sakrashlar maxsus tanlab olingan edi.



160-rasm. Gimnastik xodada yurgan holatda mashq bajarish

Xavozakorlar ishlayotganda va tor joylardan yurganda, turli sharoitda muvozanat saqlashni o'rganishlari uchun, dasturga to'sinlar kengligidagi bumdan (xodadan) yurish va boshqa turli mashqlar kiritilgan edi. To'sinning balandligi asta-sekin oshirila boriladi (0,5 m dan 5,5 m gacha) muvozanat saqlash malakalari ayniqsa, balandlikda muvozanat saqlash fazoda muljal ola bilishga, vestibulyar apparatining turg'unligiga bog'liqdir. Bu vazifalar balandlikda tura olish ko'nikmalariga bog'liqdir. Bu vazifalar yo'lkadan, akrobatik sakrashlar, batutda sakrash va baland inshootda bajariluvchi, xuddi ishchi bajaradigan operatsiyalarga o'xshash mashqlar yordamida hal qilinadi (160-rasm). Balandlikka nisbatan muhofaza reaksiyasini kamaytirish va o'z kuchiga ishonch hosil qildirish uchun shug'ullanuvchilar montaj tasmasini taqib baland, havozadan pastga sakrash mashqlarini bajarishgan.

Mashg'ulotlar dars shaklida haftasiga ikki marta 90 minutdan o'tkazilgan. Birinchi 30 minutda o'quvchilar hammalari birgalikda chigil yozish, buyum bilan va buyumsiz umurivojlatiruvchi mashqlarni bajarishgan. Keyinchalik 3 ta bo'limga ajratilgan va ular doira bo'ylab almashinib, dasturning ayrim turlari bilan 20 minutdan shug'ullanishgan /turnikdagi mashqlar, batutda sakrashlar, baland

havozadagi mashqlar yoki akrobatika sakrashlari, tayanib sakrashlar va hokazolar shular jumlasidandur/.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqorida bayon qilib yozilgan turlaridan farqli o'laroq darsdan tashqari to'g'arak mashg'ulotlarida o'tkaziladi. U kasb faoliyatining yaxshilanishiga yordam berish uchun biron bir sport turida takomillashishni nazarda tutadi. O'quvchi istagan sport turi bilan shug'ullanishi mumkin, biroq har bir muayyan ixtisos uchun u yoki bu kasb ishchilariga foydaliroq sport turlarini tafsia qilish mumkin chunonchi, montajchi havozkorlar uchun batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari akrobatika sakrashlari suvga sakrash shuningdek chang'ida, tramlindan sakrashlar katta yordam ko'rsatadi. Ko'rsatib o'tilgan sport turlarida takomillashib va ularni muayyan sport natijalariga erishgandan so'ng, havozkorlar maqsadiga muvofiq ravishda o'z mehnat yutuqlariga ta'sir qiladilar.

Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi umumiy dastur mashg'ulotlari va fakultativ mashg'ulotlardan iborat. O'quvchi qaysi sport turi bilan shug'ullanmasin, u badan qizdirishga kiradigan va sportchilarning maxsus tayyorgarligi uchun qo'llaniladigan gimnastika mashqlarini albatta bajaradi ko'rsatilgan mashg'ulotlarga ixtisoslashgan amaliy gimnastikaga xos bo'lgan mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Shunday qilib, ixtisoslashgan amaliy gimnastikani jismoniy tayyorgarlik ko'rishdagi ahamiyati juda kattadir.

7.2. Sport amaliy gimnastika

Organizimning funksional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vosita hamda uslublari orasida gimnastika muhim ro'l o'ynaydi.

Sport amaliy gimnastikasida qo'llaniladigan mashqlar muskul zo'riqishining tuzilishi va xarakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga xos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir.

Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun (figurali uchish,

kurash, futbol, suvga sakrash, xokkey, basketbol va boshqalar) akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatorning funksiyasi takomillashadi.

Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlari asosiy ko'rinishlarga quydagilar kiradi:

20-40 minut davomida bajariladigan kundalik ertalabki gimnastika. Unga ertalabki badan tarbiyadan ko'ra ancha jadalroq bajariladigan chigil yozdi (razminka) mashqlari. Buning uchun tanlab olinadigan sport turining asosiy funksional va muskul faoliyatining xarakteriga mos keladigan mashqlar tanlanadi. Chigil yozdi (razminka) mashqlari jarohatlarning oldini olishning ishonchli vositasidir.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning harakat sifatlari takomillashadi (treniroka paytida va maxsus mashg'ulotlarda).

Sport amaliy gimnastika uchun mashqlar tayyorlanganda ularning o'z vazifasiga to'g'ri kelishi (ertalabki gimnastika, razminka, jismoniy tayyorgarlik), shuningdek shug'ullanuvchilarning yoshiga, ularning tayyorgarligi va trenirovka davriga mos kelishini hisobga olish kerak. Majmuaga kiritilgan mashqlar sportchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ular navbatlashtirilganda muskul guruhlarini ishga ketma - ket kirita borish va asta-sekin jadalikni oshira borish zarur.

Mashg'ulotlar kichik amplitudali (asta-sekin bajariladigan) oddiy mashqlardan boshlanadi. Asta-sekin ularning miqdori va bajarish me'yori oshib boradi, alohida muskul guruhlarini ishiga e'tibor ko'paytiriladi. Jadalroq mashqlar majmuaning oxrida bajariladi. Vaqti - vaqti bilan 2-4 mashqlardan iborat seriyalar takrorlanadigan, maxsus mashqlar tavsiya qilinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llanadigan mashqlarning salmog'i sport turiga va muayyan harakat vazifalarining hal qilishga bog'liqdir.

Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlarida quydagilar: buyumsiz va gimnastika tayog'i bilan, gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi,

rezina amartizator bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: gimnastika devorchasi, skameyka arqon havoda shuningdek, qo'shpoyalarda, halqada, dastakli otda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: akrobatika mashqlari (shu jumladan, batutda, iring'tma taxtada) qo'llaniladi.

Trenirovka paytida mashqlarning hajmi va navbatni murabbiy belgilaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun quydagilar tavsiya qilinadi:

- kuchni rivojlantirish uchun o'ta og'ir bo'lmagan yuk bilan eng katta tezlikda mashq bajarish (tez-kuchli), og'ir yuk bilan (maksimal kuch) o'ta og'ir yuk bilan charchaganga qadar bajarish (kuch chidamligi) umumiy ta'sir qiluvchi mashqlarni bajarish zarur. Masalan: arqonga tirmashib chiqish, rezina amartizatorlar, arg'amchi, gantellar bilan qo'lni to'g'ri bukkan holda oyoq va gavda harakatlari bilan birga turli yo'nalishda bajariladigan mashqlar: tezlikda zo'r berib va izometrik rejimda bajariladigan mashqlar juda foydalidir (4-6 soniya pauza bilan). Kurashchi, shtangachi, eshkakchilar uchun ayrim asboblarda, shuningdek amartizatorli qurilmalardan foydalanib mashqlar bajarish: futbolchi, qo'l to'pi, basketbolchi va voleybolchi singari o'yinchilarga buyum bilan bajariladigan mashqlar, gimnastika devorchasida, o'rindiqda (skameykada), arqonda dinamik xarakterdagi oddiy mashqlar, turli sakrash mashqlari tavsiya qilinadi. Murabbiy mashg'ulotda kuch ishlatish mashqlarining salmog'i va xarakterini belgilaydi.

Quyishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilar ekan, bunda harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish kerak (oyoqlardan ushlab, siltinib, prujinasimon va keskin harakatlar bilan engashish) qo'shimcha, tanyanchdan, sherikning yordamidan foydalanish (juft mashqlar): ommaviy shakldagi asboblarda mashqlar va hokazolarni bajarish zarur. Mashqlar tanlaganda texnik tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun tayanch harakat apparatini tayyorlashda yordam beradigan mashqlarga ko'proq e'tibor berish lozim. Masalan, suzuvchilar uchun yelka bo'g'ining yaxshi harakatchanligi zarurdir, o'yinchilarga esa (futbol, basketbol) to'sson va boldir-tavon bo'g'inlarinnig harakatchanligi lozim:

-chaqqonlikni rivojlantirish uchun – koordinatsiya mashqlarini, har xil usul va turli yo‘nalishda gavda aylanishini talab qiladigan oddiy akrobatika mashqlar yig‘indisini bajarish turli xil sakrashlarni qo‘llash (tayanchsiz, tayanib turib paslikka, trampkindan aylanib bajariladigan sakrashlar) ma’qul.

Turli sport vakillarining mashq bajarishlarida o‘ziga xos xususiyatlari bo‘ladi. Sportchilarning mashg‘ulotlardan harakat faoliyatining shakli va uslubi zaruriy shart bo‘lgan sport turlaridagina (figurali uchish, suvga sakrash) ularning har birining xususiyatlariga qarab gimnastikaga xos uslubga erishish zarur.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun tavsiya qilingan gimnastika mashqlarini ko‘proq erkin harakatli keng ampiltuda bilan bajarish kerak. Yaxshisi ularni muayyan topshiriqlar shaklida taklif qilish ma’qul. Masalan: oyoqni oldinga boshdan baland ko‘tarib siltash; qo‘llarni siltab ularni yuqorida belgilangan narsaga tekkizib sakrash (ilib qo‘yilgan to‘p va hokazo).

Gimnastika snaryadlarida mashq bajarilar ekan gimnastika devorchasi skameyka, qo‘shpoyalarda, halqada, turnik va hokazolarda tezlik faoliyati shiddatli harakat xarakteriga ega bo‘lgan sportchilarnig mashg‘ulotlarida uzoq davom etgan statik zo‘riqishga yo‘l qo‘ymaslikka harakat qilish zarur.

Ko‘rsatilgan (statik) holatni ushlab turish mashqlari shtangachilar, kurashchilar, chang‘ichilar, eshkakchilar va boshqalarning mashg‘ulotiga qo‘llanishi mumkin.

Futbolchilar, basketbolchilar, voleybolchilar, tennischilarga turli sakrash mashqlarini gimnastika ko‘prikchasisz (mostik) bajarish, snaryad ustiga sakrab chiqish mashqlarni esa qo‘lni tekkizmasdan bajarish tavsiya qilinadi.

7.3. Harbiy amaliy gimnastika

Harbiy amaliy gimnastika qurolli kuchlarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rishning tarkibiy qismi bo‘lib, gimnastika turlaridan biridir.

Umumjismoniy tayyorgarlik singari amaliy gimnastikaning ham Vatan himoyasiga harbiy qurolli kuchlar safiga va safarbarlik

chaqiruv rezervlari uchun umumiy vazifalari bor. Shuningdek, har bir qo'shin turi uchun maxsus vazifalari bor. Bu vazifalar qurolli kuchlar yoki qo'shinning u yoki bu turi harbiy tayyorgarligining talablarini hisobga olgan holda bajariladi.

Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qism sifatida harbiy-amaliy gimnastikaning vazifasi mahorati bilan jadal harakat qila oladigan jismoniy qobiliyatlarini oshirish va har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir.

Uning amaliy xarakteri ham shundan iboratdir. Shu bilan birga harbiy amaliy gimnastika har tomonlama jismoniy rivojlangan, chiniqqan va sog'lom O'zbekiston yoshlarining tarbiyasiga yordam beradi.

Harbiy amaliy gimnastika chidamlilik, kuchli bo'lish, chaqqonlik va harkat tezligining rivojlanishiga, to'siqlardan oshib o'tish malakalarini egallashga hujum qilish, o'zini himoya qilish usullarini bajara olishga, shuningdek mardlik, irodalik, tashabbuskorlik va topqirlik o'z kuchiga ishonadigan, matonatli bo'lish jamoaviy va o'rtoqlarga o'zaro yordam hislarini tarbiyalashga ko'maklashadi.

Uni Rossiyada birinchi bo'lib A.B.Suvorov askar va ofitserlarni jismoniy va harbiy tayyorgarligi uchun harbiy dala gimnastikasini maxsus tanlagan. Majmua mashqlardan iborat bo'lgan, tabiiy sharoitda bajariladigan mashqlar (maydon, o'rmon, tozalangan maydoncha va boshqalar)ni joriy qildi. Hozirgi vaqtda u ancha takomillashtirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika vositalariga saf mashqlari, yurish va yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'rimalab o'tish, o'rtoqni ko'tarib o'tish, tirmashib chiqish va tirmashib oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar, qo'shin turlari uchun maxsus tanlangan to'siqlarni zabt etish mashqlari, ayrim o'yinlar va estafetalar gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va boshqalar kiradi (161,162, 163,164-rasmlar).

Mashg'ulotlar turli qurolli kuchlar va qo'shin turlari shaxsiy tarkibning jangovor faoliyatini hisobga olgan holda tashkil qilinadi va maxsus yo'nalishda o'tkaziladi.

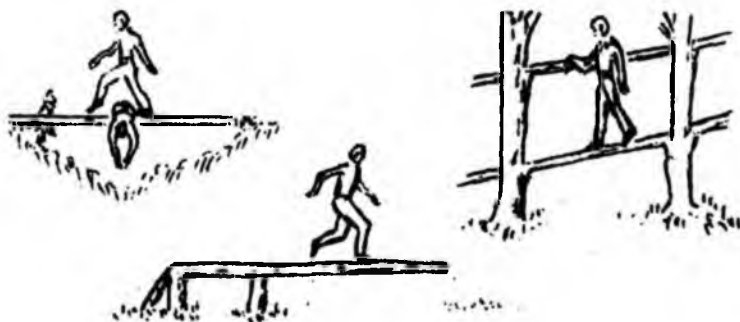
Bu har tomonlama jismoniy tayyorgalik asosida eng zarur jismoniy, maxsus iroda sifatlar va hayotiy zarur bo'lgan ko'nikmalarning rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

To'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar jihozlangan gimnasitika shaharchasi va ixtisoslashgan to'siqlar mavjud bo'lsa, amaliy gimnasitikaning vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga ko'maklashadi. Mashg'ulotlarning maxsus yo'naltirilganligi mashg'ulotlar dasturiga u yoki bu jismoniy mashqlar kiritilganda vujudga keladi.

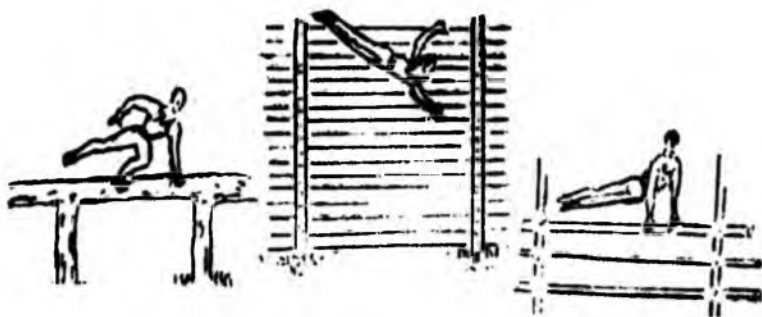


161-rasm. Tirmashib chiqish

*162-rasm. Yordam bilan
tirmashib ko'tarilish*



163-rasm. Muvozanat uchun mashqlar



164-rasm. Sakrashdagi mashqlar

Harbiy amaliy gimnasitikada ham gimnasitikada qabul qilingan mashg'ulotlarni o'tish uslubiyoti qo'llaniladi. Biroq mashg'ulotlarni o'tish sharoiti (maydon, o'rmon, maxsus jihozlangan shaharcha, to'siqlar) shuningdek, qo'shimcha vositalardan foydalanish (devor, ariqlar, jarlik, daraxtlar va hokazolar) mashg'ulotlarni tashkil qilishga, ularning mazmuni va o'tish uslubiyot ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashg'ulotlar jarayonida kam kuch sarflanadigan va ratsional harakat usullariga o'rgatish ba'zi bir mashqlarni murakkablashtirish, maxsus topshiriqlar berish kerak bo'ladi. Qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning mehnat va harbiy faoliyatida zarur bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni turli sharoitda takomillashtirishga ko'maklashishi zarur.

Harbiy amaliy gimnasitika mashg'ulotlari to'siqlarni oshib o'tgan holda 3 kilometrgacha sun'iy va tabiiy sharoitda yugurishlarni o'z ichiga olgan o'quv darslari ertalabki jismoniy badan tarbiya ko'rinishida o'tkaziladi. Bundan tashqari, shaxsiy tarkibning yuqori ish qobiliyatini va jangovor qobiliyatini saqlash uchun maxsus majmualar bajariladi.

Jismoniy tayyorgarlik ham, shuningdek, gimnasitika vosita va usullari ham, harbiy tayyorgarlikning vazifasi hamda talablariga yaqinlasha borgan sari muntazam takomillashib boradi. Ular yordamida askar va ofitserlar oliy burchlari – Vatanimizni qo'riqlash va himoya qilish uchun xizmat qilishga muvaffaqiyatli tayyorlanadilar.

Amaliy mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi: yurish va yugurish; muvozanat saqlash; tirmashib chiqish va oshib o'tish; buyumlarni uloqtirish va ilib olish; yuk ko'tarish va tushirish; o'rmlab o'tish, har xil to'siqlardan o'tish. Sanab o'tilgan mashqlar, insonning jismoniy faoliyatining turli sohaları uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lishidan tashqari kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikni takomillashtirish uchun ham katta ahamiyatga ega.

Harakat tuzilishining oddiy bo'lganligi sababli amaliy mashqlar shug'ullanuvchilarning istalgan kontingenti uchun osondir. Bu mashqlarning ayrimlari bir qator jismoniy nuqsonlarni bartaraf etishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, shuning uchun ham maktab bolalari va o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya dasturlarida amaliy mashqlar salmoqli o'rin egallanganligi tasodifiy hol emas, albatta.

Amaliy mashqlar O'zbekiston harbiy xizmatchilarini jismoniy tayyorlashda eng muhim mashqlar hisoblanadi. Amaliy mashqlar kasbiy - amaliy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi.

Amaliy mashqlar tabiiy sharoitlardan foydalanib, ochiq joylarda bajarilishi mumkinligi bilan ham qimmatlidir: mashg'ulot joylarini jihozlash ham oson, ham arzon.

Aktiv dam olish vaqtida amaliy mashqlar boshqa vositalar bilan birgalikda eng yuqori malakali sportchilar tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanishi mumkin.

Amaliy mashqlarga qo'yilgan vazifalarga qarab mashg'ulotning barcha qismlarida qo'llanishi mumkin, asosiy mashqlarga o'rgatish esa mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshiriladi.

Har qanday mashg'ulotning tiklanish jarayoni uchun sharoit yaratish vazifasi qo'yilgan yakunlovchi qismini yurish mashqsiz tasavvur qilib bo'lmaydi.

7.4. Yurish va yugurish

Yurish faqat oyoq muskullarini ishga solmasdan u butun tana muskullariga ta'sir ko'rsatadi va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish faoliyatini yaxshilaydi.

Zo'r berish bilan bo'shashish navbatlanib turadigan muskullarning bir tekis ishi xotirjam yurganda organizmning osuda holatga o'tishi

uchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi.

Har xil saflanishlarda yurish gigiyenik samarasidan tashqari jamoa bo'lib harakatlanish malakalarini egallashga ham yordamlashadi. Gimnastika mashg'ulotlarida yurishning quyidagi mashqlari qo'llaniladi: sayr qadami yoki oddiy qadam, oyoqlar uchida, tovonlarda, oyoq kaftlarining ichki va tashqi qirrasida yurish, qo'llar bilan tizzalarga tayanib yurish, kerishib yurish, «sezilarsiz» yurish, tizzalarni baland ko'tarib (oyoqlarni oldinga bukib) yurish, yarim cho'qqayib va cho'qqayib yurish, bir oyoqni bukkancha keng qadamlab yurish, qadamlarni juftlab va almashib yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlarni chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish.

Yugurish yurishga nisbatan ancha dinamik mashqdir, shu sababli u harakat apparatiga, yurak qon-tomiri va nafas olish tizimiga anchagina katta ta'sir o'tkazadi. Yugurish tezlik va chidamlilikni takomillashtirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Yugurishning xarakter va jadalligi turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun u gimnastika darsining barcha qismlarida qo'llaniladi. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yugurish mashqlari: oddiy yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni oldinga, orqaga bukib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga siltab yugurish, chalkash qadamlar bilan oldinga, yon tomonga yugurish, qo'shimcha harakatlar bajarib, burilishlar, to'xtashlar bilan, buyumlarni uloqtirish va uni ilib olish bilan yugurishlar, qayta saflanib, turli to'siqlarni oshib o'tib, to'siqlar ustida yugurish, yugurish va yurishni navbatlashtirish va hokazo.

O'rgatish uslibiyoti. Yurish va yugurishni o'rgatishning asosiy uslubi yaxlit o'rgatishdir, ya'ni mashqning qanday bajarilishini ko'rsatish va tushuntirishdan keyin uni yaxlit bajarish taklif qilinadi.

Ayrim hollarda, o'quvchilar mashqni bajara olmaganlarida qismlarga ajratish usulini qo'llash, ya'ni mashqni qismlarga bo'lib bajarish mumkin.

Birinchi navbatda oyoq kaftlarining to'g'ri qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda biroz tashqariga, yugurishda

esa to'g'ri chiziqli bo'ylab bosiladi. Oyoqlarni yerda «sudraladigan» qilib ortiqcha bo'shashtirish va shuningdek, ularni har doim ortiqcha zo'rliqtirish ham yaramaydi.

Gavdaning (vertikal va yon tomonlarga) minimal chayqalishiga erishish zarur.

Yurishda qo'llar tirsak bo'g'inlaridan ham, yelka bo'g'inlaridan ham erkin va keng harakatlanishi kerak.

Shug'ullanuvchilarni turli uzunlikda qadamlab yurish va yugurishga o'rgatish zarur. Buning uchun pol yoki maydonchada belgilar qo'yishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Yurish yoki yugurishning bir turidan ikkinchi turiga o'tish, odatda, harakat chog'ida amalga oshiriladi.

Fiziologik yuklama yurish va yugurishning tezligini va ularning bajarilish davomiyligini o'zgartirish orqali boshqariladi.

Yurish mashqlarini o'tganda, ayniqsa bolalar guruhlar bilan mashg'ulot o'tkazilayotganda asosiy diqqat qomatni to'g'ri tutishga qaratilishi zarur.

7.5. Muvozanat saqlash mashqlari

Muvozanat saqlashning zarur sharti umumiy og'irlik markazining tayanch maydoni ustida joylashishidir.

Tayanch maydoni qanchalik katta bo'lsa, muvozanat shunchalik turg'un bo'ladi.

Muvozanat saqlash mashqlari qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, chunki ularni bajarayotganda bel hamda butun gavda muskullarining tonusi ancha ortadi.

Muvozanat saqlash mashqlari polda yoki balandroq tayanch joyda (gimnastika o'rindig'ida, xodada), turgan joyda va harakatda bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida maxsus muvozanat saqlash mashqlari ko'pincha balandroq tayanch joyda bajariladi.

Turgan joyda bajariladigan mashqlarga; kichik tayanchda oyoq uchlarida, tovonlarda, bir oyoqda tik turishlar, qo'l, oyoq, gavda harakatlari bilan bajariladigan mashqlar (masalan, bir oyoqda shuningdek ikki oyoqda burilishlar, sakrab burilishlar (bir va ikki oyoqda o'tirishlar) kiradi.

Balandroq tayanch joyda bundan tashqari, pastroq holatdan balandroq holatdan pastroq holatga (shu jumladan, yotish holatiga ham) o'tish, o'tirgan holatdan siltanib o'tish mashqlari bajarilishi mumkin.

Harakatda bajariladigan mashqlarga quyidagilar: yurishning barcha turlari (oddiy qadam, juftlama qadam, almash qadam, yelka qadam bilan oldinga yurish) yugurish va raqs qadamlari bilan harakat qilishlar kiradi.

Mazkur mashqlar guruhining ko'proq qismini qo'l va gavdaning harakatlari, to'xtashlar, engashishlar, burilishlar va hokazolar bilan yurishlar tashkil qiladi.

To'siqlarni oshib o'tish, yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish va ikki kishi bo'lib almashib o'tish va aralash tayanishlarda harakat qilish katta ahamiyatga ega. Xodada (yakkacho'pda) muvozanat saqlash mashqlarni bajarganda arg'amchilar, tayoqchalar (sakrab o'tish yoki ostidan o'rmalab o'tish uchun), to'ldirma to'plar (ular ustidan xatlab o'tish uchun) va hokazolar to'siq bo'lib xizmat qilishi mumkin.

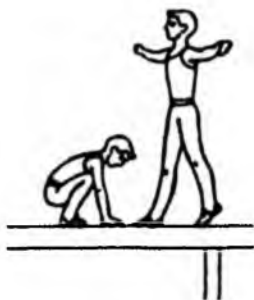
Ko'tarib o'tish uchun yuk sifatida to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan guruhlardan sherigini ko'tarib o'tish mumkin.

Balandroq tayanch joyda ikki kishi bo'lib almashib o'tishning ikki asosiy usuli bor.

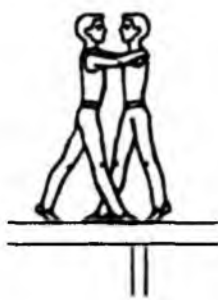
Sheriklardan biri xoda (yakkacho'p)ga ko'ndalang cho'qqayib tayanadi yoki qoringa yotish holatini qabul qiladi, ikkinchisi esa, uning ustidan xatlab o'tadi (165- rasm).

Sheriklar uchrashganda bir-birining yelkalaridan ushlab, o'ng oyoqlari kaftlarining ichki qirralari bir-biriga tekkunga qadar oldinga uzatadilar va bir-birini ushlaguncha uzatilgan oyoqda chapga burilishadi. Bu usul murakkab bo'lib, avval polda o'rgatishni talab qiladi (166- rasm).

Aralash tayanishlarda harakatlanish mashqlari tizzalarda tik turib tayanish, cho'qqayib tayanish, qo'llar bilan tayangancha oyoqlarni kerib o'tirish holatlarida siljish, tayanish yon tomonga siljish kabilardan iborat bo'lishi mumkin.



165-rasm.



166-rasm.

O'rgatish uslubi. Muvozanat saqlash mashqlarning o'rgatishda yaxlit o'rgatish usuli qo'llaniladi. O'rganiladigan mashqni shug'ullanuvchilarga tushuntirish va ko'rsatish zarur, keyin esa uni bajarishni talab qilish mumkin. Balandroq tayanch joydagi mashqlarga o'tishdan oldin dastlab ularni polda o'rganish zarur.

Muvozanat saqlash mashqlarning tayanch maydonini o'zgartirish bosh va gavda holatlarni (burilishlar, engashishlar) qo'l holatlarini harakat yo'nalishini o'zgartirish, balandlikni oshirish, bajarish tezligini o'zgartirish, qo'shimcha to'siqlar hosil qilish va boshqalar orqali murakkablashtirish mumkin.

7.6. Tirmashib chiqish mashqlari

Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va dadillikni oshiradi, shug'ullanuvchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qildiradi, ko-ordinatsiya qobiliyatini takomillashtiradi.

Tirmashib chiqish aralash osilishda va faqat qo'llarda osilish holatlarida bajariladi, qo'llarda osilib chiqayotganda ehtiyot bo'lish zarur, chunki unda asosiy yuklama qo'l va yelka kamari muskullariga tushadi. Shuni hisobga olgan holda mashg'ulotlarda faqat qo'llarda osilib chiqish mashqlarini aralash osilishda tirmashib chiqish mashqlari bilan navbatlantirib turish kerak.

Aralash osilish yordamida tirmashib chiqish qo'l va yelka kamari muskullariga tushadigan yuklama ancha kamayadi, biroq ishda oyoq

va gavda muskullari qatnashadi, shu bilan nafas olish uchun yaxshi sharoti yaratiladi.

Aralash osilish va aralash tayanishga tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari:

a) oyoq va qo'llarni navbatma-navbat almashtirib yuqoriga tirmashib chiqish, pastga tushish va yon tomonlarga yurish;

b) shuning o'zi, lekin ikki qo'l bilan barovariga ushlab tirmashib chiqish;

d) sakrab yuqoriga, pastga va yon tomonlarga sakrash (bu mashq bajarilayotganda ehtiyotlash juda zarur);

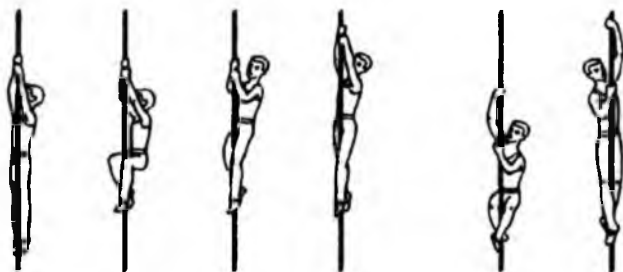
e) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish.

Arqonga tirmashib chiqish. Vertikal arqonda aralash osilib tirmashib chiqishning uch usuli mavjud; bukilgan qo'llarda tirmashib chiqish, uch va ikki harakat usulida tirmashib chiqish.

Uch harakat usulida tirmashib chiqish. Xotin-qizlar va o'rta maktab yoshdagi bolalarning mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Chunki yuklama faqatgina qo'l va yelka kamari muskullariga tushmasdan, oyoq muskullariga ham tushadi. Arqonning qattiqligini va yo'g'onligiga qarab, arqon oyoqlar bilan birma-bir oyoqning ta'qimi va ikkinchi oyoqning tovonini bilan yoki «sirtmoq» qilib ushlanadi (167 -rasm).

Bunda arqon bir oyoq soni va boldirning tashqarisidan o'tadi va oyoq kafti ichki tomoni bilan qisib ushlanadi.

Ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Ikki harakat usulida tirmashib chiqishning ikki varianti mavjud. Birinchi varianti ko'rsatilgan (168- rasm).



167-rasm.

168-rasm.

Ikkinchi varianti. Dastlabki holat. Qo'llarni to'g'ri tutib osilish.

Birinchi usul. Qo'llarni to'g'rilab (depsinib) qo'llarni almashtirib arqonning yuqorisidan ushlanadi, ya'ni to'g'ri qo'llarga osilish holatiga o'tiladi.

Tirmashib chiqishning bu usuli harakat muvofiqligi bo'yicha uncha murakkab emas. Biroq unda qo'l va yelka kamariga yuklama ortiqroq tushadi. Yetarli darajada jismoniy kuchga ega bo'lganlar. Tirmashib chiqishning bu usulini bir- oz shug'ullanganlaridayoq o'zlashtirib oladilar.

Bu ikki asosiy usuldan tashqari oyoqlar bilan devorga tayanib arqonga tirmashib chiqishni, ikki arqonga qo'llar bilan bir arqonda, oyoqlar bilan ikkinchi arqonda tirmashib chiqish yoki bir qo'l bilan arqonni, ikkinchisi bilan arqonni ushlab, oyoqlar bilan esa bir arqonni yoki ikki arqonni birdaniga ushlab tirmashib chiqishni qo'llash mumkin.

Oddiy osilib chiqish. Bu mashq gimnastika devoriga qarab turib, qiyalab qo'yilgan narvonda, arqon yoki langar cho'pda qo'llarni navbatma-navbat yoki almashtirib ushlab bajariladi.

To'xtab-to'xtab tirmashib chiqish. To'xtash bu tirmashib chiqish snaryadidagi shunday holatki, bunda shug'ullanuvchi ma'lum bir qo'lni yoki ikki qo'lni qo'yib yubora oladi. Langar cho'p, narvon va arqonda to'xtash mumkin. Vertikal arqonda eng muvofiq to'xtash chirmashib olishdir.

Tik turganda chirmashib. Dastlabki holat. To'g'ri qo'llarda osilib, arqon o'ng tomonda bo'ladi. Oyoqni oldindan orqaga qarab doirasimon harakat qildirib arqon o'ng oyoqqa o'rab olinadi va chap oyoq taqimi bilan pastdan arqonni ilib olib, oyoqlar juftlashtirilib va arqon o'ng oyoqqa mahkam qisib olinadi. Keyin arqonni chap qo'l ostiga o'tkazib qo'llar yonga ko'tariladi. Shuning o'zini boshqa tomonga bajarish mumkin.

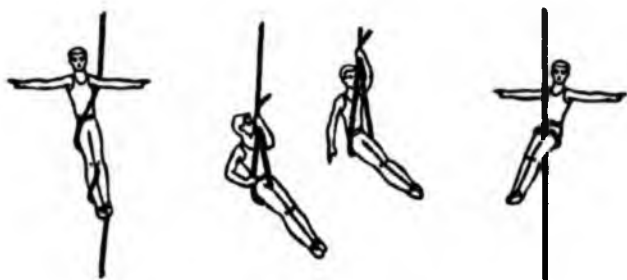
Sondan sirtmoq solish. Dastlabki holat. To'g'ri qo'llarga osilib, arqon oyoqlar oldinga ko'tarib va ular orasida arqonni qisib olib bir qo'lda osilgancha, ikkinchi iyak baravariga yetganda birlashtiriladi.

Shundan keyin bir qo'l bilan arqonni pastroqdan ushlab olib uni yuqoriga ko'tarib qo'l bo'shatiladi.

Shunday sirtmoq solishni arqonni ikki oyoq tagidan o'tkazib bajarsa ham bo'ladi.

Sakkiz qilib o'rash. Dastlabki holat. O'rashning boshlanishini sondan sirtmoq solish kabi bo'ladi, lekin sonni o'rab olgan arqonning bo'sh uchi oyoqlar orasida pastga tushiriladi. Keyin qo'llar holatini almashtirib, arqon yana ko'tariladi, lekin endi boshqa tomondan va yana oyoqlar orasidan tushiriladi (169 -rasm).

Natijada ikki oyoqda ham sirtmoq hosil bo'ladi. Bir qo'lni qo'yib yuborish mumkin.



169 rasm



170-rasm.



171-rasm.



172-rasm.

Guruh bo'lib tirmashib chiqish. Guruh bo'lib tirmashib chiqish – bu tirmashib chiqishning eng murakkab turi bo'lib, yaxshi jismoniy tayyorgarlikni va ishonarli mustahkam jihozlarni talab qiladi. U vertikal va qiya gimnastika narvon, arqon va langar cho'pda oshib o'tishlar bilan qo'shib bajariladi. Narvonda va arqonda sheri-

gini opichib yoki yelkaga o'tkazib tirmashib chiqishlarini o'tkazish mumkin (170,171,172-rasmlar).

Arqonga tirmashib chiqayotganda shergining yelkasiga o'tirib olib, oyoq uchlari bilan arqondan qisib ushlab olishni va sherigiga qo'llari bilan tortilib yordam ko'rsatish kerak.

Oshib o'tish. Oshib o'tish osilgan holatda masalan, arqondan-arqonga, narvondan-narvonga, tayanish holatidan va osilgan holatdan tayangan holda va teskari bajariladi. Masalan: qiya yoki gorizontal narvonda yuqorigi qismidan pastki qismiga va aksincha; oyoqlar bilan oldinga, bosh bilan oldinga, to'ntarilib tayanish holatiga, kuch bilan ko'tarilib, tayanish holatidan oldinga tushib va boshqa oshib o'tish.

Mashqlarning shu guruhiga balandligi 1,5 – 3m keladigan devorga tirmashib chiqish va uning ustidan oshib o'tishlar ham kiradi. Bu mashqlar, odatda, ochiq joyda o'tkaziladi.

Gimnastika zalida devordan oshib o'tish uchun tayyorgarlik mashqi sifatida qo'shpoyalar, xoda(yakkacho'p) yoki baland qilib o'rnatilgan sakrash snaryadlaridan foydalanish mumkin.

O'rgatish uslubiyati. Tirmashib chiqishga o'rgatishda turli uslublar qo'llaniladi:

1.Yaxlit o'rgatish usuli – oson mashqlarni o'rgatishda (gimnastika o'rindig'i va devorida aralash tayanish va osilish holatida tirmashib chiqishlarni o'rgatishda) qo'llaniladi.

2. Qismlarga ajratib o'rgatish uslubi – uch harakat usulida tirmashib chiqishning o'rgatish qo'llaniladi. Arqonda tirmashib chiqish usullarini o'zlashtirish osonlashtirish uchun quyidagi mashqlarni tavsya qilish mumkin.

3.Arqonga to'g'ri qo'llarda osilgan holatda chayqalish (oyoqlar bilan depsinib yoki yugurib kelib osilib bajariladi).

4.O'rindiqda o'tirib, oyoqlar bilan ushlashni o'rganish.

5.To'g'ri qo'llarda osilgan hollarda, arqonni oyoqlar bilan ushlab olish.

6.Oyoqlarni kerib o'tirib, osilgan holatda tortilib va tovonlar bilan polga tayanib, qo'llarni bukib yotib tayanishga o'tish. Shu mashqlar o'zlashtirilgandan keyingina uch harakat usulida tirmashib chiqish oson bo'ladi.

7. Yordamchi mashqlar uslubi – tirmashib chiqish usullarini avval osonroq sharoitda, keyin murakkabroq sharoitda o'rganishdan iborat. Misol – oyoqlar bilan gimnastika devoriga tayanib arqonga tirmashib chiqish yoki oyoqlar bilan tayanish uchun tugunlari bor arqonga tirmashib chiqish keyin esa odatdagi sharoitda tirmashib chiqish.

8. Algoritmik topshiriqlar berish. Oddiy osilishda tirmashib chiqishning nafas olish a'zolariga katta yuklama berishini hisobga olib, ayniqsa bolalar mashg'ulotlarida, bu mashqlarga juda ehtiyotlik bilan o'tish zarur; aralash osilish va tayanishlarda tirmashib chiqish usullaridan keng foydalanish kerak, chunki ularni o'tganda fiziologik yuklamani boshqarish ancha oson bo'ladi.

Bu mashqlar juda qiziqarlidir. Ularni o'yin va musobaqa shaklida o'tish tavsiya etiladi, bu esa ularga bo'lgan qiziqishni yanada ortiradi.

Odatda, tirmashib chiqish mashqlari gimnastika darsning asosiy qismida o'tiladi.

Bunda ayniqsa tirmashib chiqish mashqlarning juda ham balandlikda bajaradigan vaqtda ehtiyotlash va yordam qilish ayniqsa zarur. Barcha bevosita amaliy mashqlar kabi, tirmashib chiqish mashqlarini ham ko'proq ochiq joylarda o'tganligi ma'lum.

7.7. Uloqtirish va ilib olish mashqlari

Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, chamalashni rivojlantirishga yordam beradi va oyoq gavda va ayniqsa qo'l va yelka kamari muskullarini rivojlantiradi. Bu mashqlarni bajarganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlarning muayyan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun muskullar yuqori darajada sezgir bo'lishi zarur.

Buyumlarni uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan bir qancha oson bo'ladi, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak.

Ilib olish vaqtida uchib kelayotgan buyumning yo'nalishi, tezligi, hajmi aniqlab olinishi kerak, shunga ko'ra ilib olish usuli belgilanadi,

ilib olishda buyumning og'irligi ham aniqlab olinishi zarur, chunki bu bilan qanchalik zo'r berish lozimligi belgilanadi.

Pol yoki devordan qaytib sakraydigan tennis yoki futbol to'plarini ilib olishda shug'ullanuvchilar yana uning tarangligini ham aniqlab olishi kerak, chunki uning uchish balandligi shunga bog'liq bo'ladi.

Bu guruhdagi mashqlar maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llaniladi. Uloqtirish va ilib olish uchun buyum sifatida katta va kichik to'plar, to'ldirma to'plar, tayoqcha va boshqalardan foydalaniladi.

Uloqtirish va ilib olishning asosiy mashqlari: uzoqlikka uloqtirish, nishonga uloqtirish yuqoriga otish va ilib olish, oshirib uloqtirish.

Uzoqqa uloqtirish. Bu guruhdagi mashqlar yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Gimnastika darslarida bu mashqlar maxsus o'rganilmaydi va kam qo'llaniladi.

Nishonga uloqtirish. Zalda uloqtiriladigan buyumlar sifatida kichkina va katta to'plar hamda nishon sifatida fanerdan yasalgan shitlar yoki devorga chizilgan doiralar, gimnastika halqalari va boshqalar qo'llaniladi. Ochiq joylarda yoki maydonchada nishonga otishga «городки» degan rus xalq o'yini yaqqol misol bo'la oladi. Ochiq maydonchada kichkina toshlar uloqtirilgan, qor bo'ron o'ynaladi va hokazo.

7.8. Irg'itish va ilib olish

Bu guruh mashqlariga to'plarni (to'ldirma, futbol) va gimnastika tayoqchasini irg'itish va ilib olish hamda ikki va undan ortiq to'plarni yoki qandaydir boshqa buyumlarni irg'itish va ilib olishlarni kiritish mumkin.

Quyidagilar katta to'plarni (shu jumladan, to'ldirma to'plarini) irg'itish va ilib olish mashqlariga misol bo'la oladi; to'pni pastdan irg'itish, bosh orqasidan irg'itish, ikki qo'l bilan ko'krakdan irg'itish, shuning o'zini bir qo'l bilan bajarish, to'pni yelkadan bir qo'llab va ikki qo'llab irg'itish, yelka orqasidan bir qo'llab tashlangan to'pni ikki qo'llab ilib olish, to'pni o'z oldida yoki yon tomonlama

ilib olish, to'pni bosh ustida, orqada uni aylanib ilib olish, to'pni to'piqlar bilan qisib olib yuqoriga irg'itish.

Gimnastika tayoqchasini irg'itish va ilib olish – gorizonatal vertikal va engashgan holatlarda, irg'itishdan shuningdek, uni havoda uzinasiga joylashgan o'q va ko'ndalang o'q atrofida aylanadigan qilib tashlashdan va bir qo'l yoki ikki qo'l bilan har xil ushlash usullari bilan ilib olishdan iboratdir.

Oshirib otish. Bu guruhga xos mashqlardan biri katta rezina yoki to'ldirma to'plarni bir-biriga oshirib otish.

Yuqorida bayon qilingan mashqlardan tashqari bir-biriga oshirib otadigan quyidagi mashqlar ham qo'llaniladi, to'pni bir qo'l bilan yonboshdan siltab uloqtirish; oyoqlarni kerib oldinga engashib turib, to'pni boshdan oshirib orqaga otish; to'pni oyoqlar bilan orqaga otish, to'pni oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish.

O'rgatish uslubiyati. Uloqtirish va ilib olish mashqlarni o'rgatishda yaxlit o'rgatish usuli va yordamchi mashqlar uslubini qo'llaniladi. O'quvchilarni o'ng qo'l bilan ham chap qo'l bilan ham bir xilda uloqtirishga o'rgatish lozim.

Ilib olish ancha murakkab harakat bo'lgani uchun, eng avvalo to'pni to'g'ri ilib olish texnikasini o'zlashtirish kerak.

Uloqtirish va ilib olish mashqlari quyidagi usullarda murakkablashtiriladi:

- 1) uloqtiriladigan buyumlarning hajmi va og'irligini o'zgartirish;
- 2) bir vaqtda uloqtiriladigan buyumlarning sonini oshirish;
- 3) uloqtirish masofasini uzaytirish;
- 4) uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq, gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, muvozanat saqlash, emaklab o'tish, yugirish va hokazolar) bilan birga bajarish;
- 5) dastlabki holatlarni o'zgartirish (o'tirib, yotib, tizzalarda turib va hokazo);
- 6) uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq va gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, o'tirishlar, qarsak chalish, burilishlar, sakrash, engashishlar) bilan birga bajarish;
- 7) uloqtirish va ilib olishning bir qo'l bilan bajarish.

7.9. Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari

Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirish va shuningdek, o'z kuchini tejashga tarbiyalashga yordam beradi. Bu mashqlar nafas olish va qon aylanish a'zolariga qattiq ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ham ayniqsa bolalar guruhlarida mashg'ulotlarida, yukni ko'tarish, ko'tarib borish mashqlari estafeta ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanish darkor va to'siqlarni zabt etish shaklida ko'p o'tkaziladi.

7.10. Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish

Quyidagilar asosiy mashqlar hisoblanadi:

1.To'ldirma to'plarni uzatish: a) yonma-yon qatorda – to'pni yon tomondan olib, qo'shnisiga uzatish; b) qo'ltiq ostida; d) bosh ustida (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz);

2.To'ldirma to'plarni ko'tarib yurish: a) qo'llarda o'z oldida (pastdan ushlanadi); b) qo'ltiq ostida; d) bosh ustida (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz);

3.Gimnastika o'rindiqlarni ko'tarib yurish: a) ikki kishi bo'lib o'rindiq uchlaridan ko'tarib yurish; b) bir kishi o'rindiqlarning o'rtasidan ushlab bosh ustida va qo'ltiqda ko'tarib yurish;

4.Gimnastika to'shaklarini ikki va to'rt kishi bo'lib ko'tarib yurish;

5.Gimnastika otini ikki kishi bo'lib va bir kishi bo'lib ko'tarib yurish (173 –174-rasmlar).



173-rasm.



174-rasm.



175-rasm.

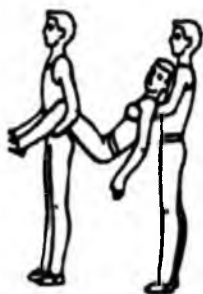
Sherikni ko'tarish va ko'tarib yurish. Bir kishining ikki kishi bo'lib ko'tarib yurish.

a) qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish.

b) qo'llarga o'tkazib qo'yib, belidan ushlagan holda ko'tarib yurish (175-rasm).

d) qo'l va tizza ostidan qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish (176-rasm).

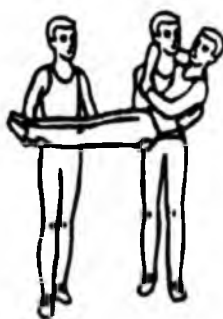
e) ko'taruvchilar bir-biriga qarama-qarshi turadi va har biri o'ng qo'li bilan chap qo'lining bilagidan ushlaydi, bo'sh qo'li bilan esa, shergining bilagidan ushlaydi. Ko'tariluvchi qo'llarga o'tiradi va ko'taruvchilarning yelkalaridan ushlab oladi (177-rasm).



176 -rasm



177- rasm



178 -rasm

Oyoqlar osti va belidan ushlab ko'tarib yurish (178- rasm). Bu usul bilan uch va to'rt kishi bo'lib ham ko'tarib yurish mumkin. So'ng mazkur beshinchi usulda ko'taruvchilar ikki kishidan bo'lib, bir-biriga qarab turib, yotgan kishini ko'taradilar va bir-birlarini qo'llaridan ushlab ko'tarib yuradilar.

Bir kishini ikki kishi bo'lib va ko'pchilik bo'lib buyumlar (tayoqchalar, kichik narvon va boshqalar) yordamida ko'tarib o'tish mumkin.

Bir kishini bir kishi ko'tarib yurishi;

a) opichib ko'tarib yurish (179-rasm);

b) yelkaga mindirib ko'tarib yurish (180-rasm);

d) ikki qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (181-rasm);



179-rasm



180-rasm



181-rasm

e) bir qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (182-rasm);

f) yelkaning bir tomonga yotqizib ko'tarib yurish (183-rasm). Ko'taruvchi chap qo'l bilan tik turgan sherigining o'ng bilagidan ushlab olish, o'ng qo'li bilan uning tizzalari ostidan quchoqlab ushlaydi. Oldinga engashtirib uni qorni bilan siltab o'zining o'ng yelkasiga yotqizadi, keyin rostlanib o'ng qo'li bilagidan ushlab, chap qo'lni bo'shatadi (184-rasm).



182-rasm



183-rasm



184-rasm

O'rgatish uslubi. Buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlarini o'rgatishda yuklamani juda ehtiyotlik bilan me'yorlab borish kerak, (bunda yo ko'tarib yuriladigan buyumlarning og'irligini oshirish yoki kamaytirish, yo joydan-joyga ko'chishni sur'atini yoki masofani qo'llash mumkin).

Turli buyumlarni ko'tarish malakasi ortib borishga qarab yuklamani asta-sekin oshirib borish mumkin. Buning uchun buyumlarni ko'tarib yurish masofani, tezligi va og'irligini o'zgartirish, turli es-tafetalar o'tkazish va maxsus topshiriqlar berish zarur.

Yordamchi yoki tayyorlovchi mashqlar sifatida to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlarni tavsiya etish mumkin. Kichik sinflarda to'ldirma to'plar ko'tarish va ko'tarib yurish, doirada, yonma-yon va ketma-ket qatorda turli dastlabki holatlardan bir-birlariga uzatish uchun foydalanish lozim. Ko'tariladigan buyumlarni goh o'ng, goh chap qo'ltig'i (yelka) da navbatma-navbat ko'tarish, orqada ko'tarishni esa o'z oldida ko'tarish bilan navbatlantirib bajarish kerak.

Buyumlarni bosh ustida ko'tarib yurish qomatini shakllantirish uchun qimmatli vosita hisoblanadi. Buyumlarni yonboshda, yelkada ko'tarib qomatidagi nuqsonlarni tuzatishning asosiy vositasi bo'lib, buni bolalik yoshida amalga oshirish juda muhim.

7.11. Emaklab o'tish mashqlari

Bu mashqlarning mazmuni – aralash tayanish holatida siljishdan iborat.

Emaklab o'tish mashqlari odamning harakat apparatiga yurak qon-tomir va nafas olish tizimlariga katta yuklama beradi va shuning uchun ular tezlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilikni tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi.

Emaklab o'tish mashqlari akrobatika yo'lakchasida yoki erkin mashqlar gilamida o'rgatiladi va o'tiladi.

O'zlashtirilgan mashqlarni boshqa mashqlar masalan, sakrashlar, oshib o'tishlar va hokazolar bilan birga qo'shib to'siqlardan oshib o'tish shaklida o'tkazish maqsadiga muvofiqdir.

Asosiy mashqlar:

- 1.To'rt oyoqlab emaklab o'tish (185-rasm);
- 2.Yarim cho'kkalab emaklab o'tish (186-rasm);
- 3.Sudiralib emaklab o'tish;
- 4.Sudiralab ikki qo'l va bir oyoq yordamida yoki bir qo'l va ikki oyoq yordamida emaklab o'tish (187-rasm).
- 5.Yonboshlab emaklab o'tish (188-rasm) ;

6. Sherik bilan birga emaklab o'tish (189-rasm);
7. Yuklar bilan emaklab o'tish;
8. Emaklash usullarini navbatlantirib emaklab o'tish.



185-rasm



186-rasm



187-rasm



188-rasm



189-rasm

Nazorat savollari

1. Amaliy mashqlarning asosiy vositalari nimaga asoslanganini aytib bering.
2. Gimnastikaning kasbiy-amaliy turlarini tasniflab bering?
3. Sport-amaliy gimnastikasining maqsadi va vazifalari nimadan iborat?
4. Harbiy-amaliy gimnastika vositalari yordamida askarlarning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda hal qilinadigan asosiy vazifalarni aytib bering.
5. Amaliy mashqlar guruhiga kiritilgan asosiy gimnastika vositalarini sanab bering.
6. Amaliy mashqlar yordamida qanday harakat sifatlar rivojlanadi?
7. Turli usullarda arqonda tirmashib chiqish texnikasini tushuntirib bering.
8. Amaliy mashqlarga o'rgatishning maxsus xususiyatlarini aytib bering.

VIII BOB. BADIY GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA MASHQLARI

Asosiy tushuncha

Badiiy gimnastikada texnik va xoreografik tayyorgarlik bu - o'quvchilarni yillar mobaynida ilm-fanga asoslangan holda har tomonlama rivojlantirib tarbiyalash demakdir.

Badiiy gimnastikada sport tayyorgarligi

O'quvchilarni jismonan har tomonlama rivojlantirish. Jismoniy sifatlarni o'zaro bog'lash (epchillik, tezlik, egiluvchanlik, sakrash qobiliyati, tayanch nuqtasini topa bilish, chidamlilik).

Ma'naviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalash

Badiiy gimnastikada zarur bo'lgan sifatlarni shakllantirish. Estetik sifatlarni rivojlantirish (musiqiylik, raqqosalik, ifodalay olish va artistlik mahorati).

Sport tayyorgarligida ushbu turlarni qayd etib o'tasiz: jismoniy, psixologik, texnik, taktik, nazariy va integral. Jismoniy tayyorgarlik umumiy ishlash qobiliyatini rivojlantirishga, gimnastikaga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni kuchaytirishga, tayanch nuqtasini topa bilish qobiliyatini shakllantirishga, harakatdagi buyumga tezlik bilan javob bera olish va buyumning tushish nuqtasini oldindan aniqlay olish qobiliyatini shakllantirishga, o'rgatish jarayonini yanada murakkab qilib, o'quvchiga yuklamani kuchaytirishga qaratilgan.

Texnik tayyorgarlikda quyidagi turlarni alohida ta'kidlab o'tish lozim:

- buyumsiz mashq bajarish uslubini o'rgatish;
- buyum bilan mashq bajarish uslubini o'rgatish;
- xoreografik ta'lim berish, ya'ni klassik, tarixiy, xalq va zamonaviy raqs elementlarini bajarishni o'rgatish.

Musiqiy harakatlarni, ya'ni musiqa va harakatlar yordamida musobaqalarga o'z dasturlarini tayyorlashni o'rgatish.

Texnik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a) kerakli harakat potensialini ta'minlovchi bazaviy mashqlar, elementar, fazalar, tananing ayrim a'zolarining harakati, to'g'ri yurish, qomatni to'g'ri ushlash;

b) musobaqa mashqlari tarkibiga kirgan mashqlar va erkin kombinatsiyalar. Bu bosqichga oldindan aniqlangan, harakat qobiliyatiga ega bo'lganlar kiradi. O'rgatish davrida mashqlarning alohida elementlarining ketma-ketligini aniq bajarish lozim. Maxsus mashqlar ifodali bajarilishi kerak. Harakat tajribasiga ega bo'lganidan so'ng bolalarga maxsus mashqlarning yangi variantlari taklif etiladi. Albatta, bunda bolaning individual xususiyatlaridan kelib chiqish kerak;

d) sportchining mahoratini o'stiruvchi yordamchi mashqlar, bunda uning yoshining ahamiyati yo'q. Yordamchi mashqlar yordamida shug'ullanuvchining harakat va psixik sifatlari rivojlanadi, bu esa individual usulning aniq, to'liq namoyon bo'lishini ta'minlaydi.

Bu bo'limda klassik ekzersisdan namunali majmualar taklif etiladi. Musiqaviy-ritmik ta'lim; egiluvchanlikni shakllantiruvchi sil-tash-sus mashqlar. Erta o'rgatish jarayonida aniq harakat ko'nikmalariga katta ahamiyat beriladi. Shug'ullanuvchilar obrazli tasavvur qilish va taqlid qilishdan faol foydalanish bilan birga, tasavvurni ko'rsata olishga o'tish zarur. Bu aqliy faoliyatni va o'rgatish jarayonini tezlashtiradi.

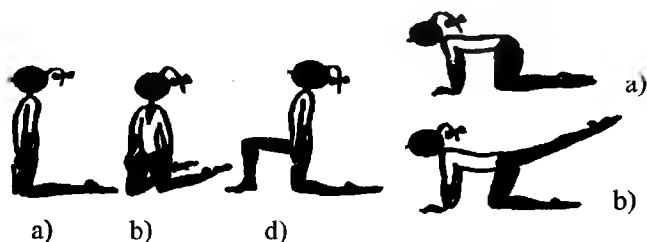
Shug'ullanuvchilarni o'rgatishda tushuntirish, ko'rsatish, aniq atamalar, baholash usullari keng foydalaniladi, bu esa shug'ullanayotganlarning ijodiy qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradigan mantiqiy fikrlashni shakllantiradi. Harakat ko'nikmalarini mustahkamlashi va "bajarish va xato qilish" usullarini bajarishi bosqichida albatta, dasturiy o'qitish uslubi bilan to'ldirish zarur. Bu esa, berilgan namuna bo'yicha shug'ullanuvchining o'z modelining harakatlari shakllanishiga yordam beradi.

O'qitish vaqtida boshqa usullardan ham ratsional tarzda foydalanish kerak. Chunki, talaba va o'quvchi qizlarni murakkab bo'lmagan mashqlarga o'rgatishda hamma usullardan foydalanish maqsadga muvofiq.

8.1. Maxsus harakat tayyorgarlik

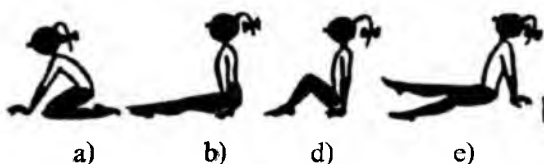
Turishlar:

- asosiy turish, oyoqlar oldinda (biri oldinda, ikkinchisi – orqada);
- cho‘qqayib o‘tirish, tayanib cho‘qqayib o‘tirish;
- tizzalarda tik turish, oyoqlarni kerib tizzalarda tik turish (190-rasm);
- tayanib tizzalarda tik turish, tayanib bitta tizzada tik turish (191-rasm);
- tayanib tovonlarda o‘tirish, tayanib o‘tirish, oyoqlarni bukib tayanib o‘tirish, oyoqlarni kerib tayanib o‘tirish (192-rasm)
- tayanib yotish, orqaga tayanib yotish.



190-rasm

191-rasm



192-rasm

To‘g‘ri qaddi-qomat (osanka). Erkin holda turib, boshni to‘g‘ri ushlab, yelkalar hiyol orqaga qilinib, qorin va bo‘ksalar tortilgan, qo‘llar tana bo‘ylab qo‘yilishi kerak. Gavda bir qancha omillar yordamida aniqlanadi. Ulardan eng muhimi og‘irlikni umumiy markazi (OUM) ning joylashishi hisoblanadi.

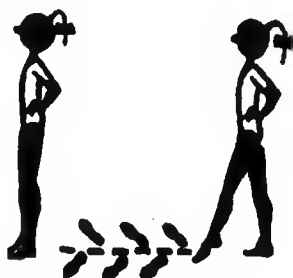
To'g'ri qaddi- qomatga ega bo'lish uchun zarur mashqlar. Devorga orqa bilan turgan holda, tovon, boldir, bo'ksa, kurak va boshqa a'zolari devorga tekkizish lozim (193- rasm).



a)

b)

193-rasm



a)

b)

194-rasm

Orqa va dumg'aza orasidagi masofasi kaft kengligiga teng bo'lishi kerak. Shu holatda 3 – 4 daqiqa turishi kerak. Shundan so'ng mushaklarni bo'shashtirish kerak. Keyin, ya'ni shu holatni bajarib, oldinga bir necha qadam yurib mushaklar bo'shashtiriladi. Mashqni 5 – 6 marta bajarish kerak. Shu holatda yarim cho'qqayib yana tekis turiladi. Bunda bosh va bo'ksa devordan siljimasligi zarur.

Gavda oyna oldida tekshirilib, yonlamasiga va orqa bilan turib amalga oshiriladi.

Bunda oldinga yurib, ikki oyoqda sakrab va turli harakatlar bajarilib, gavda tekshiriladi.

Gavdani tog'ri tutish ko'nikmasi tanlanib olingan maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi, ya'ni umumrivojlantiruvchi mashqlar, to'g'irleydigan (korreksiya) mashqlar va amaliy mashqlar (emaklash, chiqish, muvozanat saqlashni o'rgatadigan mashqlar).

