

M.J. DAVURBAYEVA

BADIIY GIMNASTIKA IXTISOSLIGIGA KIRISH

O'QUV QO'LLANMA



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

M.J. Davurbayeva

BADIIY GIMNASTIKA IXTISOSLIGIGA KIRISH

*61010200 – Sport faoliyati ta'lim yo'nalishi talabalari
uchun mo'ljallangan*

O'quv qo'llanma

**«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI»
TOSHKENT – 2025**

UO'K: 796.4

KBK:75.6

D-76

M.J. Davurbayeva

Badiiy gimnastika ixtisosligiga kirish / O'quv qo'llanma.

– T.: «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» nashriyoti, 2025.
– 192 b.

Ushbu o'quv qo'llanmada badiiy gimnastikaning kelib chiqish tarixi va rivojlanishi, badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi, jismoniy tarbiya tizimida rivojlanishi, buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifi, badiiy gimnastikaning atamaları, badiiy gimnastika mashg'ulotlarini moddiy – texnik ta'minoti, gimnastikaning sog'lomlashtirish shakllari, ritmik gimnastika mashqlariga o'rgatish usuliyati bo'yicha ma'lumotlar keng yoritib berilgan. O'quv qo'llanma "Badiy gimnastika ixtisosligiga kirish" fanining namunaviy o'quv dasturi asosida tayyorlandi.

Ushbu o'quv qo'llanma 61010200 – Sport faoliyati ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

Muallif:

Davurbayeva Matluba Jalalovna – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası. dotsenti p.f.b.f.d.(PhD).

Taqrizchilar:

Eshtayev Anvar Kurganovich – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, p.f.n.

Satipov Begzod Alisher o'g'li – Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat univeresiteti "Yakka kurash" kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD).

ISBN 978-9910-8298-5-7

KIRISH

Mamlakatimizda so'ngi yillarda yosh avlodni sport formasi va salomatligini mustaxkamlashda giminastika sport turlari bilan faol shug'ullanishga bo'lgan qiziqish sezilarli darajada oshib bormoqda. Bunga o'z navbatida, asosiy maqsadi insonlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlari bilan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarga jalb etish xisoblangan turli maqolalar, targ'ibot va tashviqot ishlari ahamiyatli darajada xissa qo'shmoqda.

Gimnastika keng ommani jismoniy rivojlanishi va uning salomatligini mustahkamlashda asosiy vositalaridan biridir. Badiiy gimnastika – jismoniy harakat talab qiluvchi sportdir. U chaqqonlik, tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik va sakrovchanlikni rivojlanishiga yordam beradi.

Badiiy gimnastika – sportning murakkab koordinatsiyali turidir. Uning o'ziga xosligi kompozitsiyada birlashadigan erkin xarakterdagi ko'pgina murakkab texnik harakatlarni bajarganda namoyon bo'ladi.

Bugungi kunda bu sport turning rivojlanishi uchun sportchilarni yoshartirish, mashqlarni murakkablashtirish, xalqaro musobaqa ishtirokchilarini ko'paytirish, tendensiyasi juda muhimdir. Badiiy giminastikani rivojlantirishning zamonaviy g'oyasini hisobga olib musobaqa qoidasiga katta e'tibor berilmoqda. Bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun giminastikachi harakat imkoniyatlarining murakkab asosi, shu bilan birga bolaligidan musiqa va xoreografik qobiliyatga asoslangan estetik his tuyg'uga ega bo'lishi kerar.

Badiiy giminastika maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish jarayoni ko'p yillik faoliyatni o'ziga aks ettiradi va har bir sport mashg'ulotining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yosh badiiy giminastikachilarni mashg'ulotida mashqlar ketma ketligiga e'tibor berish va foydalanish juda muhimdir. Badiiy giminastikada mashqlarning turli tumanligi va ularning har xil murakkab koordinatsiyaliligidan foydalanilsa, berilgan vazifaga ko'ra mashqlar majmuasi hamda mashg'ulot mazmunini

tuzishga va ijodiy tanlovga yordam beradi.

Badiiy giminastika har tomonlama, barkamol jismoniy rivojlanish, sog'lig'ini mustahkamlash va harakat funksiyalarini yaxshilash, ishtirokchilarning holatini yaxshilash maqsadida qo'llaniladi. Uning vositalari (raqslar, musiqaga o'yinlar, buyumsiz va buyumli mashqlar) bolalar bog'chalarida, umumta'lim maktablarida, oliy o'quv yurtlarida qo'llaniladi.

O'quv qo'llanmada ushbu sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, uning san'atga, birinchi navbatda musiqa va raqsga yaqinligiga katta e'tibor qaratilgan. O'quv qo'llanmada giminastikachilarni o'qitish va tayyorlashning zamonaviy usullari ko'rsatilgan. Yuqori saviyali sportchilarni tayyorlashga sportchilarning qobiliyatlari hisobga olgan holda boshqacha yondashish kerak. Bu giminastikachilarni tarbiyalash vositalari va usullarini tanlashning maqsadga muvofiqligini belgilaydi. O'quv qo'llanmani yozishda O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti ish tajribalari, Giminastika federatsiyasi faoliyati, O'zbekiston va boshqa mamlakatlarning badiiy giminastika bo'yicha mutaxassislarining qo'llanma va darsliklari asos qilib olindi. Ushbu tayyorlangan "Badiiy giminastika ixtisosligiga kirish nomli o'quv qo'llanma davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida bakalavr ta'limi bo'lgan Oliy o'quv yurtlari talabalari hamda sohaning pedagog – murabbiylari uchun mo'ljallangan.

I. BOB. BADIY GIMINASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Badiiy giminastika tarixi

Badiiy giminastika sport turlari ichida eng ajoyib sport turlaridan biri hisoblanadi. Dars jarayonida hayotiy muhim vosita ko'nikmalari va qobiliyatlari (amaliy va sport) shakllanadi, maxsus bilimlar o'zlashtiriladi, axloqiy va irodaviy fazilatlar tarbiyalanadi.

Badiiy giminastika — ayollar uchun turli xil plastik va dinamik giminastika va raqs mashqlarini buyumli va buyumsiz (lenta, top, halqa, arqon, tayoqchalar) musiqa ostida uyg'unlashtirib bajarish sport turi. Xalqaro musobaqalarning zamonaviy dasturiga ko'pkurash va guruh buyumli mashqlari kiritilgan. G'oliblar ko'pkurash, yakka tartibda va guruh mashqlarida aniqlanadi.

Ular harakatlarni muvofiqlashtirish, raqsga tushish, ritm, erkinlik, hissiylik va vosita fazilatlarini yaxshilashga yordam beradi. Badiiy giminastika mashqlarining boyligi, xilma – xilligi va foydalanish qulayligi, ularning organizmga samarali ta'siri va ko'ngilocharligi mashg'ulotlarga turli xil amaliyotchilar kontingentini jalb qiladi.

Badiiy giminastika vositalari ayol tanasining anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos keladi. Ular har qanday yoshda va tana tarkibida mavjud. Badiiy giminastika asosiy, amaliy va sportga yo'naltirilgan badiiy giminastikaga bo'linadi.

Asosiy badiiy giminastika har tomonlama, barkamol jismoniy rivojlanish, sog'lig'ini mustahkamlash va harakatlanuvchilarning harakat funksiyalarini va holatini yaxshilash maqsadida qo'llaniladi. Uning vositalari (raqs, musiqaga o'yinlar, buyumsiz va buyumli mashqlar) bolalar bog'chalarida, umumta'lim maktablarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarida qo'llaniladi.

Amaliy badiiy giminastika boshqa sport turlari bo'yicha (giminastika, akrobatika, figurali uchish, sinxron suzish)

sportchilarni tayyorlashda, shuningdek, balet va sirk artistlarini tayyorlashda qo'llaniladi. Uning vositalari raqs elementlari, dam olish mashqlari, to'lqinlar, sakrashlar, burilishlar va boshqalar.

Sport yo'nalishi bilan badiiy giminastika juda mashhur. Giminastikaning ushbu turining shakllanishi va rivojlanishi o'qituvchilar va murabbiylar M. T. Okunev, A. N. Larionova, N. S. Zinchenko, A. M. Semyonova – Naipak, sportchilar A. R. Bashnina va boshqalar. 1950 – yillarning oxiri – 1960 – yillarning boshlarida bir qator mamlakatlarda sovet giminastikachilarining ko'rgazmali chiqishlaridan so'ng, badiiy giminastika Xalqaro giminastika federatsiyasi (FIG) tomonidan sport turi sifatida tan olingan. 1963 – yildan beri FIG jahon chempionatlarini toq sonli yillarda o'tkazdi. Eng yirik xalqaro turnirlar turli mamlakatlar tomonidan tashkil etiladi.

Shuningdek, qizlarning jismoniy tarbiyasini ilmiy asoslashga fransuz fiziologi va o'qituvchisi Jorj Dementi ham katta hissa qo'shgan. Dinamik mashqlar, mushaklarni cho'zish va bo'shashtirish mashqlari, raqs qadamlari, egiluvchanlik, epchillik, yaxshi holat va qobiliyatlarni egallashga yordam beradigan jihozlar bilan mashqlar qo'llash maqsadga muvofiqligini isbotladi.

Ekspressiv vosita ko'nikmalari nazariyasini rivojlantirish uchun katta hissa fransuz o'qituvchisi Fransua Delsartega tegishli. Dramatik san'atni o'rganayotib, u har bir inson tajribasi ma'lum tana harakatlari bilan birga keladi va shuning uchun harakatlarni takrorlash orqali tomoshabin tajribalar taassurotini yaratishi mumkin degan xulosaga keldi.

Delsart tomonidan yaratilgan "Badiiy imo – ishora grammatikasi" jismoniy tarbiyada, ayniqsa, musiqa jo'rligida bajariladigan ommaviy giminastika tomoshalarini tayyorlashda qo'llanila boshlandi.

XIX – asr oxiri va XX – asr boshlarida ifodali harakatlar giminastikasi bilan bir qatorda, ijodkorlaridan biri Jeneva konservatoriyasi professori Jak Dalkroze bo'lgan badiiy giminastika keng tarqaldi. U asosan musiqa yo'nalishida 3 ta mashq gu-

ruhini ishlab chiqdi: ritmik harakatlar, eshitishni mashq qilish uchun mashqlar va o'quvchilarda musiqiylik va eshitishni rivojlantiruvchi improvizatsiya qilingan harakatlar. Badiiy giminastika dastlab musiqachilar va rassomlar tayyorlash vositasi bo'lgan bo'lsa, keyinchalik u jismoniy tarbiya sohasida ham qo'llanila boshlandi. 1923 – yilda Z. D. Verbova boshchiligidagi «Plastik harakat studiyasi» tashkil etildi. Studiyadagi o'quv dasturi J. Dalkroze bo'yicha badiiy giminastika va solfejio, plastika san'ati, giminastika, akrobatika, xoreografiya elementlari va anatomiyadan iborat edi. Studiyada umumta'lim maktablari va texnikumlar uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlanar edi. Yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash uchun 1934 – yilda Moskvadagi Jismoniy tarbiya institutida M. T. Okunev rahbarligida badiiy harakat va akrobatika kafedrasini tashkil etildi. O'sha Jismoniy tarbiya institutida Lesgaft badiiy harakatning birinchi Butunittifoq maktabini yaratdi. Birinchi davr (1947 – 1963) badiiy giminastikaning ayollar uchun jismoniy tarbiya vositasi sifatida shakllanishi, badiiy giminastika bo'yicha sovet maktabining yaratilishi bilan tavsiflanadi. Dastlabki musobaqalar ko'zdan kechirish musobaqalari shaklida o'tkazilgan (1947 – yilda Tallin, 1948 – yil Tbilisi), 1949 – yilda birinchi yakkalik va jamoaviy mamlakat chempionati bo'lib o'tgan. 1950 – yilda badiiy giminastikaning yanada rivojlanishida katta rol o'ynagan sport tasnifi nashr etildi. Yagona dastur va turli toifadagi giminastikachilarga qo'yiladigan me'yoriy talablar sohadagi o'quv ishlarining mazmuni va tashkil etilishini belgilab berdi. 1954 – yilda joriy etilgan sport ustalari dasturi badiiy giminastikaning rivojlanishiga, sport va texnika yutuqlarining o'sishiga xizmat qildi. 1963 – yilda Sobiq ittifoqda badiiy giminastika rivojlanishining ikkinchi davri boshlandi. Xuddi shu yili Xalqaro giminastika federatsiyasining ayollar texnik qo'mitasi qoshida badiiy giminastika bo'yicha texnik komissiya tuzildi.

Shu davrdan boshlab sovet giminastikachilari muntazam ravishda xalqaro musobaqalarda, shu jumladan Jahon chempionatlarida (1963 – yildan) va Yevropa chempionatlarida (1978 – yildan) qatnashadilar, bu boshqa xalqaro tashkilotni,

sportchilarni tayyorlashda, shuningdek, balet va sirk artistlarini tayyorlashda qo'llaniladi. Uning vositalari raqs elementlari, dam olish mashqlari, to'liqlar, sakrashlar, burilishlar va boshqalar.

Sport yo'nalishi bilan badiiy giminastika juda mashhur. Giminastikaning ushbu turining shakllanishi va rivojlanishi o'qituvchilar va murabbiylar M. T. Okunev, A. N. Larionova, N. S. Zinchenko, A. M. Semyonova – Naipak, sportchilar A. R. Bashnina va boshqalar. 1950 – yillarning oxiri – 1960 – yillarning boshlarida bir qator mamlakatlarda sovet giminastikachilarining ko'rgazmali chiqishlaridan so'ng, badiiy giminastika Xalqaro giminastika federatsiyasi (FIG) tomonidan sport turi sifatida tan olingan. 1963 – yildan beri FIG jahon chempionatlarini toq sonli yillarda o'tkazdi. Eng yirik xalqaro turnirlar turli mamlakatlar tomonidan tashkil etiladi.

Shuningdek, qizlarning jismoniy tarbiyasini ilmiy asoslashga fransuz fiziologi va o'qituvchisi Jorj Demeni ham katta hissa qo'shgan. Dinamik mashqlar, mushaklarni cho'zish va bo'shashtirish mashqlari, raqs qadamlari, egiluvchanlik, epchillik, yaxshi holat va qobiliyatlarni egallashga yordam beradigan jihozlar bilan mashqlar qo'llash maqsadga muvofiqligini isbotladi.

Ekspressiv vosita ko'nikmalari nazariyasini rivojlantirish uchun katta hissa fransuz o'qituvchisi Fransua Delsartega tegishli. Dramatik san'atni o'rganayotib, u har bir inson tajribasi ma'lum tana harakatlari bilan birga keladi va shuning uchun harakatlarni takrorlash orqali tomoshabin tajribalar taassurotini yaratishi mumkin degan xulosaga keldi.

Delsart tomonidan yaratilgan "Badiiy imo – ishora grammatikasi" jismoniy tarbiyada, ayniqsa, musiqa jo'rligida bajariladigan ommaviy giminastika tomoshalarini tayyorlashda qo'llanila boshlandi.

XIX – asr oxiri va XX – asr boshlarida ifodali harakatlar giminastikasi bilan bir qatorda, ijodkorlaridan biri Jeneva konservatoriyasi professori Jak Dalkroze bo'lgan badiiy giminastika keng tarqaldi. U asosan musiqa yo'nalishida 3 ta mashq gu-

ruhini ishlab chiqdi: ritmik harakatlar, eshitishni mashq qilish uchun mashqlar va o'quvchilarda musiqiylik va eshitishni rivojlantiruvchi improvizatsiya qilingan harakatlar. Badiiy giminastika dastlab musiqachilar va rassomlar tayyorlash vositasi bo'lgan bo'lsa, keyinchalik u jismoniy tarbiya sohasida ham qo'llanila boshlandi. 1923 – yilda Z. D. Verbova boshchiligidagi «Plastik harakat studiyasi» tashkil etildi. Studiyadagi o'quv dasturi J. Dalkroze bo'yicha badiiy giminastika va solfejio, plastika san'ati, giminastika, akrobatika, xoreografiya elementlari va anatomiyadan iborat edi. Studiyada umumta'lim maktablari va texnikumlar uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlanar edi. Yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash uchun 1934 – yilda Moskvadagi Jismoniy tarbiya institutida M. T. Okunev rahbarligida badiiy harakat va akrobatika kafedrasini tashkil etildi. O'sha Jismoniy tarbiya institutida Lesgaft badiiy harakatning birinchi Butunittifoq maktabini yaratdi. Birinchi davr (1947 – 1963) badiiy giminastikaning ayollar uchun jismoniy tarbiya vositasi sifatida shakllanishi, badiiy giminastika bo'yicha sovet maktabining yaratilishi bilan tavsiflanadi. Dastlabki musobaqalar ko'zdan kechirish musobaqalari shaklida o'tkazilgan (1947 – yilda Tallin, 1948 – yil Tbilisi), 1949 – yilda birinchi yakkalik va jamoaviy mamlakat chempionati bo'lib o'tgan. 1950 – yilda badiiy giminastikaning yanada rivojlanishida katta rol o'ynagan sport tasnifi nashr etildi. Yagona dastur va turli toifadagi giminastikachilarga qo'yiladigan me'yoriy talablar sohadagi o'quv ishlarining mazmuni va tashkil etilishini belgilab berdi. 1954 – yilda joriy etilgan sport ustalari dasturi badiiy giminastikaning rivojlanishiga, sport va texnika yutuqlarining o'sishiga xizmat qildi. 1963 – yilda Sobiq ittifoqda badiiy giminastika rivojlanishining ikkinchi davri boshlandi. Xuddi shu yili Xalqaro giminastika federatsiyasining ayollar texnik qo'mitasi qoshida badiiy giminastika bo'yicha texnik komissiya tuzildi.

Shu davrdan boshlab sovet giminastikachilari muntazam ravishda xalqaro musobaqalarda, shu jumladan jahon chempionatlarida (1963 – yildan) va Yevropa chempionatlarida (1978 – yildan) qatnashadilar; bu boshqa xalqaro tashkilotni,

ya'ni Evropa giminastika federatsiyasini (UEG) yaratishni oldindan belgilab berdi.

Badiy giminastika butun dunyoda tobora ommalashib bormoqda. Buning mantiqiy natijasi badiiy giminastikaning Los – Anjelesdagi (1984) Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishidir. 1 – tanlov dasturi (1947) erkin kompozitsiyalardan iborat edi. Tanlov hakamlar hay'ati tomonidan baholandi. II musobaqada (1948) giminastikachilar akrobatika elementlari bilan buyumsiz majburiy mashqni va buyum bilan erkin mashq bajarishdi. Musobaqa shaxsiy chempionat aniqlanmasdan, faqat jamoaviy o'tkazildi.

Yagona tasnifning joriy etilishi sportning rivojlanishi uchun juda muhim edi. Barcha toifalar uchun dastur buyum buyumsiz, buymli, akrobatika elementlari bilan mashq qilish, giminastika sakrashidan kichik toifalarda – ko'prikan, kattalardan iborat bo'lgan. trampolin, bundan tashqari, 1 – toifa va sport ustalari toifasida – buyumsiz va har qanday buyum bilan ixtiyoriy mashq qilish.

Barcha toifadagi giminastika sakrashi va sport ustalari va sport ustaligiga nomzodlar uchun akrobatika elementlari bilan mashqlar keyingi tasniflash dasturlaridan chiqarib tashlandi. Erkin talqindagi ob'ektlar bilan mashqlar katta vaznga ega bo'ldi. 1967 – yildan boshlab sport ustalari dasturi xalqaro dasturga imkon qadar yaqinlashdi: ob'ektlar bilan guruh mashqlari joriy etildi, ob'ektlarning turlari aniqlandi (arqon, to'p, halqa, lenta, tayoq).

1941 – yilda Leningradga birinchi shahar chempionati bo'lib o'tdi, unda Y. Shishkareva g'olib chiqdi, olti yildan so'ng Tallinda Birinchi Butunittifoq musobaqasi, 1949 – yilda esa Kievda birinchi Sobiq ittifoq chempionati bo'lib o'tdi. Jamoa birinchiligi Moskvaliklar tomonidan qo'lga kiritildi va L.Denisova Sobiq ittifoqning mutlaq chempioni bo'ldi. 1955 – yildan boshlab eng yaxshi sovet giminastikachilari ko'rgazmali chiqishlar uchun muntazam ravishda chet elga sayohat qilishni boshladilar. 1960 – yilda Sofiyada Sobiq ittifoq, Bolgariya va Chexoslovakiya terma jamoalarining birinchi rasmiy xalqaro uchrashuvi bo'lib

o'tdi. 1963 – yil noyabr oyida Sobiq ittifoq badiiy giminastika federatsiyasi tuzildi. O'sha yili Budapeshtda birinchi jahon chempionati bo'lib o'tdi. Mutloq chempion unvonini moskvalik Lyudmila Savenkova qo'lga kiritdi. Galima Shugurova 1969 – yilda Varnada bo'lib o'tgan jahon chempionatida ko'pkurash bo'yicha shaxsiy bahslarda ikkita oltin medalni qo'lga kiritdi. U to'rt marta Sobiq ittifoqning mutloq chempioni bo'lgan (1970, 1972, 1973, 1978). Va 1978 – yilda u birinchi mutloq Yevropa chempioni deb e'lon qilindi. 1977 – yilda jahon giminastikasining yangi malikasi Irina Deryugina paydo bo'ldi. Sobiq ittifoqning besh karra mutlaq chempioni, Sobiq ittifoq kubogi g'olibi (1975 – 1979), individual mashqlar bo'yicha ko'p karra jahon va Yevropa chempioni. 1979 – yilda Londonda bo'lib o'tgan jahon chempionatida Irina Deryugina ko'pkurashda g'olib bo'ldi. Elena Tomas esa ko'pkurashda kumush medal sohibi, lenta bilan mashq bajarishda jahon chempioni bo'ldi. 1980 – yilda u Sobiq ittifoqning mutlaq chempioni bo'ldi. 1982 – yilda Dalia Kutkaite mutloq Yevropa chempioni bo'ldi. Irina Devina 1981 – yilda, 1985 – 1986 yillarda esa Galina Beloglazova Sobiq ittifoqning mutloq chempioni bo'ldi.

1.2. Xalqaro miqyosda badiiy giminastika

Badiiy giminastika bo'yicha kattalar o'rtasidagi Osiyo chempionati tarixi 1996 – yilga borib taqaladi. To'g'ri, ushbu sport turining qit'ada ommaviyligi o'sha yillarda past bo'lsada, musobaqada ishtirok etuvchi davlatlar sonini cheklab qo'ygan edi. Badiiy giminastikaning Osiyoda targ'ib qilinishiga ko'p jihatdan ommaviy axborot vositalari yordam berdi. Eng yuqori darajadagi xalqaro turnirlardan ko'rsatuvlar televideniye orqali ko'proq ko'rsatila boshlandi. Dunyoga mashhur giminastikachilar haqidagi eslatmalar gazeta va radioda paydo bo'ldi. Har bir keyingi yil bu fan Sharq mamlakatlari uchun ko'proq va qulayroq bo'ldi. Aytgancha, 1990 – yillarning oxiri va 2000 – yillarning boshlarida badiiy giminastikaning eng yorqin

yulduzi asli o'zbekistonlik bo'lsada, Rossiya terma jamoasi uchun kurashayotgan Alina Kabayeva edi. Alina afsonaviy murabbiy Irina Viner Usmonova qo'l ostida nufuzli turnirlarda tayyorgarlik ko'rgan va eng yuqori sovrinlarni qo'lga kiritgan. Darvoqe, Irina Aleksandrovna o'zbek badiiy giminastika maktabining kashshoflaridan biri.

Mustaqil O'zbekiston giminastikachilari Osiyo qit'asida 2004 – yilda debyut qilganlar. Keyin Xitoyning Yanchjou shahrida Olesya Ashayeva klublar bilan mashq bajarishda mamlakatning birinchi medali – «bronza»ni qo'lga kiritdi. 2009 – yilda Ostona shahrida o'tkazilgan 4 ta musobaqada Veronika Esipova, Jamila Rahmatova, Ulyana Trofimova va Kamila To'xtayevadan iborat jamoamiz shohsupaning uchinchi pog'onasiga ko'tarildi. Jamoa yetakchisi Ulyana Trofimova esa jamoamizga ikkita bronza medalini qo'lga kiritdi arqon va halqa bilan mashq bajarish. Oradan ikki yil o'tib, 2011 – yilda Ostona'dagi o'sha o'rinda O'zbekiston terma jamoasi yana uchinchi o'ringa ko'tarildi. Uning tarkibi: Ulyana Trofimova, Jamila Rahmatova, Zamira Sanoqulova. Ko'pkurashda U.Trofimova kumush medal bilan taqdirlandi. Bundan tashqari, ko'pkurashning ayrim turlari bo'yicha mukofotlar qo'lga kiritildi:

Halqa – U. Trofimova – 3 – o'rin;

Sho'qmor – D.Rahmatova – 2 – o'rin;

Tasma – U. Trofimova – 2 – o'rin

Qozog'istonda O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta guruh mashqlarida chiqish qildi. Valeriya Davydova, Mayya Filippova, Jamila Rahmatova va Maftuna Shamsiyeva jamoaviy bahslarda 2013 – yilgi Osiyo chempionati g'olibi bo'ldi. Birinchi marta u Toshkentda o'tkazildi. Bu vaqtga kelib jamoa rahbari o'zgardi. Jamoaning birinchi raqami Jamila Rahmatova bo'ldi, u mazkur musobaqalarda ko'pkurashda kumush, to'p bilan yana bitta "kumush" va halqa va lenta bilan uchta bronza medalini qo'lga kiritdi. Yana bir giminastikachimiz Mayya Filippova to'p bilan mashq qilishda uchinchi o'ringa ko'tarildi. Guruh mashqlarida jamoa – Luiza G'aniyeva, Olga Kiryakova, Zarina Qurbonova, Yekaterina Buxenko, Marta Rostoburova va Darya

Svechnikova ikki martadan uchinchi o'ringa ko'tarildi. Avvaliga ko'pkurash natijalariga ko'ra, so'ngra 5ta juftlik bilan finalda.

Badiy giminastika bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining g'alabasi 2015 – yilda Janubiy Koreyada ham takrorlanib, Yelizaveta Nazarenkova, Anastasiya Serdyukova va Anora Davlyatova jamoaviy shohsupaning birinchi pog'onasiga ko'tarildi. Ko'pkurashda E. Nazarenkova – 2 – o'rin. Yakka tartibdagi finallar:

Halqa – A. Serdyukova – 2 – o'rin;

To'p – E.Nazarenkova – 2 – o'rin;

Sho'qmor – E. Nazarenkova – 1 – o'rin;

Lenta – A. Serdyukova – 2 – o'rin.

Guruh mashqlari: ko'pkurashda O'zbekiston – 3 – o'rin;

Yakuniy 5 ta lenta – 3 – o'rin.

2016 – yilda Toshkent yana Osiyo chempionati ishtirokchilarini qabul qiladi. Shaxsiy ijro dasturining barcha turlarida Elizaveta Nazarenkova turli mukofotlarga sazovor bo'ldi.

Ko'pkurash – 2 – o'rin

Halqa – 3 – o'rin

To'p – 3 – o'rin

Cho'qmor – 2 – o'rin

Lenta – 3 – o'rin.

Qozog'istonda bo'lib o'tgan qit'a chempionati ham O'zbekiston terma jamoasi uchun medallarga boy bo'ldi. Anastasiya Serdyukova, Nurinisso Usmonova, Sabina Tashkenbayeva va Anora Davlyatova 2017 – yilgi chempionatni jamoa sifatida boshqargan. Serdyukova ko'pkurashda g'oliblikni qo'lga kiritgan bo'lsa, Sabina Tashkenboyeva shohsupaning uchinchi pog'onasidan joy oldi. Final natijalari:

Ko'pkurash – 2 – o'rin

Halqa – 3 – o'rin

To'p – 3 – o'rin

Cho'qmor – 2 – o'rin

Lenta – 3 – o'rin.

Guruh mashqlari: 5 halqa bilan final – 2 – o'rin.

2018 yil, Kuala – Lumpur, Malayziya – badiiy giminastika

bo'yicha 10 – Osiyo chempionati o'tkazildi. Jamoda Sabina Tashkenboyeva, Nurinisso Usmonova, Dildora Rahmatova va Asal Ikromovalar – 1 – o'rin. Shaxsiy ko'pkurash: Sabina Tashkenboyeva – 2 – o'rin, Nurinisso Usmonova – 3 – o'rin.

Final: Halqa – N. Usmonova – 1 – o'rin;

To'p – N. Usmonova – 3 – o'rin;

Cho'qmor – S.Toshkenboyeva – 1 – o'rin, N.Usmonova – 2 – o'rin.

Tailandda bo'lib o'tgan Osiyo chempionati (2019) natijasi O'zbekiston uchun "oltin yomg'ir" bilan nishonlandi. Hammasi bo'lib eng yuqori darajadagi 4 ta mukofot qo'lga kiritildi. Bizning «individuallar» ham, «guruh a'zolari» ham ajoyib tarzda chiqishdi. Sabina Tashkenboyeva, Yekaterina Fetisova va Nurinisso Usmonova – umumjamoa hisobida 1 – o'rin. Sabina Tashkenboyeva – ko'pkurashda 1 – o'rin. Yekaterina Fetisova – halqa bilan mashq bajarishda 3 – o'rin.

Guruh mashqlarida O'zbekiston terma jamoasi: Nilufar Shomurodova, Dinara Ravshanbekova, Sofiabonu Qosimova, Kamola Irnazarova, Kseniya Aleksandrova, Sevara Safojeva – ko'pkurashda 2 – o'rin.

Final natijasi: 5 ta gol – oltin; 2 juft llub va 3 ta halqa – oltin.

Xanchjou – 2022 Osiyo o'yinlarida O'zbekiston delegatsiyasi hisobiga yana bitta medal qo'shildi. Badiiy giminastika bo'yicha bugun 24 sportchi ishtirokida yakka final bahslari bo'lib o'tdi. Unda mamlakatimiz sharafini Taxmina Ikromova va Yevilina Atalyans himoya qilishdi. Dastlabki ikki yo'nalish – halqa va to'p bilan mashqlardan keyin qozog'istonlik va xitoylik qizlar biroz oldinga o'tib olishdi. Klub va lenta bilan bajariladigan mashqlardan keyin Taxmina Ikromova barchadan o'tib ketib 131.300 ball jamg'ardi. Ikkinchi va uchinchi o'rinlar qozog'istonlik va xitoylik qizlarga nasib etdi. Eljana Taniyeva 130.300 ball bilan ikkinchi, Milana Parfilova esa 130.050 ball bilan uchinchi o'rinni qo'lga kiritdi. Xamyurtimiz Yevglina Atalyans 4 – o'rinni band etdi (128.750 ball).

Xanchjou – 2022 musobaqasida Badiiy giminastika, yakka final.

1. Taxmina Ikromova (O'zbekiston) — 32.000—33.250—34.100—31.950 = 131.300

2. Eljana Taniyeva (Qozog'iston) — 31.850 — 32.700 — 32.800 — 33.350 = 130.700

3. Milana Parfilova (Qozog'iston) — 33.650 — 32.450 — 32.100 — 31.850 = 130.050

4. Yevlina Atalyans (O'zbekiston) — 33.600 — 32.350 — 30.750 — 32.050 = 128.750.

1.3. Olimpiada o'yinlarida badiiy giminastika

Badiiy giminastikaning Olimpiada debyuti faqat 1984 – yilda Los – Anjelesda bo'lib o'tdi. Kanadalik Lori Fung chempion bo'ldi va asosiy raqiblar Sovet va Bolgariya sportchilari socialistik mamlakatlar ushbu Olimpiadani boykot qilgani uchun unda ishtirok etmadilar. Slavakiya keyingi barcha o'yinlarda g'alaba qozonishdi.

Seuldagi Olimpiadada (1988) belaruslik Marina Lobach, Barselonada (1992) – Aleksandra Timoshenko, Atlantada (1996) – Yekaterina Serebryanskaya (Ukraina sportchilari) chempion bo'ldi. Sidneyda (2000) Rossiyalik Yuliya Barsukova Olimpiya chempioni bo'ldi. 2004 – yilda Afinada bo'lib o'tgan Olimpiadada Alina Kabayeva oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina Chashina kumush medalni, Anna Bessonova (Ukraina) bronza medalni ko'lga kiritdi. 2008 – yilda olimpiada o'yinlari Xitoyning Pekin shaxrida bo'lib o'tdi. Evgeniya Kanayeva individual ko'pkurash natijalarida birinchi o'rinni egallab oltin medal, Inna Jukova kumush, Anna Bessonova bronza medal sohibi bo'ldi. 2012 – yil olimpiada o'yinlari London shaxrida bo'lib o'tdi. Birinchi o'rin Evgeniya Kanayeva (Rossiya), ikkinchi o'rin Darya Dimitreva (Rossiya) uchinchi o'rinni Lyuboy Cherkashina (Bellarussiya) egalladi. Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida Rio-2016 olimpiada o'yinlarida Margarita Mamun (Rossiya) oltin medal, Yana Kudraseva (Rossiya kumush, Anna Rizadinova (Ukraina) bronza medalni qo'lga kiritdi. Tokio – 2020 Olimpiya

o'yinlarida individular ko'pkurash natijalarida Linoy Ashram (Izrail) olimpiya chempioni oltin medal, Dina Averina (OKR) kumush, Aline Goronosko (Belarussiya) bronza. 2024 - yil Parij shaxrida (Fransiya) bo'lib o'tgan XXXIII - yozgi olimpiya o'yinlarida Darya Vorfolomeyev (Germaniya) oltin, Boryana Kaleyn (Bolgariya) kumush, Sofiya Roffeli (Italiya) bronza medalni qo'lga kiritdi.

Olimpiada o'yinlaridagi individual ko'pkurash natijalari

Yil	Olimpiada o'yinlari	Medallar		
		Oltin	Kumush	Bronza
2000	XXVII Olimpiada o'yinlari (Sidney)	Yuliya Barsukova, Rossiya	Yuliya Raskina, Belorussia	Alina Kabayeva, Rossiya
2004	XXVIII Olimpiada o'yinlari (Afina)	Alina Kabayeva, Rossiya	Irina Chashina, Rossiya	Anna Bessonova, Ukraina
2008	XXIX Olimpiada o'yinlari (Pekin)	Evgeniya Kanayeva, Rossiya	Inna Jukova, Belorussiya	Anna Bessonova, Ukraina
2012	XXX Olimpiada o'yinlari (London)	Evgeniya Kanayeva, Rossiya	Darya Dmitriyeva, Rossiya	Lyubov Cherkashina, Belorussiya
2016	XXXI Olimpiada o'yinlari (Rio-de-Janeiro)	Margarita Mamun, Rossiya	Yna Kudraseva, Rossiya	Anna Rizadinjva, Ukraina
2020	XXXII Olimpiada o'yinlari (London)	Linoy Ashram, Izrail	Dina Averina, OKR	Aline Goronos'no, Belorussia
2024	XXXIII Olimpiada o'yinlari (Parij)	Darya Varfolomeyev, Germaniya	Boryana Kaleyn, Bolgariya	Sofiy Roffeli, Italiya

Badiy gimnastika, insoniyatning qadimiy raqsga bo'lgan muhabbatidan ildiz olgan, uzoq va murakkab rivojlanish yo'lini bosib o'tdi. Dastlabki ibtidoiy harakatlardan bugungi kunda qizlar uchun eng munosib va estetik sport turiga aylangan bu soha, bugungi kunda ko'plab oilalarning farzandlarini jalb qilish istagiga sabab bo'lmoqda.

Insoniyatning o'zini ifoda etish vositasi bo'lgan raqs, nafaqat hissiyotlarni, balki jismoniy salomatlikni, ish qobiliyatini mustahkamlashning ham muhim omili bo'lib xizmat qilgan. Asrlar davomida raqs harakatlari rivojlanib, murakkablashib bordi, bu esa insonning har tomonlama kamol topishiga, plastikasi,

jismoniy qobiliyatlari, estetik didi va badiiy dunyoqarashining shakllanishiga kuchli turtki berdi.

Raqsning turli yo'nalishlarga bo'linishi va gimnastika elementlari bilan boyitilishi natijasida, badiiy gimnastika mustaqil sport turi sifatida shakllandi. Talabning ortishi bilan raqs to'garaklari va maxsus mashg'ulot joylari paydo bo'ldi, bu esa mazkur sport turining yanada kengayishiga zamin yaratdi. Bugungi kunda badiiy gimnastika nafaqat jismoniy mashq, balki san'at va go'zallikning o'ziga xos uyg'unligini aks ettiruvchi noyob faoliyatdir.

Badiiy giminastika dasturi va musobaqa qoidalarini uzluksiz takomillashuvi

Badiiy gimnastika musobaqa dasturi va qoidalari bu sport turining rivojlanishiga asos bo'ladi. Ilk tanlov chiqish dasturi 1947-yilda yaratilgan bo'lib, erkin majmuadan iborat edi. 1948-yilda ikkinchi tanlov qoidalari tuzildi, unda buyumsiz majmua, akrobatika elementlari va ixtiyoriy buyum bilan ishlash joriy etildi. Baholar faqat umumiy jamoaga qo'yilgan, yakkalik natijalar hisoblanmagan, ya'ni barcha ballar jamlanib hisoblangan.

1949-yildan boshlab yakkalik va jamoaviy chiqishlar ham qo'shildi. Bunda to'rtta chiqish (to'rtta buyumning umumiy ballari) hisobga olingan. Razryad olish uchun maxsus mashqlar va elementlarni bajarish talab qilingan, buyumsiz majmua ham razryad dasturiga kiritilgan. Buyum bilan chiqishlar esa qur'a tashlash orqali aniqlangan. Razryad olish uchun sakrash elementlarining barcha turlari bekor qilingan, sport ustasi va sport ustaligiga nomzodlardan akrobatika elementlari chiqarib tashlangan.

1967-yilda sport ustaligiga topshirish qoidalari xalqaro sport ustasi qoidalariga yaqinlashtirildi. Unda jamoaviy va yakkalik chiqishlar (arqon, halqa, to'p, cho'qmor, tasma) o'tkazilgan. Keyinchalik, 1955-yildan boshlab elementlar murakkablashib borgan. 1967-yilda esa buyumsiz, jamoaviy va beshta buyum bilan ishtirok etish joriy etildi.

1.5. O'zbekistonda badiiy giminastikaning rivojlanishi.

O'zbekiston, nufuzli xalqaro institutlar bahosiga ko'ra, 125 davlat orasida xotin-qizlar va onalik sharoitida peshqadam. YUNISEFning Sharqiy Yevropa, Boltiqbo'yi va MDH ofisi ham O'zbekistonni onalik va himoya qilishdagi namunaviy model sifatida e'tirof etadi.

Mustaqillik yillarida 1200 dan ortiq yangi sport inshooti darajasi bo'lib, sahifa mingtadan ziyodi qishloq qad rostladi. Bu esa 260 mingdan ortiq zamin sportga muntazam jalb qilinishiga yaratdi.

Joriy yilda sportga jalb etish qishloqlarida erishilgan yutuqlarga erishildi. Badiiy gimnastikani rivojlantirish dasturini qabul qiling, ushbu sport turi bilan shug'ullanadigan qizlar soni shu bilan o'zida 6-7, ayrim viloyatlarda esa 10-12 barobar oshdi.

Gimnastika olamining charaqlagan yulduzlari – M. Jo'raeva va Dar'ya Svechnikova o'z ustozlari, yoshlarning fidoyi murabbiysi Rimma Xoxlovaning yorqin yo'lini davom ettirib, kelajak avlodni tarbiyalamoqda. Ularning sa'y-harakatlari samarasida O'zbekiston terma jamoasi xalqaro arenalarda g'alaba qozonmoqda.

Viloyatda bu nafis sport turiga qiziquvchi qizlar safi kundankunga kengayib, ularga bilim beruvchi murabbiylar soni ham ortib bormoqda. 2009-yilda 2567 nafar qiz gimnastika bilan shug'ullangan bo'lsa, 2011-yilga kelib bu raqam 5480 nafardan oshdi.

Husniyabonu G'ulomova, Sarvina Xoliqova, Zamira Sanaqulova, Dar'ya Svechnikova, Zarema Samadova, Zarina Negmatova va Farangiz Shodieva kabi terma jamoa a'zolarining yutuqlari tahsinga loyiq. Misol uchun, Zamira Sanaqulova 2010-yilda Xitoyda, 2011-yilda Qozog'istonda o'tkazilgan xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etdi. O'tgan yili Rossiyaning Ufa shahrida bo'lib o'tgan xalqaro musobaqada esa u oltin medalni qo'lga kiritdi. Termizdagi «Barkamol avlod» o'yinlarida Zamira naq beshta oltin tojni boshi uzra baland ko'tardi.

Uning izidan Zamira, Husniyabonu va Sarvina kabi chempion malikalarga munosib vorislar yetishib chiqmoqda. Viloyat terma jamoasining besh yulduzi hozirda Respublika Oliy sport mahorati maktabida o'z sayqalini topmoqda. Tumanlarda ham umid kurtaklari unib chiqmoqda: Buxoro tumanidan Anna Ten, Peshkuldand Bahriniso Ergasheva va Jondorlik Eliza Sharipova ana shunday iqtidor sohibalaridir. Bu yosh durdonalar viloyat terma jamoasiga qo'shilib, tajribali murabbiylar bag'rida o'z iste'dodlarini yuksaltirmoqdalar.