To'g'ri yoki yengil yurish

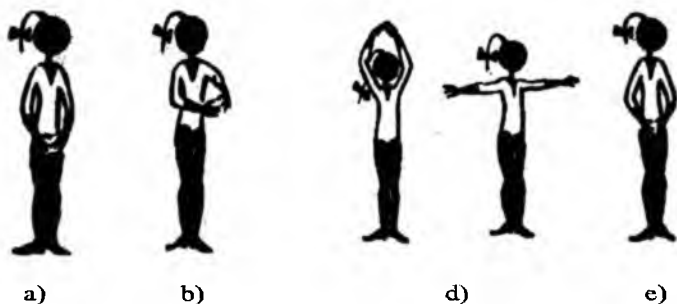
Harakat tovonidan oyoq uchiga o'tadi. Bunda gavda og'irligi teng taqsimlanadi, agar fikran yo'nalish bo'yicha chiziq tortilsa, u holda oyoqni shunday qo'yish kerakki, tovon shu chiziqqa tegishi zarur. Oyoq uchlari yonga yengil yozilishi kerak.

Yurganda yelkalar tushirilib, orqaga bukiladi, qo'llarni tana bo'ylab yengil qo'yishi kerak. Bosh to'g'riga qarashi, qorin tortilishi zarur.

Badiiy gimnastikada yurish, tovondan og'irlik oyoq uchiga ko'chiriladi. Bunda oyoq barmoqlari cho'zilib, tovon oldinga ochiladi. Gavda yuqorida aytilganidek bo'lishi zarur (194-rasm).

To'g'ri yurishni mustahkamlash uchun namunaviy mashqlar: tekis joyda yurish, egilgan joyda yurish, boshda yuk bilan zinadan chiqish, tovonda va oyoq uchida turli qadamlar tashlab yurish. Bunda turli tezlikda bajarilishi kerak: maxsus qadamlar, yarim cho'qqayib yurish.

Qo'llar va oyoqlarni tog'ri qo'yish. Qo'l barmoqlari yig'ilib, bosh barmoq kaft ichida o'rta barmoq qarshisida bo'ladi. Bilak va tirsak bo'g'imlari salgina bukiladi. Mushaklar bo'shashtiriladi. Qo'llar ko'tarilganda harakat tirsakdan boshlanadi. Yelka qismi ham baravar harakatlanadi. Qo'l panjasi harakatdan ozgina orqada qoladi, barmoqlar ozgina bo'shashtiriladi. Qo'llar doira yasaydi. Oxirgi nuqtada qo'l barmoqlari zo'riqishsiz cho'ziladi va harakatni tugallaydi. Qo'llarni ko'targanda yelka orqaga bukiladi (195-rasm).



195-rasm

Qo'llarni tog'ri qo'yish mashqlari

Mos predmetlar bilan bosh uzra yoki ko'krak oldida bajariladigan mashqlarni o'z ichiga olgan syujetli o'yinlar. Shulardan predmetlarni (venok, korzina, o'rtacha kattalikdagi obruch va h.k.) namoyish qiluvchi qo'llar uchun mashqlar. Qo'llarni doira qilib

ko'tarish, uni shu holatda ushlab turish, yuqoriga ko'tarib, qo'llarni yonga tushirish. Gavda atrofida aylanma harakatlar bajarish, oyna oldida qo'llarni baravariga yoki navbatma-navbat, turli holatlarda ko'tarish.

Oyoqlarni to'g'ri qo'yganda oyoq-boldir bo'g'imlari maksimal ochilgan bo'lishi, og'irlik barmoqlarga o'tishi va sal bukilishi, tovon oldinga sal ochilgan holatda bo'lishi kerak. Gavda og'irligi kichik barmoqlar tomonga og'diriladi.

Oyoq mushaklari taranglashib, tizza va bo'ksa tos bo'g'imlari o'ziga tashqari tomonga ochilgan bo'ladi. Mashqlarni bajarishda egilish, rostlanish, mashqlarning o'zgarishida oyoqlar maksimal holda cho'zilishi va tos-son suyagi qismida ochilgan bo'lishiga ahamiyat berish kerak.

Oyoqlarni to'g'ri qo'yish uchun namunaviy mashqlar: o'tirgan holda, oyoq kaftlarini bukish, yozish o'yini; tovonda o'tirib o'ynaladigan o'yinlar; yotgan va o'tirgan holda oyoqlarning barcha bo'g'imlarini bukish va yozish o'yinlari oyoqlarning tos-son qismi bo'g'inlarini tashqaridan qo'shimcha kuch orqali harakatlantirish.

Oyoqlarning turli holatini (holat) o'rgatadigan mashqlar. Ayniqsa, ko'p mashqlarni shug'ullanuvchilar yotgan yoki o'tirgan holatda bajaradi.

Ko'rsatilgan mashqlarda navbatma-navbat bo'g'imlarga zo'r berib, turli ritm va tezlikda bajarilishi zarur. Ko'nikmalar egallanib bo'lingandan so'ng, bu mashqlardan katta bo'lmagan kombinatsiyalar tuzilib, ular to'xtovsiz, birgalikda bajariladi.

Siltash va aylanma harakatlar

Aylanma va siltash harakatlarini bajarishdan avval bo'shashgan oyoqlarni o'ynatib (tebratib) olish kerak. Siltash harakatlari-ning yo'nalishi va amplitudasi uchta asosiy komponentdan tuziladi. Tanaga nisbatan ular yuqorigi va pastki bo'ladi, harakat yo'nalishi bo'yicha oldinga, orqaga, yuqoriga, pastga, chapga, o'ngga va h.k. Amplituda bo'yicha 90 – 180 gradus bo'ladi.

Aylanma harakat bu – insonning anatomik xususiyatidan kelib chiqib, aniq bir bo'g'imning to'la burilishi bilan bog'liq harakatdir. Tanaga nisbatan aylanma harakatlar yuqoriga va pastga, oldinga

va orqaga, ichkariga va tashqariga, bir yo‘nalishli va turli yo‘nalishli hamda ketma-ket bajariladigan guruhlarga bo‘linadi. Kichik aylanma harakatlar bilak-kaft, boldir-tovon bo‘gimlarda bajariladi. O‘rtacha aylanma harakatlar tirsak va tizza bo‘gimlarida bajariladi. Katta aylanma harakatlar yelka va tos-son bo‘gimlarida bajariladi. Gavda bilan ham aylanma harakatlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar: tebranish va siljish bilan bajariladigan syujetli o‘yinlar, turli holatda mushaklarni bo‘shashtirish va tarang qilish mashqlari; yengil predmetlar bilan qo‘llarni siltash mashqlari, aylanma harakatlar.

Mushaklarni rivojlantiruvchi, ularni bo‘shashtirish va tarang qilish namunaviy mashqlar: syujetli o‘yinlar, sakrash o‘yinlari, tebranish, otish, qarshilik mashqlari, yengil buyumlar bilan bajariladigan mashqlar, alohida bo‘gimlarni bukish, yozish mashqlarini turli murakkablikda, tezlikda, ritmda, bir maromda va ketma-ket bajarish mumkin.

Turgan holatda qo‘llar yonda barmoqlarni ketma-ket bukish, bilaklarni bukish, yelka oldi qismini bukish (qo‘llarni tanaga qisgan holda, kuraklarni birlashtirish), keyin tez rostlanish mashqlari kiradi (196-rasm).



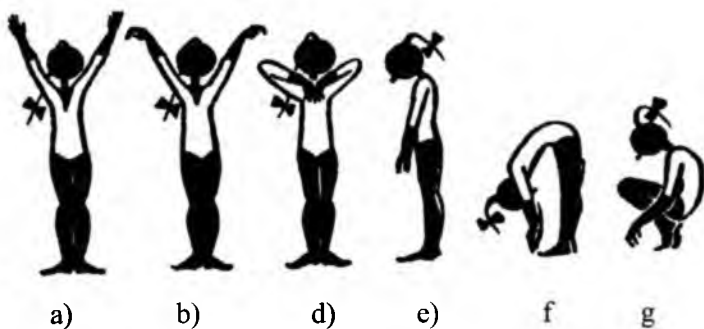
196-rasm

Turgan holda, qo‘llar oldinda, qo‘l mushaklarini ketma-ket bukish va boshni oldinga bukish. Keyin tez rostlanish va boshni iloji boricha orqaga bukish mashqlari bajariladi (197-rasm).



197-rasm

Turgan holda, qo'llar yuqorida ketma-ket tarzda avval qo'llar, bo'yin, tana bukilib, o'tirgan holatda aylanasiimon yelka hosil qilinishi kerak (198-rasm).



198-rasm



199-rasm

Turgan holatda oyoqlar oldinda, qo'llar yonda. Oyoqlarni prujinasimon harakatlantirish – avval boldir-tovon bo'g'imi, tizza, tosson bo'g'imlari ishga tushadi, keyin yarim cho'qqayib dumaloq orqa hosil qilinadi, keyin tezkor siltash orqali qo'llar oldinga qilinib, dastlabki holatga qaytiladi (199-rasm).

Statistik holatlarda va tayanch maydoni kichik bo'lgan mashqlarni bajarishda muvozanat saqlash uchun muvozanat mashqlari yordam beradi.

Namunaviy mashqlar: turgan holatda, bir yoki ikki oyoq uchiga ko'tarilish, qo'llar turli holatda bo'ladi. Xuddi shu mashqlarni yopiq ko'zlar bilan bajarish kerak; chegaralangan maydonda yurish. Tebranadigan tayanchda harakatlanish; o'yinni yurish mashqlari, signal berilganda to'xtaydi ("qotib qol" kabi); oyoqlarni turli harakatlantirib yurish; ko'zlarni bog'lab belgilangan chiziq bo'ylab harakatlanishi. Musobaqa elementlarini kiritish: "kim mashqni xatosiz bajaradi?" Sakrash bilan bog'liq mashqlarni bajarish.

Akrobatik mashqlar shug'ullanuvchida eng muhim sifatlarni, harakatlanish, psixomotor va ruhiy tayyorgarlikning rivojlanishiga yordam beradi.

Ularga quyidagilar kiradi: yarim shpagatlar, turli yo'nalishdagi umbaloq oshishlar, tik turishlar, to'ntarilishlar (yonga, oldinga va orqaga).

Umumiy uslubiy tavsiyalar: o'rgatish davrida bolaning yoshiga xos bo'lgan xususiyatlardan va uning tayyorgarligidan kelib chiqish kerak. Ko'rsatish va ko'rgazmali qurollardan foydalanish zarur. O'zgarish davrida shug'illanuvchidan taqlid qilish qobiliyatini faollashtiruvchi, obrazli taqqoslashlardan foydalanish ma'qul.

Asosiy mashqlarni o'zlashtirishda gavgani to'g'ri tutish ko'nikmasini hosil qilishga, to'g'ri yurishga va qo'l-oyoqlarni to'g'ri tutishga katta ahamiyat berish zarur.

Harakatlanish ko'nikmalarini o'zlashtirish jarayonida bolalarda harakatlanishga intilish hissini rivojlantirish kerak. Bunda bolaning ruhiy holatini hisobga olgan holda harakatlanish xavfsizligini ta'minlash juda muhim hisoblanadi.

8.2. Maxsus texnik tayyorgarlik. Buyumsiz bajariladigan mashqlar

Qadam turlari: badiiy gimnastikadagi maxsus raqs qadamlari, shug'ullanuvchilarda ifodalilikni, egiluvchanlikni, nafislikni tarbiyalashi bilan birga mushak kuchini va bo'gimlar harakatchanligini mustahkamlaydi.

Maxsus qadamlar. Yumshoq qadam – oyoq uchlarini qo'yib, tovonni asta-sekin ko'tarib yurishdan boshlanadi. Gavda to'g'ri tutilib, qo'llar erkin, yonida turadi.

Yuqori qadam – oyoqni kuch bilan bukib, oldinga qadam tashlab (buksa va boldir to'g'ri burchakni hosil qiladi). Gavda to'g'rilanib, qo'llar yengil harakatda bo'ladi.

O'tkir qadam – oyoqni bukib, mayda qadam tashlash. Bunda oyoq uchini tortib, polga tikka qilib qo'yiladi va tezlik bilan tovon ko'tariladi, ikkinchi oyoq barobariga oldinga qo'yiladi.

Prujinasiimon qadam – oyoq uchida kichik qadam qo'yilib, oyoq uchi ko'tarildi va tizzalar tezkor bukiladi, oyoq uchiga qaytiladi va ikkinchi oyoq oldinga tashlanadi.

Ikkilanma (juftlama) qadam – bir oyoq uchida kichkina qadam tashlanib, ikkinchi oyoq unga qarab tortiladi.

Chalishtirma qadam – yarim barmoq holatda turib, o'ng oyoq chap tomonga, chap oyoq o'ng tomonga tashlanadi.

Sirpangan qadam – oyoq barmoqlarini poldan uzmagan holda oyoq uchida oldinga sirpantirib harakatlantiradi. Ikkinchi oyoq yarim cho'qqayib turgan holatda.

O'zgaruvchan (перпенный) qadam – oyoq uchida yarim o'tirgan holatda yumshoq qadam turishgacha bajariladi.

Keng qadam – oldinga egilgan holda katta qadam tashlanadi, orqa oyoq uchi tortilgan holda bo'ladi, gavda salgina oldinga egiladi qaysi oyoq oldinda bo'lsa, o'sha qo'l orqada yoki aksincha.

Maxsus qadamlarni o'rganish ushun uslubiy tavsiyalar: turli qadamlarni o'rganganda, taklif etilgan ketma-ketlikni saqlash juda muhim. Chunki bu qadamlar murakkab emas, shuning uchun to'la o'qitish usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ijobiy

hissiyotlar uchun shart-sharoitlar hosil qilish va qiziqish uyg‘otish uchun syujetli mashqlardan foydalanish zarur. Bunda shug‘ullanuvchilardan (kim bilintirmay, sekin yura oladi?), (kim oyog‘ini yuqoriga ko‘tara oladi?) deb so‘rash mumkin.

Maxsus qadamlar figurali mashqlarni bajarishda foydalaniladi.

Raqs qadamlari

Galop qadami – o‘ng oyoq bilan yonga qadam tashlab, sakraydi. Sakraganda chap oyoqni o‘ng oyoq bilan birlashtirilib, ikkala oyoq uchi cho‘ziladi. Sakrab tushganda chap oyoqqa turiladi, o‘ng oyoq bo‘sh bo‘ladi.

Juflama qadamni o‘zlashtirgandan so‘ng, uslubiy tavsiyalar o‘rganiladi.

Po‘lka qadami – o‘ng oyoqdan juflama qadam sakrash orqali bajariladi. Qadam ham, sakrash ham o‘ng oyoqdan bajariladi, chap oyoq bo‘lsa oldinga bukiladi, tekkislanadi. Gavda hiyol oldinga egiladi. Xuddi shu boshqa oyoqda bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: avval juflama qadam o‘rganilib, keyin qadam, sakrash va bo‘sh qolgan oyoq oldinga chiqariladi.

Vals qadami – bitta o‘zgaruvchan qadamdan va ikkita yuqori oyoq uchidagi qadamdan iborat. Har bir qadamning uzunligi bitta to‘piqqa teng. Gavda hiyol egilib, harakat tomonga yo‘naltiriladi.

Uslubiy tavsiyalar: harakatlarni bo‘lib tashlash kerak – avvalombor yuqori barmoqdagi qadamlar o‘rganilsa, keyin o‘zgaruvchan qadamlar o‘rganiladi. Ritmik mashqlar vals taktini o‘rganish uchun kiritiladi. Ko‘rsatganda yoki tushuntirganda <<bir>> deya mashq tushuntiriladi. Deylik, shug‘ullanuvchilar <<bir>> deb sanaganda qo‘llarini ikkilanmay ko‘taradilar. Shu tariqa, asta-sekinlik bilan vals qadamlarini o‘rganishga o‘tiladi.

Yon tomonga bajariladigan vals qadami – bu o‘ng oyoq bilan o‘zgaruvchan qadam tashlab, oyoq yuzi o‘ng tomonga yoziladi, chap qadam oyoq uchida, o‘ng oyoqqa kesishgan holda qo‘shib, yuqori oyoq uchida turiladi. Keyingi oyoq bilan ham xuddi shu mashq bajariladi.

Ruchenitsa qadami – chap oyoqda yengil sakrab, o‘ng oyoqqa o‘tiladi va chap oyoqda yarim o‘tirish bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: ruchinitsa qadamning taktini o'rganish uchun ritmik mashqlar bir joyda turib yengil qadam tashlanadi va pavza bilan <<uch>> deganda, qadamlar, qo'llar bir varakayiga silkitib bajariladi. Yarim barmoq uchida yengil sakrash mashqlari tezkor tartibda bajariladi.

Uchtalik pritop – tovon bilan uch marta ketma-ket polni tepish. Yugurish ham shunday turlarga bo'linadi, biroq kuchli itarish bilan bajarilib, tayanchsiz fazaga ega. Gavda va qo'l harakatlari yugurish xarakteri va tempiga mos keladi. Qadamlarni va yugurishni to'g'ri o'rganish uchun umumiy uslubiy tavsiyalar bu qo'llar va oyoqlarni to'g'ri qo'yishdan iborat.

Egilishlar. Badiiy gimnastikadagi muhim mashq hisoblanadi, u harakat amplitudasining keng bo'lishini va tayanch ustida UOM holatining to'g'ri aniqlashini talab qiladi. Turli dastlabki holatlardan bajariladi. Turgan yoki oyoqlar kerilgan holatdan egilishlar bajariladi. Bosh to'g'rida, qo'llar turli holatda bo'lishi mumkin.

Egilishlarni turib yoki oyoqlarni ochgan holda bajarish mumkin. Bunda gavda mushaklari tarang tortiladi, bosh to'g'ri tutiladi, qo'llar esa turli holatda bo'lishi mumkin.

Yonga egilishlar – tana og'irligi tayangan oyoqqa o'tkaziladi va bo'sh oyoq tomon engashiladi.

Orqaga egilish – oyoq orqaga oyoq uchida qo'yiladi, tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkazilib, maksimal holatda orqaga egilish kerak (200-rasm).



200-rasm



201-rasm



202 rasm

Tizzalarda tik turgan holatda egilish – mashq oldinga, orqaga va yon tomonga bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: egilishlarni o'rganishdan avval, umurtqa pog'onasini harakatga keltiruvchi mashqlar ko'proq kiritilishi zarur. UOMning to'g'ri bajarilishini kuzatish kerak. Oyoq-qo'l va bosh harakatlari aniq bajarilishi zarur.

Sakrash va sakrash mashqlari oyoq mushak kuchlarining rivojlanishiga, muvozanat saqlashga va tezkor reaksiyani shakllantirishga yordam beradi.

Badiiy gimnastikada sakrash va sakrash mashqlari bir yoki ikki oyoqda bajariladi, qo'nish ham bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Shu bilan birga bir joyda yoki harakatda ham sakrash mashqlarini bajarish mumkin. Ulardan bir nechtasini tavsiya qilamiz:

- yarim cho'qqayib, gavda tekislanib bajariladi. Oyoqlar uchinchi holatda, sakrash vaqtida oyoqlar tekislangan bo'ladi, qo'llar turli holatda bo'lishi mumkin;

- gavda tekislanib 45–36° gradusga burilgan holda sakrash mashqi bajariladi. Burilish sakragandagi eng yuqori nuqtada bajariladi;

- g'ujanak bo'lib sakrash – 3- holatda yarim cho'qqayib, itarilib, oyoq tizzalari gavdaning ko'krak qismiga tortiladi, qo'llar turli holatda bo'ladi;

- “raznoshka” sakrash – oyoqlar tekislanib, oldinga va orqaga maksimal holatda ochiladi va sakrash mashqi bajariladi;

- egilgan holatda ikki aylanali sakrash – yarim cho'qqayish holatdan qo'llarini tepaga-pastga siltash orqali bajariladi. Sakrash vaqtidan gavda maksimal holatda yonga yoki orqaga egilishi kerak. Ikki aylanali sakrash vaqtida ikkala oyoq tizzalari bukilib, oyoq uchlari boshga tekkiziladi (201-rasm).

Tayyorlov mashqlari: tayanch oldida turish holatda turish, uchinchi holatda yarim cho'qqayish, barmoq uchlari tezkor turish, yarim cho'qqish holatga qaytish. O'tirib tizzalarni tez bukish va yozish, tezkor turib oyoqlarni ochish, dastlabki holatga tezkor qaytish, yonboshlab yotib, gavdani tezkor egish, bunda oyoqlar bukilgan va tekislangan holatda bajarilishi zarur, tayanch oldida turish yarim cho'qqayish mashqlarini bajarish, sakrab 3- holatga turib olish.

Uslubiy tavsiyalar: sakrash va sakrab turish mashqlarini o'rganish vaqtida oyoqlarning prujinasimon harakatlantirishni ishlatish juda muhim, ya'ni sakrash baland bo'lishi uchun. Bunda to'g'ri sakrab turish (qo'nish) ga, ya'ni oyoq uchida tovonga qarab bajarilishi, yarim cho'qqayib gavdaning to'g'riligiga ahamiyat berish zarur. Sakrashda amplitudani imkon boricha kattalashtirishga, mushaklarni imkon boricha kamroq zo'riqtirishga harakat qilish kerak.

Harakatdagi ba'zi sarkashlar:

- VI holatda oyoqlarni almashtirib sakrash. Bunda oldinga ozroq harakat bajariladi, gavda rostlanadi, qo'llar turli holatda bo'ladi;

- g'ujanak bo'lib sakrash – joydan qo'zg'almay sakrashga o'xshaydi. Faqat ikki-uch qadam tashlanadi va buning uchun yuqori sakrashga harakat qilinadi;

- tekkizib sakrash – sakraganda bir oyoq tezkor ravishda orqaga ko'tarilib, ikkinchi oyoq tizza sohasida bukilib, oyoq uchi siltash bajarilayotgan oyoq bo'ksasiga tekkiziladi, ya'ni sakrashda yarim shpagat bajariladi. Gavda biroz orqaga egilgan bo'ladi, qo'llarni tezkor siltash orqali yuqoriga ko'tariladi va turli holatni egallashi mumkin (202-rasm).

Tayyorlov mashqlari: chap oyoqda va o'ng oyoqda yarim shpagat bajarish, oyoqni qattiq siltab, gavdani orqaga egish, tayanch oldida turish, uchinchi holatda yarim o'tirish, oyoqni siltab ko'tarib sakrash, gorizental holatga keltirish, bosh va yelkalarni orqaga egish, tayanchga yonlamacha turish, uchinchi holatda yarim o'tirish, yarim barmoq uchida tezkor turish, bitta oyoqni oldinga bukib, ikkinchi oyoq uchini tayanch oyoq tizzasiga tekkizish, stanokka suyanish, yarim o'tirgan holda sakrash, sakrashda yarim shpagat bajarish uchun uchinchi holatda sakrab turish.

Halqa sakrash – sakrash vaqtida bitta oyoq tekislangan holatda pastda yoki oldinda bo'ladi, ikkinchi oyoq tezkor orqaga ko'tarilib, oyoq yuzi bosh uzra bukilishi kerak. Qo'llar qattiq siltash orqali oldinga va yuqoriga ko'tarilib turish holatini egallashi mumkin.

Tayyorlov mashqlari: yotgan holda oyoqlarni navbatma-navbat orqaga siltab tashlanadi. Shu holatda tezkor ko'tarib bukiladi va avvalgi holatga qaytiladi. Xuddi shu mashq tizzalab turib bajariladi.

Bir vaqtning o'zida bosh orqaga qilinadi. Yarim shpagat holatda "orqa" oyoqlar bukilib, gavda egiladi va bosh orqaga tashlanadi, 3 – 4 yarim cho'qqayib, orqa oyoq bilan tezkor harakatlanib, tayanch oyoq uchiga ko'tariladi va qo'llar bilan yuqoriga siltash bajariladi, bosh orqaga tashlanadi, tayanchga yonlama turib yarim cho'qqayish va sakrash mashqlari bajariladi.

Ikkala oyoqda sakrab ilgariylash bo'yicha mashqlarni o'rganish uchun uslubiy tavsiyalar

Oyoq mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar berish va sakrashning 4 fazasini egallash: tayyorlov vaqt bo'yicha chegaralangan va musiqa jo'rliqi bilan amalga oshiriladi, yarim cho'qqayishdan itarilib, prujinasimon tezkor harakat bilan bajariladi; yuqori balandlikda keng amplitudaga sakrash harakati orqali bajariladi. Qo'nish yengil, yumshoq, taranglashgan yarim cho'qqayish orqali bajarilib, chegaradan chiqarilmaydi.

Ochiq va yopiq sakrashlar – o'ng oyoq bilan qadam tashlab, yuqoriga itariladi, chap oyoq bukilib, oldinga ko'tariladi (tizza va bo'ksa orasidagi burchak 90 gradus bo'lishi kerak), qo'llar siltanib oldinga cho'ziladi, bosh oldinga egiladi, yelkaning orqa qismi egik holatda bo'ladi, keyin qadam tashlanib chap oyoqdan yuqoriga itariladi, o'ng oyoq tekis holatda orqaga itariladi, qo'llar siltanib pastga yonga-orqaga qilinadi, yelka va bosh orqaga tashlanadi.

Tayyorlov mashqlari: tayanchga yon bilan turib, bukilgan oyoqni oldinga va yuqoriga ko'tarish. Barmoqlarni tashqariga yoyish, yelka va boshni orqaga bukish. Xuddi shu mashqlarni birga bajarishda, bo'sh qo'l siltanib oldinga ko'tariladi, keyin pastga, yonga, orqaga qilinadi.

Oyoqlarni almashtirib sakrash (to'g'ri va bukilgan) – itarilgandan so'ng itarilgan oyoq tezkor holatda ko'tarilib, siljigan oyoq bilan almashadi.

Tayyorlov mashqlari: qoringa yotgan holda chalqancha yoki polda o'tirib qarama-qarshi harakatlar bajariladi, oyoqlarni oldinga, orqaga tekis yoki bukilgan holatda; tayanchga yonbosh turib, oyoqlarni oldinga, orqaga almashtirib bajariladi, 2 – 3 qadamdan so'ng oyoqlar almashtiriladi.

Burilib sakrash – bir oyoqda keskin itarilib, ikkinchisini oldinga cho‘zib, gavadani 180 gradusga aylanma harakatlantiriladi, qo‘nish itarilgan oyoqqa bajariladi.

Tayyorlov mashqlari: tayanchga yon bilan turib, bir oyoq oldinga ko‘tariladi, aylanma harakatni tez bajarib, qo‘llar bilan tayanch nuqta ushlab olinadi. Shu mashq baland bo‘lmagan sakrash bilan bajarilishi kerak. Harakatdan so‘ng ikki-uch qadam tashlab, oyoq siltanib, 180° ga bukiladi, qo‘llar siltash mashqini bajaradi.

Qadam sakrash – itarilgandan so‘ng ikki oyoq ko‘tarilib, deyarli bir vaqtning o‘zida shpagat ochiladi, qo‘nish avval oldingi oyoqda bajariladi. Qo‘llar siltanib turli holatda ko‘tariladi. Gavda to‘g‘ri yoki biroz orqada egiladi.

Tayyorlov mashqlari: shpagat, katta qadam va katta qadamli yugurish.

Xuddi shu mashqni to‘siq orqali qadamni kengroq tashlash uchun bajariladi. Tayanchga yonlarnasiga turib, sakrash va oyoqlarni shpagat qilib ochish. Xuddi shu mashq sherik bilan bajariladi.

Tekkizib sakrash qadam tashlab sakrashga o‘xshash. Biroq oldingi oyoq tizzalari bukilgan holatda ko‘tariladi va tezkorlik bilan fazoda yoziladi. Tayyorgarlik sifatida boshqa mashqdan ham foydalanish mumkin. Polda o‘tirgan holda bir oyoqni bukish va tezkorlik bilan vertikal holatgacha yozish.

Tekkizib halqa sakrash – bu halqa sakrash bilan tekkizib sakrashning birgalikda bajarilishi (203-rasm).



Bu murakkab sakrash bo‘lib, uni to‘g‘ri bajarishni o‘rganib olishimiz zarur. Depsinish va sakrashni to‘g‘ri bajarish uchun umumiy uslubiy tavsiyalar. Eng avvalo yaxshi fazoviy muvozanatni egallash kerak, itarilish vaqtida prujinasimon harakatlardan to‘g‘ri foydalanish (203-rasm) zarur, ifodaliylik, yengillik va harakat amplitudasining kengligi.

Murakkabroq sakrashlarga o‘tish uchun elementlar harakatlarini egallagandan so‘ng amalga oshiriladi.

O'rgatish vaqtida mashqlarni bajarish dozasi bolaning individual imkoniyatidan kelib chiqqan holda berilishi kerak va bu bilan oyoq yuzidagi noxush holatlarning oldi olinadi.

Muvozanat – bu mashq bolaning vestibulyar apparatiga alohida talablar qo'yadi. Uni to'g'ri ishlatish yaxshi egiluvchanlik va kuchli oyoqlarni talab etadi.

Ikki oyoqdagi muvozanat–oyoq uchida turish. Shuning o'zi yarim cho'qqayib, bu sodda mashqlarni turli qadamlardan so'ng yugirish, sakrash va boshqa mashqlardan keyin bajarish mumkin.

Oldinga muvozanat – bir oyoqqa to'liq tayanib, bosh ikkinchi oyoq 90 – 180 gradus burchakka ko'tariladi (vertikal shpagat), gavda oldinga egilib, polga parallel holda bo'ladi. Qo'llar turli holatda bo'lishi mumkin (204-rasm).



204-rasm



205-rasm



206-rasm

Orqa muvozanat – tayanch oyoq yarim barmoqda gavdaning yuqori qismi orqaga egilib, qo'llar turli holatda bo'lishi mumkin (205-rasm).

Yonlama muvozanat – yuqorida qayd etilganlar kabi biroz gavda yonga egiladi (206-rasm).

Tayyorlov mashqlari: muvozanatni to'g'ri bajarish uchun UOM-ni tayanch maydonida ushlab turishni o'rganish kerak. Bolaga shunday yordam berish kerakki, bunda bo'ksa holatini o'zgartirganda muvozanatni saqlab qolish kerak. Bunda qo'llar bilan bajariladigan siltash mashqlarining ahamiyatini tushuntirish zarur. Bu esa uni qo'zg'almasligini ta'minlaydi. Bunda shug'illanayotganlarning tana qismlaridagi mushak tarangligiga ahamiyat berish kerak.

To'liqsimon harakatlar – bu o'ziga xos mashqlar bo'lib, unda shug'illanayotganning egiluvchanligi namoyon bo'ladi. Uning to'g'ri bajarilishi koordinatsion qobiliyatiga, bo'g'imlarning harakatchanligi “mushak hissiyoti”ning rivojlanganligiga bog'liq. Dastlabki o'rganish vaqtida turli mashqlar o'rganilib, ular to'liqsimon harakatlarning alohida fazalarini egallashga yordam beradi. Tayyorlov bosqichiga kiritilgan harakatlarni o'rganmasdan mashqlarni bajarishga o'tish tavsiya etilmaydi. Qo'llarni yonga qilib, to'liqsimon harakatlar bajariladi.

Qo'llar ketma-ket tarzda avval yelka qismida, tirsakda, kaft qismida bukilib, barmoqlarni bukish bilan tugallanadi. Bu tayyorlov fazasi hisoblanadi, bu holatda uzoq qolmasdan, qo'llar bir tekisda barcha bo'g'inlarda yoziladi, faqat bu ketma-ket tarzda bajarilishi kerak (yelka, tirsak, kaft, barmoq), mana shu tekis bajariladigan mashq, to'liqsimon harakatning asosini tashkil qiladi, harakat barcha bo'g'imlarni yozish bilan tugallanadi.

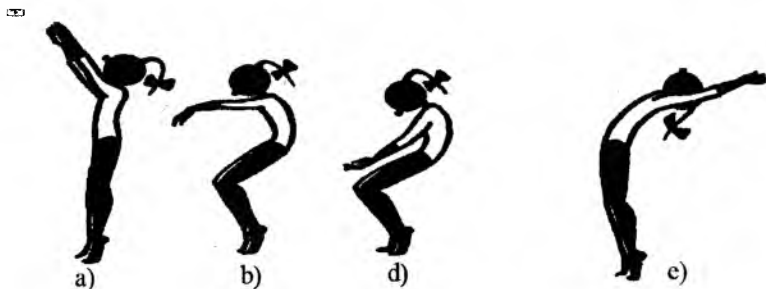
Qo'llarni to'liqsimon harakatlantirish variantlari: avval chap, keyin o'ng qo'lni ketma-ket harakatlantirish va birqancha uzluksiz to'liqsimon harakatlarni bir qo'l bilan bajarish va hokazo.

Tayyorlov mashqlari: qushlar va kapalak qanotini imitatsiya qiluvchi syujet o'yinlari. Qo'llarni qoqish, bo'shashtirish o'yinlari. Qo'l bo'g'imlarining harakatchanligini oshiradigan mashqlar, tarang qo'llar bilan prujinasimon mashqlar bajarish, qo'llarni to'g'ri ushlash ko'nikmasini mustahkamlash mashqlari.

Uslubiy tavsiyalar: bir qo'l bilan bajarishni o'rganish. Mashqlar aniq va ifodali namoyish etilishi kerak.

Birinchi fazada tirsak va bilak harakatlari “orqada qoladi”, qo'llar yozilganda tirsaklar biroz tushiriladi, harakatlar mushak tarangligisiz bajariladi.

To'liqinlar oyoq uchida, yarim cho'qqaygan holatda bajariladi, kurak qismi egilgan qo'llar oldinda – bu tayyorlov fazasi, qo'llarni pastga, yonga, orqaga, yuqoriga siltab harakatlantirish, boldir, tizza, tos-bo'ksa bo'g'imlari, gavda, yelka, bel qismi ham bir tekis yoziladi. Bosh orqaga tashlanadi. Mashq barmoq uchlarida tugallanadi (207-rasm).



207-rasm

Yonbosh to‘lqinlar – chap oyoqda turib, o‘ng oyoq yongga oyoq uchiga qo‘yiladi, gavda biroz o‘ng tomonga bukiladi, qo‘llarni yuqoriga-chapga qilib, qo‘llarga qaraladi, bu tayyorlov fazasidir. Yarim cho‘qqayish orqali tana og‘irligini chap oyoqdan o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi (tizzalar UOM tomonga yo‘naltirilgan). Tizza, tosson bog‘imlari va gavdani, qo‘llarni pastga-o‘ngga-yuqoriga qattiq siltash orqali yoziladi, oxirgi holat o‘ng oyoqda turgan holda, chap oyoq uchi chap tomonga tashlagan holatda, gavda biroz chap tomonga egilgan holatda bo‘ladi.



208-rasm

Tayyorlov mashqlari – tovonlarda o‘tirib, qo‘llar orqaga yig‘iladi, oldinga chuqur egiladi, gavdani orqa qismi oysimon bukilib ketma-ket bo‘ksa, tosson, gavda qismi yoziladi va tizzalarda tik turish kerak (208-rasm). Daslabki holat – tizzalarda tik turib, qo‘llar yuqorida-oldinga chuqur egiladi, qo‘llarni polga tekkizish zarur va

gavda bir tekisda tekislanadi, qo'llar pastdan o'tib orqaga, yonga qilinadi, yelka va bosh qismi orqaga tashlanadi. Daslabki holat – yoysimon yarim cho'qqayish holatda bir tekis oyoq bo'g'inlaridan gavda, bel, yelka qismiga qarab yoziladi, Xuddi shu mashq tayanchda yon bilan bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlari egiluvchanlikka bajariladigan mashqlardan keyin bajariladi. Bunda o'rganish davrida tos qismining oldinga surilishiga ahamiyat berish kerak: tizzalar bukilib turganda bo'ksa-tos qismi yozilayotgan bo'ladi va UOMni oldinga suradi.

Bunda shug'ullanuvchilarga yordam berib, bir qo'l bilan uning tos qismini ozgina oldinga itarib turish kerak, ikkinchi qo'l bilan uning yelkasini ushlab turish kerak, yonlamasiga bajariladigan to'lqinsimon harakatlarni o'rgatishda ham shunday yordam kerak.

Siltash mashqlari (siltanishlar) – bu harakatlarni bajarish qo'llarni kuch bilan siltash orqali amalga oshiriladi, keyin esa harakat oyoqqa va gavdaga uzatiladi. Siltash mashqlarining kuch bilan bajarilishi butun tanani harakatlantiradi.

Tayyorlov mashqlari: tovonda o'tirgan holatda qo'llar bilan oldinga-orqaga siltash mashqlari bajariladi. Xuddi shu mashq endi tizalab turib bajariladi.

Bir oyoqda turgan holda boshqa oyoq orqaga oyoq uchiga qo'yiladi, qo'l bilan siltash mashqlari bajariladi va harakat amplitudasi asta-sekinlik bilan oshirilib boriladi. Harakat orqaga egilish bilan tugallanadi, qo'llar orqada, yuqorida bo'ladi. Xuddi shu mashq faqat gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkazilib, qo'llar bilan siltash mashqlari bajariladi va bir vaqtning o'zida gavda og'irligi oldingi oyoqqa o'tkazilib, harakat davom ettiriladi. Uslubiy tavsiyalar: asta-sekinlik bilan mushakka beriladigan yuklamani va siltash amplitudalarini oshirib borish kerak, bunda gavdani kuch bilan harakat yo'nalishi tomonga itarib yordam berish kerak. Bunda shug'ullanuvchida keskin harakatlarga va mushaklarni tarang qilib, keyin bo'shashtirish qobiliyatni rivojlantirishga yordam berish kerak.

Aylanish: bu dinamik mashqlarning alohida guruhi bo'lib, ularning to'g'ri bajarilishi muvozanatni saqlay olishga bog'liq,

aylanishga o'rganishning dastlabki davrida bu mashqlarni bajarish gazirovkasiga ahamiyat berish zarur, chunki ularning ko'p bajarilishi muvozanat markazini oyoqda aniqlashga yomon ta'sir etishi mumkin. Buning uchun bu mashqni uch fazada ketma-ket o'rganish kerak, yarim cho'qqayish holatida oyoq uchiga turish, o'z atrofida aylanish, aytangandan so'ng avvaldan belgilangan holatda to'xtash.

Harakatlanish mashqlari aylanishlarni o'rganishga yordam beradi. Dastlabki holatdan turli temp va ritmlarda oyoq uchida turish dastlabki holatdan yarim cho'qqayish holatini bajarish, tekislanish, boshni turli tempda, turli holatda harakatlantirish, bunda bosh-qo'l harakatlariga mos kelishi kerak, qo'llarni ushlangan holda ikkitadan aylanish mumkin. O'quv dasturiga kirgan aylanish mashqlarining barchasi avvalambor tayanch oldida o'rgatiladi. Ikkala oyoqda aylanib, oyoqlarni almashtirish va chalishtirish: oyoqni almashtirish – bu oyoq uchida yarim barmoqda turgan holatda qo'llarni belga qo'yib $180 - 360^\circ$ ga kichik qadamlar bilan burilish, turgan holatda chalishtirish.

Qo'llar yonda, kichik qadamlar bilan oyoqlarni kesishgan holatda katta bo'lmagan qadamlar bilan oldinga (orqaga) $180 - 360^\circ$ burilish, to'g'ri chiziq bo'ylab kichik qadamlar bilan ketma-ket kesib o'tirilib 180° ga burilishlar bajariladi. Bir oyoqda aylanish. Oyoq uchida turgan holatda o'ng oyoq bilan qadam tashlanadi, yarim cho'qqayish holatda qo'llar chapda, oldinga qarab turgan holda qo'llarni oldindan yuqoriga qarab siltash mashqlarini bajarish va tayanch oyoq uchida turib, ikkinchi oyoqni siltab ko'tarib, yonga qo'yiladi keyin siltash orqali oyoq oldinga qo'yiladi, aylanish bajarilganidan so'ng siltash bajargan oyoq tayanchga qo'yiladi (209-rasm). Turli nomli burilishlar turli yo'nalishda bajariladi, qarama-qarshi tomonda tayanch oyoq bo'ladi, oyoq uchida turgan holatda yarim cho'qqayish holatida qadam tashlanib, yelkalar, gavdani o'ng tomonga rostlanadi, to'g'riga qaraladi, kuch bilan gavdani chap tomonga burib, chap oyoq oldinga ko'tariladi, oyoq uchida turib qo'llar bilan yuqoriga siltash bajariladi. Burilish bajarilganidan so'ng chap oyoq o'z joyiga qo'yiladi (210-rasm).



209-rasm



210-rasm

Uslubiy tavsiyalar: 180° ga burilishga o'rganishni boshlash, diqqat bir nuqtaga yo'naltiriladi. Tana cho'ziladi. Ikkala yo'nalishda o'rganishni boshlash kerak.

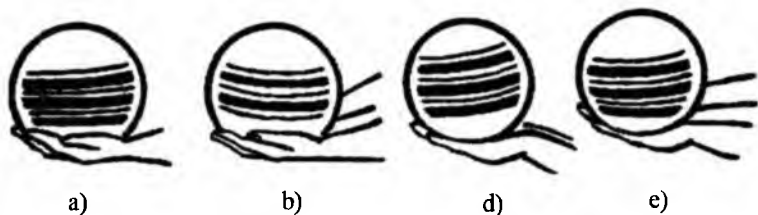
Parter mashqlar o'quv dasturiga umumiy jimoniy tayyorgarlik elementlari va maxsus mashqlar sifatida kiritilgan, biroq ular vertikal turishni o'z ichiga olmasligi kerak, maxsus tayyorgarlikdan keyingina qo'lga tayanib sakrash mashqlari o'rgatiladi.

8.3. Buyumlar bilan mashqlar

To'p bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirishga va reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni yengil va yumshoq bajarishni shakllantirishga yordam beradi. Shug'ullanuvchilar dastlabki tayyorlash davrida diametri 8–12 sm bo'lgan rezina to'plardan foydalanishadi.

To'pni ushlash yoki ushlab turish. To'p erkin holatda kaftga qo'yiladi, barmoqlar ochiladi va to'pni shakli bo'yicha biroz bukiladi, biroq to'pni siqish kerak emas, yelka oldiga to'p tegishi kerak.

Ushlashlar bo'ladi: asosiy (211-a rasm), ikkala qo'l bilan (211-b rasm), kaftning orqa tomoni bilan banlansirovka (211- d, e rasm), bilaklar orasida (212-a,b rasm), qo'llarni chalishtirib (213- rasm).



211-rasm



212-rasm

213-rasm

To'pni ushlab turish alohida tana a'zolari bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

Siltash mashqlari barcha tekisliklarda bajarilishi mumkin, odatda, oyoqlarni prujinasimon harakatlari bilan birgalikda bajariladi, siltash mashqlari to'pni otganda to'pni ushlab olganda buyumlarsiz mashqlarni bajarishdagi ba'zi bir elementlari bilan birgalikda bajariladi (qadamlar, yugurish, muvozanat va saqlashda).

Taxminiy mashqlar. Daslabki holat tovonda o'tirib, qo'llar pastda, to'pni ikkala qo'l bilan ushlaymiz. Tizzalar tekislaniladi, qo'llarni oldinga-yuqoriga silkitib daslabki holatga qaytiladi. Oyoqlar kerilgan to'p ko'krak oldida chapga-o'ngga gorizontal siltash mashqlarini bajarib, daslabki holatga qaytiladi.

Uslubiy tavsiyalar: bunda to'pni to'g'ri ushlashga mashqning boshlang'ich va tugallanish fazasidagi mushaklarni zo'rqiqtirmay bajaradigan harakatlarni bajarishga ahamiyat berish kerak.

Aylanma harakatlarga o'rgatish katta va o'rta aylanma harakatlarni o'rgatishdan boshlanadi, ular turli yo'nalishda yurgan holda, yurguran holda, egilgan holda, muvozanatni ushlab turgan holda bajariladi.

Taxminiy mashqlar. Turgan holda, to'p yuqorida, joydan qo'zg'almagan holda harakatda aylanma harakatlarni bajarish, tiz-zalab turib, qo'llar yuqorida, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan vertikal aylanma harakat bajarish, boshqa qo'l bilan ham xuddi shu harakatni bajarish. Turgan holda qo'llar yuqorida, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan orqaga vertikal aylanma harakat bajariladi va to'p chap qo'lga o'tkazilib, xuddi shu harakat chap tomon bilan bajariladi.

Chap tizzada tik turib, chap qo'l bilagiga tayanib, o'ng qo'ldagi to'p bilan oldinga-chapga harakatlantiriladi. Katta gorizontal aylanma harakatni o'ngga-orqaga-yuqoriga, qo'llar hiyol bukilgan holda bajariladi. Xuddi shu harakat boshqa qo'l bilan bajariladi (bajarish vaqtida to'pni to'g'ri ushlab olishga ahamiyat berish kerak, to'pni siqish kerak emas, aylanma harakat aniq gorizontal bo'lishi zarur va amplitudasi bo'yicha maksimal bo'lishi kerak). Tayyorlov mashqlari sifatida predmetsiz aylanma harakatlardan foydalanish mumkin.

To'pni uzatish asosiy bog'lovchi element bo'lib, u xoh chap, xoh o'ng qo'l bilan o'ziga ishongan holda bajarishni talab etadi. To'pni uzatish kaftdan-kaftga o'tkazish orqali bajarilib, turli ushlashlardan, ya'ni tananing turli a'zolari yordamida dumalatish yo'li bilan otish, ushlab olish va qayta otishlar bilan amalga oshiriladi.

Taxminiy mashqlar. Turgan holda qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda 180° burilib, orqadan chap qo'lga to'p uzatiladi. Oyoq uchida turib, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda, o'ng oyoqdan vals qadamlari, <<bir>> deganda to'p yerga uriladi, <<ikki>> deganda chap qo'l bilan ushlab olinadi, <<uch>> deganda qo'llar yonda; chap oyoqdan vals qadamlari, qo'llar yuqorida, to'p chap qo'ldan o'ng qo'lga uzatiladi.

Turgan holda qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda, o'ng qo'l bilan chap tomonga (siltash mashqi) bajariladi, to'pni chap qo'l bo'ylab dumalatib, yana chap qo'l bilan ushlab olish.

Uslubiy tavsiyalar: to'pni uzatish harakat mutanosibligini buzmasligi lozim.

To'pni urish – bu mashq predmet uchun o'ziga xos bo'lib kelgan. Ular ayniqsa musiqa jo'rligida bajarilganda samarali bo'ladi. To'pni to'g'ri urish texnikasi 214–215-rasmlarda ko'rsatilgan. Prujinasi-

mon harakatlar kaft bilan bajarilib, to'p yerga uriladi. Urishlar bir yoki ikki qo'l bilan, bir yoki bir necha marta vertikal yoki burchak ostida bajariladi (216–217-rasmlar). Urishlar tananing turli a'zolari bilan bajarilishi mumkin.



214-rasm



215-rasm



216-rasm



217-rasm

Taxminiy mashqlar. Tizzada turgan holda qo'llar to'p bilan oldinda. Vertikal turishlar va to'pni ikkala qo'l bilan ushlab olish, oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, to'p chap qo'lda, chap qo'l bilan to'pni o'ng tomonga otish va o'ng tomonga biroz egilish, to'pni o'ng qo'l bilan ushlab olish. Xuddi shu mashq boshqa tomonga bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: urish vaqtida butun tana prujinasimon harakat bajarishi kerak. Bilak, iloji boricha to'pni uzoqroq ushlab qolishi kerak, bu bilan uning harakatini aniq bajarishni ta'minlaydi. Birinchi mashg'ulotlarda to'pni turli ritmlarda urishni egallash tavsiya etiladi (qattiq va sekin, tez va sekinroq va h.k.), to'pni zo'riqishsiz kaftda ushlab olish kerak.

Otish va ushlab olish – bu mashqlar bir yoki ikki qo'l bilan vertikal yoki parabola bo'yicha turli yo'nalishlarda bajariladi. Otish mashqi oyoq va gavdaning prujinasimon harakatlari yordamida bajariladi. Otishning aniqligi va amplitudasi kaftlarni siltash harakatining oxirgi fazasidagi keskin harakatlari orqali amalga oshiriladi. To'pni ushlab olish vaqtida to'p avval cho'zilgan qo'llar uchiga tegib, kaftlar orqali dumalab, keyingi harakatga ulanib ketadi.

Taxminiy mashqlar. Turgan holda to'p yelka oldida bukilgan chap qo'l kaftida, yarim cho'qqayib, o'ng oyoq orqaga bukiladi va bukilgan chap qo'l oldinga-yuqoriga yoziladi, yonga qilinib to'p

tashlanadi. Xuddi shu mashq o'ng qo'l bilan bajariladi. Tizzalar-da tik turib qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. To'p bosh uzra chapga otilib, chap qo'l bilan ilib olinadi. Qo'l bilan chapga, pastga siltash bilan to'p orqadan o'ng qo'lga uzatiladi. Turgan holda qo'llar orqada, qo'lda to'p oyoqlarga prujinasimon harakat bajarilib, to'pni bosh uzra otib, chap oyoq bilan qadam tashlab, ikkala qo'l bilan ushlab olinadi. Otishlar va ilib olishlar qadamlar, sakrashlar bilan mos holda bajariladi. Otish, qaytarish va teskari ushlab olish.



a)

218-rasm



b)



d)

219-rasm

Uslubiy tavsiyalar: dastlabki vaqtdanoq aniq otishlarni musiqa jo'rligida bajarishga erishish zarur. Bunda otish vaqtidagi barmoqlarning oxirgi harakatiga otish yo'nalishiga qarab qo'llarni tutishga, qo'llarni bir tekis pastga tushirishga ahamiyat berish zarur. To'pni ilish vaqtida to'p avval barmoq uchiga tegishi kerak. Shunda to'pni olish aniq va tovushsiz sodir bo'ladi (218-rasm). To'pni dumalatish pol ustida ayrim a'zolarida bajariladi (219-rasm). To'p qo'l uchi-ning yengil harakati bilan dumalatiladi. To'p barmoq uchi bilan ilib olinadi.

Taxminiy mashqlar. Tovonga o'tirib, o'ng qo'l yonda, chap qo'l pol ustida, chap qo'lning yengil harakati bilan to'p o'ng qo'lga dumalatiladi va aksincha. Turgan holda qo'llar oldinga cho'zilib, qo'lda to'p, chap qo'l yonda, yarim cho'qqayib o'tirish bajarilib, to'pni oldinga itarish zarur, tekislanib qadam tashlanadi va bukilgan oyoqlarni almashtirib, to'p ustidan sakrab o'tiladi. Yerga tushgach

yarim cho'qqayib chap qo'l bilan to'p ushlab olinadi, dastlabki holatga qaytiladi.

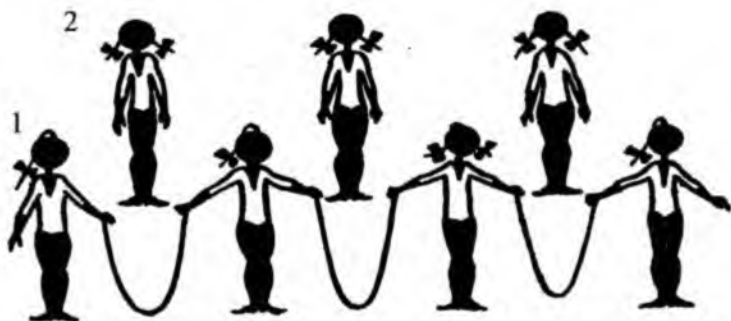
Tizzalab turib, qo'llar oldinda to'p kaftni orqa tomonida qo'llar sekin ko'tariladi, to'pni ko'krak ustidan dumalatib, qo'l pastga tushadi, to'p kaftga dumalatiladi. Uslubiy tavsiyalar: diqqatni, asosan bir tekis dumalatishga qaratish zarur.

Arqon bilan mashqlar, bu mashqlar dinamikani, intensivlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarning intensivligi tufayli ularni bajarishda (ayniqsa, yosh bolalarda) me'yorni to'g'ri belgilash lozim. Oldindan tayyorlash bosqichida, dastaksiz arqonlar ishlatiladi. Uning uzunligi shug'illanuvchining bo'yidan kelib chiqishi zarur. Buning uchun shug'ullanuvchilar arqonni ustiga turib oyoqlarini biroz ochib, arqon uchini qo'litiqlariga tortib ko'rishi kerak. Agar to'g'ri kelsa, arqon to'g'ri tanlangan bo'ladi.

Arqonni uchta barmoq bilan oldinda ushlash kerak. Ikki uchining o'rtasini yoki bir uchini va o'rtasini olish kerak. Arqonni qo'lga yig'ib olish mumkin.

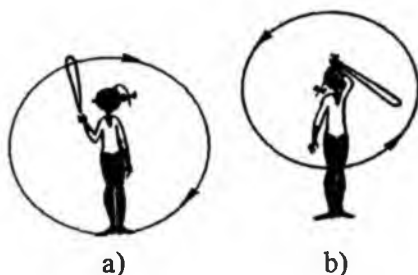
Chayqalish yoki siltashlar turli tekislikda va yo'nalishda bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi.

Namunaviy mashqlar. Ikki qator turib olinadi: birinchi qatordagi shug'ullanuvchilar arqonni olib, tebrantiradi, ikkinchi qatordagilar undan sakraydi (220-rasm), turgan holda, arqon orqada, arqonni oldinga-orqaga, undan 45° ga burilib sakrash kerak, turgan holdan arqon oldinda, orqaga siltab, oldinga- orqaga qadam tashlanadi.

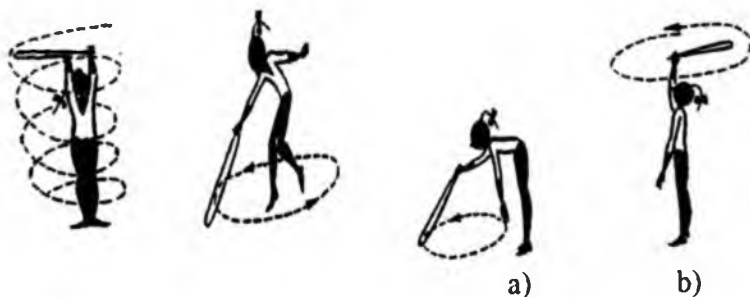


220-rasm

Siltashlarni avval bir qo'lda bajarishni o'rganib, keyin baravar ikkala qo'lda bajarishga o'rgatiladi: aylanma harakat ochilgan yoki taxlangan arqonda qadamlar, sakrashlar va boshqa harakatlar bilan bajariladi. Katta aylanma harakatlardan o'rta va kichik aylanma harakatlarga o'ng qo'lda o'tiladi.



221-rasm



222-rasm

223-rasm

224-rasm

Namunaviy mashqlar. Turgan holda, arqon ikkiga taxlanadi, oldi tomondan 4 marta aylanma harakat o'ng tomonga va chap tomonga qarab bajariladi (221-rasm). Turgan holda arqon ikkala qo'lda 360° ga bir necha aylanma harakatlar bajariladi (222-rasm). Turgan holda arqon ikkiga buklangan bo'lib, o'ng qo'lda arqon bilan pastda katta aylanalar qilib, arqondan sakrash mashqi bajariladi (223-rasm).

Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda, pastda va tepada gorizontal aylanalar bajariladi (224 a,b -rasm). Turgan holda arqon ikkiga buklangan o'ng qo'lda tepada gorizontal katta aylana, pastda gorizontal aylana qilib undan sakrab o'tiladi.

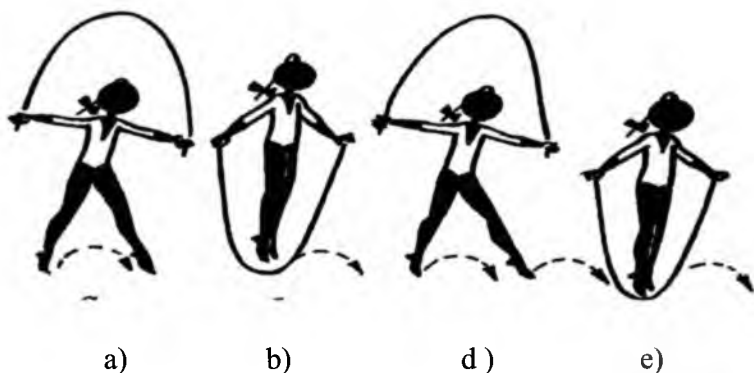
Sakkizlik – aylanma harakat turi. Harakat bilaklar yordamida barcha tekisliklarda bajariladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda arqon ikkiga taxlangan, o'ng qo'lda oldinda-orqada sakkizlik bajariladi.

Arqondan sakrash mashqi – bu predmet uchun oddiy bo'lib, yaxshi koordinatsiyani talab etadi. U mashq yuqori intensivlikka ega. Uni me'yorini belgilashda ehtiyot bo'lish kerak. U arqonni oldinga, orqaga aylantirish orqali bajariladi.

Namunaviy tayyorlov mashqlari: ikkita shug'ullanuvchi arqonni ushlab uni tebrantiradi, uchinchi undan sakraydi, keyin shug'ullanuvchilar almashadi, turgan holda arqon orqada. Arqonni kuch bilan orqaga-yuqoriga bosh uzra o'tkazib, undan sakrab o'tish. Bir qator turib olib, arqon uchlaridan ushlab olinadi. Arqon bir vaqtning o'zida aylantiriladi. Turgan holda arqon o'ng qo'lda ikkiga buklangan. Arqon vertikal tekkislikda aylantiriladi. Arqon polga tegishi bilan ikkala oyoqda sakrash kerak. Huddi shunday doimiy holatga qaytiladi, turli xil sakrashlarda arqonni aylantiriladi. Turgan holda arqon avvalgi holatda. Sakrash bilan arqonni aylantirish, bunda oyoqlar yonga, birga, oldinga-orqaga chalishtirib bajarish mumkin.

Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish (225-rasm).



225-rasm

Turgan holda qo'llar yonda arqon oldinda, arqonni yuqoriga-orqaga kuch bilan aylantirish. Prujinasimon yarim cho'qqayishdan ikkala oyoqda sakrash, bunda oyoq uchi cho'zilib gavda to'g'ri butun diqqat oldinda bo'lishi zarur.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlarini bajarganda sakrashdan oldin arqon pastda bo'lishi zarur. Birinchi sinovlardagina arqon polga tegishi kerak. Keyinchalik arqonni yerga tekkizishga yo'l qo'yilmaydi. Dastlabki davrda sakrashga o'rgatish ikki oyoqda davriy sakrash orqali amalga oshiriladi. Ancha murakkabroq mashqlarga (orqaga aylantirish, ikkilanma sarkash, oyoqni chalishtirib sakrash va h.k.) arqonni bir marta aylantirgandagi sakrashlar to'g'ri bajargandagina o'tiladi (ya'ni katta amplituda bilan, bilakdan harakat boshlanganda to'g'ri qomat va cho'zilgan oyoq uchlarida).

Otish va ilish – bu murakkab mashqlar bo'lib, yaxshi reaksiyani, tezlikni, fazoviy yo'nalishni to'g'ri tushunishni talab qiladi. Barmoqlar asta-sekinlik bilan predmetni chiqarar ekan, unga xohlagan yo'nalishni bera oladi va bunda arqon trayektoriyasi buzilmaydi. Ushlab olish ham barmoqlar bilan yengil bajarilib, arqonning harakat rasmini buzmaydi va keyingi harakatga qo'shiladi.

Otish mashqlari, arqonni yig'ilgan holda, yoki yozilgan holda amalga oshiriladi, bunda mashq bir yoki ikki qo'lda turli yo'nalishda bajariladi.

Namunaviy mashqlar – oyoqlar ochilgan, arqon oldinda, ikkala uchi ikkala qo'lda yarim cho'qqayib, qo'l harakatlari o'ngga, chapga va o'ngga, arqonni otib, uni o'ng qo'l bilan bir uchidan ilib olish kerak. Arqon bilan orqaga-oldinga siltash harakatini bajarib, uni tekis qo'l bilan yuqoriga qarab otiladi. Otish vaqtida arqon uchirilib, uning uchlari ajraladi, uni ikkala qo'l bilan ilib olinadi. Orqaga o'ng oyoq bilan qadam tashlab, arqon bilan orqaga-o'ngga siltash bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa yo'nalishga qarab bajariladi. Vertikal aylanani bajargandan so'ng, xuddi shu mashq bajarilishi kerak. Turgan holda taxlangan arqon o'ng qo'lda. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajariladi. Arqon bilan aylana pasti bajariladi, oldinga-yuqoriga otib, qo'llar yonda, qo'llarni oldinga-yuqoriga siltash qilib, arqon ikkala qo'l bilan ilib olinadi. O'ng oyoq bilan

o'ngga qadam tashlab, 360° ga kesishgan burilish bajariladi, orqa tomondan o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatiladi. O'rgatishning dastlabki davridayoq arqon bilan tebranish va siltash mashqlarini to'g'ri bajarishni o'rganish kerak. Siltashning eng yuqorigi nuqtasida arqon qo'ldan ketishi kerak. Arqonni ilib olishda gimnastikachilar ushlab olgandan keyin predmetlar harakatini to'g'ri bajarishga ahamiyat berish lozim. Otish balandligi musiqa jo'rligiga mos kelishi kerak.

Arqonni ulash va yechish – bu predmet uchun o'ziga xos mashq bo'lib, turli xil bo'ladi. Arqonni, odatda, alohida tana a'zolariga o'raydilar. Bunda arqon taxlangan yoki to'la yozilgan bir uchi erkin bo'lishi mumkin.

Namunaviy mashlar. Turgan holda qo'llar yonda, arqon ikkiga taxlangan o'ng qo'lda 180° ga o'ngga burilib, o'ng qo'l bilan gorizontalsiltash qilinadi va arqon bo'ksa atrofiga o'raladi. 180° ga chapgaburilishda arqon yoziladi, yuqorida gorizontalsaylana hosil qilinadi, oyoq uchida turiladi, qo'llar yonda. Turgan holda, qo'llar yonda, arqon ikki qo'lda, oldi tomonda oyoqlarni prujinasimon harakatlantirib, arqon bilan orqaga-o'ngga siltash bajariladi. O'ng yelka oldi bilan o'raladi, xuddi shunday prujinasimon harakatlar bilan arqon yoziladi. Bosh uzra chap qo'l bilan siltash qilinadi, oyoq uchiga turiladi, arqon orqada.

Uslubiy tavsiyalar: arqonni tanaga o'rash uning chizig'ini buzadigan keskin harakatlar bilan amalga oshirilmassligi kerak. Bunda tempga, ritmikaga, musiqa jo'rligiga ahamiyat berish kerak.

Arqonni uzatish turli yo'nalishda va tekisliklarda, siltash va aylanish vaqtida bajariladi. Arqon bir qo'ldan boshqa qo'lga yoki qandaydir tana a'zosi oldida bajariladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar chapda, arqon ikkiga taxlangan, o'ng qo'lda. O'ng qo'l bilan chap tomonga siltash bajariladi. Arqon bilan gorizontalsaylana hosil qilinadi. 360° ga burilish, arqon orqa tomonidan chap qo'lga uzatiladi. Xuddi shu mashq boshqa tomonga bajariladi. Turgan holda qo'llar oldinda, arqon chap qo'lda. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajariladi. Pastki vertikal aylana orqada-chapda bajariladi. Arqon oldindan o'ng qo'lga uzatiladi va aksincha.

Uzatish siltashning yoki aylanma harakatning eng chetki nuqtasida bajariladi. Inersiya kuchi eng katta bo'lgan vaqtda predmetni tanaga tegishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Shu bilan birga polga tegmasligi va arqon chiziqlari buzilmasligi kerak.

<<Melnitsa>> tegirmon – bu o'ziga xos arqon bilan bajariladigan dinamik, original harakat. Bu o'rtadan olingan arqon bilan bajariladigan aylanalar. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarilganidan so'ng arqonning ikki uchi bilan ketma-ket aylanalar yasaladi.

Halqa bilan mashqlar. Halqa (gardish) yog'ochdan yoki plastmassadan, 80 – 90 *sm* diametrli bo'lishi mumkin. Oldindan tayyorlash bosqichida kichik diametrli halqalardan foydalanish kerak. Halqa bilan turli xarakterdagi mashqlarni bajarish mumkin: plavniy, dinamik, xafvli, ayniqsa tana harakati va musiqa jo'rligidagi sinxron harakatlar yaxshi samara beradi. Halqa yerga nisbatan vertikal holatda gorizontal yoki diagonal holatda bo'lishi mumkin.

Quyidagi ushrlashlardan foydalaniladi: bir yoki ikki qo'l bilan tepadan yoki pastdan, aralash, kesishgan hamda tashqaridan hamda ichkaridan bo'lishi mumkin. Siltash harakatlari turli yo'nalishda va tekislikda bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Halqa go'yo qo'lning davomi kabi bo'lib, osilib turmasligi kerak. Siltashlar, odatda, mashqlarni bir-biriga ulaydigan element sifatida ishlatiladi. Xilma-xillik va predmet bilan bajariladigan harakatlarni bir-biriga qo'shib ketishini ta'minlaydi.

Taxminiy mashqlar: turgan holda, halqa vertikal holatda, ikkala qo'l bilan ustidan ushlab olinadi. O'ngga-chapga, o'ngga-yuqoriga, chapga-yuqoriga siltash bajariladi. Bu mashqlar yongga qadam tashlab va muvozanatda turgan holatda bajariladi.

Turgan holda, halqa o'ng qo'lda pastda. Halqani oldinga orqaga, siltash mashqlarini bajaramiz. Halqa ichidan chap oyoq bilan orqaga sakrab chiqiladi. Aylanma harakatlarni o'rganishni bir yoki ikki qo'l bilan katta aylanalarni bajarishdan boshlaydilar. Keyin o'rtacha aylanalarga o'tiladi.

Aylana turlari – bu halqani qo'l bilan tekislikda aylantirishga qarab bo'linadi. Burilishga taxminiy mashqlar. Turgan holda halqa oldinda, qo'llar yonda, yuqoridan ushlab olingan. Turgan holda

halqa yonda, vertikal holatda yuqoridan ushlab olinadi. Oyoq uchiga turib, halqani burish bilan orqaga egilish kerak. O'ng oyoqda tizalab turib, chap oyoq oldinda, halqani burish bilan orqaga chuqur egilish kerak. O'ng tovonda o'tirgan holda, chap oyoq oldinda, biroz bukilgan. Egilish bajarilib, halqa aylantiriladi. Turgan holda halqa bo'ksa darajasida vertikal holatda yuqoridan ichidan ushlash. Bosh uzra gorizontal holatda halqa ko'tarilib, uni o'ngga, chapga buramiz. Burish vaqtida gavda ham biroz bukiladi.

Aylanma harakatlar uchun taxminiy mashqlar. Turgan holda qo'llar yonda, halqa o'ng qo'l bilan ushlab olingan, pastda katta aylana hosil qilinadi. Boshqa qo'l bilan xuddi shu mashq bajariladi. Tizzada turib halqa chap qo'lda, xuddi shu mashq boshqa qo'lda. Turgan holda qo'llar oldinda, halqa vertikal holatda, o'ng qo'lda yonlamasiga, orqaga aylanish. Xuddi shu mashqni chap qo'l bilan ham bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: o'rganishning boshidanoq mashqlarni aniq eslab qolishga harakat qilish kerak. Mashqni orqaga katta siltash bilan chegaralangan amplitudada bajarish lozim. Halqani aylantirish mashqlariga: dinamiklik va o'ziga xoslikni ta'minlaydi.

Halqa aylantirilganda katta va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida ushlab olinadi. Aylantirish bilakning yengil harakati yordamida amalga oshiriladi. Tirsak biroz bukilib, bilakning yengil holatiga yordam beradi. Shunga ko'ra aylanayotgan halqaning vibratsiyasi bartaraf etiladi. Halqani oyoq va gavda atrofida ham aylantirish mumkin.

Mana bir necha namunaviy mashqlar: turgan holda halqa vertikal holda, o'ng qo'lda qo'lning prujinasimon yengil harakati bilan halqani aylantiramiz.

Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Turgan holda bosh uzra gorizontal holatda halqani uni bilak bilan biroz itariladi va gorizontal tekislikda aylantiramiz. 160° ga aylantirilishi kerak. Bunda aylanish tekisligining saqlab qolinishiga ahamiyat berish kerak. Bunda halqaning aylanshiga keskin harakatlarsiz silliq bajarilishi lozim. Halqani boshqa qo'lga uzatayotganda aylanish tempi va ritmi saqlanib qolishi kerak.

Vertushka – halqani aylantirish turi. Bu halqaning o‘qi bo‘ylab tezkor aylanish bo‘lib, uning diametridan o‘tadi. Mashq bir yoki ikki qo‘l bilan bajariladi. Aylanish polda yoki gavdaning yuqori qismida otilganda fazoda sodir bo‘lishi mumkin.

Dumalatishlar – yengil, ammo qo‘lning keskin harakati orqali amalga oshiriladi. Halqaga kerakli yo‘nalish barmoqlarning harakati bilan amalga oshiriladi. Qo‘l buyumlarni qo‘l bilan itarib, uni yengil sakrashsiz va tebranishsiz harakat bilan ta‘minlaydi.

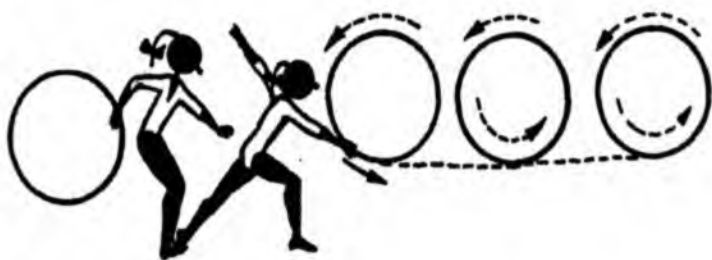
Polda bajariladigan dumalatishlar to‘g‘ri chiziqli, egri va aylana bo‘ylab yo‘nalishlarga ega bo‘lishi mumkin. Halqani tana a‘zolari ustida ham dumalatish mumkin va poldagi dumalatishlar bilan birga ham bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar – turgan holda tana og‘irligi o‘ng oyoqda, chap oyoq oldinda, oyoq uchida, halqa polda, ikkala qo‘l bilan ustidan ushlab olish kerak. Bilak bilan biroz itarib, uni xohlagan yo‘nalishda dumalatish mumkin (226-rasm).

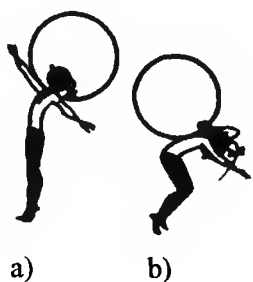


226-rasm

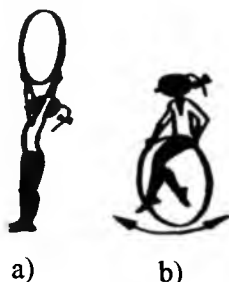
Varietlar: dumalayotgan halqani quvlab o‘tib, dumalab o‘tib, unga yuzlanish kerak va yarim cho‘qqayib ushlab olinadi, halqani quvlayotganda sakrab, chap oyoq bilan halqa ustidan siltash qilindi, uni chap qo‘l bilan ilib olinadi. Yarim cho‘qqayib, halqani o‘ng qo‘lda ushlab ustidan olinib orqaga o‘tkaziladi, qo‘l bilan oldinga tezkor harakat qilinadi. Halqani orqada aylantiramiz va oldinga aylantiramiz. Bir oz turib halqa orqaga harakatlanadi (227- rasm). Halqani tekis tebranishiga erishish kerak.



227-rasm



228-rasm



229-rasm

Ko'krak bo'ylab dumalatish – o'tirgan holatda yengil harakatlarni halqaga o'tkazib, halqa yelkadan oshiriladi va chap qo'l bilan ilib olinadi (228-rasm).

Yelka bo'ylab dumalatish oyoq uchida turgan holda bajariladi. Halqa o'ng qo'lda o'ng tomonga yuqoriga ko'tariladi. Yengil itarib, halqa chap tomonga yo'naltiriladi. Bosh ham pastga tushiriladi. Halqa chap qo'l bilan ilib olinadi. Halqani to'g'ri otish va ilish texnikasi asosida boshqa predmetlarga tegishli prinsiplar yotadi. Otish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari predmetning shakli va xarakteri bilan aniqlanadi.

Har doim ham halqaning harakat yo'nalishini saqlab qolish hamda gavda muvozanatini ham imkoni bo'lavermaydi. Shuning uchun halqani otish va ilishga o'rgatishga ba'zi bir tayyorlov mashqlarini berish zarur.

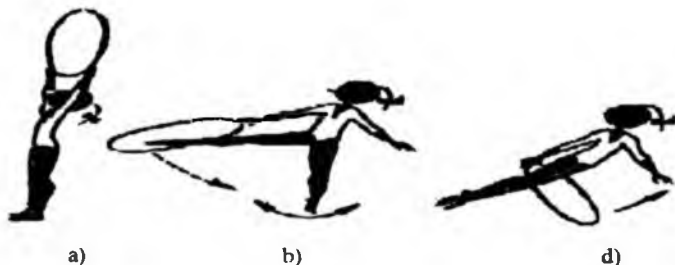
Mana ulardan ba'zilar: turgan holda, biror yo'nalishda katta va kichik siltashlardan so'ng chap va o'ng qo'l bilan otish. Turgan holda, turli tezlikda aylangandan so'ng otish o'ng va chap qo'l aylanidan keyin. Bir joyda yoki harakatda otish. Turli tekisliklarda aylangandan so'ng yopiq ko'z bilan otish va ochiq ko'z bilan ilib olish. Halqa aylanganidan keyin otish.

Uslubiy tavsiyalar: tana muvozanatini buzmagani holda otish mashqining uch fazasi o'rganilganidan keyin bu mashqni boshqa mashqlar bilan bog'lash kerak. Halqadan sakrash mashqlari xuddi arqondan sakrash mashqlari kabi bajariladi. Halqa yaqin tomondan bir yoki ikki qo'l bilan ushlab olinadi, sakrashlar va kichik sakrashlar bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Sakrashlar oldinga yoki orqaga halqaning birlamchi yoki ikkilamchi aylanishi bilan bajariladi.

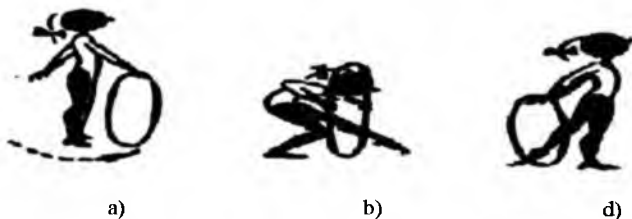
Namunaviy mashqlar turgan holda halqa bosh uzra vertikal holatda oyoqlar bukilib halqaga sakraladi (229-rasm).

Turgan holatda halqa vertikal holatda.

Uslubiy tavsiyalar: halqani o'girish uchun barmoqlarni kuch bilan harakatlantirish kerak (230-rasm).



230-rasm



231-rasm

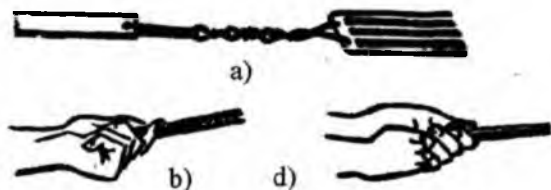
Halqadan hatlab o'tish predmet tinch yoki harakat holatida bo'lishi kerak (poldan dumalasa). Hatlaganda buyumni ushlashni o'zgartirish mumkin. Murabbiyning xohishiga ko'ra dasturga dumalayotgan halqadan o'tish mashqini kiritish mumkin (231-a,b,d rasm). Siltash va aylana mashqlarda halqani uzatish quyidagilardan so'ng bajariladi. Halqa va dumalatishdan keyin bir joyda yoki harakat vaqtida, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga, ba'zi-bir tana a'zolari yonida bajariladi. Bu ikkala qo'lning baravar qatnashuvini talab qiladi va ba'zi elementlarni ortasida xilma-xillikni kiritadi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar oldinda, halqani vertikal holatda oldinda pastdan ushlab turiladi. Oyoq uchida turib, o'ng qo'lni ko'tarib, bosh uzra chap qo'lga beriladi.

Chap qo'l bilan siltash qilib, halqani pastga tushiramiz. Turgan holatda, qo'llar oldinda, halqani gorizontal holatda eng yaqin joyidan, ustidan ushlab olinadi. Orqaga o'ng qo'l bilan gorizontal siltash qilinib, orqadan halqani chap qo'lga uzatiladi. Chap qo'l bilan gorizontal siltash qilib, halqani oldinga olish kerak.

Tasma bilan mashqlar. Tasma shoyidan bo'lishi, kengligi 4 – 6 *sm*, uzunligi 3,5 *m*, bukilishi 0,5 *m* ni tashkil qilishi zarur. Yog'ochi 40 – 60 *sm* uzunlikda bo'lib, qalinligi 1 – 1,8 *sm* ni tashlik qilishi kerak. Tasma yog'ochga biriktirilib (232-a rasm), birikish uzunligi 3 – 7 *sm* dan iborat bo'ladi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar umumiy koordinatsiyaga va ritmni his qilishga ta'sir qiladi. Badiiy gimnastikaning ana shu mashqlarida, unga xos bo'lgan o'zaro bog'liqlik, egiluvchanlik, mutanosiblik namoyon bo'ladi.

Tasmani ushlash turlicha bo'lishi mumkin: tepadan, pastdan, aralash va h.k. (232-b,d-rasm).



232-rasm

Siltashlar, aylanalar, sakkizliklar – bu mashqlarda tasma bilan harakatlar eng yaxshi namoyon bo‘ladi. Ular katta, o‘rtacha va kichik turlarga bo‘linadi. Turli tekisliklarda va turli yo‘nalishlarda.

Namunaviy harakatlar. Turgan holda tasma o‘ng qo‘lda yonga ko‘tarilgan. Chap qo‘l yonda, chap oyoq oldinda, tasma bilan gorizontal siltashlar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo‘l bilan bajariladi. Turgan holda, tasmani ichki qo‘l bilan oldinda ushlab kerak (233-rasm). O‘ng oyoqda oldinga qadam tashlab, chap oyoq uchida o‘ng qo‘lni yuqoridan pastga ko‘tarib, chap qo‘l yonda tura-di. Turgan holda qadam tashlab, sakrab, chap yoki o‘ng qo‘l bilan yuqoriga vertikal aylanalar hosil qilinadi (234-rasm).



233-rasm



234-rasm



235-rasm

Turgan holda, tasma chap qo‘lda, ikkala qo‘l yonda. O‘ng oyoq bilan orqaga qadam tashlab, chuqur orqaga egilib, gorizontal aylanalar o‘ng qo‘l bilan bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo‘l bilan bajariladi. Tizzalab turib, yonlama aylanalar o‘ng qo‘l bilan o‘ng tomonda va chap tomonda bajariladi. Turgan holda tasma o‘ng qo‘lda ikkala qo‘l yonda, ikkilangan qadam bilan sakrab, bukilgan oyoqlar-ni oldinda almashtirgan holda bosh uzra gorizontal aylanalar qilina-di. Turgan holda tasma o‘ng qo‘lda oyoq uchida turib, old tarafda vertikal vosmyorkalar hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o‘ng qo‘lda, qo‘llar yonda, vertikal sakkizlik old tomonda hosil qilinadi (235-rasm).

Turgan holda tasma o‘ng qo‘lda, qo‘llar yonda gorizontal sakkizliklar hosil qilinadi (236-rasm). Muvozanat o‘ng qo‘lda, o‘ng qo‘l oldinda, chap qo‘lda tasma yonlama tekislikda o‘ng qo‘l ustida sakkizlik hosil qilish.

Ilon izi – bu buyumlar uchun hosil bo‘lgan mashq. Bu mashq mushaklarni minimal zo‘riqtirib, biroz egilgan qo‘l bilan panjalarni harakatga keltirish asosida bajariladi. Amplituda tishlari 30 – 35 sm dan oshmasligi zarur.

Ilon izi vertikal (ko‘tariladigan va pasayadigan) va gorizontal (vertikal va gorizontal tishli) bo‘ladi.

Vertikal ilon izida mashq bajarishda qo‘l pastdan yuqoriga va aksincha bajariladi. Gorizontal ilon izida bo‘lsa chapdan o‘ngga qarab harakatlanadi. Ilon izida bajariladigan mashqlar uchta tekislikda bajariladi.

Namunaviy mashqlar. Tasma o‘ng qo‘lda, chap qo‘l yonda, orqaga yengil yugirib gorizontal ilon izi hosil qilinadi (237-rasm).



236-rasm



237-rasm



238-rasm

Yarim cho‘qqayib o‘tirish holatda, tasma o‘ng qo‘lda, chap qo‘l yonda, asta-sekinlik bilan rostlanib, gorizontal ilon izi hosil qilinadi. Turgan holatda tasma o‘ng qo‘lda, chap qo‘l yuqorida 360° ga buirilib, tana atrofida ilon izi hosil qilish. Turgan holatda tasma chap qo‘lda, ikkala qo‘l yonda, ikkala oyoqda sakrab, bosh uzra qo‘lni ko‘tarib siltash bajariladi va pasayadigan ilon izini polda cho‘qqayib o‘tirish holatigacha bajariladi.

Spiral – original bo‘lgan va shu predmet uchun xos mashq hisoblanadi. Spirallar kichik bo‘lib, ular panja harakatlari bilan bajariladi. O‘rtacha va katta spirallar tirsak bo‘g‘ini orqali amalga oshiriladi. Konussimon spirallar kichik aylanalar asta-sekinlik bilan kattalashganda hosil bo‘ladi. Agar yog‘och gorizontal bo‘lsa, vertikal spiral hosil bo‘ladi. Agar aksincha bo‘lsa, gorizontal spiral hosil bo‘ladi.

Namunaviy mashqlar: turgan holda, qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, qo'l oldinga cho'zilib gorizontal siltash bajariladi, yengil egilib, orqaga yugurishlar kerak va o'ng qo'l bilan vertikal spiral bajariladi (238-rasm). Turgan holda o'ng qo'l oldinda, tasma bilan oyoq uchiga ko'tarilib, gorizontal spiral bajariladi.

Turgan holda qo'llar yonda, tasma chap qo'lda, o'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga qadam tashlab, o'ng tomonga tasma bilan gorizontal siltash bajariladi. Gavda oldida tasma bilan spiral bajariladi va chap tomonga qadam tashlanadi.

Tasmani uzatish elementlarni bog'lash va qo'l harakatiga o'zgartirish kiritish uchun ishlatiladi. Tasmadan to'g'ri foydalanish texnikasi, panja harakatiga minimal kuch berib, buyumlarni harakatlantirishdan iborat. Buni dastlabki mashg'ulotlardan egallab olish zarur. Tasma bilan mashqlarni bir tekis, keng quchoq bilan bajarish kerak. Hech qanday qo'shimcha harakatlar bo'lmasligi zarur. Chunki harakatlar tufayli tasma shalpayib qoladi. Tasma uchi tanaga yoki polga tegmasligi, osilmasligi kerak. Yog'och doim faol bo'lib, tasma harakatlari bilan rasm shakllantirishi kerak. Tasma bilan mashqlar murabbiyning ixtiyori bilan o'quv dasturiga kiritiladi.

Cho'qmor bilan mashqlar. Cho'qmorlar, asosan, yog'ochdan yoki plastmassadan tayyorlanadi. Uning uzunligi 40 – 50 *sm* bo'lib, uning og'irligi 50 *g* ni tashkil qiladi. Rangi foydalanuvchining ixtiyoriga bog'liq. Cho'qmor – tanasidan bo'yin qismidan va dastagidan iborat. Dastlabki mashg'ulotlarda cho'qmorlar qo'shimcha vosita sifatida, umumiy koordinatsiyani rivojlantirish, ritmni tushinish va qo'l kuchi va hartakatchanlikni oshirish uchun ishlatiladi. Cho'qmor bilan bajarilayotgan mashq texnikasini bajarishlar bir buyum bilan avval o'ng qo'lni, keyin chap qo'l bilan bajariladi. Siltash va aylanalarni cho'qmor bilan bajarganda uni bosh orqasida o'ng qo'l *pelditida* erkin ushlash lozim. Ko'rsatish barmog'i cho'qmorning bo'yin qismida qo'yiladi, go'yoki predmet qo'lni davom ettirayotgandek. Cho'qmorlarning osilishi faqat ba'zi-bir mashqlarda ruxsat etiladi. <<Melnitsa>> mashqini bajarayotganda cho'qmorning boshi bosh va ko'rsatkich barmoqlar bilan ushlab olinadi, siqilmaydi. Cho'qmorni turli xil ushlash mumkin. Yuqoridan, pastdan, boshidan

yoki tanasidan bir qo‘l bilan yoki ikkala qo‘l bilan ushlash mumkin. Siltashlar kichik, o‘rtacha va katta bo‘lishi mumkin. Barcha tekisliklarda bajariladi.

Namunaviy mashqlar. Yarim cho‘qqayib o‘tirish holatdan, oyoq uchida sekin turib, baravariga ikkita cho‘qmor bilan siltash bajariladi (239-rasm). Turgan holatda qo‘llar yonda, o‘rtacha siltashlar bajariladi. Harakatlar faqat tirsak bo‘g‘imlarida bajarilib, cho‘qmorlar yelka qismini davom ettiradi. Yengil yugirish, qo‘llar oldinda, yuza tekisligida kichik siltashlar bajariladi (harakatlar faqat panja qismida bajariladi). Aylanalar asosan kichik, o‘rtacha va katta bo‘lib, ular turli tekisliklarda turli yo‘nalishlarda bajariladi. Dastlabki o‘rganish davrida katta aylanalardan o‘rganishni boshlaydilar, keyin o‘rtachalariga o‘tadilar. Kichik aylanalar koordinatsiyasi bo‘yicha eng murakkab bo‘lib, murabbiyning taklifi bilan dasturga kiritiladi.



239-rasm

240-rasm

241-rasm

242-rasm

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo‘llar tana bo‘ylab joylashadi. Katta aylanalar oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarish orqali amalga oshiriladi. Faqat o‘ng qo‘l bilan, faqat chap qo‘l bilan, keyin ketma-ket bajarish orqali bajariladi (240-rasm).

Turgan holda qo‘llar yonda, o‘ng qo‘l bilan bosh orqasida o‘rtacha aylanalar bajariladi, keyin chap qo‘l bilan va ikkala qo‘l bilan (241-rasm).

Turgan holatda, qo‘llar pastda, cho‘qmorlar – qo‘l davomi, oyoqlarning yengil prujinasmon harakatlari bilan vertikal kichik aylanalar bajariladi (242-rasm).

Turgan holatda, qo'llar olidinda, cho'qmorlar qo'llarning davomi chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab o'ng qo'l bilan kichik gorizontal aylanalar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoqda bajariladi. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlanib, yon tekislikda katta va kichik aylanalar bajariladi.

Cho'qmorlarni taqillatish, polga bitta yoki ikkita qo'l bilan, baravar yoki ketma-ket bir-biriga, tanalari hamda bo'yin qismi bilan va h.k. bajariladi. Cho'qmor bilan taqillatish mashqlari shug'illanuvchida ritmni tushinishni shakllantiradi. Shuning uchun ularni uch yosh guruhda eng dastlabki mashg'ulotlarga kiritish, musiqaviy ritmga o'rgatish uchun mumkin bo'ladi.

Cho'qmorlarni polda dumalatish ham aniq bir ritmda amalga oshiriladi.

8.4. Xoreografik tayyorgarlik

Oyoq va qo'llarni to'g'ri qo'yish, chiroyli qomat, mashqlardagi joziba va irodalilik klassik egzersis yordamida amalga oshiriladi. Klassik egzersisni dastlabki bosqich mashg'ulotlaridayoq kiritiladi. Unga umumrivojlantiruvchi mashqlar, balet, egzersisining asosiy elementlari, dastlabki holatda bajariladigan oson elementlar kiradi. Ular shug'illanuvchinnig suyak bo'g'im apparatiga noxush ta'sir qilmasligi zarur (243 -rasm).

Oyoqlar holati:

I holat (243–244-rasmlar): tovonlar birlashtirilib, oyoq uchlari yonga (to'pig'lar 180° ga burilishi kerak), tana vazni oyoq kaftiga bir tekis taqsimlanishi zarur, qorin va bo'ksa tortiladi, yelkalar biroz tushiriladi.

II holat: xuddi birinchi holat kabi, lekin tovon miqdorida ochiladi.

III holat: oldinga oyoq tovonini, orqa oyoq to'pig'ining markaziga siqiladi, oyoq uchlari ochiladi.

IV holat: to'piqlar gorizontal holatda, oldingi oyoqning tovonini orqa oyoq uchi darajasida, to'piqlar orasidagi masofa bir to'piq miqdorida, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan.

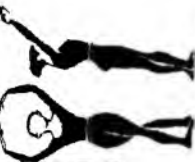
V holat: xuddi IV holat kabi, faqat oldingi oyoq barmoqlari orqa oyoq tovoniga zich birlashtiriladi, oyoq uchi ochilgan bo'ladir va aksincha

Oyoq holatlarini

1-holat		Bunda oyoq kaftlari bir chiziqda turadi, tovonlar birlashgan, oyoq uchlari turli tomonga qaragan. Katta barmoqlarga cho'ziqlar bo'lmisligi uchun kuzatib turish kerak
2-holat		Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi kabi bir chiziqda turadi, biroq tovonlar orasida kaft uzunligiga teng masofa ushlab turiladi
3-holat		Bunda oyoq kaftlari qayrilgan holda bir-biriga tegib, bir-birini kaft yarmigacha yopib turad
4-holat		Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir-biriga parallel turadi, ular orasidagi masofa kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir
5-holat		Bunda qayrilgan oyoq kaftlari bir biriga parallel turadi
6-holat		Bunda oyoq uchlari va tovonlar juft holatda bo'ladi

243- rasmi Xoreografiyadagi oyoq va qo'l holatlarini o'rgatish

Qo'l holatlarini

1-holat		Bunda yumshoq dumaloqlangan tirsak va bilaklar bilan erkin tarzda pastga tushirilgan bo'ladi, panjalar yaqinlashtirilgan, kaftlar tepaga qaratilgan, barmoqlar guruhlangan qo'llar gavdaga egil turishi yoki xaddan tashqari oldinga surishi kerak emas
2-holat		Bunda tirsak va bilaklardan dumaloqlangan qo'llar oshqozon balandligida o'z oldida ko'tariladi
3-holat		Dumaloqlangan qo'llar yelka barobarida ikki tomonga ochilgan (bir oz qiya qilib). Bu eng murakkab holat bo'lib, uni turlicha gahida I, ko'proq esa III va V oyoq holatlarida o'rganiladi
4-holat		Dumaloqlangan qo'llar tepada, bosh ustida (sal oldiroqda). Bu xolatga asosan II holatdan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l holatlariga o'tilayotganda nafis harakatlar bilan bir maromda bajariladi

243- rasm Xoreografiyadagi oyoq va qo'l holatlarini o'rgatish (davomi)

Uslubiy tavsiyalar: o'rganishning dastlabki davridayoq to'sson bo'g'imlaridagi oyoqning burilishi, individual imkoniyatlardan aniqlanishi kerak. Bir holatdan boshqa holatga o'tish harakatlari zarur bo'lgan mushak zo'riqishi bilan aniq bajarilishi kerak. Mashqlar asosan I, II, III holatlardan bajariladi. Qo'llar holati (244-a,b,d rasm).



a) b) c)

244-rasm

Tayyorlov: qo'llar pastda, biroz doira shaklida bukilgan, kaftlar tanaga qarab ochilgan, yuqorida barmoq uchlari bir-biriga qaratilgan. Orasidagi masofa 10 – 15 sm ni tashkil qilib, yelkalar biroz ochiladi.

I holat: qo'llar oldinda (ko'krak oldida), tirsaklar bukilgan, kaftlar gavdaga qaratiladi.

II holat: qo'llar yonda, yelkadan pastda, egilgan qo'llar oldinda, kaftlar ichkariga qaratilgan.

III holat: qo'llar oldinda, yuqorida, boshni ko'tarmay qo'l bar-moqlari ko'rinib turishi kerak, qo'llar pastda, barmoqlar bir-biriga yaqinlashgan bo'lishi kerak.

Uslubiy tavsiyalar: qo'llarni egib, mushaklar minimal zo'riqi-shi kerak (qo'l harakatlarini o'rganish qiyinroq, chunki ular koordi-natsiyani talab etadi). O'z-o'zini doimiy nazorat qilib turish kerak. Harakatlar nozik, aniq bo'lishi, holatlar o'zgarganda gavda holatini nazorat qilib turish kerak. Shu bilan birga bosh harakati va nigohlar yo'nalishini nazorat qilish kerak.

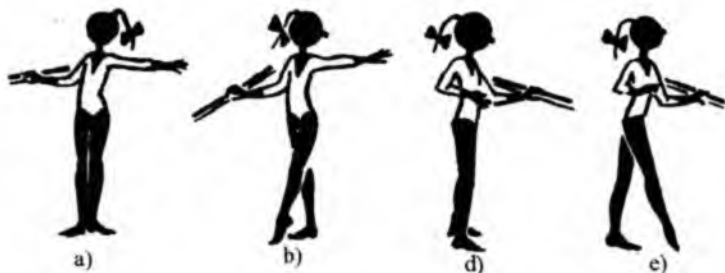
Namunaviy majmualar .Birinchi guruh.

1-majmua

D.h. – stanokka yuzlanib, qo‘llar yuqori pereklatinada, oyoqlar birinchi holatda bir- ikki- demipliye (yarim cho‘qqayib o‘tirish), 3–4 d.h.

D.h. – tayanib o‘tirish. 1–2 oyoq yuzi cho‘ziladi, 3 – 4 – ushlab turiladi, 5 – 6 da oyoqlar yuzi oldinga cho‘ziladi, 7 – 8 ushlab turiladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda birinchi holat 1 – 2-chap oyoq sirpantirib, oyoq uchi oldinga suriladi, tovon ham oldinga ochiladi, 3 – 4 d.h. ga qaytiladi, 5 – 8 da xuddi shu mashq o‘ng oyoq bilan bajariladi (245- rasm).



245-rasm

D.h. – o‘tirgan holda 1 – 2 da oyoqlar tos-bo‘ksa bo‘g‘imlari oyoq yuzasining tashqi tomoni polga tekkuncha bukiladi, 3 – 4 ushlab turiladi, 5 – 6 oyoqlar cho‘zilib, oyoqlar aylanishi saqlanadi, 7-ushlab turiladi, 8 - d.h. ga qaytiladi.



246-rasm

D.h. – tayanch oldida turgan holda, 4-holat 1 – 2 chap oyoqni sirpantirib, yonga chiqariladi, tovonlar oldinga ochiladi, 3 – 4 d.h. qaytiladi, 5-8 xuddi shu mashq o'ng oyoq bilan bajariladi (246-rasm).

D.h. – tizzalarda tik turib, qo'llar tayyorlov holatda, 1-2 qo'llar yuqorida, 1-holat, 3-4 qo'llar ikkinchi holat-o'tkaziladi, 5-6 da ushlab turiladi, 7-8 da d.h. qaytiladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda 1-holat. 1-2-chap oyoqni sirpantirib, yonga cho'ziladi, tana vazni ikkala oyoqqa o'tkazilib, ikkinchi holat bajariladi, 3 – 4 ushlab turiladi, 5 – 6 birinchi holatga qaytiladi, 7 – 8 oyoq uchiga ko'tariladi.

D.h. – tayanchga yonlamasiga turgan holda bo'sh qo'l belda 1-holat, 1-2 da oyoq uchida turiladi, 3 – 4 da d.h. ga qaytiladi.

2-majmua

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I holat, 1 – 2 demipliye, 3 – 4 d.h. qaytiladi, 5 – 6 oyoq uchiga turiladi, 7– 8 d.h. ga qaytiladi.

D.h. – tayanchda o'tirgan holda 1-2 chap oyoqni tekis ko'tarish, 3 – 4 bukish, 5 – 6 oyoqni cho'zish tashqi tomonga ochgan holda, 7 – 8 d.h. ga qaytiladi. Xuddi shu mashq o'ng oyoq bilan bajariladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I holat. 2 taktga demiplie, I holatga qaytiladi: ikkala tomonga bajariladi (247-a,b,d rasm).

Bo'shashish uchun yugurishdagi mashqlar (30-40 s).



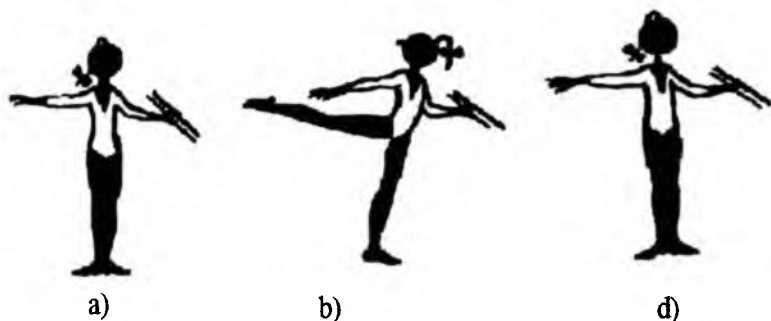
247-rasm

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I holatdan ikkilanma Batman tandyu. 1-2 ga chap oyoqni oyoq uchida yon tomonga olib, Batman tandyu bajariladi. 3-4 tovonni tushurib, tana og'irligi o'ng oyoqda

qoladi, 5–6 batman tandyu (ya'ni tezkorlik bilan tovon ko'tarilib, oyoq uchi poldan uzilmagan holda), 7–8 – I holatga qaytiladi. Shu mashq boshqa oyoqda takrorlanadi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I holatga 1-chap oyoq bilan yonga batman tandyu, 2-batman jete (45° ga kuch bilan siltash qilish), 3-cho'zilgan oyoq uchini polga tekkazish, 4 - d.h. Xuddi shu o'ng oyoq bilan.

Oyoq mushaklari bo'shashgan holda, yengil yugurish mashqi (30-40 s).



248-rasm

D.h. – tayanch oldida turgan holda, 1– holat. 1–2 – o'ng oyoq bilan orqaga batman tandyu (248-a,b,c rasm), 3–4 – d.h., chap tomon bilan xuddi shunday.

Yumaloq qadam tashlab yurib, 2 tada qo'l holati almashadi.

Ikkinchi guruh

1-majmua

D.h. – tayanch oldida turgan holda, II- holat. 1–2 demiplies va releve.

D.h. – tayanchga yonlamasi turib, I- holat. 1–2 oldinga batman tandyu, yonga-orqaga va qaytiladi. Mashq boshqa oyoqda takrorlanadi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I- holat. 1–2 demiplies, 3–4 – batman tandyu yonga. II- holat 1–2 – demiplies, 3 – batman tandyu, 4 – I- holatga burilish. Mashq boshqa oyoqda takrorlanadi.

Jufftlikda galop qadamlar bilan yengil yugurish.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I- holat. 1–4 – chuqur orqaga egilish kerak, bo‘ksa oldinda, boshni yonga burib, tizzalar cho‘ziladi, 5–8 – oldinga egilish kerak, qo‘llar tekislanadi.

D.h. – tayanch oldida o‘tirib, 1–2 – oyoqlar yonga ochiladi, 3–4 – tizzalar bukiladi, oyoq yuzi birlashtiriladi, 5–6 – bo‘ksa polga tek-kuncha prujinasimon harakatlar bajariladi, 7–8 – d.h. qaytiladi.

D.h. – tayanchga o‘ng yon bilan turib, III - holat, chap qo‘l bel-da, oldinga batman tandyu jete bajariladi, keyin yonga, orqaga va har bir taktda orqaga qaytiladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi.

D.h. – tayanch oldida oyoqlarni kerib o‘tirgan holda. 1–2 – o‘ng oyoq bukiladi, 90° ga o‘ng tamonga burilib, yarim shpagat bajariladi, 3–4 – qo‘llarni ko‘tarib III- holat bajariladi, 5–6 orqaga chuqur egilib, 7-8 d.h. qaytiladi. Xuddi shu mashq boshqa tomonga bajariladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, II- holat. Gran plie – 4 taktda bajariladi, releve – 2 taktda, II- holat – 2 taktda vals qadam tashlab, qo‘llar holati 2 taktda almashadi.

2-majmua

D.h. – yonlamasiga tayanch oldida turib 1–4 – lemi plie, I,II,III- holatlarda 2 marta, 4 deganda 2 tada holatlar almashadi.

D.h – xuddi shu, Batman tandyu 4/4 tada. Oldinga qarab 4 marta batman tandyu, yonga, orqaga, 2 taktda yonga qarab bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi.

Tizzada turgan holatda, 3-hisobda qo‘llar holatsi almashadi. 2 – taktda tayyorlov bajarilib, keyih I, II, III- holat. Holatlarni almashish variantlari: I- holatdan qo‘llarini navbatma-navbat ko‘tarib, III- holatda 2 taktga, III- holatdan qo‘llar navbat bilan tushuriladi. Avval oldingi-yongi ikkinchi holatgacha.

D.h. – tayanchga yon bilan turib. Pase par I- holatdan, 4- regionda: 1-batman tandyu oldingi, 2-batman tandyu orqaga, I- holat orqali, 8–180° ga burilish kerak. Xuddi shu boshqa oyoq bilan bajariladi.

D.h. xuddi shu Demi ronde jamb par ter 4/4 taktda:

a) I holatdan sirpantirib, o'ng oyoq oldinga (tashqi) cho'ziladi, keyin yonga I- holatga qaytiladi, 1 takt ushlab turiladi, 4 marta bajariladi.

b) I holatdan sirpantirib, tashqi oyoq yonga cho'ziladi, keyin orqaga, I- holatga qaytiladi. 1 takt ushlab turiladi, 4 marta bajariladi. Oxirgi taktda 180° ga buriladi. Xuddi shu boshqa oyoq bilan bajariladi (249-a,b,d rasm).



a)



b)



d)

249-rasm

D.h. – demi ron de jamb par ter $4/4$ taktda. Bu mashq oldingisi kabi I holatdan orqaga oyoqni cho'zish bilan boshlanadi. Keyin yonga va I holatga qaytiladi, ushlab turib yana yonga oldinga va I holatda ushlab turiladi va 4 marta bajariladi.

D.h. – tayanchda o'tirgan holatda, 1–2 oyoq uchlarini o'ziga qarab tortish kerak, oldinga chuqur egilib, 3–4 deganda tekislanadi, oyoq uchlari cho'ziladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holatda, Batman tandyu, I holatdan $4/4$ taktda 4 tadan batman tandyu, oldinga, yonga, orqaga yana yonga 2 taktda bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi.

D.h. – tayanchga yonlamasiga turgan holatda, Releve I holatdan $4/4$ takti bajariladi. 2 taktda releve, 2 takt ushlab turiladi va orqaga chuqur egilib, releve bajarib I holatga qaytariladi

D.h. – xuddi shunday $4/4$ taktda III holatdan 90° ga Batman tandyu jete 4 marta, oldinga, yonga, orqaga, yonga, vals qadami bilan qo'llar holatsi almashadi (2-taktda).

Uslubiy tafsiyalar: stanok oldida ishlaganda, tayyorlov holatsidan I dan II ga, bo'sh qo'lni 2 taktda chiqarish lozim.

Uchinchi guruh

1-majmua

D.h. – tayanchga yonlamlasiga turgan holatda 4/4 taktda I, II, III, IV holatlardan demi pliye bajariladi. Har bir holatda, har 2 taktda 2 marta. Xuddi shu mashq boshqa tomon bilan bajariladi.

D.h. – Batman tandyu 4/4 taktda III holatdan dubl bajariladi. Har bir taktda oyoq uchida yonga, II holat, yana oyoq uchida III holatga qaytiladi. Xuddi shu boshqa oyoq bilan bajariladi.

D.h. – xuddi shunday. Batman tandyu. Jete III holatdan 4/4 taktda bajariladi, 4 marta bajariladi. Oldinga, yonga, orqaga, yonga, orqaga, yonga, 2 taktda xuddi shu boshqa oyoq bilan.

D.h – oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, ko'krak polga tekkuncha chuqur egilib, barmoqlar bilan oyoq yuzi ushlab turiladi, d.h. ga qaytiladi. Chalqancha yotib, tezkorlik bilan tekislaniladi, 4 marta takrorlash kerak.

D.h. – tayanchga yonlama turgan holatda 4/4 taktda Batman frappe, tashqi oyoq uchiga turgan holda yonga cho'ziladi. 1 – tosni bukib, tizzani, barmoqlar tayanch oyoqning oldi tomonidagi boldiriga uriladi (syur leyo ku de pe) 2 – oyoqlar yon tomonida tekislanadi va barmoqlar biroz polga tegishi kerak. 3–4 – ushlab turiladi, 5 – syur lyo si de pe, 6 – oyoq yon tomonda tekislanadi, 7–8 ushlab turiladi. Xuddi shu boshqa oyoq bilan.

D.h. – xuddi shunday, oldingi 4/4 taktda Ron de jamb par ter bajariladi. Yonga, orqaga va holatga qaytiladi. Oyoq bilan mayin ulangan aylana chizilib, barmoqlar polda sirpantiriladi. Xuddi shu boshqa oyoq bilan bajariladi. Mashq oxirida 2 taktda port de b/ya bajariladi.

D.h. – xuddi shunday, Batman tandyu je te, I holatdan 2/4 taktda bajariladi. Har bir oyoq bilan 8 marta bajarish kerak, prujinasimon qadamlar va oyoq bo'shashtiriladi.

D.h – tizzalarda o'tirgan holatda, qo'llar holati turli bo'lishi mumkin. 3/4 taktda bajariladi.

2-majmua

D.h – tayanchga yonlama turgan holatda I, II, III, IV holatdan 4/4 taktda. I holatdan: 1–2-demi pliye, 3–4 – 2 demi pliye ancha tez tempda, 5–6 – grand pliye, 7-8 da ham. Oxirgi 8 hisobdagi taktda keyingi holatga o‘tiladi.

D.h. – xuddi shu, 2/4 taktda V holatdan Batman tandyu. 2 taktda oldinga, 4-batman tandyu, 2 taktda ikkilanma yon tomonga batman tandyu, orqaga 4-batman tandyu yon tomonga, 2-liniya batman tandyu. Xuddi shu boshqa oyoq bilan.

D.h. – xuddi shu, 4/4 taktda Ron de jamb par ter.

D.h. – xuddi shu. Batman tandyu 4/4 taktda o‘ng oyoq yonga. 1 taktda syur lyo ku de pe va tayanch oyoqda demi pliye bajariladi. Xuddi shu boshqa oyoqda.

D.h – xuddi shu. V holatdan 2/4 taktda 1 – batman je te oldingi, 2 – pike (barmoqlarni yengil polga tekkazish), 3 – oldinga tezkorlik bilan batman je te, 4 – pike, 5–6 ushlab turiladi, 7–8 V holatga qaytiladi. 2 marta takrorlanadi. Xuddi shu mashq yonga, orqaga, yonga 180° ga burilib bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoqda bajariladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holatda 4/4 taktda Gran batman je te, orqaga yonga 4 marta V holatdan bajariladi.

D.h – tayanchga yonlamasiga turgan holatda V holatdan oldinga Gran batman je te. Zal markazidan 3/4 taktda I, II, III va V- holatdan quyidagilar bajariladi:

- a) qo‘l holatlari turli variantlarda;
- b) demi pliye, gran pliye, batman tandyu.

8.5. Ritmik gimnastika mashqlari

Ritmik gimnastika gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turiga kiradi. Uning asosiy mazmunini URMlar, yugurish, sakrash, raqs elementlari tashkil qilib, asosan uzluksiz usulda ohanglar-ritmik musiqa jo‘rligida ijro etiladi.

Ritmik gimnastika maxsus mashqlarning anketasini tashkil qilib, shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘ini yaxshilaydi, kayfiyatini oshiradi, muskul harakatidan rohat bag‘ishlaydi, nerv sistemasining tonusini oshiradi.

Buning hammasi kishining sog'lig'ini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Ritmik gimnastika bilan hamma ham shug'ullanishi mumkin, u yuqori samarali ta'sir ko'rsatadi va qiziqarlidir.

Ritmik gimnastika mashqlari tananing barcha qismlari va chaqqonlik, egiluvchanlik va bardoshlik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Musiqa jo'rliги harakat ritmiga ta'sir ko'rsatib, shug'ullanuvchilarning ruhiy holatini ko'taradi. Shug'ullanuvchilar harakatni keskinroq qilishga harakat qilishadi, bu esa ularning organizmiga ta'sirini oshiradi.

Ritmik gimnastika atletik rivojlanishga qaratilgan bo'lishi mumkin, bunda mashqlar bardoshlik, kuch va qayishqoqlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Ritmik gimnastika majmualari ko'proq raqs harakatlaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilarning raqslarga bo'lgan ehtiyojini qondiradi.

Gimnastika majmualari o'z xususiyatiga ega. Birinchidan, bu majmualarda aerobik xususiyatlarga ega bo'lgan (yugurish, sakrashlar) harakatlar va shuningdek cho'zish, qayishqoqlik, bo'g'in harakatlarini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Ikkinchidan, musiqa jo'rliги uchun faqat disko oxanglarigina emas, milliy kompozitorlarning musiqalari va xalq raqslari qo'llaniladi. Chiroyli harakatni shakllantirish bilan birga biz kishining ruhiy dunyosiga ta'sir ko'rsatamiz. Shuning uchun yosh kishini tarbiyalashda insonlarning dam olishi samarali vositadir.

Ritmik gimnastikaning tarixi

Gimnastik o'z ildizi bilan uzoq o'tmishga ketadi. Xitoy va Hindistonda eramizdan 4 ming yil ilgari ritmik mashqlar davolash maqsadida keng qo'llanilgan. Xitoyda gimnastika bilan ertalab va kechqurun shug'ullanishgan. Mashqlarning yangi tizimi va yangi raqslarning paydo bo'lishi, chiroyli tana mahoratining asoschisi Fransu Delsartga bog'liqdir. XIX asrning fransuz pedagogi Jorj Demeni gimnastika mashqlarining o'ziga xos tizimini yaratgan.

U mushakllarning ritmik qisqartirish va bo'shashtirishga asoslangan.

Keyinroq Jeneva konservatoriyasi professori Emil Isak-Delpros o'zining ritmik gimnastikasini yaratgan. U tana bilan his etilgan ritm butun organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatishini anglagan.

20-yillarning boshlarida Aysedoro Dunkan Moskvada raqs studiyasini tashkil qilgan. O'zining raqlari erkin qayishqoqlikka asoslangan bo'lib, bu harakatlar orqali raqqosalar o'z hissini va ichki kechinmalarini ifodalashga harakat qilgan. Rossiyada qayishqoqlik, erkin raqs, ritmika va hokazo studiyalarning paydo bo'lishi har xil yo'llar bilan kishini garmonik rivojlantirishga, jismoniy chiroylilikka va ruhiy boyitishga qaratilgan.

Ritmik gimnastika 1980-yillarning boshlarida keng rivojlandi. 1984-yildan boshlab, ritmik gimnastika mashg'ulotlari televideniya orqali muntazam namoyish qilinmoqda.

G'arb mamlakatlarida aerobikaning asoschilari Djeyn Fond (AQSH), Sidne Rom (GFR). Marlen Sharel (GFR) hisoblanadi.

Ular tizimining xususiyati nimada? Djeyn Fond ritmik gimnastikasining tizimi atletik gimnastika yo'nalishida bo'lib, u asosan jismoniy yaxshi rivojlangan kishilar uchun belgilangan. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar juda ko'p marta takrorlanib, keng amplitudada ijro etiladi. Yurak, qon tomir tizimi va nerv muskul apparatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Sidne Rom mashg'ulotlarning dasturi gimnastika mashqlaridan, Marlen Sharl mashg'ulotlari esa, raqs harakatlaridan iborat.

Ikkala usulda ham yugurish, sakrash mashqlari keng qo'llanilib, 6 dan 12–15 daqiqagacha davom etgan. Chet elda ritmik gimnastikaning POP-mobillik va boshqalar.

Mamlakatimizda ritmik gimnastika mutaxassislaridan T.S.Lisitskaya va O.Ivanova nomlarini aytish mumkin.

Ritmik gimnastikaning vazifalari

Sog'liqni saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish, chiniqtirish, kishi organizmining noqulay iqlim sharoitiga qarshiligini oshirish.

Katta yoshdagi aholini «Alpomish va Barchinoy» maxsus test me'yorlarini topshirishga tayyorlash.

Nisbatan yuqori va samarali ish qobiliyatini ushlab turish, faol ijodiy hayotni uzaytirish.

Shaxsning jismoniy va ruhiy qobiliyatini garmonik rivojlantirish, o'z kuchiga ishonch hosil qildirish, iroda, jamoatchilik va o'zaro ijodiy yordam hissini tarbiyalash. Jismoniy mashqlarni qo'llay bil-

ish uchun jismoniy tarbiya asoslari va uslubiyati bo'yicha ma'lum bilimga ega bo'lish.

Muntazam jismoniy mashg'ulotlarga havas uyg'otish, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish.

Ritmik gimnastikaning xususiy vazifalari

- qayishqoqlik, bo'g'in harakatlarini rivojlantirish,
- dinamik va statik kuchlarni rivojlantirish,
- bardoshlikni tarbiyalash,
- harakat koordinasiyasi va harakat tezligini rivojlantirish,
- yurak qon-tomir, nafas tizimlarini rivojlantirish,
- estetik tarbiyalash, harakat nafisligini rivojlantirish.

Ritmik gimnastika guruhlarida shug'ullanuvchilar o'zining jismoniy rivojlanishi sog'lig'ining holati, yuqori ish qobiliyati, jismoniy yuklamaga ko'nikishi bilan ajralib turishadi.

Mashg'ulotlar mazmuni

Ritmik gimnastika majmualari anatomik ko'rinishi bilan turkumlanadigan umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat: qo'l, yelka bo'g'ini, oyoqlar, gavda va bo'yin uchun mashqlar. Ma'lumki, harakatlarning xarakteri, u yoki bu mashqlarning ko'proq ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab turli jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Shuning uchun majmua tuzishda mashqlarni to'g'ri tanlash va ularning ta'sir ko'rsatishiga qarab, kuch, qayishqoqlik, muskullarni bo'shashtirish, harakat uyg'unligi, tezligini, bardoshlikni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Tos-son bo'g'in uchun mashqlar alohida mashqlar guruhiga ajratilgan, ular mashg'ulotning asosiy qismining katta hajmini tashkil qiladi. Qorin pressi, dumba, bel qismlari uchun maxsus mashqlar nazarda tutilgan. Siklik xarakterdagi mashqlar–yugurish, sakrash va raqs harakatlari va shuningdek ruhiy holatni boshqaruvchi mashqlar alohida o'rin egallaydi.

Mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari

Ritmik gimnastika bilan guruh bo'lib yoki mustaqil shug'ullanish mumkin. Albatta, guruh mashg'ulotlari harakatlarni bor kuch bilan ijro etishga undaydi, o'zaro fikr almashishdan kishi rag'batlanadi. Mustaqil mashg'ulotlar shaxsiy intizomni talab etadi.

Mashg'ulotlarning samarasiga shug'ullanuvchilar katta xohish va yuqori shiddat bilan, ko'tarinki ruhda mashqlarni ijro etish orqali erishiladi.

Ilmiy tekshirishlar orqali tasdiqlangan ritmik gimnastikaning samarasiga erishish uchun, mashg'ulotlar haftasiga 5–6 marta 15–20 daqiqadan, yoki haftasiga 3 marta 30–45 daqiqadan yoki 2 marta 45–60 daqiqadan o'tkazilishi kerak. 3–4 oy mashg'ulotlardan so'ng ko'rinarli natijaga erishish mumkin: ish qobiliyati oshadi, tana og'irligi kamayadi, kuch, bo'g'in harakatchanligi oshadi.

Yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar 90 daqiqadan davom etishi mumkin. Ritmik gimnastika bilan ishdan so'ng shug'ullangan maqsadga muvofiq. Siz uchun qulay bo'lgan bo'sh vaqtda ham shug'ullanish mumkin, faqat mashg'ulotdan keyin biroz dam olish zarur.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarini turli yoshdagi kishilar: maktab o'quvchilari, talabalar, ishchilar, xizmatchilar, xotin-qizlar singari erkaklar bilan ham o'tkazish mumkin. Ritmik gimnastika zaryadka, jismoniy daqiqa, sport razminkasi «10–15 daqiqa yoki dars 25–30, 45–60 daqiqa» shaklida o'tkaziladi. Har qanday majmuani o'tkazishda 15 yoki 60 daqiqalik mashg'ulot bo'lsa ham ma'lum tuzilish saqlanadi. Ya'ni, tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Birinchi – tayyorgarlik qism 5–10 daqiqa davom etib, terlagan holatgacha yaxshilab badan qizdirishni hal etadi. Bunda o'tirib turishlar, engashishlar va qo'l harakatlari, engashib oyoqlar bilan tashlanishlar, yurish, yugurish qo'llaniladi.

Ikkinchisi – asosiy qism uzoqroq davom etadi. Mashg'ulot uchun ketgan vaqtning 80–85%ni olib bir necha qisimdan (odatda 2 tadan 6 tagacha) iborat bo'ladi. Har bir mashg'ulot qismlari shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga hamda shug'ullanuvchilarning yoshiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot daqiqa davom etganida ikki qismda shakl qo'llaniladi. Birinchi qismda bo'yin, qo'l, yelka bo'g'ini, gavda va oyoq uchun belgilangan mashqlar.

Ikkinchi qismda yugurish mashqlari.

Darsning yakunlovchi qismida muskullarni bo'shashtirish, nafasni rostlash mashqlari qo'llaniladi. Organizm tiklashning psixologik uslublari masalan, autogen trenirovka qo'llaniladi.

Tayyorgarlik qismda yurak qisqarish tezligi (YuQT) maksimal yurak urishining 60–65% tashkil etadi. Asosiy qismda maksimal yurak urishining 80–85% tashkil etadi, ayrim hollarda esa, maksimal yurak urishga yaqinlashadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlari muayyan shug'ullanuvchilar uchun tavsiya etiladigan maksimal yurak urishining 65–90%ga teng keladigan shiddatdagi yuklama bilan o'tkazilishi kerak, tabiatli, shug'ullanishni endi boshlovchilar uchun yuklamaning hajmi maksimal yurak urishidan 60%ni, yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lganlar uchun 75–80% tashkil qiladi. Mashg'ulot haftasiga 2–9 marta 30–45 daqiqadan, yuklamaning shiddatligida o'tkazilsa, yarim yildan so'ng aniq ijobiy samara beradi.

Ritmik gimnastika 1 bosqich talabalari uchun majmualar (1–2 semestr)

“1 soatlar”

D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar yonga. 1-chap kaft yuqoriga, o'ng pastda, 2-kaftlarni o'zgartirish, 3-8-1-2 ni takrorlash, D.h-shuni o'zi 9-tos chapga, 10-tos o'ngga, 11-16-1-2 ni takrorlash. D.h-shuni o'zi 17-tos chapga chap qo'l yonga bukilgan, 18-tos o'ngga o'ng qo'l yonga bukilgan, 19-32-1-2 ni takrorlash. Keyingi mashqqa o'tishga chapga bo'rilib joyda oyoqlarni juftlab sakrash qo'llar belda.