Buxoro markazidagi "Nafis" sport majmuasi ularning chinakam ibodatxonasiga aylangan. Ikki sport zal, bir balet zali, shuningdek, rohatlanish va kiyinish makonlari sportchilar xizmatida. So'nggi ikki quyosh davrida buxorolik gimnastikachi qizlarning 45 nafari respublika birinchiligida, 4 nafari mamlakat chempionatida zafar quchdi. Osiyo chempionatida uch nafar qizimiz shohsupani zabt etgan bo'lsa, 20 nafari xalqaro maydonlarda eng yuqori pog'onaga ko'tarildi. Bu g'alabalar mamlakatimizda mazkur nafis va jozibador sport turiga ko'rsatilayotgan g'amxo'rlikning yorqin isbotidir. Gimnastika sportining huquqiy-normativ asoslari yaratilishi ham bu sohaning kelajagi uchun mustahkam poydevor yaratmoqda.

Mamlakatimiz mustaqillik nelmatisiga erishgach, barcha jabhalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e'tibor qaratildi. 1992-yilda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi bu sohadagi huquqiy asoslarimizni belgilab berdi.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining besh yillik samarali faoliyati davrida ulkan ishlar amalga oshirildi: yangi sport inshootlari barpo etildi, mavjudlari esa zamonaviy tarzda qayta ta'mirlandi. Ular eng so'nggi rusumdagi uskunalar bilan jihozlandi. O'sib kelayotgan avlodni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga keng jalb etish, malakali o'qituvchi va murabbiylar kadrlarini tayyorlash borasida aniq maqsadga yo'naltirilgan loyihalar hayotga tatbiq etildi.

2003-yildan boshlab Jamg'arma mablag'lari hisobidan jami 715 ta sport inshooti va obyekt ishga tushirildi, ularning

583 tasi, ya'ni 82 foizi qishloq joylarda qad rostladi. Ushbu ezgu maqsadlar uchun 102,7 milliard so'mdan ortiq mablag' yo'naltirildi. Respublikaning 55 ta korxonasida esa zamonaviy sport uskunalari va anjomlarini ishlab chiqarish yo'lga qo'yildi.

Yaratilgan qulay imkoniyatlar sharofati bilan bolalarning sportga bo'lgan ishtiyoqi ortib, 2003-2007 yillarda mashg'ulotlardagi muntazam qatnashishi 1,5 barobarga, qishloq joylarda esa naq 1,7 barobarga oshdi. Ayniqsa, qizlarimiz sport bilan shug'ullanishga faol jalb etilmoqda.

1996-yildan boshlab federatsiya tomonidan III o'smirlar toifasidan II kattalar toifasigacha bo'lgan majburiy dasturlar va tasniflash me'yorlari ishlab chiqilib, amaliyotga tatbiq etildi. Barcha musobaqalar xalqaro qoidalarga muvofiq o'tkazildi. Olimpiya qo'mitasi bilan hamkorlikda murabbiylar uchun seminarlar tashkil etilib, unga xalqaro ekspertlar taklif qilindi va 35 nafar murabbiyga xalqaro sertifikatlar topshirildi. Federatsiya vakillari FIJ va Osiyo kongresslarida muntazam ishtirok etmoqdalar. Barcha ishlar Respublika Davlat sport qo'mitasi va Milliy Olimpiya qo'mitasi bilan hamkorlikda olib boriladi. Prezidium yig'ilishlari muntazam o'tkazilib, unda terma jamoalar tarkibi tasdiqlanadi, sportchilarning musobaqalardagi natijalari muhokama qilinadi, shuningdek, yetakchi gimnastlarni xalqaro turnirlarda ishtirok etishi uchun homiylar bilan ish olib boriladi.

Mamlakatimiz sport murabbiylarining malakasini oshirish maqsadida 1998-yil sentabr oyida Toshkentda O'zbekiston milliy tashkiliy qo'mitasi tomonidan xalqaro toifadagi gimnastikachilarni tayyorlashga bag'ishlangan muhim seminar bo'lib o'tdi. Unda O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi prezidenti S.Ro'ziyev, O'zbekiston gimnastika federatsiyasining texnik qo'mita raisi S.Kuznesova va boshqa nufuzli shaxslar ma'ruzalar bilan chiqish qildilar. Seminar yakunida ishtirokchilarga Xalqaro Olimpiya qo'mitasi raisi Xuan Antonio Samaranch imzosi qo'yilgan sertifikatlar tantanali ravishda topshirildi. Bundan tashqari, gimnastikaning dolzarb masalalariga bag'ishlangan konferensiyalar muntazam ravishda o'tkazib turiladi.

Respublikada Badiiy gimnastikani yanada yuksaltirish, iqtidorli bolalarni, ayniqsa qishloq joylardagi qizlarni va o'quvchi yoshlarni Badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanishga faol jalb etish, ularning safidan mamlakat terma jamoalarining ishonchli zaxirasini shakllantirish maqsadida ulkan ishlar amalga oshirilmoqda.

1. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi hamda O'zbekiston Gimnastika federatsiyasining tashabbusi bilan, Madaniyat va sport ishlari vazirligiga tegishli Universal sport saroyi negizida Badiiy gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan respublika olimpiya zaxiralari sport maktabi (BO'IROZSM) tashkil etildi.

Ushbu sport maktab-internati maktabdan tashqari sport-ta'lim muassasasi bo'lib, o'quvchi-sportchilar turar joy, kuniga to'rt mahal ovqat, sport kiyim-kechaklari, ixtisoslashgan forma, sport anjomlari va uskunalari bilan to'liq ta'minlanadi.

BO'IROZSMda o'qish muddati 5 yilni tashkil etadi va jami 60 nafar o'quvchi sportchi qabul qilinadi. Har yili 10 yoshdan boshlab 12 nafar iqtidorli bolalar tanlab olinadi. O'quvchi-sportchilarning umumta'lim dasturlari bo'yicha darslari Toshkent shahri yaqinidagi umumta'lim maktablarida tashkil etiladi.

2. Badiiy gimnastika bo'yicha BO'IROZSMning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Iqtidorli sportchilarni tanlab olish va rivojlantirish: Badiiy gimnastika bilan shug'ullanish uchun zarur sport ko'nikmalariga ega iqtidorli va istiqbolli bolalarni sinchkovlik bilan tanlab olish, ularning qobiliyatini, sport salohiyatini hamda tanlangan sport turida professional ko'nikma va mahoratini rivojlantirish.

- O'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish: Respublikaning terma jamoalari uchun sport zaxirasi va yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlash maqsadida, eng yangi ilmiy-metodik tavsiyalar va badiiy gimnastika sohasidagi so'nggi yutuqlar asosida o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish.

- Moddiy-texnik baza va malakali murabbiylar yaratish:

Yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlash bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish uchun zarur bo'lgan zamonaviy moddiy-texnik bazani va malakali murabbiylar tarkibini shakllantirish.

– Xalqaro hamkorlikni kengaytirish: Sportchilar va murabbiylar tarkibining professional mahoratini oshirish maqsadida tajriba almashish borasida xorijiy gimnastika maktablari, akademiyalari va klublari bilan hamkorlikni rivojlantirish.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 27-maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qarori hamda 2003-yil 3-iyundagi "O'quvchi-talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi 244-sonli qarori umumta'lim maktablari, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari o'quvchilari va oliy ta'lim muassasalari talaba-yoshlariga jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy, uzluksiz tarzda shug'ullanish imkoniyatini yaratdi.

Bugungi kunda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali kadrlar tayyorlashga ixtisoslashgan yagona oliy ta'lim muassasasi sifatida mamlakatimizda ayollar sportini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu oliy o'quv yurti 2006-2007 o'quv yilidan boshlab viloyatlar bo'yicha ayollar sportini rivojlantirish yo'nalishida abituriyentlarni qabul qilib kelmoqda.

Masalan, o'tgan yili Prezidentimizning 2011-yil 4-iyundagi «2011-2012 o'quv yilida O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalariga qabul qilish to'g'risida»gi qaroriga asosan, 2011-2012 o'quv yilida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutiga talabalar qabuli doirasida «Ayollar sportini rivojlantirish» yo'nalishiga 260 nafar qiz talaba qilib olindi. Quvonarlisi shundaki, bu yo'nalishda o'qish istagida bo'lgan qizlar soni yildan yilga ortib bormoqda. Bu holat, o'z navbatida, ayol murabbiylarni tayyorlash va ularni amaliy faoliyatga jalb etishdagi muvaffaqiyatlarimizning kafolatidir.

Institutimizda tahsil olayotgan 1000 dan ortiq talaba-qizlar orasida iqtidorlilari juda ko'p. Bugungi kunda ulardan bir nafari Zulfiya nomidagi Davlat mukofotiga, yetti nafari esa Ibn Sino nomidagi davlat stipendiyasiga sazovor bo'lgan.

2010-yil dekabr oyida Osiyo Gimnastika Ittifoqi (Asian Gymnastics Union) Bosh Assambleyasida Lola Karimova-Tillayeva Osiyo qit'asida gimnastikani rivojlantirish va ommalashtirishdagi faoliyati uchun Ittifoqning faxriy Prezidenti etib saylandi. Doha (Qatar) shahrida 20-dekabr kuni bo'lib o'tgan yig'ilishda Osiyo Gimnastika Ittifoqi Prezidenti Rahmon Al-Shatrining L. Karimova-Tillayevani faxriy Prezident etib saylash taklifi 32 a'zo davlat tomonidan bir ovozdan qo'llab-quvvatlandi va tasdiqlandi. Rahmon Al-Shatrining ta'kidlashicha, Lola Karimova Tillayeva rahbarligidagi O'zbekiston Gimnastika Federatsiyasi tomonidan qo'llab-quvvatlangan o'zbek gimnastikachilarining qator sport musobaqalarida faol ishtiroki va g'alabalari tufayli so'nggi yillarda respublika nafaqat o'zini namoyish etdi, balki badiiy gimnastika sohasida jahonda o'z o'rnini mustahkamladi.

O'zbekiston Gimnastika Federatsiyasi Lola Karimova rahbarligida 2006-yilda tashkil etilgan. Ushbu yangi federatsiya, shu paytgacha mustaqil faoliyat yuritgan to'rtta alohida gimnastika federatsiyasini o'zida birlashtirdi. Birlashishdan asosiy maqsad mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, sportchilarning 2008-yilgi Pekin Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash hamda jahon gimnastika arenasida O'zbekiston mavqeini mustahkamlash edi.

2007-yilda Lola Karimova gimnastikachilarning nafaqat mashg'ulot samaradorligini, balki ularning salomatligi, parhez va ruhiy holatini nazorat qiluvchi gimnastika bo'yicha Oliy sport mahorati Respublika maktabini tashkil etish rejasiga boshchilik qildi.

Badiiy va sport gimnastikasi, batutda sakrash, akrobatika va umumiy gimnastikani o'z ichiga olgan yagona federatsiyaning tashkil etilishi Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi tomonidan ma'qullandi. Bu O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanishi va o'zbek gimnastikasining jahon sahnasida o'z mavqeini

ko'tarishida katta rol o'ynadi. Federatsiya tashkil etilganidan ikki yil o'tib, 2008-yilda Pekinda bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida Anton Fokin sport gimnastikasi bo'yicha, Yekaterina Xilko esa batutda sakrash bo'yicha bronza medallariga sazovor bo'lishdi.

2010-yil fevral oyida O'zbekiston poytaxti Toshkent shahrida ilk bor Badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo Chempionati o'tkazildi.

Lola Karimova va yangi Gimnastika Federatsiyasining sa'y-harakatlari tufayli so'nggi yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ommabopligi sezilarli darajada oshdi. Federatsiya doimiy ravishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda maktab va bolalar bog'chalari xodimlari uchun seminarlar va mashg'ulotlar tashkil etib kelmoqda. Buning natijasida, nafaqat Toshkent shahrida, balki viloyatlarda ham gimnastika bilan shug'ullanuvchi bolalar soni ko'paymoqda. O'ta zamonaviy jihozlar bilan ta'minlangan gimnastika markazlari O'zbekistonning barcha viloyatlarida ochildi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika bo'yicha milliy terma jamoa a'zolarining 70 foizi viloyat gimnastika maktablarining sportchilari ekanligini alohida qayd etish joiz. Lola Karimova-Tillayevaning O'zbekiston Gimnastika Federatsiyasi Prezidenti sifatidagi respublika sporti rivojiga ko'rsatayotgan e'tibori yuqori baholanadi. U poytaxtdagi sport-mashg'ulot komplekslarini muntazam ravishda tekshirib turadi va sog'lom hamda barkamol avlodni voyaga yetkazishga katta e'tibor qaratadi. O'zbekiston Gimnastika Federatsiyasi yoshlarni, xususan qizlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish borasida faol ishlarni amalga oshirayotgani ta'kidlanadi.

Joriy yil fevral oyida Toshkentda bo'lib o'tgan badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo chempionati va gimnastikachi qizlarimizning erishgan yuksak natijalari mamlakatimizda ushbu sport turiga bo'lgan e'tibor va qiziqishning muntazam ortib borayotganidan dalolat beradi. Bu birinchi prezidentimiz rahnamoligining sport bilan shug'ullanishi uchun tegishli sharoitlar yaratish masalasiga alohida e'tibor qaratilganining amaliy samarasidir.

Bugungi kunda poytaxtimizdan tashqari Buxoro, Navoiy, Xorazm, Farg'ona va Toshkent viloyatlarida ham gimnastika markazlari samarali faoliyat ko'rsatmoqda. O'zbekistonlik gimnastika mutaxassislari, murabbiylari va hakamlarining malakasi va saviyasini oshirish maqsadida poytaxtimizda Xalqaro olimpiya qo'mitasi va Xalqaro gimnastika federatsiyasi bilan hamkorlikda seminar-treninglar o'tkazish ishlari yaxshi yo'lga qo'yilgan. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilarimizning xalqaro miqyosdagi ko'rsatkichlari tobora o'sib borayotgani sport muxlislari va mutaxassislarni xursand qilmoqda. 2014-yilgi Osiyo chempionatida hamyurtlarimiz jamoaviy bahslarda uchinchi o'rinni egalladi. Shuningdek, Ulyana Trofimova shaxsiy birinchilikda ikkita bronza medalni qo'lga kiritdi. Umidli sportchimiz Yaponiyadagi jahon chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etib, eng kuchli o'n ikki gimnastikachi qatoridan joy oldi.

Madaniyat va sport ishlari vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, 2009-yilgi sport mavsumida gimnastikachilarimiz turli xalqaro musobaqalarda jami 39 ta medalni qo'lga kiritgan, shundan 15 tasi oltin, 10 tasi kumush va 14 tasi bronza medallari. 2010-yilgi sport mavsumining eng nufuzli musobaqalaridan biri hisoblangan badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo chempionatiga Toshkent shahri mezbonlik qilgani ham bu sport turi yurtimizda tobora rivojlanib borayotganining xalqaro miqyosdagi e'tirofi bo'ldi. To'rt kun davom etgan Osiyo chempionatida Sarvina Xoliqova, Aziza Mamajonova hamda Husniyabonu G'ulomova shaxsiy birinchilik bellashuvlarida, Zarina Qurbonova, Luiza G'aniyeva, Veronika Ugay, Olga Kiryakova esa guruh bahslarida mamlakatimiz sharafiga munosib himoya qildi. Chempionat ishtirokchilari yakka va guruh bellashuvlarida arg'amchi, xalqa, to'p, tasmada mashq bajarish va ko'pkurash bo'yicha o'zaro bellashdi.

2012 - yil London XXX yozgi olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik Lyudmila Trafmova badiiy gimnastika bo'yicha shaxsiy chiqishda munosib qatnashdi, 2014 - yil Xtoyning Incheon shahrida XVII - Osiyo o'yinlarida Badiiy gimnastika bo'yicha

jamoada Jamila Rahmatova, Valeria Davidova, Serdyukova Anastasiya, Raveliya Faxruddinova yuqori ball to'plab birinchi o'rinni egallab oltin medalni qo'lga kiritdilar. 2014 – yil Incheon shahrida bo'lib o'tgan XVII Osiyo o'yinlarida O'zbekiston terma jamoa a'zolari Jamila Raxmatova, Lera Davidova yakka bahslarda, jamoalar o'rtasida birinchi o'rinni egalladilar.

1.6. Badiiy giminastikaning umumiy tavsifi

Olimpia dasturida badiiy giminastikasi odatda ayollar ishtirokchilari bilan cheklangan, ammo Yaponiya badiiy giminastika terma jamoasida erkaklar musobaqalasha oladigan dasturlarni ishlab chiqishni boshlagan. Fransiyada ayollar musobaqalarida erkaklarga ruxsat berilgan. Ispaniyada erkaklar o'rtasida badiiy giminastika bo'yicha milliy chempionat o'tkazilmoqda. Erkaklar dasturi hali FIG tomonidan rasman tan olinmagan va erkaklar Olimpiya o'yinlarida badiiy giminastikachi sifatida qatnasha olmaydi. Giminastikachilar 16 yoshida Olimpiya o'yinlari va boshqa yirik xalqaro musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo'ladi. Qachonki, Sportchi Olimpiada o'tkaziladigan yilning 31-dekabrigacha 16 yoshga to'lgan bo'lishi shart. (Masalan, 2012 – yil tug'ilgan giminastikachi 2028 – yilgi Olimpiada o'yinlarida qatnashish huquqiga ega bo'ladi).

Rossiya va Yevropa maktablarida badiiy gimnastika:

- 4–6 yoshdan boshlab tanlanadi,
 - 7–8 yoshdan maxsus mashg'ulot boshlanadi,
 - 10–12 yoshdan musobaqa yoshi boshlanadi va eng yuqori cho'qqisiga chiqqanlar odatda o'smirlik (15–19) yoki yigirma yoshning boshlarida bo'lishadi, ammo 2004 – yildan beri giminastikachilar yigirma yoshga to'lganidan keyin o'zlarining cho'qqilariga erishganlarini ko'rish odatiy holdir.
- Yuqori darajadagi badiiy giminastikachilar yaxshi muvozanat, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish va kuchga ega bo'lishi kerak va kuchli bosim ostida raqobatlasha olish kabi psixologik xususiyatlarga ega bo'lishi kerak. Qaysi bir xatolik

ularga unvon, intizom va ish odob-axloqini bir xil ko'nikmalarini qayta-qayta qo'llash uchun qimmatga tushishi mumkin.

Hozirda badiiy giminastikachi yakka tartibda yoki guruh bahslarida qatnashishi mumkin. Ular 13 x 13 metrli maydonlarda musiqa jo'rligida (yozilgan yoki musiqachi(lar) tomonidan ijro etilgan tartiblarni bajaradilar. 1995 – yildan beri guruhlar beshta giminastikachidan iborat, lekin dastlab oltita giminastikachi guruh tashkil qilgan.

Hozirgi FIG qoidalariga ko'ra:

- Individual chiqish: 1 daqiqa 15 soniya – 1 daqiqa 30 soniya
- Guruh chiqishi: 2 daqiqa 15 soniya – 2 daqiqa 30 soniya

Arqon



U kanopdan yoki yengillik va egiluvchanlik xususiyatlarini saqlaydigan sintetik materialdan tayyorlanishi mumkin. Uning uzunligi giminastikachining o'lchamiga mutanosibdir. Arqonning o'rtasi oyoq bilan pastga tushirilganda, ikkala uchi ham giminastikachilarning qo'ltig'iga etib borishi kerak. Har bir uchida bir yoki ikkita tugun odatdagi ishlarni bajarayotganda arqonni ushlab turish uchun mo'ljallangan. Uchlarida (arqonning boshqa barcha qismlari bundan mustasno) rangli yoki neytral sirpanishga qarshi material maksimal 10,0 sm (3,9 dyuym) ni qoplashi mumkin. Arqon butunlay yoki qisman rangli bo'lishi kerak. U bir xil diametrli bo'lishi mumkin yoki markazda asta-sekin qalinroq bo'lishi mumkin, agar bu qalinlashuv arqon bilan bir xil materialdan bo'lsa. Arqon bilan ishlashning asosiy talablari sakrash va sakrashni o'z ichiga oladi. Boshqa elementlarga tebranishlar, otishlar, aylanalar, aylanishlar va sakkizlik raqamlar kiradi. 2011 – yildan beri FIG kattalar uchun individual badiiy giminastika musobaqalarida arqondan foydalanishni bekor qilishga qaror qildi. 2013 – yilgacha sakrash va sakrashlar Majburiy tana harakati guruhlari edi (mashqda ustunlik qilgan).

Moslashtirish: Arqonlar rangli bo'yalgan bo'lishi mumkin. Bu

keng tarqalgan amaliyot emas, chunki bo'yoqlarning aksariyati suvga asoslangan va ter bilan chiqib ketishi mumkin.

Halqa



Halqa plastik yoki yog'ochdan tayyorlanishi mumkin, agar u muntazam ravishda o'z shaklini saqlab qolsa. Halqa giminastikachining o'lchamiga qarab tanlanadi va polga tik turgan holda son suyagidan tashqariga chiqmasligi kerak. Ichki diametri 51 dan 90 sm gacha, halqaning og'irligi kamida 300 g bo'lishi kerak. Bolalar va umid bo'linmalari, kamida 225 gramm. Halqa tabiiy rangda bo'lishi yoki qisman yoki to'liq bir yoki bir nechta rang bilan qoplangan bo'lishi mumkin va halqa bilan bir xil yoki boshqa rangdagi yopishqoq lenta bilan qoplangan bo'lishi mumkin. Halqa tartibining asosiy talablari qo'l yoki tana atrofidan aylanish va dumalash, shuningdek, aylana, otish va halqa orqali va o'tishni o'z ichiga oladi.

Moslashtirish: Halqalar ko'pincha leotardlarning dizayniga mos keladigan rangli lentalar yordamida moslashtiriladi.

Koptok



U kauchuk yoki sintetik materialdan (egiluvchan plastmassadan) tayyorlanadi, agar u kauchuk bilan bir xil egiluvchanlikka ega bo'lsa. Katta va kichik giminastikachilarning diametri 18 dan 20 smgacha va minimal vazni 400 gr bo'lishi kerak. To'p har qanday rangda bo'lishi mumkin. To'p giminastikachining qo'liga bo'lishi kerak va bilagiga tegmasligi yoki ushlanishi mumkin emas. To'pni o'ynash tartibining asosiy elementlariga otish, sakrash yoki dumalash kiradi. Giminastikachi ikkala qo'lni ham ishlatishi va doimiy oqim harakatini ko'rsatgan holda butun zamin maydonida ishlashi kerak. To'p giminastikachilarning oqim chizig'ini va tanasining qiyinligini ta'kidlashdir. 2013 - yilgacha moslashuvchanlik va to'liqlar majburiy tana harakati guruhlarida edi (mashqda ustunlik qiladi).

Cho'qmor



Cho'qmor (klub, bulava) — badiiy gimnastikada qo'llaniladigan juft sport anjomi bo'lib, kattalar va o'smirlar uchun har bir klubning minimal vazni 150 g, bolalar va umid yoshi guruhlar uchun esa 75 g ni tashkil etadi. Cho'qmorlar ichki tayanch novda asosida yasaladi, uning usti sintetik plastmassa bilan qoplanadi va ichki qismida amortizatsion havo bo'shlig'i mavjud bo'ladi. Ko'pik uchlari va yumshoq tutqichlar zarba ta'sirini kamaytiradi. Cho'qmorlar odatda 480–530 mm (19–21 dyuym) uzunlikda ishlab chiqariladi. Ular dekorativ plastmassa va lentalar bilan bezatiladi. Cho'qmorlar navbatma-navbat tashlanib, qarama-qarshi qo'l bilan ushlanadi. Tashlash jarayonida yarim aylanish, bir martalik, ikki martalik yoki uch martalik aylanishlar bajarilishi mumkin.

Tasma



U atlas yoki boshqa shunga o'xshash har qanday rangdagi matodan qilingan; u ko'p rangli bo'lishi mumkin va unda dizaynlar bo'lishi mumkin. Tasmaning o'zi kamida 35 g (1,2), kengligi 4–6 sm (1,6–2,4") bo'lishi va kattalar uchun minimal uzunligi 6 m (20') va yoshlar uchun 5 m (16,25') bo'lishi kerak. Tayoqqa biriktirilgan uchi maksimal uzunligi 1 m (3') uchun ikki barobar bo'ladi. Bu ikki tomondan pastga tikiladi. Yuqorida, juda nozik armatura yoki maksimal uzunlik uchun mashina tikuvi qatorlari. 5 sm ga ruxsat berilgan. Bu ekstremita tasma bilan tugaydi yoki tasmani biriktirish uchun ko'zli (kichik teshik, qirrali tugma teshigi yoki metall doira) bo'lishi mumkin. Qo'shimchaning maksimal uzunligi 7 sm (2,8") ni tashkil qiladi, tayoqning uchidagi tasma yoki metall halqani hisobga olmaganda, u mahkamlanadigan joyga. Lenta uchun majburiy elementlarga siljishlar, aylanalar, ilonlar va spirallar va otishlar kiradi. Lenta tartibida katta, silliq va oqimli harakatlar izlanadi. Tasma harakatni to'xtatmasligi mumkin, aks holda nuqtalar olib tashlanadi. 2013 - yilgacha

pivotlar majburiy tana harakati guruhlari edi (mashqda dominant). Lent shuningdek, badiy giminastikada eng qiyin apparat sifatida ham tanilgan.

Nazorat savollari

1. Badiiy giminastika sport turi haqida qisqacha ma'lumot bering.
2. XIX – asrning oxiri XX – asr boshlarida badiiy giminastika rivojlanishini gapirib bering.
3. Emilya Jak – Dalkroza haqida malumot bering?
4. Giminastikaning barcha turlarini qamrab olgan. Xalqaro giminastika federatsiyasi (International Federation of Gymnastics – IFG) nechanchi yili tuzilgan?
5. Badiiy giminastika nechanchi yilda Olimpiya o'yinlari tarkibiga kiritgan?
6. Musobaqalar necha metr o'lchamli giminastika gilamida o'tkaziladi?
7. Badiy giminastika sport turning elementlarini bir nechtasini sanab bering?
8. Qanday sakrash elementlarini bilasiz.

II BOB. BADIY GIMINASTIKANING RIVOJLANISH TENDENSIYASI

2.1. Badiiy giminastikaning rivojlanish tendensiyasi komponentlari.

Yuqori malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlashda muvaffaqiyatga erishish uchun, umuman olganda, yuqori natijalar sporti va xususan badiiy gimnastikaning rivojlanish an'alarini tizimli va sinchkovlik bilan o'rganish zarur. Badiiy gimnastika doimiy rivojlanuvchi tizim bo'lgani sababli, uning asosiy an'alarini ajratib ko'rsatish ushbu sport turini o'rganishning eng muhim jihati hisoblanadi.

Zamonaviy badiiy gimnastika quyidagi an'alar bilan ajralib turadi:

– Dasturlardagi murakkablikning ortishi: Sportchi qizlarning individual va guruh dasturlaridagi kompozitsiyalarning tobora murakkablashuvi.

– Ijro usuli va dinamikasidagi o'zgarishlar: Individual va guruh mashqlarining musobaqa dasturlarini bajarish uslubi va dinamikligining rivojlanishi.

– Mashg'ulot hajmining oshishi: Mashg'ulot ishining umumiy hajmining ko'payishi.

Badiiy gimnastikada yuqori natijalarga erishish uchun quyidagi muhim jihatlarga e'tibor qaratiladi:

– Shaxsiy imkoniyatlarni to'liq ro'yobga chiqarish: Har bir gimnastikachi qizning individual qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirish va ulardan samarali foydalanish.

– Harakatlarning mukammal uyg'unligi: Gimnastikachi qizlarning tana qismlari va sport anjomlari bilan bajariladigan harakatlari orasida optimal muvozanatga erishish.

– Maxsus tayyorgarlikning kuchaytirilishi: Mashg'ulotlarning umumiy hajmida aynan sport turiga xos maxsus tayyorgarlik mashqlari ulushini sezilarli darajada oshirish.

– Musobaqalar soni va davomiyligini ko'paytirish: Yillik

pivotlar majburiy tana harakati guruhlari edi (mashqda dominant). Lent shuningdek, badiy giminastikada eng qiyin apparat sifatida ham tanilgan.

Nazorat savollari

1. Badiiy giminastika sport turi haqida qisqacha ma'lumot bering.
2. XIX – asrning oxiri XX – asr boshlarida badiiy giminastika rivojlanishini gapirib bering.
3. Emilya Jak – Dalkroza haqida malumot bering?
4. Giminastikaning barcha turlarini qamrab olgan. Xalqaro giminastika federatsiyasi (International Federation of Gymnastics – IFG) nechanchi yili tuzilgan?
5. Badiiy giminastika nechanchi yilda Olimpiya o'yinlari tarkibiga kiritgan?
6. Musobaqalar necha metr o'lchamli giminastika gilamida o'tkaziladi?
7. Badiy giminastika sport turning elementlarini bir nechtasini sanab bering?
8. Qanday sakrash elementlarini bilasiz.

II BOB. BADIY GIMINASTIKANING RIVOJLANISH TENDENSIYASI

2.1. Badiiy giminastikaning rivojlanish tendensiyasi komponentlari.

Yuqori malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlashda muvaffaqiyatga erishish uchun, umuman olganda, yuqori natijalar sporti va xususan badiiy gimnastikaning rivojlanish an'analari tizimli va sinchkovlik bilan o'rganish zarur. Badiiy gimnastika doimiy rivojlanuvchi tizim bo'lgani sababli, uning asosiy an'analari ajratib ko'rsatish ushbu sport turini o'rganishning eng muhim jihati hisoblanadi.

Zamonaviy badiiy gimnastika quyidagi an'analalar bilan ajralib turadi:

– Dasturlardagi murakkablikning ortishi: Sportchi qizlarning individual va guruh dasturlaridagi kompozitsiyalarning tobora murakkablashuvi.

– Ijro usuli va dinamikasidagi o'zgarishlar: Individual va guruh mashqlarining musobaqa dasturlarini bajarish uslubi va dinamikligining rivojlanishi.

– Mashg'ulot hajmining oshishi: Mashg'ulot ishining umumiy hajmining ko'payishi.

Badiiy gimnastikada yuqori natijalarga erishish uchun quyidagi muhim jihatlarga e'tibor qaratiladi:

– Shaxsiy imkoniyatlarni to'liq ro'yobga chiqarish: Har bir gimnastikachi qizning individual qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirish va ulardan samarali foydalanish.

– Harakatlarning mukammal uyg'unligi: Gimnastikachi qizlarning tana qismlari va sport anjomlari bilan bajariladigan harakatlari orasida optimal muvozanatga erishish.

– Maxsus tayyorgarlikning kuchaytirilishi: Mashg'ulotlarning umumiy hajmida aynan sport turiga xos maxsus tayyorgarlik mashqlari ulushini sezilarli darajada oshirish.

– Musobaqalar soni va davomiyligini ko'paytirish: Yillik

mashg'ulot siklida musobaqalar o'tkaziladigan kunlar sonini va musobaqa davrining umumiy davomiyligini oshirish.

- Xalqaro maydondagi yutuqlar: Gimnastikachi qizlarning xalqaro uchrashuvlarda, Osiyo va jahon chempionatlarida, shuningdek, Olimpiya o'yinlarida ko'plab g'alabalarga erishishi.

- Xalqaro tajriba almashinuvi: Rossiya, Bolgariya, Belorusiya, Ukraina kabi mamlakatlardan mutaxassislarni jalb qilish orqali yuqori malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlashning samarali texnologiyalarini tezkorlik bilan o'zlashtirish va tarqatish.

- Badiiy giminastika sportning an'anaviy turi bo'lmagan mamlakatlardan (Yaponiya, Koreya; Kipr, Qoxira, Braziliya, Angliya, Tailand va b.) xalqaro arenada giminastikachi qizlarning paydo bo'lishi;

- Murabbiylarning malakasini oshirish;

- Hakamlarning malakasini oshirish;

- Badiiy giminastikani rivojlanishini progressiv omillaridan biri

- Ekspert baholash tizimini - musobaqalar qoidalarini takomillashtirish hisoblanadi, ularning asosiga ko'p yillik ilmiy tadqiqotlar kiritilgan;

- Bolalar sport maktablarida badiiy giminastika bo'yicha yangi sport bo'limlarini ko'paytirish;

- Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari shaharlarida badiiy giminastika bo'yicha tayyorgarlik markazlarini ochish;

- Badiiy giminastika bo'yicha klublarni ko'paytirish;

- Yuqori malakali sportchi qizlarni tayyorlashning turli jihatlarini bo'yicha ilmiy - tadqiqot ishlanmalarini amaliyotga qo'llash;

- Badiiy giminastikada tayyorgarlikni ta'minlashning barcha turlarini takomillashtirish;

- Ekipirovka va musobaqa liboslarini doimiy takomillashtirish;

- Gimnastikachi ayollarni tayyorlashning boshqaruv jihatlarini takomillashtirish.

Yuqorida qayd qilingan an'analar jahon badiiy giminastikas-

ining yo'nalganligini belgilaydi. Lekin, bizning mamlakatimizda yuqori malakali giminastikachi qizlarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish uchun xarakterli bo'lgan an'analarni belgilash zarur bo'lib, ularning qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

- Badiiy giminastika bilan shug'ullanadigan bolalar sonini ko'paytirishni;

- Badiiy giminastika bilan shug'ullanish tashkil qilingan hududlar sonini ko'paytirishni.

Ularning ichida yetakchi xududlar - Toshkent, Xorazm, Buxoro, Navoiy, Samarqand;

- Sport maktablarida badiiy giminastika bo'limlari sonini ko'paytirishni;

- Badiiy giminastikada klubli tizimni rivojlantirishni;

- Respublikaning turli xududlarida zahira tayyorlashni amalga oshirayotgan yuqori malakali murabbiylar sonini ko'paytirishni;

- O'zbekiston va xalqaro musobaqalarda hakamlarni amalga oshiradigan yuqori malakali hakamlar sonini ko'paytirishni;

- Yuqori malakali giminastikachi qizlarni tayyorlash amaliyotida ilmiy tadqiqotlar natijalarini qo'llashni.

Bizning nazarimizda, ushbu an'analar barqaror xarakterga va amalga oshirilishining uzoq muddatli istiqboliga ega.

2.2. Badiiy giminastikaning zamonaviy holatini va rivojlanishini belgilaydigan omillar.

O'zbekistonlik gimnastikachi qizlarning yuqori yutuqlari mamlakatda badiiy giminastikaning barqaror va istiqbolli tizimi shakllangani bilan bevosita bog'liq. Aynan shu omil xalqaro sport arenasida kuchlar nisbatini belgilaydi. Mamlakatda ushbu sport turining rivojlanish istiqboli bir qator omillarga bog'liq bo'lib, ular maxsus tadqiqotlar natijasida aniqlangan. Ushbu tadqiqotlarda gimnastika bo'yicha xalqaro federatsiya a'zolari, Olimpiya qo'mitasi xodimlari, mutasaddi vazirlik xodimlari, yuqori malakali hakamlar va olimlar kabi yetakchi

mutaxassislar ishtirok etishdi.

Jahon badiiy gimnastikasida kuchlar nisbatini belgilaydigan o'n to'rtta omil ajratildi. Shuni ta'kidlash lozimki, mamlakatda badiiy gimnastikaning muvaffaqiyatli mavjud bo'lishi va dunyoda yetakchi mavqeni saqlab qolishi uchun har bir omilning ahamiyati tengdir.

Ushbu asosiy omillardan biri badiiy gimnastikaning jismoniy tarbiyaning milliy tizimidagi o'rnidir. Tarixan shunday shakllanganki, barcha gimnastika fanlarining vositalari xalqimizning jismoniy tarbiyasida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Gimnastika, maxsus tanlangan jismoniy mashqlar tizimi va ilmiy ishlab chiqilgan metodik usullar sifatida jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama takomillashtirishga, salomatlikni mustahkamlashga, insonlarning ijodiy umrini ta'minlashga yo'naltirilgan. Uning keng ko'lamli vositalari va usullari amalda barcha yosh toifalarini (bolalar va o'smirlarni, yoshlarni va yoshi kattalarni, qizlar va erkaklarni), shuningdek, sog'lom va kasallikka chalinganlarni qamrab olish imkonini beradi.

O'zbekiston badiiy gimnastika rivojlangan mamlakatlar qatoriga kirib, mazkur sport turi bo'yicha xalqaro maydonda muayyan yutuqlarga erishib kelmoqda.

Badiiy gimnastika — Osiyo va Olimpiya harakatiga qo'shgan hissasi bilan mamlakatimizni jahonga tanitayotgan sport turidir. Davlat siyosati sog'lom avlodni tarbiyalashga qaratilgan bo'lib, qizlarning har tomonlama rivojlanishiga alohida e'tibor berilmoqda. Bu esa badiiy gimnastikaning ushbu vazifalarni amalga oshirishdagi yetakchi o'rnini belgilaydi. Shu sababli, Badiiy gimnastika federatsiyasi tomonidan ta'lim standartining ikkinchi avlodi doirasida boshlang'ich ta'lim uchun badiiy gimnastika dasturini ishlab chiqish g'oyasi ilgari surildi. Ushbu dastur asosida Toshkent shahrida badiiy gimnastika bo'yicha iqtidorli yosh sportchilar uchun ixtisoslashtirilgan maktab tashkil etildi va O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida "Badiiy gimnastika" mutaxassisligi ochildi. "Yulduzli bolalar" dasturi ko'p funksiyali xususiyatga ega: u bolalarni badiiy gimnastika vositalari yordamida

sog'lomlashtirish, har tomonlama rivojlantirish hamda iqtidorlarni aniqlash maqsadida keng doiradagi bolalarni badiiy gimnastika bilan shug'ullanishga jalb etishga qaratilgan.

– So'nggi yillarda mamlakatimizda badiiy gimnastikaning ommabopligi sezilarli darajada oshdi. Anastasiya Berestetskaya, Jamila Raxmatova, Anastasiya Serdyukova, Ulyana Trofimova, Rostaburova Marta, Valeriya Davidova, Samira Amirova kabi ko'plab o'zbekistonlik sportchi qizlarning erishgan ulkan yutuqlari badiiy gimnastikaning ko'p qirrali go'zalligini namoyish etib, ushbu sport turini targ'ib qilmoqda, uni ommalashtirmoqda va qizlarning unga bo'lgan qiziqishini oshirmoqda. Odatda, ommaviylik yuqori natijalar sportining asosini tashkil etadi.

Ko'plab badiiy gimnastikachi qizlar o'z tayyorgarliklarining turli bosqichlarida mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish va xalqaro arenalarda raqobatlasha olish qobiliyatini namoyish etish orqali yetakchilik uchun kurashga kirishadilar. O'zbekistonning badiiy gimnastika bo'yicha terma jamoasi tarkibiga sportchi qizlarni saralash jarayonida yuqori raqobat mavjud.

– Badiiy gimnastikani sport turi sifatida ommalashtirish:

Badiiy gimnastikani targ'ib qilish samarasi televideniye, radio, matbuot kabi ommaviy axborot vositalari, shuningdek, maxsus nashrlar (darsliklar, o'quv qo'llanmalar, badiiy gimnastika bo'yicha dolzarb muammolarga bag'ishlangan dissertatsiya tadqiqotlari) orqali erishiladi. So'nggi yillarda mamlakatimizda har yili o'tkaziladigan va xalqaro ahamiyatga ega bo'lgan "Baby cup" festivali katta qiziqish uyg'otmoqda. O'zbekistonlik badiiy gimnastika vakillarining jahon arenaridagi muvaffaqiyatli chiqishlari ushbu jozibali sport turini targ'ib qilishning eng samarali usuli hisoblanadi.

– Badiiy gimnastikaning moliyalashtirilishi va moddiy-texnik bazasi:

Mamlakatimizda badiiy gimnastikachi qizlarni tayyorlashning asosiy shakli davlat tomonidan moliyalashtirilishidir. Bu moliyalashtirish quyidagilarni o'z ichiga oladi: badiiy gimnastikachi qizlarning mashg'ulotlari, musobaqalari va tiklanish

faoliyatini amalga oshirish uchun zamonaviy inshootlarni qurish va ulardan foydalanish, shuningdek, sportchilarni har tomonlama tayyorlash jarayonida ishtirok etadigan murabbiylar va barcha mutaxassislar mehnatiga haq to'lash.

-badiiy gimnastika bo'yicha milliy federatsiyaning samarali ishlashi uchun turli yo'nalishlar va hududiy bo'linmalarni nazorat qiluvchi malakali mutaxassislarning mavjudligi juda muhim. Federatsiyaning barcha tarkibiy qismlari yuqori professionallik darajasida faoliyat yuritishi asosiy vazifalarni hal qilishning garovidir.

-murabbiy kadrlar sifati va soni mamlakatning yuqori malakali gimnastikachi qizlarni tayyorlash salohiyatini belgilaydi. O'zbekiston badiiy gimnastikani butun dunyoga tanitgan buyuk pedagoglar sulolasi bilan faxrlanadi. Ko'pgina milliy federatsiyalar rossiyalik murabbiylarning xizmatlaridan foydalanib, badiiy gimnastikaning jahonda rivojlanishiga hissa qo'shmoqda.

- badiiy gimnastika bo'yicha murabbiylar tayyorlash va ularning malakasini oshirish masalasi dolzarb hisoblanadi. Bu jarayon, birinchi navbatda, ixtisoslashgan ta'lim muassasalarida amalga oshiriladi. Shuningdek, mamlakatimiz va jahon miqyosidagi yetakchi pedagoglarning ilg'or ish tajribalarini o'rganish va amaliyotga tatbiq etish orqali ham murabbiylarning malakasi oshirilishi kerak. Murabbiylarni tayyorlashda zamonaviy sport amaliyotining bugungi va kelajakdagi talablarini inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi;

- badiiy gimnastika sohasida hakamlarni tayyorlash va ularning malakasini oshirish O'zbekiston Federatsiyasi uchun ustuvor yo'nalish hisoblanadi. Federatsiya xalqaro toifadagi hakamlarning bilim va ko'nikmalarini takomillashtirish maqsadida muntazam ravishda seminarlar tashkil etib, buning uchun tajribali mutaxassislarni jalb qiladi;

- badiiy gimnastikaning taraqqiyotini ta'minlashda uning rivojlanishini boshqaruvchi hujjatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bular, birinchi navbatda, malakaviy dasturlar, musobaqa qoidalari va gimnastikachilarga qo'yiladigan malakaviy

talablardir. Mazkur hujjatlar jahon badiiy gimnastikasi rivoji an'analari va sportdagi yutuqlar istiqbollarini inobatga olgan holda ishlab chiqiladi;

- mamlakatni Xalqaro giminastika federatsiyasida (FIG) va Osiyo giminastika birlashmasida vakilligi. Bunday vakilliksiz badiiy gimnastikani, sportning mazkur turi qonunlari bo'yicha tabiiy, mantiqiy rivojlanishiga ishonish mumkin bo'lmaydi.