“2 sanoqcha”

D.h- chap qo'l oldinda bukilgan, o'ng qo'l belda 1-8 - 8 qadam chapga sonni yuqori ko'tarib, har sanaga o'ng qo'l oldinga uzatiladi. D.h-yarim cho'qqayish chap qo'l belda o'ng qo'l oldinda bukilgan 1-8-orqaga burilib 8 marta purjinasimon cho'qqayishlar har sanada o'ng qo'l pastga tushiriladi 17-32-shuni o'ngga.

“3 O'ramacha”

D.h-chap oyoq oldinga yonga uchida, qo'llar bosh orqasida, 1-4-chap oyoqqa oldinga engashish, o'ng oyoqqa cho'qqayish, qo'llar

oldinda bukilgan, kaftlarni tashqariga aylantirish, 5-8-rostlanish, qo'llar oldinda bukilgan, kaftlarni ichkariga aylantirish.

D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar bosh orqasida, 9-chapga egilish, chap oyoqni yonga bukish, 10-D.h.

11- "1" sana

12- "2" sana

13- "1" sana

14- "2" sana

15-16-oyoqlarni kerib turish, qo'llar bosh orqasida, 17-32-shuni o'zi.

"4 Egilishlar"

D.h- qo'llar belda, 1-2-chap oyoq chapga qadam, oldinga egilish, oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, 3-4-o'ng oyoqni chapga juftlab, cho'qqayish, qo'llar tizzada, bosh pastga, 5-8-chap oyoq chapga qadam oldinga egilish, oyoqlar kerilgan, qo'llar yonga, 7-8-o'ng oyoq chapga juftlash, A.t. qo'llar belda, 9-16-shuning o'zi, 17-32-shuni chapga surilib.

"5 Qo'g'irchoqcha"

D.h-A.t. 1-8-doirada 8 qadam yurish, 9-oyoqlarni juftlab chapga burilib sakrash, chap qo'l oldinga bukilgan, o'ng qo'l belda, 10-o'ngga burilib sakrash, o'ng qo'l oldinga bukilgan, 11-"10" sana,

12-yarimcho'qqayish

13-16-shuning o'zi 9-12,

17-24-doirada 8 o'ngga qadam

25-32-burilib sakrashlar, ikkinchi sakkiz sanaga o'xshash.

"6 Ot"

D.h- qo'llar belda, 1-o'ng oyoqda depsinib, chap oyoqda sakrash, o'ng oyoq to'g'ri orqaga, 2-chap oyoqda depsinib, o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqni oldinga bukish

3-"1" sana

4-"2" sana

5-"1" sana

6-"2" sana

7-"1" sana

8- chap oyoqda depsinib, juft oyoqlarda sakrash. D.h-A.t. chap qo'l oldinda, o'ng qo'l bosh ustida bukilgan

9-ikki oyoqda o'ngga sakrash

10-o'ng qo'lni bosh ustida aylantirib chapga sakrash

11-"1" sana

12-"2" sana

13-"1" sana

14-"2" sana

15-"1" sana

16-"2" sana, qo'llar belda

17-32 ikki oyoqda sakrashlar.

"7. 16 sanoqqa joyda yurishlar"

D.h-A.t. 1-8-oyoqlar uchida yurish, qo'llar yuqoriga, 1-2-kaftlar pastga, 3-4-tirsaklarda qo'llarni bukish, 5-6-qo'llar pastga, 7-8-yarimcho'qqayish, bosh pastga, qo'llarni bo'sh qo'yish, 9-16-shuni takrorlash.

Ritmik gimnastika II bosqich talabalari uchun majmualar (3-4 semestr)

1.D.h- barmoqlar orqada biriktirilgan, 1-yarimcho'qqayish, 2-D.h. 3-8 -1-2 harakatni takrorlash.

D.h- qo'llar yelkalarda, 9-yarimcho'qqayish, qo'llar oldinga, 10-D.h. 11-16 - 9-10 harakatni takrorlash.

D.h- qo'llar orqaga biriktirilgan, 17-yarimcho'qqayish, 18-D.h. 19-24 - 17-18- harakatni takrorlash.

D.h-A.t. qo'llar yelkalarda, tirsaklar yonda, 25-yarimcho'qqayish, qo'llar yonga, 26-D.h. 27-32- 25-26 harakatni takrorlash.

2.D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1-8-4 marta prujinasimon yarimcho'qqayishlar, yoysimon 4 marta ichkariga qo'llar bilan aylanma harakatlar. O'tish, o'ngga burilish.

D.h-oyoqlarni kerib turish, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda, 9-10 -4 marta prujinasimon yarimcho'qqayishlar, 4 marta chap qo'l bilan orqaga aylanma harakat. O'tish, chapga burilish.

D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 17-32-shuni boshqa tomonga.

3.D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1-o'z oldida qarsak, 2-yarimcho'qqayishlar, qo'llar yuqoriga, 3-"1" sana, 4-yarimcho'qqayish, qo'llar pastga, 5-"1" sana, 6-yarimcho'qqayish, o'nga egilish, chap qo'l yuqoriga, 7-"1" sana, 8-yarimcho'qqayish.

4.D.h-A.t. 1-o'ng oyoq o'ngga qadam, qo'llar yonga, 2-chap oyoq o'ngga, orqaga (chalishtirish), 3-o'ng oyoq o'ngga qadam oyoqlarni kerib turish, 4-oldinda qarsak bilan chap oyoqni juftlash, 5-8-to'rt qadam joyda, 9-16-shuni chapga harakatlanib.

5.D.h- Qo'llar belda, 1-o'ng oyoq bilan o'ngga, oldinga qadam, o'ng qo'l bosh orqasiga, 2-chap oyoq bilan chapga, oldinga qadam, 3-o'ng oyoq bilan orqaga qadam, o'ng qo'l belda, 4-chap oyoq bilan orqaga qadam, chap qo'l belda, 5-8-1-4 harakatni takrorlash.

D.h-shuni o'zi, 9-o'ngga, oldinga qadam, o'ng qo'lni o'ng yelkaga, 10-chap oyoq bilan chapga oldinga qadam chap qo'lni o'ng yelkaga (tirsaklar chalkash), 11-o'ng oyoq bilan orqaga qadam, son tagida qarsak, 12-chap oyoq bilan orqaga qadam, o'z oldida qarsak, 13-16-1-4 harakatni takrorlash.

6.D.h-A.t. 1-oyoqlarni kerib sakrash qo'llar yonga, 2-D.h. 3-chap oyoqda hakkalash, o'ng oyoqni oldinga bukish, qo'llar yelkalarda, 4-D.h. 5-8-shuni o'ng oyoqda hakkalab.

Ritmik gimnastika III bosqich talabalari uchun majmualar (5-6 semestr)

Joyda yurish

1.Yurish.

D.h-A.t. 1-8-tizzalarni baland ko'tarib joyda 8 qadam yurish, 9-16-shuni qo'llar harakati bilan, 9-10-oldinga, 11-12-yuqoriga, 13-14-yonga, 15-16-pastga.

2. Oyoqlarni kerib juftlab yurish.

D.h-A.t. Qo'llar belda, 1-o'ng oyoqda o'ngga, oldinga qadam, 2-chap oyoqda chapga, oldinga qadam, 3-o'ng oyoqda orqaga qadam, 4-chap oyoqni orqaga juftlash, 5-8-1-4 harakatni takrorlash, 9-16-shuni qo'llar harakati bilan

3.Juftlama qadamlar.

D.h-A.t. Qo'llar belda, 1-4-ikki juftlama qadam yarimcho'qqayishlar bilan, 5-8-shuni chapga.

D.h-A.t. Qo'llar yelkalarda, 9-o'ng oyoq bilan o'ngga qadam yarimcho'qqayish oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqoriga, 10-o'ng oyoqqa chapni juftlash, qo'llar holatini almashtirish, 11-12-1-2 harakatini takrorlash, 13-14-shuni chapga.

4. Yarimcho‘qqayishlar.

D.h.-oyoqlarni kerib turish, qo‘llar yonga, 1-yarimcho‘qqayishlar, qo‘llar yuqorida chalishtirilgan, 2-D.h. 3-yarimcho‘qqayish, qo‘llar pastda chalishtirilgan, 4-D.h. 5–8– 1–4 harakatni takrorlash. O‘ngga burilish.

D.h.-oyoqlarni kerib turish, o‘ng oyoq oldinda, chap qo‘l yelkada, o‘ng oldida, 9-yarimcho‘qqayish, chap qo‘l oldinda, o‘ng yelkada, 10-tik turish, qo‘llar holatini almashtirish, 11-“1” sana, 12-“2” sana, 13–16 - 9–12 harakatni takrorlash. Chapga burilish. 17–32-hamma mashqlarni takrorlash.

5. Tashlanishlar, egilishlar.

D.h.-oyoqlarni kerib turish, qo‘llar yonga bukilgan, 1–2-o‘ngga tashlanish, chap oyoq uchida qo‘llar oldinda bukilgan, 3–4-chapga tashlanish, qo‘llar yonda bukilgan, 5–8–1–4 harakatni takrorlash.

D.h.-oyoqlarni kerib turish, qo‘llar belda, 1–2-o‘ngga egilish, o‘ng oyoqni bukib, chap oyoq uchida chap qo‘l yuqorida, 3–4-rostlanish va o‘z oldida ikki marta qarsak, 5–8-shuni chapga egilib, 9–16–1–8 harakatni takrorlash.

6. Tizzani baland ko‘tarib sakrashlar.

D.h.-oyoqlarni kerib turish, qo‘llar belda, 1-chap oyoqda hakkalab, o‘ng oyoqni oldinga bukish, 2-chap oyoqda hakkalash, o‘ng oyoq oldinda chalishtirilgan, 3-chap oyoqda hakkalash, o‘ng oyoqni oldinda burish, 4-D.h. 5–8-shuni o‘ng oyoqda hakkalab, 9–16–1– 8 harakatni takrorlash.

D.h.-A.t. 1-chap oyoqga oldinga surilib hakkalash, o‘ng oyoqni oldinda bukish, o‘ng qo‘l yonda, chap ko‘krak oldida, 2-ikki oyoqda sakrash, qo‘llar pastda, 3-o‘ng oyoqda hakkalash, chap qo‘lni oldinda bukish, o‘ng qo‘l yonda, 4-ikki oyoqda sakrash, qo‘llar pastda, 5-“1” sana, 6-“2” sana, 7-“3” sana, 8-“4” sana, 9–16– 1–8 harakatni takrorlash.

7. D.h.-A.t. 1-16-oyoqlarni kerib sakrashlar, oyoqlarni chalishtirilgan, 17-32-orqaga surilib ikki oyoqda sakrashlar.

8. D.h.-A.t. Qo‘llar belda, 1-oyoqlarni kerib, qo‘llar yonga sakrash, 2-D.h. 3-“1” sana, 4-D.h. 5-o‘ng oyoq bilan qadam o‘ngga burilish chap qo‘l oldinda, 6-chapga burilib oyoqlarni juftlab sakrash, 7-chap

oyoq bilan bir qadam, chapga burilish, o'ng qo'l oldinga, 8-o'ngga burilish, oyoqlarni juftlab sakrash.

9. Joyda yurish.

Nazorat savollari

1. Badiiy gimnastikada maxsus harakat tayyorgarligi tavsifi qanday?

2. Badiiy gimnastikada maxsus texnik tayyorgarligi tavsifi qanday?

3. Badiiy gimnastikada buyumlarsiz bajariladigan mashqlarning tasnifini keltiring.

4. Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarga tasnifni keltiring.

5. Olimpiyada talabi bo'yicha badiiy gimnastikada nechta buyum ishlatiladi?

6. Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlikning o'rni qanday?

7. Xoreografiya mashqlariga tavsif bering.

8. Badiiy gimnastikada musiqa qanday ahamiyatga ega?

9. Aerobika gimnastikaning vazifasi nimadan iborat?

10. Ritmik gimnastikani tavsiflang va tarixiy ma'lumot keltiring.

11. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarining uslubiy xususiyatlarini izohlang.

12. Ritmik gimnastikaning xususiy vazifalari nimadan iborat?

13. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarining mazmuni va uslubiy xususiyatlarini ayting.

14. Ritmik gimnastika kishi organizmiga qanday ta'sir qiladi?

IX BOB. ASOSIY GIMNASTIKA KO'PKURASH TURLARIDAGI MASHQLAR

9.1. 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 sifatleri 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'yinlarni 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 xatolar, 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 (250-a rasm), o'tirib (250-brasm), chalqancha yotib (250-d rasm) bajariladi.



250-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. Boshning 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 (251-rasm) tizzalarda tayanib turib tomonlarga, kerilib, qorinda yotib dumalashlar nazarda tutilgan.



251-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, bosh oldinga egilib oyoqlar bilan itarilib bosh orqali aylanib, bo'yin va kurakda dumalash. Kuraklarda polga tayanib, oyoqlarni tez bukish va g'ujanak holatini egallash. O'mbaloq oshishni tugatib tayanib o'tirish (252-rasm).



252-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'llarning 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 (253-rasm).



253-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 (254-rasm).



254-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 (255-rasm).

255-rasm

Chalqancha yotgan holatdan "ko'pri"

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 (256-rasm).



256-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 takrorlanadi, keyin oldinga bukilish, o'mbaloq oshishlar, turishlar bilan navbatlashtirib 8–12 martagacha ko'paytiriladi.



257-rasm

Xatolar

1. Oyoqlar tizzadan bukilib, oyoq uchiga tayanish (257-rasm).
2. Oyoqlar tizzadan bukilib, yelkalar, qo'l panjalari tayanch nuqtadan ko'chsa (169-rasm).
3. Qo'llar va oyoqlar keng qo'yilsa.
4. Bosh oldinga egilsa.

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 (258-rasm).



258-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, tirsak parallel ushlab turiladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya

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 bukmadan) tayanib o'tirishga o'tish (259- rasm).



259-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.

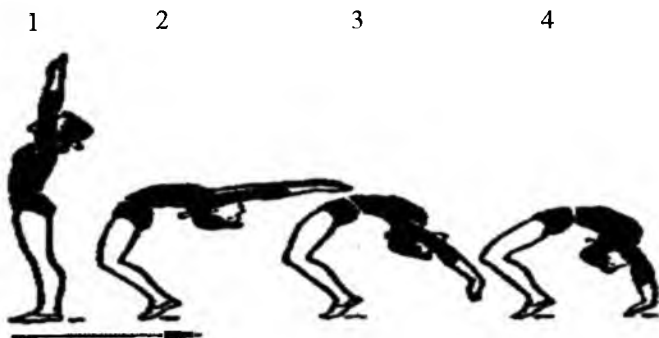
2. Orqaga o‘mbaloq oshish – 3,0 b.

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 (260-rasm).



260-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Chalqancha yotish holatidan "ko'prik" bajarish.
2. D.h.dan, gimnastika devoridan yarim qadam oralig'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 (168-rasm, 1-3 kadr). Tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko‘krakdan ushlab yordam beriladi (168-rasm, 4-kadr).

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 (261-rasm).



261-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. Boshning 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 (262-rasm).



262-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 (130-rasmga qarang).

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 oyoqning 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 tayanish-gacha orqaga dumalash va D.h. qaytish.

3. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni ochib bukilib tayanish-gacha 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. Oyoqlarning juda kech ochilishi.

3. Oyoqlarni ochish paytida, ularning 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 oyoqlarning tizzadan buki-lishini, kuraklar polga tekkan paytida amalga oshishiga harakat qilish kerak (263-rasm).



263-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.

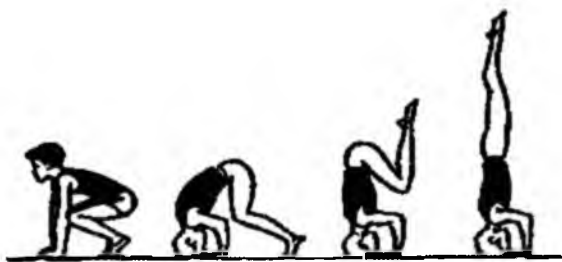
3. Oyoq panjalari va qo‘llarni qo‘yish joyi orasidagi masofa juda katta bo‘lib, uchish fazasi paydo bo‘lsa.

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.

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 (264-rasm).



264-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‘rilab 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 tananing 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 (265-rasm).



265-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 (266-rasm).



266-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.

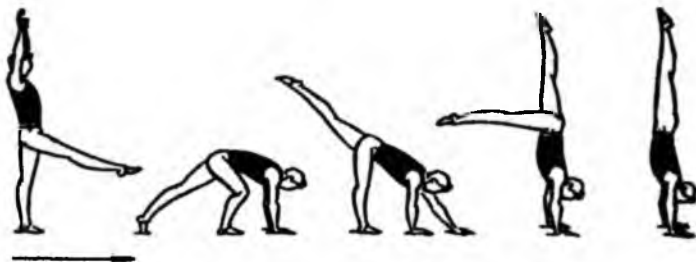
4. Yugurib balandligi 90 sm to'siqdan sakrab umbaloq oshish (to'siq sifatida tortilgan arqon va ag'darilgan matdan foydalanish mumkin).

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 (267 -rasm).



267 -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. Tananing haddan ziyod kerilganligi.

3. Qo'llarning juda keng yoki qisqa qo'yilishi.

4. Tananing yelka, ko'krak va bel qismlari to'liq to'g'riylanmasa.

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 (98-rasm).

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 (268-rasm).



268-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 (269-rasm).



269-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 joyining 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.

9.2. 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, hatto, 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.

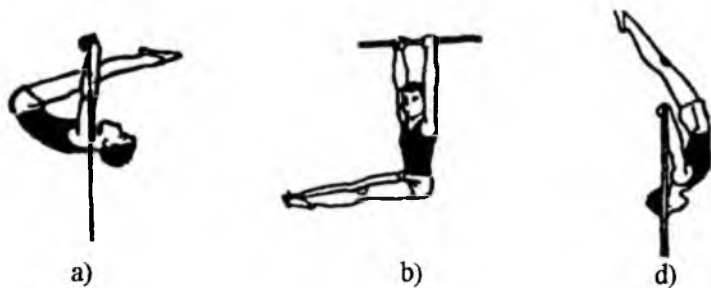
Tana pastki qismlarining turli holati zarur bo'lgan muskul gu-
ruhlarini taranglatish orqali erishiladi, bu esa tebranishlar davomida
kam saqlanadi. Osilish holatida bukilish yoki yozilish (kerishish)
taqiqlanadi. Ko'pincha boshning noto'g'ri holati: orqaga yoki ol-
dinga tashlash, ko'krakka engashtirish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

Osilish turlari

Bukilib osilish (270-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 to'sni tushirib
osilib o'tirishga o'tish bilan yakunlash mumkin.

Burchak osilish (270- b rasm) – gimnastika devorida, turniklarda,
halqalarda, qo'shpoyalarda bajariladi. Osilib turishdan to'g'ri oyoq-
larni gorizontal holatgacha ko'tarish. Quyidagicha bajarish ham
mumkin: osilishdan oyoqlarni bukib osilish holatini egallash va
shundan keyin oyoqlarni yozib burchak osilish.

Kerilib osilish (270-d rasm) – gimnastika devorida, turnikda,
halqada bajariladi.



270-rasm

Turnikda bajariladigan murakkab elementlardan biri, kerilib osi-
lish 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 tananing kerilishi.
2. Kerilib osilishni bajarish vaqtida qo‘llarning bukilishi.
3. Bosh oldinga egilish.

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



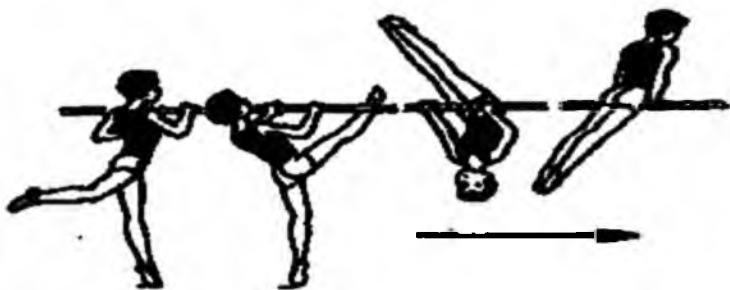
271-rasm

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 (271-rasm).

Yordam bilan bajariladi. Yonboshda turib yelka ostidan va oyoqlarda ushlab 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 (272-rasm).



272-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

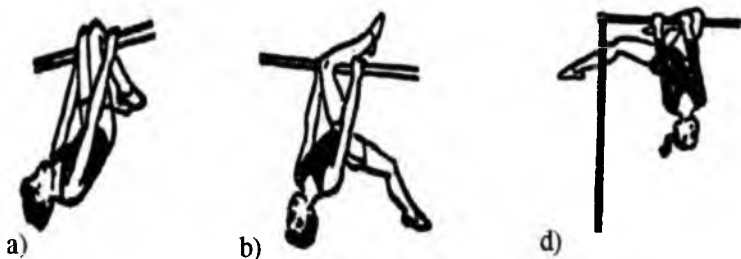
1. D.h. da mashq boshlanishida tos orqada joylashsa, oyoqlar turnik ostida bo'lmasa, bularning hammasi oldinga siltanishda harakat koordinatsiyasining buzilishiga olib keladi va ko'tarilishni bajarishda qiyinchilik tug'diradi.

2. Oyoqda siltanish yuqoriga-orqaga bajarilmay, balki oldingayuqoriga 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 (273-a,b,d rasmlar) – 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.



273-rasm

Bir oyoqda osilish (273-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 (274 -rasm) – bir oyoqda osilish kabi bajariladi, faqat bukilgan oyoq qo'llar orasida emas, balki tashqarida bo'ladi.



274-rasm

Bukilgan oyoqlarda osilish – 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 bukilgan oyoqlarda va qo‘llarda osilishdan, qo‘llarni tushirib va to‘g‘rilab bajariladi.

Boshida qo‘llarni navbatma-navbat tushirilib, keyin esa bir vaqtda tushiriladi. 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

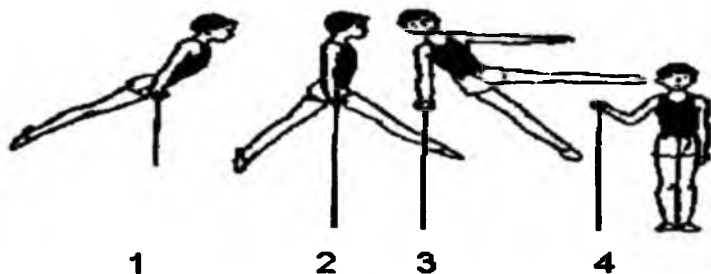
Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o‘tib, oyoqlarni ochib tayanish (235-rasm, 1–2 kadr). Tana to‘g‘rilangan, qo‘llar to‘g‘ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida. Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, agar o‘ng oyoq oldinda bo‘lsa. O‘ng oyoqni ochib tayanish, siltanib o‘tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun, dastlab bir qo‘lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlash zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak (275-rasm, 2–3 kadr).

O'rgatish ketma-ketligi

1. 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.



275-rasm

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.

Ehtiyotlash 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

Bajarish texnikasi. Oyoqlar ochilib bir oyoqda tayanishdan yoki osilishdan tebranib tashqaridan bir oyoqda osilishdan keyin-

gi 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 (276-rasm).



276-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.

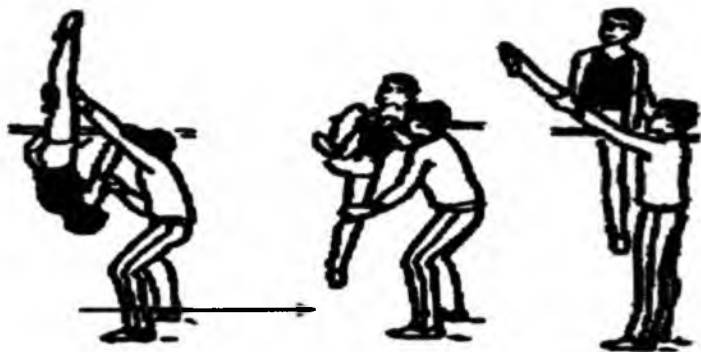
4. Oyoqlarni ochib o'ng (chap) ga tashqaridan tayanib, orqaga yiqilish va o'ng (chap) da ko'tarilib oyoqlarni ochib o'ng (chap) ga tashqaridan tayanish. Yiqilishda katta siltanishdan qochish maqsadida erkin oyoqni o'zining tagiga olish kerak emas, balki oldinda qoldiriladi.

Xatolar

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

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

Ehtiyotlash 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 (277-rasm).



277-rasm

Oldinga aylanish (o'ng oyoq bilan). Gimnastikachi minib taylanish 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.

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;

d) 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 burib, 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 yetganda, boshni orqaga bukmasdan turnik (grifiga) tosni yaqinlashtirishga harakat qilib, oyoqlarni ko'tarish kerak.

Oyoqlar turnikda paydo bo'lishi bilan, bosh va tanani ko'tarib, qo'llarni yozib, tayanishga o'tiladi (278-rasm).



278-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

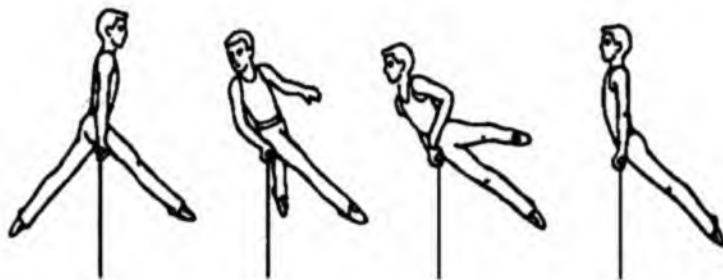
Xatolar

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.

Ehtiyotlash 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, yelkani, 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 (279-rasm).



279 rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

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

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

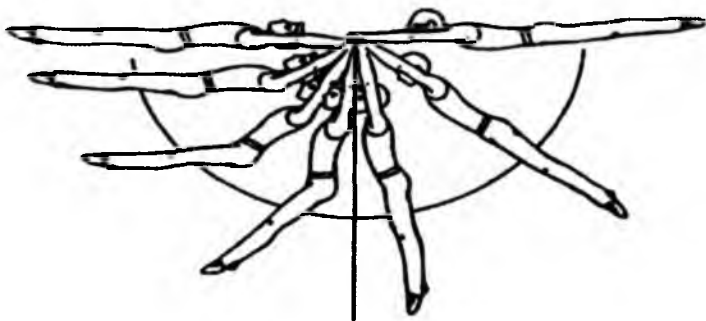
Nazorat darsi uchun kombinatsiya

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) shunindek, 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 rifiga 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.



280 -rasm

Osilish harakatida tebranish (280- 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:

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;

d) 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-yelka burchagini kamaytiradi. Oxiri harakatda u tovon va yelka bo'g'ini yo'nalish tezligini tenglashtiradi, ya'ni gimnastikachining tanasi ilgarilab harakatlana boshlaydi. Orqaga tebranishning oxiri 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 oxirgi holatidan gimnastikachi navbatma-navbat «a», «b» holatlaridan o'tadi va «d» 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 gavnani tos-son bo'g'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 yerga 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 tomon 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 yetmasdan 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 bukilib osilish holatidan oyoqlarni kerib, kerishib osilish holatigacha keskin to'g'rilanish va bukilib osilish holatiga qaytish;

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

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

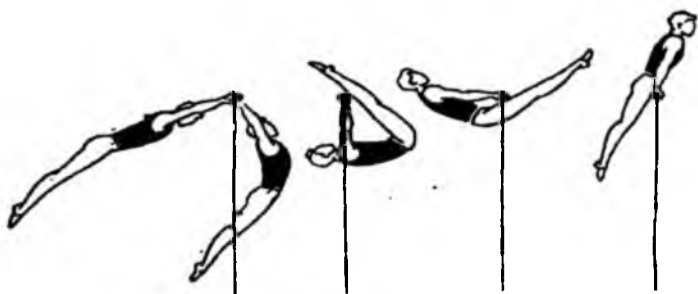
f) yordam bilan ikki - uch tebranishdan keyin o'ng oyoq bilan tayanishga ko'tarilish;

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

h) yordam bilan o'ng oyoqda tayanishdan orqaga 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 (281-rasm).

Gavdani siltab ko'tarilishi (tebranishdan keyin).



281-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;

d) chap tomonda turgan murabbiy yoki sherikning yordamida gavnani 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 murabbiy 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 murabbiy 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 murabbiy «b» va «d» moddalarida tavsia qilinganidek harakat qiladi;

d) turnikdan 1 m masofada turgan tramlindan burchak hosil qilib osilish holatiga sakrash va turnik ostida to'g'rilanish. Navbatdagi harakatlar «b» va «d» 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, murabbiy yordamida gavnani yozib ko'tarilish.

Tayanib orqaga aylanish

Gimnastikachi tayanish holatidan qo'llarni bir oz bukish orqali oldinga engashib, tos-son bo'g'inidan bukilib, keyin keskin to'g'rilanib va qo'llarini to'g'rilib, 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 to'sni turnikka yaqin ushlab 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):

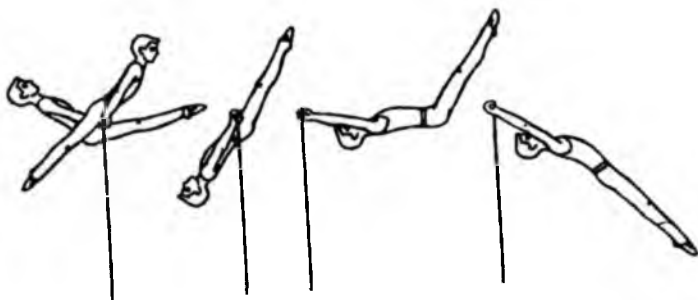
a) tayanish holatidan qo'llar bilan rifdan ushlangancha, orqaga siltanib sakrab tushish;

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

d) 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 (282-rasm).



282-rasm

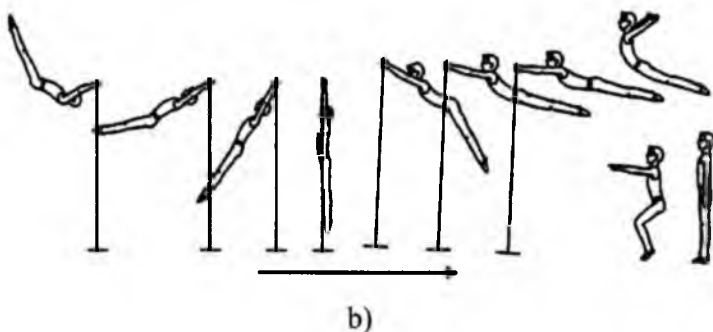
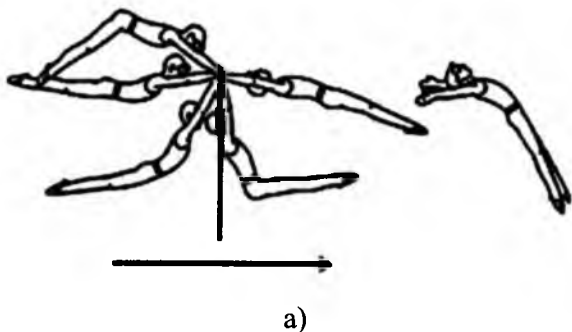
Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, turnik ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan bir oz bukilish zarur va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o'laroq bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib turish kerak.

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

Yoysimon holatda sakrab tushish (283-a,b rasmlar).

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.



283-rasm

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. Chiziqchaning balandligi o'zgartirib boriladi: dastlabki urinishlarda chiziqcha turnikdan 30 sm pastda bo'ladi, navbatdagi urinishlarda esa undan ham balandroq bo'lishi mumkin;

d) 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 burilgan bo'lib, tosni turnikka bosadi.

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

9.3. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar. Qo'llarga tayanib tebranishlar

Bajarish texnikasi. Qo'llarga tayanib, oyoqlarni oldinga va orqaga harakatlantirib, sekin-asta tebranish amplitudasini oshirish. Katta sinfdan shunday amplitudaga erishish kerakki, bunda tana siltanishning chekka nuqtasida poyalardan balandda bo'lishi lozim (284-rasm).



284-rasm

Agar siltanish harakatlari bajariladigan yelka asosi poyaga yaxshi o'rnatilgan bo'lsa. Qo'llarda tayanib tebranishda tana mustahkamligini saqlash qiyin emas. 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.

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. Yelkalarining "tushib ketishi".

2. Tirsak bo'g'imlarida o'tkir burchak, qo'l panjalari yelkalarga yaqin joylashsa.

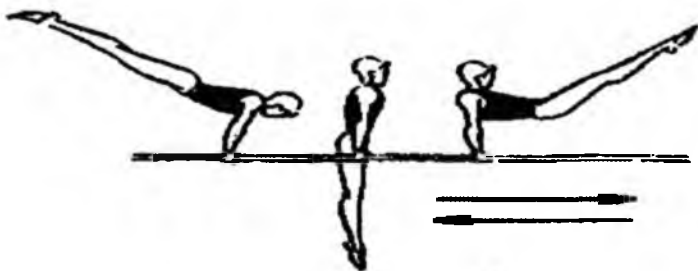
3. Tayanchda qo'llarning yarim bukilgan holati aks ettirish yo'qligi.

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

Ehtiyotlash va yordam. Qo'llarga tushadigan yukni kamaytirish va poyada jarohatlanishning 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 (285-rasm).



285-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 bo'ladi. Shunday qilib, siltanish amplitudasini, yelka mushaklarini mustahkamlash asosida asta-sekin oshirib boriladi.

O'rgatish ketma-ketligi

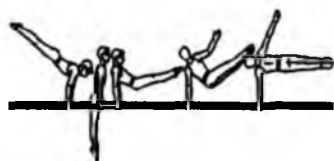
1. Orqadan tayanib yotib va tayanib yotib, qo'llar polda, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida.
2. Tirsaklarga tayanib tebranish va orqaga siltanib qo'shpoya ichiga sakrab tushish.
3. Tayanishni takrorlab e'tiborni yelka bo'g'imidan "tushib ketmaslikka" qaratish.
4. Kichik amplitudada tayanib tebranish va 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'llarning bukilishi.

Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish

Bajarish texnikasi. Orqaga siltanib vertikaldan 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 (286-a,b,d,e,f rasmlar)



a)



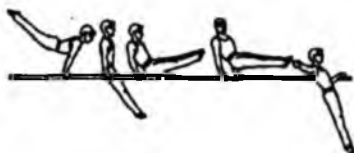
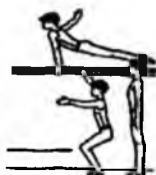
b)



d)



e)



f)

286-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'l ni chap qo'l oldidan qo'yish va o'ng qo'lga tayanib, chap qo'l ni 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.

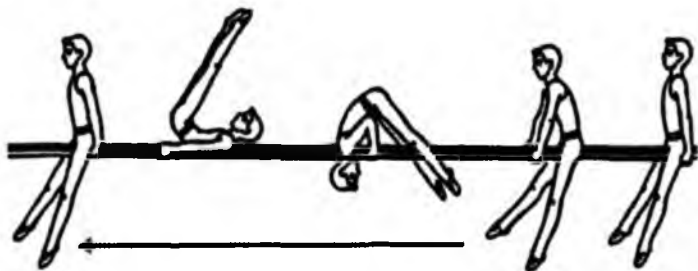
Ehtiyotlash va yordam. Tayanch qo‘lning yon boshida turib, bir qo‘lda yaqin qo‘lning yelkasidan ushlab, boshqasi bilan – orqaga siltanish harakati yo‘nalishi bo‘yicha – sondan turtib (287-rasm).



287-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. Tananing 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 (288-rasm).



288-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Polda oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga umbaloq oshib, oyoqlarni ochib o'tirish.



289-rasm

2. Qo'shpoyada oldinga siltanib bukilib tayanish (289-rasm).

3. Qo'shpoyada oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish.

Xatolar

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

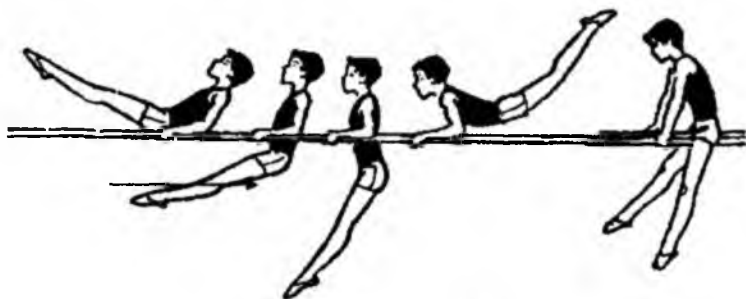
2. O'mbaloq oshishning birinchi yarmida, oyoqlar qo'llarga qarab tortilishi va tos-son bo'g'imidan bukilish o'rniga o'quvchi aksincha harakat qilsa: poyalarda yelka bilan oldinga sirg'ansa, tos-son bo'g'imidan yozilsa.

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 belva tosdan ushlanadi.

Tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib oyoqlarni kerib o'tirish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanishdan so'ng tananing pastga erkin harakatlanishi bajariladi. Vertikal holatdan o'tganda tananing 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 ajratib, oyoqlarni ochib o'tirish holatini egallash (290-rasm).



290-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.

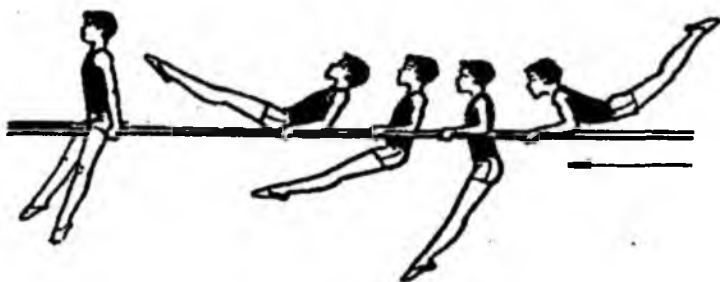
Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda yelka ostidan, boshqasida qorin yoki sondan ushlab yordam beriladi.

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 tebranishda 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 (291-rasm).



291-rasm

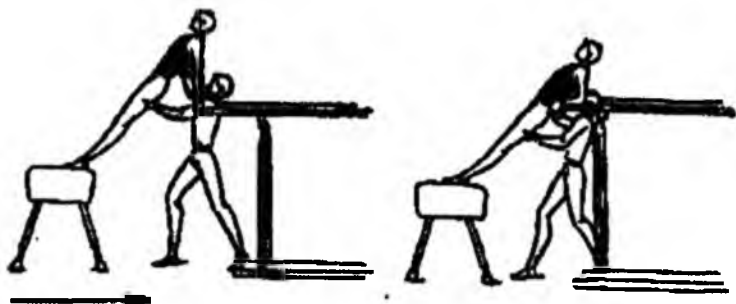
O'rgatish ketma-ketligi

1. Gimnastik 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 (292-rasm).

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



292-rasm

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.

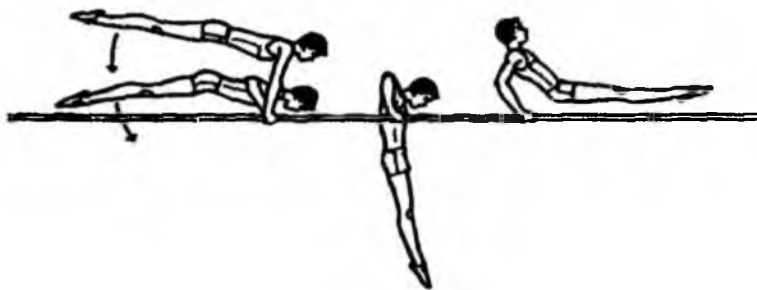
3. Qo'llarning bukilishi va tayanishga o'tish polga oyoqlarni qo'ygandan so'ng sodir bo'lsa, aksincha emas.

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

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. 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 (293-rasm).



293-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 osti, bel 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 umbaloq 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 (294-rasm).



294- 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.

9.4. 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 vertikalidan o'tayotanda, amalda juda tez, harakat yo'nalishini qarama-qarshi yo'nalishga almashtiradi.

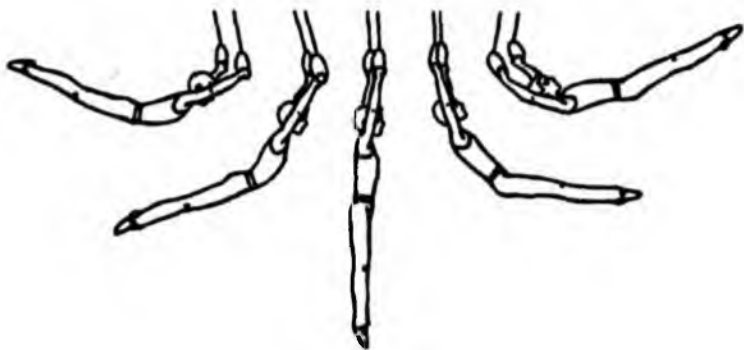
Bu hol turnikda mashqlar bajarishga nisbatan kaft va barmoqlarni bukuvchi muskullarga yuklama kuchini bir necha bor oshiradigan kuchli siltanish sifatida seziladi. Shuning uchun halqada tebranganda vertikal holatdan uzilib ketish ehtimoli turnikka nisbatan bir qancha ko'proq bo'ladi.

Kuch talab qiladigan mashqlar bu snaryadda yana ham katta jismoniy kuchni talab qiladi, chunki umumiy og'irlik markazi (UOM) ning vertikalidan 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 vertikalidan 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 (295-rasm).

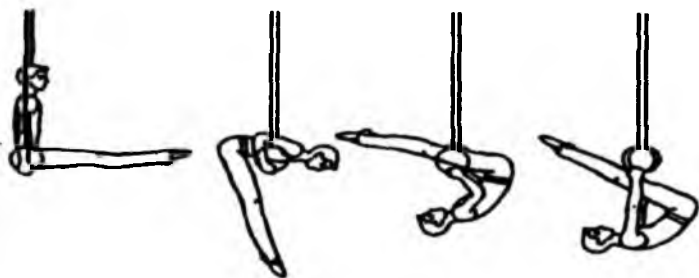


295-rasm

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 (296-rasm).



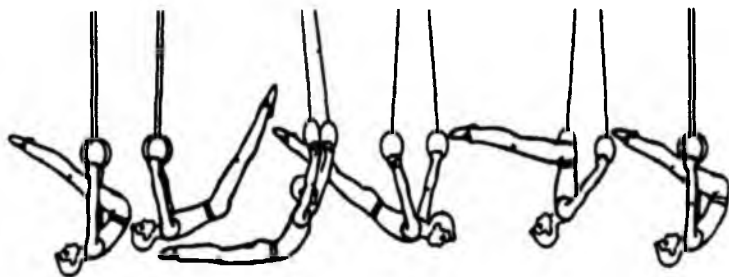
296-rasm

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 murabbiyning yelkasiga tovonlari bilan tayana-di. Shu holatda gimnastikachiga gavgani tos-son bo'g'inidan bir oz bukkari 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 tebraniшни oldinga tebranganda bukiliش, orqaga tebranganda bukiliش, oldinga tebranganda sakrab tushish va orqaga tebranganda sakrab tushish kabi mashqlar bilan qo'shib ijro etish tavsiya qilinadi. Ayniqsa, diqqatni oldinga tebraniشda bukilmasdan kerilib osiliشni bajara olishga qaratish lozim. Bu mashq nazorat mashq hisoblanib, o'quvchilarning tebraniشni to'g'ri o'zlashtirganliklari to'g'risida ishonch hosil qilishga imkon beradi. Bukilmasdan kerilib osiliشni faqat tebraniشدan keyingina bajarmasdan, shuningdek, orqaga tebranganda qo'llarni to'g'rilashdan keyin yoki qo'llarni bukib osiliشدan oldinga tebrangandan keyin ham bajarish zarur.

Oldinga yelkadan aylanib bo'kilib osiliش (297- rasm).



297-rasm

Bu mashqni quyidagi 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 ol-

dinga engashtirish bilan birga tos-son bo'g'inidan yanada ko'proq egilib, qo'llar sonlarga olib kelinadi. Diqqatni qo'llar, albatta yon tomondan borishiga qaratish zarur. Oldin bu mashqni 2–3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

2. Dastlabki holat ilgariidek, 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 murabbiy 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 turib yuborish emas, balki gimnastikachini oyoq harakatlari bo'yicha aynan ko'tarish kerak.

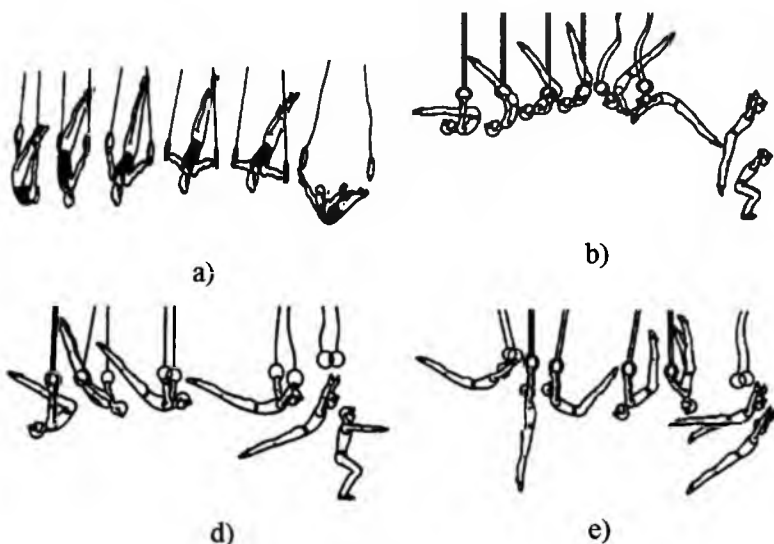
Yoysimon sakrab tushish (298 a,b,d,e-rasmlar).

Bunday sakrab tushishni o'rganish uchun quyidagi 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 orqaga kerilib o‘mbaloq oshishni bilib olishlari lozim. Bu akrobatika elementi yelkadan aylanib sakrab tushishda gavda va oyoq harakatlari to‘g‘risida tasavvur hosil qiladi.



298-rasm.

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

1. D.h. –bukilib tik turib, qo‘llar orqaga, barmoqlar mushtlangan, qo‘llarni bosh 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.

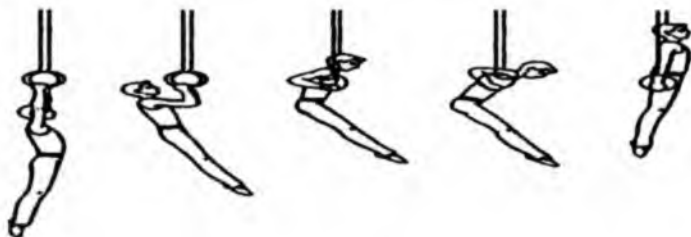
4. Past halqalarda bukilib osilish holatidan (yordam bilan) to'son bo'g'inidan yuqoriga va bir oz orqaga keskin yozilib, to'g'ri qo'llar yon tomonga uzatiladi; halqalarga bosgancha, butun gavgdani yuqoriroq holatga ko'tarishga harakat qilish kerak. Masalan: bir yo'la 2–3 marta ijro etiladi.

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-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.

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 (299-rasm).



299- rasm

Bundan 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'rilash.

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 deysinib bajariladi. So‘ngra shuning o‘zini oyoqlar bilan deysinmay bajarish tavsiya qilinadi. Navbatdagi urinishlarda halqalar polda tik turib, to‘g‘ri qo‘llar bilan «chuqur» ushlab 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.

9.5. 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‘iylilik, jasurlik, maqsadga intilish kabi hislatlar tarbiyalanadi.

Xilma-xilligi va o‘ziga xosligi jihatidan, tayanib sakrashlar talabalarda katta qiziqish va ruhiy ko‘tarinklikni oshiradi.

Turli to‘siqlardan oson va tez sakrab o‘tishni bilish, talabalarning 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 texnikasining asosini o‘rganish va tahlil qilishni yengillashtirish uchun quyidagi fazalarga ajratiladi: yugurish, ko‘prikgacha sakrash, oyoqlarda deysinib, 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'priikka sakrash, ko'priktan oyoqlarda depsinish, so'ng qo'llarda itarilishgacha uchish, oxirida qo'llarda itarilishni o'rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o'zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o'rgatish mumkin.



300-rasm

Qo'nish

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 (300-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. Gimnastik devordan, 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 yetadi.

O‘rgatish ketma-ketligi

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

2. Gimnastik devorga tosning 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 gimnastik tayoqchasi) bir-biridan 100 – 120 sm masofa uzoqlikda.

5. Masofa va tezlikni o‘zgartirib buyumlar osha yugurish (to‘ldirma to‘p, gimnastik 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‘prikka sakrash joyiga yetish paytida oyoqlar birlashtiriladi va to‘g‘rilanib tana harakatini ilgarilab oldinga o‘tkaziladi va shu bilan ko‘prikka 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 vertikalidan ancha oldinda joylashgan holatda ko‘prikka oyoq uchida sakrab tushiladi (301-rasm).



301-rasm



302-rasm

Ko‘prikdan depsinishda oyoqlar ko‘prikning uzoq qirrasidan 12–15 sm parallel oyoq panjalarining oldingi qismiga qo‘yiladi (302-rasm). Depsinish, ozgina bukilgan oyoqlar keyinchalik yozilishiga oyoqlar ko‘prikdan 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.

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 harakatlantirib 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 (303-rasm).



303-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

2. Devordan 1 m masofada turib, devorga to'g'ri tana bilan yiqilib, qo'llar bilan tez itarilish va D.h ga 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.

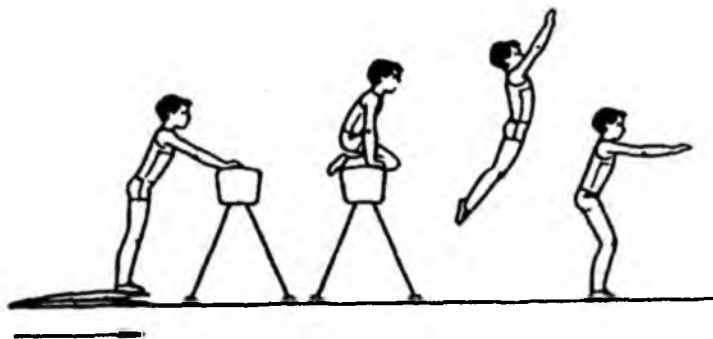
4. Polda tayanib yotib, qo'llar gimnastik tayog'ining oldida, qo'llarda itarilib tayoqdan o'tib tayanib yotish va D.h.ga qaytish.

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

Qo'llarda itarilishigacha uchish, yugurish va ko'prikdan depsinish samaradorligiga bog'liq. Bu fazada tos-son bo'g'imlarini yozilish hisobiga dastlabki oyoqlarni orqaga siltanish 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'rgatishining 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 (304-rasm).



304-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

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

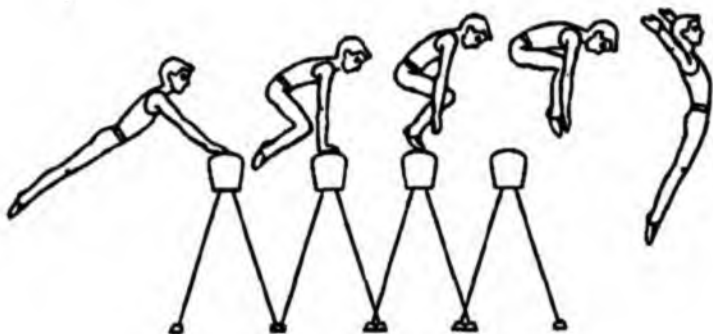
2. Oyoqlarda depsinish yetarli bo'lmasa.

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'rgatishining 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 (305-rasm).



305-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 xari 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 bel 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‘llarni 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, yelkalarining yuqoriga ko‘tarilishi, tana bukilishi va boshning ko‘tarilishi hisobiga amalga oshiriladi (306-rasm).



306-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib yotib qo‘llarni 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 oyoqlarni 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 oyoqlarni ochib turish, qo‘llar oldinga.

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

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

7. Gimnastik o'rindig'idan tanani bukib va yozib, oyoqlarni ochib sakrash.

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

Xatolar

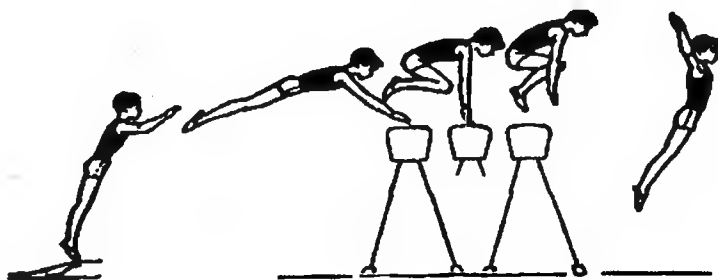
1. Qo'llar bilan tayanish davomiyligi va o'z ostidan tayanish.

2. Qo'llar bilan itarilgandan keyin uchishda tos-son bo'g'implari yozilmasa.

3. Tananing tos-son bo'g'implaridan yoyilish, yelkalarining 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'implarida 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'implari biroz bukiladi (307-rasm).



307-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda deysinib tayanib o'tirish va yana yotib tayanish.

2. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda deysinib 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.

Ehtiyotlash va yordam.

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

Ko'ndalang otdan yonboshga 90° burilib sakrash

Bajarish texnikasi. Sakrash (8–10 m) qisqa yugurishdan boshlanadi. Otning yoniga qo'yilgan ko'prikdan oyoqlarda deysinib bilan bir vaqtda, to'g'ri qo'llar bilan otga tayanish va tanani ko'tarib, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukib, oyoqlarni bir tomonga yo'naltirish.

Asbob ustida tos-son bo'g'imlarini yozish bilan bir vaqtda burilish va bir qo'lda itarilish. Ikkinchi qo'l tayanchda qo'nishni bajarguncha qoladi. Asbobga yonbosh bilan qo'nish lozim (308-rasm).

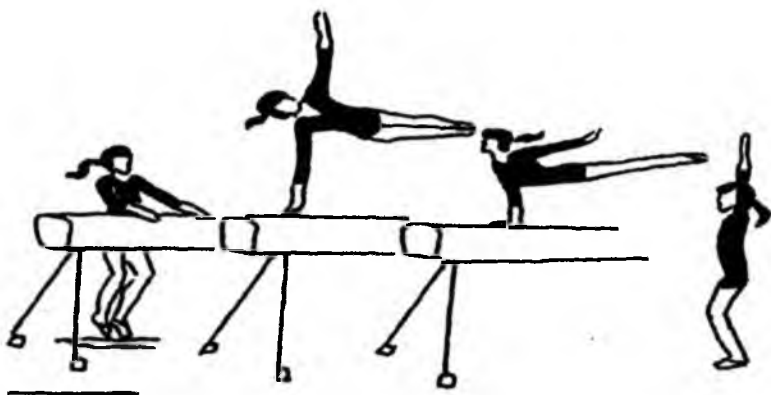
O'rgatish ketma-ketligi

1. Polga yonbosh tayanib yotish va burilib tayanib yotish.

2. Oyoqlar o'rindiqa, orqadan tayanib yotib, tos-son bo'g'imlarini yozib bir qo'lda itarilib, yonbosh tayanib yotish holatini egallash, bo'sh qolgan qo'l yon tomonda, burilishni davom ettirib tayanib yotish.

3. Asbob yonidagi ko'priikka tayanib turish holatidan ko'prik ustida 2–3 ta sakrash va oyoqlarda deysinib yonbosh tayanib yotish hamda 90° burilib sakrab tushish.

4. Qisqa yugurib uzun otdan yonboshga 90° burilib sakrash.



308-rasm

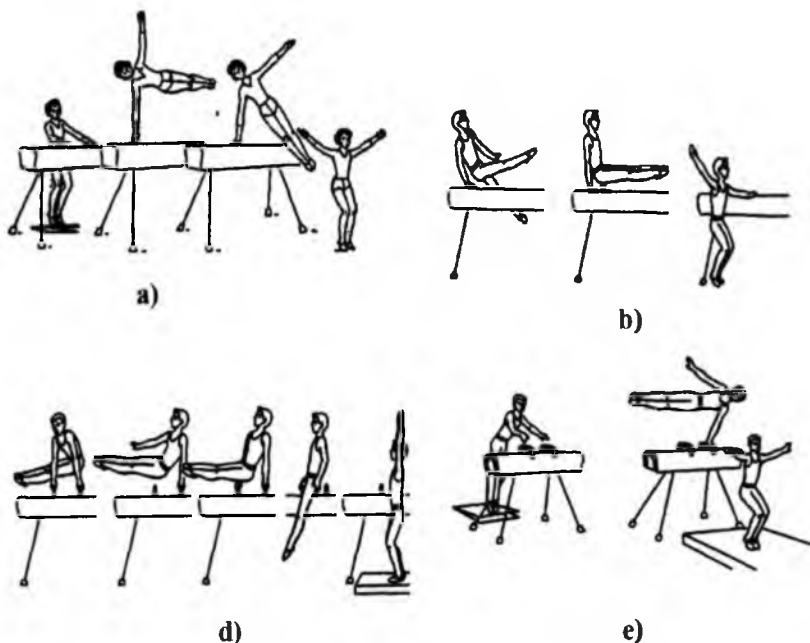
Xatolar

1. Tayanch qo'ldan chetlashish.
2. Tos va oyoqning asbobdan past holati.
3. Burilish paytida tananing bukilishi.

Ehtiyotlash va yordam. Tayanch qo'l tomonida turib, bir qo'l bilan yelkadan, ikkinchi qo'l bilan zaruriyat tug'ulganda tananing ostidan ushlab yordam beriladi.

Ko'ndalang otdan (309-a,b rasm) va dastakli otdan (309-d,e rasm) yonbosh sakrash.

Bajarish texnikasi. Sakrashning boshlanishi yonboshga 90° burilib sakrashdagi kabi bajariladi. Ammo, bu holatda oyoqlar harakatini yon tomonga-yuqoriga davom ettirib, tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazib, asbob ustida tos-son bo'g'imlarini yozish lozim. Tana gorizontal holatda bo'sh qo'l yon tomonda, bosh to'g'ri. Asbob ustidan o'tib, tayanch qo'l bilan itarilib asbobga orqalab qo'nish.



309-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Yonbosh tayanib yotib, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukish va yozish.

2. Shuning o'zi, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida yoki gimnastik devorning ikkinchi pog'onasida.

3. Asbob oldidan tayanib turib, 2–3 sakrash va oyoqlarda dep-sinib yonbosh tayanib yotish hamda asbobga orqalab sakrab tushish.

Xatolar

1. Tayanch qo'ldan chetlashish.

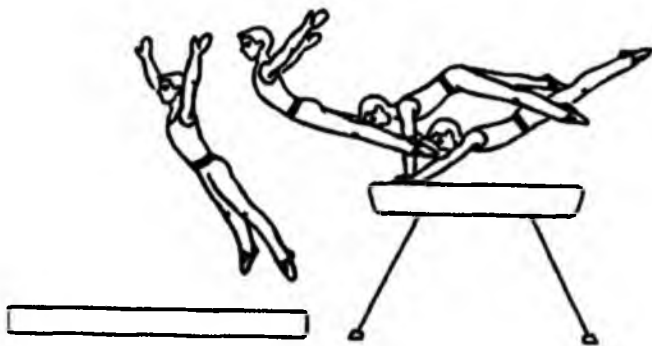
2. Tananing asbobdan past holati.

3. Asbobdan o'tish paytida tos-son bo'g'implari yozilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyida tayanch qo'l tomonidan turib, bir qo'l bilan tayanch qo'ldan yelka orqasidan, ikkinchi qo'l bilan tananing tagidan ushlab yordam beriladi.

Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash

Bajarish texnikasi. Berilgan sakrashni bajarish texnikasi, ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarish texnikasidan ozgina farq qiladi. Ammo, uzun otdan oyoqlarni ochib sakrashni bajarish uchun tez yugurish, ko'prikdan oyoqlarda va asbobdan qo'llarda kuchli itarilish talab qilinadi. Agar oyoq panjalari yelka darajasidan yuqori ko'tarilsa, bu mashq yaxshi bajarilgan hisoblana-di (310-rasm).



310-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Sakrashni o'zlashtirish uchun ko'ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrashni o'rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo'llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim.

1. Ko'ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrash, ko'prikdan otgacha masofani asta-sekin ko'paytirib.
2. Uzun qo'yilgan otdan oyoqlarni ochib sakrash.
3. Shuning o'zi, faqat ko'prikn otdan 1 m masofaga surib bajarish.
4. Shuning o'zi, faqat ko'prik va ot orasidan arqon tortish.
5. Uzun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

Ayrim talabalar uchun, uzun otdan oshib o'tish biroz qiyinchilik tug'diradi: otning uzoqdagi qismidan oshib o'ta olmaslikdan,

qo'llarda itarilgandan so'ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo'rqadilar. Bunday ruhiy to'siqni yo'qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo'llash mumkin:

1. 1–2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish (to'g'ri va tarang qo'llarga tayanib, o'tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanchda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o'tirishga o'tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligi va uzunligini oshirib, otning uzoq qismidan 20–25 sm gacha masofaga yetguncha, qo'llarni qo'yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. Talabani yelka tagidan ikki tomonlama ushlab yordam berish ham mumkin. Talaba oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o'rganib olgandan so'ng keyingi vazifa beriladi.

3. Otning oldi qismida o'tirishdan, so'ng yarim o'tirishdan, otning uzoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo'llar otning eng qirra qismiga qo'yib, asta-sekin qirradan 15–20 sm masofaga qo'llarda itarilishni o'rganish lozim. Bu mashqlarni ishonchli bajarishga o'rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o'tish mumkin.

Xatolar

1. Nisbatan past siltanish (ko'priktan ko'tarilgandan so'ng oyoqlar ot tanasidan yuqori ko'tarilmasa).

2. O'z ostiga qo'llarda itarilish (qo'llarda to'xtatuvchi itarilish o'rniga egiluvchi itarilish hosil bo'ladi).

3. Qo'llarda itarilgandan so'ng uchish paytida tananing tos-son bo'g'imlarida yoyilish yo'qligi.

4. Tos-son bo'g'imlarida yoyilish faqatgina yelkaning ko'tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to'xtamasligi qo'nish paytida yelkalarni orqaga tushib ketishiga olib keladi.

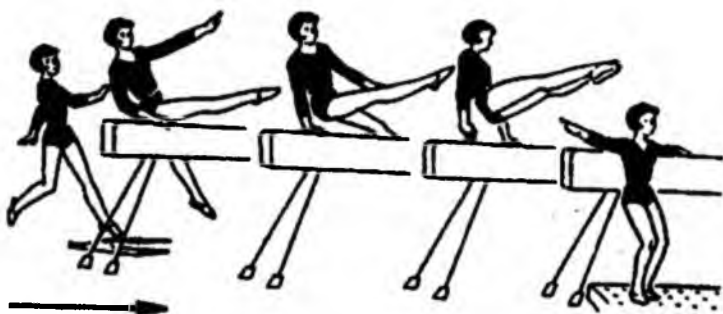
5. Yaqin qo'nish (1,5 m kam bo'lmasligi kerak).

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyini yon tomonida turib, bir qo'l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zaruriyat bo'lganda ko'krakdan ushlab yordam beriladi. To'liq o'rganilguncha o'qituvchining o'zi yordam berib turishi maqsadaga muvofiq.

Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko'prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo'yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o'ngga burchak sakrashni bajarishda o'ng oyoqda siltanib, o'ng qo'lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko'prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo'l o'ng qo'lning yoniga qo'yiladi. Shundan keyin o'ng qo'lni qo'yib yuborib, chap qo'lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo'nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi (311-rasm).



311-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika o'rindig'idan qadamlab oshib o'tish usulida sakrash.

2. Otning ustida o'ng songa o'tirib qo'llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o'ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

3. Oyoqlarni ochib otga ko'ndalang o'tirib, qo'llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib o'ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

4. Otga o'ng yon bilan ko'prikda turishdan o'ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o'tirish, o'ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o'ngga (chapga) burchak sakrash.

Xatolar

1. Asbob ustida oyoqlar birlashmaydi.

2. Asbob ustidagi tosning juda past holati.

3. Qo'llar tayanchga parallel qo'yilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo'lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan beldan ushlab yordam beriladi.

9.6 Baland-past qo'shpoyadagi mashqlar

Qizlar uchun asosiy element, bu oyoqlar bilan yu/p (yuqori-poya) ga tayanib, p/p (paski-poya)ga kerilib osilish va p/p ga tayanishga o'tish hisoblanadi. Shu bilan birga ular, o'qituvchi yordamida yoki mustaqil talabalar tomonidan tuzilgan turli o'quv majmua mashqlarining bajarishni takomillashtirishni davom ettiradilar. Yelka mushaklarini va qorin mushaklarini rivojlantirish uchun osilib yotishdan tortilish va gimnastik devorga osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni hamda bukilgan oyoqlarni ko'tarishlarni bajaradilar.

Yuqori poyaga osilish

Osilish mashqlari bilan talabalar tanish bo'lib, gimnastika devoriga osilishni o'zlashtirganlar. Farqi shundan iboratki, yu/p da tana bir joyda to'xtab turmaydi, balki erkin holatda bo'ladi. Osilishni takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni taklif qilish mumkin: yordam bilan yu/p osilish – oyoqlarni bukib osilish – osilish – pastga sakrab tushish. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, osilish t/b (turli balandlik)dagi qo'shpoyada bajariladigan ko'pgina mashqlar uchun dastlab holat hisoblanadi.

Pastki poyaga o'tirib osilish

Bajarish texnikasi. Bu shunday holatki, talaba qiz yu/p osilib, bukilgan oyoq uchi bilan p/p tayanadi (312-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi

Osilishdan oyoqlarni bukib, o'tirib osilish holatini egallab – oyoqlarni bukib osilib – osilish va pastga sakrab tushish.



312-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida oyoqdan ushlab yordam beriladi.

Pastki poyaga yotib osilish

Bajarish texnikasi. Yotib osilishda, tana to'g'ri va biroz ke-rilgan, bosh ozgina egilgan, qo'llar to'g'ri, p/p sonning orqa qismi bilan tayaniladi (313-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi

Bajarish texnikasi. Yotib osilishda, tana to'g'ri va biroz ke-rilgan, bosh ozgina egilgan, qo'llar to'g'ri, p/p sonning orqa qismi bilan tayaniladi.



313-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

P/p ga yotib osilishni o'tirib osilish orqali osilishdan bajarish mumkin. Yotib osilishdan, p/p bukilib yotib osilish holatini egallash, keyin oyoqlarni bukib osilish va osilish, pastga sakrab tushish.

Oyoqlarni kerib yotib osilish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib yotib osilishni turli usullarda bajarish mumkin, ammo o'rgatish ketma-ketligini hisobga olib, talabalarda mavjud bo'lgan harakat tajribalarini qo'llash maqsadga muvofiq.

Shuning uchun, bir oyoqda siltanib o'tib yotib osilishdan yoki oyoqlarda itarilib osilishdan p/p ga o'ng (chap) bilan yotib osilishni bajarish yaxshi. Oyoqlarni ochib yotib osilishda tana, yotib osilishdagi kabi bo'lib, biroz kerilgan, qo'llar to'g'ri, bosh orqaga egilgan, bir oyoq p/p ga sonning orqa qismidan tayanib, ikkinchisi poyadan pastga joylashadi (314-rasm)



314-rasm

Orqadan tayanish

Bajarish texnikasi. P/p ga yotib osilishdan, orqaga tayanish holatini egallash ancha qulay. P/p orqasiga qo'llar bilan ketma-ket siltanib o'tib, orqadan tayanishga o'tish – poyada o'ziga xos o'tirish (315-rasm)



315-rasm

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p osilishdan, oyoqlarni bukib osilish – 1,0 b.
2. P/p ga o‘tirib osilish – 1,0 b.
3. Oyoqlarda itarilib o‘ng bilan oyoqlarni ochib yotib osilish – 2,5 b.

4. Chap bilan siltanib o‘tib, p/p ga yotib osilish – 1,5 b.

5. Oldinga siltanib chapga burilib sakrab tushish – 2,0 b.

Qizlar uchun osilishdan tortilish bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 19 marta va undan ko‘p – yuqori; 10–14 marta – o‘rta; 4 marta va undan kam – past.

Yuqori poyaga tovonlar bilan tayanib pastki poyaga kerilib osilish va to‘ntarilib pastki poyaga tayanish

Bajarish texnikasi. Tashqaridan p/p ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib tovonlarni navbatma-navbat yu/p ga qo‘yish va kerilib, p/p ga sonlar bilan yopishish. Kerilib osilish holatini egallagandan so‘ng, yu/p lardan navbatma-navbat itarilib, to‘ntarilib p/p ga tayanishni bajarish (316-rasm).



316-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Gimnastik devorda orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib, kerilib osilish va D.h. ga qaytish.

2. P/p ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish.

3. P/p ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib yu/p ga tovonlarda tayanib p/p ga kerilib osilish va to'ntarilib p/p ga tayanish.

Xatolar

1. Kerilib osilish holatida bosh oldinga egilgan, tana biroz bukilgan.

2. To'ntarilishni bajarishda, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilishning ikkinchi qismiga xos bo'lgan xatolar paydo bo'lishi mumkin.

Ehtiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida sondan ushlanadi. To'ntarilishni bajarish vaqtida ko'tarilib to'ntarilishni bajarishdagi kabi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p ga yuzlanib p/p ni tashqarisidan bukilgan qo'llarga osilib turishdan bir oyoqda siltanib va ikkinchisida itarilib, yu/p ga tovonlar bilan tayanib p/p ga kerilib osilish – 2,0 b.

2. To'ntarilib p/p ga tayanish – 2,0 b.

3. O'ng bilan siltanib o'tib, o'ngda oyoqlarni ochib tayanish – 1,5 b.

4. Yu/p ga o'ng qo'lni o'tkazib ushlab, o'ngda siltanib o'tish bilan chapga aylanib orqaga burilib p/p ga osilib yotish – 2,0 b.
5. Chapga burilib chap songa o'tirish, o'ng qo'l bilan yon tomonga – 0,5 b.
6. O'ng qo'lni orqaga o'tkazib ushlab o'ngga aylanib burilib sakrab tushish – 2,0 b.

Songa o'tirish



317-rasm

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib osilib o'tirishdan bir oyoqda siltanib o'tib, songa o'tirish (317-rasm). Oyoqlar tashqarida joylashgan. Bir oyoq tizzadan bukilgan, sonning pastki qismining hammasi bilan poyaga tayanadi. Bukilgan oyoqning boldiri to'g'ri oyoq bilan parallel ravishda orqaga yo'naltirilgan, tana va bosh to'g'ri ushlanadi. Poyaga tayanishni ikkala qo'lda yoki bitta qo'lda, ikkinchisi yon tomonda bajarish mumkin.

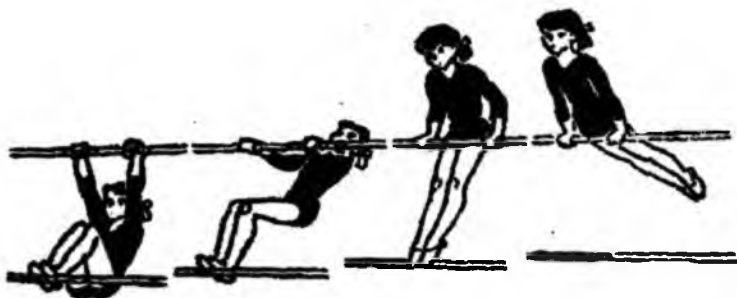
Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo'shpoya o'rtasigacha harakatlanish – 3,0 b.
2. Oyoqlarda oldinga siltanib, oyoqlarni ochib o'tirish – 2,0 b.
3. O'ngda siltanib o'tib, o'ng songa o'tirish, o'ng qo'l bilan ushlab chap qo'l bilan yon tomonga – 2,0 b.

4. O'ng oyoqdan oldinda chapda ushlab, o'ng qo'lda itarilib, o'ngga burilib orqaga sakrab tushish, qo'shpoyaga chap yon bilan qo'nish – 3,0 b.

Pastki poyaga o'tirib osilishdan ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yuqori poyaga tayanish

Bajarish texnikasi. P/p ga o'tirib osilishdan, oyoqlarni tez yozib, to'g'ri qo'llarning faol kuchi bilan yu/p ga tosni yaqinlashtirib, p/p dan oyoqlarda itarilib ko'tarilishni tugatib, yelkalar bilan oldinga harakatlanib, yu/p ga tayanishga o'tish (318-rasm).



318-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Gimnastik devorda o'tirib osilishdan (oyoqlar 1–2 poyada), oyoqlarni yozib va to'g'ri qo'llar bilan poyani bosib, bukilib osilib turish orqali osilib turishga o'tish (oyoqlar poyada, tayanish holatidek qo'llar to'g'ri) va ushlanib qolmasdan polga sakrab tushish.

2. P/p ga osilib turishdan sakrab – tayanish.

3. P/p ga osilib o'tirishdan, oyoqlarni yozish va to'g'ri qo'llar bilan p/p ni bosib, yu/p ga tosni maksimal yaqinlashtirish va D.h. qaytish.

4. P/p ga osilib o'tirishdan ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yu/p ga tayanish.

Xatolar

1. Ko'tarilish bukilgan qo'llarda yoki qo'llarni navbatlashtirib bajarilsa.

2. Oyoqlarni yozish noto'g'ri yo'nalishda.

3. Ko'tarilishni yakunlovchi qismda oyoqlar bilan itarilish yo'qligi.

Ehtiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'l belda, ikkinchisida sondan ushlab amalga oshiriladi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p da bukilishlar bilan osilib tebranishdan

p/p da osilib o'tirish – 2,5 b.

2. Ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yu/p ga tayanish – 3,5 b.

3. Orqaga yiqilib p/p ga tovonlar bilan tayanib bukilib osilib turish – 1,0 b.

4. Oyoqlarda itarilib burchak osilish va p/p da o'silib yotish – 1,5 b.

5. Orqaga qo'llarni o'tkazib tayanish va oldinga siltanib chap (o'ng) ga burilib sakrab tushish – 1,5 b.

Qizlarning osilib yotishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 18 marta va ko'p – yuqori; 13–15 marta – o'rta; 6 marta va kam – past.



319-rasm

Yuqori poyaga osilishdan bukilib ochilib tebranishlar

Bajarish texnikasi. Yu/p osilib, to'g'ri oyoqlarni oldinga ko'tarish va ularni yakuniy holatda tutib turmasdan, yelkalarni oldinga berib, yengil otish bilan orqaga yo'naltirish. Buni bir necha bor takrorlab, asta-sekin harakat amplitudasini ko'paytirish (319-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi

1. Yu/p osilishdan kerilish va d.h. ga to'g'rilanish.
2. Tos-son bo'g'imidan sekin bukilish va yozilish.
3. Bukilib tebranish yordam bilan va mustaqil.

Xatolar

1. Tos-son bo'g'imidan bukilish va yozilish o'rniga, ushlab nuqtasi bo'ylab tebranish bajarilsa.
2. Oyoqlar tizzadan ko'p bukilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo'lda son oldi qismidan, boshqasi bilan beldan .

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p yuzlanib osilib turishdan, sakrab p/p ga tayanish – 1,0 b.
2. O'ngga siltanib o'tib oyoqlarni ochib tayanish – 1,5 b.
3. Yu/p chap bilan siltanib o'tib, chapga aylanib burilib, turlicha ushlab (chap pastda, o'ng tepada) chap bilan oyoqlarni ochib osilib yotish – 2,0 b.
4. Chap bilan siltanib o'tib tepadan ushlab va o'ng bilan siltanib o'tib p/p osilib yotish – 1,0 b.
5. Oldinga siltanib p/p ga osilib o'tirish va osilishga tushish – 2,0 b.
6. Bukilib tebranish va orqaga siltanib sakrab tushish – 2,5 b.

Qizlarining osilib yotishdan tortilishi bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 20 marta va ko'proq – yuqori; 11–15 marta – o'rta; 4 marta va undan kam – past.

Pastki poyada ko'ndalang turib yuqori poyani ushlab muvozanat va pastki poyada bir oyoqda tayanib o'tirib, boshqasida orqaga siltanib kerilib sakrab tushish.

Bajarish texnikasi. Muvozanatdan tanani oldinga egib va p/p ni ushlab, bir oyoqda tayanib o'tirish, boshqasi oldinda holatini egallash. Erkin oyoq bilan siltanib, tayanch oyoqda kuchli itarilib tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazib, oyoqlarni birlashtirish va kerilish. Pastga harakatlanish boshida qo'lni yu/p dan p/p ga o'tkazib ushlab, boshqa qo'lni yon tomonga cho'zish (320 a,b-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi

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

2. Gimnastik devorga yonbosh turib, bir qo'lda devorni ushlab, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish, yordam bilan.

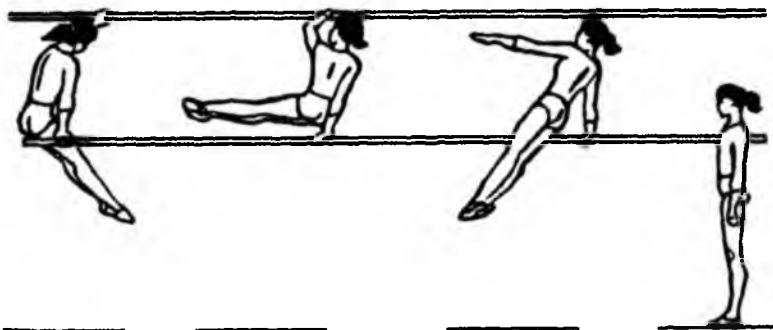
3. Turli balandlikdagi qo'shpoyadan sakrab tushishni bajarish.

Xatolar

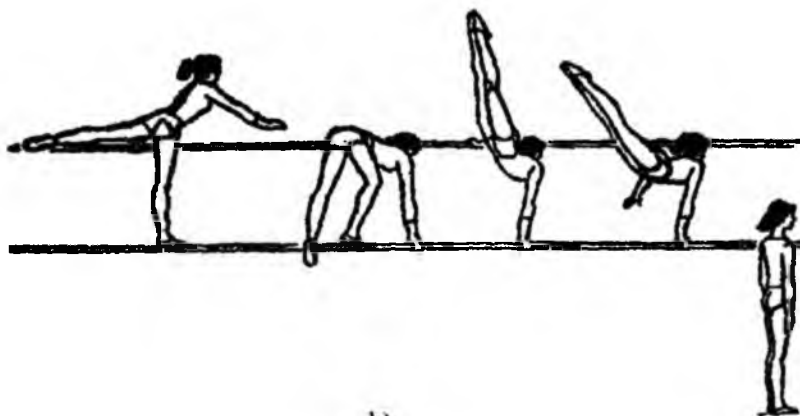
1. Oyoqlarda kuchli siltanish va itarilish.

2. Oyoqlarni birlashtirish paytida tana to'liq yozilmasa.

3. Erkin oyoqda siltanishda tana oldinga harakatlansa va tayanchdan qo'llarni ketib qolishi.



a)



b)

320-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda qo'nish joyida turib bir qo'lda tayanch qo'l yelkasidan, boshqasida qorindan ushlanadi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p ga qarab osilib turishdan bir oyoqda siltanib ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilib p/p ga tayanish – 2,5 b.

2. O'ng oyoqda siltanib o'tish bilan chap qo'lni yu/p ga o'tkazib ushlash va o'ngga burilish bilan chap oyoqda siltanib o'tib, tashqaridan chap songa o'tirish, o'ng qo'l yon tomonga – 1,0 b.

3. O'ng qo'lni orqaga o'tkazib ushlab burchak o'tirish – 2,0 b.

4. O'ng oyoqni bukib, turish va shu oyoqda muvozanat – 2,0 b.

5. P/p ni o'ng qo'lda ushlab tayanib o'tirish, chap oyoq oldinga va chap oyoqda orqaga siltanib, o'ng oyoqda itarilib kerilib sakrab tushish – 2,5 b.

Bitiruvchi bosqich qizlarning osilib yotishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 18 marta va ko'p – yuqori; 13–15 marta – o'rta; 6 marta va kam – past.

9.7. Xodada bajariladigan mashqlar

Xodada bajariladigan mashqlar kishining muvozanat funksiyasiga samaraliroq va har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan muvozanat saqlash mashq turlaridan biridir. Ular mazmun va shakl jihatidan turli-tuman bo'lib, ijrosining murakkabligi va qiyinligi jihatidan ham har xildir. Bu esa ularni faqat gimnastikachilarni tayyorlashdagina emas, balki maktablarda asosiy gimnastika darslarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarda hamda yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimida ham qo'llash imkonini yaratadi.

Xodada o'tiladigan mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishiga va harakat qoibiliyatlarini takomillashtiriga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qomatning shakllanishga ko'maklashadi, fazoda mo'ljal olish hissini yaxshilaydi, qat'iylik va dadillikni tarbiyalaydi.

Kinematik shakliga qarab xodada bajariladigan barcha elementlarni to'rtta katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli xil tik turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo'llarda)

burilishlar, har xil usullar bilan yurishlar va akrobatika mashqlari.

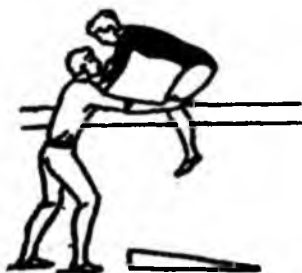
Xodada bajariladigan mashqlar gimnastikachidan, asbob bo'yicha to'xtovsiz oldinga harakatni, harakat ritmini o'zgartirishini, murakkab, tavalakal elementlarni bajarishni va barmoqlarda baland turib, burilishlar bilan go'zal harakatlarni qo'shib, bu harakatlarda o'zining yakkaligini namoyish etish qobiliyatini talab qiladi. Mashqlarni mukammal darajada bajara oladigan yetakchi bo'lish; gimnastikaning harakat jarayonida qomatni to'g'ri saqlay olish qobiliyatiga; oyoq panjalari mushaklarining sezuvchanligiga; fazoda mo'ljal olishga ta'sir ko'rsatuvchi vestibulyar analizatorlarining faoliyatiga; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, qat'iylik va jasurlik kabi hislatlarga bog'liq. Xodada mashq bajarish bu hislatlarni rivojlantirish uchun eng samarador vosita va uslubiyaat hisoblanadi. Gimnastika xodasida zamonaviy mashqlarni bajarish, shug'ullanuvchidan yaxshi akrobatik va xoreografiya tayyorgarligini talab qiladi.

Harakat texnikasini o'rgatishda, mashqlarning boshida polda, keyin chizilgan chiziq bo'yicha, gimnastik o'rindiqla, past xodada bajarib o'zlashtiriladi. O'rganilgan mashqni bajarish ko'nikmalari shakllanish darajasiga ko'ra o'rtacha va baland xodaga ruxsat beriladi. Ehtiyotlash yon tomondan turib, gimnastikachining qo'li, beli yoki qornidan ushlab yordam beriladi. Ehtiyotlash uchun xoda bilan bir xil darajada yotqizilgan porolon matlardan foydalaniladi.

90 sm. balandlikdagi xodadan oshib o'tish (321,322-rasm).



321-rasm



322-rasm

Bajarish texnikasi. Xodadan oshib o'tish quyidagicha amalga oshiriladi. Xodaga yuzlanib turib, tayanish holati, o'ng oyoqda tashqaridan siltanib o'tib, o'ng qo'l ni o'tkazib ushlash va chap oyoqda siltanib o'tib, sakrab tushish.

1. Holatni xodada, otda takrorlash.

2. 60 sm baland xodada tayanib turishdan o'ngda tashqaridan siltanib o'tib, chap oyoq bilan polga tayanib, qo'l o'tkazib ushlab o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish (Shu holatni 2–3 soniya ushlab qolish). Chap oyoqda siltanib o'tib, sakrab tushish.

3. Mashqni to'liq yordam bilan va mustaqil bajarish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bilak va yelkalardan qarshi siltanish bajariladigan tomondan ushlanadi.

1 m baland xodadandan oshib o'tish (323-rasm)



323-rasm

Bajarish texnikasi. 90 sm baland xodadan oshib o'tish texnikasiga o'xshash, ammo tayanishdan siltanib o'tishni tashqaridan tayanishda emas, balki birdaniga bir oyoqlarni ochib tayanib bajarish kerak. Oyoqlar to'g'ri bo'lishi lozim. Shundan keyin, bir qo'lga tayanib, ikkinchi oyoq bilan siltanib o'tib o'ngga yoki chapga burilib xodaga yonbosh sakrab tushish.

O'rgatish ketma-ketligi

1. Xodada tayanishni takrorlash.

2. Polda tayanib yotib tana og'irligini bir qo'ldan ikkinchisiga o'tkazish.

3. Shuning o'zi xodada, otda tayanib.

4. Gimnastika devori oldida turib, bir oyoqda siltanib o'tishni bajarish va bir oyoq oldinda oyoqlarni ochib turish, boshqasida siltanib o'tib o'rindiqqa orqalab turish.

5. Gimnastika tayog'ini oldinda-pastda ushlab, bir oyoqda oldinga siltanib o'tib, ikkinchi oyoqda siltanib o'tib, tayoqni orqaga o'tkazish.

Xatolar

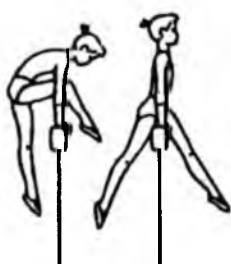
1. Siltanib o'tish tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazilmay bajarilsa.

2. Siltanib o'tish bukilgan oyoqlarda amalga oshirilsa.

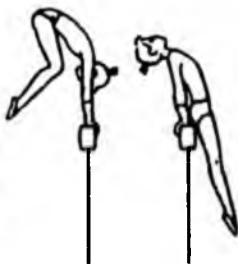
Ehtiyotlash va yordam. Siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsak yuqorisidan ushlanadi.

Sakrab chiqish

Sakrab chiqish – mashqni boshlash uchun shart bo'lgan element. Sakrab chiqish gimnastika ko'prigidan foydalanib yoki usiz, yon tomondan yugurib kelib (xoda oxirida), uzunasi va ko'ndalang turib, joydan va yugurib kelib bajariladi. Sakrab chiqishga o'rgatishda, ot va dastakli ot, gimnastik o'rindiq, past va o'rtacha xoda qo'llaniladi.



324-rasm



325-rasm



326-rasm

Uzunasi turib sakrab chiqish – tayanib, o'ngda tayanib chap yon tomonga oyoq uchida, tashqaridan tayanib o'ng bilan (chap) bir vaqtda siltanib o'tish; o'ng bilan siltanib o'tib, chapga burilib oyoqlarni

ochib tayanib o'tirish (324-rasm); o'ngda oyoqlarni ochib tayanib siltanib o'tish; oyoqlarni bukib siltanib o'tib, o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish oyoqlarni bukib siltanib o'tib orqadan tayanish (325-rasm); oyoqlarni ochib tayanib turish (326-rasm); oyoqlarni tashqaridan tayanish, bittaga tayanib o'tirib, boshqasi oyoq uchi tomonga yoki boshqa tomonga, oyoq uchini xodaga qo'yilmay bajariladi.

Xodaning oxirida ko'ndalang turib sakrab chiqish – oyoqlarni ochib tashqaridan tayanib o'tirib, bir oyoqqa o'tirib, ikkinchisi oldinga oyoq uchiga yoki oldinga (327-rasm), qo'llarda turish orqali oldinga o'mbaloq oshish.

Yonlab yugurib kelib sakrab chiqishni (xodaga yonbosh) bajarish – o'ng (chap) sonida tayanib o'tirib, chap (o'ng) orqaga (328-rasm); tizzalarda tayanib turish, bitta tizzaga tayanib turib, ikkinchi oyoq orqaga (329-rasm); tayanib o'tirish (330-rasm); bitta oyoqqa orqadan tayanib o'tirib, ikkinchisi oyoq uchida oldinga qo'yiladi (bir qo'lga tayanib); bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oyoq uchida oldinga, qo'llarga tayanmasdan orqaga burilish bilan oyoqlarni ochib tayanish.



327-rasm



328-rasm



329-rasm



330-rasm

Xodaga chap yon bilan turib, chap oyoqda itarilib va xoda bo'ylab o'ng oyoqda siltanib bajariladi. Qo'llarga tayanib o'ng bilan siltanib o'tish va qo'llarda tayanib chapga orqaga burilib, oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanib o'tirish.

Murakkab sakrab chiqishlar oldinga o'mbaloq oshib (bukilib tayanib yotib, kuraklarda turish, tayanib o'tirish) qo'llarda uzunasiga yoki ko'ndalang turib bajariladi.

Harakatlanish xodada bajariladigan barcha elementlarni bir butun kombinatsiyaga biriktiradi. Bularga turli xildagi yurishlar, yugurishlar, sakrashlar raqs qadamlari va bu elementlarning moslashuvi kiradi. Ular qo'l, bosh, tananing turli harakatlari bilan bajariladi. Oyoq panjasi o'rta chiziqqa qo'yilib, panja xodaning qirrasini sezib turishi kerak.

Yurish va yugurish turlari: oyoq uchidan qadam qo'yish, oyoq uchida yurish, tayanch oyoqqa yarim o'tirish, tashlanish, erkin oyoqlarda (to'g'ri va bukilgan) oldin, orqa yoki yon tomonga harakatlanib yoki uni oxirgi yuqori holatda ushlab turish, juftlovchi va almashuvchi qadam; to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni oldin (orqa) ga chiqarib oyoqdan oyoqqa kichik sakrashlar bilan, oyoq uchida kichik qadamda yugurish.

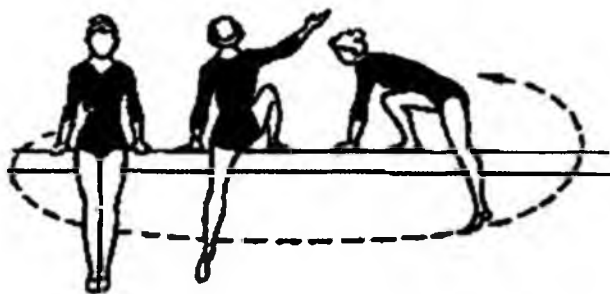
Xatlab harakatlanish: to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni navbatlashtirib oldinga, orqaga yon tomonga chiqarib, sakrashlar bilan qadam qo'yish.

Raqs qadamlari: galop, polka, vals, ruscha.

Bular polda ham, oldinga bir tekisda nafis bajariladi.

Burilishlar (331-rasm) – tik turish va yarim o'tirib, bir va ikki oyoqda tayanib o'tirish va tizzalarga tayanib o'tirish holatlarida oyoq uchida bajariladi; bu elementlarga o'rganish poldan boshlanadi, keyin esa ko'tarilgan tayanchlarga o'tiladi. Burilishlar aniq bajarilishi uchun mo'ljallar belgilanadi, masalan: xoda bo'ylab oldinga oyoqda siltanish. Boshning holati katta ahamiyatga ega: chap (o'ng)ga va orqaga burilishlarda bosh tana bilan to'g'ri holatni saqlab qoladi; 360° ga va undan ko'proq burilishlarda bosh tanadan biroz orqada qoladi, keyin tezda yelkani oshib o'tib buriladi. Qo'llar harakati burilishga va muvozanatni saqlashga imkon beradi. Chap (o'ng) ga va

orqaga burilishlarda qo'llar yonda, yuqorida, belda bo'lishi mumkin, ancha murakkab burilishlarda esa ular aylanma harakatlanishga yordam beradi.



331-rasm

Ikki oyoqda turish holatida burilishlar o'ng (chap) ga va orqaga bajariladi; ko'ndalang turishdan, ko'ndalang turish, uzunasiga turishdan oyoqlarni krest qilib turishga va aksincha.

Bir oyoqda turish holatida burilishlar oldinga yoki orqaga, bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarda siltanib bajariladi. Aylanish yo'nalishiga qarab, tayanch oyoq tomonga va tayanch oyoqdan qarshi tomonga burilishlarga ajratiladi.

Ikki oyoqda o'tirib burilishlarni, tik turishdan orqaga burilib o'tirish va aksincha; o'tirib orqaga burilish; turishdan orqaga burilib o'tirish va turish; shuning o'zi sakrash bilan bajarilishi mumkin.

Bir oyoqda o'tirib burilishlar: o'ng oyoqqa uzunasiga o'tirib, chap oyoq yon tomonga oyoq uchida, bir vaqtda o'ngga yoki orqaga burilish va shunday D.h.; o'ng oyoqda ko'ndalang o'tirishdan, chap oldinga yarim bukilib oyoq uchida, chap oyoqni pastga tushirib, orqaga siltanish, orqaga burilish huddi shunday dastlabki holat.

Tayanchlarda tayanib o'tirish, tizzalarda tayanib o'tirish, o'tirishlardan burilishlar, sakrab chiqishlar bilan, siltanib o'tishlar bilan uyg'unlashadi. Ular asosan qo'llarga tayanish bilan bajariladi: tayanchdan burilib songa o'tirish; tayanchdan bir oyoqda siltanib o'tib burilib oyoqlarni ochib o'tirish; sonda o'tirib orqaga burilib

boshqa songa o'tirish; oyoqlarni ochib tayanib, o'ng (chap)ga yoki orqaga burilish; tizzalarda turishdan orqaga burilib yarimshpagat; bitta tizzada turishdan, boshqasi orqaga, orqaga burilish shunday D.h. egallash; yarimshpagatdan orqaga burilib bitta tizzada turish, boshqa oyoq oldinga bukilgan; qorinda tayanib yotib chap (o'ng)ga yoki orqaga burilish.

Sakrashlar. Xodada sakrash mashqlari, harakatlanish usullaridan biri va mustaqil element sifatida xizmat qiladi. Ularning murakkabligi – uchish uzunligi, xafsiz fazalarda harakatlanish amplitudasi va tuzilishiga ko'ra aniqlanadi. Sakrashlar uch guruhga bo'linib (joyda, oldinga harakatlanib va burilishlar) bir nechta sakrashlardan tashkil topgan seriyali yoki yakka bajariladi. Bularni bajarishda qiyinchilik tug'diradigan element bu qo'nishdir. Sakrash amortizatsiyalovchi bukilish va oyoqlarni yozilish bilan bajariladi. Muvozanatni saqlash uchun oyoqlar, tana va qo'l harakatlarining yuqori koordinatsiyasi zarur.

Joyda sakrash ikki oyoqda itarilib bajariladi: yarim o'tirish yoki o'tirishdan shunday dastlabki holat; tayanib o'tirib; oyoqlarni almashtirib yoki ikki marta almashtirib; oldinga-orqaga yoki yon tomonga oyoqlarni ochib; bir oyoqqa qo'nib; oldinga bir oyoqda siltanib ikkala oyoqqa o'tirish yoki yarim o'tirish.

Oldinga harakatlanib sakrashlar qadam qo'yish yoki yugurish bilan bajariladi: bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarni oldinga yoki orqaga almashtirib; oldinga bir oyoqda qadam qo'yish va shu oyoqda sakrab, boshqasini oldinga bukish, qo'llar oldinga "yopiq sakrash", oldinga bir oyoqda qadam qo'yish va shu oyoqda sakrab, boshqasi orqaga, qo'llar yon tomonga "ochiq sakrash"; ikkala oyoqda sakrab, keyinchalik bir oyoqda sakrab, boshqasi orqada, qo'llar yon tomonda; to'g'ri oyoqlarda oldinga yoki orqaga pastga urilib sakrash bilan bajarilishi mumkin.

Statik mashqlarga: muvozanat, turish, ko'priklar, shpagatlar kiradi. Bu mashqlarning texnikasi, polda bajariladigan mashqlardan unchalik farq qilmaydi.

Muvozanat yuqori turishlar va o'tirishlardan, ikki yoki bir oyoqda, boshqa oyoq oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi.

Muvozanatni joyda turib va harakatlanish, burilish va sakrashlar bilan uyg'unlashtirib bajarish mumkin. Ularga: oyoq uchida turish; bir oyoqda turish, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda yarim o'tirib, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinga; bir oyoqda turib, ikkinchisi oldinga-yuqoriga, orqaga burilib, qo'llar yon tomonga va boshqalar kiradi.

Yelkalarda, boshda va qo'llarda, ko'krakda, kuraklarda va qo'llarda turish oddiy va aralash tayanchda, qo'llar bilan xodani yuqori, pastki yoki yonbosh tekisligidan ushlab bajariladi.

Ko'priklar orqaga bukilib qo'llarga tayanib yoki oldinga burilib oyoqlarga tayanib bajariladi. Ko'prik holatida tayanch, bir oyoqqa va ikki qo'lga va aksincha bo'lishi mumkin.

Shpagat va yarim shpagatlar tizzalarga yoki tizzaga tayanib turib, boshqa oyoq orqaga (332,333-rasm); tayanib o'tirishdan oyoqlarni sirpantirib; burilishlardan keyin yoki xodaga tayanib yoki tayanmasdan, boshqa elementlar qo'shib bajariladi.

Xodada bajariladigan akrobatik mashqlarga, o'mbaloq oshishlar, burilishlar va salto kiradi. Bularni bajarishning o'ziga xosligi shundaki, tayanchning balandligi va maydon cheklanganligi, xoda tekisligi bilan bajarilayotgan harakat tekisligini biriktirib va aniq yo'nalishi bo'yicha qo'llar bilan tor ushlashni talab qiladi.



332-rasm

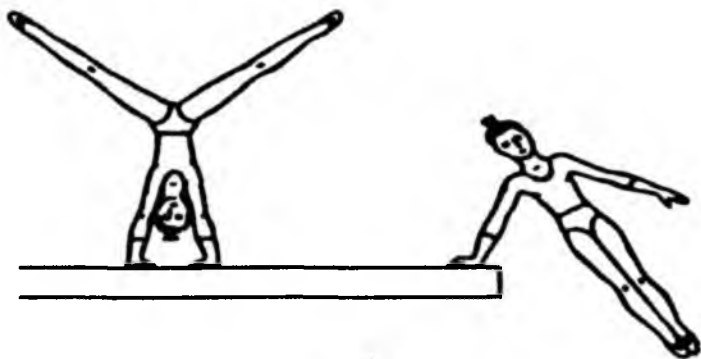
333-rasm

O'mbaloq oshish – bosh, yelka orqali oldinga va orqaga, bukilib, kerilib va g'ujanak bo'lib bajariladi. O'mbaloq oshish uchun dastlabki holat chuqur tashlanish, tayanib o'tirish, bitta tizzada

turish, yarim o'tirish bo'lish mumkin; oxiri – songa o'tirish, tayanib o'tirish, bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinda oyoq uchida, oyoqlarni ochib tayanib o'tirish.

To'ntarilish – sekin va tez, oldinga va orqaga, yon tomonga; bir vaqtda va ketma-ket qo'llar bilan tayanib; turli dastlabki holatlardan bajariladi. Sakrash bilan bajariladigan to'ntarilishlar qo'l va oyoq yoki oyoq va qo'llarni qo'yish orasidagi uchish fazasi bilan xarakterlanadi.

Salto – g'ujanak holatida, kerilib, oldinga, orqaga, yon tomonga ikki oyoqda itarilib yoki bir oyoqda itarilib bajariladi.



334-rasm

Sakrab tushish xodada bajariladigan mashqlarni yakunlaydi. Ularga bir oyoqda yoki ikki oyoqda itarilib oddiy sakrab tushish (334-rasm); bir qo'lda yoki ikki qo'lda yoki tayanch bilan turish orqali o'tirish; murakkab akrobatik elementlar (to'ntarilish, salto) kiradi.

Oddiy sakrab tushishlar – bir yoki ikki oyoqda itarilib bajariladi: uzunasiga turishdan oldinga kerilib, ko'ndalang turishdan – yon tomonga; oyoqlarni ochib kerilib; oyoqlarni oldinga yoki orqaga bukib; oyoqlarni ochib bukilib; xoda o'rtasidan yoki oxiridan qadam qo'yib yoki yugurib; oyoqlarda itarilib yoki o'ng (chap)ga burilib qadam bilan bajariladi. Oddiy sakrab tushishlarga o'rgatish uchun, chuqurlikka sakrash, otdan va prujinali ko'prikdan foydalaniladi.

Tayanib turish orqali yoki bir (ikki) qo'lda itarilib sakrab tushish xoda oxirida yonbosh to'ntarilib chap (o'ng)ga burilib yonbosh to'ntarilib, xodaga yuzlanib; xoda oxiridan ko'ndalang turishdan oldinga kerilib to'ntarilish; qo'llarda ko'ndalang turishdan kerilib uzunasi turishdan oldinga to'ntarilib kerilish; ko'ndalang turishdan qo'llarda turishgacha oldinga to'ntarilish va yon tomonga to'ntarilish; xoda oxiridan yoki o'rtasidan orqaga to'ntarilish; xoda oxiridan templi sakrashdan keyin qo'llarda itarilib oldinga to'ntarilish.

Murakkab akrobatik elementlardan sakrab tushishlarni xodaning oxiridan sakrab orqaga to'ntarilish (flyak); uzunasi yoki ko'ndalang turishdan, ikki yoki bir oyoqda itarilib g'ujanak holatida orqaga salto; xoda oxiridan bir oyoqda itarilib oldinga kerilib siltanishli salto.

Shuning o'zi orqaga burilish bilan; bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib orqaga kerilib salto; xoda oxiridan yonbosh salto va boshqalar bilan bajarish mumkin.

9.8. 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 mashqlarning xususiyatlari quyidagilardan 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 (UOM) 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;

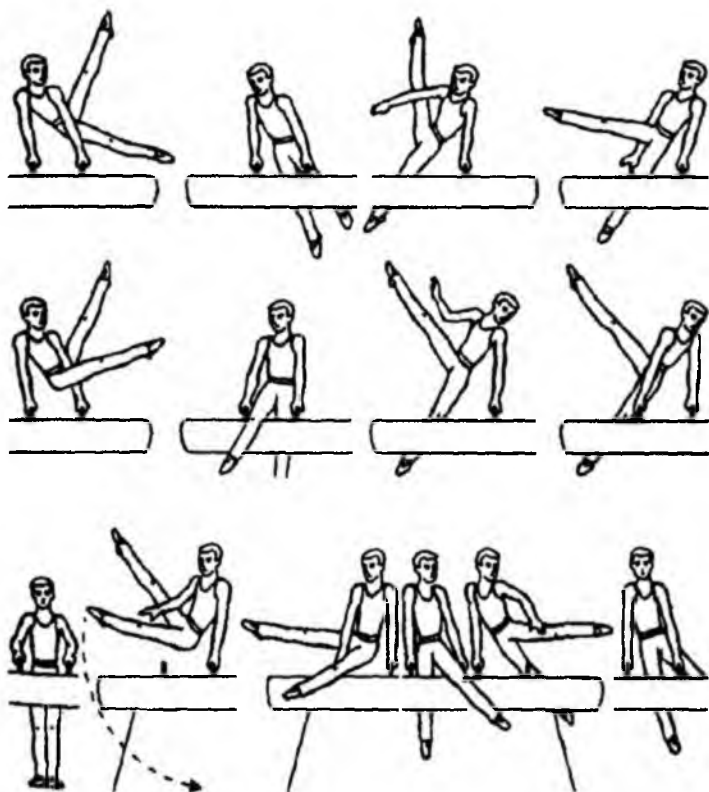
3) dastakli otda siltanishlarda asosiy harakatlarni (asosiy bosqichda o'rganiladigan) frontal yuzalikda sodir bo'ladi.

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" (335-rasm). O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi holatga yetishi bilanoq, o'ng oyoq yon tomonga iloji boricha "o'ng yelka balandligicha" yo'naltiriladi.



335 - rasm

Bunda butun gavdani 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 ushlab 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 ustidan siltab o‘tib, dastadan qayta ushlanadi. Shu holatdan chap tomonga siltanish boshlanadi va shunga o‘xshagan holda chap oyoq bilan oldinga siltanib o‘tiladi.

O‘rgatish: yaxlit o‘rgatish 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 qarang) 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 zahotiy oyoq dastadan ushlab oliniladi. Buni iloji boricha tez, toki chap oyoq o‘zining oxirgi holatidan (yelka balandligidan) pastga tushib ketmasdan oldin bajarish kerak.

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:

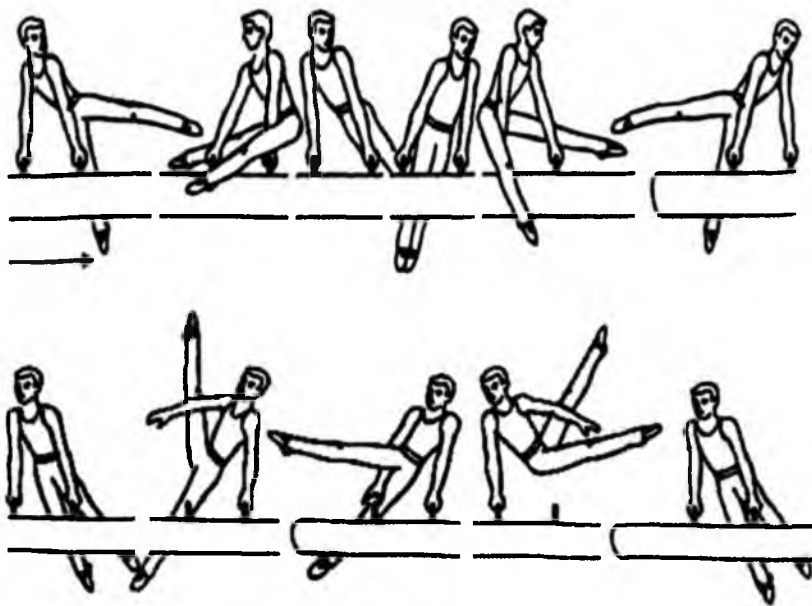
a) o‘qituvchi yordamida 1 – 2 marta chap tomonga siltangandan keyin, o‘ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o‘tib, o‘ng qo‘l bilan oqaga sakrab tushish;

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

d) «a» mashqini murabbiy yordamisiz bajarish;

e) siltanib o‘tib tayanish holatida qolishni mustaqil ijro etish.

Tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o‘ng oyoqni o‘ng tomonga aylantirish) (336-rasm).



336-rasm

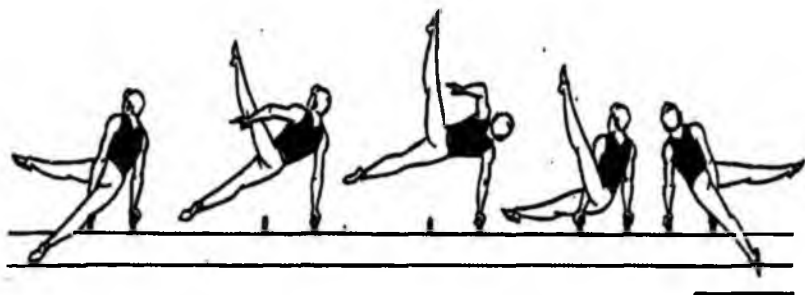
Bu aylantirish ikkita siltanib o'tishni: bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama ichkariga va teskari yo'nalishda siltanib o'tishni birgalikda ijro etishdan iborat. Shuning uchun o'ng tomonga aylantirish o'ng oyoqni ichkariga va shu oyoqni chap tomonga siltanib o'tishni izchil (qo'shimcha 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;
- d) «a» mashqining o'zi, faqat mustaqil boshlanadi;
- e) o'ng oyoq bilan o'ng tomonga mustaqil aylantirish.

Chappa to'g'ri chalishtirish (337-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.



337-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.

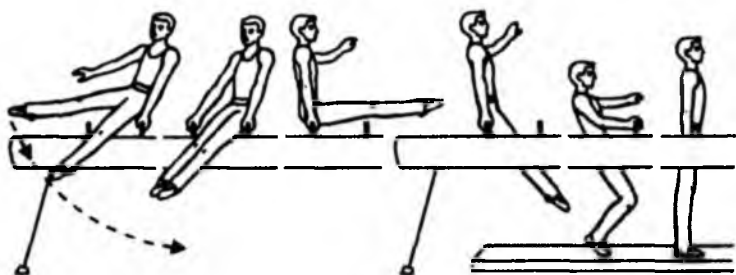
Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama siltanib o'tishlar (o'ng oyoq bilan oldinga siltanib o'tib, orqadan tayanish).

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'sni oldinga yo'naltirish va o'ng qo'l bilan o'ng dastadan iloji boricha tez qayta ushlash bilan bir vaqtda bajarilish 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 gimnastikachining belidan ushlab «kuzatish» tavsiya qilinadi.

Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish (338-rasm).



338-rasm

Odatda, chap oyoqni oldinda tutib tayanish holatidan bir (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 us-tidan o'tkazishga va shuning bilan 90° ga burilishga imkon beradi. Mashqlar 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. Murab-biy 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) «a» mashqining o'zi, faqat dastlab oyoqlarni o'ng tomonga uzatib, mustaqil ijro etish;
- d) murabbiy yordamida chap oyoqni oldinga uzatib, tayanish holatidan o'ng oyoqni oldinga siltab o'tib, burchak hosil qilib chap-ga orqaga sakrab tushish;
- e) «b» mashqini mustaqil bajarish.

Nazorat savollari

1. Akrobatik mashqlar mazmuni va tuzilishini tushuntiring.
2. Akrobatik mashqlarga o'rganishda qaysi jismoniy sifatlار muhim ahamiyatga ega?
3. Akrobatik mashqlarni dastlabki o'rgatish uslubiy xususiyatlari nimadan iborat?
4. Akrobatik mashqlarni bajarishda yordam berish va ehtiyotlash qanday amalga oshiriladi?
5. Erkin mashqlarning mazmuni va tuzilishi ayting.
6. Mashqlarni dastlabki o'rgatishning uslubiy xususiyatlari. Harakat "maktabi" deganda nimani tushunasiz?
7. Dastakli otda mashq bajarishning alohida xususiyatlari to'g'risida so'zlab bering.
8. Dastakli otda mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?
9. Dastakli otda mashq bajarishning uslubiy xususiyatlarini tushuntirib bering.
10. Dastakli otda mashq bajarishda ehtiyotlash qanday amalga oshiriladi?
11. Halqada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlarini gapirib bering.
12. Halqada mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?
13. Halqada kuch va siltanish mashqlarini o'rgatishning uslubiy xususiyatlarini keltiring.
14. Halqada mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash qanday amalga oshiriladi?
15. Sakrashlar qanday guruhga bo'linadi?
16. Osilish va tayanish oddiy sakrashdan qay jihati bilan farq qiladi?

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

18. *Ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarayotgan talabani qanday ehtiyotlash kerak?*

19. *Ko'ndalang otdan yonbosh sakrash qanday bajariladi?*

20. *Uzun otdan yoki gimnastika stolidan tayanib sakrashni bajarishda qo'rquvni yengib o'tish uchun qanaqa uslublarni qo'llash mumkin?*

21. *Asosiy va snaryadli gimnastika mashqlariga o'rgatishning qanday samarador uslubiyati va tashkil etish shakllari mavjud?*

22. *Aralash osilish va tayanishlar oddiylaridan nima bilan farq qiladi?*

23. *Uch usulda tirmashib chiqishning har bir usulida o'quvchi nimani bajarishi kerak?*

24. *Kerilib osilishni bajarishda o'quvchi qanday holatda bo'ladi?*

25. *Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish qanday bajariladi?*

26. *Tirsaklarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish qanday bajariladi?*

27. *Xodada oyoqlarni ochib o'tirish holatidan kuch bilan yelkalarga turishni bajarishda qanday yordam va ehtiyotlash ko'rsatiladi hamda qanday qilib?*

28. *Gimnastika ko'pkurashi turlarining o'ziga xos xususiyatlari va qo'shpoyada va xodada mashqlarni bajarish texnikasi haqida gapirib bering.*

29. *Xodada va qo'shpoya mashqlarini samarali o'zlashtirish uchun qaysi jismoniy sifatlarning imkoniyatlari yuqori hisoblanadi va ularni aytib bering.*

30. *Qo'shpoyada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlarini gapirib bering.*

31. *Qo'shpoyada mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?*

32. *Turnikda mashq bajarishning o'ziga xos xususiyatlarini ayting.*

33. *Turnikda bajariladigan mashqlarning asosiy guruhini sanab o'ting.*

34. *Turnikda bajariladigan mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?*

35. *Turnikda mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash qanday amalga oshiriladi?*

36. *Baland-past qo'shpoyada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida gapirib bering.*

37. *Baland-past qo'shpoyada mashqlarni o'zlashtirishdagi muhimim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatni aytib bering.*

38. *Baland-past qo'shpoyada mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash texnikasi to'g'risida so'zlab bering.*

39. *Xodada mashq bajarishga o'rgatishda qanday jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?*

III QISM

GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARNI O'TKAZILISH SHAKLLARI

X BOB. GIMNASTIKA DARSINING TUZILISHI VA MAZMUNI

10.1. 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;

d) axloqiy 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 rahbarligida 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 holida kamdan-kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilish usuliyatiga ko'ra xar hil bo'ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalarga bo'ysunadi.

Gimnastika darsining 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 qanday 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 qilingan, ya'ni: darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlari.

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar va 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 xatti-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 sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin. O'rgatuvchi (murabbiy) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va sof sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublariga o'rgatadi. Har qanday gimnastika mashqni 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 koordinatsion 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 yuklamalar 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 sifatlarining rivojlanish va harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati yuklama hajmi hamda shiddati o'lchami bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika darslarida yuklamani to'g'ri taqsimlashning asosiy shartlaridan biri – bu uni asta-sekin oshirib borishdir. Inson organizmi katta yuklamani nisbatan yengil ko'tarishi mumkin.

Biroq buning uchun birmuncha yengil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li orqali (keyinchalik ularning shiddati asta-sekin oshiriladi) organizmni bunday yuklamaga oldindan tayyorlash lozim bo'ladi.

Darsning zichligi

Darsning umumiy zichligi (foiz hisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{umum} = \frac{T_f}{T_y} 100\% .$$

bunda 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'lgan cha dam olish, o'qituvchining ko'rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi; T_y – 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 inventarlarini 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:

$$R_{mot} = \frac{T_n}{T_y} \cdot 100\%.$$

Bunda R_{mot} – darsning motor zichligi; T_n – 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 muqarrarliligiga sabab, eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlarning mazmunining har xilligi, ularni qo'llanilish joyi va o'tkazish uslublarining 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.

10.2. 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 ikki 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 funksiyalarni 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, harakat 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 harakatlarni 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 hajmda 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. Xaddan 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'rqiqlash 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 hal 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.

Umumrivojlantiruvchi 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

O'qituvchi darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun 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.

O'qituvchi dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda turli xildagi 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'lak (qism)larga 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. O'qituvchi maktabgacha va

maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida 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, 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 choralari 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 bo'ladi. Xatolarni 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. Ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyat

mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday vaziyatni har doim ham saqlash shart emas. Aksincha, ketma-ket qator (kolonna)dagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan qat'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, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket (kolonna) saflanishda bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

10.3. 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 qilinadi. 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).

Bu dars qismining motor zichligi 3 – 4% ga yetadi. Natijada, shug'ullanuvchilarda (ular u yoki bu mashqlarni bajarish ko'nikmasi hamda malakasiga ega bo'lishlariga qaramay) bunday tartibda jismoniy sifatlarining rivojlanishi juda sust amalga oshiriladi. Yuzaga kelgan vaziyatni tuzatish uchun jismoniy sifatlarining rivojlanishini ta'minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt qoldirish, nisbatan oddiy shakldagi mashqlarni tanlash hamda yalpi uslubdan foydalanish zarur.

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 xususiy 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.

Yuklamasi 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

O'qituvchi gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun 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 yetakchi 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 sifatлари 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 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, o'quvchiga xafagarchilikdan boshqa, hech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5.Mashqlarning bajarilish xavfsizligini 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. Jarohatlanishning 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 uslibiyoti. Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan hamma mashq turlarini o'zining tashkil qilinishi hamda o'tkazilish xususiyatlariga ko'ra quyidagi uch 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 badan qizdirish 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).

Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan, ommaviy turdagi snaryadlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda albatta shug'ullanuvchi tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastika turidagi mashqlar. Gimnastika bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlarga mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi (murabbiy) tomonidan aniqlanadi. Tajribali gimnastikachilar maxsus gimnastikani, odatda, mustaqil o'tkazadilar.

4) Belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni hisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

b) Erkin mashqlar kombinatsiyalari. O'qituvchi erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q) 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 xohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

5. Harakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1 – 2 daqiqa 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.

d) 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.

10.4. Darsning yakunlovchi qismi

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga, odatda, juda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o‘ta muhim vazifalar hal qilinad.

1. Yanada tez tiklanishga yordam berish

Shiddatli harakat faoliyati, ma‘lumki, shug‘ullanuvchilarning ish qobiliyati pasayishida namoyon bo‘ladigan toliqishni keltirib chiqaradi. Agar darslar o‘rtasidagi tanaffus bir sutkada ko‘p bo‘lsa, unda hamma organizm funksiyalari to‘liq tiklanadi. Agar tanaffuslar vaqti bir necha soatni tashkil etsa, unda rejadagi keyingi dars hali tiklanib ulgurilmagan pog‘onaga tushib qoladi. Bundan holi bo‘lish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta‘minlaydigan choralarni ko‘rish zarur.

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 toliqitiradi. 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.

O'qituvchi darsni yakunlayotib, 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 (bo'shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinchlantiruvchi o'yinlar, musiqali vazifalar va hokazo. 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 puls 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.

10.5. Darsni o'tkazish talablari

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining xatti - harakatlari

1. Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish.
2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish.
3. Oldindagi darsga 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 o'zlashtirgan shug'ullanuvchilarni alohida kichik guruhga ajratish, o'quv talablarini oshirish va h.k.

4. Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblari tayyorlab qo'yish.

Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, inventar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Darsga 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 fanga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutulgan 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 (tik turishda) ushlash kerak degani emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi xohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsun.

Darsning boshlanishi. 1. Shug'ullanuvchilarning 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; d) 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 xaddan 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.

Xususiy vazifalar shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma'lum qilinadi.

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 intilishi 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 qaddi-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 yonma-yon (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'qqayib 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 yugurishdan qadam tashlashga o'tish;

- oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g'ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho'qqayib, 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, yelkaga va pastga harakatlantirib yurish-yurish;
- 3) yugurish – oyoqlarni orqaga bukkagan holda yugurish-yugurish-yurish;

Umum rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o‘tkazish

1. Shug‘ullanuvchilarga mashqlar to‘g‘risida axborot berish usullari. O‘qituvchi mashg‘ulot o‘tkazish vazifalari va shartlariga qarab, axborot berishning quyidagi usullaridan foydalanishi mumkin: sinxron (oddiy), bo‘laklangan, faqat gapirib berish bilan, ko‘rsatish bilan.

a) sinxron (oddiy) axborot berish usuli – ko‘rsatib berish gapirib berish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Ushbu usulning afzalligi shundaki, nisbatan qisqa vaqt ichida mashq to‘g‘risida ancha to‘liq tasavvur yaratishga imkon beradi.

Yuqoriga sakrashlarni bajarayotganda sinxronlik buziladi, shu sababli avval ularni ko‘rsatib berish, keyin esa nomlash zarur.

b) axborot berishning bo‘laklangan usuli – ko‘rsatish va gapirib berish mashqni qismlarga bo‘lgan holda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o‘zida shug‘ullanuvchilar axborot olish davomida uni bajarib boradilar. Bu usul mashqlarni aniq bajarishga, xatolar yuzaga kelganda ularni axborot olish paytidayoq tuzatish imkonini beradi.