- badiiy gimnastikada integral tayyorlash tizimi ilmiy prinsiplarga asoslangan holda dinamik tarzda rivojlanadi. Har bir yangi Olimpiya siklida ushbu tizimga samarali texnologik va uslubiy yangiliklar kiritiladi, bu esa o'z navbatida ilmiy ta'minotni talab qiladi. Shuning uchun murabbiylar, shifokorlar va olimlarning hamkorligi badiiy gimnastika nazariyasi va metodikasi sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlarini jadallashtirishni taqozo etadi. Amaliyotning doimiy o'zgaruvchan talablarini inobatga olgan holda, terma jamoa rahbarlarining buyurtmasiga binoan tadqiqotlar o'tkazish zarur. Terma jamoa badiiy gimnastikachilarini tayyorlashda psixologik-pedagogik va tibbiy-biologik ta'minotni yo'lga qo'yish yuqori va barqaror sport natijalariga erishishning muhim shartidir;

- badiiy gimnastikachi qizlarni tayyorlashda ixtisoslashgan bolalar sport maktablari va Olimpiya tayyorgarligi markazlarining o'rni beqiyos. Ushbu muassasalarning yetarli miqdorda mavjudligi va ularda amalga oshiriladigan maqsadli ishlar yosh gimnastikachilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, istiqbolli modellarni aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, bu tizim sportda yo'naltirish, saralash va sportchi qizlarni tayyorlashning turli bosqichlaridagi natijalarni bashorat qilish mexanizmini takomillashtirishga yordam beradi;

- milliy terma jamoada ilmiy-tadqiqot ishlarining sifatli tashkil etilishi badiiy gimnastika qizlarning har tomonlama tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi. Mamlakatimiz olimlari ilmiy gimnastika nazariyasi va uslubiyatini rivojlantirish bo'yicha katta ilmiy xodimlar to'plangan. Bu jismoniy tarbiyachilarga sport mashg'ulotlarining yordamini yordamini beradi;

– ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nashr etish va ularni har xil darajadagi badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayoniga tatbiq etish muhimdir. Badiiy gimnastika sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar faol ravishda integral tayyorlash tizimiga joriy etilmoqda. Ushbu tizimning samarali ishlashi uning barcha elementlari o'rtasidagi muvozanatga bog'liq. Yuqoridagi omillarni inobatga olish rossiyalik sportchilarning yetakchi o'rinlarni egallashiga, jahon miqyosidagi musobaqalarda shaxsiy va jamoaviy birinchiliklarda yuqori natijalarni ko'rsatishiga hamda erishilgan yutuqlarni uzoq yillar davomida saqlab qolishiga imkon beruvchi badiiy gimnastika bo'yicha tayyorgarlikni takomillashtirishning strategik yo'lini belgilashga yordam berdi.

2.3. Badiiy giminastikani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni.

Badiiy gimnastika – bu ko'p qirrali sport turi bo'lib, u orqali turli g'oyalar va his-tuyg'ularni ifodalash mumkin. Keling, bu qanday amalga oshirish haqida fikr yuritaylik. Avvalo, sportchi jismonan mukammal qurilish bo'lishi shart. Keyin esa quvvatni texnik benuqson harakat talab qilish. inson avval emaklab, keyin yurishni, so'ngra esa nafis qadamlar bilan harakatlanishni o'rgangan kabi, badiiy gimnastikada ham bizning jismoniy tayyorgarligi va o'z ishiga bo'lgan sadoqatli muvaffaqiyatlarimizning negizidir. Hozirgi kunda sport turlari shunchalik yuqori cho'qqilarga erishganki, bunday mahsulotlarga erishish iste'dod bilan erishib bo'lmaydi. Faqatgina iste'd, fidoyilik tinimsiz mehnat orqali yuqori yordam va mumkin.

Sport ustalarining musobaqalardagi mahoratli chiqishlarini ko'rgan tomoshabinlar ko'pincha bu yuksak darajaga erishish uchun qancha mashaqqatli mehnat va uzoq vaqt sarflanganini sezmaydilar. Badiiy gimnastikada mahorat deganda har bir harakatniansiq, musiqa bilan uyg'un holda bajarib, tomoshabinga muayyan g'oyani yetkaza olish tushuniladi. Sakrash, yugurish,

burilish kabi harakatlar badiiy gimnastikaning asosiy elementlaridir. Masalan, sakrashlar kiyik qiyofasida yoki halqa shaklida ijro etilishi mumkin. Bu elementlarning barchasi musiqaga mos ravishda bajariladi.

Badiiy gimnastikada xalq raqs elementlari ham vosita sifatida ishlatiladi. Yigirma yil avval raqs elementlari gimnastikachi qizlar chiqishlarining asosini tashkil etgan bo'lsa, hozirgi kunda akrobatik va sport gimnastikasi elementlari, shuningdek, to'p, cho'qmor, halqa, arg'amchi, tasma kabi buyumlarni mohirlik bilan o'ynatish dasturlarning markaziy qismiga aylangan. Biroq, raqs elementlari kichik miqdorda bo'lsa-da, chiqishlarda hanuz qo'llaniladi. Ayniqsa, qizlarning qo'llari orqali sevgi, qayg'u, inson qalbining turli his-tuyg'ularini ifodalash mumkin. Ko'rgazmali chiqishlarda aynan shu elementlar orqali musiqaning ma'nosi tomoshabinga yetkaziladi.

Bugungi kunda ancha murakkab, serqirra mazmunga va ritmga ega bo'lgan musiqalar ishlatilmoqda. Buyumlarni mahorat bilan boshqarish faqat badiiy gimnastikaga xosdir. Bunday o'yinlarni sirkda ham uchratish mumkin, ammo sirk artistlaridan farqli o'laroq, gimnastikachi qizlar harakatlarni aniq va tez bajaradilar. Bu kabi chiqishlar tomoshabinda turli xil hissiy taassurotlarni uyg'otadi.

Nazorat savollari

1. Zamonaviy badiiy gimnastika uchun qanday an'analar xarakterlidir?
2. Badiiy gimnastikaning zamonaviy holatini va rivojlanishini belgilaydigan omillar?
3. Jahon badiiy gimnastikasida kuchlarning nisbatini belgilaydigan qanday omillar ajratildi?
4. Badiiy gimnastikani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni.

III BOB. BADIY GIMINASTIKANING ATAMALARI

3.1. Atamalarning umumiy tasnifi

Badiiy giminastika millionlab odamlar hayotiga 80 yil ilgari kirib kelgan. Badiiy giminastika nafaqat jismoniy tarbiyaning bir qismi balki insonning umumiy madaniyati va faoliyatining sifatli ko'rsatkichi. Hozirgi kunda badiiy giminastika butun dunyoda ommalashib bormoqda.

Badiiy giminastika bilan turli yoshdagi insonlar shug'ullanadilar. Giminastika vositalari maktabgacha ta'lim muassasalari va maktab dasturlariga kiritilgan. Talabalar orasida ham badiiy giminastika katta qiziqish uyg'otmoqda.

Ko'pgina bilim sohalarida va turli ishlab chiqarish tarmoqlarida fanlar, hodisa, tushuncha va jarayonlarni qisqa ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.

Badiiy giminastikaga oid atamalar badiiy giminastika mutaxassislari bilan shug'ullanuvchilar orasidagi munosabatni yengillashtiradi, shuningdek, darsliklarni, o'quv qo'llanmalarni, klassifikasiya va boshqa dasturlarni nazariya uchun ham, sport amaliyoti uchun ham zarur bo'lgan turli materiallarni qisqa, ixcham holda nashr etishga yordamlashadi. Atamalar ayniqsa, badiiy giminastikaning turli tuman mashqlarini o'rgatish jarayonida katta ahamiyatga ega. O'quv jarayonida qisqa so'zlar – atamalar harakat malakalarining shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ular mashqlarni bajarishga yaxshiroq tayyorlanishga ko'maklashadi, ularni o'zlashtirish vaqtini qisqartiradi va o'quv – mashg'ulot jarayonini ixchamlashtiradi va maqsadga muvofiq yo'naltiradi. Bu dalillar maxsus tekshirish ishlari orqali tasdiqlangan.

Atamalar keng ma'noda leksikaning bir bo'limi bo'lib, u ishlab chiqarishning barcha tarmoqlari, fan, madaniyat, ijtimoiy hayot va boshqalarning atamalarini o'z ichiga olgandir. Qisqa ma'noda esa biron bir ilmiy fan, madaniyat turi yoki texnika tarmoqlari atamalarining tizimidir.

Badiiy giminastikaga oid atamalar – bu badiiy giminastika mashqlarini, umumiy tushunchalarni, asbob – uskunalarining nomlarini qisqa ifodalash uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tizimi va shuningdek atamalarni hosil qilish va qo'llash, shartli qisqartma va mashqlarni yozish shakllari to'g'risidagi qoidalar tizimidir.

Atamalar leksikaning bo'limi sifatida muayyan fanning mazmuni, uning nazariyasi va amaliyoti bilan chambarchas bog'liqdir.

Badiiy giminastikada atama ma'nosida biron bir harakat faoliyati (mashq)ni, tushuncha yoki asboblarni qisqa qilib (iloji boricha bir so'z bilan) shartli tushunish qabul etilgan.

3.2. Atamalarni qo'llanish qoidalari va usullari

Atamalarni yasashning keng tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (yangi ma'no beris. Badiiy giminastikada bunday atamalarga misol tariqasida quyidagilarni kiritish mumkin: ko'prikcha, kirish, o'tish, chiqish va boshqalar. Ko'pincha atamalar so'zlarning qo'shilishi orqali (masalan, uzoqqa – balandga sakrash) va shuningdek, yasama so'zlar va so'z birikmalaridan hosil bo'ladi.

Yuqorida aytilganlar bilan birgalikda badiiy giminastikada atamalarni tuzishning maxsus usullari qo'llaniladi:

Atamalar sifatida ayrim so'zlardan foydalaniladi, masalan, o'tirish, tayanish, siltanish, tashanish kabilar.

3.3. Mashqlarni yozish qoidalari va shakllari

Badiiy giminastika mashqlarining qisqa va aniq yozilishi ularni tushunishda katta ahamiyatga egadir. Belgilangan maqsadga qarab u yoki bu yozish shakllari qo'llaniladi: umumlashma, aniq (terminologik), qisqartma yoki chizma shakllari.

Badiiy giminastika mashqlarini atamalar bo'yicha yozish

mavjud qoidalar (yuqorida qayd qilingan va belgilangan shakllar) bo'yicha olib boriladi.

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

Badiy giminastika mashqlarini yozish. Badiiy giminastika mashqlarini yozayotganda erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalaridan foydalaniladi. Undan tashqari, badiiy giminastikaga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda quyidagilarni: chunonchi, harakat xarakteri, uning ba'zi eng nozik jihatlari dinamikasi va ta'sirli tomonlarini ko'rsatish lozim bo'ladi.

Umumlashtiruvchi yozuv. Bu usuldan harakatning aniqligi talab etilmaganda, shuningdek darslik va boshqa dasturlarda badiiy giminastika mashqlarining mazmunini ifodalash (sanab chiqish) gina zarur bo'lgan hollardagina foydalaniladi. Masalan, dasturlarda quyidagilarni ko'rsatish kifoyadir: ya'ni tayanish va orqaga tayanishdan bir tomonga va qarama – qarshi tomonga tebranib o'tishlarni (ularning barcha xillarini ifodalamasdan).

Aniq atamali yozuv. Atamaning qoidalariga amal qilib har bir mashqni aniq ifodalashni nazarda tutadi.

Qisqartirilgan yozuv. Konstpektlar tuzayotganda zachet va boshqa mashqlarni yozayotganda qo'llaniladi. Bunday paytlarda atamalar qisqartirilib yoziladi (ya'ni, shartli qisqartmalar qo'llaniladi). Masalan: d.h. – dastlabki holat, el – element; birik – birikma; if – ifodalash; ush – ushlab turish; yu/yo – yuqoridagi yog'och va boshqalar.

Grafik tartibda yozib borish mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Chiziq bilan (chiziqchalar) yozish, yarim konturli va konturli yozuv qo'llaniladi. Birinchisi eng qulayrog'idir. U ko'rsatmali va tejamlidir. Bunday yozuvning qulayligi Badiy giminastikaning kundalik amaliy ishida keng qo'llanilmoqda.

Aralash yozuv. Matnli va grafik yozuvni qo'shib olib borish. Bu – klassifikatsiya va musobaqa dasturida, amaliyotda keng qo'llaniladigan yozishning qulay usulidir.

Mashqlarning soni va hisoblar yaqqol ko'zga tashlanishi uchun birinchilarini rim raqami, ikkinchilarini esa arab raqamlari bilan ifodalash yaxshiroqdir.

Texnik vositalar yordamida yozib olish. Oxirgi vaqtda badiy giminastikada kinosyomkadan foydalaniladi. Plyonkaga klassifikasion dastur, jahon birinchiligi va Olimpiada o'yinlarining dasturlari tushirib olinadi. O'quv – mashg'ulot jarayonida kino yordamida yetakchi masterlarning mashqlari suratga olinadi, so'ngra plyonkaga qarab, uni qanday bajarilganlik sifati tahlil qilinadi.

Mashqlarni yozib borish quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangan, qaysi predmet bilan).
2. Musiqa jo'rliqi (asarni, razmerini, davomiyligini ko'rsatish).
3. Dastlabki holat.
4. Mashqning mazmuni takt bo'yicha musiqa asarining tuzilishiga muvofiq yoziladi.

3.4. Badiiy giminastika mashqlarining atamalari

Umum qabul qilingan so'zlardan atamalar o'zining aniqligi va ma'nosining ixtisoslashganligi bilan farq qiladi. So'zlar atamalarga aylanib, zarur bo'lgan yakka ma'nolikni kashf etadi. Masalan, so'z atamalar: engashish, odimlash, ko'prikcha, cho'qqayish, kirish, aylanish, tushish va boshqalar. Shu bilan birga atamalar u yoki bu tushuncha va harakatlarni ifodalabgina qolmay, uni aniqlaydi, boshqa ma'nolaridan ajratadi. Shunday qilib, atamalarga muayyan talablar qo'yiladi.

Quyidagilar ularning asosiylari hisoblanadi:

1. Tushunarlilik. Atamalar tilning lug'at tarkibi va boshqa tildan o'zlashtirilgan so'zlar va shuningdek, internasional so'zlar – atamalar asosida tuzilishi va belgilangan millat tilining grammatikasi va so'z yasash qoidasiga batamom mos kelishi kerak. Shundagina u hammaga tushunarli bo'ladi, binobarin,

hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili talablariga rioya qilmaslik, atamalarning tushunarsiz bo'lib qolishiga va qo'pol so'zga aylanishiga olib keladi.

2. Aniqlik. Muqarrar ma'noga ega bo'lgan atama muayyan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati to'g'risida aniq tasavvur xis qilishi kerak. Atamaning aniqligi mashq to'g'risida tushuncha hosil qilishda katta ahamiyatga ega, binobarin, uni tez o'zlashtirishga yordam beradi.

3. Qisqalik. Talaffuz qilish uchun qulay, qisqa atamalar maqsadga muvofiqdir. Bu borada shartli qisqartmalar qoidasi mavjudki, u mashqlarni yozib olishni osonlashtiradi.

Badiiy giminastika atamaları shug'ullanuvchilarning malakasini hisobga olgan holda qo'llanish zarur. Badiiy giminastika bilan shug'ullanishni boshlagan sportchilar atamalarni ham shu mashqlarni o'zlashtirishni boshlagan vaqtdan urinishlari kerak. Malakali badiiy giminastikachilar, murabbiylar va badiiy giminastikaning boshqa mutaxassislari uchun atamalar o'ziga xos tilga aylanadi. U yoki bu atamani qo'llaganda uning vazifasini va qo'llanish ahamiyatini bilish zarur. Shu maqsadda mavjud atamalarni quyidagi guruhlariga ajratish maqsadga muvofiqdir:

1. Umumiy atamalar. Masqlarning ayrim guruhini aniqlash uchun, umumiy tushuncha va bosh. Masalan, umumrivojlantiruvchi mashqlar, buyumsiz va buyum bilan mashqlar va boshqalar.

2. Asosiy (konkret) atamalar mashqlar belgisini mazmunini aniqlashga yordam beradi. Masalan, qadamlar, to'lqinlar, burilishlar, sakrashlar, muvozanat saqlashlar va boshqalar.

3. Qo'shimcha (yordamchi) atamalar asosiylarini aniqlashtiradi. Ular harakat yo'nalishini, bajarish uslubini, tayanish shartini ko'rsatadi. Masalan, siltab burilish, spiral burilish, qadamlab sakrash, xatlab sakrash, oyoqni urib sakrash.

Mashqning nomi uning mohiyatini ifodalaydigan asosiy atamadan va harakatdan aniqlaydigan, izchillik tartibini belgilaydigan qo'shimcha atamadan iborat bo'lishi kerak. Zarur bo'lganda, muayyan mashqlarga xos tomonlarni ko'rsatadigan izohlovchi so'zlar ham qo'llaniladi. Masalan, qo'l bilan harakatni

keskin, tez, sustroq, ohista bajaring va h.k.

3.5. Atamalarni yasash uslublari

Badiiy giminastikada, giminastikadagi kabi qayta anglamoq keng qo'llaniladi, ya'ni mavjud so'zlarga yangi terminologik mazmun beriladi. Masalan, siltash, to'lqin, shpagat, ko'priq, sakkizlik va bosh. Bundan tashqari, quyida badiiy giminastikada atamalarni yasash xususiyatlarini ko'rsatib o'tish zarur:

1. Atama sifatida ayrim so'zlarning asosidan foydalaniladi (siltash, o'tirish, yarim cho'qqayish va bosh.).

2. Qo'l, oyoq, gavda harakati bilan bog'liq atamalar harakat faoliyatining u yoki bu xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Masalan, siltash (qo'l bilan, oyoq bilan, butun tana bilan).

3. Statik holatdagi atamalar tayanish sharoitiga va tananing holatiga qarab belgilanadi. Masalan, o'ng oyoqda muvozanat (oldinga), shuning o'zi egilib, orqaga, yonga va bosh.

4. Burilishni bildirgan holda (asosiy atama) tananing qaysi qismi bilan bajarilishiga (oyoq uchida, tizzada yoki tizzalarda va bosh.), ularning yo'nalishiga (o'ngga, chapga) va vertikal o'q bo'ylab aylanish kattaligiga (90° , 180° , 270° va h.k.) qarab belgilanadi. Masalan, chap oyoq uchida 180° ga burilish.

5. Sakrashlar tananing uchish fazasidagi holatiga qarab aniqlanadi. Masalan, kerishib sakrash, qadamlab sakrash, ochiq va yopiq sakrash va h.k.

6. Harakatlanish turlari "qadam bosish" va "yugurish" atamalarini bildiradi.

7. Buyumlar bilan atamalarda buyumlarning holatiga qarab aniqlanadi (buyumning yo'nalishiga qarab).

3.6. Badiiy giminastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni atamaları.

Buyumsiz harakatlanish – badiiy giminastikadagi barcha musobaqa mashqlarining asosidir. Ular mustaqil mashqlar sifatida giminastikachilarning majburiy va ixtiyoriy dasturiga kiradi, bundan tashqari, buyumlar bilan bajariladigan barcha mashqlar asoslangan zarur harakat bazasi hisoblanadi.

Yurish – Oyoq uchida, yarim cho'qqayib, cho'qqayib, oyoq uchini polga qo'yib, tovondan oyoq uchiga asta o'tish bilan,

purjinasimon qadam bilan, baland qadam bilan, yumshoq qadam bilan, tashlanishlar bilan yurish va boshqalar.

Yugurish – har birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurishdagi nomlar, odimlashdagi nomlarga o'xshash.

Burilish – gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma xarakati. Burilishning quyidagi oyoqlarni olib – qo'yib burilish, oyoqlar uchida burilish, chalishtirma burilish, siltanib burilish, spiral burilish, burilish va hokazo turlari bor.

Sakrash – oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz etish, harakat ko'lamini va gavdaning xavodagi xolatiga qarab sakrashning quyidagi to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab sakrash, sapchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash yarim xalqasimon sakrash va hokazo turlari mavjud.

Qo'llarni purjinasimon harakatlantirish – barcha bo'g'inlarni baravariga bukib purjinasimon yaxlit harakat qilish. Turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqin – do'ngsimon yarim cho'qqayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma – ket biri yoziladigan biri bukilib iborat murakkab yaxlit harakat. To'lqinsimon harakatning quyidagi turlari bor oldinga qarab to'lqinsimon, o'ng va chap tomonga to'lqinsimon harakatlar.

Muvozanat – statik holatda tananing turg'unligini saqlash.

Egilish – tanani bukilib.

Shpagat – oyoqlarni eng oxirigacha kerish.

Shosse – burilish yoki oyoq uchida 5 – holatdan oyoqlarni almashtirib 1 nuqtaga qarab oldinga, yonga, aylanib harakatlantirish.

qaychisimon – sakrash 2 oyoqdan oldinga harakatlanib depsinib 1- oyoqdan harakatlanib 2- oyoqni yuqoriga, 45 – 90°ga siltab sakrash ma'nosini anglatadi.

So'tte – 1,2,3,4,5 – oyoq holatlarida yuqoriga sakrash.

Ribka – qorin bilan yotgan holatda qo'llarni oldinga cho'zib oyoqlarni orqaga cho'zib yotgan holatdan, ya'ni bir vaqtda oyoqni va qo'llarni yuqoriga ko'tarilishi.

Kachelya – qorin bilan yotgan holatda qo'llarni oldinga cho'zib oyoqlarni orqaga cho'zib yotgan holatdan, 1 hisobda qo'llar bilan depsinib oyoqlarni yuqoriga ko'taramiz va ushlab turish so'ngra qo'llarni yuqoriga kotarib muvozanat ushlab.

Kazachok – 2 – oyoqda butun cho'qqayib o'tirgan holatda o'ng yoki chap oyoqni oldinga 45° ga ko'tarib muvozanat ushlab.

Sakrab shpagat – yuqoriga oldinga harakatlanib shpagat holatida sakrash.

Korobochka – qorin bilan yotgan holatda qo'llarni yuqoriga ko'tarib oyoqni ushlab yuqoriga o'ta cho'zilish boshni tizzalargachang tekkazish holatini ko'tarish.

Karandash – shpagat holatini ko'rsatib oldinga bukilib egilib yotgan holatdan oyoqlarni ushlab yon tomonga burilish oldinga va orqaga burilishlar kiradi.

Strelochka – 2 oyoqda muvozanat saqlagan holatda o'ng oyoqni orqaga siltab boshigacha siltab tekkazib ushlab.

Passe muvozanat – o'ng yoki chap oyoqni oldinga ko'tarib tizzalarni bukib 2-oyoq tizzalariga tekkazib turgan holatda muvozanat ushlab. Shu holatda burilishlar ham bajariladi bu holat esa Passe burilish deb ataladi.

Planshe burilish – oldinga egilgan holatdan o'ng yoki chap oyoqni orqaga yuqoriga ko'targan holatdan chap yoki onga burilishlar.

3.7. Badiiy giminastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni atamallari.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar badiiy giminastika bo'yicha musobaqa dasturining asosiy mazmunini tashkil etadi. Oliy toifali giminastikachilarning musobaqa kombinatsiyalari musobaqa uyg'unligida har xil buyumlar bilan bajariladigan harakatlarning turli – tuman gavda harakatlari bilan birikmasidan iborat.

Badiiy giminastika sport programmasida buyumlar 5 ta (arqon, halqa, to'p, cho'qmor, lenta) hamda 1 ta mashq buyumsiz bajariladi.

Charxpalak – aylanish o'qi buyum diametiri orqali o'tadigon

aylanma harakatlarga aytiladi.

Silkitish (tebranish) – to'liqsiz aylanma harakatga aytiladi.

Chirpirak – aylanish o'qi buyum qirrasiga to'g'ri keladigan ketma – ket aylanma harakatlarga aytiladi.

Doiralar – kichiklari – panja bilan, o'rtachalari – tirsak bilan, kattalari – yelka yordamida hosil qilinadi.

Tegirmonlar – kichik doiralar ma'lum bir ketma – ketlikda birikuvi.

Spirallar – spiral ko'rinishidagi ko'ndalang chiziqqa tortilgan kichik doiralar seriyasi.

Sakkizliklar – qo'lning ushbu shakildagi harakatlar bilan birgalikdagi bajariladigan doiralar seriyasi. Kattaligiga qarab: kichik, o'rtacha va katta doiralar bir – biridan o'zaro farqlanadi.

Ilonchalar – tikka uzatilgan panjaning tebranma harakatlari: balandga – pastga yoki o'nga – chapga.

Uloqtirishlar – buyumlarga davomli tayanchsiz (parvoz) harakatlarini beruvchi harakatlardir.

Qaytarishlar – shunday harakatlar – ki, ularning natijasida buyumlar polga, tana qismiga yoki boshqa buyumga tegib, parvoz(tayanchsiz) holatiga o'tadi.

Ilib olishlar – buyumlarni ularning erkin harakatlaridan so'ng qabul qilib olish.

Dumalashlar – buyumlarning tayanch yuzada bir joydan ikkinchi joyga o'tishi.

3.8. Xoreografiya atamallari.

Demi plie – yarimcho'qqayish.

Grand plie – cho'qqayish.

Battement tendu – oyoq uchini qo'yish

Battement tendu jete – oyoqni 45°ga siltash.

Battement tendu souteni – oyoq uchini qo'yish bilan yarimcho'qqayish.

Battement fondu – bir oyoqda cho'qqayish, ikkinchisi bukilgan, to'piqda.

Battement frapper – Tayanch oyoqning boldir – tovon bo'g'imiga qisqa (sekin) urish, va tizza bo'g'imini tezda yozish (25, 45°), oyoq uchini pastga navbatma navbat oyoq kaftini

kichik, qisqa urib, tayanch oyoq oldiga va orqasiga kude pe holatiga qo'yish

Passe – oyoq bukilgan, tizzalar yonga qaratilgan, oyoq uchi tayanch oyoq tizzasida.

Releve – oyoq uchiga ko'tarilish.

Grand battement jete – oyoqni 90° va undan yuqoriga siltash.

Grand battement jete balanse – oyoqni oldinga, orqaga siltash.

Battement developpe – oyoqni oldinga, yonga, orqaga ko'tarish.

Rond de jamb par terre – Oyoq uchida pol bo'ylab aylanma harakat.

Rond de jamb en l'air – Chap oyoqda turib o'ng oyoq yonda, boldirni ichkariga yoki tashqariga qaratib aylanma harakat.

En dehors – Tos – son yoki tizza bo'g'imidan tashqariga aylanma harakat, shu bilan birga burilish.

En dedans – Ichkariga aylanma harakat.

Sur le cou de pied – Oyoqning oldinda yoki orqada boldir – tovon bo'g'imidan bukilgan holati.

Battu – Tayanch oyoqning boldir – tovon bo'g'imi faqat oldindan yoki orqadan kichik urishlar.

Releve lent – 1 – 41 – 8 hisobda oyoqni oldinga, yonga yoki orqaga va yuqoriga sekin ko'tarish.

Adajio – grand plie, developpe, releve lyant, muvozanatning barcha turlari, piruetlar, burilishlarni kiriting. 32, 64 hisobda qo'shilgan birikma.

Attitude – Chap oyoqda turib, o'ng oyoq yonda – orqada, boldir chapga qaragan.

Terboushon – Chap oyoqda turib, o'ng oyoq oldinda, boldir pastda chapga qaragan.

Picce – Chap oyoqda turib o'ng oyoq oldinda pastda, oyoq uchini polga tez – tez ko'p marotaba tekkazish.

Porde bras – Oldinga, orqaga, yonga egilish.

Nazorat savollari

1. Badiiy giminastikaga oid atamalar haqida ma'lumot bering.
2. Badiiy giminastika atamalariga qo'yiladigan talablar.
3. Badiiy giminastika mashqlarni yozish qoidalari va shakllari
4. Badiiy giminastikada buyumlarsiz bajariladigan mashqlarni tasnifi.
5. Badiiy giminastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni tasnifi.

**IV BOB. BADIY GIMINASTIKA MASHG'ULOTLARINI
MODDIY - TEXNIK TA'MINOTI**
**4.1. Badiiy giminastika zallarining gigienik holati va
unga tar'if.**

Badiiy giminastika zallari binoning birinchi qavatida joylashishi, zalning oynalari ikki yon tarafda joylashgan derazalarning poldan balandligi 1,5 metr bo'lishi kerak. Yorug'likning zalga tushishi normal xolatda bo'lib, anjomlarni ko'rish yaxshi bo'lishi, chiroqlar ximoya setka bilan o'ralgan bo'lishi, gilam nam bo'lmasligi va toza bo'lishi shart.

Bu xolda shug'ullanuvchilarning shikastlanishining oldini olgan bo'lasiz. Zalga toza va maxsus sport kiyimida kirish kerak. Zalning tozaligiga xar doim rioya qilish kerak. Devordagi rasmlar 1,75 sm yuqorida bo'lishi kerak. Zalda chang yig'ilib qolmasligi lozim. Isitish moslamalarini mashg'ulotga xalal bermasligi uchun devorning ichkari qismiga maxsus qoplamalar bilan berkitish kerak. Zalning xarorati 15 gradus bo'lishi lozim. Zalda xavo aylanishi normal xolatda bo'lishi, xar bir soatda zalning xavosini almashtirib turish kerak. Zal xamisha sanitariya - gigena talablariga javob berishi shart.

Giminastika mashg'ulotlarini tizimli tashkil etishga qo'yiladigan asosiy talablar yuqorida belgilab berildi. Ular giminastikada to'liq ish olib borishga imkon beruvchi vositalar majmuasi mavjudligini taxmin qilishadi. Ideal, bu ta'lim va tarbiya ishlari, umumta'lim, tibbiy - sanitariya - gigiyena ta'minoti, dam olish va yashash sharoitlarining butun siklini ta'minlash tizimidir. Bunday sharoit markazlashgan sport bazalarida, sport maktab - internatlarida mavjud. Bunday majmualarning asosiy tarkibiy qismi har doim ixtisoslashtirilgan sport zali hisoblanadi.

Sport zallari. Zamonaviy sport zali faqat badiiy giminastika-chilar bilan ishlashga ixtisoslashgan. Bunday zalda (zallarda) ishni tashkil etish va turli sxemalar mavjud. Eng oddiy hol - barcha o'quv maydonchalari va jihozlarini bitta zalda to'plash.

Ammo eng afzal variant erkaklar yoki ayollar giminastikasi, xoreografiya zallari, jismoniy tarbiya uchun ixtisoslashgan bir nechta zallarning mavjudligi.

Agar sport muassasasida faqat bitta zal mavjud bo'lsa, u gimnastikachilarni birgalikda tayyorlash uchun zarur jihozlar bilan ta'minlanadi. Bunday zalning markaziy qismida odatda zamin mashqlari uchun maxsus gimnastika gilami joylashtiriladi.

Badiiy giminastika bo'yicha samarali va uzluksiz mashg'ulotlarni ta'minlash uchun sport zalini jihozlashga qo'yiladigan talablar ko'p jihatdan badiiy giminastikasi talablariga mos keladi.

Bu zalning dizayni, devorlar, isitish, ship, yoritish, tibbiy muassasalar va inshootlarning sifati uchun amal qiladi. Badiiy giminastikada mashq qilish uchun sport zalining jihozlanish xususiyatlari devor va balet tayanchlariga qurilgan ko'zgular bo'lib, ular to'g'ri qomatni o'rgatish va harakatlar texnikasini o'rgatishning yordamchi vositasi hisoblanadi.

Kerakli yordamchi vositalar ham shved devori va dastgoh hisoblanadi. Sifatiga qarab pol gilam bilan qoplanadi. Musobaqalarda giminastika maydoni odatda 13 X 13 m (chiziqlarning tashqi tomoni)ni o'lchaydigan gilam bo'lishi shart. Bu majburiy ishchi qoplama jaxon standartlariga javob beradi. Jahon chempionatlarida ishtirokchilar ikkita o'yin maydonchasi bilan (biri gilam bilan, ikkinchisi u holda) ta'minlanadi. Sportchi tanlash huquqiga ega.

Badiiy giminastika: jixozlari xalqaro standartlariga muvofiq bularga:

Arqon, cho'qmor, tasma, xalqa, to'p mavjud.

Arqon gimnastning balandligiga proporsional bo'lishi va hech qanday tutqichlarga yega bo'lmasligi kerak, ularning o'rniga uchlarida bir – ikki tugun bog'lanadi.

4.2. Badiiy giminastika zallarida buyumlardan foydalanish qoidalari.

Sportchilar quyidagi qoidalarga rioya qilishi kerak:

Buyumlarni extiyot qilishlari, ularni mashg'ulotga tayyorlash va mashg'ulotdan keyin yig'ib qo'yishlar, polga zarar yetkazmaslik uchun jixozlarni maxsus aravachalarda tashishlar;

Badiiy gimnastikada predmetlar bilan bajariladigan mashqlar.

Buyumlarni bilan mashqlar barcha jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirishi va ayrim mushaklar va inson tanasining turli qismlarini mustahkamlashga har xil ta'sir qilishi mumkin. Buyumlarni to'g'ri egallash texnikasi sportchilarning uzoq vaqt statik holatda qolishiga yo'l qo'ymaydi, ularni uzluksiz harakatlantirib turadi. Shuning uchun predmetlar bilan bajariladigan mashqlar yuqori to'yinganlik va emotsionallikka ega bo'ladi; ular o'quvchilar diqqatini yuklamalardan chalg'itadi va shu bilan monoton harakatlarning ko'plab takrorlanishiga osongina toqat qilishga yordam beradi.

Badiiy giminastika mashqlarida qo'llaniladigan har bir mavzu o'ziga xos xususiyatlarga ega va shuning uchun asosan ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi. Badiiy giminastika predmetlari bilan bajariladigan mashqlar bir vaqtning o'zida umumiy epchillikni, ayniqsa qo'llarning epchilligini, harakatlarni muvofiqlashtirishni, mushaklarning sezuvchanligini, ritm hissini, ko'rish va diqqatni rivojlantiradi. Bularning barchasi ayniqsa, kasbiy mehnat ko'nikmalarini tez egallash, e'tiborni to'g'ri taqsimlashi zarur bo'lgan mutaxassis uchun muhimdir.

Shug'ullanuvchilar oldingi dastur materialini mavzusiz mashqlar bilan to'liq o'zlashtirganlaridan keyin ikkinchi yili o'quv mashqlarini predmetlar bilan boshlash kerak va ular ma'lum jismoniy – texnik tayyorgarlikka ega bo'ldilar.

O'qituvchi darslarni to'g'ri tashkil etishi va maxsus adabiyotlardan mohirona foydalanishi uchun quyidagilarni yodda tutish lozim.

Buyumlar ikki xolatda bo'ladi (vertikal, gorizontal) havoda bo'lib, u ushlab turiladi yoki muayyan tarzda ushlab turiladi – yoki (yuqori, pastki, yon, orqa, tor va hokazo.), va u joylashgan yoki (talaba old tomoniga nisbatan) uzunasiga yoki o'zaro talaba nisbatan harakat qiladi.

Agar jihozning uchlari yoki qirralari mashq bajarilayotgan shaxs tanasiga nisbatan teng masofada joylashgan bo'lsa, jihozning fazoviy holati tanaga nisbatan aniqlanadi. Yozuvda bunday holatlar quyidagicha ifodalanadi: "oldinda halqa", "tana orqasida tayoq", "o'ng tomonda lenta".

Mashqlarni tasvirlashda ob'yektning gorizontal holatini ko'rsatish odat tusiga kiradi (xalqa gorizontal oldinga); ob'yektning vertikal holati ko'rsatilmaydi, nazarda tutiladi («xalqa oldinga»). Istisno tayoqcha — uning gorizontal holati asosiy hisoblanadi va ta'riflanmaydi.

Agar ob'yektni ikki qo'l bilan ham, bir qo'l bilan ham ushlab mumkin bo'lsa, unda ikki qo'l bilan ushlab varianti hamda yuqoridan ushlab ko'rsatilmaydi.

Istisno to'p yuqoridan ushlab bilan bajariladi, pastdan ushlab (kaftlarda) esa tabiiy hisoblanadi. To'p oldinga tashlashda qo'llar oldinga cho'ziladi, tana oldida kaftlarda ushlanadi; halqum oldiga tashlashda halqum yuqoridan va yon qirralardan ikkala qo'l bilan ushlanadi. Arqonni oldinga sakrashda qo'llar oldinga cho'zilib, arqonni uchlari bilan ushlab, sharf oldida vertikal holatda har ikki qo'l bilan keng chetini ushlab turish talab qilinadi. Guruh mashqlarida ishlatiladigan buyumlar og'irligi, o'lchami va shakli bo'yicha bir xil bo'lishi kerak; faqat rangi farq qilishi mumkin. Oliy xakam talabiga binoan, guruh musobaqaga kirishdan oldin barcha buyumlar tekshiriladi; zarurat bo'lsa, nazorat mashq tugagandan keyin ham tekshiruv amalga oshiriladi.

4.3. Badiiy giminastika buyumlari va xususiyatlari.

Badiy giminastika uchun eng tipik mashqlar – ob'yeksiz harakatlar, akrobatik mashqlar, raqs va xoreografiya elementlari bilan birlashtirilgan to'qimadagi turli narsalar (arqon, xalqa,

to'p, cho'qmor va tasma) bilan mashqlardir.

Guruh mashqlarida ishlatiladigan buyumlar bir xil bo'lishi kerak (og'irligi, o'lchami va shakli), ular faqat rangi bilan farq qilishi mumkin. Hakam talabiga binoan, guruh musobaqaga kirishdan oldin barcha buyumlar tekshiriladi; zarurat bo'lsa, nazorat mashq tugagandan keyin ham tekshiruv amalga oshiriladi.

Buyumlar

Badiiy giminastika turli giminastika va raqs mashqlarini predmtsiz, shuningdek, musiqaga oid predmet bilan bajarishdan iborat sport turidir. Mashqlar 13x13 metr maydonli gilamda bajariladi. Mashqlar davomiyligi 90 soniya.

Badiiy giminastikadagi foydalaniladigan buyumlari:

Arqon – Arqon gimnastning balandligiga mutanosib bo'lishi, hech qanday tutqichlarga ega bo'lmasligi, har bir uchida faqat bitta tugun bo'lishi kerak. 2009 – yildan boshlab arqon bilan bajariladigan mashqlar sport ustalarining xalqaro dasturiga kiritilmaydi. Biroq SUN dasturi bo'yicha bajaradigan va yoshroq giminastikachilar Rossiya musobaqalarida arqon bilan mashq bajaradilar.



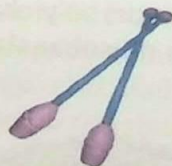
Halqa – Kattalar giminastikachilari uchun halqaning ichki diametri 80 dan 90 sm gacha. KMC va MS dasturi bo'yicha bajariladigan giminastikachi uchun halqaning minimal og'irligi 300 gramm.



To'p – KMS va MS dasturi bo'yicha bajariladigan gimnastikachilar uchun to'pning diametri 18 – 20 sm. Og'irligi 400 gramm atrofida.



Cho'qmor – KMC va MS dasturi bo'yicha bajariladigan gimnastikachilar uchun cho'qmor uzunligi 40 – 50 sm.



Tasma- Turli o'lchamdagi lentalar ishlatiladi, kengligi 4 dan 15 sm gacha, uzunligi 6 m. agar sportchi ikkita tasma bilan bajarsa, ularning uzunligi 1 m ga qisqartirilishi mumkin. Ro'mol ipak, poliamid yoki gazdan tayyorlangan bo'lib, uning o'lchamlari 1.50×1.00 m. tor tasmaning kengligi 4 – 6 sm, uzunligi 6 m. tayoqcha ushlagichining uzunligi 45 – 60 sm.



Nazorat savollari

1. Badiy gimnastika zallarining gigenik holati va unga tarifi.
2. Badiiy gimnastika zallarida buyumlardan foydalanish qoidalari.
3. Badiiy gimnastika buyumlari va xususiyatlari.
4. Badiiy gimnastikadagi foydalaniladigan buyumlar.

V BOB. BADIY GIMINASTIKA MASHQLARINING TAVSIFI.

5.1. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi va tavsifi.

Baiiy giminastikaning vositalari (raqs qadamlari, sakrashlar, burilishlar, muvozanatlar, to'liqlar, egilishlar, musiqa, buyumlar va h.k.) shug'ullanuvchilarning tarbiyalashda jismoniy, estetik, emotsional va ruhiy vazifalarni yechishga yordam beradi.

Bundan tashqari turli xil vositalar yuqori texnik natijalarga erishayotgan sportchilarda koordinatsiya, egiluvchanlik, muvozanat, sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Buyumlarsiz harakatlanish – badiiy giminastikadagi barcha musobaqa mashqlarining asosidir. Ular mustaqil mashqlar sifatida giminastikachilarning majburiy va ixtiyoriy dasturiga kiradi, bundan tashqari, buyumlar bilan bajariladigan barcha mashqlar asoslangan zarur harakat bazasi hisoblanadi.