Bu usulda axborot berishda ko‘rsatish bir vaqtning o‘zida ham axborot, ham aytib berish hisoblanganligi sababli mashqni faqat tasviriyl ko‘rinishda namoyish qilish lozim.

Mashq qismlari va hisoblash sonlari teng bo'lmashligi ham mumkin, chunki siltanish, prujinasimon va siltash mashqlari axborotning faqat bir qismi hisoblanadi.

d) faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli. Afzalliklari shug'ullanuvchilarni harakatlarni ko'chirish emas, balki o'z holicha bajarishga bo'lgan katta qiziqish ta'minlanadi.

Ushbu usul ham ataylab (pedagogik nuqtayi nazaridan), ham zaruriyatga qarab, qachonki boshqa axborot berish usullaridan foydalanishning imkoni bo'lmagan taqdirda (gimnastika o'rindig'i bilan mashqlar, juftlik va boshqa shunga o'xshash mashqlar) qo'llaniladi.

e) faqat ko'rsatish orqali axborot berish.

Afzalliklari – yarim o'yin shaklida qaddi-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. O'qituvchi mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishiga erishish uchun shug'ullanuvchilarga aytib turish, hisoblash, tasvirlab ko'rsatish orqali yordam ko'rsatadi.

O'qituvchi mashq boshlanishi bilan hisoblashni boshlashi hamda ushbu mashqni shug'ullanuvchilar bilan birga 2 – 3 marta takrorlashi lozim. Bu mashqni bajarish sur'ati, mazmuni hamda sifatiga qarab u yoki bu yordam ko'rsatish usullaridan foydalanadi.

3. Xatolarni tuzatish. O'qituvchi mashqlarni bajarish davomida ularning bajarilish sifatiga bo'lgan talablar to'g'risida eslatadi, shug'ullanuvchilarni yuqori darajada aniq va katta amplituda bilan harakatlarni bajarishga undaydi. Agar jiddiy xatoliklarga yo'l qo'yilsa va ko'p shug'ullanuvchilar bu xatoni qilsalar, ushbu holda mashq bajarilishini to'xtatish, mazkur mashqning nimaga yo'naltirilganligi to'g'risida gapirib berish, uni bunday tarzda bajarish befoyda ekanligini uqtirish hamda mashqlarni tuzatilgan variantda takrorlash zarur bo'ladi.

4.Shug‘ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug‘ullanuv chi tomonidan mashqning mustaqil bajarilishi ko‘p hollarda uning maydondagi joylashgan o‘rniga bog‘liq. Shug‘ullanuvchilar turgan bir ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti o‘qituvchiga yaqin joylashgan holati mashqlarni o‘tkazish uchun qulay bo‘lishiga qaramay, har doim ham bunga amal qilish shart emas. Bir ketma-ket qator (kolonna)dagilarni, bo‘yidan qat’iy nazar, muntazam o‘zgartirib turish va shu orqali guruhdagi hamma shug‘ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir. Xuddi shu nuqtayi nazardan majmuadagi turli mashqlarni bajarish paytida o‘ngga, chapga, aylanib, bir-biriga yuzma-yuz turib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket qator (kolonna)larda burilishlarni bajarish orqali saf yo‘nalishini o‘zgartirish maqsadga muvofiq.

5.Mashg‘ulotlarni o‘tkazishning asosiy usullari. Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismini o‘tkazish sharoitlariga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi alohida, oqimli va o‘tishli usullar bilan o‘tkaziladi.

Alohida o‘tkazish usuli: tashqi belgisi–alohida mashqlar o‘rtasidagi qisqa vaqtli tanaffuslar, shuningdek shug‘ullanuvchilarning nisbatan doimiy harakatlanish joyi. Afzalligi – eng samarali va yengil.

Oqimli o‘tkazish usuli: tashqi belgisi - mashqlar majmuasi yoki ularning qismlarining uzluksiz bajarilishi.

Afzalliklari – bu mashg‘ulot qismining mutlaq motor zichligini ta‘minlaydi va shu bilan birga energiya qoplanishining aerob imkoniyatlarini oshiradi.

Bu usul ancha tayyorgarlikka ega bo‘lgan shug‘ullanuvchilar bilan va ko‘pincha mashg‘ulotning tayyorgarlik qismi badan qizdirish maqsadiga bo‘ysundirilgan hollarda qo‘llaniladi.

Hozirgi paytda mashqlarni oqimli usulda o‘tkazish xotin-qizlar ritmik gimnastika (aerobika) mashg‘ulotlaridan keng qo‘llaniladi.

O‘tishlar bilan o‘tkazish usuli: tashqi belgisi - mashq yurib turganda yoki shug‘ullanuvchilarning ko‘p harakatlanishlari bilan bajariladi.

Afzalliklari – mashg‘ulotlar mazmunini yanada samarali va amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan mashqlar (murakkab sakrashlar, akrobatika mashqlari, raqs qadamlari va figuralari) bilan to‘ldirishga imkon beradi.

6. Mashqni bajarish paytida shug‘ullanuvchilar tomonidan mustaqillikni ko‘proq namoyon qildirish hamda ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida mashg‘ulotlarni olib borishning pedagogik usuli. Amaliy faoliyatda mashg‘ulotlarni olib borishning turli usullari qo‘llaniladi:

- a) mashqlarni hisoblamasdan muvofiq holda bajarish;
- b) mashqlarni o‘yin elementlari bilan o‘tkazish.

Jamoalarni belgilash. O‘qituvchining ko‘z orqali signali bo‘yicha shug‘ullanuvchilar mashq bajarishni to‘xtatadilar va shartlashgan holatni (cho‘qqayib tayanish, yotib tayanish, o‘tirish va h.k.) egallaydilar. G‘oliblar yutib olingan ballar soniga qarab aniqlanadi.

d) mashqni saf yo‘nalishini o‘zgartirish orqali o‘tkazish. Sikl oxirida 90° I qism – 8 ta polka qadami o‘ngga va xuddi shuncha chapga;

II qism – juft bo‘lib bajarish;

1-fraza – oyoqlarni kerib sakrash, o‘ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash – 3 marta tapillatish;

2-fraza – 1-frazani takrorlash;

3 – 4-frazalar - qo‘llarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

Nazorat savollari

1. *Gimnastikada qaysi mashg‘ulot shakllari qo‘llaniladi?*
2. *Nima uchun dars mashg‘ulotning asosiy shakli hisoblanadi?*
3. *Gimnastika darsining na‘munaviy tuzilishi (sxemasi) to‘g‘risida gapirib bering.*
4. *Darsning tayyorlov qismini o‘tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?*

5. Darsning asosiy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to'g'risida gapirib bering.

6. Darsning yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?

7. Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qo'llaniladi?

8. Shug'ullanuvchilarni darsga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini qanday ta'minlash lozim?

9. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishdagi uzluksiz usul to'g'risida gapirib bering.

10. Gimnastika darsida o'qituvchining o'rni qanday?

11. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligining ahamiyati to'g'risida gapirib bering.

12. Dars konspektini tuzish uslubiyoti qanday?

13. Gimnastika darsi qaysi shakl bo'yicha tuziladi?

XI BOB. MAKTABDA GIMNASTIKA DARSINI O‘TKAZISH USLUBIYATLARI

Maktabda jismoniy tarbiya turli xil vositalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning orasida gimnastika eng muhimi va asosiysi hisoblanadi. Bu asosiy gimnastikaning o‘ziga xos xususiyatlari bilan tushuntiriladi. U hamma yosh guruhdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda eng qulay hamda samarali vosita hisoblanadi. Gimnastika shug‘ullanuvchilarning hamma a‘zolari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, ularning salomatligini yaxshilash hamda hayot faoliyatini oshirish, to‘g‘ri qad-qomat va harakat funksiyasini shakllantirishga qaratilgan.

Insonning harakatlanish funksiyasi biologik va pedagogik omillar ta’sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o‘smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog‘liq, uning harakat funksiyasiga bo‘lgan ta’siri yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo‘ysunadi.

Bolalarda harakatlanish analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi.

Yetti yosh keskin o‘zgarish yili hisoblanadi ya’ni erkin harakatlanishlarning paydo bo‘lishi hamda markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarning takomillashishi kuzatiladi. 7 yoshdan 14 yoshgacha harakatlanish analizatorining faol rivojlanishi sodir bo‘ladi, 13–14 yoshlarga kelib u yuqori darajaga yetadi, harakatlanish analizatori yadrosining yetilishi yuzaga keladi, katta yarim sharlar va asab-mushak apparatining funksional imkoniyatlari oshadi.

Harakatlanish analizatorining keyingi rivojlanishi kam shiddatli bo‘ladi yoki umuman to‘xtaydi.

Akseleratsiya ham harakatlanish funksiyasining shakllanishiga ta’sir qiladi. Tanadagi uzunasiga joylashgan bo‘g‘inlarning tez o‘sishi jismoniy rivojlanishga, shuningdek o‘smirlarning koordinatsion faoliyatiga muhim darajada ta’sir ko‘rsatadi. Biologik

omilning bunday tarkibini harakatlanish funksiyasini shakllantirishda hisobga olish lozim.

Harakatlanishga bo'lgan yetuklik yosh o'tishi bilan o'zidan-o'zi yuzaga kelmaydi. U tashqi muhit ta'sirida rivojlanadi va takomillashadi. Hamda harakat faoliyati tartibi bilan chambarchas bog'liq. Demak, harakatlanish funksiyasini shakllantirish va takomillashtirish pedagogik omilning asosiy tarkibini amalga oshirish yo'li orqali mumkin bo'ladi.

Bolalar va o'smirlardagi harakat faoliyati orqali namoyon bo'ladi. U shartli refleks aloqalarining zaxirasiga bog'liq. Inson qanchalik ko'p shartli refleks aloqalari zaxirasiga ega bo'lsa, bu aloqalar qanchalik turli - tuman bo'lsa, unda yangi harakatlanish shakllari shunchalik tez hamda oson shakllanadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis tarbiyalash lozim. Bunda 7–9 yoshda bittalik harakatlarni bajarish tezligi hamda chaqqonlik; 10–12 yoshda – egiluvchanlik; 13–14 yoshda – tezkorlik-kuch; 15–16 yoshda – kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish zarur.

O'rgatishda eng muhimi o'z harakatlarini makonda, vaqt orasida va mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra aniq baholay bilish lozim.

Bunday ko'nikmalarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat mashqlari, osilish va tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari qo'llaniladi.

Ularni bajarish paytida shug'ullanuvchilar subyektiv sezgilarni u yoki bu harakatlarni bajarishga ketadigan vaqt hamda makon to'g'risida o'qituvchidan axborot ko'rinishida olinadigan sifatli baho bilan taqqoslashlari kerak. Harakat faoliyati jarayonida vaqt, makon va mushak kuchlanishlari darajasi to'g'risidagi tezkor axborot shug'ullanuvchiga olinadigan sezgilarni tabaqalashtirishni o'rganishga imkon beradi.

Bu harakatlarni boshqarish uchun juda muhimdir. Harakat faoliyatini ongli ravishda boshqarish sezgilarning, ayniqsa mushak sezgilarining rivojlanishi bilan bog'liq. Sezgi a'zolari orqali tashqi muhit qabul qilinadi. Eshitish, ko'rish va boshqa sezgilar qanchalik

kam rivojlangan bo'lsa, inson faoliyati shunchalik cheklangan va u shunchalik kam rivojlangan bo'ladi.

Maxsus tadqiqotlar orqali shu narsa aniqlanganki, o'z harakatlanishlarini makonda, vaqt oralig'ida ongli ravishda boshqara oladigan bolalar turli hildagi harakatlarni muvaffaqiyatli egallaydilar.

Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish: Oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilgandan, tushuntirilgandan so'ng darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun har xil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi.

Mashqlarni tanlash va ularni turli sinflarda o'tkazish uslubiyati-shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga bog'liq.

11.1 Boshlang'ich ta'lim (1–4-sinflar)

Bolalar organizmi xususiyatlari shundan iboratki, o'sish va rivojlanish davomida hamma a'zolar hamda tizimlarning tuzilishi va funksiyalari muntazam takomillashib boradi.

Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo'ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harakatlarni bajarishga qodir bo'ladilar. Biroq, bolalar egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar. Mushaklar va boylamlar haddan ortiq cho'ziluvchanligi ularning bo'shashib qolishiga, shuningdek to'g'ri qad-qomatning buzilishiga olib keladi. Gavda mushaklari (ayniqsa statik) kuchining rivojlanganligi to'g'ri qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki bu yoshda qomat hali mustahkam bo'lmaydi.

Oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga ega va yassioyoqlikning oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarining qotish jarayoni 16–18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, shuningdek sakrashlarni qattiq yerda hamda 80 sm.dan yuqori bo'lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas.

Bolalar organizmi hamma a'zolar reaksiyasining kam tejamliligi asab jarayonlarining yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanligi, ichki tarmoqlanish jarayonlarining bo'shligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ular tez toliqadilar. Shuning uchun bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirish zarur. Faol mushak faoliyati yo'li orqali organizmlardagi moddalar almashinuvi hamda barcha tizimlar va a'zolarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan vegetativ funksiyalarni rag'batlantirish lozim.

7-9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, 45°ga qiyalatib qo'yilgan o'rindiq, gimnastika devorchasi, zinalar ustidan tirmashib chiqish, 1m. balandlikdagi to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni otish va ilish, nishonga uloqtirish, to'ldirma to'plarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tish, muvozanat mashqlari, sakrashlar (uzunlikka, 80 sm.gacha balandlikka), akrobatika mashqlari (yumalashlar, o'mbaloq oshishlar, kuraklarda turish-2-sinf uchun). Bolalarni o'rgatishda ko'rsatib berish va hikoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Yengil mashqlarni qisqa, lo'nda, oddiy, tushunarli tarzda tushuntirish zarur.

Tushuntirib berish aniq harakatlarni aytish va ularni qanday bajarish to'g'risida ko'rsatma berishdan iborat. Harakatlarni ko'rsatib berish obrazli gapirish bilan birga qo'shib olib borilishi kerak. Bunda o'rganilayotgan mashqning bajarilishini ta'minlaydigan harakatlarga alohida e'tibor qaratish zarur.

Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar. Shuning uchun, ularni o'rgatayotib, imitatsiya va namoyish qilish (ko'rsatish) uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Aniq ko'rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo'yicha imkon qadar uzoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o'qituvchi ko'rsatgandek bajarish tavsiya qilinadi.

Bolalar tomonidan o'rganilayotgan harakatlar oddiy, tushunarli va yengil bo'lishi lozim.

Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so'ng harakat funksiyalarini bajarishga qodirlar.

Demak, mashqlar uzoq vaqt davom etmasligi hamda qisqa dam olish tanaffuslari bilan almashtirib turilishi kerak.

7–9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10–13 yoshdagilarga nisbatan sekinroq shakllanadi va muvaffiqiyatli bajarish muvaffaqiyatsizlik bilan almashinib turadi. Mashq ko'ordinatsiyasiga ko'ra qanchalik qiyin bo'lsa, harakat malakalarining sakrashsimon hosil bo'lish jarayoni aniq ko'zga tashlanadi. Harakat malakalarining tez hosil bo'lishi uchun o'rganilayotgan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6–8 martadan takrorlash, buning ustiga nisbatan doimiy sharoitlarda (bir hil dastlabki holatdan turib va bir xil sur'atda) hamda bitta yondashishda 2–3 martadan takrorlash zarur.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har xil harakatlarni o'yin orqali tasavvur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning xususiyatlari uncha ko'rinarli emas, shuning uchun mashqlar usuliyati va mazmunida farqlar yo'q.

11.2. Umumiy o'rta ta'lim (5–9-sinflar)

O'rta maktab yoshida asosiy gimnastika mashg'ulotlarida keyingi jismoniy rivojlanish hamda bolalarning o'sib kelayotgan organizmini mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda-ahloqiy sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq o'rganiladi, o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida hamda mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra baholash ko'nikmasi hosil qilinadi.

12 yoshgacha (o'g'il bolalar) va 11 yoshgacha (qizlar) bo'lgan bolalar yosh davriga ko'ra ikkinchi bolalik davriga kiradi; 13–14 yoshli bolalar (o'g'illar) va 12–13 yoshlilar (qizlar) – o'smir yoshiga kiradi.

O'rta maktab yoshidagi bolalarning o'sishi va rivojlanishi bir tekis sodir bo'lmaydi. Ayniqsa jinsiy yetilish davrining boshi (11–13 yosh) ajralib turadi.

Bunda organizmning hamma tizimlarida morfologik va funksional o'zgarishlar bo'lib o'tadi. O'g'il va qiz bolalarning rivojlanish yo'li har xil. Qizlar vazni og'irroq bo'ladilar va kuch, tezlik, chidamlilikda o'g'il bolalardan orqada qoladilar. O'smirlar uchun umumiy narsa shuki, ularning gavda og'irligi har doim tana uzunligidan nisbatan kam bo'ladi, tez rivojlanayotganlarda esa bu yaqqol ko'zga tashlanadi.

Yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanlik va asab-mushak apparatining labilligi harakat tezligining ancha rivojlanishiga yordam beradi. 13–14 yoshda o'smirlar mushak qisqarishi tezligi bo'yicha maksimum darajaga yetadilar. Shuning uchun ularda dinamik kuch, tezkorlik hamda chaqqonlikni (oxirgisi harakatlanish analizatorining etilishiga bog'liq) rivojlantirish zarur.

Shuningdek, egiluvchanlikni ham rivojlantirish lozim. Bunda shuni hisobga olish kerakki, mushaklarning cho'zilishiga bo'lgan to'liq qarshiligi 12 yoshdan so'ng ancha ortadi. 11–13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakllantirish jarayoni, 8–9 yoshlilarga qaraganda, ancha tez o'tadi, shuning uchun ular yanada murakkabroq mashqlarni egallashga qodir bo'ladilar.

10–11 yoshdagi bolalar uchun ham mashqlarni o'rganish paytida qisqa tushuntirishlar kerak bo'ladi. Biroq ular o'rganilayotgan mashqning detallarini farqlashga qodir bo'ladilar hamda tanish yoki o'xshash mashqlarni og'zaki tushuntirilganda ham bajara oladilar. Yangi mashqlar o'rgatilayotganda ko'rsatib berish va tushuntirish majburiydir.

O'rganilayotgan mashqlar har bir darsda 6–8 marta takrorlanishi kerak. Agar bolalar ularni bitta yondashishda 2–3 marta takrorlasalar, tezroq uni egallab olishlari mumkin.

Bu yoshdagi bolalarni o'rgatishda eng asosiy uslubiy qonuniyat bu materialni qat'iy uslubiy ketma-ketlikda o'rganishdir.

O'quv materiali kamdan-kam, ketma-ket, eng oddiy va yengil shakllaridan boshlab o'rganilishi lozim.

Bolalarda turli xil harakat malakalarini shakllantirish paytida ularni o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida va kuch bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish zarur. Masalan, yurish va yugurishga o'rgatishda bolalarni har xil qadamlar bilan hamda turli xil tezlikda yurish hamda yugurishga o'rgatish kerak. Buning uchun bolalarga turli xil masofalarda joylashgan belgi-chiziqlar bo'ylab yurish hamda yugurishni taklif qilish mumkin.

Vazifalarni belgi-chiziqlar bo'ylab yurish va yugurishda muntazam bajarish bolalarga qadam uzunligini boshqarishni o'rganishga, xuddi shu chiziqlar bo'ylab turli xil tezlikda qadam tashlab, yugurish yordamida esa harakat tezligini egallashga imkon yaratadi.

Uloqtirishga o'rgatayotib, to'pni har xil masofalarga otish vazifasini berish, to'p otilgan masofani aniqlash, shuningdek uloqtirilayotgan buyum og'irligini aniqlash, turli xil og'irlikdagi buyumlarni har safar bir joyga otish zarur.

Bolalar tirmashib chiqish texnikasini egallashlari va tirmashib chiqish tezligini aniqlay olishlari kerak.

Bu yoshdagi qizlarning raqs harakatlariga bo'lgan moyilliklarini hisobga olish lozim. Ular oyoq, gavda mushaklari, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarini mustahkamlash uchun qo'llanilishi darkor.

O'quv materialini qismlarga bo'lib (aniq o'quv vazifalarini bajarish yo'li orqali) asta-sekin hamda izchil o'rganish bolalarni jismoniy tarbiya dasturidagi turli harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatishga imkon beradi. O'quv materialini shunday rejalashtirish muhimki, qandaydir harakatga boshlang'ich o'rgatish har bir mashg'ulotda uning eng oddiy shakli egallangunga qadar takrorlanishi zarur bo'ladi.

O'rta maktab yoshidagi bolalarni harakatlarga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Bu yosh jinsiy yetilish davriga mos keladi va bo'y hamda gavda og'irligining o'rtacha yillik o'sishi bilan tavsiflanadi. Gavdaning uzunasiga tez o'sishi mushaklar, paylar, asab yo'llari, qon-tomirlarining tortilishiga olib keladi. Buning natijasida va ichki sekretiya bezlari gormonlari ta'siri bilan bog'liq

bo'lgan boshqa bir qator omillar oqibatida o'smirlarning harakatlari birmuncha vaqt oralig'ida noaniqroq hamda kam koordinatsiyali bo'lib qoladi.

Odatda, bunday o'smirlarda qad-qomat buziladi. Ayniqsa, bu tez o'sayotgan va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmaydigan bolalarda sezilarli bo'ladi. O'smirlar (o'g'il bolalar), odatda, mustaqil bo'lishga intiladilar, tezroq kuchli, chaqqon, dovyurak bo'lishni xohlaydilar hamda kattalarga tahlid qilib, o'z imkoniyatlarini oshirib yuboradilar.

Ular mashqni tezroq bajarishga intiladilar va texnika detallariga kam e'tibor beradilar. Bu o'smirlarning ruhiy sifatlari, shuningdek bu yoshdagi bolalardagi harakat malakalarining shakllanish xossalari bilan tushuntiriladi.

Agar nisbatan yengil harakatlarga o'rgatishda malakani shakllantirishning birinchi fazasi keyingilaridan ancha tez o'tsa, murakkabroq (ya'ni, jismoniy sifatlar, shuningdek harakatlarni vaqt oralig'ida va makonda aniq bajarishni talab qiladigan) mashqlarga o'rgatishda esa malakani shakllantirishning boshlang'ich fazasi, qolganlariga nisbatan, ancha sekin o'tadi.

O'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida, shuningdek mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olmaslik ko'pincha malakaning xatolar bilan mustahkamlanishiga olib keladi.

Yana shuni hisobga olish joizki, harakatlanish funksiyasini 13–14 yoshdagi bolalarda tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular koordinatsiyasiga ko'ra ancha murakkab harakatlarni egallashga qodir bo'ladilar. Buning ustiga ular o'rganilayotgan mashqlarni batafsil gapirib hamda tahlil qila oladilar. O'rganilayotgan mashqlarni ko'rsatib berish uslubi ham albatta shart.

O'smirlarni harakatlarga o'rgatish jarayonida yuqorida ko'rilgan turli uslublar hamda usullarni qo'llash mumkin.

O'rgatishning yangi uslublari qatorida algoritmik tipdagi ko'rsatmalar uslubini ajratish mumkin. Ushbu uslub dasturlashtirilgan o'qitish bilan chambarchas bog'liq va uning bir qismi hisoblanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar o'quv materialini qismlarga (dozalar, bo'laklar yoki o'quv vazifalari) bo'lishni hamda shug'ullanuvchilarni bu qismlarga ma'lum bir qat'iy ketma-ketlikda o'rgatishni nazarda tutadi.

O'quv vazifalarining birinchi seriyalari egallangandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi.

Ko'rsatilgan harakatlar o'qituvchi yoki shug'ullanuvchining o'zlarining qattiq nazorati ostida o'rganiladi. Ularni bajarish u yoki bu gimnastika mashqini yoki bir xildagi imkonini beradi.

Algoritmik ko'rsatmalar uslubi yordamida o'qitish ijobiy natijalar beradi. Harakat malakalari nisbatan tez va xatolarsiz shakllanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzishda quyidagi talablarni hisobga olish lozim:

1. Ko'rsatmalarda har bir harakatning xususiyatini aniq ko'rsatish, ularning to'satdan tanlab olinishining oldini olish lozim. Ular hammaga (kimga ko'rsatma berilayotgan bo'lsa) egallash uchun yengil bo'lishi zarur.

2. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar ham bitta harakat uchun, ham tuzilish o'xshash bo'lgan ularning seriyalari uchun tuzilishi mumkin, lekin ular istalgan o'rgatish bosqichida egallashga yengil bo'lishi shart.

3. Hamma o'quv vazifalari bir-biri bilan bog'liq bo'lishi lozim va ularning murakkabligi darajasi asta-sekin o'sib borishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi seriyasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy sifatlarning rivojlanganligi o'rganilayotgan harakatni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur. Ayrim hollarda faqat ma'lum bir mushak guruhlarini kuchini, boshqa hollarda-egiluvchanlikni, uchinchi hollarda-mushak qisqarish tezligini, ba'zan esa hamma aytib o'tilgan sifatlarni rivojlantirish yetarlidir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tortilishdagi mashqlar tayanib qo'llarni bukish, osilib turib oyoqlarni ko'tarish, egilishlar, orqaga egilishlar va boshqalarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

O'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi dastlabki va yakuniy holatlarni bajarish mashqlarini o'z ichiga olishi kerak. Bu

holatlar bilan mashqlar boshlanadi va yakunlanadi. Gimnastikada dastlabki va yakuniy holatlarni to'g'ri bajarish albatta shart. O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyalari bir vaqtning o'zida yoki turli vaqtlarda egallanishi mumkin.

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi o'rganilayotgan mashqni bajarish uchun shart-sharoitlarni ta'minlaydigan harakatlarni nazarda tutadi: Snaryadlarda osilib yoki tayanib siltanishlar oyoq bilan siltanishlar va ba'zi bir sakrash hamda akrobatika mashqlarini bajarish paytidagi tez sur'atli sakrab chiqishlar.

O'quv vazifalarining to'rtinchi seriyasiga harakatlarni makon, vaqt oralig'ida va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan harakatlar kiradi. Tabaqalashtirish (makon, vaqt va kuch) soni va aniqlik darajasi o'rganilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligiga bog'liq. Ba'zan faqat siltash amplitudasini yoki gavdaning egilish yoki yozilish darajasini, ba'zan esa harakat tezligini baholashning o'zi kifoya bo'ladi. Murakkab mashqlarga o'rgatishda tabaqalashtirish majmuasi zarur bo'ladi. U mashqning texnik asosini tashkil qiladigan asosiy harakatlarni to'g'ri bajarish uchun sharoitlar yaratadi.

O'quv vazifalarining beshinchi seriyasi—yaqinlashtiruvchi mashqlar va o'rganilayotgan harakat qismidir.

Oxiri bo'lib harakatlar yaxlitligicha yengillashtirilgan sharoitlarda trenajyor va boshqa texnika vositalari yordamida o'rganiladi. Har bir vazifani o'rganishda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning o'rganilayotgan materialni bajarishga bo'lgan tayyorligi hisobga olinadi, o'quv vazifalarining to'g'ri bajarilishi nazorat qilinadi, bitta o'quv vazifasidan ikkinchisiga o'tish belgilanadi. Bu masalalarning to'g'ri hal etilishi o'rgatish natijalariga ta'sir qiladi.

Bolalar va o'smirlarni harakatlarga o'rgatishda har doim ham algoritmik tipdagi ko'rsatmalardan foydalanish kerakmi? Albatta, yo'q. Ularning ko'pchiligini uzoq vaqt davomida shakllangan uslubiyat bo'yicha o'rgatish mumkin. Ularga quyidagilar kiradi: saflanish, umumrivojlantiruvchi, ba'zi amaliy mashqlar, shuningdek aralash osilib va tayanib bajariladigan mashqlar.

11.3. Tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar

1. Yurish turlari: oddiy, oyoq uchlarini tashqariga qilib, oyoq uchlarini ichkariga olib, oyoq uchlarida, tovonlarda va h.k. – sakkiz qadamdan.

2. Yugurish turlari: oddiy, oyoqlarni oldinga bukib, oyoqlarni orqaga bukib, yonlamachasiga, oyoqlarni tekis qilib oldinga, oyoqlarni tekis qilib yon tomonga va h.k. – sakkiz qadamdan.

3. Yurish, yugurish va sakrashlarni almashlash: to‘rtta qadam oldinga va to‘rtta sakrash; oyoqlar kerilgan, chalishtirilgan, bir vaqtning o‘zida qo‘llar bilan yon tomonga, bosh ustida qarsak chalib, yon tomonlarga va belga qo‘yib, harakatlangan holda oyoqlarni kerish hamda birlashtirish;

– ikki qadamlab oldinga–oyoqni birlashtirib turib cho‘qqayish–qo‘llar yon tomonlarga–o‘rnidan turish–qo‘llar pastga;

– depsinadigan oyoq bilan qadam tashlash–ikkala oyoq bilan sakrash–yuqoriroq sakrash–yerga tushish holati;

– ko‘z yumilgan holda yurish va yugurish. Diqqat uchun: oldinga mayda qadam tashlash–o‘ngga burilish–chap tomonga mayda qadam tashlash–chapga burilish.

Harakatlanishlarni o‘tkazishda qo‘llarning turli holatlaridan–yon tomonlarga, yuqoriga, belda, bosh orqasida, yelkalarda, aylanma harakatlanishlardan samarali foydalanish lozim.

4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Muayyan mashqlarni tanlashda mazkur mashq turidan o‘rin olgan imkoniyatlardan to‘liq foydalanish lozim. Darsni o‘tish sharoitlariga muvofiq holda belgilangan maqsadga qisqa yo‘l bilan erishishga imkon beradigan mashqlarni saralab olish zarur. Jumladan quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni tanlashda harakatlarning mumkin bo‘lgan o‘zgarishlaridan emas, balki ularning maksimal samaradorligidan kelib chiqish lozim.

2. Mashqlarni shug‘ullanuvchilarning asosiy dars qismidagi faoliyatiga mos holda tanlash kerak.

3. Shug'ullanuvchilarning yoshi va sportdagi tajribasini hisobga olish lozim. Masalan, yangi shug'ullanuvchilar uchun quyidagicha oson kompozitsiyalarni tuzish kerak.

4. Mashqlar majmuasida asosiy harakatlar yoki har doim bir joyda, yoki har xil joyda turlicha vaqtda amalga oshirilishini nazarda tutish lozim.

Ushbu holda hamma boshqa harakatlar yordamchi ahamiyatga ega: shiddatni (mashqning energetik ulushi) o'zgartirish, nazorat oriyentiri, qayd qilish, koordinatsion murakkabliklar.

5. Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarda antagonistlarning bir tomonga takrorlash soni oshgan yoki holatni ushlab turgan sari kamayishni hisobga olish zarur.

6. Shuni hisobga olish lozimki, agar holat uzoq vaqt ushlab turilsa, uni bajarish malakasi ancha tez shakllanadi.

7. Mashqlarning yanada samarali bajarilishini ta'minlash uchun mashqlar majmuasiga majburiy nazorat mashqlarni kiritish kerak.

8. Sezilarli toliqishga yo'l qo'ymasdan takrorlashlar sonini oshirish maqsadida uyg'unlashtirilgan mashqlarni qo'llash zarur.

9. Agar darsning tayyorgarlik qismi faqat razminka maqsadida olib borilsa, ushbu holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi tanish va nisbatan oddiy kompozitsiyali mashqlardan iborat bo'lishi lozim.

11.4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash.

Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar

Darsning asosiy qismi mavzusi (qanday mashqlar bilan shug'ullanish) ish rejasi, muayyan mashqlarni tanlash esa uning xususiy vazifalari tomonidan belgilab beriladi. Qachonki shug'ullanuvchi mashqni mustaqil bajarishga tayyor bo'lsa, shundagina qandaydir mashqni o'rgatish bosqichi yakunlangan hisoblanadi.

O'rgatishning birinchi bosqichi ko'pincha bitta emas, balki bir nechta dars davom etadi. Shug'ullanuvchilar bu darslarda,

maxsus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajara turib, o'rgatishning hamma pog'onalarini bosib o'tadilar.

Bunday hollarda «ma'lum bir mashqlarga o'rgatish» kabi vazifa faqat seriyadagi yakunlovchi dars uchun qo'llanilishi mumkin. Undan oldingi darslar uchun esa vazifani quyidagicha shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni «ma'lum bir mashqni bajarishga tayyorlash», «ma'lum bir mashqqa o'rgatishni yakunlash».

Ikkinchi bosqichda – takomillashtirish bosqichida boshqa vazifalar oldinga qo'yiladi. Ular, tabiiyki, boshqa vositalar yordamida hal qilinadi: «ma'lum bir mashqning bajarilish texnikasini takomillashtirish».

Shunday hollar bo'lishi mumkinki (ko'pincha shunday bo'ladi ham), bitta darsning o'zida bitta mashq turida o'rgatish, boshqasida – takomillashtirish vazifalari turadi (darvoqe, bu sof o'quv darslarining kamdan-kam mavjudligini tasdiqlaydi).

Yonga to'ntarilish:

I bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq (takrorlash) – qo'llarda tik turishga chiqish, oyoqlar kerilgan, o'girilish davomida burilish bilan (yordam beriladi);

2-mashq – qo'llarda tik turish, oyoqlar kerilgan–o'girilishning ikkinchi yarmisi yordam bilan yonlamachasiga;

3-mashq– yordam bilan yonlamachasiga o'girilish;

4-mashq – yonlamachasiga o'girilishni mustaqil bajarish.

Shug'ullanuvchilar oldingi darslarda ushbu mashqni bajarish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganishlari lozim: bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish: xuddi shunday, lekin qo'llarni ketma-ket qo'yish bilan; xuddi shunday, lekin burilish davomida qo'llarni qo'yish davomida.

II bosqich uchun – takomillashtirish

1–mashq – joyida turib yonlamachasiga o'girilish;

2–mashq – xuddi shunday, lekin koridor cheklangan;

3–mashq – tez sur'atda ikki marta o'girilish;

4–mashq – valsetdan turib yonlamachasiga o'girilish.

To'ntarilib ko'tarilish

I bosqich uchun – o‘rgatish

1–mashq – oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;

2–mashq – cho‘qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3–mashq – o‘girilib ko‘tarilish (yordam bilan);

4–mashq – mashqni mustaqil bajarish;

II bosqich uchun – takomillashtirish

1–mashq – bittasi bilan depsinib, o‘girilib ko‘tarilish;

2–mashq – xuddi shunday, yozilgan holda tayanish;

3–mashq – xuddi shunday, deyarli egilmasdan;

4–mashq – ikkala oyoq bilan depsinib, o‘girilib ko‘tarilish.

Oyoqlarni bukkani holda tayanib sakrash

I bosqich uchun – o‘rgatish

1–mashq – oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;

2–mashq – cho‘qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3–mashq – o‘tirib olish uchun sakrab chiqish;

4–mashq – oyoqlarni bukkani holda sakrash;

II bosqich uchun – takomillashtirish

1–mashq – oyoqlarni bukkani holda sakrash;

2–mashq – xuddi shunday, oyoqni yozgan holda;

3–mashq – xuddi shunday, ko‘prikchani uzoqroqqa surib;

4–mashq – xuddi shunday, lekin ot oldida tortilgan arqondan oshib o‘tish bilan;

5–mashq – uzunasiga qo‘yilgan otdan oyoqlarni bukkani holda sakrash.

Jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar

Muayyan mashqlarni tanlash manbayi ma’lum darajada dastur, lekin asosan o‘qituvchining ijodi hisoblanadi. Davlat dasturi, odatda, faqat namunaviy mashqlar ro‘yxati bilan chegaralanadi. Bunda ularni o‘tkazish shartlari hisobga olinmaydi. O‘rta ta’lim maktablari, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlarida (umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhleri) o‘quvchilar, mavsumga qarab, hamma ommaviy sport turlari bilan shug‘ullanadi.

Maktablar, o'rtta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi darslar uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1.O'quv rejasiga binoan shug'ullanish lozim bo'lgan aynan shu sport turiga xos maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi mashqlarni tanlash.

2.Maxsus sport turiga bo'lgan maxsus tayyorgarlikni birmuncha ilgarilab boshlash.

3.Faqat individual nazorat sinovlaridan keyingina mashqlar me'yorini aniqlash.

5-sinf o'quvchilari uchun gimnastika darsidagi taxminiy mashqlar:

1-mashq – tayanch oldida oyoqlarni orqaga siltashlar, so'ng oyoqni orqaga cho'zgan holatni ushlab turish;

2-mashq – xuddi shunday, faqat yon tomonlarga;

3-mashq – xuddi shunday, oldinga;

4-mashq – bitta oyoq bilan depsinib, oyoqlarni devorga tiragan holda qo'llarda tik turish;

5-mashq – yotib, gimnastika o'rindig'ining pastki yog'ochidan ushlagan holda kuraklarda tik turish;

6-mashq – orqa bilan yotgan holatdan ko'prik holatiga turish;

7-mashq – polga qo'l kaftlarini tekkazgan holda oldinga egilish;

8-mashq – yotib tayangan holda qo'llarni bukish;

9-mashq – joyidan turib uzunlikka sakrash (bitta sakrash maksimal uzunlikka ega bo'lish kerak);

10-mashq - tortilish yoki arqonga tirmashib chiqish.

(Eslatma: 2-bosqich uchun tavsiya qilingan hamma mashqlarni bitta darsda ehtimol bajarib bo'lmaydi va zarur ham emas).

11.5. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash

Muayyan mashqlarni tanlash manbayi faqat o'qituvchining ijodi hisoblanadi, chunki dasturlarda darsning bu qismini o'tish bo'yicha hech qanday tavsiyalar keltirilmaydi.

Darsning yakunlovchi qismining umumiy vazifasi tiklanish (reabilitatsiya) jarayonlarini tezlashtirish hisoblanadi. Bunda ham

jismoniy, ham ruhiy toliqish nazarda tutiladi. Toliqish darajasi bitta dars mazmuni va xususiy vazifalariga bog‘liq. Dars mazmuni va uning xususiy vazifalari ma’lum bo‘lganligi sababli, darsning bu qismi uchun u yoki bu vositalarning nisbatlarini yaqinlashgan holda bashorat qilish mumkin. Agar darsdagi mavjud vaziyat kutilayotgan vazifaga mos kelmasa, darsning yakunlovchi qismi mazmuni o‘zgartirilishi lozim.

Darsning yakunlovchi qismida quyidagilar qo‘llaniladi.

1. Harakat apparatini tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq – poyma-poy sekin yurish;

2-mashq – tartiblashtirilgan hisob bo‘yicha nafas olish va nafas chiqarish bilan yurish;

3-mashq – mushaklarni bo‘shashtirish uchun;

D.H – qo‘l kaftlarini oldinga qaratib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish;

1-panjalarni bo‘shashtirish;

2-qo‘llarni bo‘shashtirish;

3-bo‘yin va gavda mushaklarini bo‘shashtirish;

4-cho‘qqayib tayanish holatigacha oyoqlarni bo‘shashtirish;

5–8– d.h.ga qaytish.

2. Ruhiy faoliyatni tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq – zarba bilan va shovqinsiz yurish;

2-mashq – «soqov holat»-o‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha to‘xtab qolish va hech qanday harakatlarni bajarmay, ushbu holatni o‘qituvchining buyrug‘igacha ushlab turish;

3-mashq – «Raqamlarni chaqirish» o‘yini;

4-mashq – «Buyumni top» o‘yini;

5-mashq – Ashula aytib yurish;

6-mashq – «Polka» raqsi;

I qism – 8ta polka qadami o‘ngga va xuddi shuncha chapga;

II qism – juft bo‘lib bajarish;

1-fraza – oyoqlarni kerib sakrash, o‘ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash – 3 marta tapillatish;

2-fraza – 1-frazani takrorlash;

3–4-frazalar - qo‘llarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

Nazorat savollari

1. *Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o‘rgatishni izohlab bering.*
2. *Boshlang‘ich ta’lim (1–4-sinflar) o‘rgatishni izohlab bering.*
3. *Umumiy o‘rta ta’lim (5–9-sinflar) o‘rgatishni izohlab bering.*
4. *Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash (akrobatika va snaryadlarda mashqlar) ni aytib bering.*

XII BOB. “GIMNASTIKA” FANI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH BO‘YICHA USLUBIY TAVSIYALAR

12.1. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fani masalalari

Gimnastika – pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakulteti o‘quv rejasidagi asosiy fanlardan biridir. Boshqa maxsus fanlar kabi gimnastika kursi ham o‘rta-umumta’lim maktablari va kasb-hunar kollejlari uchun mutaxassislar tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalarni hal qilishni ko‘zda tutadi. Bu masalalar hammadan oldin jismoniy tarbiya o‘qituvchisi pedagogik faoliyati asosiy vazifalari mazmunini aks ettiradi va shu bilan birga bo‘lajak o‘qituvchining shaxsini shakllantirish, uning sog‘lig‘ini mustahkamlash, organizmni chiniqtirish hayotiy zarur mahorat va ko‘nikmalarini singdirishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalarni hal qilish muayyan ketma-ketlikda va navbatma-navbat olib boriladi, bunda, birinchidan, jismoniy tarbiya sohasida sog‘lom, har tomonlama jismoniy tayyorlangan, irodali, tashabbuskor va intizomli yosh mutaxassislarni tayyorlash, ikkinchidan, amaliy, hayotiy zarur harakat mahorati va ko‘nikmalarni, maxsus bilimlarni shakllantirish, uchinchidan, gimnastikadan dars berish, mustaqil pedagogik faoliyatda zarur bo‘lgan gimnastika mashqlari texnikasi, bilim, mahorat va ko‘nikmalarni egallashni ko‘zda tutiladi.

Shu bilan birga o‘quv fani sifatidagi gimnastika oldida turgan umumiy va xususiy masalalarni farqlash zarurdir. Birinchisi, o‘quv jarayoni davomida ko‘zga yaqqol tashlanib, sekin-asta 1–semestrda 3semestr – gacha murakkablashib boradi. Ikkinchisi, shaxsning shakllanishi va o‘qituvchi darsi orasidagi izchillikni taminlab, juda

qisqa muddatlarda 3 o'quv semestri yoki mashg'ulotlarning bir necha seriyasi davomida hal qilinadi.

I bosqich:

1) maktab dasturi va pedagogik bilim yurtlari jismoniy tarbiya bilimlaridagi o'quvchilar uchun "O'qitish uslubiyati berilgan gimnastika" kursi dasturi doirasidagi gimnastik mashqlar tizimini egallash;

2) gimnastika atamashunosligi asoslarini o'zlashtirish;

3) gimnastika mashqlari texnikasi, xavfsizlikni ta'minlash va yordam berish asoslarini egallash;

4) boshlang'ich kasbiy-pedagogik mahorat va ko'nikmalarga o'rgatish (buyruq va farmoyishlarni berish uchun ovozni o'zgartirishni bilish, ayrim gimnastika mashqlari mazmunini tushuntirish va ta'riflab berish mahorati va boshq.);

5) ayrim gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati asoslari bilan tanishish zarur.

II bosqich.

1) ayrim gimnastika mashqlariga o'rgatish va bu mashqlarning muayyan majmuasini o'tkazish asoslarini egallash;

2) gimnastika mashqlarini bajarishni baholash tartibi va gimnastika bo'yicha hakamlik qoidalarini o'zlashtirish;

3) gimnastika atamashunoslik bilimlarini va xavfsizlikni ta'minlash va yordam berishni takomillashtirish.

Maktabda gimnastika yo'nalishi bo'yicha jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish, rejalashtirish, o'tkazish ko'nikmalarini, ularni tahlil qilish (pedagogik tahlil qilish, xronometraj, tomir urish egrichiziqlari va boshq.) va ularni baholashni bilish zarur.

Kasbiy-pedagogik mahorat va ko'nikmalarni egallashni amalga oshirish har bir o'quv bosqichida o'qitishning muayyan pedagogik materiallarini qo'yish yo'li bilan amalga oshiriladi. Qo'yilgan o'qitish masalalariga mos ravishda dasturning o'quv materiali ma'ruza, seminar, amaliy, obzorli uslubiy mashg'ulotlarda va o'quv amaliyotida butun o'qitish davri davomida talabalar tomonida egallanadi, bunda har bir bosqichda o'quv dasturini yanada chuqurroq egallash uchun talabalarga quyidagi talablar qo'yiladi.

I bosqich

1) buyruq, farmoyishini aniq va to'g'ri berish, guruhni tuzish, ma'lumot berishni bilish;

2) havoda va tayanchdagi umumrivojlanturuvchi, safdagi va akrobatik mashqlardagi gimnastika atamalarining kelib chiqish yo'llari va qoidalarini o'zlashtirish;

3) I bosqich dasturida ko'zda tutilgan gimnastika mashqlarini bajarishninig amaliy ko'nikmalarini va texnika asoslarini egallash;

4) gimnastika anjumanlarida, mashqlar bajarishda xavsizlikni taminlash va yordam berishning asosiy usullarini egallash;

5) o'quv amaliyot jarayonida safdagi va umumrivojlanturuvchi mashqlar o'tkazishni egallash.

6) uy vazifasini bajarish:

a) shartli nuqta (markaz, o'rta, burchak va boshqa)larni ko'rsatgan holda gimnastika zali chegaralari chizmasi;

b) safda har xil gimnastika mashqlarini bajarib borish (aylanib o'tish, diogonal, qarama-qarshi yurish, ilon izi "zmeyka" va boshqalar);

d) qabul qilingan qoidalar va shaklga mos ravishda umumlashtiruvchi mashqlar majmuasi va gimnastika snaryadlaridan birida 5 – 6 elementdan iborat mashqlar kombinatsiyasini tasvirlash.

I bosqich dasturi hisobga kiruvchi nazoratlarni bosqichma-bosqich topshirish.

II bosqich

II bosqich dasturida ko'zda tutilgan amaliy ko'nikmalar va gimnastika mashqlarini bajarish texnikasi asoslarini egallash.

Gimnastika snaryadlarida o'zaro bog'langan bir yoki bir necha mashqlarni bajarishni tushuntirish va ko'rsatishni bilish.

Maktabda gimnastika mashqlarini bajarish va gimnastika bo'yicha musobaqalar o'tkazishni baholash qoidalari va tartiblarini o'zlashtirib olish.

Gimnastika bo'yicha maktab musobaqalari hakamligida shogirt sifatida qatnashish.

Maktabda va bolalarning yozgi dam olish oromgohlarida gimnastika bo'yicha chiqishlar hamda bayramlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha asosiy qoidalarni egallash.

O'quv amaliyoti jarayonida gimnastika snaryadlarida o'rgatishni olib borishni egallash.

Uy vazifasini bajarish:

a) maktabda gimnastika bo'yicha tasniflangan musobaqalar (maktab gimnastika ko'p kurashi, muayyan sinf dasturi doirasida o'tkazish uchun qoidalar tuzish;

b) maktabda va bolalarning yozgi dam olish oromgohida jismoniy tarbiya – sport bayramlarida o'quvchilarning gimnastika na'munaviy chiqishlarini o'tkazish reja – ssenariysini tuzish.

8. II bosqich dasturidagi hisobga kiruvchi nazoratlarni bosqichma-bosqich topshirish.

12.2. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish

“Gimnastika” fani dasturi o'quv mashg'ulotlarining har xil turlari nazariy, ma'ruzaviy, amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali darslar, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, o'quv amaliyoti va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Nazariy mashg'ulotlarni o'tish uslubiyati asoslari bo'yicha ma'lumotlarni, jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastikaning tuzilishi va mazmunini, gimnastika rivojlanishining tarixiy bosqichlarini, mashg'ulotlarda shikastlanishni, ogohlantirishni, gimnastika atamashunosligi, o'qitish va mashg'ulotlar asoslarini, maktabdagi mashg'ulotlarning mazmuni, ularni tashkil qilish, o'tkazish va rejalashtirishni gimnastika musobaqalarida hakamlik uslubiyati va boshqalarini o'z ichiga oladi. Nazariy mashg'ulotlar ko'rgazmali qo'llanmalar va o'qituvchilarning texnik vositalaridan keng foydalangan holda ma'ruzalar shaklida o'tkaziladi. Dars shaklida o'tkaziluvchi va bo'lajak mutaxassislarning jismoniy texnik va kasbiy tayyorgarligini ta'minlovchi amaliy mashg'ulotlar “Gimnastika” fanida alohida o'rin tutadi. Aslini olganda dars berishning tashkiliy formasi kabi amaliy mashg'ulotlar bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassisining shakllanishida deyarli barcha masalalarni amalga oshiradi.

Amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'qituvchi va talabalarda murakkabligi va mazmuni jihatidan turli-tuman faoliyat turlari, shuningdek ularning o'zaro ta'siri namoyon bo'ladi. O'qituvchi va talabalarning turli-tuman faoliyati, shuningdek o'quv materiaalini egallashning turli bosqichlari masalalarini hisobga olish muayyan mazmuni bilan to'ldirish lozim bo'lgan ayrim mashg'ulotlarni aniq tasniflash (turlash)ni talab qiladi. Oxir oqibatda amaliy mashg'ulotlarning mohiyati zarur bo'lgan o'quv materiali, o'qitishning usuli va yo'llarini tanlashdan iborat bo'ladi.

Boshqacha aytganda, amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishning aniq muayyan ta'lim tarbiyaviy maqsadlariga erishishiga olib keladi, shuning uchun ularni asosan o'qitishning ta'lim-tarbiyaviy masalalari bo'yicha tasniflash lozim. Jismoniy tarbiya mutaxassisini shakllantirishdagi ta'lim-tarbiyaviy masalalarining turli-tumanligini hisobga olgan holda, bir tomondan, o'quv jarayonining muhim qismlarini tushirib qoldirmasdan ikkinchi tomondan, o'quv materialini o'tishni rejalashtirganda uni turli xil mashg'ulotlar bilan to'ldirib yubormasdan, amaliy mashg'ulotlar turining qulay miqdorini aniqlash zarur.

Amaliy mashg'ulotlarning besh asosiy turi ajratiladi; yangi materialni o'rganishning kirish qismi (o'quv-sinov), aralash turi. Aralash turidan tashqari, har bir turdagi mashg'ulot bitta bosh (asosiy) ta'lim tarbiya masalasini o'z ichiga oladi. Aralash turdagi mashg'ulot bitta yoki ikkita ta'lim-tarbiya masalasiga ega bo'lishi mumkin.

Gimnastika bo'yicha kirish mashg'ulotlari talabaga bosqich vazifalari va mazmunini yetkazish, shuningdek ularni yangi o'quv materialini faol va ongli o'zlashtirib olishga tayyorlash maqsadida o'tkaziladi. Odatda, kirish mashg'ulotlarini navbatdagi semestr boshida o'tkazish lozim. Yangi materialni (o'quv-mashg'ulot) o'rganish bo'yicha darslar o'rganilayotgan bosqich bo'yicha turli-tuman ma'lumotlar va bilimlarni o'z ichiga oldi. Bu bilimlarni asta - sekin egallashni ta'minlaydi, o'quv dasturda ko'zlangan kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik mahorati va ko'nikmalarini

shakllantiradi, o'qitishning yo'l va usullarini o'zgartirishda keng imkoniyatlar beradi. O'zlashtirilgan materialni takrorlash va takomillashtirish bo'yicha darslarda (o'quv-uslubiy) amaliyoti o'tkazilayotganda foydalaniladigan bilim, kasbiy, texnik, jismoniy tayyorgarlik ko'nikma va malakalarni talabalar tomonidan chuqur egallash imkoniyati yaratiladi.

Nazorat sinov mashg'ulotlari talabalarning kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olgan bilim, ko'nikma va malakalarini o'zlashtirish darajasini namoyon qiladi va ularni holisona baholashga imkon beradi. Aralash turdagi mashg'ulotlarda o'quvchilar tomonidan ilgari egallagan bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish darajasi, ularning takomillashuvi va nihoyat, yangi materialni o'rganish va mustahkamlashni tekshirish masalalari hal qilinadi, ya'ni bu turdagi mashg'ulotlarda turli-tuman birikmadagi har xil masalalar hal qilinishi mumkin. Gimnastika bo'yicha har xil turdagi mashg'ulotlarning solishtirma hajmi muayyan o'quv bosqichlaridagi talabalarni o'qitish masalalari va mazmuniga bog'liq bo'ladi. Ya'ni I bosqichda yangi materialni o'rganish (o'quv-mashg'ulot), egallagan materialni takrorlash va takomillashtirish, (o'quv-uslubiy) turdagi mashg'ulotlar soni ustunlik qiladi. II bosqichda mashg'ulotlarning aralash turi (yangi materialni egallash, egallangan materialni takrorlash, o'quv amaliyotini nazorat qilish va baholash)ga katta ahamiyat beriladi. III va IV bosqichlarda asosiy e'tibor o'quv amaliyoti o'tkazilishini nazorat qilishi va baholash (dars qismlari va to'liq dars o'tkazishini baholash, dars xronometraji, yurak urishi egri chizig'i va boshqalarni olib borish), egallangan materialni takrorlash va takomillashtirishga qaratiladi. Sport takomillashuvi bo'yicha sinfdan tashqari darslar amaliy mashg'ulotlar shaklida talabalarning sport-texnikasi mahoratini oshirshi, gimnastika darsini olib borish uslubiyati bilimlarini chuqurlashtirish, pedagogik ko'nikma va malakalarni takomillashtirish maqsadida va nihoyat ularning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy sifatlarini takomillashtirish maqsadida o'tkaziladi.

12.3. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quv ishini tashkil qilish

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishlarini tashkil qilish bo'lajak jismoniy tarbiya mutxassislarning shakllanishdagi eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Tashkiliy ish ko'pgina o'zaro bog'liq omillardan tuzilib, ulardan eng asosiylari shug'ullanuvchilarni boshqarish, ularni joylashtirish va u yoki bu mashg'ulotda muayyan ish tartibini o'rnatish.

Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni boshqarish

Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni boshqarish yo'llari qatoriga buyruq va farmoyishlar og'zaki ko'rsatmalar, imo-ishoralar yordamidagi ko'rsatmalar, hisob-kitob, ko'rish va tovush shartli signallarni berish kiradi. Bu yo'llardan foydalanishda o'ziga xos talablar qo'yiladi. Ya'ni buyruq berish qisqa, aniq, to'g'ri va talabchan bajarilishi va ma'lum bo'lgan harakatlarni bajarishda foydalanish lozim. Farmoyishlar, asosan, noma'lum, qo'shimcha tushuntirishlarni talab qiluvchi vazifalarni bajarishda beriladi. Og'zaki ko'rsatmalar va imo-ishora yordamida beriladigan ko'rsatmalardan, harakatlarni birinchi bor o'rganishda, ularni aniqlash va takomillashtirishda foydalaniladi.

Vazifalarni bajarishda ma'rom, su'ratni yo'lga qo'yish uchun hisob-kitob qabul qilingan. U shug'ullanuvchilarning katta guruhi mashqlarni bajarayotganda hamjihatlik va ayni vaqtni ta'millaydi. Nihoyat ko'rish va tovush shartli signallardan foydalanish bir butun mashqning u yoki bu tarkibiy qisimlarni to'g'ri va o'z vaqtida bajarish imkonini beradi va shunday qilib ularni yodlash va egallab olishni yengillashtiradi. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlar jarayonida muayyan o'quv masalalari va mashg'ulotlar mazmuni bilan mos ravishda shug'ullanuvchilar ko'rsatilgan yo'llarning barcha ko'rinishlari va ularning birkmalarining barcha ko'rinishlaridan foydalanishlari mumkin. Mashg'ulotlarning tayyorlov va yakuniy qismlarida esa, asosan buyruq, farmoyishlar, hisob-kitob, mashg'ulotlarning asosiy qismida og'zaki ko'rsatmalar

imo-ishora yordamidagi ko'rsatmalar, ko'rish va to'vish shartli signallardan foydalaniladi.

Mashg'ulotlarda o'quvchilarni joylashtirish

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarini o'tkazish samaradorligi shug'ullanuvchilarning qulay joylashishiga ko'p darajada bog'liqdir. Hozirgi paytda gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni joylashtirishda uch usuldan keng foydalaniladi: barcha shug'ullanuvchilar bu vazifalarni bajarish uchun to'planganda-frontal usul, guruhliy usul-shug'ullanuvchilar ayrim guruhlariga bo'linadi va vazifalar guruhlar bo'yicha bajariladi, yakka usul-shug'ullanuvchilar joylashib olib, vazifalarni yakka bajarishadi.

Shug'ullanuvchilarni joylashtirishda u yoki bu usulni qo'llash o'quv vazifalari va mashg'ulot mazmuni mashg'ulotlarini anjom va uskunalar bilan jihozlashga bog'liqdir. Shug'ullanuvchilarni joylashtirishda u yoki bu usuldan foydalanishdan asosiy maqsad – bir tomondan, o'qitishda ta'lim-tarbiya masalalarini yechishni hisobga olib, muayyan-mashg'ulotlarni o'tkazish samaradorligini oshirish va ikkinchi tomondan, jismoniy yuklama hajmi va jadalligini boshqarib turish.

Mashg'ulotlardagi ishini bajarish tartibi

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishini muvaffaqiyatli tashkil qilish uchun uni bajarishdagi aniq tartib belgilovchi ahamiyat kasb etadi. Vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarish (frontal joylashtirish) safdagi usullar, umumrivojlantiruvchi tayyorlov va yondoshuvchi mashqlarni bajarishda; mashqlarni guruhli bajarish (guruhli joylashtirish) - akrobatika mashqlar, tirmashish, tirmashib o'tish, gimnastika devorlaridagi mashqlar, erkin mashqlarda navbatma - navbat bajarishi (yakka joylashtirish) asosan gimnastika snaryadlari (turnik, halqalar, qo'shpoyalar va boshqalar)da mashqlar bajarishda foydalaniladi. Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishini bajarish tartibi muayyan mashg'ulotning aniq vazifalari va harakatlarning o'zaro mosligi yoki jismoniy kuchlanish bo'yicha bajariladigan

mashqlarning qiyinchilik va murakkablik darajasi bilan to'g'ridan to'g'ri bog'lanishda bo'ladi bajariladigan mashqlarning qiyinchilik va murakkablik darajasiga qarab amaliyot darslarida ularni ayrim yoki birgalikda bajarish tatbiq qilinmoqda. Gimnastika mashqlarida o'rgatishning umumqabul qilingan uslubiyatida vazifalarini dastlab ayrim (qismlar bo'yicha), so'ngra esa birgalikda ketma - ket bajarish tavsiya qilinadi.

Amaliy mashg'ulotlarda o'qitish usullari

O'qitish samaradorligini oshirish o'qitish usullaridan va o'qituvchining shug'ullanuvchilarga zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirish va ularni kelajakdagi amaliy faoliyatga tayyorlashda yordam beruvchi vosita va yo'llardan oqilona foydalanishga bog'liqdir.

Har bir usul o'zining tarkibiy qisimlariga ega bo'lib, ularning birlashuvi bir butun usulni tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya bo'lajak mutaxassislarni shakllantirishdagi jarayonlarning ko'p-qirraligi va murakkabligi ularni tayyorlashdagi masala va talablar kelib chiqadi. Bu, bir tomondan, shug'ullanuvchilar kasbiy tayyorgarligi masalasidir, ikkinchi tomondan esa sog'lomlashtirish va gigiyeniya masalalaridir.

Mutaxassislar tayyorlash masalalarini har bir guruhi ularni hal qilishda aniq muayyan usullarni talab qiladi. Ya'ni, pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakulteti talabalarining kasbiy tayyorgarligiga, asosan, o'qitishning og'zaki va ko'rgazmali usullarini ko'zlaydi.

Sog'lomlashtirish va gigiyena masalalarini hal qilish jismoniy yuklamalarining hajmi va jadalligini tartibga solib turish: mashq usullari, musobaqa usuli va katta xazinasidan foydalanishni ko'zlaydi. Pedagogik institutlar jismoniy tarbiya fakultetlarida gimnastika kursini o'qitishning tub maqsadidan kelib chiqib, asosiy e'tibor kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalarning shakllanish sifatiga qaratiladi.

Asosiy vositalar va bu maqsadga erishish yo'llari sifatida o'qitishning og'zaki va ko'rgazmali usullardan foydalaniladi.

O'qitishning og'zaki usullari – hikoya, tushuntirish, ko'rsatma, buyruq og'zaki - baholash, suhbat, og'zaki hisobot o'zi haqida so'zlashni o'z ichiga olgan usullar guruhi.

Hikoya – o'rganilayotgan nazariy, uslubiy qoidalar yoki shug'ullanuvchining harakatlarini og'zaki tasvirlash o'quv materialini qisqa yoki tavsilotlari bilan bayon qilish ko'rinishida qo'llaniladi.

Qisqa bayon qilish yangi material bilan tanishtirish uchun, tavsilotli bayon qilish egallangan materialni tavsilotli tahlil qilish va aniqlash uchun xizmat qiladi. Tushuntirish bajarilgan ish to'g'risidagi tasavvurni kengaytirish va chuqurlashtirish hamda yo'l qo'yilgan xatolarni to'g'irlash maqsadida shug'ullanuvchilarning o'zlari tomonidan vazifalarni namoish qilish va mustaqil bajarish jarayonida qo'llaniladi.

Ko'rsatma va buyruqlardan shug'ullanuvchilar harakatlari ustidagi bevosita tezkor rahbarlik qilish maqsadlarida foydalaniladi. Vazifalar bajarilishini og'zaki baholash vazifalarni bajarish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarini aniqlaydi, ularni bajarish sifati va to'g'riligini aniqlaydi va xatolarni to'g'rilaydi. Odatda, suhbat vazifalari bo'limlarning uslubiy va texnik xususiyatlarini aniqlash bilan bo'ladigan u yoki bu masalalarning to'g'ri bajarilishini muhokama qilish shaklida o'tkaziladi. Og'zaki hisobotlar va o'zlari so'zlashga olgan vazifalar, ularni bajarish yo'llari va amaliy egallash darajasi haqida shug'ullanuvchilarning shaxsiy tasavvurlarini tahlil qilishga imkon beradi. U usullarning har birida turlicha foydalanish mumkin.

Masalan, hikoya, butun qismlar bo'yicha barcha shug'ullanuvchilar uchun, ayrim guruhlar uchun, batafsil yoki qisqa va boshqalar bo'lishi mumkin.

O'qitishning ko'rgazmali usullari – mashqlarni ko'rsatish murabbiy yoki o'qituvchining jismoniy yordamidan foydalangan holda vazifalarni sinab ko'rish rasm, chizmalar, plakatlar, fotolar, rasmlar, kinogrammalar, kinokasofkalar, mehnatlari va boshqalarni namoish qilish.

O'qitishning yuqorida ko'rsatilgan usullari doimo chambarchas va o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. Pedagogik institutlar, talabalar bilan bo'ladigan gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xosligini hisobga olgan holda, bo'lajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi maqsadlariga amal qilish va kasbiy-pedagogik tayyorgarlik ishlarini hal qilishga ko'proq e'tibor ko'rsatish lozim.

Gimnastika bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida behosdan oqilona foydalanishni ta'minlash uchun harakat tayyorgarligini hisobga olgan holda o'quv bo'limlari tarkibi va talabalar guruhlarini to'g'ri joylashtirmoq juda muhimdir.

Harakat tayyorgarligining bunday hisob kitobi o'quv materialini baholi qudrat egallashni ta'minlaydi, o'quv dasturlarining u yoki bu bo'limlarini o'rganishda vaqtlarini ancha tejaydi va shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishiga murabbiy ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarida o'quv vaqtida foydalanishning maqsadga muvofiqligi murabbiy mashg'ulot uslubiy zichligi, ya'ni pedagogik to'g'ri foydalanilgan vaqtda mashg'ulotning umumiy davomiyligiga nisbati bilan chambarchas bog'liqdir.

Faoliyatning pedagogik isbotlangan turlariga tushuntirishlar, ko'rsatmalar va farmoyishlarni qabul qilish va tushunib yetish, ularning talabalar tomonidan bajarilishini ko'rsatish va aks ettirish, zaruriy dam olish, yangidan saflanish, gimnastika anjomlarini o'rnatish va ularni yig'ishtirish va boshqalar kiradi.

O'quv vaqtining pedagogik isbotlangan xarajatlariga o'qituvchining tashkiliy xatolarisiz bekor turishlar, qo'yilgan pedagogik masalalarni tez qo'shimcha shug'ullanuvchilarning aloqasi belgilangan xususiyatlari, intizomni buzishlar gimnastika anjomlari, asbob- uskunalar va mashg'ulot joylari va boshqalarni kiritish mumkin.

O'quv vaqtdan oqilona foydalanishni ta'minlash uchun vaqtning pedagogik isbotlangan xarajatlarini yuqori darajadan qisqartirish zarur, buning uchun har bir mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot rejasini puxtalik bilan o'ylab ko'rish, o'quvchilar faoliyatining har

xil turlari (o'tishlar, anjomlarni o'rnatish va yig'ish, saflanishlar, qayta saflanishlar va boshqalar)ni belgilash va tahlillash va bekor turishlar va mashg'ulotning asosiy pedagogik masalalarni hal qiluvchi yordamchi harakatlarning eng keng miqdorini kamaytirish lozim.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fanining maqsadi nimadan iborat?

2. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilishni tushuntirib bering.

3. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish qanday amalga oshiriladi?

XIII BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA SPORT MUSOBAQALARI VA HAKAMLIK

Gimnastika bo'yicha musobaqalar o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Musobaqa natijalari – gimnastika bilan musobaqa bilan shug'ullanuvchilarning asosiy tayyorgarlik kriteriyasidir. Gimnastika bo'yicha musobaqalarning umumiy qabul qilingan ahamiyati uch tomonlama qarab chiqiladi: sport - texnika, tarbiyaviy, targ'ibot.

Musobaqaning sport - texnika tomonidan ahamiyatini ko'rib chiqib, shuni takidlash mumkin-ki, musobaqalar ishtirokchining tayyorgarligini – o'quv - trenirovka jarayoni yo'nalishining to'g'riligini tekshirishga u yoki bu jamoada ishtirokchini ko'rsatgan natijalarini hisobga olib trenirovka uslubiga tuzatish kiritishga yordam beradi; hakamlar – o'z mahoratlarini sport texnikasi bo'yicha (yangi elementlar va bog'lamlar bilan tanishishi), hakamlikni shakllantiradilar.

Musobaqalar kelajakda gimnastlarni trenirovka uslubini takomillashtirishi hamda buning asosida murakkab mashqlarni bajarib yuqori malakaga ega bo'lishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Musobaqalar murabbiylarning tarbiyaviy ishlarini, ya'ni matonat, iroda kabi insoniy sifatlarni o'z shogirdlariga qanchalik singdira olganliklarini yakuni hisoblanadi.

Keskin kurashlar borayotgan musobaqa jarayonida, gimnastlar jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini namoyon etadilar musobaqalarda ishtirok etish albatta sportchi xarakterini toblaydi. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni sporti xarakterini ko'rsatadigan insoniy sifatlarini, (qiyinchiliklarni yengib o'tishda qat'iyligi, iroda, jasurlik, o'ziga ishonch, o'z - o'zini boshqarish va h.k.) rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi vositalardan biri sifatida ko'rish mumkin. Musobaqalar jarayonida gimnastlar namoyon etgan yuqorida keltirilgan sifatlarni faqatgina shug'ullantiruvchilar

uchun tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'libgina qolmay, balki sport kurashlarini borishini kuzatayotgan tomoshabinlar uchun ham ahamiyatli. Bundan tashqari, vositalarning xilma-xilligi, gimnastika mashqlarini qiziqarli bajarilishi musobaqa targ'iboti va tashviqotining kuchli vositasidir.

Gimnastika musobaqalari faqatgina yoshlarni estetik tarbiyalaydi, hatto gimnastikaning ham turlari bilan ommaviy shug'ullanishga jalb qiladi.

13.1. Musobaqa qoidalarining ahamiyati

Har bir musobaqa jarayonida hakamlar hay'ati musobaqa qoidalarini nazorat qilib boradilar. Bular gimnastikachilarning erishgan natijalarini takomillashtirishda katta ahamiyatga ega va yaxshi natijalar ko'rsatishi mumkin bo'lgan sharoitlarni yaratib, sekin - asta o'sib borishini ta'minlaydi.

Qoidalarining qat'iy talablari (tashkiliy shakllarga, musobaqa jadvaliga rioya qilishga, bir snaryaddan ikkinchi snaryadga o'tishni tashkil etishga va h.k.) gimnastikachilarda tartib va intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqa qoidalari musobaqalashuvchilarning mahorat darajalarini haqqoniy baholashga yordam beruvchi o'ziga xos holatdir, shu bilan bir vaqtda hakamlar, murabbiylarning mashqlarni baholash bo'yicha qaror chiqarish huquq va burchlari namoyon bo'lgan dasturiy - uslubiy hujjat hisoblanadi.

13.2. Gimnastika bo'yicha musobaqa turlari va tavsifi

Musobaqalar tavsifiga ko'ra shaxsiy, jamoa va shaxsiy turlariga bo'linadi. Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchining natijalari va egallangan o'rniga qarab aniqlanadi.

Jamoa musobaqalarida esa butun jamoa natijalari hisoblanadi va shu bilan uning o'rni aniqlanadi, shaxsiy natijalar razryad uchun hisobga olinishi mumkin. Shaxsiy jamoa musobaqalarida har bir jamoa natijalari hisoblanadi.

Musobaqalar qo'yilgan maqsadga ko'ra, o'quv, saralash, o'rtoqlik uchrashuvi, ommaviy musobaqalarga bo'linadi. O'quv musobaqalari tajriba orttirish, o'quv mashg'ulotlarida me'yorlarni bajarish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlari davridagi olib borilgan ishlarni yakunlash maqsadida o'tkaziladi. Saralash musobaqalari keyingi katta mashtabdagi musobaqalardagi chiqishlar uchun eng yaxshi gimnastikachilarni va jamoalarni saralab olish maqsadida o'tkaziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari murabbiylar va ishtirokchilar orasida tajriba almashish hamda gimnastikachilar tayyorgarligini solishtirib, o'quv-trenirovka jarayonida takomillashuviga yordam beradi.

Gimnastika bo'yicha musobaqalar klassifikatsiya dasturlari bo'yicha o'tkaziladigan klassifikatsiya va klassifikatsiyalanmaydigan musobaqalarga ajratiladi. Klassifikatsiyalanmaydigan musobaqalar maxsus dastur bo'yicha o'tkaziladi: "oq varoqdan" (noma'lum dastur bo'yicha), ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha o'tkaziladigan (mashqlarni tuzish va bajarish bo'yicha yetakchilarni aniqlash) tanlovlar, yengillashtirilgan klassifikatsiya dasturi, soddalashtirilgan dasturlar. Bu musobaqalarda ishtirokchilarga razryad berilmaydi.

Gimnastika bo'yicha musobaqalar o'ziga xosligi bilan ajralib turadi hamda o'z mashtabi bo'yicha jamoalarda boshlanadi va keyinchalik quyidagi ketma-ketlikda bo'lib o'tadi: tumanlarda, shaharlar, viloyatlar, respublika va hokazo.

13.3. Musobaqa dasturi va nizomi

Musobaqa tavsifini albatta ko'rsatish zarur: jamoa yoki shaxsiy – jamoa. Dastur va musobaqa shartlarini belgilovchi hujjat bu musobaqani o'tkazayotgan tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan musobaqa nizomi. Nizom quyidagi bo'limlardan iborat: maqsad va vazifalar; o'tkazish joyi va vaqti; musobaqalarni boshqarish; ishtirokchilar tarkibi; musobaqa dasturi; shaxsiy va jamoa kurashlarining tartibi va shartini aniqlash; g'oliblarni mukofotlash; tashkiliy ishlar.

Musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin ishtirok etuvchi tashkilotlarga Nizom tarqatilishi lozim. Agarda nizomda qo'shimcha talablar (mashqlar kompozitsiyasi murakkabligi) nazarda tutilgan holatlarda, albatta 6 oydan kam bo'lmagan vaqt ichida e'lon qilinishi shart. Keyingi musobaqa nizomi bo'limlarining mazmuni bo'yicha o'tkaziladi.

Maqsad va vazifalar. Bu bo'limda shu musobaqaning maqsadi va vazifasi aniq bo'lishi lozim. Musobaqalarning asosiy vazifasidan biri bu gimnastikani ommalashtirish, musobaqalarga katta ommani jalb etish, o'quv-trenirovka ishlarining yakunini o'tkazish, kuchli gimnastikachilar yoki jamoalarni aniqlash, razryad me'yorini topshirish hisoblanadi.

O'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan joy (sport bazasi manzili) va vaqti ko'rsatiladi. Musobaqalarni o'tkazish vaqtini aniqlashda musobaqalarning umumiy jadvaliga binoan o'tkazilishi zarur. Shu bilan birga sport bazalarining imkoniyatlarini hisobga olish lozim: musobaqa o'tkaziladigan kunlarning davomiyligi va dasturlarning hisobga olib o'tkaziladigan joyga talablar; snaryadlarni sinovdan o'tkazish kunlari.

Musobaqani boshqarish. Bu bo'limda quydagilar ko'rsatilgan: musobaqani o'tkazish, ishtirokchilarni qabul qilish, topshirilgan tashkiliy ishlar, tashviqot e'lon qilish, hakamlar hay'ati tasdiqlanadi. Musobaqani o'tkazish bevosita bosh hakamga topshiriladi. Musobaqaga tayorgarlik ishlarini umumiy boshqarish uchun ayrim holatlarda zaruriyat yuzaga kelsa, tashkiliy qo'mita tuziladi. Uning tarkibiga xo'jalik, sport-texnika, axborot va boshqalar kiradi.

Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. Bunda ishtirok etayotgan tashkilot va soni, yosh va razryad talablari ko'rsatiladi. Agar musobaqa uzoq yo'l bilan bog'liq bo'lsa, u holda jamoa, hakamlar, murabbiylar, akompaniatorlar va boshqalar soni ko'rsatiladi. Musobaqalarda faqat tibbiy ko'rikdan o'tgan va vrach ruxsatini olgan gimnastikachilar qatnashadilar.

Musobaqa dasturi. Ko'p holatlarda musobaqalar klassifikatsiya dasturi bo'yicha o'tkaziladi. Bunday paytlarda musobaqa qanday

razryad bo'yicha o'tayotganligi, majburiy va erkin dastur soni, final musobaqalarini o'tkazish (ko'pkurash va yoki alohida turlar bo'yicha) ko'rsatiladi. Klassifikatsiyasiz musobaqalar o'tkazishda dastur tuzilib nizomga qo'shib qo'yiladi, nizomda esa faqat musobaqa o'tkaziladigan turlar (snaryadlar) ko'rsatiladi.

Shaxsiy va jamoa birinchiliklari tartibi va sharoiti. Sinov tizimi mazmuni va g'oliblarni aniqlash tartibi beriladi. Shu bilan birga jamoaning umumiy tarkibidan sinov ishtirokchi sonini aniqlash zarur.

Agar chiqish turli razryad bo'yicha ruxsat etilsa, unda koeffitsiyentlar kiritiladi. "1" koeffitsiyenti kichik razryad uchun, keyingi har bir koeffitsiyent uchun esa 0,05 ga oshirib borish qabul qilingan. Masalan, musobaqada III, II, I razryad bo'yicha chiqadigan gimnastikachilar qatnashadilar. Bunday holatlarda III razryad uchun "1" koeffitsiyenti, II uchun "1,05", I uchun "1,1" bo'ladi.

Nizomda ishtirokchilar bajargan ballar maksimal ballar hajmini 80% ni tashkil etsagina koeffitsiyent qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatib o'tilishi lozim. Bu shart bajarilmagan hollarda ishtirokchilar natijalari koeffitsiyentsiz sinovga kiradi yoki umuman qabul qilinmaydi (musobaqa tashkilotchilarining hukmiga havola). Jamoa musobaqalarida, jamoa ishtirokchilarining har bir ko'p kurash turlaridagi bolalar hajmi bo'yicha sinovi keng tarqalgan.

Mukofotlash. Musobaqa g'oliblari medallar, jetonlar, diplomlar, fahriy yorliqlar, guvohnomalar bilan taqdirlanishlari mumkin. Agar qaysi bir razryad bo'yicha shaxsiy birinchilikda bitta gimnast qatnasha unda u g'olib hisoblanmaydi. 80% ball imkoniyatidan kam ball yig'gan ishtirokchi g'olib bo'lmaydi.

Tashkiliy masalalar. Bu bo'limda hakamlar: majlislarining vaqti e'lon qilinadi, buyurtmaga ilova qilinadigan zaruriy hujjatlar keltiriladi. Buyurtmada nomma-nom (ishtirokchining ismi, sharifi, tug'ilgan yili, sport jamiyati, shahar, nechanchi razryad bo'yicha chiqadi va uning sportdagi mavqeyi, murabbiy hamda shifokori imzosi) musobaqa boshlanishidan kamida 1 kun oldin beriladi. Dastlabki buyurtmada jamoalar va ishtirokchilar soni, qatnashadigan

razryadi bo'yicha ma'lumotlar jamlangan. Agar musobaqalarda turli shaharlardan kelgan sportchilar qatnashsalar, unda qabul shartlari beriladi: yo'l xarajatlarini qoplash, oziq-ovqat, maosh saqlanish va hokazo.

13.4. Hakamlar hay'ati tarkibi

Hakamlar hay'ati tarkibiga bosh hakam, katta hakamlar, kotib-hakamlar, ishtirokchilar yonidagi hakamlar, axborotchi-hakam, musobaqa komendanti, namoyish komissiyasi, shifokor kiradi. Hakamlar hay'ati tarkibi musobaqa mavqei, ishtirokchilar soniga bog'liq va musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tomonidan aniqlanadi.

Musobaqalarni tashkil etish va boshqarish asosiy hakamlar hay'atiga yuklatiladi va hakamlar amalga oshiradi. Asosiy hakamlar hay'ati tarkibiga bosh hakam, uning yordamchilari. Bosh kotib, musobaqa shifokori bosh hakam yordamchisi huquqiga ega, namoyish komissiyasi raisi kiradi. Asosiy hakamlar hay'ati hakamlar komissiyasi prezidiumida tayinlanadi va jismoniy tarbiya va sport sohasiga tegishli qo'mita tomonidan tasdiqlanadi.

Sport ustalari ishtirok etadigan klassifikatsiya musobaqalarida bosh va katta hakamlar respublika toifasidan past bo'lmasligi, hakamlar esa birinchi toifadan past bo'lmasligi kerak. Sport ustalari bajarayotgan mashqlarni 4 yoki 5 kishilik, I razryadlilarni 3 kishi, boshqa razryadlarni esa 2 – 3 kishilik hakamlar guruhi tashkil etadi.

Hakamlar hay'ati a'zolarining huquq va burchlari.

Bosh hakam o'z faoliyatida rasmiy hujjatlarni: musobaqa qoidolari, musobaqa nizomi, dasturini boshqarish kerak. Musobaqa boshlanishidan oldin hamma texnik hujjatlarning tayyorligini tekshirib chiqish, binoni, jihozlarni, asbob-uskunalarni qabul qilib olishni amalga oshirishni, qura tashlash vaqti, snaryadlarni tekshirish, mandat komissiyasi ishini tartiblashtirish ishlarini nazoratdan o'tkazadi hamda musobaqa jadvalini tuzib chiqadi.

Bundan tashqari, dasturning alohida turlari bo'yicha hakamlarni tayinlash yozma ravishda qabul qilish va berilgan kunda bu ish

yuzasidan qaror chiqarish, hakamlik guvohnomasi va mos kiyimga ega bo'lmagan hakamlarni mosobaqaga kiritmaslik, musobaqa oldidan hakamlar hay'ati majlisini o'tkazish hamda zaruriyat tug'ilgan holatlarda, agar ishtirokchi yoshi, razryadi, kostyumi musobaqa qoida va nizomlariga mos kelmasa musobaqadan chetlatish, shu musobaqani o'tkazgan tashkilotga musobaqa hisoboti va bayonnomasini yozma ravishda musobaqa tugagandan so'ng 2 – 3 kun ichida taqdim etish bosh hakam zimmasiga yuklanadi.

Bosh hakam musobaqa o'tkazilishini taqiqlashi mumkin; agar jihozlar va asbob-anjomlar talabga javob bermasa, texnik nosozliklarni bartaraf qilish maqsadida tanaffus tashkil qilish, musobaqalarni kechiktirish, musobaqa borishini buzadigan holatlar va noqulay ob-havo sharoitlarida, musobaqa jadvaliga o'zgartirishlar kiritish, zarur paytlarda hakamlar guruhi baholarini o'zgartirishi, juda kam holatlarda hakamlar tarkibini o'zgartirish yoki hakamlarni bir guruhdan ikkinchisiga o'tkazish, qo'pol xatoga yo'l qo'ygan hakamlarni ishdan chetlatish, umuman mashqlarni bajara olmagan ishtirokchilarni, sportchi shaniga to'g'ri kelmaydigan xatolarga yo'l qo'ygan sportchilarni musobaqadan chiqarish huquqiga ega.

Bosh hakam nizomda ko'rsatilgan musobaqa shartlarini o'zgartirish huquqiga ega emas. Bosh hakamning tashkiliy ishlar va musobaqa o'tkazish bo'yicha faoliyati va qarori qat'iy bo'lib, faqat shu hakamlar hay'atini tayinlagan federatsiya tomonidan o'zgartirilishi mumkin.

Bosh hakam o'rinbosarlari. Bosh hakam va uning o'rinbosarlari burchlarini tartibli taqsimlanishi musobaqani tashkil etilishiga va o'tkazishga ta'sir qiladi. Musobaqa mavqeyi va ishtirokchilarning soniga ko'ra bosh hakam o'rinbosarlari aniqlanadi.

Katta mavqedagi musobaqalarda bir o'rinbosarga tashkiliy va texnik ta'minot ishlari, ikkinchisiga (yoki ikkitasiga) hakamlar hay'atini boshqarish (ayollar va erkaklar) yuklanadi. Qoida bo'yicha bosh hakam o'rinbosarlari lavozimiga, faol, tashkilotchi, tajribali hakamlar tayinlanadi. Bosh hakam bo'lmagan holatlarda esa o'rinbosarlardan biri, hamma huquqlardan foydalanib bosh

hakam ishlarini yuritishi mumkin. Tibbiyot bo'yicha bosh hakam o'rinbosari musobaqa ishtirokchilariga tibbiy yordamni ta'minlaydi, tibbiy xodimlari ishiga rahbarlik qiladi (katta musobaqalarda) va asosiy hakamlar hay'ati ishlarida ishtirok etadi.

Musobaqa jarayonida sanitariya holatlarini, shifokorlarni nazorat qiladi, birinchi tibbiy yordam ko'rsatadi. Musobaqa yakunida tashkil etilgan tibbiy-sanitariya ta'minoti, jarohatlar va kasallik holatlarini ko'rsatib, hisobot beradilar.

Bosh kotib va kotiblar. Bosh kotib musobaqa ishtirokchilarining buyurtmasini tekshiradi, musobaqa bayonnomasini tayyorlaydi, hakamlar hay'ati majlisining bayonnomasini yuritadi, ularning to'g'ri bajarilishini nazorat qiladi, hakamlar guruhini hamma materiallar bilan ta'minlaydi, kotiblar tarkibini tuzib, ular ishini boshqaradi, musobaqa natijalari bo'yicha hisobot tayyorlaydi.

Katta hakam, hakamlar guruhi ishlarini boshqaradi, o'z guruhidagi hakamlarga yo'llanmalar beradi, alohida elementlar va butun mashqlarni baholashda yagona nuqtayi nazarini ishlab chiqadi, mashqlarni bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolarga hakamlar e'tiborini qaratadi, jamoa sardorlaridan raport qabul qiladi, tartib intizomni nazorat qiladi, bajarilgan mashqni baholaydi, mashq bajarish uchun ishtirokchilarni chaqiradi, musobaqa-ning ishchi bayonnomasini yuritadi va uni to'g'ri to'ldirilganligiga javob beradi, yakuniy bahoni chiqarib, ishtirokchilarga e'lon qiladi, bayonnomadagi tuzatishlarga o'z imzosini qo'yadi, vaqtga bajariladigan mashqlarni (erkin, xoda) davomiyligini sekundomerlarda aniqlaydi va zarurat tug'ilganda baholar yozilgandan keyin uni o'zgartirish mumkin, sport kiyimini kiymagan ishtirokchi va murabbiylarni musobaqaga kiritmaydi yoki bahosini pasaytiradi, musobaqa yakunida o'z guruhidagi hakamlarning har biriga yozma tavsifnoma beradi.

Hakam musobaqa qoidasiga mos mashqlarning bajarilishini baholaydi, majburiy mashqlarda qoidaga javob bermaydigan, qo'shilgan yoki qoldirilgan elementlar uchun olib tashlanadigan ballarni mustaqil aniqlaydi va alohida odatlarda bajarilishi sifatiga

hakamlarning bahosi yakuniy bahodan farq qilsa, unda muhokama uchun katta hakamga murojaat qilish huquqiga ega, katta razryaddagi gimnastikachilar mashqlarni bajarishgandan so'ng hakam o'z bahosini yozib, ularni katta hakamga beradi; kichik razryadlilar ochiq hakamlanadi. Musobaqa jarayonida hakam ishtirokchilarga murabbiylarga o'zi qo'ygan bahoni tushuntirishga majbur emas.

Chiziqlar hakamlari. Erkin mashqlarda chiziq hakamlari diagonal chiziqlarning qarama - qarshi tomonda turib, gilamning chegarasidan chiqib ketishlarni belgilab boradi. Hakamlarning har biri ikki chiziqni kuzatadilar. Erkaklar tayanib sakrashlarini hakamlashda qo'llarda itarilish joyi aniqlanadi.

Ishtirokchilar yonidagi hakamlar. Ular ishtirokchilarni musobaqa chiqish joyi oldiga saflantiradi, jamoani harakatlantirishini boshqaradi, tartib va intizomni ta'minlaydi, formada bo'lmagan ishtirokchi va murabbiylarni musobaqa joyiga kiritishmaydi, g'olib va sovrindor ishtirokchilarni mukofotlanish joyiga tayyorlaydi.

Axborotchi – hakam musobaqa tartibini, ishtirokchilar tarkibini e'lon qiladi, o'tkazilgan kurashlar natijalarini, qoida va nizom saqlanib qolishini, bajarilgan mashqlar bahosini e'lon qiladi, ishtirokchi va tomoshabinlarga musobaqa haqida axborotlarni yetkazib turadi.

13.5. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari

Ishtirokchilar jamoa sardori va murabbiylar orqali katta hakam va hakamga, jamoa vakillari orqali esa hakamlar hay'atiga murojaat qilish, har bir kurash oldidan snaryadlarni tekshirib qoida chegarasida qo'shpoya balandligi va kengligini o'zgartirish, mashq bajarish qulay bo'lishi uchun matlar va ko'priklarni joylashtirish, turnikda turli balandlikdagi qo'shpoyada va halqada dastlabki holatni egallash uchun yordam olishi huquqiga egadirlar.

Ishtirokchilar musobaqa qoidasi va nizomini bilishlari va ularga qat'iy rioya qilishlari musobaqadan 15 – 20 daqiqa oldin psixolog va texnik jihatdan tayyor bo'lishlari lozim.

Jamoa vakili. Musobaqada ishtirok etayotgan har bir jamoa o'zining vakliga ega bo'lishi kerak. Vakil musobaqa o'tkazish bo'yicha vujudga kelgan savollar bilan bosh hakamga murojaat qilishga va musobaqa qoidalari doirasida qarshilik bildirishi, tashkiliy ishlar bo'yicha hakamlar hay'ati majlislarida qatnashish huquqiga egadir.

13.6. Musobaqa o'tkazish tartibi

Musobaqaning birinchi kuni an'anaga ko'ra ishtirokchilarning paradi bilan ochiladi. Agar musobaqa ikki mahal o'tkazilsa, unda paradni o'tkazish qulay bo'lishi uchun kunning ikkinchi yarmida o'tkazilishi mumkin. Ochilish marosimida musobaqada ishtirok etuvchi barcha sportchilar, hakamlar, vakillar va murabbiylar qatnashadilar har bir jamoa gimnastikachilari, jamoa tamg'asi tushirilgan bir xil sport kiyimida bo'lishlari shart. Hakamlar o'z navbatida musobaqa uchun belgilangan yagona kiyimda (formada) bo'lishlari shart.

Parad mashqi musobaqani o'tkazayotgan tashkilot bayrog'ini olib kirish bilan ochiladi. Paradni bosh hakam, uning o'rinbosarlari yoki hakamlar boshqaradilar. Ular paradni qabul qiladilar va bayroqni ko'tarish uchun ruxsat beradilar. Shundan keyin musobaqa o'tkazayotgan tashkilot vakili ishtirokchilarni tabriklaydi va musobaqani boshlashga ruxsat beradi. Paraddan so'ng sportchilar zaldan chiqib ketadilar.

Ishtirokchilar yonidagi hakamlar ishtirokchi jamoani saflantirib sardorlarga musobaqani o'tkazish tartibi bo'yicha yo'llanmalar va musobaqa turlari haqida axborot beradilar, keyin ishtirokchilar yonidagi hakamlar buyrug'iga binoan sportchilar o'z mashq turlariga tarqaladilar. Musobaqaga ishtirokchilar kelganliklari va tayyorliklari haqida jamoa sardori raportidan so'ng katta hakam mushak yozdi (razminka) mashqlariga va snaryadlarni tekshirishga ruxsat beradi. Snaryadlarni tekshirib sinalgandan so'ng katta hakam gimnastikachilarni navbatma - navbat mashqlarni bajarishga chaqiradi.

Ochiq hakamlikda har bir hakam o'z bahosini ko'rsatadi. O'rtacha baho aniqlanib va qo'shimcha bahoni olib tashlashdan so'ng katta hakam yakuniy bahoni ko'rsatadi.

Yopiq hakamlikka hakamlar yozmalarini katta hakamga beradilar va u yakuniy bahoni ko'rsatadi. Baholarni shunday ko'rsatish kerakki, birinchi navbatda katta hakam, kotib, ishtirokchilar va tomoshabinlar yaqqol ko'rishlari kerak. Bir guruh gimnastikachilar chiqishidan so'ng birinchi snaryadda mashq turi bo'yicha almashish bo'ladi.

Musobaqa g'oliblarni va sovrindorlarni e'lon qilish va taqdirlash hamda bayroqni ko'tarish ishtirokchilar paradi bilan yopiladi. Musobaqa yakunida g'oliblarga bayroqni tushirish huquqi beriladi.

Musobaqa amaliyotida ko'rgazmali chiqishlarni o'tkazishning o'z o'rnini bor bularni turlar bo'yicha mashqlar tugagandan so'ng va yopilish paradidan oldin o'tkazish maqsadga muvofiq. Ko'rgazmali chiqishlarda qoida bo'yicha musobaqa g'oliblari ishtirok etadilar, BO'SM yoki jamiyatining yosh gimnastikachilari, shahar va respublika miqiyosidagi sport ustalari qatnashishlari ham mumkin. Ko'rgazmali chiqishlar paytida hakamlar hay'ati shaxsiy va jamoa birinchiliklari natijalarini hisoblab chiqib, diplom, faxriy yorliqlar, sovrinlarni tayyorlaydilar.

13.7. Musobaqani hakamlash texnikasi va uslubi

Sport gimnastikasi bo'yicha musobaqalarga hakamlik qilish juda qiyin jarayon hisoblanib, hakamlardan gimnastika mashqlari texnikasi, musobaqaga hakamlik qilish qoidasi bo'yicha bilimlarni hamda katta tajribani talab qiladi. Hakamlar kuchli xotiraga ega bo'lishlari hamda gimnastikachilar mahoratini baholashni aniq va haqqoniy amalga oshirishlari shart.

Mashq bajarilishini baholab, hakam texnikada va stildagi yo'l qo'yilgan chetlatishlarni hisobga oladi, ularni ahamiyati va darajasi bo'yicha musobaqa qoidasiga asosan ajratadi.

Erkin mashqlarni hakamlashdan bu mashqning murakkabligini elementlarning navbatlanish tartibi va murakkab kompozitsiyasini

(amplituda bo'yicha, yo'nalish, tavsifi) o'ziga xosligini kombinatsiyadagi elementlarni bir turdagi va takrorlanishini hisobga oladi bundan tashqari, mashq bajarilishini baholashda gimnastikachilarni individualligiga bajarish mahoratiga e'tibor beradi.

Faqat nazariy tayyorgarlik bilan mahoratli hakam darajasiga erishib bo'lmaydi, balki shu bilan bir qatorda turli mavqedagi musobaqalarda hakamlik amaliyotini uzluksiz bajarib borib erishish mumkin.

Ish yuritish mobaynida hakam klassifikatsiya va baholarni olib tashlash shkalasida keltirilgan xatolar haqida belgilangan, majburiy va erkin mashqlarni hakamlash hamda hakamlik xususiyatlarini aniqlovchi va to'ldiruvchi bir qator punktlari yozilgan musobaqa o'tkazish qoidalaridan foydalanadi. Hakamlik aniq bo'lishi uchun musobaqa qoidasida ishtirokchilarni klassifikatsiyasiga ko'ra har biri 2 – 5 hakamdan iborat bo'lgan hakamlar guruhlarini soni ko'rsatilgan.

Hakamlikni amalga oshirishda bir guruh hakamlar bajarilayotgan mashqni aniq kuzatish maqsadida turli tomonlarga joylashadilar. Har bir hakam mustaqil baho chiqaradi yakuniy bahoni katta hakam o'rta arifmetik ballarda aniqlaydi. Hakamlik sifatini nazorat qilishni namoyish komissiyasi amalga oshiradi.

Hakamning bilimi, tajribasi va klassifikatsiyasi qo'yilgan baholarning to'g'riligiga bog'liq. Hakamlashdagi ozgina xato yoki qoqilish gimnastikachilar mahorati yo'nalishi shakllanishida yaqqol ko'rinib o'quv - trenirovka jarayoniga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

13.8. Faol o'quvchilarda gimnastika bo'yicha hakamlar tayyorlash

Bizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sporni ommaviy rivojlantirishda jismoniy tarbiya mutaxassislari roli katta, shuning uchun sport klublari va jismoniy tarbiya jamoalarining sport seksiyalarida, bolalar va o'smirlar maktablarida ommaviy jismoniy tarbiya mutaxassislari, shu bilan birga sport gimnastikasi bo'yicha

hakamlarni tayyorlash maqsadida uzluksiz ishlar olib borilishi lozim. Gimnastika seksiyasida shug'ullanadigan har bir o'quvchi hakamlar asoslarini bilishlari shart.

Bu bilim va ko'nikmalar sportchini texnik - taktik tayyorgarligida katta ahamiyatga ega. Gimnastika bo'yicha yosh hakamlarni tayyorlash o'quv rejasiga ega bo'lgan hakamlar seminarlari orqali amalga oshiriladi.

Hakamlar tayyorlash bo'yicha o'quv rejada gimnastikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumotlar, faoliyatidagi klassifikatsiya dasturlarining tahlili, sportchi gigiyenasi va shifokor nazorati, musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish qoidalari haqida nazariy bilim (10 soat) mavjud, hakamlar amaliyoti (20 soat). Seminarlar gimnastika bo'yicha murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qtuvchilari rahbarligi ostida sport toifasiga ega bo'lgan yuqori sinf o'quvchilarini jalb qilish bilan o'tkaziladi.

"Yosh hakam" unvoni, hakamlar seminarini tamomlagan va gimnastika bo'yicha kamida 5 ta musobaqalarda hakamlar qilgan tajribaga ega bo'lgan yoshlarga (12 – 16 yosh) beriladi.

Nazorat savollari

- 1. Gimnastika bo'yicha musobaqa turlariga ta'rif bering.*
- 2. Musobaqa dasturi va nizomiga izoh bering.*
- 3. Hakamlar hay'ati tarkibini tushuntirib bering.*
- 4. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari nima?*
- 5. Musobaqa o'tkazish tartibini tushuntirib bering.*

XIV BOB. SPORT BAYRAMLARI VA GIMNASTIKA CHIQISHLARI

14.1. Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati

Gimnastika chiqishlari va sport bayramlari hozirgi kunga kelib insonlarning maishiy hayotiga kirib keldi. Hozir mamlakatimizda o'tkaziladigan har bir bayram sportchilarning ommaviy ishtirokisiz o'tmaydi. Ommaviy gimnastika chiqishlari umumta'lim maktablari, BO'SM, bolalar dam olish oromgohi hamda alohida jamoalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha amalga oshirgan ishlarining yakuniga va jismoniy tarbiyachilar kuniga bag'ishlab o'tkaziladigan Spartakiadalarda o'tkazilib kelinmoqda. Jismoniy tarbiya va sport bayramlari ommani jalb qilish maqsadida targ'ibot tashviqot sifatida ahamiyatga ega bo'lib, shular yordamida o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida uzluksiz shug'ullanib borishlariga ommaviy jalb etish masalalari hal qilinadi.

Gimnastika chiqishlarini tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish

Gimnastika bayramlarini muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy shartlaridan biri bu tayyorgarlik ishlarini tashkil etish hisoblanadi. Tayyorgarlik maktab direktori buyrug'iga muvofiq tashkiliy qo'mitani tuzish bilan boshlanadi. Tashkiliy qo'mita tarkibiga tarbiyaviy ishlar bo'yicha direktor movuni (rais), jismoniy tarbiya va boshqa fanlar o'qituvchilari (rasm, mehnat va boshqalar), kasaba uyushmasi a'zolari, ota - onalar qo'mitasi kiradi. Tashkiliy qo'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va vazifalarni hamda bayram o'tkaziladigan joy va vaqtni aniqlaydi. Tayyorgarlik ishlariga ota - onalar qo'mitasi a'zolarini, BSJ, homiy tashkilotlarni jalb etish mumkin. Turli ishlarni bajarish uchun javobgar shaxs aniqlanadi.

Chiqish dasturlarini tuzish, gimnastika mashqlari majmuasini ishlab chiqish va tuzish, har bir sinf bilan mashqlar va chiqishlarni

alohida fragmentlarini o'rganish, tayyorgarlik o'tkazish, chiqishni musiqa va kiyim bilan boyitish va gimnastika anjomlarni (to'p, bulava, obruch, tayoqlar, sharlar va boshqalar) qo'llash, maktabni bayramga xos jihozlash: muvaffaqiyatlar ko'rgazmasi, eng yaxshi sportchilar hurmat taxtasi va boshqalar bayramni o'tkazishda eng muhim ishlar hisoblanadi.

Ishni tashkiliy qo'mita gimnastika chiqishlarni muhokama qilib, yakuniy qarorni e'lon qilish bilan yakunlaydi.

Chiqish dasturini tuzish chiqishlarni muvaffaqiyatli dastur qanchalik aniq tuzilganligiga va yaxshi o'ylab topilganligiga bog'liq. Chiqishlarni bayram xususiyatidan hamda mazmun mohiyatidan kelib chiqib ishlab chiqiladi. Shu bilan birga maktabning moliyaviy imkoniyatlari, ishtirokchilarning jismoniy va sport tayyorgarlik darajalari, bayramni o'tkazish joyi va vaqti hisobiga olinishi lozim.

Dasturni shunday ishlab chiqish kerakki, chiqish fragmentlari bir-birini to'ldirib borishi va bir - biriga bog'liq bo'lishi kerak. Bu degani, bir mashqdan oxiri ikkinchi mashqning boshlanishi bo'lishi kerak, mashqdan mashqqa o'tish, chiqish, qayta saflanish chiqishlarning tarkibiy qismidir. Turli sport mashqlarining ehtiyotsizlik oqibatida to'xtab qolishi, tanaffuslarda, o'tishlaridagi kechirib bo'lmaydigan xatolardan qochish zarur. Alohida jismoniy tarbiya va sport chiqishlarining bayram ruhini tushirmaslik maqsadida murakkabligi ortib boradigan mashqlar ketma - ketligi tartibida tuzish maqsadga muvofiq. Agar gimnastika anjomlarida bajariladigan mashqlar kiritilgan bo'lsa, u holda ularni polda shunday joylashishi kerakki, tomoshabin eng samarali tomonini ko'rib zavqlansin.

Ishtirokchilarning o'tish yo'lini, turli qayta saflanishi joyini oldindan hisoblab qo'yish maqsadga muvofiq stadionda yoki maydonchada murakkab qayta saflanishlarni aniq bajarish uchun mo'ljal sifatida alohida belgilar qo'yish mumkin. Dasturni ishlab chiqishda gimnastika mashqlariga va sport namoyishlari tanloviga katta ahamiyat berish zarur. Ular murakkabligi bo'yicha ishtirokchilar tayyorgarligi, mashtabi, chiqish mohiyatiga mos bo'lishi kerak. Ularning mazmuni, davomiyligiga ko'ra musiqalar

tanlashda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatiga olish zarur. Chiqish dasturi, bayramning o'tkazilish joyi (stadion, maydon, sport zali, klub va boshqalar) ga ham bog'liq. Unda ranglar, kostyumlar, buyumlar, anjomlar, transportlar va boshqalar moslashuvini o'ylab topib, badiiy jihozlash nazarda tutiladi. Bularning hammasi chiqish mazmuniga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Bayram musiqasi. Bayramni musiqa bilan o'tkazish va ularni shu bayramga moslab tanlash juda muhim hisoblanadi. Musiqada bayram mavzusini aks ettirish, gimnastika mashqlarining shakli va tavsifiga javob berish kerak.

Musiqa bayram ruhini ko'taribgina qolmay, balki hamma chiqishlarni borishini nazorat qilishga yordam beradi. Musiqiy fragmentlar ostida namoishlar almashinuvi, chiqib kelishi, qayta saflanish, o'rin almashishlar bajariladi.

Musiqa O'zbekistonda quvnoq, zavqli hamda aniq ritmik xususiyatga ega bo'lishi kerak. Ijrochi va tomoshabinlar ommalashgan zamonaviy hamda klassik musiqalarni yaxshi qabul qilishadi. Mashqni tuzishdan oldin, chiqishlarning har bir qismi uchun musiqa tanlanadi. Bayram tavsifi va uning mashtabidan kelib chiqishlar orkestr, musiqiy asbob hamda fonogrammadan foydalanib o'tkazilishi mumkin.

Bayram muvaffaqiyatli chiqishi mashqlar, bog'lamlar va majmualar qanchalik talabga javob berishi hamda butun chiqishi mobaynida asosiy chiqishlarga ijodiy yondoshib to'g'ri bajarilishiga chambarchas bog'liq. Asosiy e'tiborni sport bayramining final bosqichiga qarashish zarur, chunki tomoshabinlar olgan taassurotlar ko'p yillar saqlanib turadi. Gimnastika mashqlari va sport namoyishlarini tanlashda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olish lozim. Ularni uch guruhga bo'lish mumkin: kichik, o'rta va katta.

Maktab bayramlari ssinariysini tuzishda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish, kichik yoshdagi bolalarga mos murakkab bo'lmagan mashqlarni bajarishga imkon beradi. 1–3 - sinf o'quvchilari uchun mashqlar, 2 – 3 marta turli yo'nalishlarda

takrorlash mumkin bo'lgan 8 – 16 takti tashkil etishi kerak va shu bilan chiqish vaqti o'zgaradi (u 2 – 3 daqiqadan oshmasligi kerak).

O'rta yosh o'quvchilar diqqatni jamlash, jismonan rivojlangan va anchagina harakat tajribasiga ega bo'lganliklari bilan ajralib turadi. Buning hammasi murakkab harakat vazifalarni qo'yishda imkoniyatlar yaratadi. Ishtirokchilarni jamlashda 4 – 6- va 7 – 8-sinf o'quvchilaridan iborat bo'lgan guruhlar tashkil etiladi.

Bayramlarning masshtabi va vazifasidan kelib chiqib 10 ta, 100 ta hattoki 1000 ta ishtirokchidan iborat umumiy safga mashqlar tuzish mumkin. Ommaviy gimnastika mashqlari majmuasi aniq konturli sodda bo'lishi lozim.

Oraliq holatlardan qochish kerak, chunki bu holatlarda tana va uning qismlari holatini aniq bo'lishiga erishish imkoniyati yo'qoladi. Muhimi shunday mashqni topish kerakki, chiqish paytida safda muvozanat yo'qolmasin shu bilan birga turli rangdagi buyumlardan foydalaniladi: to'plar, arqonlar, obruchlar, tayoqlar, tasmalar. Mashq ssenariyaga, asosan, 16 – 24 taktdan iborat bo'ladi. Ommaviy chiqishlar dasturiga gimnastlarning yakka namoyishlarini akrobatlarni badiiy gimnastikachilarning murakkab bo'lmagan mashqlarini kiritish mumkin.

Katta maktab yoshidagi qizlar va o'smirlarning gimnastika chiqishlariga o'quvchilar o'zlarining kuchini koordinatsiyasini jasurligini epchilligina namoish eta oladigan murakkab mashqlarni kiritishi mumkin.

O'quvchilar murakkab mashqlarni o'zlashtirib olish uchun katta qiziqish bilan ishlaydilar. Alohida chiqish – majmuasi mashqlarga tayyorlashda o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini nazardan chetda qoldirishi kerak emas. Mashqlarni o'rganishdan oldin uyatchanlikni yengib o'tish uchun o'quvchilar bilan alohida o'tkazish me'yorlari yuzasidan suhbat olib borish lozim. Mashqlarni tuzishda yuqorida keltirib o'tilgan xislar paydo bo'ladigan sharoit vujudga kelib qolmasligini nazarda tutish lozim.

Bu yoshda ko'pgina o'smirlar va qizlar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishadi, ularning bir qismi – maktab

seksiyalarida, BO'SM, gimnastika, akrobatika, badiiy gimnastika sport jamiyatlarida shug'ullanuvchi sportchi-razryadchilar bo'lishi mumkin.

Shuning uchun alohida guruhlarining gimnastika snaryadlaridagi chiqishlarini oldindan ko'rish mumkin. Tomoshabinlar turnikda bajariladigan mashqlarni, akrobatik, peramidalarni, sakrashlarni, badiiy gimnastika mashqlarini katta qiziqish bilan tomosha qiladilar. Bunday namoyishlar, odatda, ommaviy chiqishlar orasida namoyish etiladi. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan maxsus mashqlar qiziqarli hisoblanadi. Ayniqsa o'g'il bolalar va qiz bolalarning birga chiqishlari yaxshi qabul qilinadi, bunda qizlar noziklikni, nafislikni, o'g'il bolalar esa murakkablik, tezkorlik, aniqlikni namoyish etadilar. Ranglar, buyumlar, shakllardan foydalanib, tepm, ritm va harakatlar tez o'zgaruvchan mashqlardan tuzib chiqish zarur. Bunday chiqishlar tomoshabinlarda qiziqarli va yaxshi taassurot qoldiradi.

Repititsiyalar. Gimnastika bayramining barcha fagmentlari o'zlashtirib olingandan so'ng dasturdagi hamma nomerlarni umumiy chiqishda bir butunlikka bog'lash maqsadida repititsiya muvaffaqiyatli chiqishi uchun o'quvchilarning yig'iladigan joyini nomerlarda ularning joylashishini, maydonga chiqish, qayta saflanish, chiqib ketishlarni aniqlab mayda donalarigacha o'ylab chiqish lozim. Bundan tashqari, asbob anjom, audiolashtirish, musiqa maydonni tayyorlash, saflanish uchun belgilar qo'yib chiqish (buning uchun bayroqchalar (taxtali yoki temirli plastikalar, ohak yoki mellardan foydalanish mumkin) haqida jon kuydirishi shart. O'qituvchi va instruktorlar bilan rejani yaxshilab ko'rib chiqish lozim.

Bu esa o'z navbatida repititsiyaning aniq o'tishini ta'minlaydi va uni tashkil etish vaqtini anchagina qisqartiradi. Albatta, repititsiyada faqat tashkiliy qo'mita ishtirok etibgina qolmay, sinf rahbarlari ham bevosita ishtirok etishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Asosiy repititsiyalar. Bayramdan bir necha kun oldin albatta repititsiya o'tkaziladi. Asosiy repititsiya bayram chiqishlaridan

hech qanday farq qilmay qat'iy reja asosida o'tish kerak. Hamma ishtirokchilar bayram ssenariyasida nazarda tutilgan kostyumlarda bo'lishlari lozim.

Chiqish oldidan ishtirokchilar bilan suhbat o'tkazib ularga yig'in joy vaqti va zaruriy kostyumlar anjomlar haqida eslatib, muvofaqiyat tilash zarur.

Sport bayramini o'tkazish. Bayram boshlanishidan bir – bir yarim soat oldin o'tkaziladigan joyga rahbarlar kelib yana bir marotaba maydon, asbob-anjomlarni, radio, fonogramma, fahriy yorliqlar, hujjatlar, kuboklar, sovrinlar va boshqalarni tekshirib chiqishlari zarur. Alohida ishlarga jalb qilingan javobgar shaxslar sinf rahbarlar bilan instruktaaj o'tkaziladi. Bayramdan yarim soat oldin sinflar bo'yicha belgilangan joyga o'quvchilarni saflantirib hamma ishtirokchilar safdan joy olganliklarini tekshirib olinadi. Agar kimdir yetishmasa u holda bu ishtirokchi o'rniga zaxiradagi o'quvchi qo'yiladi. Alohida vaziyatlarda ko'zga tashlanadigan bo'sh joyni to'ldirishga harakat qilinadi. Tashkiliy ishlardan so'ng vaqt qolsa zaruriyat bo'lsa kombinatsiyalarni takrorlashni ishtirokchilarga taklif qilib, ularning ketma - ketligini o'ylab ko'rib yengil mashqlar bajarib turiladi. Bunday mashqlarni albatta takrorlab, bajarilishning imkoniyati yo'q, buning uchun mashqlarni imitatsiya qilish mumkin.

Boshlashdan 10 – 15 daqiqa oldin ishtirokchilar maydonga ortiqcha qayta saflanishsiz tartibli chiqishlari va keyingi chiqishlarga tayyorlanishlari kerak. Bayramning maktab direktori tabrik so'zi bilan boshlab beradi. Bayroqning ko'tarish huquqi rekordchi, sport ustasi ko'rsatkichlarini bajargan maktabning yetakchi sportchisiga beriladi. Tantana turli shaklda bo'lishi mumkin: bayroq ko'tarish, fakel yoqish va hokazo.

Tantanali paraddan so'ng ommaviy chiqishlar boshlanadi. Chiqishlarni nazorat qilish uchun o'qituvchi shunday joy tanlashi kerakki, unga hamma o'quvchilar yaqqol ko'rinib turishi lozim. Ishtirokchilarni orkestor yoki odamlarni musiqani boshqarishda turli shartli belgilardan, ya'ni bayroqchalar yoki imo-ishoralardan foydalanish mumkin.

Agar chiqishlar musiqa ostida yaxshi ishlab chiqilgan bo'lsa, unda bunday boshqaruvga hojat qolmaydi. Tashkilotchilar chiqishlarni diqqat bilan kuzatib borishlari, agar xatolar yuzaga kelsa, unda tez ko'z ilg'amasdan holatni tuzatishlari kerak.

Agar tashkiliy qo'mita tarkibida foto va kinosevarlar bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki dasturdagi alohida nomerlarni hamda bayram haqida uning tayyorgarlik davridan to oxirigacha kinofilm olinsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Nazorat savollari

- 1. Gimnastik chiqishlar jamoaviylik va do'stona tuyg'ularni tarbiyalash vositasi sifatida qanday o'ringa ega?*
- 2. Gimnastik chiqishlar dasturi haqida gapirib bering.*
- 3. Gimnastik chiqishlarni ssenariyisi deb nimaga aytiladi?*
- 4. Gimnastik chiqishlarda musiqa qanday ahamiyatga ega?*
- 5. Gimnastik chiqishlar uchun mashqlar qanday tuziladi?*

IV QISM

GIMNASTIKANING SOG‘LOMLASHTIRISHI VA AMALIY TURLARI

XV BOB. GIMNASTIKANING TA‘LIM – RIVOJLANTIRUVCHI TURLARI

Jismoniy tarbiya tizimida kishilarning jismoniy kamolotini ta‘minlovchi turli vosita va usullar qo‘llaniladi.

Gimnastika hayotiy faoliyatni, ish qobiliyatini oshirishning shuningdek, sog‘lomlashtirish va dam olishning eng yaxshi vositasidir.

Gimnastikaning ta‘lim – rivojlantiruvchi turlariga quyidagilar kiradi: asosiy va atletik gimnastika, ayollar gimnastikasi, ixtisoslashgan – amaliy gimnastika.

Asosiy gimnastika

Asosiy gimnastika – nisbatan mustaqil turlardan biri bo‘lib, turli yoshdagi kishilar jismoniy tarbiyasining eng maqsadga muvofiq vositasidir. U maktabda o‘quv fani hisoblanadi, chunki o‘zining mazmuni va yo‘nalishi bo‘yicha o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi vazifalarga mos keladi.

Turli - tuman vositalaridan kichik, o‘rta va katta yoshdagi bolalar va shuningdek keksa yoshdagi kishilarga mansub mashqlar tanlash mumkin.

Asosiy gimnastika mashg‘ulotlarida saf, umumrivojlantiruvchi, amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar uzunlikka, balandlikka, balandlikdan, to‘ldirma to‘plar, gimnastika o‘rindiqlari, matlar to‘plamidan oshib va eng oddiy tayanib sakrashlar, osilish va tayanish mashqlari, eng oddiy akrobatika mashqlari (dumalash, o‘mbaloq oshish, kuraklarda, boshda tik turishlar, yon tomonga to‘ntarishlar, badiiy gimnastikaning oddiy mashqlari tayanch oldida oyoq va

gavda harakatlari, raqs harakatlari) qo'llaniladi. Bu mashqlarning texnikasi nisbatan oddiy bo'ladi, shuning uchun o'rgatish ko'p sonli takrorlashni talab qilmaydi.

Asosiy gimnastikaning sog'lomlantiruvchi vazifalari

Asosiy gimnastika kishi butun a'zo va sistemalarini umumiy garmonik rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sog'lig'ini saqlash va yaxshilash, hayotiy faoliyati va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek to'g'ri qomat shakllantirish va shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlantiruvchi – gigiyenik ahamiyatga ega.

Asosiy gimnastika mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tayyorganlikning yuqori darajasiga erishiladiki, busiz sog'lomlashtirishga qaratilgan prinsipini amalga oshirib, shuningdek xalqimizni mehnat va vatan himoyasiga tayyorlab bo'lmaydi.

Mashqlarning sog'lomlashtirish ta'siriga tananing barcha qismlari uchun o'zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan mansub mashqlarni tanlash orqali erishiladi.

Mashqlarni tanlashda, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sog'lig'i qay ahvolda ekanligi, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, shuningdek harakat apparatining anatomik tuzilishni hisobga olish kerak. Barcha muskul guruhlarini ularning funksional xususiyati va hajmini hisobga olib ishga jalb qilish kerak katta muskul guruhlari yirikroq ishni bajarishi zarur. Jismoniy yuklamani boshqara borish – uni bir maromda oshira borib, shug'ullanuvchilarning bajarishga shayligini hisobga olish zarur.

Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyati

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarning yurishi, yugurish, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqib, yukni bir joydan ikkinchi joyga o'tkazish, turli to'siqlarni zabt etish kabi hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalari shakllanadi va takomillashadi.

Qayd etilgan harakat malakalari kishilarning mehnat va harbiy faoliyatida katta ahamiyatga ega. Ularni o'rgatishda harakat tajribasi boyitiladi, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida ko'pgina harakatlarning elementlari o'rganiladi. Shug'ullanuvchilar tuzilishi va texnikasi turlicha bo'lgan mashqlar bisotini o'zlashtirgach, harakatning yangi shakllarini muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar va turli harakat vazifalarini uddalay oladilar.

Bu oliy nerv faoliyatining qonuniyati bilan izohlanadi, ya'ni mavjud shartli reflekslar asosida yangi yuqori darajali shartli reflekslar hosil bo'ladi. Har qanday yangi harakat malakasi oldin o'rganilgan harakat faoliyati zaminida shakllanadi. Har bir o'rganilayotgan harakatda oldin o'rganilgan harakatning elementlari (qism, detali) mavjuddir.

Demak, odam qancha ko'p harakat malakasiga ega bo'lsa, uning harakat tajribasi qanchalik boy bo'lsa, uni yangi harakat faoliyatiga shunchalik oson va tez o'rgatish mumkin. Bolalar bilan o'tkaziladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlari paytida bu masalani hal qilish ayniqsa muhimdir.

Asosiy gimnastikaning ta'lim tarbiyaviy ahamiyati

Mashg'ulotlar jarayonida ta'lim-tarbiyaviy vazifalar hal qilinadi. Gimnastika darslari, odatda, yaxshi intizom, qa'tiy tartib bilan ajralib turadi, chunki mashqlar sanoq yoki musiqa jo'rligida bajariladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida turli harakat faoliyatiga va bu harakatlarni fazoda, vaqt birligida va muskul kuchlanish darajasi bo'yicha aniq bajarishga o'rgatildi. Maktab yoshidagi bolalarni o'z harakatlari barcha parametrlarida aniq baholay olishga, tananing turli qismlari harakatlarini boshqara olish va eslab qolishga o'rgatish lozim.

Keksa yoshdagi kishilar e'tiborini harakat aniqligiga qaratishlari va ularni bajarish uyg'unligini asta - sekin murakkablashtirib borishlari tavsiya qilinadi. Shu maqsadda gavdaning alohida qismlari bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha qismlarga va kombinatsiyalarga (8-16 sanoqqa) birlashtirish tavsiya etiladi. Bunday mashqlar o'rganilayotganda eslab qolish va bajarilayotgan harakat faoliyatini anglash qobiliyati rivojlanadi, shug'ullanuvchilarning ruxiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatiladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida aqliy ta'lim va jismoniy ta'lim hamda jismoniy tarbiya muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

P.F.Lesgaft o'zining maktabida gimnastika tizimi haqida gapirib, quydagicha yozgan edi: aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunday chambarchas bog'liqki, ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil qilishi lozim, chunki har qanday bir tomonlama rivojlanish uchun sharoit yaratmaydi.

Shunday qilib, asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi tarbiyalanadi. Hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantirish va aksari harakatlar texnikasi asoslariga o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. Asosiy gimnastika sportga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida o'tiladi. Maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotlarini dastur talabiga, shuningdek shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga muvofiq tuzadi.

Sog'lomlashtirish guruhidagi keksa yoshdagi kishilar bilan asosiy gimnastika mashg'ulotlari ham dars shaklida o'tkaziladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari bor. Odatda, bir o'qituvchi shug'ullanuvchilarning katta guruhi bilan mashg'ulot o'tkazadi. Shuning uchun o'quv jarayonini boshqarishda mashg'ulotlarni tashkil qilishning maxsus usullari zarurdir.

Maktab darsi 45 daqiqa va sog'lomlashtirish 45–90 daqiqa davom etadi.