Hozirgi paytda buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir qancha turlarga bo'linadi. Mashqlarning bu turlarini ikkita sinf elementlariga bo'lish mumkin. Bulardan biri oddiy mashqlar, ikkinchisi murakkab mashqlardan tashkil topgan. Oddiy mashqlar ancha osonroq bo'lib, ko'pincha ular kombinatsiyada biriktiruvchi harakat ro'lini o'ynaydi. Bu eng avvalo yurish va yugurish turlari, oddiy irg'itishlarni o'zgartirish va shunga o'xshashlar.

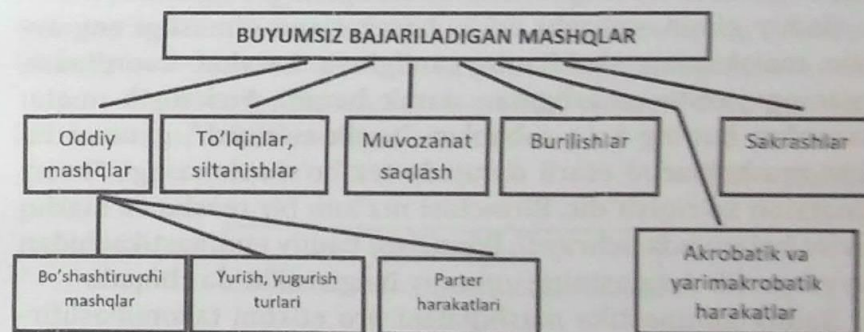
Murakkab mashqlar sinfiga shartli ravishda bir muncha murakkab harakat malakalarini paydo bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan elementlar kiradi. Bu mashqlar to'liqlar, burilishlar, muvozanatlar, sakrash, yarimakrobatik va akrobatik xarakterga ega elementlarga o'xshash mashqlardir.

Badiiy gimnastikada turli yurish usullari qo'llaniladi: oyoq uchida, yarim cho'qqayib o'tirish, o'tkir qadamlar bilan, tovon va oyoq uchini navbatlab bosib yurish, purjinasimon, baland yoki yumshoq qadamlar bilan hamda tashlanishlar orqali harakatlanish kabilar shular jumlasidandir.

Shuningdek, yugurishning o'ziga xos (stilizatsiyalangan)

shakllari ham ushbu sport turida keng qo'llaniladi. Ular nafaqat harakatlanish vositasi, balki sakrashlar, tezkor burilishlar va dumalashlarga tayyorgarlik vazifasini ham o'taydi. Badiiy gimnastikada qo'llaniladigan yugurish turlariga o'tkir, baland tashlanishlar bilan, keng hamda qisqa qadamlar bilan (oyoq uchida) yugurishlar kiradi.

5.1 – jadval



5.2 Oddiy mashqlar va ularga tavsif

Parter holati — bu harakatning ifodali elementi sifatidagi nuqtai nazar. Uo', tayanish, chalgancha, qorin bilan yoki yonboshlab yotish kabi turli xil tana joylarini o'z ichiga olishi mumkin.

Shaxsiy, parter holati ritmik va plastik birikmalarning tarkibiga kiradi. Shu tufayli, statik vazifalari kam bo'lishi, tuzilishi u bog'lovchi vazifalarni. Parter holatini bajarishda bog'lovchiga qo'yilgan talablarga rioya qilish kerak. Ko'pincha parter holati yakuniy nuqta va eng muhimi, keyingi bosqich uchun belgilanish sifatida qabul qilish.

Bo'shashtiruvchi harakat ham ifodali tarkibdan iborat soddaharakatdir. Ular parter holati kabi dinamik sakrash va yugurishlarning aksi bo'lib tezkor, keskin va kuch talab hujumga zid ravshan, yangiroq harakatni ifodalaydi. Bo'shashtiruvchi ishga tushirishdan qo'llar, gavda kabi "katta" dasturiy ta'minotda

(egilishlarda, sozlamalarni saqlashning yakuniy bosqichlarida va boshqa) ham yurish mumkin. Bo'shashtiruvchi boshlash mumkin bo'lgan harakatlar bilan.

Bo'shashtiruvchi harakat elementlari boshqa guruh mashqlarining ko'pchiligi uchun xarakterlidir. Bu harakatni erkin, tabiiy bajarish zarurati bilan bog'liq. Haddan ortiq zo'r berish – nafaqat harakat texnikasining etishmasligi, ifodali nuqtai nazardan uning takomillashmaganligi belgisidir.

Badiiy gimnastikachi erkin harakatlana olmasligi eng avvalo malakaning shakllanmaganligi va harakat koordinasiyasining yaxshi emasligidan darak beradi. Fiziologik nuqtai nazardan buning aniq sabablari "tonik zo'riqish", gimnastikachi mushaklarini etarli darajada tez bo'shashtirish, "koordinatsion zo'riqish"dir. Birinchisi ma'lum bir mashq va mashq turini bajarishda uchraydi. Ikkinchisi badiiy gimnastikachidan tayyorgarlik darajasining umumiy belgisi sifatida chiqadi.

Badiiy gimnastika mashqlarini ijro etishni takomillashtirishda, harakatni bajarish paytida band bo'lmaydigan mushak guruhlarini tabiiy bo'shashtirib, erkin harakatga erishish juda muhim hisoblanadi.

Sakrashlar – badiiy gimnastikadagi eng yorqin elementlardan biri bo'libgina qolmay, balki gimnastikachidan yaxshi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab harakat turlaridan biridir. Gimnastikachi sakrashni bajarganda minimal vaqt ichida esda qoladigan obrazni yarata olishi kerak.

Sakrashlarning tasnifi

Badiiy gimnastikada turli sakrashlarning ehtimolga yaqin soni asosan chegaralanmagan. Bu sakrash shaklini aniqlovchi omillar ancha ko'pligini izoxlaydi, bir sakrashda birlashadigan bu omillarning turli kombinatsiyalari imkoniyatlari esa turli harakatlarni paydo bo'lishiga olib keladi. Shu sababli sakrashning mohiyatiga ko'ra qat'iy va to'liq tasniflab bo'lmaydi. Lekin, uslubiy va amaliy maqsad uchun sakrash to'g'risida ma'lum darajada tasavvurga ega bo'lish mumkin bo'lgan qisqa

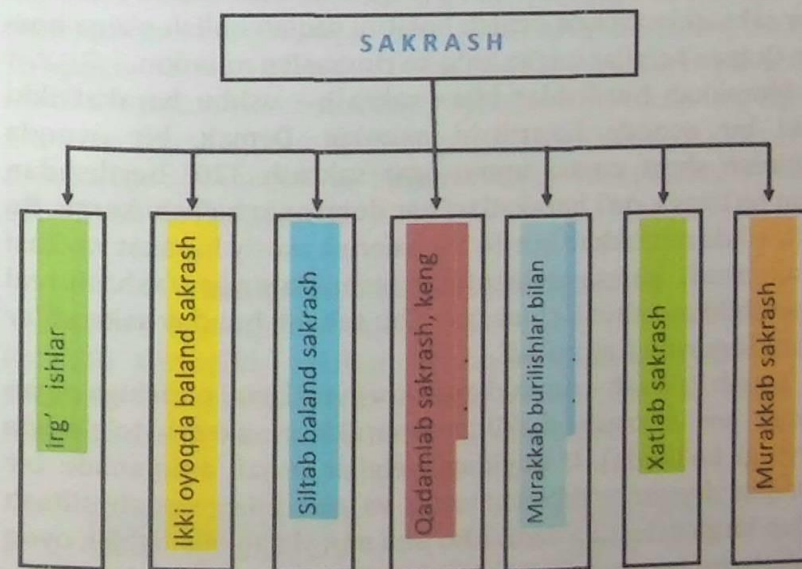
va qoniqarli tasnifi paydo bo'ldi.

Irg'ishlar – sakrashning oddiy turidir. Irg'ishlar oddiy hollarda yugurib kelmasdan, qo'llar bilan va bo'sh oyoq bilan siltanmasdan bajariladi (agar bir oyoq bilan depsinsa).

Bunday sakrash turi uchun tana a'zolarining kichik amplitudadagi erkin harakati va uchishning minimal balandligi xarakterlidir. Murakkabroq irg'ishlarda harakat uncha ifodali bo'lmagan shaklda imitatsiya qilinishi mumkin, masalan oyoq holatlarini almashtirish, burilishlar. Lekin bunday irg'ishlarda bu belgilar sakrashning umumiy qiyinchiligini o'zgartirmaydi.

5.2 – jadvalda berilgan sxemada sakrashlarning eng xarakterli turlari ko'rsatilgan.

5.2 – jadval



Ikki oyoqda baland sakrash juda murakkab bo'lishi mumkin. Ular joyidan yoki yugurib, kelib ikki oyoqqa qo'nib bajariladi. Bunday sakrashlarda faqat qo'llar bilan siltashdan foydalaniladi ("irg'ishlar" bilan solishtirganda). Baland uchish, uchish paytida aniq belgilangan samarali holatni qabul qilish uchun qo'llanilishi mumkin. Bunday sakrashga boshqa

murakkab harakat kiritilganda (masalan, burilishlar), u boshqa bir guruhga ta'luqli bo'lishi ham mumkin, chunki harakatning asosiy qiyinchiligi boshqa harakat bilan aniqlanadi.

Siltanib baland sakrash yuqoridagi guruh elementlaridan farq qilib, unda faqatgina qo'lni emas, (lekin, shart emas) balki bo'sh oyoqni ham siltashdan foydalaniladi. Shunday qilib bunday sakrashlarni aniqlovchi boshqa belgilar – bir oyoqda depsinishdir. Mazkur guruhga tegishli bo'lgan sakrashda, uchishdagi eng oddiy harakat, holatni saqlab qolish yoki "namoyish qilish" bilan bog'liq bo'lgan harakatdir.

Qadamlab sakrash, keng sakrash va ularga o'xshash sakrashlar xarakterli birikmani aniqlovchi belgilarni o'z ichiga oladi. Bu sakrashni yurib, bir oyoqda depsinib, depsingan tomonga aniq harakatlanish va bir oyoqqa qo'nish bilan bajariladi. Bunday sakrashlar uchun uchish holatini saqlab qolish o'ziga hosdir. Qolgan belgilar uncha aniq ko'rinmasligi mumkin.

Murakkab burilishlar bilan sakrash - ushbu harakat ikki yoki bir oyoqda bajarilishi mumkin. Demak, bir oyoqda silkinish shart emas, ammo agar sakrash 320° burilishdan kam bo'lmasa, qo'l harakatlari har doim aniq bo'lishi kerak. Bu sakrashda murakkab burilishni bajarish asosiy harakat vazifasi hisoblanadi, bu esa elementning tashqi ta'siriga o'xshash real qiyinchilikni keltirib chiqaradi. Shu sababli bunday sakrashlar alohida guruhga ajratiladi.

Xatlab sakrash – murakkab sakrash turlarini o'z ichiga olgan o'ziga hos sakrash shaklidir (murakkab sakrash to'g'risida keyingi bo'limda). U quyidagi belgilar orqali aniqlanadi: bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoq va qo'l bilan ifodali siltash bilan birga uchishda ozmi – ko'pmi murakkab burilishlar, oyoq holatlarini tez – tez almashtirish va bir oyoqqa qo'nish.

Murakkab sakrashlar yuqoridagi sakrash turlaridan kamida ikki – uchta belgilarni o'zida mujassamlaydi (xatlab sakrashdan tashqari). Bitta sakrashda shunday belgilar bo'lishi mumkin: oyoqni siltab, uchishda tanani qo'shilishi, tayanchsiz holatda va burilishda holatni o'zgartirish va boshqalar.

Bunday harakatlar texnikasi va o'rgatish uslubiyotini taxlil

qila turib, ularning murakkabligi, qiyinligi, koordinatsiya xususiyatlari, harakatning ifodaligiga bog'liq bo'lgan elementlar tuzilishini, shu bilan birga mashqlarni o'zlashtirish jarayonida kelib chiqishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni hisobga olish muhimdir.

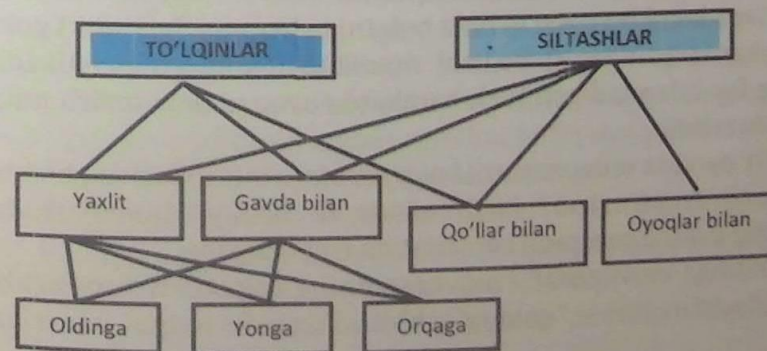
To'lqinlar, siltashlar

To'lqinlar va siltashlar – buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan mashqlarda keng qo'llaniladigan ifodali elementlar sifatida xarakterlidir. Stilistik yakunlangan to'lqinlar va siltashlar gimnastikachidan juda yaxshi harakat koordinatsiyasini talab qiladi.

Bu ayniqsa, tananing barcha a'zolari ishtirok etadigan, tananing katta a'zolaridan boshlanib qo'l barmoqlari bilan tugatilib bajariladigan harakatlarga ya'ni, yaxlit to'lqinlarga tegishlidir. To'lqinlar va siltashlarga o'xshash mashqlarda ayniqsa gimnastika harakat elementlarining ayrimlari orasidagi bog'liqlik, ularning tutashligi, shu bilan birga gimnastikachining mushak apparatiga zo'r berish va birlashtirishni navbatlashtira olish qobiliyati ko'rinib turadi.

To'lqinlar va siltashlarning tasnifi

Mazkur mashqlarni turlari 5.3 – jadvalda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, mazkur mashqlar turlari to'lqinlar va siltashlarni bajarishda qanday tana a'zolari ishtirok etishi va ularning asosiy harakat yo'nalishiga bog'liqdir.



Mazkur mashqlarning keyingi aniq mashqdagi harakat koordinatsiyasi va mashqning harakat tarkibi va uning murakkabligiga bog'liq.

Muvozanat

Muvozanat – bu asosan rivojlangan turg'unlikni saqlash malakasini talab qiladigan sharoitlarda bajariladigan oyoqda tik turish turidir.

Bunga asosan bir oyoqda tik turish kiradi, chunki ikki oyoqda muvozanat saqlash sharoiti tabiiyga yaqin va ma'lum qiyinchiliklar tug'dirmaydi (quyida ko'rishingiz mumkin).

Badiiy giminastikada foydalaniladigan muvozanatning murakkabligi va qiyinligi turlichadir, chunki mazkur mashqlar qatoriga oddiy (masalan, bir oyoqda turib ikkinchisi oldida) hamda ancha murakkab, u bilan yonma – yon malaka va sifatlarni egallashni talab qiluvchi holatlarni kiritish mumkin.

Jumladan, haddan ziyod rivojlangan faol egiluvchanlik, maxsus kuch, fazo – joydagi o'zgaruvchan mo'ljal olish sharoitidagi balansni xis qilish. Bunday misollarga turli vertikal muvozanatlar kiradi. Shu sababdan, muvozanat holatlarini egallash badiiy giminastikada universal rol o'ynaydi: u statika va dinamikadagi murakkab muvozanatni egallash uchun baza sifatida zarurdir.

Muvozanat tasnifi

5.4 – jadvalda muvozanat tasnifining oddiy sxemasi berilgan.

Ikki oyoqda muvozanat saqlashni bajarish ancha oddiydir. Qoidaga ko'ra bu oyoq uchida holatni ushlab turib (statik) yoki harakatda (dinamik) bo'lishi mumkin. Badiiy giminastikada keng foydalaniladigan turli harakatda oyoq uchida turish juda xarakterlidir.

Bir oyoqda muvozanatni bajarish biroz murakkabroq bo'lib, maxsus trenirovkani talab qiladi va badiiy giminastikada mashqlarning mustaqil turi sifatida eng qizig'idir.

Oldinga muvozanat – muvozanatning eng odatiy turi bo'lib, vakillaridan biri – “qaldirg'och”dir. Tuzilishi nuqtai nazariga

ko'ra, oldinga muvozanat uchun tanani oldinga egish, bu mashqni turli harakatlarda ifoda etish aniqlovchi hisoblanadi.

Orqaga muvozanat – tuzilishi jihatidan yuqoridagi turning teskarisi. Bular uchun tanani orqaga egib, shu vaqtning o'zida tayanchsiz oyoqni yuqoriga gorizontal yoki undan ham yuqoriroq holatga ko'tarish xarakterlidir. Orqaga muvozanatning qiyinligi boshqa muvozanat turlariga qaraganda ancha yuqori darajada bo'ladi (pastga qarang).

Yonga muvozanat – tuzilishi bo'yicha oldinga va orqaga muvozanat orasidagi holatdir. Ular uchun tana a'zolarini frontal o'q bo'ylab bir xil og'irlikda joylashishini ta'minlaydi.

Muvozanatning aytib o'tilgan uchta guruhi mazkur turning mavjud elementlarini o'z ichiga oladi. Lekin oldinga, orqaga, yonga muvozanatda tana holatining shakli turlicha bo'lishi mumkin. Shu sababdan shartli ravishda gorizontal va vertikal muvozanatlarga ajratilgan (sxemaga qarang).

Birinchisida giminastikachining tanasi va tayanchsiz oyog'i ko'pincha gorizontal joylashadi. Bu muvozanatning ixtisoslashtirilgan shaklidir. Ikkinchi tur – vertikal muvozanat – turli variantlari bilan xarakterlidir. Badiiy giminastikachining tanasida yuqorida joylashgan vertikal muvozanat holati eng oddiydir. Oyoqni maksimal darajada ko'tarib vertikal muvozanat saqlash texnik tomondan ancha qiyindir. Bu elementlar tanani turli darajada egilishi bilan bajarilishi mumkin.

Muvozanatning barcha sanab o'tilgan strukturali – texnik variantlari statik, holatni ushlab turish yoki harakatda, dinamik bo'lishi mumkin. Ularni bajarishdagi qiyinchilik muvozanat holatining koordinatsiyasiga, badiiy giminastikachining harakat sifatiga (masalan, egiluvchanlik) qo'yiladigan talab darajasiga, shu bilan birga tayanch usuliga bog'liqdir. Muvozanat tasnifining oxirida turishni to'liq oyoq kaftida yoki oyoq uchida bajarish mumkinligi aks ettirilgan.

Muvozanat holatlarida giminastikachi tanasining turg'unlik darajasi jismoniy nuqtai nazardan ikki asosiy omilga bog'liqdir. Ulardan biri – tayanish maydonining o'lchami.

To'liq oyoq kaftida va oyoq uchida turishda tayanish

maydoni juda na'munali solishtirilgan. Ikkinchi holatda maydon kam va bu oyoq uchida tik turishda turg'unlikni saqlash katta qiyinchilik talab qilishini bildiradi. Cheklangan turg'un muvozanat holatida boshqa turg'unlik omillaridan biri giminastikachi tana markazini tayanch darajasi ustidan joylashgan balandligi hisoblanadi. Tana markazi boshqa sharoitlarda qancha yuqori joylashsa, tana turg'unligi shuncha past, muvozanat saqlash shuncha qiyin bo'ladi. Shuning uchun tana a'zolari yuqorida joylashadigan muvozanat turlarini bajarish qiyindir. Muvozanat holatida giminastikachi tanasi turg'unligi darajasini baholay oladigan umumiy tavsifnoma turg'unlik burchagi hisoblanadi.

Muvozanat holatida turg'unlikni saqlash – harakat tuzilishi bo'yicha boshqarish murakkab bo'lgan jarayondir. Skelet muskulaturasi, nafas harakati, mushak to'qimalarining fibrillyatsiyasining uzluksiz va tamomila tartibga solingan o'zaro harakati so'zsiz tananing mikrotebranishiga olib keladi. Bu muvozanatni ushlab turish jarayonini murakkab dinamik jarayonga aylantiradi. Ya'ni giminastikachi tana markazi chizig'i muvozanatning optimal holati atrofida uzluksiz va so'zsiz tebranishga olib keladi. Bunday tebranish tasodifiy xarakterga ega, lekin muvozanat saqlash jarayonining o'zi boshqariladigan bo'lishi kerak.

Tananing optimal holatdan chetga chiqishga giminastikachining tiklanuvchi kuchi javob berishi kerak.

Oldiga muvozanat holatidan oldinga harakat qilishda muvozanatni yo'qotish havfi giminastikachi oyoq kafti bukuvchi mushaklari zo'riqishni kuchaytirishga majbur qiladi.

Bunda oldinga egilishni to'xtatadigan tayanish reaksiyasining yordamchi kuchi rivojlanadi, keyin esa t.o.m. chizig'i tayanchga nisbatan optimal holatga qaytadi. Ish noaniq bo'lganda, ya'ni t.o.m. chizig'i inertsiya bo'yicha optimal holatdan chetga chiqib ketsa, giperkompensatsiya vujudga kelishi mumkin. Bunday hollarda muvozanat holati atrofida qayta tebranish harakati, ya'ni balanslashtirish vujudga kelishi mumkin.

Badiiy giminastikachining mahorati oshishi bilan balanslashtirishdagi tananing tebranish amplitudasi kamayadi

va buning aksi, kam shug'ullanganlarda esa balanslashtirish qo'pol shaklda ko'rinadi va bu ijro etishdagi aniq xato deb qabul qilinadi.

Tizimlar muvozanatini saqlashni boshqarish imkoniyati bir qancha omillarga bog'liqdir. Ulardan biri tayanch bilan bog'liqdir. Tayanch maydonining kichikligi nafaqat muvozanat saqlashga ishonchni kamaytiradi, balki balanslashtirishda tayanch bilan o'zaro samarali bog'lanishga to'sqinlik qiladi.

Bunday sharoitda holatni o'zgartirish hisobiga muvozanat holatini boshqara olish imkoni bilan bog'liq bo'lgan boshqa omil muhim ro'l o'ynaydi.

Oldinga muvozanat holatidan oldinga yiqilishda tanani tez oldinga qo'shimcha egish tiklovchi harakat hisoblanadi. Bunda oyoq bilan oldinga tayanchga kuchli bosim bilan tushadi. Oxirida tanani hatarli harakatdan saqlovchi impuls qabul qilinadi. Shunga o'xshash harakatlar (ifodali plastika bilan ma'lum darajada niqoblangan, yashirilgan) boshqa muvozanat turlarida ham qo'llaniladi.

Muvozanatni bajarish badiiy giminastikachi mushak apparatining koordinatsiya faoliyati, shu bilan birga balanslashtirishni malakasiga bog'liq.

Badiiy giminastikada ko'pgina muvozanatlar uchun xarakterli bo'lgan oyoq uchida turish bir nechta bo'g'imlarni bir paytda harakatlanishi hisobiga sodir bo'ladi.

Oyoq uchida turishni ushlab turishda oyoq kaftini mustaxkamlab uning ortiqcha harakatlanishini oldini oladigan yon mushaklar katta rol o'ynaydi. Badiiy giminastikachi oyoq kafti retseptorlari orqali keladigan sezgi juda muhimdir.

Burilishlar

Burilishlar deganda, badiiy giminastikada, asosan giminastikachining bir yoki ikki oyoqda turib tananing vertikal o'qi bo'ylab aylanma harakati tushuniladi.

Vertikal o'q bo'ylab burilish murakkabligi va qiyinchiligi turlichadir. Bunday turdagi harakatlar orasida oddiy mashqlar singari (masalan, safdagi burilishlarga yaqin), juda qiyin

mashqlar ham uchraydi.

Texnik nuqtai nazardan olib qaraganda burilishlarni bajarishdagi eng asosiy vazifa – bu harakatda turg'unlikni saqlab qolish. Bunda mazkur harakatlar o'zining biomexanik tavsifiga ko'ra, muvozanatga o'xshashdir. Lekin oxirgilaridan farqli o'laroq burilishlar mustaqil mashqlar deb qaraluvchi bir qancha xususiyatlarga ega.

Burilishlar tasnifi

Oddiy burilishlar birorta maxsus harakat texnikasini egalashni talab qilmaydi. Ular uchun oddiy malakalar o'ziga xosdir. Bunga oddiy oyoqlarni juftlashtirib, oyoqlarni chalishtirilgan xolatidan xatlab burilish.

Siltab burilishlar tuzilishiga ko'ra o'ziga hosdir. Ular oyoqlarni "tekis" siltab bajariladi (oldinga, orqaga yoki yonga) va qoidaga ko'ra, 180° dan ortiq bo'lmagan burilish bilan chegaralanali. Quyida bu mashqlar texnikasi to'g'risida batafsil yoritilgan.

Aylanma siltash bilan burilishlarni bajarish o'ziga hosdir. Bunday burilishlar bir oyoqda yoki ikkala oyoqda tayanib bajariladi. Birinchi bo'lib siltashda faqatgina qo'ldan emas, balki tayanmagan oyoqdan foydalanish o'ziga hosdir. Bu burilishlar bukilganoyoqlar bilan – kichik va muvozanatga o'xshash holatda bajariladigan – katta burilishlarga bo'linadi. Ikki oyoqda bajariladigan burilishlar ancha murakkab bo'lishi mumkin, ayniqsa sakragandagi burilishda.

Texnika asoslari va tuzilishi

Texnik nuqtai nazardan olib qaraganda burilishlarning barcha turlari tayanchdan depsinishga asoslanadi. Bunda burilish o'qiga nisbatan zarur aylanma harakatni chaqiruvchi tashqi kuch vaqti paydo bo'ladi. Ko'p hollarda buning uchun oyoq bilan yoki tayanchdan depsinish qo'llaniladi. Lekin, burilishlar turlarida depsinishning umumiy mexanizmi turlicha amalga oshiriladi. Bu yerda tayanchning harakateri, tayanmagan a'zolar bilan siltanish harakatlarini mavjudligi va

jadalligi, tanani vertikal o'q atrofida tekis burilishga erishish zarurati va imkoniyati va boshqa omillar ro'l o'ynaydi. Quyida burilish texnikasiga taalluqli bo'lgan ba'zi asosiy holatlar ko'rib chiqiladi.

Akrobatik va yarim akrobatik mashqlar

O'tgan yillarda akrobatika mashqlari barcha darajadagi dasturlarga kiritilgan, shu jumladan sport ustalari uchun ham. Hozirgi vaqtda akrobatika mashqlarini qo'llash musobaqa qoidalari bilan cheklangan, o'quv dasturlarida ham bu harakatlar tayyorlovning o'rta qismida uchraydi.

Asosan akrobatika mashqlari giminastikachilarning jismoniy va umumiy harakat tayyorgarligi vositalaridan biri hisoblanib qo'llaniladi.

Yuqori darajadagi sportchilarda musobaqa qoidalari bilan chegaralangan yarim akrobatik deb nomlanuvchi mashqlar ishlatiladi. Yarim akrobatik mashqlar kombinatsiyalarning ifodali, go'zalli, nafisligini boyitadi, oyoqlarda tik turishdan parter, g'ujanak bo'lib yotish va h.k. holatiga o'tish hisobiga xosil bo'luvchi zaruriy yorqinlikni kiritadi.

Bundan tashqari, ular predmetli mashqlarda xavfli, qaltis elementlarni oshiradi, badiiy giminastikaning sport yo'nalishini ta'kidlaydi.

Mashqlar klassifikatsiyasi

Rasman bu turdagi harakatlarning 2 asosiy guruhini ajratish mumkin: aynan akrobatik va yarim akrobatik. Akrobatik mashqlar akrobatika va sport giminastikasiga oid ko'plab nashriyotlarda batafsil tasvirlangan. Ushbu nashrda biz yarim akrobatik mashqlarnigina tasvirlash bilan cheklanamiz. Bu mashqlarni 3ta asosiy guruhlariga bo'linish mumkin.

Birinchi guruhga dumalashlar va o'mbaloq oshishlar kiradi. Bu harakatlar turi ayni akrobatik mashqlar buyicha ma'lum. Dumalashlar va o'mbalok oshishlar oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin. Xuddi shunday shaklda aylanib tushishlar ham klassifikatsiyalanadi (ikkinchi guruh).

Nihoyat, yarim akrobatik mashqlarning uchinchi guruh sifatida akrobatik burilishlarni ajratish mumkin.

Ular etarli darajada turli – tumandir, biroq oyoqlarda turgan xolda bajariladigan turli burilishlardan farqli ravishda maxsus holatlarda bajariladi: yelkada, ko'krakda, tizzalarda, kuraklarda turib va h.k.

5.3. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifi va o'rgatish uslubiyati.

Badiiy giminastika buyumlarining tasnifi.

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar badiiy giminastika bo'yicha musobaqa dasturlarining asosiy mazmunini tashkil etadi. Oliy toifali giminastikachilarning musobaqa kombinatsiyalari — musiqa uyg'unligida har xil buyumlar bilan bajariladigan harakatlarning turli – tumanga va harakatlari bilan birikmasidan iboratdir.

Badiiy giminastikada foydalaniladigan buyumlar o'z shakli, fakturasi va o'lchamlari bilan ajralib turadi.

Arqon — giminastikachi uchun qulay uzunlikdagi, ko'ndalang diametri 0,5 – 1,0 sm. bo'lgan, uchlarida tugunchalari bor yoki yo'qkanop (yoki boshqa) arqon. Rangi istalgancha, lekin ko'rinadigan bo'lishi kerak.

Halqa (obruch) — aylana shakldagi, ichki diametri 80 – 90 sm., qalinligi (ko'ndalang diametri) 0,8 – 1,5 sm., og'irligi kamida 300 gramm, elimdan (plastmassadan) yasalgan buyum. Ilgari dyuralyuminiiy va yog'ochdan yasalgan obruchlar ham ishlatilgan. Rangi istalgancha.



To'p — rezina shar, diametri 18 – 20 sm., vazni kamida 400 gramm. Rangi istalgancha.



Tasma (lenta) — uzunligi 50 – 60 sm. Diametri 1 smli tayoqcha, harakatlanuvchi qotirma — karabincha hamda 6 metr uzunliqsagi mato – tasmasi + 1 metr astar va eni 50 – 60 sm., og'irligi (tayoqchasiz) kamida 35 grammlı konstruksiya. Rangi istalgancha.



Cho'qmor (bulavalar) — bochkasimon ko'rinishga ega, bo'g'zi ingichkalashib boruvchi va boshchalari sharsimon ikkita buyum. Boshchasining diametri 3 sm. gacha, cho'qmorning uzunligi 40 – 50 sm., har bir cho'qmorning og'irligi kamida 150 gramm. Rangi istalgancha.



Badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi o'rta va kichik yoshdagi sportchilar uchun nafaqat standart buyumlardan foydalanishga ruxsat beriladi, balki ularga mutanosib ravishda kichraytirilgan o'lchamdagi buyumlarni ishlatish tavsiya etiladi.

Badiiy gimnastikada qo'llaniladigan buyumlar turli manbalardan kelib chiqqan.

Arqon va To'p: Bu mashqlar bolalar o'yinlaridan ilhom-

lanib yaratilgan. Ular 1930-yillarda rasman tan olingan va 1965-yildan boshlab majburiy predmetlar qatoriga kiritilgan.

Halqa (Obruch): Ba'zi mutaxassislar 1920-yillardayoq bolalar bilan ishlashda halqa mashqlaridan foydalanganlar. Xalqaro musobaqalar dasturiga 1967-yilda avval yog'och halqalar kiritilgan, biroq keyinchalik ularni plastik halqalar almashtirgan.

Tasma: Tasma 1927-yilda Reynxold Glierning "Lola qizg'al-doq" baleti tufayli raqs buyumi sifatida paydo bo'lgan. Tasma bilan raqsga tushish g'oyasi baletning birinchi ijrochisi Asaf Messererga tegishli bo'lib, u bolaligida Xitoy ko'zboylog'ichlarining shunday raqsini ko'rgan. Tasma xalqaro musobaqalar dasturiga 1971-yilda kiritilgan.

Cho'qmorlar (Bulavalar): Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar XIX asr o'rtalarida Chexiyadagi Sokol gimnastikasida qo'llanilgan, keyinchalik XX asr o'rtalarida sport gimnastikasida ishlatilgan. Xalqaro dasturga cho'qmorlar 1973-yilda kiritilgan.

5.4. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifining biomexanik asoslari

Badiiy gimnastikada qo'llaniladigan buyumlar turlicha shakl, faktura va o'lchamga ega bo'lib, har biri o'ziga xos yondashuvni talab qilsa-da, texnik jihatdan ularning harakat usulida umumiy jihatlar mavjud. Barcha buyumlar fizik jism bo'lib, ularning harakatlari mexanikaning umumiy qonunlariga bo'ysunadi.

Fizik jism sifatida buyumlar mexanika nuqtai nazaridan quyidagi harakatlarni amalga oshirishi mumkin:

- belgilangan trayektoriya bo'ylab ilgarilanma harakatlanish;
- ma'lum bir o'q atrofida aylanish;
- aylanma-ilgarilanma harakatlarni bajarish – ya'ni, o'z o'qi atrofida aylanayotgan holda, ma'lum bir trayektoriya bo'ylab harakatlanish.

- mashqlar davomida buyumlar ikki xil holatda bo'lishi mumkin:

- bog'langan holatda: qo'lda, oyoqda yoki tana qismida ushlangan holda.

- erkin holatda: gimnastikachisiz, ya'ni havoda mustaqil harakatlanganda. bog'langan holatda buyum quyidagilarni bajara oladi:

- qo'l (oyoq, gavda) harakati bilan birga harakatlanish — bunda badiiy giminastikachining buyumga nisbatan harakatlarini saqlash yoki balans deya belgilash kifoya qiladi;

- qo'lda buyum faqat birgina usul bilan harakatlanishi — aylanishi mumkin, ya'ni giminastikachi aylanma harakatlar sodir etishi mumkin;

- buyum qo'l bilan birga yoki qo'lda harakatlanishi, ya'ni o'z konfiguratsiyasiga ko'ra, shartli ravishda "figurali harakatlar" deya nomlanadigan anchayin turli – tuman harakatlarni bajarishi mumkin.

Buyum erkin holatda quyidagilarni bajara oladi:

- uchishi, ya'ni tayanchsiz holatda bo'lishi mumkin. Bu buyumning qo'yib yuborilishi, uloqtirilishi, urilib qaytishi tufayli yuz beradi,

Shu boisdan ushbu harakatlar guruhini "uloqtirma harakatlar" deb nomlash to'g'ri bo'lar edi;

- buyum polda yoki giminastikachining tanasida erkin sirpanishi mumkin. Tabiiyki bunday harakatlar dumalashli harakatlar deb ataladi.

Yuqorida qayd etilganlardan tashqari, badiiy gimnastikachi buyum bilan turli xil o'zaro harakatlarni amalga oshirishi mumkin: uning ustidan sakrab o'tishi, buyumga sakrash, unga boshqacha tarzda kirib borishi, ustida yumalashi yoki aylanishi va hokazo. Biroq, bu harakatlar davomida buyum yuqorida sanab o'tilgan usullardan biri bo'yicha harakatlanayotgan bo'ladi. Shu sababli, biomexanika nuqtai nazaridan bu harakatlarni alohida guruhga ajratish maqsadga muvofiq emas.

Shunday qilib, buyumlar bilan bajariladigan mashqlarning biomexanik qonuniyatlariga asoslanib, ularni quyidagicha tas-

niflash maqsadga muvofiqdir:

1. Saqlab turish va muvozanatlash
2. Aylantirish harakatlari
3. Figurali harakatlar
4. Uloqtirish harakatlari
5. Dumalatish harakatlari

Hozirgi kunda buyumlar bilan bajariladigan "mayda ishlar" manipulyatsiyalar deb nomlanadi.

Buyumlar bilan bajariladigan harakatlar, xuddi tana harakatlari singari, odatda beshta bosqichga bo'linadi:

1. Boshlang'ich holat: Harakat boshlanadigan dastlabki holat.
2. Tayyorgarlik harakatlari: Asosiy harakatga tayyorgarlik jarayonini o'z ichiga oladi.
3. Asosiy harakatlar: Harakatning mohiyati va eng muhim qismi.
4. Amalga oshirish bosqichi: Harakatning to'liq bajarilishi.
5. Yakunlovchi bosqich: Harakat tugallangandan keyingi holat.

Buyumlarni uloqtirish va ilib olish holatlari bundan mustasno bo'lib, ularni ikki katta ko'paytirilgan fazadan iborat qo'shma harakat sifatida baholash mumkin.

Buyumlar bilan oddiy harakatlar.

Gimnastikachining buyumlar bilan uzluksiz mashq bajarishi sportchining erkin harakatlariga bog'liq. Oyoqni yuqoriga ko'tarib silkitish, shuningdek, buyum bilan bajariladigan doira va aylanish harakatlari eng tabiiy ko'rinishlardan hisoblanadi. Yuqoridagi harakatlarni aniq bajarishda buyumni to'g'ri ushlash katta ahamiyatga ega.

Buyumlarning turli shakl va tuzilishi sportchining ularni qanday ushlashini belgilaydi. Aksariyat buyumlar uchun qattiq va erkin ushlash usullari xarakterlidir. Qattiq ushlash turli xildagi silkitish va aylanishlarda qo'llanilsa, erkin ushlash buyumni aylantirishda ishlatiladi. Ushlashning bu ikki turi texnik jihatdan bir-biriga bog'liq bo'lib, ular ketma-ket yoki bitta mashq davomida birgalikda qo'llanilishi mumkin.

Bir mashqni bajarishda ikkala asosiy ushlash turini bir vaqtning o'zida qo'llash orqali aralash ushlash shakli hosil bo'ladi. Uloqtirish harakatlari. Buyumni uloqtirish badiiy gimnastikaning turli buyumlar bilan mashq bajarish turlarida qo'llanadigan ballistik harakatlarga kiradi. Har qanday uloqtirish harakatlarini sof biomexanik tuzilishi umumiy holda quyidagiga olib keladi. Uloqtirishni bajarishda harakatlarning ikki asosiy fazalari mavjud.

Tezlanish bosqichi: Bu bosqichda kinetik energiya oyoqlarning silkitish yoki itarish harakatlari (mashq turiga qarab farq qilishi mumkin) orqali oshiriladi.

Buyumni havoga otish bosqichi: Gimnastikachi tomonidan buyumga berilgan tezlik uning erkin harakatlanishini ta'minlaydi. Bu erkin harakat davomida buyum oldindan belgilangan trayektoriya bo'ylab aylanma yoki to'g'ri chiziqli bo'yicha siljiydi.

Uloqtirish harakatlarining intensivligi bevosita gimnastikachining individual harakat faolligiga bog'liq. Fizika nuqtai nazaridan, buyumning uchib chiqishdagi boshlang'ich tezligi silkitish harakati, dastlabki aylanish yoki itarish jarayonida olingan tezlikka bog'liqdir. Fizikada kuch impulsi (I) deganda, ma'lum bir vaqt (t) davomida jismga ta'sir qiluvchi kuchlar yig'indisi (F) tushuniladi:

$$I = F \times t$$

Shuni ta'kidlash kerakki, buyumning tezlashuv bosqichi energiya hosil qiluvchi asosiy rol o'ynaydi. Otish bosqichining ahamiyati juda katta, chunki aynan shu bosqichda badiiy gimnastikachining harakati natijasida buyumning uchish traektoriyasi va aylanma harakati to'liq shakllanadi.

Siltash harakatlarida bu bosqichlar aniq ajralib turadi. Gimnastikachi buyumni uloqtirayotgan paytda unga boshlang'ich tezlikni beradi hamda harakatning yo'nalishi va intensivligini belgilaydi.

Buyumni ilib olish: Badiiy gimnastikada buyumni ilib olish eng ko'p qo'llaniladigan texnik element hisoblanadi. U yaqqol ifodalangan uloqtirish harakatlarida va boshqa ko'plab mashqlarda (masalan, qo'lda olib yurish) uchraydi.

Erkin harakat bosqichining oxirida buyum doimo maksimal kinetik energiyaga ega bo'ladi, bu uning og'irlik kuchi ta'siridagi harakatiga bog'liq. Bundan tashqari, buyumning aylanishi (aylantirib uloqtirishda) ushlab olish paytigacha deyarli to'liq hisobga olinadi. Demak, buyumni ilib olish bir nechta maxsus vazifalarni hal etishni talab qiladi.

Badiiy gimnastikada buyumni ilib olishda ikkita asosiy vazifa mavjud: birinchisi, buyumning tezligidagi kinetik energiyani o'zlashtirish, ikkinchisi esa uni ma'lum darajada saqlab qolish va keyinchalik buyumning harakatini navbatdagi mashqqa ulab ketish.

Gimnastikachi buyumni ilib olish jarayonida bir necha bosqichni kuzatish mumkin:

Birinchi bosqich – Yo'naltirish: Bu bosqichda gimnastikachi o'z harakatlarini buyumning traektoriyasi bilan uyg'unlashtiradi. Ya'ni, gimnastikachining buyumga ta'siri, ular o'rtasida jismoniy aloqa yuzaga kelishidan oldinroq boshlanadi.

Ikkinchi bosqich – Dastlabki ushlab olish: Bu bosqichda gimnastikachi buyumning harakatiga bevosita ta'sir ko'rsatmaydi.

Uchinchi bosqich – Sekinlashtirish va moslashtirish: Bu bosqichda buyum va qo'llarning harakati bilan buyumning tezligi asta-sekin pasayadi. Bosqichning boshida gimnastikachi buyumni belgilangan traektoriya bo'ylab harakatlantirishga intilsa-da, oxirida keyingi harakatlarga mos ravishda traektoriya o'zgarishi mumkin.

To'rtinchi bosqich – Faol ta'sir: Bu yakuniy bosqichda gimnastikachi buyumga faol ta'sir ko'rsatadi va buyumning inertsion harakati deyarli to'xtaydi.

Hakamlik qoidalariga ko'ra, buyumlar bilan ishlash texnikasi buyumning erkin harakatidan uni qo'lda boshqarishga asta-sekin va silliq o'tishni talab qiladi. Texnik jihatdan eng sodda usul buyumni mahkam ushlab olish bo'lsa-da, bu ko'pincha keskin, burchakli harakatlarga, kutilmagan to'xtalishlarga va buyumning beqarorligiga olib keladi, bu esa hakamlar tomonidan jazolanishga sabab bo'lishi mumkin.

Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan barcha

mashqlar bir maromda, ham chap, ham o'ng qo'lda bajarilishi kerak. Shuningdek, buyumni bir qo'ldan ikkinchisiga o'tkazish ham muhim ahamiyatga ega, ba'zi holatlarda esa ikkala qo'l bilan birgalikda bajariladigan mashqlar ham uchraydi.

Halqa bilan bajariladigan mashqlar

Halqa bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastikaning eng jozibador elementlaridan biridir. Halqa gimnastikachining harakatlari va hissiyotlari orqali yorqin badiiy obraz yaratish uchun keng imkoniyatlar ochadi.

Mashqlarning tasnifi: Halqa bilan bajariladigan harakatlar to'rtta asosiy guruhga bo'linadi:

I – Guruh: Tekis uloqtirishlar va aylanirishlar. Bu guruhdagi mashqlar halqaning o'z tekisligiga perpendikulyar bo'lgan markaziy o'q atrofida aylanishini o'z ichiga oladi. Halqaning aylanishi ushbu harakatlarning eng sodda shakli bo'lib, uni orqa, yon va gorizontal tekisliklarda bajarish mumkin. Aylanishlar bilan bir qatorda, halqani oyoqlarni baland ko'tarib siltash yoki uloqtirish bilan birga harakatlantirish ham mavjud. Shuningdek, aylanmasdan bajariladigan harakatlarning kichik, mustaqil guruhini ham ajratish mumkin. Bunday turdagi uloqtirish harakatlari siltash yoki depish orqali amalga oshiriladi. Tekis uloqtirishlarning uchinchi (eng murakkab) turi esa halqaning siljishi va aylanishini o'zida mujassam etadi. Bu mashqlar orasida qo'lda yoki oyoqda dastlabki aylanish bilan yoxud oyoq yoki qo'l bilan depish orqali bajariladigan uloqtirish harakatlarini alohida ta'kidlash mumkin.

Tayanchli charxpalaklar: Ushbu harakatlar eng sodda ko'rinishda polga, qo'llarga yoki gavdaga tayanilgan holda bajariladigan charxpalaklarni o'z ichiga oladi.

Tayanchsiz charxpalaklar — silkinish yoki oyoqlar bilan turtinish orqali boshlanadigan va keyinchalik markaziy o'q atrofida aylanish bilan bog'liq bo'lgan harakatlardir. Ular oyoq va qo'l harakati yordamida amalga oshiriladi. Tayanchli charxpalaklar, masalan Shugurova charxpalagi, esa tayanch nuqtasi yordamida bajariladi.

III guruh – Dumalatib yurgizishlar. Bu guruhda ikkita asosiy harakat turi farqlanadi:

Maydon bo'ylab dumalatib yurgizish: Halqani pol bo'ylab to'g'ri, teskari, vertikal yoki ma'lum bir burchak ostida dumalatish.

Gavda bo'ylab dumalatib yurgizish: Halqani qo'llarda, oyoqlarda, yelkada va boshqa tana qismlari bo'ylab dumalatish.

IV guruh – Yuqoriga siltash va aylantirishlar. Bu harakatlar qo'l yoki oyoqning harakat amplitudasi hamda halqaning o'z harakat amplitudasi bilan bir-biridan farqlanadi.

Halqaning aylanish o'qlarini tasniflashda ularning halqa markaziga nisbatan joylashuvi, buyum tekisligiga nisbatan yo'nalishi va umumiy yo'nalishi e'tiborga olinishi lozim.

Halqaning uchish vaqtida siljishi uning aylanishi bilan birga yuzaga kelishi shart emas, ammo aylanish va siljish harakatlarning birgalikda bajarilishi eng odatiy hol hisoblanadi. Halqani uning tekisligiga perpendikulyar o'q atrofida aylantirishda giroskopik effekt kuzatiladi. Bu effekt shunda ko'rinadiki, buyum tashqi ta'sirlarga qaramay, avval berilgan o'q atrofida turg'un aylanishga moyil bo'ladi. Halqaning tayanchsiz harakatlarida, bu hodisa siltanish va turtki natijasida berilgan boshlang'ich impuls buyum tekisligidan aniq o'tmagan hollarda yuzaga keladi. Bunday vaziyatlarda buyum o'ziga xos tebranishni boshlaydi. Giroskopik effekt halqani yurg'izish kabi harakatlarda ham namoyon bo'ladi va u sababli halqa og'irlik kuchi ta'sirida yiqilmaydi.

Halqa bilan ishlashda tebratish murakkab harakat bo'lib, u asosan aylanma harakatlardan tashkil topgan. Halqani qo'llar yordamida aylantirishning eng oddiy usuli, masalan, uni pol bo'ylab dumalatishdir.

Tebratishni ikki asosiy turga ajratish mumkin: sirg'anishsiz tebratish va sirg'anishli tebratish.

1. Sirg'anishsiz tebratish: Bu holda halqaning aylanish vektori va tezligi o'zaro bog'liq bo'ladi. Halqa o'z o'qi atrofida aylangan holda harakatlanadi, va bu o'q odatda halqaning yerga tegish nuqtasida joylashgan bo'ladi.

2. Sirg'anishli tebratish: Bu turda esa harakat tezligi va aylanish bir-biriga bog'liq bo'lmasligi mumkin. Masalan, halqani qayta-qayta dumalatish bunga misol bo'la oladi.

Halqani tebratishning eng murakkab holati qiya tekislikda sodir bo'ladi. Bunday sharoitda buyumning harakat yo'li hech qachon tekis bo'lmaydi; aksincha, u ko'pincha kengayib boruvchi spiral shaklida bo'ladi.

Halqani chayqatish – bu harakatlantirish va aylantirishni o'z ichiga olgan murakkab harakatdir. Eng oddiy usuli halqani bir yo'nalishda harakatlantirish, masalan, pol bo'ylab dumalatishdir.

Halqaning trayektoriyasi uning og'irligi va otilish kuchi bilan belgilanadi. Halqa qanchalik tez aylansa, otilish kuchi shunchalik ta'sirchan bo'ladi. Halqa bilan ishlashda ikkita asosiy ushlar turi mavjud:

1. Erkin ushlar: Bu usul ko'pincha halqani turli yo'llar bilan aylantirish va havoda ushlarida qo'llaniladi (5.1a-rasm).

2. Mahkam ushlar: Bu ushlar turi halqani tanaga tegib turgan o'q atrofida aylantirish uchun ishlatiladi (5.1b-rasm), masalan, oyoqni yuqoriga ko'tarish harakatida. Mahkam ushlar bir yoki ikki qo'l bilan bajarilishi mumkin.

Umuman olganda, bu ikki ushlar turi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ko'pincha bir harakat ikkinchisiga o'tib ketadi. Halqa bilan mashqlarni bajarishda to'g'ri ushlar muhim texnik elementlardan biridir.



5.1 a – rasm.



5.1 b - rasm

Tekis uloqtirish va aylantirishlar.

Bu bo'limda halqa bilan bog'liq to'rtta asosiy harakat guruhi tushuntiriladi. Halqani to'g'ri, yon tomonga, yuqoriga, bir yoki ikki qo'lda hamda qo'ldan-qo'lga berish orqali aylantirish mumkin. Ayniqsa, halqani yuzini tekis qilib, bir qo'ldan ikkinchisiga o'tkazish muhim harakatlardan biridir (5.2-rasmga qarang). Ushbu asosiy mashqda halqa sportchining kaftida sirpanib harakatlanadi, go'yo markazdan bir oz chetlashgan holda egilgan holda tasvirlangandek.

Halqaning barqaror aylanishini ta'minlash uchun uning tezligi yuqori va belgilangan me'yordan kam bo'lmasligi kerak. Yetarli tezlikda aylanish natijasida hosil bo'lgan energiya halqani kaftga (yoki tanaga) itarib, harakatni barqarorlashtiradi. Hatto aylanish o'qi og'irlik markazidan yuqorida joylashgan bo'lsa ham, halqani bir qo'ldan ikkinchisiga uzatishda qo'llarni birlashtirmaslik lozim. Bu uzatishlar halqaning pastki yuzasi orqali amalga oshiriladi.

Halqani gorizontal tekislikda aylantirish, barqarorlikni saqlash qiyinligi sababli, yuqori tezlikni talab qiladi. Biroq, bu holatda buyumni yo'qotish xavfi ortadi. Shu sababli, halqani aylantirmasdan uloqtirish usuli ko'proq qo'llaniladi. Bu uloqtirishlar qo'l va oyoqlarda bajarilishi mumkin.

Uloqtirish jarayoni bir nechta bosqichdan iborat. Avvaliga, badiiy gimnastikachi halqani yelkasi ustiga oladi va shu bilan birga tizzalarini bukiladi. Tizzalarni bukishdan so'ng, itarish harakatlari amalga oshiriladi, bunda badiiy gimnastikachi buyumga yuqoriga yoki to'g'ri tepaga yo'nalish beradi. Oyoqlarning bukilishi va qo'llarning faol harakati buyumning yuqoriga ko'tarilishini ta'minlaydi.

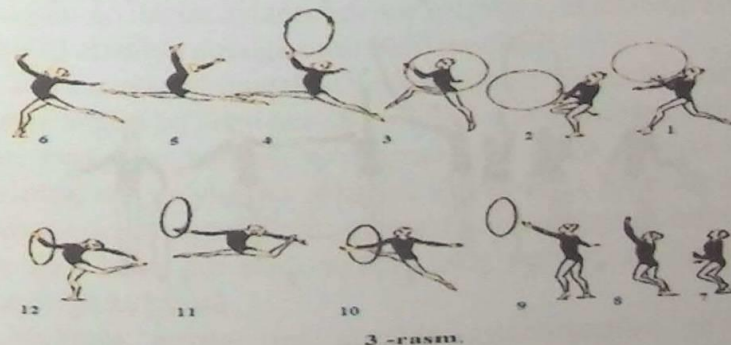
Tutib olish (ilish) harakatlari boshdan yuqorida, tananing orqa qismida yoki old qismida bajarilishi mumkin. Ko'pincha halqani tananing old qismida tutib olish usuli kuzatiladi. Bu harakat odatda to'g'ri qo'l bilan ketma-ket, pastga-orqaga silkitish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Halqa aylantirib uloqtirishlar

Halqa bilan bajariladigan mashqlarga xos bo'lgan harakatlar quyidagicha: (5.3-rasm)da tasvirlangan mashq yon tekislikda halqani kaftda aylantirish, uloqtirish, ilib olish va yana aylantirishga o'tish ketma-ketligini ko'rsatadi.

Gimnastikachi sakrash harakatini bajarish uchun qadam tashlab, yarim o'tirish holatiga o'tadi va qo'llarini siltaydi, shu bilan birga halqani uloqtiradi. Rasmda gimnastikachining uloqtirish va sakrashga yo'naltirilgan harakatlarini kuzatish mumkin.

Halqaning parvoz traektoriyasi uni uloqtirgan qo'lning kafti bilan amalga oshirilgan yakuniy harakatlarga bog'liq bo'ladi (1-3 pozitsiyalar).



3 -rasm.

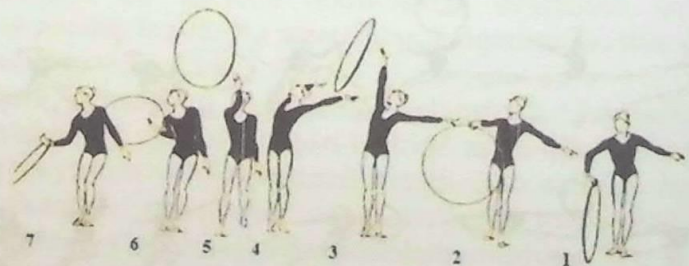
5.3-rasm.

Gimnastikachi halqani uchish fazasida ham diqqat markazida ushlab turishga intiladi. Halqani tutishga tayyorgarlik holatiga o'xshash vaziyat yuzaga keladi. Qo'l oldinga cho'zilgan holda, halqani pastki yon qismidan ushlab olish va uni erkin aylantirish harakatiga o'tishni amalga oshiradi. Sakrash payti aylantirish harakatiga o'tishni amalga oshiradi. Texnik nuqtai nazaridan, Halqani old tomondan yon qismidan ilib olish to'g'ri hisoblanadi, chunki bu holatda buyum periferik ko'rish orqali nazorat qilinadi.

Bunday aniq harakat keyingi mashqqa silliq o'tishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, alqani ilib olgandan so'ng, uni doimiy ravishda ko'z bilan kuzatib turish shart emas.

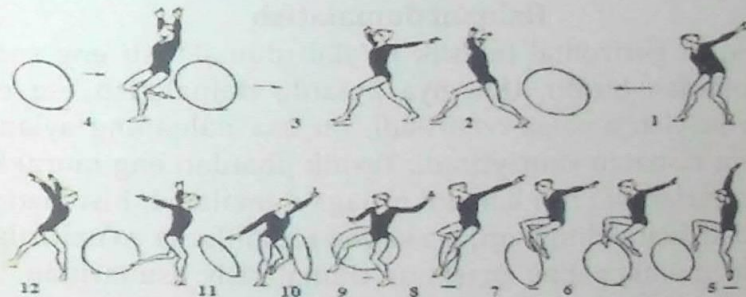
Halqani aylantirish - bu gimnastik harakat bo'lib, unda buyum vertikal o'q atrofida, o'z tekisligida aylanadi. Bu harakat ikki asosiy turga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz aylantirishlar.

Tayanchli aylantirishlar, ayniqsa, pol yuzasida bajariladiganlari, oddiyroq shaklga ega. Halqani aylantirib "qo'yib yuborish" yoki "chiqarish" bosqichi ma'lum bir rasmda ko'rsatilgandek amalga oshiriladi. Halqani qo'lda aylantirish buyumning balandligi va kengligi bo'ylab ham bajarilishi mumkin. Bu harakat halqani mahkam ushlagan holda oldinga siltash bilan boshlanadi, so'ngra gimnastikachi kaftini ochib, halqaning erkin aylanishiga imkon yaratadi va keyin uni yana mahkam ushlaydi.



5.4-rasm.

5.5-rasmda halqani aylantirishning tayanchli charxpalak yordamida bajariladigan murakkab usullaridan biri tasvirlangan bo'lib, unda oyoqlar yordamida halqani harakatga keltirish jarayoni ko'rsatilgan. Mashq ortga dumalatish harakatidan boshlanadi (1-2-lavhalar). Gimnastikachi buyumlar bilan to'qnashishdan oldin qisqa yugurishni amalga oshiradi (2-3-lavhalar), so'ngra oyoqlarini bukib sakraydi va bir oyog'ini yuqoriga ko'tarib silkitadi (4-7-lavhalar). Barcha harakatlar shunday ijro etiladiki, halqa oyoq barmoqlari yordamida aylantirilib, mahkam ushlab olinadi.

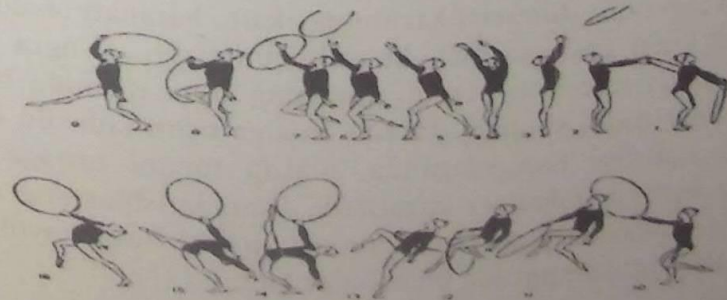


5.5 -rasm.

Halqani oyoqlar bilan ushlab aylantirishda murakkablik shundaki, ushlab nuqtasi juda aniq bo'lishi lozim, aks holda halqaning barqaror aylanishini ta'minlash qiyinlashadi. Halqani qo'llarsiz aylantirish uni kengligi yoki uzunligi bo'ylab o'z o'qi atrofida amalga oshirilishi mumkin.

5.6-rasmda gimnastikachining halqani uloqtirish harakati tasvirlangan bo'lib, u bunda qo'llarini yuqoriga siltib, belgilangan masofaga halqani yo'naltiradi. Uloqtirish paytida halqa o'zining eni bo'ylab va aylanish o'qi atrofida aylanadi. Halqa havoda uchayotgan vaqtda gimnastikachi orqaga egiladi va uni bir qo'li bilan ilib oladi, so'ngra tekis yon holatda oyoqlarini yuqoriga ko'taradi.

Halqani gavda o'qi atrofida aylantirgandan so'ng, u shiddat bilan yuqoriga ko'tariladi. Yuqoriga uloqtirish uchun gimnastikachi yarim o'tirgan holatda oyoqlarini bukishi, bu esa buyumni balandroqqa uloqtirishga imkon beradi.



5.6-rasm.

Halqani dumalatish

Halqani gorizontal tekislik bo'ylab dumalatish eng sodda mashqlardan biridir. Uni qiya holatda dumalatish esa egri chiziq bo'ylab amalga oshiriladi, bu esa halqaning aylanish tezligini nisbatan kamaytiradi. Texnik jihatdan eng murakkab mashq turlaridan biri halqani orqaga dumalatish hisoblanadi. Dumalatishlar oldinga, orqaga va yon tomonlarga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Eng mashhur dumalatish usullaridan biri halqani oldinga dumalatib, so'ngra orqaga qaytarib ilib olishdir.

Bunday mashqlarda gimnastikachining harakati uloqtirishga o'xshaydi, ammo u eniga yo'naltirilgan bo'ladi. Gimnastikachi halqani shunday uloqtirishi kerakki, u yon tomonga siljish harakatini va shu bilan birga orqaga aylanishni amalga oshirsin.

Ortga dumalatish harakatida qo'l kaftini ikki xil harakati mavjud.

1-oldidagi halqani tezlik bilan uloqtirish;

2-ortga talpinish harakati, bunda halqani markaziy o'q atrofida aylanishi paydo bo'ladi.

Halqa bilan bajariladigan mashqlarda, u dastlab erkin harakatlanar ekan, sirpanishni boshlaydi va o'zining vertikal holatini saqlab qoladi. Aylantirish natijasida halqa gimnastikachiga qaytadi, bu vaqtda sportchi halqaga orqa bilan turadi. Halqaning harakati sekinlashgan sari uning yer bilan aloqasi kuchayadi va u aylanishda davom etadi. Aylanish to'xtashidan oldin buyum bir zumga to'xtab, keyin teskari yo'nalishda harakatlana boshlaydi.

Halqani tana bo'ylab dumalatish yerda bajarishdan ko'ra murakkabroqdir. Gimnastikachining kaft harakati halqani qo'li, ko'kragi va yana qo'li bo'ylab dumalatib, so'ngra uni ushlab olish imkonini beradi. Tananing orqa qismida ham dumalatish xuddi shunday tarzda amalga oshiriladi. Bu ikki xil dumalatishni taqqoslaganda, ularda tanani orqaga va oldinga egish harakatlari kuzatiladi. Dumalatishlarning eng yaxshi texnikasida gimnastikachining qo'llari bukilmaydi va harakatlar katta amplituda bilan bajariladi.

Siltashlar va Aylantirishlar (Doiralar)

Bu turdagi mashqlar gimnastikachining harakatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular asosan siltashlar va aylantirishlarga ajratiladi. Siltashlar aylantirishlarga nisbatan kichikroq amplitudali harakatlarni anglatadi.

Quyidagi mashqlar birikmasida, gimnastikachining dastlabki harakatlaridan (1-5) tashqari, halqa bilan siltash va uni aylantirish (8-9) ham ko'rsatilgan. Bu jarayonda gimnastikachi halqadan arg'amchi sifatida foydalanib, oyoqlarini ketma-ket ko'tarib sakraydi (10-12) va keyin orqa muvozanat holatiga kelish uchun egiladi (14-15).

Bunday mashqlar turli murakkablik darajalariga ega bo'lishi mumkin. Xususan, halqadan arg'amchi sifatida sakrashlarda oldinga va orqaga harakatlanishda ikki marta aylanish kabi elementlar tez-tez bajariladi.

Halqa mashqlari

Halqa bilan mashg'ulotlar badiiy gimnastika bo'yicha bolalar mashg'ulotlarida eng jozibador elementlardan biridir. Bu harakatlarni muvofiqlashtirish, chaqqonlik, motor reaksiya, harakat aniqligi va fazoviy yo'nalishni rivojlantirish uchun ajoyib vosita hisoblanadi. Halqa mashqlari barcha yirik mushak guruhlariga intensiv jismoniy yuklama beradi, qo'llar, ayniqsa barmoqlar va bilaklarning kuchini oshiradi, shuningdek, to'g'ri qomatni shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar bilan mashg'ulotlarda turli o'lchamdagi plastik yoki yog'och halqalar ishlatiladi. Mashqlarni bajarish uchun kichik diametrli halqalar, turli o'yinlar va estafetalar uchun esa diametri 80-90 sm bo'lgan halqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Halqaning shakli va tuzilishi mashg'ulotlarda turli xil mashqlarni bajarish imkonini beradi: silliq, dinamik, sakrashli va hatto xavfli elementlar bilan bog'liq mashqlar. Halqa bilan barcha mashqlar bir yoki ikki qo'l bilan, turli yo'nalishlarda va tekisliklarda, oyoq harakatlari bilan birgalikda bajariladi. Halqaning yerga nisbatan tekisligi vertikal, gorizontal yoki

diagonal holatda bo'lishi mumkin. Tanaga nisbatan halqa old, yon va oraliq tekisliklarda joylashishi mumkin. Mashqlarni bajarishda belgilangan tekislikning aniq saqlanishiga e'tibor berish lozim.

Halqa aylanishi yoki spinlar – bu odatiy halqa mashqlarining ajralmas qismi. 5-6 yoshli bolalar uchun ikkita asosiy aylantirish usulini o'rganish tavsiya etiladi:

1) Halqani polga aylantirish: Halqa polga vertikal holatda, oldingi tekislikda joylashtiriladi. Uni o'ng qo'lning uchta barmog'i bilan yuqoridan ushlab, bilakni tashqariga burgan holda, qo'lni ichkariga keskin burish orqali halqa ichkariga aylantiriladi. Aylanishni to'xtatish uchun esa halqa tashqi tomondan qo'l bilan ushlanadi. Agar halqani tashqariga aylantirish kerak bo'lsa, bilakni ichkariga burish orqali tebranish amalga oshiriladi. Halqani polga aylantirish paytida uning atrofida yengil yugurish, turli raqs qadamlari bilan yurish yoki bir tizzaga cho'kkalab, 360 darajali burilishlarni bajarish mumkin. Burilishdan so'ng halqa aylanishi to'xtatiladi.

2) Halqaning belda aylanishi: Halqa ichiga kirib, oyoqlar yelkadan kengroq ochiladi va halqa yuqoridan ikki qo'l bilan ushlab turiladi. Birinchi harakatda (1-8 hisobda) halqa biroz chapga buriladi va o'ng cheti belga bosiladi. Chap qo'l bilan aylanma harakat berib, halqa o'ngga silkitiladi. Pastki tana qismining kichik dumaloq harakatlari yordamida halqaning belda harakatlanishi ta'minlanadi. Bu mashqni bajarayotganda dumba, oyoq, orqa va qorin mushaklari taranglashadi.



5.7-rasm

Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar

Arqon bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastikaning ko'pkurash dasturining eng an'anaviy qismlaridan biridir. So'nggi yillarda arqon texnikalarida sezilarli yangilanishlar yuz berdi, bu esa yangi, murakkabroq va o'ziga xos harakatlar (jumladan, turli uloqtirishlar) paydo bo'lishiga olib keldi. Hozirgi zamon badiiy gimnastikasida arqon bilan yakka va guruhli mashqlar qo'llanilmoqda. Ularni o'zlashtirish gimnastikachilardan yuqori darajadagi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab etadi.

Harakatlarning xilma-xilligi tanlangan musiqaga bog'liq. Odatda, bu turdagi mashqlarda zamonaviy va milliy kuy-qo'shiqlar ishlatiladi.

Mashqlarning tasnifi: Arqon bilan bajariladigan mashqlar uch asosiy guruhga bo'linadi: siltashlar va aylantirishlar, sakrashlar va uloqtirish harakatlari.

Siltashlar va aylantirishlar: Boshqa buyumlar bilan bajariladigan mashqlarga o'xshab, arqonda ham katta, o'rta va kichik siltashlar hamda aylantirishlar mavjud. Ular quyidagi tekisliklarda bajarilishi mumkin: gorizontal, vertikal (old-orqa, yon tomonga). Siltashlar va aylantirishlar bir qo'l yoki ikki qo'l yordamida amalga oshirilishi mumkin. Gimnastikachi arqonni bukib taxlagan holda yoki uning butun uzunligi bo'ylab ishlatishi mumkin. Bunda arqonni o'rtasidan yoki yig'ib olib ushlash imkoniyati mavjud. Siltashlar va aylantirishlarning turlariga arqonni bir joydan ikkinchi joyga harakatlantirish, aylantirib burash va cho'qmorsimon harakatlar kiradi.

Sakrashlar, ayniqsa arg'amchi bilan bajariladiganlari, buyumlar yordamida amalga oshiriladigan harakatlarning eng an'anaviylaridan hisoblanadi. Ularni buyumning harakat yo'nalishiga ko'ra bir nechta guruhga ajratish mumkin: arg'amchini oldinga, orqaga yoki yon tomonga aylantirish kabi. Eng xos harakatlar arg'amchini butun uzunligi bo'ylab bajariladigan mashqlardir. Bular oddiy (bir martalik), ikki martalik aylantirishli yoki kesishgan (ikkissimon) bo'lishi mumkin. Arg'amchini buklab ham sakrash mumkin, bu bir yoki

ikki marta aylantirish orqali amalga oshiriladi.

Uloqtirish: Arg'amchi fazoda aylantirib ham, aylantirmasdan ham uloqtiriladi. Bukmasdan uloqtirish ham mavjud. Aylantirmasdan uloqtirishda buyumning to'g'ri uchishi xarakterlidir. Bu barcha harakatlar arg'amchi yoyilgan holda ham, yig'ilgan holda ham bajarilishi mumkin.

Texnik asoslar: Arg'amchi yumshoq buyum bo'lib, bu uning bilan bajariladigan mashqlarning xususiyatini belgilaydi. Arg'amchining asosiy o'lchami quyidagicha aniqlanadi: gimnastikachi oyoqlarini yelkalar kengligida ochib turganda, arg'amchi uning qo'ltig'igacha yetishi kerak. Ushlashda arg'amchi erkinroq yoki uning ikki uchi to'liq kaftda joylashadi. Siltashlarda va qo'ldan-qo'lga uzatishlarda kaft harakati erkinlashadi va arg'amchi barmoq uchlarida ham ushlab turiladi. Texnik jihatdan arg'amchi bilan to'g'ri ishlash darajasi buyum harakatining tezligi va ritmi orqali aniqlanadi.

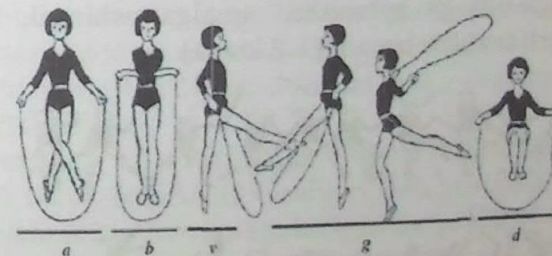
Arqonning shaklini saqlab qolishi uchun uni doimiy harakatda ushlab turish talab etiladi. Bu kaftlarning faol harakatlari yordamida amalga oshiriladi. Sakrash harakatlarini bajarish vaqtida kaftlar qo'lning ma'lum bir holatini saqlaydi, bunda qo'llar tirsak bo'g'imlaridan bukilgan bo'ladi (yelka va yelkadan oldingi qismlar orasida o'tkir bo'lmagan burchak hosil bo'ladi). Arqonning aylanish tezligini o'zgartirish nafaqat bilak harakatlariga, balki arqonning tortilishiga ham bog'liq. Agar aylanish radiusi qisqartirilsa, bu buyumning aylanish tezligini oshiradi. Aksincha, aylanish radiusining ortishi harakat tezligining pasayishiga olib keladi.

Arqonni aylantirish tezligi yuqori bo'lishi shart, chunki tezlik pasayishi uning shaklini buzib, texnik xatoliklarga va turli qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Barcha uloqtirishlarda arqon o'z shaklini saqlab turishi zarur. Bu bir necha shartlarni bajarish orqali ta'minlanadi. Avvalo, arqonni tez aylantirish hisobiga u bir tekis chiziq bo'ylab "cho'ziladi".

Sportchi tegirmonsimon mashqni bajarayotganda, qo'llarini tirsak bo'g'imida bukadi. Bu harakat arqonning tanaga tegib ketishining oldini oladi.

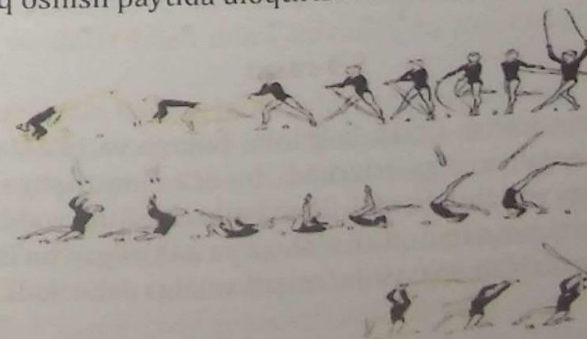
Sakrashlar. Gimnastikachining harakatlari oddiy aylanishdagi sakrashlar va yarim o'tirishlar bilan birga kelganida, arqonning harakati bilan uyg'unlashuvi juda muhimdir. Arqonning yuqori holati sportchining sakrashiga mos kelishi kerak.

Ikki marta aylanib sakrashlar o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu holatda yarim o'tirish oyoqlarni kamroq bukish orqali amalga oshiriladi. Oyoqlar yerdan ko'tarilganda, arqon sportchining gavdasi oldida bo'ladi, sakrashning eng yuqori nuqtasida esa gavdaning yuqori old qismida joylashadi. Oddiy sakrashlarda tirsak bo'g'imi ishtirok etib, qo'llar yelka balandligida bukiladi. Ikki barobar aylanishlarda esa tirsak o'z joyida qoladi. Arqonda sakrash turlaridan biri "X-simon" aylantirishdir



5.7-rasm.

Uloqtirishlar. Oxirgi yillarda arg'amchini oyoqlar yordamida uloqtirish keng qo'llanilmoqda. 5.8-rasmda shunga o'xshash o'mboloq oshish paytida uloqtirish ko'rsatilgan.



5.8-rasm

ikki marta aylantirish orqali amalga oshiriladi.

Uloqtirish: Arg'amchi fazoda aylantirib ham, aylantirmasdan ham uloqtiriladi. Bukmasdan uloqtirish ham mavjud. Aylantirmasdan uloqtirishda buyumning to'g'ri uchishi xarakterlidir. Bu barcha harakatlar arg'amchi yoyilgan holda ham, yig'ilgan holda ham bajarilishi mumkin.

Texnik asoslar: Arg'amchi yumshoq buyum bo'lib, bu uning bilan bajariladigan mashqlarning xususiyatini belgilaydi. Arg'amchining asosiy o'lchami quyidagicha aniqlanadi: gimnastikachi oyoqlarini yelkalar kengligida ochib turganda, arg'amchi uning qo'ltig'igacha yetishi kerak. Ushlashda arg'amchi erkinroq yoki uning ikki uchi to'liq kaftda joylashadi. Siltashlarda va qo'ldan-qo'lga uzatishlarda kaft harakati erkinlashadi va arg'amchi barmoq uchlarida ham ushlab turiladi. Texnik jihatdan arg'amchi bilan to'g'ri ishlash darajasi buyum harakatining tezligi va ritmi orqali aniqlanadi.

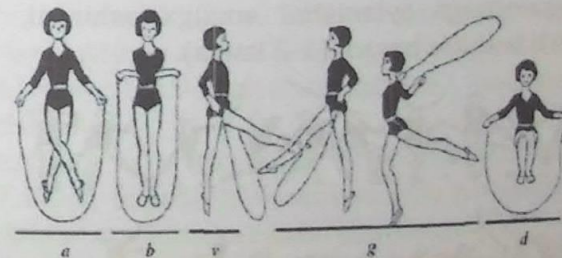
Arqonning shaklini saqlab qolishi uchun uni doimiy harakatda ushlab turish talab etiladi. Bu kaftlarning faol harakatlari yordamida amalga oshiriladi. Sakrash harakatlarini bajarish vaqtida kaftlar qo'lning ma'lum bir holatini saqlaydi, bunda qo'llar tirsak bo'g'imlaridan bukilgan bo'ladi (yelka va yelkadan oldingi qismlar orasida o'tkir bo'lmagan burchak hosil bo'ladi). Arqonning aylanish tezligini o'zgartirish nafaqat bilak harakatlariga, balki arqonning tortilishiga ham bog'liq. Agar aylanish radiusi qisqartirilsa, bu buyumning aylanish tezligini oshiradi. Aksincha, aylanish radiusining ortishi harakat tezligining pasayishiga olib keladi.

Arqonni aylantirish tezligi yuqori bo'lishi shart, chunki tezlik pasayishi uning shaklini buzib, texnik xatoliklarga va turli qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Barcha uloqtirishlarda arqon o'z shaklini saqlab turishi zarur. Bu bir necha shartlarni bajarish orqali ta'minlanadi. Avvalo, arqonni tez aylantirish hisobiga u bir tekis chiziq bo'ylab "cho'ziladi".

Sportchi tegirmonsimon mashqni bajarayotganda, qo'llarini tirsak bo'g'imida bukadi. Bu harakat arqonning tanaga tegib ketishining oldini oladi.

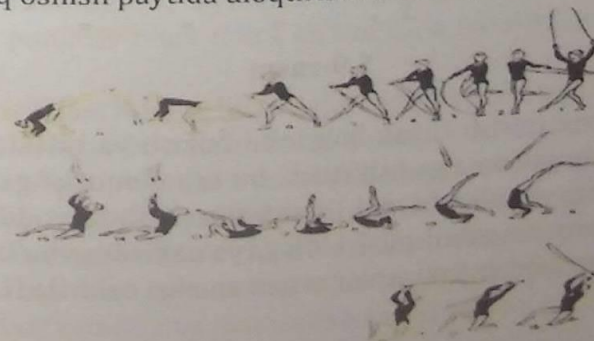
Sakrashlar. Gimnastikachining harakatlari oddiy aylanishdagi sakrashlar va yarim o'tirishlar bilan birga kelganida, arqonning harakati bilan uyg'unlashuvi juda muhimdir. Arqonning yuqori holati sportchining sakrashiga mos kelishi kerak.

Ikki marta aylanib sakrashlar o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu holatda yarim o'tirish oyoqlarni kamroq bukish orqali amalga oshiriladi. Oyoqlar yerdan ko'tarilganda, arqon sportchining gavdasi oldida bo'ladi, sakrashning eng yuqori nuqtasida esa gavdaning yuqori old qismida joylashadi. Oddiy sakrashlarda tirsak bo'g'imi ishtirok etib, qo'llar yelka balandligida bukiladi. Ikki barobar aylanishlarda esa tirsak o'z joyida qoladi. Arqonda sakrash turlaridan biri "X-simon" aylantirishdir



5.7-rasm.

Uloqtirishlar. Oxirgi yillarda arg'amchini oyoqlar yordamida uloqtirish keng qo'llanilmoqda. 5.8-rasmda shunga o'xshash o'mboloq oshish paytida uloqtirish ko'rsatilgan.

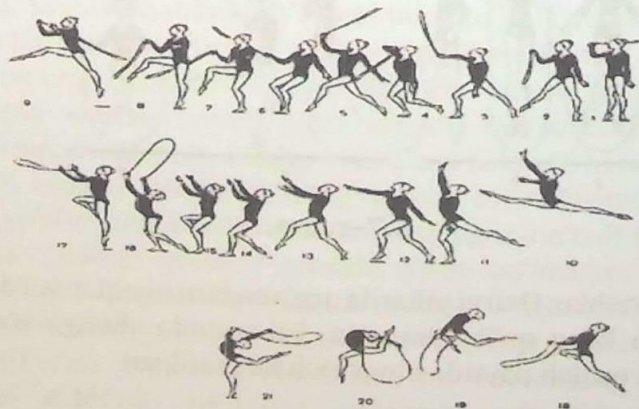


5.8-rasm

Quyida matnning mazmunini o'zgartirmagan holda, plagiatdan xoli qilib qayta yozilgan shakli keltirilgan:

Dastlab, gimnastikachi arqonni orqasiga o'tkazib, tayanch oyoqning uchi bilan mahkamlaydi. So'ngra, arqonning uchini bir qo'lga oladi. Uloqtirish harakati oyoqni orqaga siltash orqali amalga oshiriladi. Siltash tezligi o'rtacha bo'lishi muhim, toki arqon kerakli zonada qolsin. Arqonni qo'yib yuborish oyoq tik turgan va cho'zilmagan holatda bajariladi.

Keyingi bosqichlarda harakatlar qo'l bilan uloqtirib ushlabdan farq qilmaydi. 5.9-rasmda ko'rsatilgan misolda bir qancha harakat turlari, ya'ni siltash, uloqtirish va arqon bilan sakrashni kuzatish mumkin. Tezlanish paytida gimnastikachi kuchli oldinga-orqaga aylanishni amalga oshiradi, bu esa arqonga yetarli tezlikni beradi (1-2 lavha).



5.9-rasm

Buyumni itarish tirsak bo'g'inini bukish va bilaklarni faol ishlatish orqali amalga oshiriladi, bu esa uloqtirishga oldinga va yuqoriga yo'nalish beradi. Gimnastikachi shuni yodda tutishi kerakki, arqonni qabul qilish oldinga yo'naltirilgan bo'lib, arqon uchlaridan ushlab, sakrashlar orqali amalga oshiriladi.

Koptok bilan bajariladigan mashqlar

Koptok bilan ijro etiladigan mashqlarda tananing egiluvchanligi va harakatlarning ravonligi muhim o'rin tutadi. Koptok bilan bajariladigan harakatlar buyumsiz bajariladigan mashqlar, xususan, to'lqinlar, tebranishlar, prujinasimon harakatlar va shunga o'xshash elementlar bilan uzviy bog'liqdir.

Hozirgi zamon kompozitsiyalari buyumni balandga otishlar va turli yo'nalishlarda dumalatishlarni o'z ichiga oladi. Amaldagi qoidalar statik holatlarni, to'xtashlarni va tananing ma'lum bir vaziyatda uzoq qolishini cheklaydi. Shu bois, gimnastikachi va koptok uzluksiz harakatda bo'lishi shart, bu esa mashqlarning dinamikligini ta'minlaydi.

Mashqlarni tasnifi. Koptok bilan bajariladigan mashqlardagi harakatlar quyidagi to'rtta asosiy guruhlariga bo'linadi. Bular - siltanishlar va o'tkazishlar, dumalatishlar, uloqtirishlar va urib olib yurishlar.

Siltanishlar va o'tkazishlar. Bu harakatlar bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, bajarilishi mumkin. Aylantirishlar, buralishlar, aylantirishlar xarakteriga ega bo'lgan bir qo'l bilan bajariladigan harakatlar eng tipik va ko'p qo'llanadigan mashqlarga kiradi.

Dumalatishlar. Koptokni dumalatish juda ham turli-tuman. Ular quyidagi ikki guruh: pol bo'ylab va gavda bo'ylab harakatlarni tashkil etadilar. Qo'l, ko'krak, yelka, oyoq bo'ylab koptokni harakatlantirish ko'rinishidagi gavda bo'ylab dumalatish, shuningdek, aylanma harakatlar, masalan, koptok atrofida panjalar bilan doira ko'rinishida harakatlar eng ko'p uchraydi.

Uloqtirishlar. Koptok bilan bajariladigan mashqlar, umuman olganda, boshqa buyumlar bilan amalga oshiriladigan uloqtirishlarga o'xshashdir. Ular siltanish, depsinish, va g'ildiratish orqali bajariladi. Bu harakatlar koptokni aylantirgan holda yoki aylantirmasdan ham ijro etilishi mumkin. Uloqtirish mashqlari koptokni ilib olish harakatlari bilan uzviy bog'liqdir. Koptokni qabul qilish zamonaviy gimnastikada xos bo'lgan harakat - avval uni yerga urib olish bilan ham, shunday qilmasdan ham bajarilishi mumkin.

Koptokni olib yurish harakatlari. Koptokni itarib va keyin yerga urib olish orqali bajariladigan olib yurishlar, uloqtirishlarning turli shakllaridir. Olib yurish bir martalik yoki ko'p martalik bo'lishi mumkin, shuningdek, u vertikal yoki yerga nisbatan ma'lum bir burchak ostida amalga oshirilishi mumkin.

Texnikaning asosiy tamoyillari. Amaldagi qoidalarga binoan, koptokni ushlab turgan qo'l panjalari ochiq bo'lishi kerak. Koptok qabul qilinganda, u barmoq uchlaridan kaft o'rtasiga qarab yengil dumalagan holda, kaftga zarbasiz tushishi lozim.