O'qituvchi bu vaqtdan unumli va odilona foydalanishi, ko'p mashq bajartirishi bilan birga, mashg'ulotlarni yetarli darajada emotsional tashkil qilishi kerak.

Asosiy gimnastika darsni tashkil qilishning turli usullaridan foydalanish mumkun.

Frontal (yoppasiga) va guruh usuli. Mashg'ulotlarni guruh usulida uyushtirganda o'rganiladigan mashqlar katta guruhlar bilan

bir vaqtda bajariladi. Frontal usulda esa barcha shug'ullanuvchilar bilan bajariladi.

Guruh usulining afzalligi shundaki, bir guruh shug'ullanuvchilar mashq bajarganda mashg'ulotchilarning hammasi ishga jalb qilinadi, bu ularning qiziqishi va faolligini oshiradi.

Uzluksiz usuli boshqalaridan shu bilan farq qiladiki, unda o'quvchilar bir - birlaridan 1 – 2 metr masofada aytilgan mashqlarni birin - ketin bajaradilar. Qiyalab qo'yilgan o'rindiqlardan, gimnastika devori va narvondan tirmashib chiqish, xodada (yakka cho'pda) muvozanat saqlash, yugurib kelib sakrash, akrobatika mashqlari, ayrim osilish va tayanish mashqlarini uzluksiz usulida o'tkazish mumkin.

Uzluksiz usulida o'tiladigan barcha mashqlar tanish (oldindan guruh usulida o'zlashtirilgan) bo'lishi kerak. Bu shug'ullanuvchilar mashq bajarganda to'xtab qolmasliklari va u yoki bu snaryadda bir tekis taqsimlanishlari uchun muhimdir.

Turli - tuman mashqlar aylanma uzluksiz usulida o'tganda mashg'ulotlar ayniqsa qiziqarli va emotsional o'tadi. Zalda zarur bo'lgan barcha snaryadlar o'rnatiladi va dars rejasida belgilangan mashqlarni bajarish uchun joylar tayyorlanadi. Snaryadlar shug'ullanuvchilar bir - biriga xalaqit bermasdan bir mashqdan ikkinchisiga aylana yoki kvadrat bo'ylab o'tadigan qilib joylashtirilishi kerak.

Guruh bo'limlarga ajratiladi va har bir bo'lim asbob oldida yoki mashq bajariladigan joyda sarflanadi. Mashqlarni bajarish tushuntirib, ko'rsatib berilgandan keyin ularni bajarishga topshiriq beriladi va barcha bo'limlardagi o'quvchilar birin - ketin umumiy aylana oqimiga qo'shib ketadilar. U yoki bu mashqni sidirg'asiga takrorlash va necha marta aylanishni o'qituvchi belgilaydi. Mashq mazmunini bir yoki necha aylana oqimdan keyin o'zgartirish mumkin.

O'yin usulida asosiy gimnastikaning deyarli barcha mashqlarini: yugurish, uloqtirish, sakrashlar, buyumlarni ko'tarib o'tishni va boshqa harakatlarni o'z ichiga olgan harakatli o'yinlarini o'tish mumkin.

Bundan tashqari, turli-tuman yugurishlarni, muvozanat saqlash, oʻrmlab oʻtish, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish va boshqalarni oʻz ichiga olgan estafeta shaklidagi maxsus oʻyinlar (jamoalar oʻyinlari) oʻtkaziladi. Bu mashqlarning hammasi toʻsiqlarni zabt etish singari birin-ketin bajariladi. Guruh 2,4,6 ta jamoaga boʻlinib, oldindan bir chiziqqa joylashtirilgan snaryadlar va mashqlarni bajarish uchun belgilangan joy oldida dastlabki holatda (ketma-ket boʻlib) sarflanadi.

Oʻqituvchi qaysi mashqni qanday bajarishni tushuntiradi. Aytilgan topshiriqning hammasini bajargandan soʻng, shugʻullanuvchilar tezda oʻz joylariga qaytishlari kerak. Barcha mashqlarni tez va toʻgʻri bajargan va dastlabki holatga tez qaytgan qatnashchilarning jamoasi gʻolib chiqadi. Yaxshi oʻzlashtirilmagan mashqlarni oʻyinga kiritish tavsiya qilinmaydi. Gʻolib chiqqan jamoani aniqlash mezonlari, birinchi navbatda, berilgan mashqlarning bajarilish sifati boʻlishi kerak.

Atletik gimnastika

Atletik gimnastika mamlakatimizda oʻspirin, oʻsmir va yigitlar orasida yildan-yilga keng tarqalmoqda. Atletik gimnastikaning ommalashishi uning butun tana muskullarining garmonik rivojlanishiga, toʻgʻri va chiroyli qomat shakllanishiga, kuch, qayishqoqliq, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilganligidir.

Har bir oʻspirin, oʻsmir va yigit kuchli, chaqqon va xushroʻy boʻlishni istaydi. Bu istak tabiiydir.

Mamlakatimizda kishilarning sogʻligʻi, uning jismoniy kamoloti uchun kurash koʻpdan buyon ijtimoiy ishga aylangan.

Sport mashgʻulotlari bilan muntazam shugʻullanish orqali kuchli va chaqqon boʻlishi mumkin. Biroq, hamma ham sport seksiyalari va maktablarda shugʻullana olmaydi.

Atletik gimnastika bilan istaganlarning barchasi shugʻullanishi mumkin. Atletik gimnastika mashgʻulotlarida buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar (tayoqlar, bulavalar, gantellar, toʻldirma toʻplar, argʻamchi, rezina tasma yoki amortizatorlar, toshlar, shtangalar bilan)turli gimnastika snaryadlaridagi mashqlar (gimnastika devori, arqon,

narvon, qo'shpoyalar, turnik, halqalar) keng qo'llaniladi. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, yugurish, sakrash (to'siqlar ustidan balandlikka, uzunlikka) tirmashib chiqish va o'rmlash, uloqtirish va ushlab olish, to'ldirma to'plarni, yengil atletika yadrolarini, toshlarni, muvozanat saqlash, og'irliklarni yengib o'tish mashqlari qo'llaniladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari haftasiga 2 – 3 marta guruhlarda va shuningdek shaxsiy o'tiladi. Guruh mashg'ulotlari dars shaklida 60 – 90 daqiqadan o'tiladi.

Shaxsiy atletik gimnastika bilan har kuni ishdan yoki o'qishdan keyin, doim bir xil vaqtda, ovqat iste'mol qilgandan 1,5 – 2 soat keyin 20 – 40 daqiqadan shug'ullanish kerak. Shaxsiy mashg'ulotlarda ikki yoki uch majmua bajariladi. Birinchi majmua mazmuniga ko'ra gigiyenik gimnastika majmuasini eslatib, mashg'ulotga tayyorlovchi qism hisoblanadi va u har kimning shaxsiy xususiyatini hisobga olgan holda tuziladi.

Ikkinchi va uchinchi majmualar kuchni, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlardan tuziladi.

Ularni bajarishda turli buyumlar, oddiy moslama va mebellar qo'llaniladi. Uchinchi majmua ikkinchisining davomi hisoblansada, ammo hamma mashqlar shiddatliroq su'ratda bajariladi. Shuning uchun u boshlang'ich tayyorgarlikdan o'tgan va kamida 1 yil atletik gimnastika bilan muntazam shug'ullanganlar uchun tavsiya qilinadi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarida muskul kuchini oshirish bilan birga ularning hajmini kattalashtirish ham muhimdir, chunki hosil qilingan kuch muskul hajmining o'sishi bilan baravar rivojlansa, u uzoq vaqt saqlanadi.

Buning uchun yetarli darajada katta og'irliklar, lekin o'ta og'ir bo'lmagan, sidirg'asiga 10 martagacha (har birini 3 – 4 soniya) bajarish mumkin bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Faqat shundagina qo'zg'atuvchi kuch va shunga muvofiq, muskul to'qimalarining faolligi ham muskullarda oqsil parchalanishi uchun yetarli bo'ladi, bu esa tiklanish davrida muskullarda ko'proq oqsil hosil bo'lishiga imkon yaratadi.

Muskullarning kam zo'riqqan vaqtida qo'zg'alish ham kam darajada namayon bo'ladi. Demak, kichik yuklamali kam muskul zo'riqishga ega bo'lgan mashg'ulotlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun samarasi kam bo'ladi. Harakat faoliyatining shiddatini (yuklamaning miqdori va shiddatini) asta - sekin oshira borish kerakligini ham hisobga olish kerak. Ma'lum tayyorgarliksiz xaddan tashqari yuklama va charchash, foyda o'rninga zarar keltirishi mumkin.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarining boshida hamma muskul guruhlarini rivojlantiruvchi yengil mashqlar kiritish zarur, o'zlashtirish darajasiga qarab tobora qayishqoq mashqlar qo'llaniladi. Majmualarga mashqlardan tanlash qoidasi va ularning navbatini belgilash «gigiyenik gimnastika» bo'limida yozilganlarga o'xshashdir.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari jarayonida quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

- sog'liqni kuzatib borish. Bir yilda 2 marta muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish va vrach bilan mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan harakat faoliyatining tartibi va yuklamasi haqida maslahatlashish;

- jismoniy rivojlanishni kuzatib borish va jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlarni hisobga olib borish: o'pkaning sig'imi, maksimal va minimal qon bosimi (tinch holatda); bo'y va tana og'irligini, qo'l gavda (bel va qorin pressining) va oyoq kuchuni, ko'krak qafasi, yelka, son va boldir aylanasi o'lchab borish;

- gigiyenik talablarga (kun tartibi, mashg'ulotlar vaqti, o'z - o'zini nazorat qilish) rioya qilish va ko'rsatkichlarni (kayfiyatni, tomir urishni, uyqu, ishtaha qobiliyatini) yozib borish;

- qomat holatni kuzatib borish;

- o'z xususiyatlarni hisobga olgan holda, mashqlar majmuasini tuishni o'rganib olish;

- atletik gimnastika to'g'risida adabiyotlarni kuzatib, o'qib borish zarur.

Xotin - qizlar gimnastikasi tavsifi, xususiyatlari vositalari

Xotin - qizlar organizmi o'zining tuzilishiga ko'ra gavdaning

uzunroq bo'lishi, yelka bo'g'inining torligi, tosning kengligi bo'lishi bilan farq qiladi.

Xotin - qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilish va ko'pincha oyoqlarni «X» shaklida bo'lishi ko'proq uchraydi. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni, shuningdek uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jarohatlanish ehtimolini ko'paytiradi. Shu sababli mazkur muskul guruhlar uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo'g'inlarni mustahkamlash zarur.

Xotin - qizlar erkaklardan yana yurak hajmining kichkinaligi uning sistolik va daqiqalik hajmi kamroq maksimal qon bosimi balandroq o'pkaning havo sig'imi kichkina tomir urushi va nafas olishining tez bo'lishi bilan farq qiladi. Biroq jismoniy tarbiya yoki sport bilan tizimli shug'ullanadigan xotin - qizlarning sog'lig'i va jismoniy holatining ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmaydigan xotin - qizlarnikidan ancha yuqori bo'ladi.

Nazorat savollari

- 1.Asosiy gimnastikaning ta'lim tarbiyaviy ahamiyati qanday?*
- 2.Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyatini tushuntirib bering.*
- 3.Asosiy gimnastikaning sog'lomlantiruvchi vazifalarini tushuntirib bering.*
- 4.Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullarini yoritib bering.*
- 5.Atletik gimnastikaning vositalari va uslublarini ayting.*
- 6.Xotin - qizlar gimnastikasi tavsifi va xususiyatlarini ayting.*

XVI BOB. GIMNASTIKANI SOG‘LOMLASHTRUCHI AMALIY TURLARI

16.1. Gigiyenik gimnastika

1855-yilda nemis vrachi Daniil Gotlib Morits Shreber birinchi bo‘lib uy gimnastikasi bo‘yicha qo‘llanma chiqardi. U “Tibbiy-uy” gimnastikasi yoki snaryadlarni, qo‘llanmalarni talab etmaydigan turli yosh va jinsdagi kishilar uchun har doim va turli sharoitda ijro etish qulay bo‘lgan tibbiy-gimnastika harakatlarning ifodasi” deb nomlangan. Qisqa vaqt ichida bu kitob ko‘pgina tillarga tarjima qilindi. Rus tilida 10 marta nashr etildi.

Bu gimnastikaga qiziqish katta bo‘lishiga qaramasdan, tezda shug‘ullanmay qo‘yishdi. Asosiy sababi bu majmua 45 mashqdan iborat bo‘lib, u shu mashqlardan xohlaganlarini tanlab bajarishini tavsiya etgan. Ammo kishilar tanlashni xohlamaydi, ularga tayyor tizim zarur. Bunday tizimni 1904-yilda daniyalik injener-harbiy xizmatchi Yogan Myuller yaratdi. O‘z kitobini “Mening tizimim” deb nomlab, “kuniga 15 daqiqa va siz sog‘lom bo‘lasiz” deb va‘da qilgan. Uning tizimi 18 ta qulay tanlangan mashqlardan iborat bo‘lib, ularning organizmga ta’siri hisobga olingan. Shuningdek, u zaryadkaga suv protseduralarini kiritishni tavsiya etgan.

Shunga o‘xshash ko‘p sonli ertalabki gimnastika tizimlarining paydo bo‘lishi natijasida kishilarni o‘z sog‘ligi haqida g‘amxo‘rlik qilishga undadi. Hozirgi vaqtda millionlab kishilar o‘z kunini zaryadkadan boshlaydilar. Shunday qilib, zaryadka tetiklik va yaxshi kayfiyat baxsh etadi.

Gigiyenik gimnastika. vazifasi, vositalari, ahamiyati

Gigiyenik gimnastika, yuqorida aytilganidek, kishilarni sog‘lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning vositasi, shuningdek ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas manbayidir. Hozirgi davrda gimnastika sog‘ayishni tezlashtirish,

kasallanishning oldini olish, tetiklik va kuch-g'ayrat keltirishi, kishi sog'ligini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo'lib qoldi.

Vrach nazorati ma'lumotlari orqali aniqlanganki, kishi organizmi uchun gigiyenik gimnastika muhim ahamiyatga ega. Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari mauntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanish yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak-qon tomir tizimining faoliyati yaxshilanadi, o'pkalarning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv tizimi va nerv-muskul apparatining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi. Professor A.N.Krestovnikov, V.N.Mashkov, I.M.Sarkizov-Serazini va boshqalarning ma'lumotlariga qaraganda gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari natijasida puls 50 – 60 % tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5 – 200 mm ko'tariladi, yutilayotgan kislorod miqdori 10 – 30 prots. oshadi. Hozirgi zamon fiziologik nuqtayi nazardan olganda, gigiyenik gimnastika butun organizmni tetiklashtiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigiyenik gimnastika yakka holda va shuningdek guruh bo'lib o'tkaziladi. Bu gimnastika bilan faqat ertalab emas, balki kunduzi ham (ovqatlangandan 1,5 – 2 soatdan keyin) yoki kechqurun (uyqu oldidan 1,5 – 2 soat ilgari) shug'ullanish mumkin. Bolalar, o'smirlar va o'rta yoshdagi kishilar radio orqali eshittiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini bajarishlari mumkin. Muntazam har xil sport turlari bilan shug'ullanadigan kishilar uchun bu majmualar yuklama bo'yicha kamlik qiladi.

Ba'zi bir qoidalarini bilgan taqdirda, o'z shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzib olsa bo'ladi. Majmualarni tuzishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim.

Shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga qarab mashqlar o'tkazish

Tayyorgarligiga mos va bajaradigan kishilar uchun mansub bo'lishi kerak. Qiyin mashq ko'ngildagidek bajarilmaydi va ularning samarasi yuqori bo'lmaydi.

Gigiyenik gimnastika hayotga foydali odatlarni tatbiq qilishga yordamlashadi: xonani shamollatish, gigiyenik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badan tarbiyasi (suv protseduralari).

Odamning ish faoliyati uchun zarur bo'lgan, organizmning passiv holatidan (uyqudan) aktiv holatga o'tishga yordamlashadigan ertalabki gigiyenik gimnastika juda katta ahamiyatga egadir.

Uyqu paytida bosh miya qobig'ining nerv hujayralari dam oladi va ularning ish qobiliyati tiklanadi. Uyg'ongandan keyin esa hali tarqalmagan uyqu ta'sirida organizm ishga tez kirishib keta olmaydi, chunki asosiy tizim va a'zolarining funksiyasi sust holatda bo'ladi. Ertalabki gimnastika odamning butun a'zo va sistemalarini ishga faol kirishishiga yordamlashadi.

Faqat to'g'ri bajariladigan mashqlar (belgilangan me'yorda amplitudaga va muskullarning zo'r berish xarakteriga rioya qilish) shug'ullanuvchilarning organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Katta yoshdagi kishilar nafas to'xtab turadigan, zo'r keladigan, cho'ziladigan, sakrash va tez egilib turadigan holatlarni talab qiladigan mashqlarni bajarmasliklari lozim. Ular mashqlarning ta'sir qilish darajasi va har bir mashg'ulotda mashqlar yuklamasi me'yori to'g'risida vrachdan muntazam ravishda maslahat olib turishlari kerak, jismoniy tarbiya mutaxassislaridan esa mashqlarning xarakteri, ularning xususiyat va qo'llanish uslubiyoti to'g'risida maslahat olishlari dardkor.

Tanlab olingan mashqlar shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ular tananing turli qismlari bilan har xil yo'nalishda, tezligi va muskul zo'riqishini o'zgartirib bajarish kerak.

Majmuaga to'g'ri qomat holatini his qilish uchun, shuningdek har xil nafas olish turlari (ko'krak, diafragma, aralash nafas olish) uchun maxsus mashqlar kiritish zarur.

Majmuaga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigiyenik gimnastika 8 – 10 mashqdan iborat bo'ladi. Kunduz kuni bajariladigan gigiyenik gimnastika esa 10 – 15 ta mashqdan iborat bo'ladi. Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz bo'lgani ma'qul.

Ertalabki gigiyenik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyati

Tanlab olingan mashqlarni majmualarga qo'shganda quyidagi qoidalarga binoan joylashtirgan maqul:

a) majmuada birinchi va oxirgi mashqlar to'g'ri qomatni xis qilishga qaratilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir (to'g'ri qomatni saqlash uchun buning ahamiyati muhim);

b) majmuadagi ikkinchi muhim jihat umuman ta'sir ko'rsatadigan va odamning barcha a'zo va sistemalarining faoliyatini oshiradigan mashq (yoki ikkita mashq) bo'lishi kerak.

Bular qoida bo'yicha, butun badanning katta guruh muskullarini ishga soladigan oddiy, shiddati kamroq mashqlardir. Ular organizmni bo'lajak ishga tayorlash uchun juda zarurdir.

d) majmuaning navbatdagi mashqlari turli muskul guruhlar uchun, (qo'l, yelka bo'g'ini, bel, qorin pressi, oyoq) zarur bo'lgan seriyali bajariladigan mashqlardir. Bunda gavdaning turli qismlari birin-ketin ishga kirishishi kerak.

Bu mashqlarning ikkinchi va uchinchi seriyalari shiddatliroq bajariladi. Mashqlar shu tarzda bajarib borilar ekan, yuklama ham asta-sekin oshirib boriladi va turli muskul guruhlar ishga kirishadi, bu esa muskul kuchi samaradorligini oshiradi va faol dam olishga sharoit yaratadi;

e) keyingi 2–3 mashq gavdaning barcha qismlari uchun tanlanadi. Odatda, kuch talab qiladigan mashqlar qayishqoqlik mashqlaridan oldin kelishi kerak, ya'ni qayishqoqlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarni qizitib olish zarur. Muskullarning faol harakatidan keyin muskullarni bo'shashtiradigan 1 – 2 ta mashqni bajarish maqsadga muvofiqdir;

f) majmuaning oxirida maxsus mashqlar bajariladi: nafas olishga oid 1 – 2 ta mashq bajariladi, ular vositasida shug'ullanuvchilar qorni, ko'krak va aralash nafas olishlarni o'zlashtirib, to'g'ri nafas olishga o'rganadilar;

g) majmuaning oxirida to'g'ri qomat holatini his qilish mashqi qo'yiladi. Undan keyin artinish, yuvinish, dush qabul qilish va o'z-o'zini massaj qo'llaniladi.

Majmuadagi mashqlar 4–8 marta takrorlanadi, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar yengil charchashni sezgunga qadar bajariladi, qayishqoqlik mashqlari esa, sal-pal og‘riq his qilgunga qadar bajariladi.

Mashqlar majmuasini 2 – 3 haftadan keyin almashtiriladi. Jismoniy yuklama asta-sekin 2 – 3 haftadan keyin oshirib boriladi.

Kundalik gigiyenik gimnastika bilan hamma shug‘ullanishi zarur. Zaruriy gigiyenik protsedura singari u har bir kishining kun tartibiga kiritilishi va hayotiy zarurat bo‘lib qolmog‘i kerak. Nafas olishga o‘rganadilar.

Gigiyenik gimnastika mashg‘ulotlarida sovuqlikka chiniqish

Ma‘lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog‘lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo‘ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmning ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishning samarali vositasi hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarishdan so‘ng, organizmni sovutish maqsadga muvofiq degan fikr mavjud. Ammo bu masala bo‘yicha o‘rganilgan adabiyotlar shuni ta‘kidladiki, jismoniy mashqlar bilan sovuqqa chiniqtirishni navbatlanishi to‘g‘risida fikrlar bo‘linadi.

Olimlar Sh.X.Xankeldiyev, Yu.M.Yunusova, I.A.Koshbaxtiyev, R.S.Salomov, T.S.Usmonxodjayev va boshqalar ertalabki gigiyenik gimnastikagacha, uning o‘rtasida va undan so‘ng chiniqtirish tadbirlarini qo‘llab, ilmiy tekshirish o‘tkazganlar va sovuqqa chiniqtirish tadbirlarini gigiyenik mashqlardan so‘ng o‘tkazilganda ko‘proq samara berishi aniqlangan.

16.2. Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati

Gimnastikaning mehnat rejimiga joriy etilishi – oddiy kishilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash to‘g‘risida davlatimiz ko‘rsatayotgan g‘amxo‘rlikning yorqin ifodasidir.

1930-yildagi jismoniy tarbiyani mehnatkashlarni sog‘lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirish tadbirlari

qatoriga kiritish to'g'risidagi qarori gimnastikadagi yangi yo'nalishning rivojlanishida va uni mehnat faoliyati rejimiga joriy etilganda katta ta'sir ko'rsatadi.

“Olib borilgan tadqiqotlar ishlab chiqarish gimnastikasining mehnatkashlar sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga, ularning ish qobiliyatlarini oshirishga, jarohatlanish va ishlab chiqarishda yaroqsiz buyumlarning kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ishonarli qilib tasdiqlardi. Olimlarning fikri bo'yicha mehnat unumdorligini oshirishda, korxonada ishning madaniy usullarini joriy etishda fizkulturaning katta ijobiy ahamiyati amalda tasdiqlandi” deb yozilgan edi.

Urushdan keyingi davrda gimnastika ishlab chiqarishda yana ham kengroq tarqala boshladi. VTSSPS 1956 va 1958-yillardagi qarorlarning bu haqdagi ahamiyati katta bo'ldi. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gimnastikaning ish rejimiga joriy etilishi bilan mehnat unumdorligi 1,5 – 2,5 foizga oshgan. Gimnastikaning foydali ta'sirini his etib, sinagan kishilarning ham aytganlari bu fikrni tasdiqlaydi.

Ish rejimidagi gimnastika mashg'ulotlari muskul quvvatining tejalishiga, yuqori ish qobiliyatini saqlashga, shuningdek uyushqoqlik, intizom va boshqa muhim sifatlarning tarbiyalanishiga ko'maklashadi.

Ko'pchilik uchun jismoniy takomillashishning boshlang'ich bosqichi bo'lgan ishlab chiqarish gimnastikasi, mehnatkashlarni, ayniqsa yoshlarni uyda bajariladigan ertalabki gimnastikaga “sog'lomlashtirish guruhlariga”, shuningdek, mos kelgan sport turlarining muntazam mashg'ulotlariga jalb qilishga yordamlashadi.

Mehnat rejimida gimnastika harakat faoliyatining yaxshilanishi va shunga muvofiq, mehnat unumdorligining oshishiga yordam beradi.

Bajariladigan mashqlar odam organizmida bo'ladigan fiziologik va psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular odam organizmining turli funksiyalariga ma'lum maqsadga ta'sir qiladi: markaziy nerv sistemasi, nafas olish, qon aylanish sistemalarining

faoliyatini yaxshilaydi, kuch, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiradi, harakat uyg'unligini takomillashtiradi.

Korxonadagi gimnastikaning vazifasi va vositalari

Ishlab chiqarish gimnastikasi bevosita sexda, bo'limlarda, laboratoriya va boshqa joylarda smena oldidan yoki ish kuni davomida maxsus tanaffuslarda o'tkaziladi. Uni o'tkazish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

– kishining ishlab chiqarish faoliyatiga kirishishiga ko'maklashadi;

– organizmning bir maromdagi ish qobiliyati oshiriladi va mehnat jarayonidagi dam olish imkoniyati yaratiladi;

– mehnatkashlarning sog'lig'i va ularning jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi;

– jamoaviylik, uyushqoqlik va intizomlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Mehnatkashlarni sog'lomlashtirish tadbirlari va o'zlariga mos majmuada turli muskul guruhleri mashqlarni navbatma-navbat almashtirib borishi kerak.

Qo'llanilgan umumlashtiruvchi mashqlarni ularning xarakteri va asosiy ta'sir qilish jihatlariga qarab besh guruhga bo'linadi:

a) bajarganda eng ko'p muskul guruhleri qatnashadigan, umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar) ga;

b) gavda bir xil holatda uzoq saqlanganda kam harakatli o'tiroq ishlarda cho'zilish, kerishish va chuqur nafas olishga tabiiy ehtiyoj sezilgandagi cho'zilish mashqlariga;

d) gavdaning yirik muskul guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlar (egilishlar, burilishlar va aylanma harakatlar)ga;

e) gavda harakatlari qo'l va oyoq harakatlari o'tirib turishlar, burilishlar va hokazolar bilan uyg'unlikda bajariladigan aralash mashqlarga;

f) harakatlarni boshqarishni yaxshilashga ko'maklashadigan mashqlarga (kossimetrlilik harakatining yig'indisi).

Keyingi paytlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar asosida

gimnastikani turli kasb vakillarini mehnat rejimiga kiritish, uning mazmuni va harakat faoliyatining xususiyatlarini turli xilligidir.

Korxonadagi gimnastika mashg'ulotlarining asosiy shakllari

Kirish gimnastikasi 7 - 10 daqiqa davom etadi.

Majmuaning mashqlari zo'r berish xarakteri, ritmi va surati jihatidan ish vaqtidagi bajariladigan xarakterlarga yaqin bo'lishi kerak. Ular yordamida muskul tizimi mustahkamlanadi, nafas olish va qon aylanish a'zolarining faoliyati kuchayadi, nerv tizimining faoliyati yaxshilanadi.

Kirish gimnastikasining tuzilishi: 1-mashq – yurish, 2-mashq – qadni cho'zish, chuqur nafas olib, 3-mashq – gavda muskullari uchun mashqlar, 4-mashq – sakrashlar, turgan joyida yugurish yoki tez o'tirib-turishlar, 5-mashq – yelka bo'g'ini, qo'l va barmoqlar uchun mashqlar, 6–7-mashq – muskullarning kuchlanishi, amplitudasi, harakatlarning xarakteri va bajarish surati jihatidan ishlash paytidagi harakatlarga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar.

Mashqlarni mehnat paytida o'rtacha suratidan yuqoriroq suratda bajarish tavsiya qilinadi.

Mehnat harakatlarining aniqligi va uyg'unligi qanchalik kam va oddiy bo'lsa, mashqlarning sifat va shiddati shunchalik yuqori bo'ladi. Jismoniy yuklama mashg'ulotning o'rtalarida oshiriladi (to'rtinchi mashqgacha), keyinchalik bir qancha pasaytiriladi, ammo boshlang'ich darajaga tushirilmaydi.

Kirish gimnastika mashg'ulotlari ish boshlashga berilgan signaldan keyin o'tkaziladi, shuning uchun ham bu gimnastika barcha ishchilar uchun majburiydir. Konveyr ishlarida esa ularni ish oldidan emas, balki konveyrni ko'zdan kechirib, bir ishlatib ko'rilgandan keyin o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Mashqlar majmuasini tuzish

Shug'ullanuvchilarning kasb faoliyatlarining xususiyatlarini yaxshi o'rganish va e'tibor bilan hisobga olish natijasidagina ishlab chiqarish gimnastikasini ratsional tashkil qilish mumkin.

Majmuani tuzish uchun ish sharoiti qandayligini, ish kunining tartibini, harakat faoliyatining tabiatini va ishchining qomat holatini,

shuningdek, muayyan kasb hamda mehnat sharoitini sog'liqqa va ish qobiliyatiga ta'sirini bilish zarur. Bu esa mashg'ulotlarning vazifasi va mazmunini aniqroq belgilashga, mashqlarni yaxshiroq tanlash hamda kirish gimnastikasi yoki fizkult daqiqa majmuasini tuzishga imkon yaratadi.

O'z tabiatiga ko'ra o'xshash ixtisoslar quyidagi 4 guruhga jamlangan:

1 guruh – nerv zo'r berish, jismoniy yuklamaning ozligi, ish harakatlari bir xil bo'lgan kasblar, mayda mexanizm yig'uvchilar, elektr chirog'i yig'uvchilar, perfaratorchi ayollar, tikuvchilar, konveyerda. Masalan: soatsozlik zavodlari, poyafzal fabrika ishchilari.

2 guruh – jismoniy va aqliy mehnat bilan birga ishtirok etadigan har xil harakatlar bajariladigan o'rtacha yuklamali ish turlari (tokarlar, frezerchilar, randalovchilar, motor yig'uvchilar).

3 guruh – katta jismoniy zo'r berishni talab etadigan turli kasblar (qolipchilar, prokatchilar, shaxtachilar, qurilish ishchilari).

4 guruh – doimiy aqliy zo'r berishni talab etadigan kasblar (hisobchi xodimlar, dispecherlar, shifokorlar, muhandislar).

Ish davomida ikkita fizkultura daqiqasi o'tkazish foydalidir: birinchisi tushki tanaffusdan 1,5 – 2 soat oldin ikkinchisini esa tushdan keyin, smena tugashiga taxminan 1,5 – 2 soat vaqt qolganda o'tkaziladi, majmuaga 8 – 10 daqiqagacha vaqt ajratiladi. Shaxsiy fizkultura daqiqalarni kuniga 3 – 5 martadan o'tkaziladi: tushgacha 1– 2 marta va tushdan keyin 2 – 3 marta.

Fizkultura daqiqalarini butun sex uchun tashkiliy ravishda o'tkazishning iloji bo'lmaganda yoki ayrim ishchi va xizmatchilar ishidan uzila olmasalar, ikki uch mashqdan tashkil topgan fizkultura daqiqalarini o'tkazishni tajriba qilib ko'rish mumkin.

Fizkultdaqiqa deb ataluvchi qisqartirilgan fizkultura daqiqalari ham bo'lishi mumkin. Bunday mashg'ulotlar o'tirib ishlovchilar (motorist – tikuvchilar, yig'uvchilar va boshqalar) uchun ayniqsa foydalidir. Ayrim xodimlar fizkultdaqiqani ishlab chiqarishdan ajralmasdan bajarilishi mumkin 2 – 3 mashqdan iborat.

Smena davomida salmoq jihatidan yengilroq har xil ishlarni bajaradigan kishilar uchun kirish gimnastikasini ish oldidan va fizkuldaqiqalarni smena tugashidan 1,5 – 2 soat oldin o‘tkazish kerak.

Fizkultura daqiqa mashqlari majmuasining tuzilishi: 1- mashq, 2 – 5 -gavda qo‘l oyoq uchun mashqlar, 6 – 7- mashq harakat uyg‘unligi uchun mashqlar, 8- mashq yakunlovchi mashq. Har bir mashq shug‘ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab 4 – 8 marta takrorlanadi. Mashqlar majmuasiga mehnat harakatlarida qatnashmaydigan va xarakteri jihatdan hamda ulardan farq qiladigan muskul guruhlar uchun ham mashqlar kiritish tafsila etiladi. Masalan, o‘tirgan holda, kam harakatni talab qiluvchi ishni, bajaruvchilar uchun butun muskullarni harakatga kiritadigan mashqlarni bajarish zarur: og‘ir jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchi shaxslar uchun majmuada yetarli ampitudali, faol harakatlar, qomatni hisobga olgan mashg‘ulotlar o‘tish uslubi otini belgilash to‘g‘risida konkret tadbirlar ishlab chiqilmoqda. A.G.Danshin va boshqa mualliflarning materiallari, jumladan, bizning ma’lumotlarimiz ham (A.A.Rixsiyeva, Sh.X.Xangeldiyev, G.D. Sharipova, I.A.Koshbaxtiyev, R.S.Salomov, T.S.Usmoxodjayev, K.M.Maxkamdjanov, F.N.Xodjayev) shuni tasdiqladiki, masalan, valtsovshik va issiq sexlarda ishlaydigan boshqa kasb kishilari uchun fizkultura daqiqasi juda foydali ekan. Ularda charchashni kamaytirish, muskul og‘riqlarini yo‘qotish, ishchilarning tetik kayfiyatini saqlab turishning samaraliy vositasidir. Ularning ijobiy ta’siri ko‘pdan ko‘p obyektiv ko‘rsatkichlardan sezilib turibdi, ish operatsiyalari muhlatining qisqarishida demak, ular orasidagi dam olish mikrodaqiqalarning uzayishida, harakat.

1- guruh kasblari uchun

1. Qo‘l muskullarini bushashtiruvchi mashqlar
2. Harakat uyg‘unligi uchun mashqlar

2- guruh kasblari uchun

1. Qadni cho‘zib, yelka kamari va qo‘l muskullarini bo‘shashtirish.
2. Gavda qo‘l, oyoq muskullari uchun (bukish, cho‘zish, bo‘shashtirish) mashqlari.

3. Tananing ko‘proq muskul guruhlari ishtrok etadigan siltash mashqlari.

4. Yugurish, sakrash, o‘tirib turish, so‘ng yurish.

5. Boldir va tovon muskullarini bo‘shashtirishga imkon beradigan siltash harakatlari.

6. Tananing boshqa qismlarini bo‘shashtiradigan qo‘l, oyoq va boshqa harakatlar.

7. Harakat uyg‘unligi mashqlari.

3 Guruh kasblari uchun

1. Qadni roslab, chuqur nafas olib, qo‘l va yelka kamari muskullarini bo‘shashtirish.

2. Gavdani engashtirish, burish, aylantirish mashqlari.

3. O‘tirib turish, sakrash yugurish.

4. Qo‘l va yelka kamari uchun mashqlar (ko‘krak o‘mrov bo‘g‘inlarini va kurak qafasi harakatchanligini oshirish)

5. Harakat uyg‘unligi mashqlari.

4-guruh kasblari uchun

1. Qadni roslash mashqlari.

2. Gavda, qo‘l oyoq muskullari uchun mashqlar.

3. Shunga o‘xshash, ammo jadalroq bajariladigan mashqlar.

4. O‘tirib turish, yugurish, sakrashdan so‘ng yurishga o‘tish.

5. Gavda va qo‘l muskullari uchun mashqlar.

6. Qo‘l muskullarini bo‘shashtiruvchi mashqlar.

7. Harakat ug‘unligi mashqlari.

Mashg‘ulotlarni uyushtirish va o‘tish uslubiyoti

U yoki bu sexda, bo‘limda ishlab chiqarish gimnastika mashg‘ulotlarini uyushtirishdan oldin talabga mos keladigan gigiyenik shart sharoitni yaratib olish zarur. Buning uchun avvalo quyidagilarni bajarish kerak:

– ishlab chiqarish jarayonining xususiyatlari va mehnat sharoitini o‘rganish;

– sexda, shuningdek mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarda gigiyenik sharoitni yaxshilashga erishish (ventilyatsiyani kuchaytirish, boshdan - oyoq orasta tutish, tuvaklarga ko‘chatlar o‘tkazish va hokazo)

– ish holati va ish qobiliyati dinamikasining xususiyatlariga qarab, mashg‘ulotlar shaklini belgilash (kirish gimnastikasimi yoki fizkultura daqiqasimi) va ularning o‘tish vaqtini belgilash;

– mashqlar majmuasini tuzish;

– gimnastika mashg‘ulotlari haqida buyruq chiqartirish;

– ishchilar orasidan mashg‘ulotlarni boshqarish uchun jamoatchi instruktorlar tayyorlash;

– hamma ishchilarni majmua mashqlarining mazmuni bilan tanishtirish.

Ish kuni rejasi davomida gimnastika mashg‘ulotlarning tashkil qilinishi va o‘tkazilishiga korxona boshliqlari ma’suldir. Uslubchilar shuningdek, sex, bo‘lim boshliqlari va boshqalar uning bevosita uyushtiruvchilari hisoblanadilar.

Uslubchi quyidagilarni bajarishi zarur:

1) gimnastikani targ‘ib qilishi, uning vazifalarini tushuntirish va ishchilarda unga nisbatan ongli munosabatni tarbiyalash;

2) gimnastikani ish kuni rejasiga tatbiq qilishga oid tadbirlarni olishi;

3) majmualarni tuzish va ularni radio orqali eshittirish uchun yozib olishi;

4) mashg‘ulotlar uchun joy tayyorlash;

5) mashg‘ulotlarni o‘tish joylarida sanitariya-gigiyena sharoitini yaxshilash to‘g‘risidagi takliflarni ishlab chiqishi;

6) ishlab chiqarish gimnastikasining samaradorligi jihatlarini o‘rganish;

7) ishlab chiqarish gimnastikasidan o‘tkaziladigan tadbirlarni rejalashtirish va ularni hisobga olib borishi;

8) ommaviy jismoniy-sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil qilish, turistik sayyohatlar, tanlovlar, musobaqalar, ishlab chiqilgan me‘yorlarni topshirish, sog‘lomlashtirish va boshqalarda qatnashish uchun jamoalarni tayyorlash;

9) jismoniy tarbiya jamoa yig‘ini yoki zavod sport klubi bilan yaqin aloqa bog‘lab, zavkom, jamoatchi instruktorlar bilan birga ish olib borishi kerak.

Eng yaxshi instrukturlar, jamoat tashkilotlarining vakillari, sex boshliqlari yoki ustalaridan korxona direktorining o‘rinbosari rahbarligida uslub birlashma (yoki sog‘lomlashtirish yig‘ini) tuziladi. Bu konsultatsiya o‘tkaziladigan va nazorat qilib boriladigan organ bo‘lib, uning qarorlari xuddi zavod direktorining farmoyishidek bajariladi. U umumiy rahbarlikni olib boradi, jamoatchi instruktorlar tayyorlashni uyushtiradi, ommaviy tushuntirish ishlarini olib boradi, sexlardagi ishlarni tekshiradi, sex boshliqlari va uslubchining hisobotini tinglaydi, ishlab chiqarish gimnastikasi xonalarini tashkil qiladi, jihozlaydi va hokazo.

Bu boradagi ishning yaxshilanishiga mehnatkashlarning tashabbusi va faolligi yordam beradi. Chunonchi korxonaning sog‘lomlashtirish yig‘ini ishlab chiqarish gimnastikasining o‘tkazilishini nazorat qilib boradi, shuningdek, o‘rta va keksa yoshdagi kishilar uchun sog‘lomlashtirish guruhlarini uyushtiradi, ko‘rik-tanlovlar, sog‘lomlashtirish tadbirlari va boshqa ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘tkazadi. Shu kabi yig‘in sexlarda ham tuzilgan, bunday tajriba boshqa korxonalarda ham mavjud.

Ishkuni rejimi davomida o‘tkaziladigan gimnastika mashg‘ulotlari mamlakatimizdagi jismoniy tarbiya tizimida beliglangan dars berish prinsip va metodlari asosida o‘tkaziladi. Biroq ularda bir qator o‘ziga xos xususiyatlar mavjud.

Eng avvalo, mashqlar sexda (dastgoh yonida) odatiy ish kiyimida, mehnat harakatlari (ish)dan keyin bajariladi.

O‘tkazuvchi (uslubchi yoki jamoatchi instruktor) majmua mashqlarni namuna tarzda ko‘rsatib qolmasdan, ularning bajarilish sifatini ham kuzatib borish kerak.

Kirish gimnastikasi hamda fizkultura daqiqalarini mashqlar orasida deyarli to‘xtamasdan, jadval sur‘atda jozibali o‘tkazish kerak. Gimnastika mashqlarini radiodan eshittirilganda, o‘tkazuvchi uni shug‘ullanuvchilarga qisqa tushuntirishlar berishga vaqt topish uchun test va musiqani yaxshi o‘rganib olmog‘i zarur.

Masalan: «Oyoqlarni balandroq ko‘taring», «pastroq engashing», «ko‘proq buriling», «oyoq (qo‘l)larni buking» va hokazo.

Mashg'ulotdan so'ng mashqlar bajarayotgan paytda yo'l qo'yilgan kamchilik va xatolar ko'rsatib o'tiladi.

Mashg'ulotlarni namoyishsiz o'tkazganda gimnastikada mavjud bo'lgan uslubiy usullardan foydalanish kerak. Mashg'ulot o'tkazuvchini ishchilar yaxshi kuzatib turishlari uchun va ayni paytda u ishchilarni kuzatib borishi uchun maxsus supachada turishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning kayfiyatini muntazam kuzatib turish zarur, majmuaning ayrim mashqlariga ularning munosabatini aniqlash va yangi majmuani tuzganda yoki mashqlarni qisman almashtirganda bularni hisobga olmoqlik kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlari muntazam o'tkazib borilar ekan, har 4 – 5 undagi ayrim mashqlar mazmuniga bir oz o'zgarishlar kiritib boriladi. Butun majmuaning esa, odatda, 3 – 4 haftalik mashg'ulotdan keyin almashtiriladi ishchilarni yangi mashqlar bilan oldindan tanishtirish tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlarning jozibaligi va samaradorligini oshirish maqsadida, mashqlar jo'rligida olib boriladi. Ayniqsa kirish yorqin, dillarni chorlaydigan, ko'ngilni yayratadigan bo'lishi kerak. Musiqa bilan o'tilganda harakat dinamikasiga, sur'ati va ritmiga mos keladigan aniq, ohangdor kuy tanlanadi. Musiqaning yakunlovchi qismi shug'ullanuvchilarning dastgoh oldida o'z joylarini egallab, tinchgina, xatosiz ishga kirishishlari uchun mo'ljallanadi.

Mashqlar guruh usulida ham o'tkazilishi mumkin.

Bu holda mashqlarga tugallangan (butun) musiqa asari tanlanadi. Yangi yuklamaga asta-sekin moslashadi, arteriya bosimi pasayadi deb belgilar ekanlar, demak, ish kuni davomidagi muntazam mashg'ulotlarning foydasi ijobiy samara beradi.

Majmualarning mazmuni va ularni o'tkazish usullariga o'z vaqtida zarur o'zgartirishlarni kiritish uchun mashg'ulot samaradorligini muntazam ravishda hisobga olib bormoqlik kerak. Bunday ishni, odatda, ishlab chiqarish gimnastikasining uslubchisi hamda vrachni kuzatish, tekshirish va eksperiment uslublaridan foydalangan holda olib boradilar.

Ishlab chiqarish gimnastikasi tufayli erishiladigan iqtisodiy samaradorlikni ishlab chiqilgan mahsulotni xronometrlash usuli bilan aniqlanadi (yarim soatda, bir soatda, yoki butun smenada). Ishlab chiqarish gimnastikasi samaradorligini hisobga olishning asosiy qismlari: ish qobilyati, ishlab chiqarish unumdorligi va salomatlik holatining dinamikasi; jismoniy tayyorgarlikning oldiga siljib borishi; ishchilarning mashg'ulotga bo'lgan munosabati.

Tekshirish va kuzatish natijalarini diagramma, jadval, fotorasmlar shaklida ifodalash zarur. Ularning sex va bo'limlarning qizil burchaklarida, ishlab chiqarish gimnastikasi xonasiga joylashtirish kerak (korxona yoki muassasa devoriy gazetalarida), shuningdek, ulardan maruza, suhbatlar uyushtirganda, mahalliy matbuot va hokazolarda foydalanish kerak. Gimnastikaning shug'ullanuvchilar sog'lig'i va ularning ish qobilyatini oshirishga bo'lgan ta'siri to'g'risida muayyan ma'lumotga ega bo'lgan uslubchi, vrach, xavfsizlik texnikasi muhandisi, jamoatchi instruktor tushunarli shaklda, aniq misol, raqam va dalillar yordamida kirish gimnastikasi yoki fizkultura daqiqasining ijobiy ahamiyatini o'z muassasasida ko'rsatib berishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini muntazam tibbiy nazoratda tutish bilan birga, o'z-o'zini nazorat qilib borish ham zarurdir. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zini nazorat qilishning eng oddiy usullari bilan tanishtirish lozim: tomir urishni hisoblay olishni, gimnastikadan keyin darhol va mashg'ulotlardan keyin muayyan vaqt o'tgach paydo bo'ladigan turli xislarni: uyqu, ishtaha, charchash darajasi, umumiy holatni baholay olishlarni o'rganib olish zarur.

16.3. Davolash gimnastikasi

Davolash gimnastikasi – amaliy gimnastika turlaridan biri bo'lib davolash jismoniy tarbiya vositalaridan sanaladi.

Maxsus tanlab olingan gimnastik mashqlari jarohatlanish va davolanishdan keyin yo'qotilgan harakat funksiyalarini qayta tiklash

uchun, bemor odamning rivojlanishi va jismoniy tarbiyalash uchun, shuningdek, kasalliklarning oldini olish uchun vrach maslahatiga ko'ra qo'llaniladi.

Davolash gimnastikasining taraqqiyoti uchun P.F.Lesgaft, V.V.Gornevskiy, N.I.Pirogov, I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va boshqa olimlarning faoliyati katta ahamiyatga ega bo'ldi. Davolash gimnastikasi kishilarni davolash va mehnat qobiliyatini tez tiklashning ta'sirchan vositasi sifatida keng tarqaldi. U ayniqsa Ulug' Vatan urushi yillarida gurkurab rivojlandi.

Gospitallar ish tajribasi shuni ko'rsatdiki, davolash gimnastikasini qo'shgan holdagi majmua davolashda yarador va kasal askar va ofitserlarning sog'ayishiga yordam berib qolmasdan, balki ularning jangavor qobiliyatini ham tez tiklashga; vatan himoyachilari qatoriga qaytishlariga ko'maklashdi.

Hozirgi vaqtda davolash gimnastikasi – davolashning sinovdan o'tgan va ishonchli uslubidir.

Ko'pgina tuman poliklinikalarida davolash gimnastikasi xonalari tashkil qilingan, ularga jismoniy zaif, qon almashtirish, nafas olish, ovqat hazm qilish a'zolari, asab sistemasi buzilgan va hokazo kamchiliklari bo'lgan va shuningdek jarohatlangan shaxslar qatnab turadilar.

NAZORAT SAVOLLARI

1.Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada?

2.Sog'lomlashtiruvchi turlariga gimnastikaning qanday xillari kiradi?

3.Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllarini ayting.

4.Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari nimadan iborat?

5.Ishlab chiqarish gimnastikasining nazariy asoslari ayting.

6.Ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarining shakllarini keltiring.

7. *Fizkult daqiqa majmuasini tuzish uslubiyoti qanday?*
8. *Asosiy kasb guruhlariga tavsif bering.*
9. *Mashqlarni tanlash va majmualarni tuzish uslubiyoti qanday?*
10. *Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarini uyushtirish va o'tish uslubiyoti nima?*
11. *Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarining mohiyati, ta'siri nima?*
12. *Gigiyenik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyoti qanday?*
13. *Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlarining vositalari nima?*
14. *Gigiyenik gimnastika davomida sovuqlikka chiniqish nima?*
15. *Davolash gimnastikasi vazifasi, mazmunini ayting.*
16. *Davolash gimnastikasi vositalari nima?*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Советский спорт, 2008.
3. Гимнастика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик –Т.«Ўқитувчи» 1982.
4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. – 3-е изд., пераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина. – М.: Академия, 2008.
6. Гимнастика: учебник /В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, (Высшее образование), 2009. - С. 314, (1) с ил.
7. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. –T.: 2009.
8. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" –T.: 2013
9. Краткий курс гимнастики (Текст): Учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры /В.В.Воропаев, С.А.Пушкин, П.А.Хомяк: Под. общ. ред. В.В.Воропаева. – М.: Советский спорт, 2008.
10. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. Изд.кентр ВЛАДАС, 2003.

11. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин -тов физ.культ.– Киев: – 1999. с.
12. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. –Т.: 2009.
13. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, –Т.: 2010
14. Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, –Т.: 2013
15. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. /Под общей ред. проф. Л.А. Карпенко. М.: 2003.
16. Юный гимнаст / Под ред. А.М. Шлемина. - М.: Физкультура и спорт, 1973.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Биндусов, Е.Е. Гимнастика и здоровье: уч. пособие /Е.Е. Биндусов., В.И.Жолдак., Ю.В.Менхин. - М.: МГАФК, 1998.
3. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. Изд. перераб. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Гимнастическое многоборье: Женские виды. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991.-(Серия «Спорт, здоровье, настроение».)
6. Ефименко А.И. Умумривожлатирувчи машклар ва уларга оид атамалар. Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1992 й.
7. Ефименко А.И. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных гимнастов на основе самоконтроля. Дисс. ...канд. пед. наук. Т.: 1993. – 167 с.
8. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари (методик қўлланма). Т. ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.
9. Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. — М.: Физкультура и спорт, 1970. -127 с.
10. Йўлдошев К.К. Гимнастика дарсларида ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш. Ўқув қўлланма. Т. . ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1995 й.
11. Йўлдошев К.К. Бошланғич синф ўқувчиларини акробатика машқларига ўргатиш. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1997.

12. Йўлдошев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998 й.

13. Каримов М.К. Акробатика Т.: 2002.

14. Каримов М.К. Саф машқлари ва уларни ўргатиш услуги Т.,МЧЖ «Элсона» 2003

15. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Т., МЧЖ «Элсона», 2003 й.

16. Каримов М.К. Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры. Учеб. пособие- Ташкент, 2005.

17. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11.

18. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике –М: ФиС 1989.

19. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. –М. : Спортакадем Пресс, 2003.

20. Musaev B.B, Ehstayev A.K, Umarov M.N. Gimnastika bo'yicha sport-pedagogik mahoratni oshirish kursining dasturiy tahlallari (uslubiy tavsiyanoma). –Т. : 2009.

21. Мусаев Б.Р. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. Педагогик фан номзоди дисс.- Ташкент: ЎзГИФК, 2011.

22. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: уч. пособие. - СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1994.

23. Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. пособие. - Ижевск: Издательство УдГУ, 1994.

24. Петров П. К. Урок гимнастики в школе: Учеб. пособие. – Ижевск: Изд-во УдГУ, 1994.

25. Петров П. К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: Учеб. пособие. -Ижевск: Из-во УдГУ, 1995.

26. Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб. Пособие. – Ижевск: Издательство УдГУ, 1995. – 92 с.

27. Петров П.К. Урок гимнастики в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Изд-во УдГУ, 1994.

28. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие /Сост. А. М. Шлемин, П. К. Петров. - М., 1997.

29. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов / Программа общеобразовательной школы/: Учебное пособие / В.А.Солодяников. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.

30. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики (Учебное пособие). Издательско-полграфический отдел УзГос ИФК . 2006. .

31. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Педагогик фан номзоди дисс.- Т.: УзГИФК, 2007.

32. Умаров М.Н., Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Олий ўқув юртлирида асосий гимнастика машгулотлари ўтказиш методикаси (методик тавсиянома). Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.

33. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Кулларда тик туриб мувозанат саклаш машқлари алгоритмик шаклдаги курсатмалар усул ятини асосида ургатиш //Услубий кулланма. - Т.: 1999.

34. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки (Учебное пособие), Ташкент, 2004.

35. Умаров М.Н., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов специализирующихся по спортивной гимнастике (Методические рекомендации). - Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, Т.: 2009.

36. Умаров М.Н., Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике (Методические рекомендации). Издательско-полиграфический отдел УзГИФК. - Т., 2009.

37. Хасанова Г.М. Программные требования и контрольные нормативы по акробатике для юных гимнасток на начальном этапе подготовки. Метод. рекомендации. Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2008.

38. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011.

39. Шипилина И.А. Хореография в спорте /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

40. Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машқларни утқатиш усулияти (услугий тавсиянома)_. Т.: 2004.

41. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Укув кулланма. Т.: 2004.

42. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004

43. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс. ... канд. пед. наук.. - Т.: УзГИФК, 2008.

44. Якубова Н.Х. Стоечная подготовка и методика её совершенствования в сложно координационных видах спорта. Дисс.... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2000.

45. Якубова Н.Х. Учебное пособие, «Аэробика – основа теории и методика тренировки» Ташкент 2004..

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
-------------	---

I QISM

GIMNASTIKA FANINI O‘TKAZISH METODIKASI

I BOB. GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA

1.1. Jismoniy tarbiyaning mamlakat sohasida gimnastikaning tutgan o‘rni va uning inson uchun ahamiyati.....	5
--	---

II BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI

2.1. Gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari.....	19
2.2. O‘rgatishning didaktik prinsiplari.....	20
2.3. O‘rgatish uslublari.....	22
2.4. Mashq o‘rgatishning usullari.....	26

III BOB. GIMNASTIKAGA OID ATAMALAR

3.1. Atamaning ahamiyati.....	32
3.2. Atamaga qo‘yiladigan talablar.....	33
3.3. Gimnastika atamalariga oid qoidalar.....	34
3.4. Atamalarning qo‘llash qoidalar.....	35

IV BOB. GIMNASTIKA MASHQLARIGA OID ATAMALAR

4.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi.....	37
4.2. Gimnastika asboblariida bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamalari.....	45

4.3. Akrobatika mashqlari atamallari.....	48
4.4. Badiiy gimnastika mashqlari atamallari.....	52
4.5. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari.....	54

II QISM

GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI

V. BOB. SAF MASHQLAR

5.1. Saf usullari.....	60
5.2. Saflanish va qayta saflanishlar.....	60
5.3. Harakatlar.....	67
5.4. Orani ochish va yaqinlashtirish.....	71

VI BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

6.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi.....	73
6.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan asosiy vazifalar.....	79
6.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning o'tkazish uslubiyoti Qaddi qomatni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar.....	86
6.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi.....	89

VII BOB. AMALIY MASHQLAR

7.1. Ixtisoslashgan – amaliy gimnastika.....	94
7.2. Sport amaliy gimnastika.....	97
7.3. Harbiy amaliy gimnastika.....	100
7.4. Yurish va yugurish.....	104
7.5. Muvozanat saqlash mashqlari.....	106
7.6. Tirmashib chiqish mashqlari.....	108
7.7. Uloqtirish va ilib olish mashqlari.....	113
7.8. Irg'itish va ilib olish.....	114
7.9. Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari.....	116

7.10. Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish.....	116
7.11. Emaklab o'tish mashqlari.....	119

VIII BOB. BADIY GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA MASHQLARI

8.1. Maxsus harakat tayyorgarlik.....	123
8.2. Maxsus texnik tayyorgarlik. Buyumsiz bajariladigan mashqlar.....	130
8.3. Buyumlar bilan mashqlar.....	142
8.4. Xoreografik tayyorgarlik.....	162
8.5. Ritmik gimnastika mashqlari.....	172

IX BOB. ASOSIY GIMNASTIKA KO'PKURASH TURLARIDAGI MASHQLAR

9.1. Akrobatika mashqlari.....	183
9.2. Turnikda bajariladigan mashqlar.....	208
9.3. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar. Qo'llargatayanibtebranishlar.....	227
9.4. Halqada bajariladigan mashqlar.....	237
9.5. Tayanib sakrashlar.....	244
9.6. Baland-past qo'shpoyadagi mashqlar.....	260
9.7. Xodada bajariladigan mashqlar.....	270
9.8. Dastakli otda bajariladigan mashqlar.....	280

III QISM GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARNI O'TKAZILISH SHAKLLARI

X BOB. GIMNASTIKA DARSINING TUZILISHI VA MAZMUNI

10.1. Dars shaklidagi mashg'ulotlar.....	289
10.2. Darsning tayyorgarlik qismi.....	294
10.3. Darsning asosiy qismi. Umumiy vazifalari.....	298

10.4. Darsning yakunlovchi qismi.....	303
10.5. Darsni o'tkazish talablari.....	304

XI BOB. MAKTABDA GIMNASTIKA DARSINI O'TKAZISH USLUBIYATLARI

11.1 Boshlang'ich ta'lim (1–4-sinflar).....	316
11.2. Umumiy o'rta ta'lim (5–9-sinflar).....	318
11.3. Tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar.....	324
11.4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash. Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar.....	325
11.5. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash.....	328

XII BOB. “GIMNASTIKA” FANI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH BO'YICHA USLUBIY TAVSIYALAR

12.1. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fani masalalari.....	331
12.2. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish..	334
12.3. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quv ishini tashkil qilish.....	337

XIII BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA SPORT MUSOBAQALARI VA HAKAMLIK

13.1. Musobaqa qoidalarining ahamiyati.....	344
13.2. Gimnastika bo'yicha musobaqa turlari va tavsifi.....	344
13.3. Musobaqa dasturi va nizomi.....	345
13.4. Hakamlar hay'ati tarkibi.....	348
13.5. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari.....	351
13.6. Musobaqa o'tkazish tartibi.....	352
13.7. Musobaqani hakamlash texnikasi va uslubiyoti.....	353

13.8. Faol o'quvchilarda gimnastika bo'yicha hakamlartayyorlash.....	354
---	-----

XIV BOB. SPORT BAYRAMLARI VA GIMNASTIKA CHIQISHLARI

14.1. Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati.....	356
---	-----

IV QISM

GIMNASTIKANING SOG'LOMLASHTIRISHI VA AMALIY TURLARI

XV BOB. GIMNASTIKANING TA'LIM – RIVOJLANTIRUVCHI TURLARI

XVI BOB. GIMNASTIKANI SOG'LOMLASHTRUCHI AMALIY TURLARI

16.1. Gigiyenik gimnastika.....	372
16.2. Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati.....	376
16.3. Davolash gimnastikasi.....	386

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	389
---------------------------------------	------------

MARS NARZIYEVICH UMAROV

GIMNASTIKA

Muharrir	<i>Xudoyberdi Po'latxo'jayev</i>
Rassom	<i>Jahongir Badalov</i>
Sahilovchi	<i>Zayniddinxo'ja Shukurxo'jayev</i>
Musahhih	<i>Bohodor Tuyogov</i>

Original maket «**IJOD-PRINT**» **MChJ**
texnik va dasturiy vositalar bazasida tayyorlandi Toshkent
shahar, Navoiy ko'chasi, 30- uy.

"VNESHINVESTPROM" nashriyoti
Toshkent sh., O'zbekiston shohko'chasi, 16a-uy
Nashriyot litsenziyasi AI №242 , 04.07.2013 y.
www.vopgroup.uz

2015 yil 20 mayda bosishga ruxsat etildi. Bichimi 60x84 1/16.
Times Tad garniturası. Ofset bosma. 25 bosma taboq.
Adadi 500 nusxa. 20 raqamli buyurtma.

"Next Media Group" mas'uliyati cheklangan jamiyati
matbaa korxonasida chop etildi.
Toshkent sh., Navoiy ko'chasi, 30-uy



ISBN 949 0943 4235 6-6