Koptokni ushlab olishda amortizatsiya (tushish tezligini pasaytirish) muhim ahamiyat kasb etadi. Gimnastikachi buyumning tezligini kamaytirib, uni qo'ldan tushirmaslik uchun harakat qiladi. Bu jarayon koptokni muvozanatda ushlab turishdagi murakkabliklar tufayli yuzaga keladigan turli aylanish, spiralsimon harakatlarga olib keladi. Natijada, buyumning tezligi asta-sekin pasaytirilib, gimnastikachi koptokni yo'qotmasdan keyingi harakatga silliq o'tish imkoniyatini qo'lga kiritadi.

Koptok bilan, ayniqsa katta amplitudali harakatlarda, panjalarning roli nihoyatda muhim. Ular koptokning harakatini cheklab, uning tushib ketishining oldini oladi. Panja va qo'lning o'ziga xos harakatlari tufayli koptok egri chiziqli traektoriya bo'ylab harakatlanganda hosil bo'ladigan markazdan qochma kuch hisobiga kaftga yopishib turadi.

Koptokni yuqoriga irg'itish texnikasi o'z tuzilishi jihatidan halqa, cho'qmor va arqonni irg'itishga o'xshaydi.

O'xshash (Tipik) Mashqlar Texnikasi: Koptok bilan siltash, aylantirish, o'rash kabi mashqlarni bajarish uchun gimnastikachining butun tanasi harakatda bo'lishi shart. Bu holat, ayniqsa, tana oldida koptokni aylantirish misolida (5.10-rasm) yaqqol ko'rinadi. Mashq yarim o'tirgan holatda, qo'llar buralgan, panjalar bukilgan va koptok butun jarayon davomida ushlanmagan holda kaftda turgan holda bajariladi. Bunday turdagi mashqlar yuqori darajadagi muvozanat qobiliyatini va qo'l mushaklarining harakatchanligini talab qiladi.



5.10-rasm.

Koptok bilan bajariladigan mashqlarda "gavda bo'ylab dumalatish" muhim element hisoblanadi. Misol uchun, koptokni qo'llar va yelka bo'ylab dumalatish texnikasini ko'rib chiqaylik. Bu harakat koptokni biroz yuqoriga otish orqali boshlanadi, bu esa unga boshlang'ich tezlik beradi.

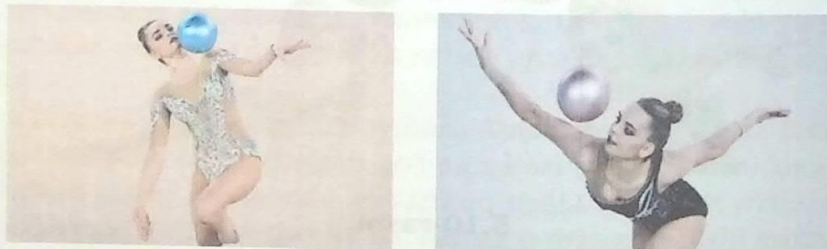
Mashqni bajarayotganda gimnastikachi qizning holati alohida ahamiyatga ega. Uning qo'llari oldinga va yuqoriga ko'tarilib, tana bilan bir tekis chiziq hosil qiladi, nigohi esa koptokka qaratilgan bo'ladi. Keyingi bosqichda bosh qo'llar orasiga tushiriladi va koptok yelka hamda bo'yin bo'ylab erkin harakatlanadi. Gimnastikachi yelkasini biroz qisib, koptokning harakat tezligini sekinlashtiradi, qo'llarini orqaga o'tkazadi va koptokni ushlab olishga tayyorlanadi.

Qo'l va yelka bo'ylab koptokni dumalatib, bir qo'l bilan ilib olish texnik jihatdan ancha murakkab harakatdir. Ushbu harakat davomida gavgani biroz yarim o'tirish holatiga keltirish koptokning sakrab ketishining oldini oladi.

Koptokni dumalatish qo'lning ichki tomonidan boshlanadi. Koptok tirsakdan o'tayotganda, qo'l asta-sekin kaftni pastga qaratish orqali buriladi. Shu bilan birga, gavda oldinga egiladi, bu esa koptokning yelka bo'ylab harakatlanishiga yordam beradi. Koptokni ushlab olish uchun esa chap qo'l orqaga uzatilgan va tirsakdan bukilgan holatda qo'llaniladi.

Keng tarqalgan dumalatish usullaridan yana biri – ko'krak bo'ylab bir qo'ldan ikkinchi qo'lga dumalatishdir (5.11-rasm) ko'rsatilganidek). Gimnastikachi qo'l panjalari bilan yengil

turtish orqali koptokka kerakli boshlang'ich tezlikni beradi. Qo'lni gorizontol holatdan biroz yuqoriroq ko'tarish esa buyumning harakat tezligini saqlashga yordam beradi.



5.11-rasm.

To'pni dumalatish va ushlash texnikasi:

To'pni qo'lning ichki qismida dumalatishda tanani orqaga va chapga engil egish, chap qo'lni esa yon tomonga oldinga cho'zish orqali to'pning tanadan sirg'alib ketishining oldi olinadi. Natijada, to'p ko'krak bo'ylab harakatlanib, chap qo'lga o'tadi. Shu zahotiyuq, chap qo'l yon tomonga oldinga cho'ziladi va gorizontdan biroz pastroqda ushlanadi, so'ngra asta-sekin yuqoriga ko'tariladi. Bu harakat to'pni sekinlashtirishga va uni ushlab olishni osonlashtirishga yordam beradi.

Bir qo'l bilan to'pni otish va ilib olish:

To'pni yuqoriga otishda ham, ilib olishda ham uni erkin ushlash harakatlarning tabiiy va samarali bo'lishini ta'minlaydi (5.12-rasm). Oyoqlar yarim barmoq holatida ko'tarilgan bo'lishi va to'g'ri cho'zilgan qo'lning faol ishlashi to'pning tez va baland parvozini ta'minlaydi. To'pni ilib olish esa yarim o'tirish holatida, to'pning harakat yo'nalishi bo'ylab qo'lni cho'zgan holda amalga oshiriladi. Bunda amortizatsiya fazasi aniq ko'rinadi.



5.12-rasm.

Cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar.

Zamonaviy badiiy gimnastikada cho'qmorlar bilan mashqlar bajarish, ko'pkurashning nisbatan yangi va jozibali yo'nalishlaridan biridir. Ularning boshqa mashqlardan asosiy farqi nafaqat o'ziga xos shaklida, balki bir vaqtning o'zida ikkita buyumdan foydalanish zaruriyatidir.

Musobaqa qoidalari cho'qmorlar uchun yagona standartlarni belgilaydi. Bugungi kundagi cho'qmorlar ancha yirik, shisha shakliga o'xshash tanaga ega bo'lib, odatda yog'ochdan yasaladi.

Ushbu buyumning tana qismi, bo'yin qismi va boshi mavjud. Cho'qmorlarning massasi bir tekis taqsimlanmagan; ularning og'irlik markazi bo'yin va tana asosida joylashgan. Massaning bunday taqsimoti buyumning harakatini, xususan, uloqtirishlardagi erkin parvozini belgilaydi. Cho'qmorning harakati aylanishli yoki joy o'zgartirishli bo'lishi mumkin. Aylanishli harakatlar butunlay gimnastikachining mahoratiga bog'liq.

Fazoda harakatlanayotgan cho'qmor, o'zining asosiy og'irlik markazidan o'tuvchi o'q atrofida aylanadi. Cho'qmorning erkin aylanishida ikkita asosiy o'q mavjud: uzunlamasiga va ko'ndalang (5.13-rasmda ko'rsatilganidek).



5.13-rasm.har xil rangda bo'lishi mumkin

Ushbu turdagi aylantirishlar amaliyotda keng qo'llaniladi. Cho'qmorni qo'lda yoki tayanchsiz aylantirganda, uning katta massasi tufayli aylanish tekisligini saqlab qolishga intiladi.

Cho'qmorning uchish traektoriyasi parabolik bo'lib, u uzun yoki baland bo'lishi mumkin. Odatda, cho'qmor gimnastikachining qo'lida va fazoda murakkab harakatlarni bajaradi. Cho'qmorning o'z o'qi atrofidagi asosiy harakat shakli bu tebranishdir. Jihoz tekislikda (polda) tebranganda yoy shaklida harakatlanadi, yoki tanasining va boshchasining turli radiuslari sababli aylantirish bo'ylab harakat amalga oshadi. Qo'llar bo'ylab dumalatishlarda, bo'yinchaga tayanadi, bunda jihozning to'g'ri chiziqli tebranish harakati saqlanib qoladi, ammo uning amplitudasi cheklangan bo'ladi.

Ushlashlar. Gimnastika cho'qmorlarini ushlash ikki asosiy turga bo'linadi: mahkam va bo'sh ushlash.

Mahkam ushlash

Bu ushlashda cho'qmor tananing oldi, yelka yoki bilakning uzaytmasi sifatida qabul qilinadi; bilak yuqoriga yoki pastga yo'naltirilishi mumkin. Mahkam ushlashda cho'qmorning uch qismi kaftga tiraladi, bosh barmoq va o'rta barmoq cho'qmorni asosidan ushlab turadi, ko'rsatkich barmoq esa uning davomi sifatida joylashadi. Bu holat bo'sh ushlashga o'tish uchun qulaydir va katta, o'rta, kichik aylanishlar hamda boshqa harakatlarni aniq bajarish imkonini beradi. Ilgaklarda ham mahkam ushlash qo'llaniladi, faqat bu holda ko'rsatkich barmoq cho'qmorning uzunligi bo'ylab joylashmaydi.

Mahkam ushlash turlari "bo'yinchadan" va "tanadan" ushlashlarga bo'linadi. Mahkam ushlashda cho'qmorning harakati to'liq gimnastikachining qo'l uchlari harakati bilan boshqariladi.

Cho'qmorlarni aylantirish

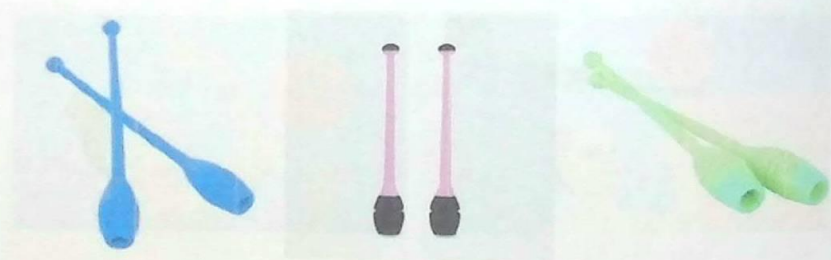
Cho'qmorlarni aylantirish, odatda, bo'sh ushlashdan mahkam ushlashga o'tish jarayonida amalga oshiriladi. Bu, ayniqsa, kichik doira bo'ylab aylanishlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega. Bunda bilak sakkiz raqamini "chizish" shaklida harakatlanadi.

Ba'zan turli ushlash usullari, masalan, aylantirish uchun bo'yinchasidan ushlash kabi aralash usullar qo'llaniladi.

Cho'qmor uloqtirish: Bu harakat halqani uloqtirishga o'xshash. Eng keng tarqalgan usul - kaftni yuqoriga yoki pastga qaratib mahkam ushlashdir. Bu usullar cho'qmorning to'g'ri harakatini va fazoda aniq yo'naltirilishini ta'minlaydi. Uloqtirish harakatining xarakteri ushlash joyiga bog'liq. Boshchasidan ushlab uloqtirish odatda tez va chuqur aylanishga olib keladi. Bo'yinchasidan ushlash esa tez aylanish bilan birga kamroq harakatlanishni ta'minlaydi. Yakuniy uloqtirish harakati aniq nazorat ostida amalga oshiriladi, bu esa jihozni osonlikcha ilib olishni kafolatlaydi.

Ilib olish: Cho'qmorning istalgan qismidan ushlash orqali amalga oshiriladi: boshchasi, tanasi yoki bo'yinchasi. Eng keng tarqalgan ilib olish usuli boshchasidan ushlab ilishdir. Ilib olish tez, to'xtovsiz va uzluksiz o'tish fazasi orqali bajarilishi shart. Boshchasidan ushlab ilish kichik aylantirish, tanasidan ushlash katta aylantirish, qayta tutib otish, bo'yinchasidan ushlab aylantirish va aylantirib uloqtirish kabi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Ilishni amalga oshirish qiyinchiligi cho'qmorni aylanish tezligiga va uchish balandligiga bog'liq. Gimnastikachini jihozni ilishdagi holati katta ahamiyatga ega. Ko'z bilan kuzatmay turib ilish, eng qiyini hisoblanadi. Cho'qmorni oxirgi tushish soniyasida ilish samarali hisoblanadi, bunda uning



5.13-rasm.har xil rangda bo'lishi mumkin

Ushbu turdagi aylantirishlar amaliyotda keng qo'llaniladi. Cho'qmorni qo'lda yoki tayanchsiz aylantirganda, uning katta massasi tufayli aylanish tekisligini saqlab qolishga intiladi.

Cho'qmorning uchish traektoriyasi parabolik bo'lib, u uzun yoki baland bo'lishi mumkin. Odatda, cho'qmor gimnastikachining qo'lida va fazoda murakkab harakatlarni bajaradi. Cho'qmorning o'z o'qi atrofidagi asosiy harakat shakli bu tebranishdir. Jihoz tekislikda (polda) tebranganda yoy shaklida harakatlanadi, yoki tanasining va boshchasining turli radiuslari sababli aylantirish bo'ylab harakat amalga oshadi. Qo'llar bo'ylab dumalatishlarda, bo'yinchaga tayanadi, bunda jihozning to'g'ri chiziqli tebranish harakati saqlanib qoladi, ammo uning amplitudasi cheklangan bo'ladi.

Ushlashlar. Gimnastika cho'qmorlarini ushlash ikki asosiy turga bo'linadi: mahkam va bo'sh ushlash.

Mahkam ushlash

Bu ushlashda cho'qmor tananing oldi, yelka yoki bilakning uzaytmasi sifatida qabul qilinadi; bilak yuqoriga yoki pastga yo'naltirilishi mumkin. Mahkam ushlashda cho'qmorning uch qismi kaftga tiraladi, bosh barmoq va o'rta barmoq cho'qmorni asosidan ushlab turadi, ko'rsatkich barmoq esa uning davomi sifatida joylashadi. Bu holat bo'sh ushlashga o'tish uchun qulaydir va katta, o'rta, kichik aylanishlar hamda boshqa harakatlarni aniq bajarish imkonini beradi. Ilgaklarda ham mahkam ushlash qo'llaniladi, faqat bu holda ko'rsatkich barmoq cho'qmorning uzunligi bo'ylab joylashmaydi.

Mahkam ushlash turlari "bo'yinchadan" va "tanadan" ushlashlarga bo'linadi. Mahkam ushlashda cho'qmorning harakati to'liq gimnastikachining qo'l uchlari harakati bilan boshqariladi.

Cho'qmorlarni aylantirish

Cho'qmorlarni aylantirish, odatda, bo'sh ushlashdan mahkam ushlashga o'tish jarayonida amalga oshiriladi. Bu, ayniqsa, kichik doira bo'ylab aylanishlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega. Bunda bilak sakkiz raqamini "chizish" shaklida harakatlanadi.

Ba'zan turli ushlash usullari, masalan, aylantirish uchun bo'yinchasidan ushlash kabi aralash usullar qo'llaniladi.

Cho'qmor uloqtirish: Bu harakat halqani uloqtirishga o'xshash. Eng keng tarqalgan usul - kaftni yuqoriga yoki pastga qaratib mahkam ushlashdir. Bu usullar cho'qmorning to'g'ri harakatini va fazoda aniq yo'naltirilishini ta'minlaydi. Uloqtirish harakatining xarakteri ushlash joyiga bog'liq. Boshchasidan ushlab uloqtirish odatda tez va chuqur aylanishga olib keladi. Bo'yinchasidan ushlash esa tez aylanish bilan birga kamroq harakatlanishni ta'minlaydi. Yakuniy uloqtirish harakati aniq nazorat ostida amalga oshiriladi, bu esa jihozni osonlikcha ilib olishni kafolatlaydi.

Ilib olish: Cho'qmorning istalgan qismidan ushlash orqali amalga oshiriladi: boshchasi, tanasi yoki bo'yinchasi. Eng keng tarqalgan ilib olish usuli boshchasidan ushlab ilishdir. Ilib olish tez, to'xtovsiz va uzluksiz o'tish fazasi orqali bajarilishi shart. Boshchasidan ushlab ilish kichik aylantirish, tanasidan ushlash katta aylantirish, qayta tutib otish, bo'yinchasidan ushlab aylantirish va aylantirib uloqtirish kabi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Ilashni amalga oshirish qiyinchiligi cho'qmorni aylanish tezligiga va uchish balandligiga bog'liq. Gimnastikachini jihozni ilishdagi holati katta ahamiyatga ega. Ko'z bilan kuzatmay turib ilish, eng qiyini hisoblanadi. Cho'qmorni oxirgi tushish soniyasida ilish samarali hisoblanadi, bunda uning

polga yaqinlashayotgan fursati nazarda tutiladi. Bunday usulda ilishni amalga oshirish yuqori texnikani, vaqtni va fazoda harakatlanishni his etishni talab qiladi.

Gimnastikadagi o'xshash (tipik) asboblarni chiqishning, doira hosil qilib jihozlarini ko'rib chiqaylik.

O'rtacha vaqt: Bu harakat va katta yukni o'z ichiga oladi. O'rtacha doira bo'ylab qilish uchun qo'l tirsakdan egiladi, bilak aylanma harakat qilish, buyumni mahkam yoki bo'shroq ushlash turlari almashinadi. Ikki cho'qmor bilan ko'krak, yon yoki bosh tekisligida bajariladigan o'rtacha doiralar yuqori kenglikda tekisligida kerak.

Kichik doiralar (aylantirish): Bu harakatlarning texnikasi buyumni ushlash usuli va bilakning harakatiga bog'liq. 5.14-rasmda doira hosil qilishning turli usullari tasvirlangan: tana oldida bo'yiga kichik ishlab chiqarishda (bunda ko'rinishi mumkin bo'lishi mumkin), tana oldida, yon tomonda, tana orqasida yoki eniga ishlab chiqarish shular jumlasidandir.



5.14-rasm.

Cho'qmorni kichik aylantirishlarda uni ushlab turgan qo'l to'g'ri holatda bo'lishi lozim. Cho'qmorni o'z o'qida tekis aylanishini ta'minlash muhim, bu esa gimnastikachining bilak harakatlarini erkin va ravon bajara olishiga bog'liqdir. Aynan shunday harakatlar cho'qmorning aylanish tezligini saqlashga yordam beradi. Shuni yodda tutish kerakki, cho'qmorni qattiq ushlash uning aylanish tekisligining o'zgarishiga olib kelishi mumkin, bu esa texnik xato hisoblanadi.

Shuningdek, tez aylantirish texnikasini o'zlashtirish ham muhimdir, chunki bu bilak harakatlarini yanada chuqurroq va

erkinroq bajarishni talab qiladi.

"Tegirmon"simon harakat: Bu mashq turi cho'qmorlarni kichik doirada ketma-ket, har bir qo'lda navbatma-navbat aylantirish orqali bajariladi. "Tegirmon" harakati qo'llarning mukammal va sinxron harakatlanishini talab qilishi bilan ajralib turadi.

Tegirmonsimon harakatlarning bir necha turlari ko'rsatilgan: cho'qmorni boshni yuqorisida, bo'yiga harakatlantirish, eniga harakatlantirish, aylanma harakat.

Bosh ustida amalga oshiriladigan tegirmonsimon harakatlar ketma-ket bajariladigan kichik aylanma harakatlarning birlashuvidan hosil bo'ladi va natijada katta aylanish yuzaga keladi. Ushbu harakat davomida cho'qmorning boshga tegib ketmasligi uchun qo'llar kichik aylanishlar paytida ozgina oldinga (yuz oldiga) va orqaga (bosh orqasiga) tortiladi.

Tegirmonsimon harakatlarning ikki va uch taktli turlari mavjud. Ikki taktli tegirmonsimon harakatning gorizontall tekislikda bajariladigan namunasi keltirilgan. Bo'ylama tekislikda esa ikki taktli tegirmonsimon harakatlarni pastda va yuqorida aylantirib bajarish mumkin. Uch taktli tegirmonsimon harakatlar faqat bo'ylama tekislikda amalga oshiriladi, bunda qo'llar odatda oldinda turadi. Har bir bunday harakat uchta kichik aylanishdan iborat bo'lib, ular ketma-ket, chap qo'l bilan yuqoriga va pastga, so'ngra o'ng qo'l bilan xuddi shunday tarzda bajariladi.

Cho'qmor uloqtirish — bu turli xil harakatlarni o'z ichiga olgan element. Eng keng tarqalgan usuli cho'qmorni yon tomondan yuqoriga siltash orqali amalga oshiriladigan uloqtirishdir. Bunday harakat quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik: Qo'llar pastdan yuqoriga ko'tarilib, shu bilan birga tana yarim o'tirish holatiga keladi.
2. Tezlikni oshirish: Qo'llar yuqoriga harakatlanishda davom etadi, oyoqlar esa to'g'rilanib, tezlikni kuchaytiradi.
3. Uloqtirish: Cho'qmor bilakdan ma'lum bir yo'nalish bo'yicha uchib chiqadi, bu harakatning aniqligini ta'minlaydi.
4. Erkin parvoz: Cho'qmor havoda erkin uchadi, bu vaqtda

gimnastikachi boshqa faol harakatlarni bajarishi mumkin.

5. Tutishga tayyorgarlik: Gimnastikachi cho'qmorni qayta tutib olish uchun o'zini tayyorlaydi.

6. Tutib olish: Cho'qmor bosh qismidan ushlab olinadi.

7. Keyingi harakatga ulanish: Bu bosqich mashqlarni bog'lovchi va keyingi harakatga tayyorlovchi faza hisoblanadi.

Cho'qmorlarni yuqoriga uloqtirishning bir turi o'ng va chap qo'l bilan ketma-ket bajariladigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, parallel uloqtirish ham mavjud bo'lib, bunda ikkala cho'qmor bir vaqtda yuqoriga otiladi. Bu turdagi uloqtirishlar ikki qo'llab yoki bitta qo'lda ikkita cho'qmorni ushlab turgan holda amalga oshiriladi.

Gimnastikachi sakragan holda qadam tashlab, cho'qmorni yuqoriga uloqtiradi, so'ngra oldinga o'mbaloq oshadi. O'mbaloq oshish fazasida gimnastikachi jihozni nazorat qila olmaydi. O'mbaloq oshish yakunlangach, jihoz ustidan nazorat tiklanadi.

Qisqa masofaga uloqtirish turlari orasida jonglyorlik ham bor. Jihozni boshqarish usuliga qarab, jonglyorlikning bir necha turlari mavjud (ikki qo'llab, bir qo'llab, cho'qmorni qo'ldan-qo'lga olish orqali). Ular yuqoriga otish harakatlari bilan navbatma-navbat bajariladi va shu bilan birga sakrash, aylanish kabi elementlar bilan uyg'unlashadi. Jonglyorlikda qo'l harakatining amplitudasi ancha cheklangan bo'ladi.

Cho'qmor bilan mashq bajarish texnikasi

Badiiy gimnastikadagi mashqlar, ayniqsa cho'qmorlar bilan bajariladiganlari, harakatlarning xilma-xilligi va murakkab elementlarning ko'pligi bilan ajralib turadi. Ikki buyum bilan bir vaqtda ishlash zarurati mashqlarning aniqligini oshiradi va sportchi oldiga qo'shimcha vazifalar qo'yadi. Cho'qmorlar bilan ishlashda harakatlarning uzluksizligi va dinamikligi muhimdir. Bu gimnastikachidan yuqori reaksiya tezligi va kuchli diqqatni talab etadi. Ushbu ko'pkurash turida musiqiy tanlov ham katta ahamiyatga ega.

Cho'qmorlar bilan bajariladigan harakatlarga ta'sir etuvchi boshqa omillar qatoriga gimnastikachining qo'l harakatlari

tekisligi, shuningdek, har bir cho'qmorning mustaqil harakat birligi kiradi, bu esa bir vaqtning o'zida yoki ketma-ket aylanishlarni keltirib chiqaradi. Bu omillar birgalikda cho'qmorning turli xil yuqoriga ko'tarish va aylantirish harakatlarini yuzaga keltiradi.

"Tegirmon" usulidagi harakat turi ham mavjud bo'lib, u ketma-ket kichik aylanishlar va gimnastikachining qo'l harakatlarning turli balandliklarda bajarilishi orqali hosil bo'ladi.

Cho'qmor uloqtirishlari ikki asosiy turga bo'linadi: aylantirib uloqtirish va aylantirmay uloqtirish. Bundan tashqari, cho'qmor bilan bajariladigan harakatlarning o'ziga xosligiga ko'ra bir qator kichik guruhchalarga ham ajratish mumkin.

Aylantirishlardagi kichik guruhchalar harakat tekisligi bilan belgilanadi. Misol uchun, cho'qmorning fazoda eniga yoki bo'yiga aylanishi.

Dumalatishlar esa tananing turli qismlari bo'ylab yoki pol bo'ylab amalga oshirilishi mumkin.

Tasma bilan bajariladigan mashqlar

Tasma ipakdan tayyorlanishi kerak. Uning kengligi 4-6 sm, uzunligi 3,5 metr bo'lishi shart, bukilish qismi esa 0,5 metrni tashkil etishi lozim. Yog'och qismi 40-60 sm uzunlikda va 1-1,8 sm qalinlikda bo'lishi kerak. Tasma yog'ochga 3-7 sm uzunlikdagi birikma orqali ulanadi.

Tasma bilan bajariladigan mashqlar umumiy muvofiqlashtirishga va ritmni his qilish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu mashqlar badiiy gimnastikaga xos bo'lgan o'zaro bog'liqlik, egiluvchanlik va mutanosiblikni yaqqol namoyon etadi. Tasma ni turli usullarda ushlab mumkin: tepadan, pastdan, aralash va boshqa usullar.

Tasma o'zining o'ziga xos harakatlari bilan ajralib turadi. Bu jihatdan, tasmadagi harakatlar jihozsiz bajariladigan mashqlarga o'xshashdir. So'nggi yillarda tasmaga uloqtirish harakatlari ham kiritildi, bu esa uning mustaqil harakatlanuvchi jihoz sifatidagi rolini kuchaytirdi va mashqlarning texnik murakkabligini oshirdi.

Tasma bilan bajariladigan mashqlar asosan uch guruhga bo'linadi:

1. Siltash va aylantirish harakatlari: Bu guruhga tasmadan yuqoriga siltash va uni aylantirish kiradi. Ushbu harakatlar oldinga, yon tomonga, orqaga yoki eniga bajarilishi mumkin. Amplitudaga ko'ra, katta, o'rta va kichik aylantirishlar mavjud bo'ladi.

2. Uloqtirish: Bunda tasma havoga uloqtiriladi va yana tutiladi.

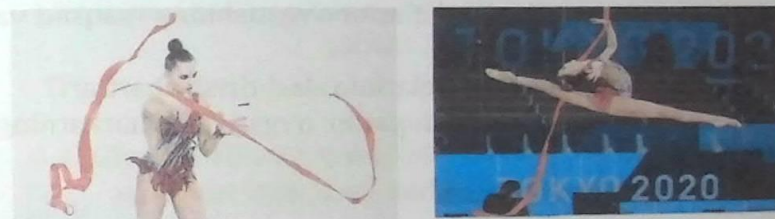
Tasma bilan bajariladigan aylantirish va yuqoriga siltash harakatlarining soddalashtirilgan turlari mavjud. Ular turli yo'nalishlarda (oldinga, eniga, orqaga, yon tomonga) bajarilishi mumkin. Siltash va aylantirishlarda harakat doirasi har xil bo'lib, katta, o'rta va kichik amplitudali aylanishlar amalga oshiriladi.



5.15-rasm

Tasma bilan bajariladigan hozirgi zamon mashqlarida oxirgi sanab o'tilgan turlari eng qulay hisoblanadi. Kichik aylantirishlar bir martalik yoki ko'p martalik bo'lishi mumkin, ular "ilon izi" yoki "spiral" shaklida bajariladi va qo'l hamda bilak harakatlari bilan uyg'unlashadi. Masalan, gorizontal tekislikda qo'l harakatlari bilan birga tasma ham yon tomonga harakatlanishi mumkin.

Tasma uloqtirish harakatlari uning shakliga (ochilgan, taxlangan, o'ralgan), ushlab turiga (dastasidan, oxiridan, boshidan), yo'nalishiga (yuqoriga, oldinga-yonga-yuqoriga, orqaga-yuqoriga), balandligiga (yuqori, o'rta, past) va ilish usuliga (dasta oxiridan, asosidan, tasmadan ushlab) qarab tasniflanadi.



5.16-rasm

Tasma bilan bajariladigan mashqlar quyidagicha namunalarni o'z ichiga oladi: tik turgan holda, qo'llar yon tomonga, tasma o'ng qo'lda bo'ladi. Qo'l oldinga cho'zilib, gorizontal siltash amalga oshiriladi, so'ngra yengil egilib orqaga yugurish bilan birga o'ng qo'l yordamida vertikal spiral chiziladi. Tik turgan holatda, o'ng qo'l oldinda turganida, oyoq uchiga ko'tarilib, tasma bilan gorizontal spiral bajariladi.

Tik turgan holda, qo'llar yon tomonga, tasma chap qo'lda bo'ladi. O'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga qadam tashlab, o'ng tomonga tasma bilan gorizontal siltash bajariladi. Gavda oldida tasma bilan spiral chizilib, chap tomonga qadam tashlanadi. Tasmani uzatish elementlari harakatlarni bog'lash va qo'l harakatiga o'zgartirish kiritish uchun qo'llaniladi. Tasmani to'g'ri ishlatish texnikasi buyumlarni panja harakatiga minimal kuch berib harakatlantirishdan iborat. Bu ko'nikmani dastlabki mashg'ulotlardan boshlab o'zlashtirish zarur. Tasma bilan mashqlarni bir tekis, keng amplitudada bajarish lozim. Ortiqcha harakatlar tasmaga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning shalpayib qolishiga olib keladi. Tasma uchi tanaga yoki maydonga tegmasligi, osilmasligi kerak. Cho'p doim faol holatda bo'lib, tasma harakatlari bilan aniq shakllar hosil qilishi zarur. Tasma bilan bajariladigan mashqlar murabbiyning qaroriga ko'ra o'quv dasturiga kiritiladi.

Nazorat savollari

1. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifi?
2. Badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubi?
3. Badiiy gimnastika mashqlarining sog'liqqa ta'siri?

4. Badiiy giminastika mashqlarini o'rgatishning maqsad va vazifalari?

5. Badiiy giminastika mashqlarini o'zlashtirish shartlari?

6. Badiiy giminastika mashqlarini o'rgatishda harkatning ketma – ketligi?

VI BOB. GIMINASTIKANING SOG'LOMLASHTIRISH SHAKLLARI.

6.1. Giminastikaning sog'lomlashtirish shakllarining xarakteristikallari, turlari va yo'nalishlari

Giminastikaning sog'lomlashtirish shakllari giminastikaning sog'lomlashtirish shakllarining xarakteristikallari, turlari va yo'nalishlari. Sog'lomlashtirish giminastikasi mashg'ulotlarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri. Giminastikachi qizlarni tayyorlashda foydalaniladigan ritmik giminastika vositalari. Ritmik giminastika mashqlarining asosiy terminlari mashqlarni o'rgatish darsining tuzilishi (strukturasi) va o'rganish usullari. Mashg'ulotlarda musiqa jo'rligini ta'minlash. Mashqlar majmuasini tuzish uslubiyoti. O'quv kombinatsiyalarini tashkil etish bosqichlari. Mashg'ulotlarda nazorat va o'zini o'zi nazorat qilish.

Gigienik gimnastika vazifasi, vositalari.

1855 – yilda nemis vrachi Daniil Gotlib Moris 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.

Bu gimnastikaga qiziqish katta bo'lishiga qaramasdan, tezda shug'ullanmay qo'yishdi. Asosiy sababi bu kompleks 45 mashqdan iborat bo'lib, u shu mashqlardan xoxlaganlarini tanlab bajarishi tavsiya etgan. Ammo kishilar tanlashni xoxlamaydi, ularga tayyor sistema zarur.

Bunday sistema 1904 – yilda Daniyalik injener – harbiy xizmatchi Yogan Myuller yaratdi. O'z kitobini "Mening sistemam" deb nomlab, "kuniga 15 minut va siz sog'lom bo'lasiz" deb va'da qilgan. Uning sistemasi 18 ta qulay tanlangan mashqlar-

dan iborat bo'lib, ularning organizmga ta'siri hisobga olingan. shuningdek u mashg'ulotga suv proseduralarini kiritishni tavsiya etgan.

Shunga o'xshash ko'p sonli ertalabki gimnastika sistemalarining paydo bo'lishi natijasida kishilarni o'z sog'ligi haqida g'amxo'rlik qilishga undadi. Hozirgi vaqtda millionlab kishilar o'z kunini mashg'ulotdan boshlaydilar. Shunday qilib mashg'ulot tetiklik va yaxshi kayfiyat baxsh etadi.

Vazifasi – gigienik gimnastika, yuqorida aytilganidek, kishilarni sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning vositasi, shuningdek ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas – tunganmas manbaidir. Hozirgi davrda gimnastika sog'ayishni tezlashtirish, kasallanishni oldini olish, tetiklik va kuch – g'ayrat keltirishi, kishi sog'ligini saqlab, uning umrini o'zaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo'lib qoldi.

Vrach nazorati ma'lumotlari orqali aniqlanganki, kishi organizmi uchun gigienik gimnastika muhim ahamiyatga ega. Gigienik gimnastika mashg'ulotlari mauntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanish yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak – qon tomir sistemasining faoliyati yaxshilanadi, o'pkalarning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv sistemasi 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 gigienik gimnastika mashg'ulotlari natijasida pul's 50 – 60 pros.ga tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5 – 200 mm. Ko'tariladi, yutilayotgan kislorod miqdori 10 – 30 foiz oshadi. Hozirgi zamon fiziologik nuqtai nazardan olganda, gigienik gimnastika butun organizmni tetiklashtiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigienik gimnastika yakka holda va shuningdek gruppada 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 eshit-

tiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksini bajarishlari mumkin. Muntazam har hil sport turlari bilan shug'ullanadigan kishilar uchun bu komplekslar nagruzka bo'yicha kamlik qiladi.

Vositalari – bazi bir qoidalarini bilgan taqdirda, o'z shahsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzib olsa bo'ladi. Komplekslarni tuzishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim:

Mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga mos bo'lish va bajariladigan kishilar uchun mansub bo'lishi kerak. Qiyin mashq ko'ngildagidek bajarilmaydi va ularning samarasi yuqori bo'lmaydi.

Gigienik gimnastika hayotga foydali odatlarni tadbqiq qilishga yordamlashadi: honani shamollatish, gigienik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badan tarbiyasi (suv proseduralari).

Odamning ish faoliyati uchun zarur bo'lgan, organizmning passiv holatidan (uyqudan) aktiv holatga o'tishga yordamlashadigan ertalabki gigienik 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 aosiy sistema va organlarning funktsiyasi sust holatda bo'ladi. Ertalabki gigienik gimnastika odamning butun organ va sitstemalarini ishga faol kirishishiga yordamlashadi.

Faqat to'g'ri bajariladigan mashqlar (belgilangan me'yorda amplitudaga va muskullarning zo'r berish harakteriga rioya qilish) shug'ullanuvchilarning organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

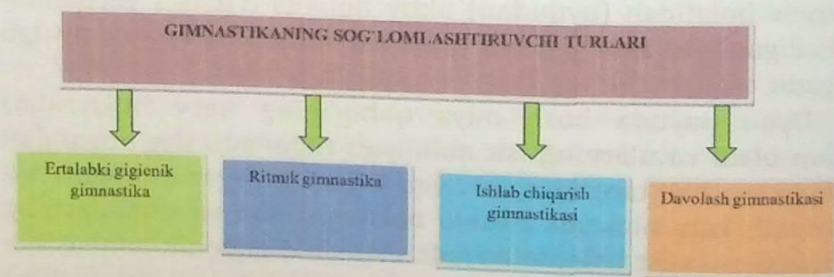
Katta yoshdagi kishilar nafas to'xtab turadigan, zo'r keladigan, cho'ziladigan, sakrash va tez egilib turadigan holatlarni talab qiladigan mashqlarni bajarmasliklari lozim. Ular mashqlarning ta'sir qilish darajasi va har bir mashg'ulotda mashqlar yuklamasi me'yori to'g'risida vrachdan muntazam maslahat olib turishlari kerak, jismoniy tarbiya mutahassislaridan esa

mashqlarning harakteri, ularning hususiyat va qo'llanish metodikasi to'g'risida maslahat olishlari darkor.

Tanlab olingan mashqlar shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ularning tananing turli qismlari bilan har xil yo'nalishda, tezligi va muskul zo'riqishini o'zgartirib bajarish kerak.

Kompleksga to'g'ri qomat holatini his qilish uchun, shuningdek har hil nafas olish turlari (ko'krak, diafragma, aralash nafas olish,) uchun maxsus mashqlar kiritish zarur.

4. Kompleksga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigienik gimnastika 8 – 10 mashqdan iborat bo'ladi. Kundo'z kuni bajariladigan gigienik gimnastika esa 10 – 15 ta mashqdan iborat bo'ladi. Gigienik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz bo'lgani maqul.



Ertalabki gigienik gimnastika komplekslarini tuzish metodikasi

Tanlab olingan mashqlarni komplekslarga qo'shganda quyidagi qoidalarga binoan joylashtirgan maqul:

A) Kompleksda birinchi va ohirgi mashqlar to'g'ri qomatni his qilishga qaratilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir (to'g'ri qomatni saqlash uchun buning ahamiyati muhim).

B) Kompleksdagi ikkinchi muhim jihat umuman ta'sir ko'rsatadigan va odamning barcha organ va sistemalarining faoliyatini oshiradigan mashq (yoki ikkita mashq) bo'lishi kerak.

Bular qoida bo'yicha, butun badanning katta gruppasi muskullarini ishga soladigan oddiy, shiddati kamroq mashqlardir. Ular organizmni bo'lajak ishga tayorlash uchun juda zarurdir.

V) Kompleksning navbatdagi mashqlari turli muskul guruhlari uchun, (qo'l, yelka bo'g'ini, bel, qorin pressisi, 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, nagro'zka ham asta sekin oshirib boriladi va turli muskul guruhlari ishga kirishadi, bu esa muskul kuchi samaradorligini oshiradi va faol dam olishga sharoit yaratadi.

G) 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.

D) Kompleksning ohirida mahsus mashqlar bajariladi: nafas olishga oid 1 – 2 ta mashqlar bajariladi, ular vositasida shug'ullanuvchilar qorni, ko'krak va aralash nafas olishlarni o'zlashtirib, to'g'ri nafas olishga o'rganadilar.

E) Kompleksning ohirida 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.

Kompleksdagi mashqlar 4 – 8 marta takrorlanadi; kuchni rivojlantiruvchi mashqlar engil charchashni sezganga qadar bajariladi, qayishqoqlik mashqlari esa, sal – pal og'riq his qilgunga qadar bajariladi.

Mashqlar kompleksini 2 – 3 haftadan keyin almashtiriladi. Jismoniy nagruzka asta – sekin 2 – 3 haftadan keyin oshirib boriladi.

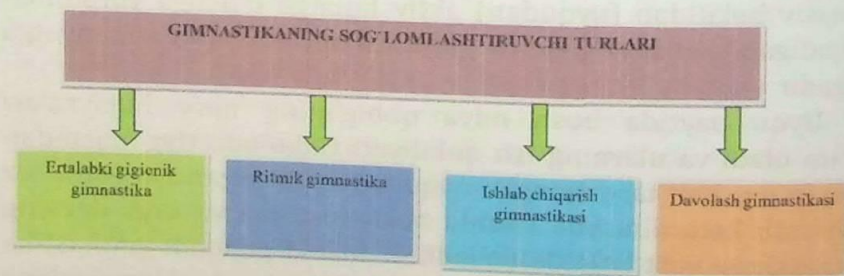
Kundalik gigienik gimnastika bilan hamma shug'ullanishi zarur. Zaruriy gigienik procedura singari u har bir kishining kun tartibiga kiritilishi va hayotiy zarurat bo'lib qolmog'i kerak.

mashqlarning harakteri, ularning hususiyat va qo'llanish meto-
dikasi to'g'risida maslahat olishlari darkor.

Tanlab olingan mashqlar shug'ullanuvchilarga har tomonla-
ma ta'sir ko'rsatishi kerak. Ularning tananing turli qismlari bi-
lan har xil yo'nalishda, tezligi va muskul zo'riqishini o'zgartirib
bajarish kerak.

Kompleksga to'g'ri qomat holatini his qilish uchun,
shuningdek har hil nafas olish turlari (ko'krak, diafragma,
aralash nafas olish,) uchun maxsus mashqlar kiritish zarur.

4. Kompleksga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni
bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi.
Ertalabki gigienik gimnastika 8 – 10 mashqdan iborat
bo'ladi. Kundo'z kuni bajariladigan gigienik gimnastika esa
10 – 15 ta mashqdan iborat bo'ladi. Gigienik gimnastika bilan
shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori
oz bo'lgani maqul.



Ertalabki gigienik gimnastika komplekslarini tuzish
metodikasi

Tanlab olingan mashqlarni komplekslarga qo'shganda
quyidagi qoidalarga binoan joylashtirgan maqul:

A) Kompleksda birinchi va ohirgi mashqlar to'g'ri qomatni
his qilishga qaratilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir (to'g'ri
qomatni saqlash uchun buning ahamiyati muhim).

B) Kompleksdagi ikkinchi muhim jihat umuman ta'sir
ko'rsatadigan va odamning barcha organ va sistemalarining
faoliyatini oshiradigan mashq (yoki ikkita mashq) bo'lishi
kerak.

Bular qoida bo'yicha, butun badanning katta gruppaa mu-
skullarini ishga soladigan oddiy, shiddati kamroq mashqlardir.
Ular organizmni bo'lajak ishga tayorlash uchun juda zarurdir.

V) Kompleksning navbatdagi mashqlari turli muskul gu-
ruhlari 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, nagro'zka
ham asta sekin oshirib boriladi va turli muskul guruhlarini ishga
kirishadi, bu esa muskul kuchi samaradorligini oshiradi va faol
dam olishga sharoit yaratadi.

G) 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.

D) Kompleksning ohirida mahsus mashqlar bajariladi:
nafas olishga oid 1 – 2 ta mashqlar bajariladi, ular vositasida
shug'ullanuvchilar qorni, ko'krak va aralash nafas olishlarni
o'zlashtirib, to'g'ri nafas olishga o'rganadilar.

E) Kompleksning ohirida 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.

Kompleksdagi mashqlar 4 – 8 marta takrorlanadi; kuchni
rivojlantiruvchi mashqlar engil charchashni sezganga qadar
bajariladi, qayishqoqlik mashqlari esa, sal – pal og'riq his
qilgunga qadar bajariladi.

Mashqlar kompleksini 2 – 3 haftadan keyin almashtiriladi.
Jismoniy nagruzka asta – sekin 2 – 3 haftadan keyin oshirib
boriladi.

Kundalik gigienik gimnastika bilan hamma shug'ullanishi
zarur. Zaruriy gigienik procedura singari u har bir kishining
kun tartibiga kiritilishi va hayotiy zarurat bo'lib qolmog'i kerak.

Nafas olishga o'rganadilar.

Kompleksning ohirida to'g'ri qomat holatiga his qilish mashqi qo'yiladi. Undan keyin artinish, yuvinish, dush qabul qilish va o'z - o'zini massaj qo'llaniladi.

Kompleksdagi mashqlar 4 - 8 marta takrorlanadi; kuchni rivojlantiruvchi mashqlar engil charchashni sezgunga qadar bajariladi, qayishqoqlik mashqlari esa, sal - pal og'riq his qilgunga qadar bajariladi.

Mashqlar kompleksini 2 - 3 haftadan keyin almashtiriladi. Jismoniy nagruzka asta - sekin 2 - 3 haftadan keyin oshirib boriladi.

Kundalik gigienik gimnastika bilan hamma shug'ullanishi zarur. Zaruriy gigienik tadbir sifatida u har bir kishining kun tartibiga kiritilishi va hayotiy zarurat bo'lib qolmog'i zarur.

Gigienik 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 organizmni ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gigienik gimnastika mashqlarini bajarishdan so'ng, organizmni sovutish maqsadga muvofiq degan fikr mavjud. Ammo bu masala bo'yicha o'rganilgan adabiyotlar shuni takidladiki, jismoniy mashqlar bilan sovuqqa chiniqtirishni navbatlanishi to'g'risida fikrlar bo'linadi.

Olimlar Shestakov V.A., A. Stepanov ertalabki gigienik gimnastikagacha uning o'rtasida va undan so'ng chiniqtirish tadbirlarini qo'llab ilmiy tekshirish o'tkazganlar va sovuqqa chiniqtirish tadbirlarini gigienik mashqlardan so'ng o'tkazilganda ko'proq samara berishi aniqlangan.

6.2. Ritmik giminastikani tavsifi va uni uslubiy xususiyatlari.

Ritmik gimnastika sog'lomlashtiruvchi gimnastika turiga kiradi. Uning asosini umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, sakrash va raqs elementlari tashkil etadi. Bu mashqlar asosan uzluksiz tarzda, ritmik musiqa jo'rligida bajariladi.

Ritmik gimnastika maxsus mashqlarning majmuasi bo'lib, u shug'ullanuvchilarning salomatligini yaxshilaydi, kayfiyatini ko'taradi, mushaklarning harakatidan rohat bag'ishlaydi va asab tizimining tonusini oshiradi.

Bularning barchasi inson salomatligini mustahkamlaydi va ish qobiliyatini oshiradi. Ritmik gimnastika hammaga mos keladi; u yuqori samarali va qiziqarli mashg'ulot turidir.

Ritmik gimnastika mashqlari tananing barcha qismlarining rivojlanishiga hamda chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning takomillashuviga yordam beradi. Musiqajo'rligida bajarilishi harakatritmiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, shug'ullanuvchilarning ruhiy holatini ko'taradi. Sportchilar harakatlarni yanada aniq va faol bajarishga intilishadi, bu esa ularning organizmiga ijobiy ta'sirni kuchaytiradi.

Ritmik gimnastika sportchining jismoniy rivojlanishiga, xususan, chidamlilik, kuch va egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Uning mashqlar majmuasi asosan raqs harakatlaridan iborat bo'lib, ayollarning raqsga bo'lgan tabiiy ehtiyojini qondiradi.

Gimnastika majmualarining o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Birinchidan, bu majmualarda aerobik harakatlar (yugurish, sakrash) bilan bir qatorda, cho'zilish, egiluvchanlikni oshirish va bo'g'inlar harakatchanligini yaxshilashga mo'ljallangan mashqlar qo'llaniladi. Ikkinchidan, musiqa jo'rligida faqatgina disko uslubidagi asarlar emas, balki milliy kompozitorlar musiqalari va xalq raqslaridan ham foydalaniladi.

Go'zal harakat shakllarini yaratish bilan birga, biz insonning ruhiy dunyosiga ham ta'sir ko'rsatamiz. Shu bois, yosh avlodni tarbiyalashda bu samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

6.3. Ritmik giminastikani qisqacha tarixi

“Xavoda yashovchi” ma’nosini anglatuvchi “aerobika” rivojlanish tarixi, amerikalik mutaxassis K.Kuper dunyoga tavsiya qilgan paytdan, ya’ni XX asrning 2 – yarmidan boshlangan.

K.Kuper bilan raqs bo’yicha mutaxassis D.J.Sarensen birgalikda, aerob raqslar mashg’ulotning yangi shaklini ishlab chiqdilar va uni aero studiyalar to’rini yaratish yo’li bilan dunyoga tarqatdilar.

1970 – yillar o’rtalariga kelib, sog’lomlashtirish jismoniy tarbiya bo’yicha Kuper aerobikasi nafaqat uning vatanida, hatto yevropada ham juda ommalashib ketdi.

Kuperning aerob jismoniy mashqlarning ta’siri to’g’risidagi fikri boshqa mualliflarning fikriga mos keladi.

Lekin, sog’lomlashtiruvchi kabi, davolovchi jismoniy tarbiya ham keng tarqalgan, giminastika mashg’ulotlari vaqtida organizmda yoqimli o’zgarishlar kuzatiladi.

Shunday qilib “aerob giminastika”ning sahnaga chiqishi, mohiyat jihatdan raqs aerobikasi hisoblanadi va bu shunchaki o’yin emas, balki davr talabidir. Oxirgi 10 – 15 yillarda mavjud bo’lgan sog’lomlashtiruvchi aerobika, o’zida aerob quvvat ta’minlovchi jismoniy faoliyatga sog’lomlashtiruvchi ta’sirni va giminastika mashqlarining xar tomonlama ta’sir ko’rsatishini birga qo’shib olib borishni nazarda tutadi. Ancha mukammal ishlab chiqilgan, barqaror, qat’iy reglamentlashgan tizim, bazaviy (mumtoz) aerobika hisoblanadi. Bazaviy aerobika – bu pauzasiz (oqim uslubida) musiqa ostida 120 – 160 zar/daq bajariladigan umum rivojlantirish, yugurish, sakrash mashqlarining sintezidir.

Uning mashhur bo’lib ketishi, turli yo’nalishlarni paydo bo’lishiga olib keladi. M.L.Juravina., N.K.Men’shikov (2002) vositalar tanlovi bilan farqlanuvchi – atletik, raqs, ruhiy boshqaruv va sport yo’nalishlarini ajratadilar.

M.V.Boysova (2005) ishlarida aerobikaning barcha turlari ikki turga bo’lingan; kardio dasturlari va kuch mashqlari. Birinchisi chidamkorlikni rivojlantiradi va ortiqcha kalloriyani

kamaytiradi, ikkinchi turi – mushaklarni mustaxkamlab tana shaklini modellashtiradi.

Yoga, kallenetika va pilates xarakat koordinatsiyasini va muvozanatini rivojlantiruvchi dasturlari oxista fitnesga kiradi va chuqur joylashgan mushaklarni ishlashga majbur qiladi.

Avvalgidek, aerobikaning siklik va kombinatsiyalashgan turlari, noan’aviy mashg’ulot tizimlari ommabop bo’lib qolmoqda.

6.4. Jismoniy tarbiyadagi noananaviy turlari

Ritmik gimnastika majmualari inson anatomiyasiga mos ravishda tasniflanadigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni o’z ichiga oladi. Bular qo’l va yelka bo’g’inlari, oyoqlar, gavda va bo’yin uchun mo’ljallangan mashqlardir. Harakatlarning xususiyati va ularning ta’siriga qarab, turli jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Shu sababli, majmuani tuzishda mashqlarni to’g’ri tanlash va ularni kuch, egiluvchanlik, mushaklarni bo’shashtirish, harakat uyg’unligi, tezlik hamda chidamlilikni rivojlantiruvchi guruhlariga ajratish muhimdir.

Son-chanoq bo’g’inlari uchun mashqlar alohida guruhni tashkil etadi va ular mashg’ulotning asosiy qismining katta hajmini egallaydi. Qorin pressi, dumba va bel qismlari uchun ham maxsus mashqlar ko’zda tutilgan. Yugurish, sakrash, raqs harakatlari kabi siklik xarakterdagi mashqlar, shuningdek, ruhiy holatni boshqaruvchi mashqlar alohida o’rin tutadi.

Mashg’ulotlarning uslubiy xususiyatlari

Ritmik gimnastika bilan shug’ullanish individual tarzda yoki guruh bo’lib amalga oshirilishi mumkin. Guruh mashg’ulotlari ishtiyoqni oshiradi va o’zaro fikr almashish orqali rag’batlantiradi. Mustaqil mashg’ulotlar esa shaxsiy intizomni talab qiladi. Mashg’ulotlarning samaradorligi ishtiyoq, yuqori sur’at va ko’tarinki ruh bilan bajarilgan mashqlar orqali ta’minlanadi.

Ilmiy tadqiqotlar tasdiqlaganidek, ritmik gimnastikadan kutilgan natijaga erishish uchun mashg’ulotlarni quyidagi

tartibda o'tkazish tavsiya etiladi: haftasiga 5-6 marta 15-20 daqiqadan, yoki haftasiga 3 marta 30-45 daqiqadan, yoxud 2 marta 45-60 daqiqadan. Taxminan 3-4 oy shug'ullanganidan so'ng sezilarli natijalarga erishish mumkin: ish qobiliyati yaxshilanadi, tana vazni kamayadi, kuch va bo'g'inlar harakatchanligi oshadi.

Yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, mashg'ulotlar 90 daqiqagacha davom etishi mumkin. Ritmik gimnastika bilan ishdan keyin shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, bo'sh vaqtda ham shug'ullanish mumkin, faqat mashg'ulotdan so'ng biroz dam olish zarur.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlari turli yosh va ijtimoiy guruhdagi shaxslar, jumladan, maktab o'quvchilari, talabalar, ishchilar, xizmatchilar, ayollar va hatto erkaklar bilan ham tashkil etilishi mumkin.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlari zaryadka, jismoniy tarbiya tanaffusi, sport mashg'ulotiga tayyorgarlik (10-15 daqiqa) yoki to'laqonli dars (25-30, 45-60 daqiqa) shaklida o'tkaziladi. Har qanday majmua, xoh 15 daqiqalik, xoh 60 daqiqalik bo'lsin, ma'lum bir tuzilmani saqlab qoladi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar.

Tayyorgarlik qismi 5-10 daqiqa davom etadi va tanani yaxshilab qizdirish, yengil terlash holatiga erishishni maqsad qiladi. Bunda o'tirib-turishlar, egilishlar, qo'l harakatlari, oyoqni tashlashlar, yurish va yugurish mashqlari qo'llaniladi.

Asosiy qism mashg'ulotning eng uzoq davom etadigan qismi bo'lib, umumiy vaqtning 80-85% ini tashkil etadi. U bir nechta seriyadan (odatda 2 tadan 6 tagacha) iborat bo'ladi. Mashq seriyalari soni mashg'ulot davomiyligi, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yoshiga bog'liq. Agar mashg'ulot 15-20 daqiqa davom etsa, ikki seriyali shakl qo'llaniladi. Birinchi seriya bo'yin, yelka bo'g'ini, gavda va oyoq uchun mashqlarni o'z ichiga oladi. Ikkinchi seriya esa yugurish mashqlaridan iborat bo'ladi.

Darsning yakuniy bosqichida mushaklarni bo'shashtirish va nafasni tartibga solish mashqlari bajariladi. Organizmning

tiklanishini ta'minlash uchun psixologik usullar, masalan, autogen mashg'ulotlar qo'llaniladi.

Tayyorgarlik qismida yurak qisqarish tezligi maksimal yurak urish tezligining 60-65% ini tashkil etadi. Asosiy qismda bu ko'rsatkich 80-85% ga yetadi, ba'zi holatlarda esa maksimal yurak urish tezligiga yaqinlashadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlari ishtirokchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, maksimal yurak urish tezligining 65-90% iga teng bo'lgan jadallikdagi yuklama bilan o'tkazilishi lozim. Mashg'ulotlarni endi boshlayotganlar uchun yuklama hajmi maksimal yurak urish tezligining 60% ini, yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lganlar uchun esa 75-80% ini tashkil qiladi. Agar mashg'ulotlar haftasiga 2-9 marta, har biri 30-45 daqiqadan, shu jadallikda o'tkazilsa, olti oydan so'ng sezilarli ijobiy natijalar kuzatiladi.

Giminastikaning sog'lomloshtiruvchi turlari shartli ravishda uch guruhga bo'linadi;

Birinchi guruhga raqs xarakatlarini o'z ichiga olgan turlar kiradi; ritmik giminastika, ayollar giminastikasi, aerobika va o'z nomi bilan aniq raqs stillarini (djaz – giminastika, disko – giminastika, modern – giminastika) jamlagan boshqa turlar.

Ikkinchi guruhga, tana shaklini va organizmning alohida funksiyalarini maqsadga yo'naltirib rivojlantirishga qaratilgan turlar kiradi. Bu atletik giminastika, fitnes, kallanetika, sheyping, stretching, turli nafas va kosmetik giminastika turlaridir.

Uchinchi guruhda yoga tayszetsuan, sigun va boshqa (6.1 – jadval) maxsus giminastika mashq vositalari bo'yicha muhim qismi, tanani doimiy takomillashtirish bo'lgan sharq falsafasi asosida tashkil topgan giminastika turlarini jamlaydi.

6.1 – jadval.

Sog'lomlashtiruvchi aerobikaning asosiy yo'nalishlari

Nomi	Tavsifi
Aerobikaning raqs turlari	
Frank – aerobika (kardio – frak)	Frank yo'nalishida zamonaviy raqs.
Siti – djem	“Siti – djem” yo'nalishda afrikancha raqs.
Xip – xop	Xip – xop yo'nalishida zamonaviy raqs
Lotin – aerobika (salsa – aerrobika)	Lotinamerika raqslari asosida
Afro – djaz	Afrikancha raqs elementlari bilan
Riverdants	Irland raqsi
Balet – dans	Klassik xoreografiya elementlarini qo'llash bilan.
Kuch (atletik turlar)	
Step – aerobika	Maxsus jixozlarni (o'rindiq) qo'llash bilan
Sheyping – aerobika	Tana shaklini to'g'irlashga yo'naltirilgan
Slayd – aerobika	Maxsus oyoq kiyimda silliq yo'lakchada
Pamp – aerobika	Mini – shtangani qo'llash bilan
Akva – aerobika	Suvda aerobika
Sharq va noananaviy tizimlar	
Taybo	Ushu, taekvondo va boshqa sharq yakkakurash turlari elementlari asosida
Yoga	Statistik va dinamik (asanq), nafas mashqlarini birlashtirish
A – boks	Aerobika va jang sa'nati sintezi (boks, karate va boshqalar)
Stretching	Mushaklarni cho'zish va bo'g'imlar xarakatchanligi o'zichiga olgan
Kllanetika	Statistik giminastika mashqlari
Pilates	Yotgan va o'tirgan xolatda bajariladigan mushaklarni mustaxkamlovchi kuch mashqlari

Siklik turlar	
Trekking	Yugurish yo'lagida jamoa mashg'uloti
Saykl – ribok	Velo trenajerdan dinamik mashg'uloti
Kombinatsiyalashtirilgan turlari	
Akvachi	Suvda bajariladigan sharq yakkakurash elementlari
Akvasayklink	Suv velosipedini aks ettirish
Akvad jogging	Tanani vertikal ushlab turuvchi maxsus bog'chda suvda yugurish
Akvapilates	Mushaklarni mustaxkamlar va cho'zish mashqlari, xarakatlar oxista bajaradi
Yogaboksing	Kuchli tempda bajariladigan (asanalar) va xarakatlar (qo'llar, oyoqlar bilan zarbalar)
Yo chi	Sharq yakkakurashdan xarakatlar, ananaviy yoga pozalari bilan kompleks bajariladi
Yoga – lates	Yoga va pilates qo'shiladi
Triatlon	Bir mashg'ulotda spinning va eshkak eshish, yugurish yo'lagida birlashtirish
Step – djogging	Step platformasida va sog'lomlashtiruvchi yugurish mashqlarini navbatlashtirish

Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulot turlarining doimiy yangilanishi, yangi yo'nalish va dasturlarni paydo bo'lishi aerobikaning yuqori reyting va ommabopligini saqlanib turishiga imkon beradi.

Ritmik giminastikaning inson organizmiga ta'siri

Salomatlikni mustahkamlash: Sog'liqni saqlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizmni chiniqtirish va tashqi muhitning noqulay sharoitlariga chidamliligini oshirish.

Ish qobiliyati va uzoq umr ko'rish: Yuqori ish qobiliyatini saqlash va oshirish, faol ijodiy hayotni uzaytirish.

Shaxsiy rivojlanish: Shaxsning jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini uyg'un rivojlantirish, o'z kuchiga ishonch hissini shakllantirish, iroda, jamoatchilik va ijodiy o'zaro yordam tuyg'ularini tarbiyalash. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash uchun jismoniy

tarbiya asoslari va metodikasiga oid bilimga ega bo'lish muhim.

Sportga rag'bat: Muntazam jismoniy mashg'ulotlarga ishtiroq uyq'otish va jismoniy tarbiyani kundalik tartibga kiritish.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish:

Egishuvchanlik va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish.

Dinamik va statik kuchlarni rivojlantirish.

Chidamlilikni tarbiyalash.

Harakat koordinatsiyasi va tezligini yaxshilash.

Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirish.

Estetik tarbiya berish, harakatlarning nafisligini oshirish.

Ritmik gimnastika guruhlarida shug'ullanuvchilar o'zlari-ning sog'lom jismoniy rivojlanishi, yuqori ish qobiliyati va jismoniy zo'riqlarga moslashuvchanligi bilan ajralib turadilar.

6.5. Sog'lomlashtiruvchi ritmika mashg'ulotlarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri.

16 – 18 yosh organizm rivojlanishining qonuniy bosqichi hisoblanadi va shu bilan birga o'ziga hosligi va tempi bilan u odam xayotining boshga barcha bosqichlaridan keskin farq qiladi. Bu davrida organizmning barcha fiziologik tizimlari faoliyatlarida shiddatli qayta qurish sodir bo'ladi. Qizlarning ruhiyyati va odob – ahloqi o'zgaradi. Buning barchasi irsiy sifatlari va istiqomat qilayotgan ijtimoiy muhit ta'siridan kelib chiqib, o'ziga xos individual tus oladi (70).

A.A.Markosyan (1974) ta'kidlaydiki, 18 – 20 yoshli qizlar uchun birinchi navbatda emotsional harakatchanlik, qiziquvchanlik va yangilikka intilish juda hasdir. Bu yoshda insoniyat bilimlari va yutuqlarini ongli o'zlashrila boshlanadi. Qizlarda raqs va musiqaga bo'lgan qiziqishning keskin oshishi kuzatiladi.

Adabiyot manbalaridan olingan ma'lumotlarda (51) 18 – 20 yoshli qizlarda nisbatan yurak va qon – tomirlarining o'sishda ahamiyatli qayta qurish sodir bo'ladi.

Tayanch – harakat apparatida keyinchalik qotish va

mushaklar massasining o'sishini tavsiflovchi o'zgarishlar vujudga kela boshlaydi.

L.D.Nazarenko (2005) ta'kidlashicha, koordinatsiya harakat qobiliyatlari yuqori darajaga etadi. 18 – 20 yosh uchun barcha murakkab koordinatsiya harakatlari – musiqiy, xoreografiya, sport va boshqalar, oson o'zlashtiriladi, lekin katta mushak kuchi, amplituda harakatlari va yuqori chidamkorlik bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni o'zlashtirilishi ancha qiyinchilik tug'diradi. Bu davrga kelib, giminastika mashqlarini eng yuqori texnikasiga, xoreografiya maxoratiga va mashqlarni yuqori aniqlikda bajarishga erishish mumkin.

Qalqonsimon bez faoliyatining oshishi va modda almashinuvining kuchayishiga qaramay, qizlarda bir yilda 4 – 7 kg vazn oshganligini kuzatish mumkin. Shuning uchun semirish xavfiga e'tiborni qaratish lozim.

Sog'liqni saqlash statistik ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, maktab bitiruvchilarining faqatgina 10% – sog'lomdir. Qizlardagi bu xolat diqqatni o'ziga tortadi. Agar XX asrning 60 – yillarida 40% o'quvchilar sog'lom bo'lsa, hozirgi kunga kelib har to'rtadan bir qizgina sog'lomdir.

Barcha mushak harakatlari, xar bir giminastika mashqlari suyak – mushak, yurak – qon tomir va boshqa tizimlariga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Shuning uchun 18 – 20 yoshli o'smirlar foydali zaruriy harakat ko'nikmalarini egallashlari va keyinchalik kasbiy faoliyatga o'zini tayyorlash uchun ularni takomillashtirib borishlari lozim.

Bir qator mualliflarning (E.A.Kudu., L.O.Yaanson 1978, V.N.Kryaj, L.D.Nazarenko 1999; V.A.Pankov 2000 va boshqalar) fikricha, qizlar uchun egiluvchanlik, koordinatsiya, cho'ziluvchanlik, go'zallik va raqs harakatlari namoyon bo'ladigan jismoniy tarbiyaning faol turlari afzaldir.

Y.V.Menxin, A.V.Menxin (2002) ta'kidlashicha asosiy sog'lomlashtiruvchi giminastika, biologik nuqtai nazardan maqsadga muvofiq prinsip hisoblanadi. Bu prinsipga, mashqlarni bajarishda yahlitlik va dinamikasiga rioya qilingan, o'rta yuklama mos keladi.

Ko'p yillik ayollar bilan ishlash amaliyotiga tayanib, jismoniy rivojlanish uchun aynan shunday tavsifdagi o'quv materiallari ularning motorika xususiyatlariga to'liq mos keladi va ularning emotsional holatiga juda yaxshi ta'sir ko'rsatishini tasdiqlash mumkin.

Sog'lomlashtiruvchi giminastika tizimida, mashqlarni bajarilishida raqs tavsifi; mashqlarni bajarish yaxlitligi dinamikasi va ritmikligidan kelib chiqadi va ularga turli raqs elementlari va bog'lamlarini qo'shish bilan to'ldiriladi.

Yaxlitlik tavsifi, barcha mashqlar bir vaqtning o'zida ko'pgina bo'g'imlar va mushaklarni ishga jalb qilish bilan amalga oshiriladi; birinchilar asosiy xarakatlarni, boshqalar qo'shimcha xarakatlarni bajaradilar.

Ishlarda belgilangan, oxista, aylana, to'liqinsimon va purjinasimon xarakatlar sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarida katta qiziqish va hohish bilan bajariladi, chunki bu xarakatlar ayollar organizmi motorikasiga hosdir, shuning uchun ular fiziologik funksiyalarda aniq yoqimli qo'zg'alishlarni chaqiradi. Bunday mashqlar yurak qon – tomir tizimida keskin o'zgarishlar sodir qilmaydi, shug'ullanuvchilarda og'irlik, charchoq xissini uyg'otmaydi. Shunisi qimmatliki, bu mashqlar quvvat sarf qilish bo'yicha qarama – qarshi tavsifli xarakatlardan qolishmaydi, ya'ni to'g'ri chiziqli, faqat katta guruh mushaklar qisqarishi bilan bajariladigan mashqlar. Bu o'z navbatida, organizmning funksional imkoniyatlari sodda bo'lgan shug'ullanuvchilarning ham tayanch – harakat apparatini rivojlantirishga yordam beradi.

G.M.Solovev, T.I.Prokopenkov (2001), ritmik giminastika, shug'ullanuvchilarning butun organizmini umumiy sharoitida ko'proq uchraydigan mikrojarohatlar va zo'riqishlardan ojizlangan morfo-funktsional tizimlarni ham mustaxkamlashni nazarda tutishini ko'rsatib o'tganlar.

Qizlarda tana shakli bu davrlarga kelib ancha yaxlitlangan bo'ladi. 16 – 18 yoshda suyak tizimi etarlicha mustaxkam bo'lib, umurtqa pog'onasining qayrilish fiksatsiyasi 20 yoshga borganda yakunlanadi.

V.N.Kryaj (1987), O.A.Lamova (2002) fikricha, turmush sharoitidagi zo'riqish yoki yuqori yuklamadan xammadan ko'poyoq panjalari azoblanadi. Shuning uchun sog'lomlashtiruvchi aerobikada asosiy e'tibor oyoq bog'lamlari, mushaklarini mustaxkamlashga qaratiladi.

Maxsus mashqlar bilan mushak massasini maxalliy oshirish va yog' to'qimalarini kamaytirish hamda shu bilan birga shug'ullanuvchilardagi tana shakli kamchiliklarni tekislash mumkin.

Bundan tashqari, T.S.Lisitskaya (1984), G.F.Afanaseva (1990) ishlarida insonning to'liq xarakat faoliyati uchun eng muhim ahamiyat kasb etuvchi muvozanat funksiyalarini takomillashtirish, sog'lomlashtiruvchi giminastika turlari bo'yicha mashg'ulotlarda (muvozanatga maxsus mashq) amalga oshirishini ko'rsatib o'tganlar.

Sog'lomlashtirish giminastika turlarining amaliy ma'lumotlari qizlarda o'z kuchlarini zaruriyat paytida mobillashtira olish, aniq standart xarakatlarni minimal quvvat bilan faqat kerakli mushaklarni ishga jalb qilib bajarishni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Mushaklarni zo'riqish darajasini o'zgarishi va predmetlar bilan mashqlar (tayoqlar, gantellar, arqon) hamda koordinatsiya murakkabligi oshirilgan barcha mashqlar shug'ullanuvchining o'z kuch zaxirasini to'g'ri va qulay sarflashga yordam beradi.

E.T.Milner, G.F.Afanaseva ta'kidlashicha, aerobika – yurak va nafas faolligini oshiruvchi mashqlar sarasiga kiradi. Aerobikaning asosiy maqsadi – nafas samaradorligiga, yurak va qon – tomir tizimi ishining ishonchililigiga bog'liq bo'lgan kislorodga maksimal talabni (KMT) oshiradi va barcha muhim organlar holatini aks ettiradi:

1. Nafas olish jarayonida ishtirok etuvchi o'pka ventilatsiyasini yaxshilovchi mushaklarni mustahkamlaydi;
2. Yurak mushaklarining kuchi va ishlab chiqarishi ko'payadi, uning bir zarba ichidagi qon xaydash xajmi oshadi. Bu esa o'z navbatida, o'pkalardan yurakka xayotiy zarur bo'lgan kislorodni tez etkazib beradi;

3. Yurak qisqarishi va bo'shashishida qon aylanishini yaxshilab yurak ishini engilashtiribgina qolmay qon tomir tonusiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, qon bosimini me'yorlashtirib organizmning barcha mushaklarini mustahkamlaydi.

4. Organizmning umumiy qon aylanishini yaxshilaydi, qondagi eritrotsitlar miqdori ko'payadi va gemoglobin soni oshadi.

Yumshoq to'liqinsimon va purjinasimon xarakatlarni (siltanishlar, ko'tarilish, yugurish, sakrash) bajarish vegetativ funksiyalarda keskin qo'zg'alishni chaqirmaydi. L.B.Andryushenko., I.V.Losev., T.T.Vyalkin (2004) va boshqalar fikriga ko'ra, sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulot tuzilishida, bunday mashqlar kam yuklama bilan navbatlashtirilishi kerak va asosiy qismning yakunida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Shu bilan birga, sog'lomlashtiruvchi aerobika uslubiyatining xususiyati, mashqlarni texnik jihatidan aniq bajarilishini talab qilish hisoblanadi. Agar mashqlarni kuch va siltanish xarakatlari, cho'zilish va bo'shashishni aniq farqlanmasdan bajarilsa, unda istalgan natijalarga erishib bo'lmaydi: aynan, zaruriy xarakat ko'nikmalarini tarbiyalash, xarakatlarni chiroyli va jozibadorligiga erishish, chiroyli qomatni shakllantirish va hakazo.

Giminastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari bilan shug'ullanish, engetakchi jismoniy sifatlardan birini, ya'ni kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Uning majmualarida dinamik kabi statistik mushak quvvati tez – tez navbatlashtiriladi.

T.S.Lisitskaya., G.M.Soloveva tavsiyalariga muvofiq, kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarilishidan maksimal samara olish uchun, bir qator qoidalarga rioya qilish lozim:

- dastlabki xolat (d.h.) to'g'riligiga ishonch xosil qilish;
- xarakatlarni buyurilgan amplitudada, ko'rsatilgan yo'nalishda bajarish;
- mashqni, oxirigacha ishlayotgan mushaklarda mashqgacha takrorlash;
- barcha mushak guruhlarini garmonik rivojlantirish;

– nafasni ushlamasdan va nafas chiqarishga urg'u berib bir tekisda nafas olish;

– kuch mashqlarini, cho'zilish mashqlari bilan navbatlashtirish (T.S.Lisitskaya (1987), T.E.Milner (2000)).

Mushaklar kuchi oxirgi urinishdagina ko'payadi, chunki faol jismoniy yuklama, ishlayotgan mushaklarda yog'larni yonishiga, ularni shaklini o'zgarishiga olib keladi. Demak tegishli mashqlar bilan oyoq, ko'krak, bo'yin, qorin shaklini yaxshilash mumkin. Bunda, mushak xajmini oshirish uchun mashqlar 0,5dan 2,5kg gacha og'irlik bilan oxista tempda bajariladi.

E.Pospex, YU.Voyner, V.Kostyuchenko (2002) ta'kidlaydilar, sog'lomlashtiruvchi giminastika mashg'uloti, jismoniy mashqlarni uzoq bajarish oqibatidagi charchoqqa organizmning qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladigan, chidamkorlikni tarbiyalashga yordam beradi. Oqim uslubiyati bo'yicha mashqlarni yuqori intensivlikda bajarilishi, ushbu sifatini muvaffaqiyatli rivojlantiradi.

Chidamkorlik rivojlanganlik darajasini, yurak – qon tomir tizimining funksional imkoniyatlari, almashinuv jarayoni darajasi hamda turli organ va tizimlarning koordinatsiya faoliyatiga ko'ra aniqlanadi.

Aerobika bo'yicha bir soat mashg'ulotda, o'rtacha 300 dan 400 kaloriyagacha yo'qotish mumkin.

Epchillik ham juda katta ahamiyatga ega, chunki xayotda bu sifat kuch va egiluvchanlikdan qolishmaydi (T.S.Lisitskaya, T.I.Manina, N.E.Vodopyanova).

Ritmik va sog'lomlashtiruvchi aerobikaning xilma – xil mashqlari orasida, epchillikni shakllantirishga maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatuvchi bir nechta guruh xarakatlar ajraladi:

Bo'shashishga mashqlar. Izolyasiya texnikasini o'zlashtirishni talab qiluvchi djaz raqs xarakatlari va bog'lamlari.

Maxsus mashqlar. Masalan: D.x. oyoqlarni ochib turish, qo'llar pastda. 1 – o'ng qo'l belga; 2 – chap qo'l yelkaga; 3 – o'ng bosh orqasiga; 4 – chap oldinga; 5 – chap qo'l yelkaga; 6 – o'ng qo'l belga; 7 – chap pastga; 8 – o'ng pastga.

1. Improvizatsiyaga mashqlar. Epchillik o'lchami – yangi vazifani o'zlashtirishga sarflangan minimal vaqt.

Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'uloti, bo'g'imlarda xarakatchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Bu turli sport mashg'ulotlarida jarohatlardan qochishga imkon beradi. Agar bo'g'imni ushlab turuvchi mushaklar yetarlicha kuchli, xarakatchan va cho'ziluvchan bo'lsa, demak jaroxat bo'lmasligi muqarar. Tananing juda yaxshi egiluvchanligi bilan xarakatlar chiroyli, jozibali va egiluvchan bo'ladi.

Demak, T.S.Lisitskaya (1994) ma'lumotlariga ko'ra, egiluvchanlik ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun muntazam mashg'ulotlarda shug'ullanish lozim, uni saqlab qolish uchun esa haftada 2 – 3 mashg'ulotlarda qatnashish zarur.

T.I.Manina, N.E.Vodopyanova (1980)lar tavsiyalariga ko'ra turgan xolatda egilish, yonboshda yotib yon tomonga siltanishlar va xokazolar kabi cho'zilishga mashqlarning xar bir zanjirida, xarakat amplitudasi mashqdan mashqqa asta – sekin ko'payadi.

T.S.Lisitskaya (41), M.K.Karimov ishlarida, xoreografiya mashqlari shug'ullanuvchilar organizining yurak qon – tomir va nafas olish tizimlariga ahamiyatli darajada talab qo'yadi. Bunga, eng yuqori cho'qqigacha klassifikatsiya dasturlari mashqlarni bajarishda yurak qisqarish chastotasining oshishi, kislorod qarzining xajmi va kislorod zahirasi guvohlik beradi. Mashg'ulotlar yuqori intensivlikda o'tadi (mashg'ulot davomida puls chastotasi o'rtacha 148 zar/daq tashkil qiladi).

YU.K.Gavardovskiy (2001) ta'kidlashicha, shug'ullanuvchilar xarakat faoliyati tuzilishining murakkabligi, nisbatan o'zaro bir biriga bog'liq bo'lmagan katta xajmdagi xarakatlarni esda olib qolish zaruriyatiga asoslanadi. Bu esa o'z navbatida, shug'ullanuvchilarning xotirasiga hamda ko'rish tassavvurini, xarakatlarni aniq ijro etish kabi sifatlarga talab quyadi.

Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarining sog'lomlashtirish samaradorligini oshirish maqsadida O.A.Ivanova, L.N.Sharabarov (1985), T.S.Lisitskaya (1988), 25 – 30 yoshli ayollar uchun jismoniy va nafas mashqlarini, psixotrening va

shifobaxsh ovqatlanishlarni kompleks qo'llanilishi bo'yicha tuzilgan uslubiyatni ishlab chiqdilar. Ularning ma'lumotlariga ko'ra, shug'ullanuvchilarning 84% o'zini yaxshi his qilgan va kayfiyati ko'tarilganligini aytib o'tganlar. Semirishdan aziyat chekayotganlarning 100% da 3 – 5kg vazn kamayganligi 96% arterial qon bosim, 89% osteoxondroz va botdan kelib chiqqan negativ holatlar kamayganligini ma'lum qilganlar.

Umuman, sog'lomlashtiruvchi aerobika shug'ullanuvchilar organizmiga juda yaxshi ta'sir ko'rsatadi;

- Jismoniy sifatlarni rivojlantiradi (52);

- Organizmning funksional tizimlari holatini yaxshilaydi (39,47, 73);

- Sog'liqni mustahkamlaydi (8, 33).

Aerobikaning sog'lomlashtiruvchi turlari bilan 18 – 20 yoshli qizlar shug'ullanishlari tavsiya qilinadi. Bunda albatta organizmning yosh xususiyatlari, shug'ullanuvchining salomatligi hisobga olinib, mashg'ulotlarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlanadi, yurak qon – tomir tizimi mustahkamlanadi va umuman salomatlik tiklanadi.

6.6. Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o'rgatish uslubiyati.

Sog'lomlashtiruvchi aerobika, boshqa uzoq muddatli jismoniy faoliyat turlari singari, o'rgatish bilan bog'liq muammolarni o'z ichiga oladi. Aerobika murabbiylari uchun eng muhim vazifa shug'ullanuvchilarga nafaqat estetik harakatlanishni, balki mashqlar texnikasini to'g'ri bajarishni ham o'rgatishdir. Shu sababli, aerobikada hatto eng oddiy harakatlarni o'zlashtirishda ham to'g'ri ta'lim berish masalasi dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Vazifalar murakkabligi, biz sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida vaqt tanqisligi bilan ro'baro' kelganimiz uchun o'sib boradi. Odatda shug'ullanuvchilar xaftasiga 2 – 3 marta mashg'ulotlarda istalgan samaraga erishishga intiladilar: ozish, tana shakli

proporsiyasini yaxshilash, sog'liqni mustahkamlash, qoniqish hosil qilish. O'rganish, xarakatlarni oqim prinsipi asosida bajarishni saqlab qolgan holda yo'l – yo'lakay amalga oshiradi, ya'ni mashq texnikasini aniq tushuntirishni bilish, xatolarni tez ilg'ash va shu ondayoq tuzatish; o'rganish bo'yicha tushuncha hamda tanbeh berishda murabbiy xatiyotkor bo'lishi lozim.

Maxsus adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mashqlarga o'rgatish – bu pedagogik jarayon bo'lib, unda o'qituvchi va o'quvchidan harakatlarni reja asosida va uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etish talab etiladi. Bu jarayon o'rgatishning asosiy vazifalarini hal qilishga qaratilgan: shug'ullanuvchilarda harakat bilimlari va ko'nikmalarini shakllantirish, ularning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish hamda ma'naviy-irodaviy sifatlarini tarbiyalash.

Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlari vositalar tanlovi, alohida mashqlarning me'yori va ketma-ketligi, shuningdek, ularni bajarish tempi bilan farqlanadi. Biroq, mashg'ulotlarning xilma-xil variantlari yagona tuzilish va shakllanish qonuniyatlariga bo'ysunadi.

Eng yirik tarkibiy birlik majmua hisoblanib, u o'z navbatida qismlarga bo'linadi, qismlar esa kichik seriyalarga bo'linib, mashqlar zanjiridan tashkil topadi. Mashqlardan kombinatsiyalar va bog'lamlar hosil qilinadi.

Bir qator mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra, sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlari – bu o'quv jarayonini malakali instruktor boshqaradigan aerobika darsidir.

Aerobika mashg'ulotlari boshqa darslar singari, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo'ladi. Yu.V. Menxin va A.V. Menxin (2002) ta'kidlashicha, aerobika mashg'ulotining odatiy davomiyligi taxminan 60 daqiqa bo'lib, unda tayyorgarlik qismi umumiy vaqtning 5-10% ini, asosiy qism 80-85% ini, yakuniy qism esa 5-15% ini tashkil etadi.

Yetarlicha jismoniy tayyorgarligi bor shaxslar uchun 60 daqiqalik mashg'ulot tuzilmasidan kelib chiqqan holda 90 daqiqa davomida shug'ullanish ham mumkin.

Sportdagi kabi, sog'lomlashtiruvchi aerobikada ham

o'qitish jarayoni sportchilar va instruktorlar o'rtasidagi aniq tizimni aks ettiradi. Bu jarayon ongli aloqalar asosida va vaqt bo'yicha ketma-ket taqsimlangan harakatlarni o'z ichiga oladi. O'qitishning aniq vazifalarini bosqichma-bosqich hal etish jarayonni alohida bosqichlarga bo'lish imkoniyatini beradi.

O'rgatish jarayonining III – bosqichi ajratiladi:

I bosqich – mashqlarni bajarish texnikasi asoslariga o'rgatish, qo'pol shaklda bo'lsa ham uni bajarish bilimini shakllantirish;

II bosqich – chuqurlashtirib o'rgatish – texnikani boshlang'ich o'zlashtirilishini takomillashuvigacha etkazish;

III bosqich – mustahkamlash va keyinchalik takomillashtirish – individual xususiyatlarni erishilgan rivojlanish darajasiga muvofiq, mashqlarni ko'pkarri bajarish.

O'tkazilgan tadqiqotlar asosida sportda va aynan faqat aerobikada qo'llaniladigan, o'rgatishning umumiy prinsiplari farqlanadi.

L.M.Dikarevich(1996), YU.K.Gaverdovskiy (2001) ma'lumotlari bo'yicha umumiy prinsiplarga quyidagilar kiradi:

1. Engillik prinsipi;
2. Onglilik va faollik prinsipi;
3. Ko'rgazmalilik prinsipi;

T.S.Lisitskaya (2002) faqat aerobikada qo'llaniladigan alohida prinsiplarni aniqladi;

1. "Ziyon etkazma" prinsipi;
2. Biologik umumiylik prinsipi;
3. Dasturiy – maqsad prinsipi;
4. Integratsiya prinsipi;
5. Individuallik prinsipi;
6. Jinsiy farqlanish prinsipi;
7. Organizmdagi yosh o'zgarishi prinsipi;
8. Go'zallik va estetikning umumlashish prinsipi.
9. Qimmatli mo'ljal tizimlarining garmoniklashtirish prinsipi;

10. Bioritmlik tuzilish prinsiplari;
Mashqlarga o'rgatishning har bir bosqichida, aniq usul va

uslubiyatlarni qo'llash bilan bog'liq vazifalarni ketma – ket hal etish. Yangi mashqni o'rgatishdan oldin, o'qituvchida albatta oldinda turgan xarakatlarning to'liq dasturi bo'lishi kerak.

Sog'lomlashtirish aerobikasida, ta'limning ikki uslubiyati qo'llaniladi: yaxlitlik va qismalashtirilgan (YU.V.Menxin, A.V.Menxin 2002).

Nisbatan yengil, yurish, juftlama qadamlar va ularning turlari kabi xarakatlar yahlitlik uslubi bo'yicha o'rgatiladi. Turli hildagi "qo'shimcha" qo'llarni xarakatlantirish shaklidagi xarakatlar qismalashtirishni talab qiladi. Qismalashtirish uslubiyati, turli raqs va murakkab koordinatsiya xarakatlarini o'rgatishda ham qo'llaniladi.

Yangi xarakatlarni o'rganish qat'iy ketma – ketlikda, muntazam amalga oshirilishi lozim. Kombinatsiyalar esa etarli darajada oldin o'zlashtirib bo'lingan elementlardan tashkil topadi.

Bir qator mualliflar, o'rgatishda asosiy metodik usullar sifatida quyidagilarni ajratdilar:

1. Tezkor sharx va tushuntirish.

Mashg'ulotlar davomida, ayniqsa mashq bajarish paytida, murabbiyning ko'rsatmalari nihoyatda muhim. M.P. Ivliev (1987) ta'kidlaganidek, bu ko'rsatmalar tashqi nazorat vazifasini bajaradi va ularning yordamida sportchilar o'z xarakatlari haqida tezkor tasavvurga ega bo'ladilar.

2. Guruhni vizual boshqarish.

Amerikada yaratilgan guruhni boshqarishning shartli belgi tizimi sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarini tashkil etishni sezilarli darajada soddalashtiradi.

Shuningdek, asosan yerda (parterda) va turli amortizatsiya vositalari, og'irliklar hamda boshqa jihozlar yordamida bajariladigan kuch mashqlaridato'g'ri holatni mustahkamlashga yordam beruvchi turli fiksatsiyalardan tez-tez foydalaniladi. Bu fiksatsiyalar mashqning ma'lum fazalari uchun xos bo'lgan to'g'ri pozitsiyani saqlashga yordam beradi.

Pedagogik usullar ham ishlab chiqilgan bo'lib, ular jarayonni individuallashtirish imkonini beradi. Bularga amplitudani

oshirish orqali intensivlikni oshirish, yuqori intensivlikdagi xarakatlarni past intensivlikdagi xarakatlarga almashtirish va joydan joyga xarakatlanish elementlarini bajarish tempini (masalan, har bir hisobda yoki takt oralab) o'zgartirish kiradi. Bu usullar guruh mashg'ulotlari sharoitida ham shaxsiy yondashuvni ta'minlaydi.

3. Mashqlarni ko'rsatish.

Mashg'ulotlar davomida koordinatsiyasi oddiy xarakatlar-ni bajaruvchilarga yuzlanib, chap qo'l va oyoqdan boshlash, murakkab xarakatlarni esa ularga orqa o'girib ko'rsatish tavsiya etiladi.

Shu bilan birga, mashg'ulotlarni uzoq vaqt davomida sportchilarga orqa o'girib o'tkazish ba'zi shaxslarda salbiy ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin (T.S.Lisitskaya 1984, J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov 2002 va boshqalar).

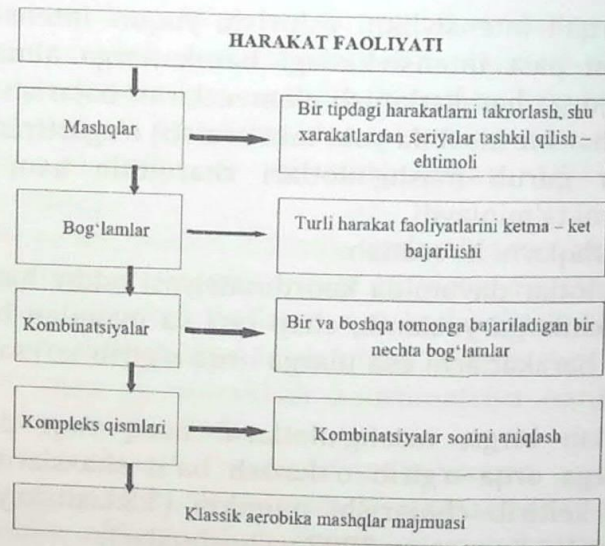
Simmetrik o'rgatish.

L.M.Dikarevichning (1996) ta'kidlashicha, xarakatlar ikki tomonlama bir xil darajada bajarilishi kerak. Bu, turli hajmdagi yuklamalar orqali organizmning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

S.Rozenseveych (1988) aerobikaning klassik mashqlarini tashkil etish, rejalashtirish va o'rgatishda quyidagi xarakatlar-ning o'zaro bog'liqlik xususiyatlarini inobatga olishni tavsiya qiladi:

1. Yangi xarakatlarni o'zlashtirishning dastlabki bosqichida xarakatlarning ijobiy o'zaro ta'siri samaradorligi yuqori bo'ladi.

2. Xarakatlarni bir vaqtda o'rgatishdan ko'ra, ketma-ket o'rganish afzaldir. O'xshash xarakatlarni (juftliklar, guruhlar) tanlashda va ularning xususiyatlarini aniqlashda faqat tashqi ko'rinishga emas, balki xarakat tuzilishining barcha qismlarini, xususan, ularning miqdoriy ko'rsatkichlari – amplituda, vaqt, kuch, tezlik, ritm va boshqalarni baholashga e'tibor qaratish lozim.



Ko'pchilik yetakchi mutaxassislar fikricha, samarali o'rganish jarayonini ta'minlash uchun quyidagi talablarga amal qilish muhimdir:

1. Maqsadni aniqlash: O'rgatish va o'zlashtirilishi kerak bo'lgan operatsiyalar to'plamining aniq maqsadini belgilash.
 2. Materiallarni guruhlash: O'quv materiallarini murakkabligiga ko'ra operatsiyalar bo'yicha qulay tarzda taqsimlash.
 3. Muntazam nazorat: O'qituvchidan o'quvchiga qayta aloqa bilan me'yorlashtirilgan materiallarning o'zlashtirilishini muntazam ravishda sifatli nazorat qilish.
 4. Moslashuvchan differentsiatsiya: O'rgatish jarayonini o'zlashtirilgan materiallar sifatidan kelib chiqqan holda, ish tempi va materiallarning murakkabligiga mos ravishda egiluvchan tarzda farqlash.
 5. Texnik vositalardan foydalanish: O'qitishning maxsus texnik vositalari va o'quv dasturlarini qo'llash.
- T.S.Lisitskayaning (1994) ta'kidlashicha, sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarida harakat materiallarini quyidagi ketma-ketlikda o'zlashtirish maqsadga muvofiqdir:
- Odatda, ushbu usullar aralash holda qo'llaniladi, ya'ni

ko'rsatib berish og'zaki sharh bilan birga olib boriladi. Mashqlarni shug'ullanuvchilarga orqa o'girib turib yoki ko'zgu (zerkalniy) usulida ko'rsatish keng tarqalgan. Harakatning ayrim fazalariga urg'u berib ko'rsatish ham qo'llaniladi. Ko'rsatish jarayoni doimo hisob va uslubiy sharhlar bilan birga olib borilishi shart. Bunda shug'ullanuvchilar ustidan vizual nazorat o'rnatish zarur.

6.7. Aerobikaning sog'lomlashtiruvchi turlari bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni va uslubiyati

Turli mualliflarning tadqiqotlari, hozirgi kunga kelib sog'lomlashtiruvchi aerobika, turli tizimalarga kirib kelayotganligi haqida ma'lumotlarni beradi.

Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtiruvchi, sport va shou – aerobika kabi o'quvchilar uchun o'sish darajasini bildiruvchi yo'nalishlar rivojlanmoqda (T.Kireeva, O.Makarova. L.Paninova 2003).

Oxirgi yillarda aerobikaning sog'lomlashtiruvchi turlari bo'yicha turli dasturlar ishlab chiqilmoqda va amaliyotga tadbiq etilmoqda;

- Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonlariga ritmik gimnastika majmualarini differensial qo'llash imkoniyatlari tadqiq etilmoqda;

- Turli vositalarni jamlangan kompleks mashg'ulot shakllarining samaradorligi aniqlandi: ritmik giminastika, sog'lomlashtiruvchi yugurish va URM. Ular ayollar orasida (21 – 35 yosh) mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vositalar xilma – xilligi va tashkil qilinishi bilan ancha qiziqarlidir;

- Oliy o'quv yurtlari talaba qizlarining jismoniy tarbiyasida sheyping – texnologiyalarini qo'llash imkoniyatlari o'rganib chiqildi (videodasturlardan foydalanib, dars shaklidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida) (M.M.Linets, V.M.Gumen, B.K.Ivliev 2005);

- Organizmning fiziologik funksiyalariga aerobika turlarining ta'siri aniqlandi;

- Sog'lomlashtiruvchi aerobika bo'yicha majmua dastur variantlari taklif qilinmoqda.

M.T.Ivliev (1987) ishlarida, dasturning asosiy yo'nalishi o'rta yoshdagi ayollar uchun mo'ljallangan: ruhiy boshqaruv vositalarini (autotrenig, o'zini ishontirish va boshqa) jalb qilish bilan atletik va raqs stillarini uyg'unlashtirish.

A.V.Menxin (2002) tomonidan, xaftalik siklda ritmik gimnastika, raqs aerobikasi, URM, chiniqish elementlari yo'nali-shidagi yoga va boshqa elementlar uyg'unlashgan kompleks dastur variantlari tuzildi. Lekin u 30 – 40 yoshli ayollar uchun mo'ljallangan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, aerobika, sheyping, step – aerobika hamda sog'lomlashtiruvchi majmua shaklidagi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, turli yoshdagi insonlar tana shaklini to'g'rilashga, salomatligiga va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh o'quvchilarning xarakteristik tayrgarligini oshirish va mashg'ulotlarga ijobiy yondoshishni shakllantirish maqsadida murakkablik darajasi turlicha bo'lgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sohasida va qo'shimcha mashg'ulotlar tizimida hilma – hil konsepsiya va dasturlar yaratilgan va yangilarini ishlab chiqarish davom etmoqda.

Sog'lomlashtiruvchi aerobika sohasida ishlanmalarning ko'pligiga qaramay, ular asosan 25 – 40 yoshli ayollar uchun mo'ljallangandir.

Bir vaqtning o'zida bir qator mualliflar taklif qilgan majmua dasturlari qo'llaniladigan vositalarning o'ta murakkabliligi sababli, bu dasturlar asosan tayyorgarlikka ega shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan.

O'quv muassasalarida qo'shimcha mashg'ulotlar, pedagogik jamoaning maxsus tayyorgarligi ega emasligi tufayli o'tkazilmaydi.

Jismoniy tarbiya amaliyotiga yangi sog'lomlashtirish texnologiyalarini tadbiq etilishi, odamlarning engil va oson, samarali jismoniy faollik shakllariga bo'lgan talablarini qondiradi (E.Zemskov 2002).

6.8. Ritmik gimnastika mashqlarini atamasi va bajarish

texnikasi.

Ritmik gimnastika vositalari mashqlarning mazmuni 1980 – yillarning o'rtalaridagi bir qator mualliflar tomonidan (T.S. Lisitskaya, 1987; O.S. Ivanova, 1990 va b) ritmik gimnastika vositalarining tasnifi ishlab chiqilgan:

- tashqi belgilariga ko'ra ritmik gimnastika vositalari qo'yidagi turlarga ajratilgan: turib, juftlikda, tayanch oldida, predmetsiz, predmetlar bilan, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar;

- funksional belgilariga ko'ra: yurak – qon tomir va nafas tizimlariga; mushak va bo'g'imlarga; asab tizimiga beriladigan mashqlar farqlangan;

- maqsad belgilariga ko'ra ritmik gimnastikaning barcha vositalari turli jismoniy sifatlarni, ruhiy sifatlarni, raqqoslarga (egiluvchanlik, nazokat) xos xususiyatlar va musiqiylikni rivojlantiruvchi mashqlarga taqsimlangan.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlari o'zining ommabopligi, hissiyotlarga boyligi bilangina emas, vosita va usullari zahirasi-ning kattaligi tufayli darslar mazmunini shug'ullanuvchilarning yoshi, qiziqishlari, tayyorgarligiga qarab o'zgartirish imkoniyati bilan ham ularning keng doirasini o'ziga jalb qiladi.

Dars uchun ritmik gimnastika mashqlarini tanlash, eng avvalo, darsning vazifalari, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, salomatligi holati va harakat tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Ritmik gimnastikada mashqlarning bir necha guruhi qo'llaniladi:

- saf mashqlari;
- harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirishga xizmat qiladigan maxsus mashqlar;
- umumrivojlantiruvchi;
- raqs mashqlari;
- badiiy gimnastika mashqlari;
- noana'anaviy, sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlari.

Ritmik giminastika mashqlari

Yurish, yugurish, sakrashlar	Umumrivojlantiruvchi mashqlar (predmetsiz, predmet bilan)	Badiiy giminastikaning predmetsiz mashqlari	Xoreografiya, raqs elementlari
------------------------------	--	---	--------------------------------

Saf mashqlari sportchilarni tartibga solish va ularni zal yoki maydonda to'g'ri joylashtirish uchun vosita hisoblanadi. Ular gimnastika uslubining talablariga qat'iy rioya qilgan holda bajariladi va qo'llar, bosh, oyoqlar harakatlari hamda boshqa sodda harakatlar bilan birga, shuningdek, musiqa ostida ham ijro etilishi mumkin. Oyoq uchida, tovonlarda, o'tkir qadamlar, katta qadamlar bilan yurish kabi mashqlar eng ko'p qo'llaniladi.

Harakatlarni musiqa bilan uyg'unlashtirishga yordam beruvchi mashqlar ritmik gimnastikada alohida bo'limni tashkil etadi. Bu mashqlar musiqiy ifoda vositalarini (temp, musiqiy o'lcham, ritm, dinamik xususiyatlar, musiqiy asarning o'ziga xosligi va hokazo) farqlash bilim va ko'nikmalarini shakllantirish uchun tanlanadi. Ular sportchilarga harakatlarni musiqa bilan yaxshiroq moslashtirish, mushaklarning zo'riqish tezligi va kuchini boshqarishda yordam beradi. Shu boisdan, har bir ritmik gimnastika mashg'ulotida, ayniqsa maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlashda, harakatlarni musiqiy ifoda vositalari bilan uyg'unlashtirish va bolalarda musiqani tinglash qobiliyatini muntazam ravishda rivojlantirish ustida ishlash zarur.

Ritmik gimnastikada umumrivojlantiruvchi mashqlar sirasiga yurish, yugurish, sakrashlar kiradi. Ular predmetsiz va predmetlar bilan (giminastika tayoqlari, to'plar va b.) gimnastika snaryadlarida (giminastika devori, skameykasi) shuningdek, juftliklarda bajarilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM):

1. Turgan holatda URM (bo'g'imlar harakatchanligi va kuchni rivojlantirish uchun):

- Qo'llar va yelka kamariga har xil yo'nalishda beriladigan mashqlar (ko'tarish – tushirish, bukish – yozish, supinatsiya – pronatsiya, yoylar, aylanalar);

- Gavda, bo'yin mushaklari uchun mashqlar (egilishlar, burilishlar, yoysimon harakatlar va b.)

- Oyoqlar uchun mashqlar (ko'tarish – tushirish, bukish – yozish bo'g'implarda, yarim cho'nqayish, oldinga katta qadam tashlashlar va b.).

2. O'tirgan va yotgan holatda URM (bo'g'implardagi kuch va harakatchanlikni rivojlantirish uchun):

- Oyoq panjalari uchun mashqlar (galma – gal va baravar bukib – yozish, aylanma harakatlar);

- Yotgan hamda tizzalarga turib tayangan holatda oyoqlarga beriladigan mashqlar (bukish – yozish, ko'tarish – tushirish, siltashlar va b.);

- Chalqancha yotgan holda qorin pressi mushaklariga beriladigan mashqlar (yelka va kuraklarni ko'tarish, xuddi shuning o'zi gavdani burishlar bilan, bukilgan oyoqlarni ko'tarish yoki kerish, yozish bilan);

- Qorinda yotgan hamda tizzalarga tayanib turgan holatda orqa mushaklari uchun mashqlar (qo'llar, oyoqlarni ko'tarish yoki qo'l va oyoqlar bilan barobar harakatlar bajarish kabi).

3. Har xil dastlabki holatlardan cho'zilish mashqlarini bajarish (turgan, o'tirgan, yotgan holatlar):

- Turgan holatda ko'krak, yelka kamari, qo'llar, gavda va oyoq mushaklari uchun;

- Yarim cho'nqaygan, oldinga katta qadam tashlagan holatda sonning old, orqa, ichki sirti, orqa mushaklari uchun;

- Yotgan holatda sonning old, orqa va ichki sirti, qorin va orqa mushaklari uchun;

- Tizzalarda turib tayangan holatda – orqa mushaklari, gavdaning yon sirti uchun.

Barcha cho'zilish mashqlarini statik va dinamik rejimda bajarish mumkin:

- Statik xususiyatli cho'zilish mashqlari (har qanday statik holat katta qadam tashlagan, egilgan, cho'nqaygan va b. Holatlarni harakatning maksimal amplitudasida 5 – 10 sek davomida tutib turish);

- Ballistik xususiyatli mashqlar (prujinasimon egilishlar,

katta qadam tashlash, siltash, riki va x.k.)

4. Har xil dastlabki holatlar: turgan, o'tirgan, yotgan, giminastika devorida osilib turgan holatlardan bo'shashtiruvchi va nafasni tiklovchi mashqlar:

- Tananing turli qismlarini bo'g'imlaridan navbat bilan bo'shashtirish;
- Mushaklarni zo'riqtirib, keyin bo'shashtirish;
- Juftliklarda passiv bo'shashish;
- Ravon harakatlar;
- Massaj xususiyatli mashqlar (muayyan mushak guruhlarini qoqish, uqalash bilan);
- Nafasni tutib turish bilan boradigan mashqlar;
- Autotrening mashqlari;
- Nafas mashqlari (A.N. Strelnikova, K.P. Busheyka va b. Usuli bo'yicha).

5. Joyida va harakatda yurish bilan bajariladigan mashqlar:

- Joyida yurish (yarim cho'nqayib, oyoq uchida, tovonlarda va b.);
- Turli yo'nalishda ozgina siljish bilan yurish (oldinga, orqaga, o'nga, chapga, diagonal, aylana bo'yicha);
- Burilishlar va oddiy sakrashlar bilan uyg'unlashtirib yurish;
- Yurishning har xil turlari kaftni dumalatib, o'zgaruvchan, juftlama, kesishma, deysinib, irg'ib – irg'ib qadam tashlash va x.k.);
- Qo'llarni turlicha harakatlantirib yurish (qarsak urib, qarsillatib, siltash va b.).

6. Yugurish, sakrashlar (umumrivojlantiruvchi va raqs xususiyatli):

- Joyida yugurish, oldinga, orqaga, o'nga, chapga, burilishlar bilan harakatlanib yugurish;
- Sakrash, irg'ish va raqs harakatlari bilan uyg'unlashtirib yugurish;
- Oyoqlarni almashtirib (oldinda, orqada), sonlarni baland ko'tarib, boldirni siltab va b. yugurish;

- Qo'llarni turlicha harakatlantirib, qarsak urib va b. yugurish;

- Joyida, to'rli yo'nalishlarda siljish bilan, burilishlar bilan sakrashlar;

- Ikki, bir oyoqda, biridan ikkinchisiga, oyoqlarni oldinga, orqaga, yon tomonga bukib – yozib, orada irg'ib, oyoqlarni kerib – birlashtirib va h.k. sakrashlar;

- Qo'llarni turlicha harakatlantirib sakrashlar.

7. Giminastika snaryadlarida (skameyka, devor) bajariladigan mashqlar.

Giminastika skameykasi:

- Skameykaga ko'tarilishi bilan bajariladigan mashqlar: skameykaga sonlarni ko'tarib, boldirlarni siltab, qo'llarning turlicha harakatlari bilan uyg'unlashtirib, burilishlar bilan, oshib o'tish, sakrashlar va raqs harakatlari bilan yurish;

- Turli mushak guruhlarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan, turli dastlabki holatlardan – turib, o'tirib bajariladigan mashqlar (oyoqlarni ko'tarish, kerish va birlashtirish, o'tirgan holatda siltash; skameykada qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib – yozish; qo'llarning turlicha harakatlari bilan gavgani egish, burish va b.);

- Skameykada turgan va o'tirgan holatda har xil mushak guruhlarini cho'zishga qaratilgan mashqlar (oyoqlarga egilish: oyoq skameykada, skameykaga "minib" o'tirib; oyoqni skameykaga qo'yish uchun katta qadam tashlash va b.);

- Bo'shashib bajariladigan mashqlar (skameykada o'tirgan va yotgan holatda, dam olish holati, tananing ayrim qismlarini bo'shashtirish va b.)

Giminastika devori:

- Harakterli raqs elementlari bo'lgan xoreografik mashqlar (yarim barmoqlarga ko'tarilish yarim cho'nqayish, cho'nqayish, egilish, siltashlar va b.);

- Cho'zilish mashqlari (oyoq tayanchda – egilishlar, o'tirib – turishlar va b.);

- Tayanch oldida turgan holda har xil mushak guruhlarini mustahkamlash uchun beriladigan mashqlar (oyoqlarni bukish

– yozish, uzoqlashtirish – yaqinlashtirish, aylantirish, o'tirib – turishlar, egilishlar va h.k.);

- Bo'shashtiruvchi mashqlar: osilib turgan holda, oyoqlarni siltash, tebratish va b.

Ritmik giminastikada raqs mashqlari juda hilma – xil. Ular sirasiga raqs qadamlari, bog'lamlar, jahon xalqlari raqslari, zamonaviy sport raqslari, tarixiy – maishiy, estrada, ritmik raqsar elementlari va xoreografiya mashqlari kiradi. Raqs mashqlari dastlab alohida harakatlar, elementlarga bo'lib o'rganiladi, keyin esa kombinatsiyalar, raqs majmualari, raqslarga birlashtiriladi.

Ritmik giminastikada xoreografiyaning oddiy mashqlari ham qo'llaniladi. Bular qo'l va oyoqlarning asosiy holatlari, gavdani egish va burishlar bo'lib, to'g'ri qomatni, harakatlanish madaniyatini shakllantirishga yordam beradi. Raqs mashqlari alohida harakatlarga taqsimlab o'rganilib, keyin kombinatsiyalar va raqslarga birlashtiriladi (Juravin, Menshikov, 2002).

Badiiy giminastika mashqlari, shuningdek, ritmik giminastika majmualarida ham qo'llaniladi. Tananing turli qismlari bilan bajariladigan ravon, to'lqinsimon harakatlarni yurish, yugurish, raqs qadamlari jarayonida, o'tirgan va tayangan holatda kuzatish mumkin. Prujinasimon harakatlarni joyida turgan holatda ham, siljib ham bajarish mumkin, bunda qo'llar, oyoqlar, gavda ishlaydi. Eng oddiy siltish va "to'lqinlar" ham alohida, ham boshqa mashqlar bilan uyg'unlashtirib, shug'ullanuvchilarda harakatlarni mushak kuchlanishlariga muvofiqlashtirish, alohida mushak guruxlarini zo'riqtirish va bo'shashtirishni uyg'unlashtirish qobiliyatini rivojlantirish maqsadida beradi.

Predmetlar bilan bajariladigan mashqlar shug'ullanuvchilarga umumiy ta'sir ko'rsatish bilan birga, harakatlarning nozik koordinatsiyasini, qo'l barmoqlari chaqqonligini o'stiradi, sezgirlikni oshiradi, bular o'quvchilarning yozish, turmush va mehnatda zarur bo'lgan harakat faoliyati ko'nikmalarini egal-lashlari uchun kerak.

Nazorat savollari

1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada?
2. Sog'lomlashtiruvchi turlariga gimnastikaning qanday hillari kiradi?
3. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.
4. Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari.
5. Ishlab chiqarish gimnastikasining nazariy asoslari.
6. Ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.
7. Fizkult`pao'za kompleksini to'zish metodikasi.

VII BOB. RITMIK GIMINASTIKA MASHQLARIGA O'RGATISH USULIYATI

7.1. Ritmik giminastika darsini tuzilishi.

Zamonaviy ritmik giminastika – bu giminastikaning mashg'ulotlarini tashkil etish o'ziga xos usuliyat va qoidalariga ega bo'lgan mustaqil turidir. Ritmik giminastika mashqlari ertalabki badan tarbiya, kun davomida o'tkazaladigan jismoniy tarbiya tanaffusi, individual mustaqil mashg'ulotlar yoki qat'iy reglamentlangan darslar sifatidagi badan qizdirish yoxud mashg'ulotning bir qismi shaklida qo'llaniladi.

Bu mashg'ulot shakllarining xar qaysisi o'ziga xos xususiyatlariga ega ertalabki badan tarbiyaning maxsus jihatlari tana qismlari bilan eng oddiy harakatlarning bajarilishi, joyida turib yugurishlar va irg'ishlar, ular qisqa 4 – 6 tadan bog'lamlarga birlashtirilgan bo'ladi, engil yarim cho'nkayib o'tirib – turishlar, yarim engashishlar va yarim burilishlar, qo'l va oyoklarni tebratish hamda silkitishlar, uncha baland bo'lmagan engil siltanishlar. Bularning barchasi urf bulgan musiqa jo'rligida o'tadi, u bajarilayotgan harakatlarning yoqimlilikini, ularning o'rtacha sur'atda, zo'riqtirmaydigan ritmda bo'lishini belgilaydi.

Sirtidan qaraganda, ritmik ginastika majmualari ancha sodda. Biroq mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish uchun dastlabki tayyorgarlik; mutaxassislardan maslaxat olish, majmualarini tuzish va yo'l qo'yish mumkin bo'lgan yuklama darajasini belgilash shuningdek, mashg'ulotlar paytida uni boshkarish; qoidalarini o'rganish; o'z – o'zini nazorat qilish priyomlarini egallash talab etiladi.

Ritmik giminastika mashg'ulotlarining eng samarali shakli dars hisoblanadi. Harakat faolligining istalgan ko'rinishida bo'lgani kabi, ritmik giminastika mashg'ulotlarida pedagogik vazifalarning uchta asosiy turi hal qilinadi (tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi hamda ta'limiy) mazkur vazifalarning bajarilishi uchun mo'ayyan darslarda foydalaniladigan vositalar

hajmi (harakatlarning turlari va mazmuni) mashg'ulotlarning asosiy maqsadi va shug'ullanuvchilarning kontingentiga bog'liq.

Darslarning pedagogik tamoyillariga muvofiq tuziladi, o'z mazmuniga ko'ra ular shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga, jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi hamda sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalar majmuini hal etishi kerak.

Darsdasmashqlaryuklamaningoshibborishivanavbatlashuvi tamoyili asosida taqsimlanadi. Barcha darslar yagona o'rgatish tizimini tashkil etib, o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish texnologiyasining zamonaviy talablariga javob beradi.

Ritmik giminastika vositalaridan foydalangan holda dars tashkil etishning asosi, har qanday boshqa jismoniy tarbiya darslarida bo'lgani kabi, organizmning ish qobiliyatini belgilovchi faoliyatiga xos biologik qonuniyatlar hamda o'quv tarbiya jarayonini kengaytirish mantiqi hisoblanadi.

Bu darsni uch qismga bo'lib o'tishini taqazo etadi; tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar. Bunday taksimlanish darsning o'z yaxlitligini yo'qotishini anglatmaydi; aksincha, har bir qismidan boshqasiga o'tish ravon tarzda, sezilarsiz yuz beradi.

Tayyorgarlik qismini davomiyligi darsning umumiy vaqtiga nisbatan 15 – 25% , asosiy qismi 70 – 80%, yakunlovchi qism esa 5 – 10% ni tashkil etadi.

Tayyorgarlik qismi (yoki badan qizdirish) ishga kirishtirishga yo'naltirilgan; umumiy ta'sir ko'rsatuvchi qizdiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi, shuningdek, chegaralab qizdiruvchi harakatlarga ega. Darslarning ritmik giminastika mashqlaridan foydalanib o'tkaziladigan qismlari davomiyligi turlicha bo'lishi mumkin; bu darsning o'ziga xos jihatlari va boshqa omillarga bog'liq.

40 – 45 daqiqalik darsda tayyorgarlik qismini o'tkazish muddati 10 – 13 daqiqani tashkil qiladi.

Darsning har bir qismida kichikroq bo'limchalar mavjud bo'lib, ular aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan mashqlar seriyalaridan iborat. Bu seriyalar mikrotuzilmali birliklardan

tashkil topgan mashqlar zanjirlaridan tuziladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy qoidalariga ko'ra, ritmik gimnastika mashqlaridan foydalaniladigan darsning tayyorgarlik qismida quyidagi asosiy vazifalar amalga oshiriladi:

Organizmning tayyorgarligi: Shug'ullanuvchilarning markaziy asab tizimi va vegetativ funksiyalarini faoliyatga tayyorlash, musiqa ta'siriga sezuvchanligini oshirish, darsga ruhan va hissiy jihatdan tayyorlanishini, diqqatini jamlashini hamda uyushqoqligini ta'minlash.

Tayanch-harakat apparatini tayyorlash: Tayanch-harakat apparatini (mushaklar, paylar, bo'g'imlar) darsda bajariladigan ishlarga hozirlash.

Belgilangan vazifalarni bajarish uchun organizmning yuqori darajadagi faoliyatga o'tishi bilan bog'liq yuklamani asta-sekin oshirib borishga mos vositalar tanlanadi. Bunda organizmning qayta qurilishi ortiqcha zo'riqishlarsiz, bir maromda o'tishi ta'minlanadi. Yurak qisqarishlari sur'ati bir tekisda oshadi, tana harorati ko'tariladi, nafas olish tezlashadi, mushaklarga qon kelishi yaxshilanadi, mushak va paylar elastikroq bo'ladi, bo'g'imlarning harakatchanligi oshadi. Dastlab kichik, keyin esa yirikroq mushak guruhlarini faoliyatga jalb qilinadi, harakatlarni bajarish sur'ati va amplituda asta-sekin oshiriladi, shuningdek har bir mashqning bajarilish davomiyligi ham uzaytiriladi. Butun dars davomida tegishli kayfiyat hukm surishi uchun tayyorgarlik qismi ritmik ohangli, ko'tarinki ruhdagi musiqa jo'rligida o'tadi. Musiqa yangrab turganda, shug'ullanuvchilar kayfiyati ko'tariladi, u bajarilayotgan faoliyatga joziba, jo'shqinlik bag'ishlaydi, mashq bajarishga qiziqishini kuchaytiradi. Darsning bu qismida mashqlarning ikki yoki uch seriyasi qo'llaniladi.

Mashqlarning har bir seriyasi muayyan xususiy vazifalarni hal etishi mumkin;

- organizmning yurak - qon tomir va nafas olish tizimlarini bulajak faoliyatga tayyorlash;
- bo'g'imlar harakatchanligini oshirish;

- darsga hissiy hozirlikni kuchaytirish;
- raqqosalik qobiliyatini rivojlantirish va h.k.

Vazifalardan kelib chiqib, seriyalarga u yoki bu mashqlar kiritiladi: qo'llar, gavdaning turli harakatlari bilan, burilishlar va irg'ishlar bilan joyida turib yoki siljib yurishning har xil turlari; bo'g'imlar harakatchanligini oshiruvchi mashqlar, bunda har bir bo'g'imga ta'sir ko'rsatish, tananing alohida qismlari bilan turli yo'nalishlarda, har xil tezlik va amplituda bilan harakatlar bajarish imkoniyati tug'iladi. Bundan tashqari, birmuncha pastroq shiddatli yugurish va sakrash mashqlarini yoxud ilgari o'rnatilgan, koordinatsion jihatdan murakkab bo'lmagan raqs xususiyatiga ega mashqlarni bajarish mumkin.

Asosiy qism turli mushak guruhlariga tegishli ishlov berishni va maxsus mashqlar yordamida asosiy funksional tizimlarga ta'sir ko'rsatishni nazarda tutadi.

Darsning bu qismi vazifalari quyidagilarga yo'naltirilgan:

- bilimlarni, harakat ko'nikma va malakalarni shakillantirish;
- harakat qobiliyatlarini (kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik va b) rivojlantirish;
- organizmning yurak - qon tomir va nafas olish tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirish;
- yurak qisqarishlari sur'atining (YUQS) optimal darajasiga erishish;
- maxsus mashqlarni bajarish vaqtida kaloriyalar sarfini ko'paytirish;
- shug'ullanuvchilarning hissiy holatini faollashtirish vositalari yordamida darsga bo'lgan qiziqishni, darsdan qoniqish hissini kuchaytirish.

Darsning asosiy qismiga ritmik giminastika mashqlarining har qanday seriyasi (uchtdan beshtagacha) kiritilishi mumkin, ularning yuqoridagi vazifalarning samarali hal etilishiga yordam berishi shart.

Ularning tanlanishi darsning yo'nalishi hamda vazifalariga bog'liq. U yoki bu seriyani tashkil etadigan mashqlari, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradigan aerob mashqlar,

bo'shashtiruvchi hamda chuzilish mashqlari. Ular har xil dastlabki holatlardan, har xil tezlik va amplitudada, buyumlar bilan yoki buyumlarsiz, giminastika snaryadlarida bajarilishi mumkin.

Darsning asosiy qismi birinchi seriyasida yelka kamari, qo'llar va bo'yin mushaklari kuchini o'stiradigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, shepping, kallanetika mashqlari, shuningdek buyumlar, og'irliklar bilan, giminastika snaryadlarida (skameyka, giminastika devori) bajariladigan, step – aerobika, xoreografiya, atletik giminastika elementlariga ega bo'lgan mashqlardan foydalaniladi.

Yuklama shiddatini oshirish va organizmning yurak – qon tomir va nafas olish tizimlariga ta'sir ko'rsatish uchun ikkinchi seriya mashqlar – aerob xususiyatiga ega bo'lgan yugurish, sakrash mashqlari, sport aerobikasi hamda rok – n – roll, xip – xop va b. Raqs elementlariga ega bo'lgan mashqlar qo'llaniladi.

Asosiy qismning uchinchi seriya mashqlari nafasni tiklashga, bo'shashtirish va cho'zilishni ta'minlashga xizmat qiladi. Bunda ularni izchil ravishda bajarish – avval zo'riqishni bartaraf etish, mushaklarni bo'shashtiruvchi, nafas mashqlarini bajarish, keyin mushaklarni cho'zishga kirishish mumkin. Bu seriyada sharq sog'lomlashtiruvchi tizmlaridagi stretching, xatxa – yoga va boshqa mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Ritmik giminastika darsini asosiy qismidagi to'rtinchi seriyasida mashqlari har xil mushak guruhlarini mustahkamlashga, kuchni rivojlantirish va qomatni shakllantirishga ko'maklashadi. Bu umumrivojlantiruvchi mashqlar, atletik giminastika, shepping, kallanetika mashqlarining orqa, qorin, qo'l va oyoq mushaklariga tanlab ta'sir ko'rsatishi tufayli mumkin bo'ladi.

Bu mashqlarning barchasi past dastlabki holatlarda, giminastika devori oldida, giminastika skameykasi yoki stulda turgan holda bajarilsa yana yaxshi. Kuch mashqlarini bo'shashtiruvchi yoki faoliyatdagi mushak guruhini cho'zish, mashqlari bilan uyg'unlashtirib bajarish lozim.

Shug'ullanuvchilarning hissiy holatini yaxshilash uchun beshinchi seriyani – raqs mashqlarini bajarish mumkin. Unda

koordinatsiya va shiddat jihatidan sodda, o'ziga xos raqs kompozitsiyalari yoki mashhur ritmik raqslardan foydalaniladi.

Darsning asosiy qismi uchun tanlangan musiqa aniq ritimga ega va taktlarining kuchli urushlari bilan ajralib turadigan, kuyining "tomir urishi" aniq eshitiladigan bo'lgani yaxshi. Musiqiy asardagi kuchli ulushlar shug'ullanuvchilarning ong osti orqali mushak kuchlanishining ortishi va nafas chiqarish bilan kuchsiz ulushlar esa mushak kuchlanishining zaiflashuvi hamda nafas olish bilan bog'lanadi. Musiqaning sur'ati faoliyat sura'tiga qarab tanlanadi, ritm manzarasi esa harakatlarni bajarish dinamikasiga muvofiq bo'ladi. Musiqaning mazmuni darsning pedagogik vazifalariga, o'rganilayotgan materiallarning xususiyati va o'quvchilarning harakat faoliyatidagi o'ziga xos jihatlarga bog'liq. Masalan: cho'zilish, mashqlari seriyasi uchun xotirjam, lirik kuyni tanlagan ma'qul.

Darsning asosiy qismida yangi elementlar, bog'lamlar, raqsar o'rgatiladi, shuningdek, o'tilgan materil takrorlanib, takomillashtiriladi. Shuning uchun darsning tuzilishi har xil variantlarga ega bo'lishi mumkin. Dars mavzusidan kelib chiqib, qism – bo'laklarning mazmuni va davomiyligi o'zgaradi. Masalan, kuch mashqlari qismi (yoki aerob mashqlar) chiqarilib, shuni hisobiga uzaytirilishi mumkin yoki aksincha.

Masalan, 15 – 20 daqiqa davom etadigan birinchi variant:

– birinchi qism – 5 – 6 ta mashq: bosh, qo'llar, gavda, tos harakatlari – nisbati oddiy va qisqa;

– ikkinchi qism – 60 soniya gacha yugurish, irg'ishlar raqs qadamlari ularning har bir turi sur'ati va davomiyligi asta – sekin oshirib boriladi.

Ikkinchi varianti – 30 soniya gacha:

– birinchi qism – birinchi variantni takrorlash;

– ikkinchi qism – 2 – daqiqacha yugurish mashqlari, yurishga o'tish va nafas mashqlari;

– uchinchi qism egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish uchun parterda 10 – 12 mashq;

– to'rtinchi qism – 5 daqiqagacha, yugurish, sakrash va raqs mashqlari.

Uchinchi variant – 45 – 60 daqiqa:

- birinchi qism – birinchi variantni asosi;
- ikkinchi qism – ikkinchi variantning asosi;
- uchinchi qism – barcha mushak guruhlari uchun kattta amplituda va jiddiy zo'riqish bilan bajariladigan mashqlar:
- to'rtinchi qism – 2 – 5 daqiqalik sakrash – yugurish yuklamasi:

- oltinchi qism – to'rtinchi takrorlash:

Darsning yakunlovchi qismida shug'ullanuvchilarning jimsoniy va hissiy faolligi bir maromda, maqsadli ravishdapasaytiriladi bunda organizmda tiklanish jarayonlari kechishi uchun qulay sharoit yaratiladi va keyingi faoliyatga o'tish mumkin bo'ladi.

Qo'shimcha ravishda autogen mashg'uloti yoki meditatsiya priyomlarini qo'llash mumkin.

Bu qismning davomiyligi darsning asosiy vazifalari. Vositalar turiga bog'liq bo'lib, 4 – 5 daqiqia davom etadi.

Yakuniy qism 1 – 3ta mashqlar seriyasidan iborat bo'lishi mumkin.

Darsning yakunlovchi qismiga kiruvchi mashqlar xilma – xil, sodd. Oddiy, ularning shug'ullanuvchilardan alohida e'tibor va zo'riqishni talab qilmaydigan hamda sust sur'atda bajariladi.

Birinchi qismga tinchlantiruvchi: bo'shashtiruvchi (bo'g'imma – bo'g'im bo'shashtirish, relaksatsion ritmik giminastika elementlari) mashqlar. Silkitishlar, massaj harakatlari, o'z – o'zini massaj qilish priyomlari, nafas mashqlari va boshqalar kiradi. Bu mashqlar asosan darsning asosiy qismidan katta, shiddatli yuklamalardan keyin qo'llaniladi.

Mashqlarning ikkinchi qismini chalg'ituvchi mashqlar tashkil etadi, bu erda yoga (asana) vaziyatlari, stretching elementlari, ruhiyatni boshqaruvchi mashg'ulot priyomlaridan foydalaniladi. Bu mashqlar seriyasi darsda, ichki sezgilarni jamlash, diqqatni yig'ib olish zarur bo'lgan vaqtda bajariladi va erkinlikka, bo'shashishga yordam beradi.

Yakunlovchi qismda mashqlarning uchinchi seriyasi shug'ullanuvchilarning hissiy ko'tarinkinligini ta'minlashga

imkon beradi. Unga murakkab raqs mashqlari, yoqib qolgan raqsar; qarsak urib, er tepib yurishning har xil turlari va boshqalar, kichik maktab yoshidagi bolalar uchun – musiqali harakatlai o'yinlar kiradi. Bu mashqlar qismni darslarda qo'llash mumkin, ayniqsa, agar asosiy qismda yangi material o'rganilgan yoki, masalan, kuch qobilyatlarini rivojlantirish ustidagi bir maromda faoliyat olib borilgan bo'lsa, o'rinlidir.

Darsning bu qismini o'tkazganda musiqalar bajariladigan mashqlarning xususiyatlariga moslab tanlanadi. Bular asoan tinchlantiruvchi, lirik kuylar bo'lsa, sust sur'atda, astagina, bir me'yorlarda jaranglasa, maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, tabiiy tovushlar: daraxtlarning shitirlashi, qushlarning sayrashi, dengizning shovullashini yozib olib, ulardan foydalansa ham bo'ladi.

7.2. Ritmik giminastika mashqlariga o'rgatish usullari

O'rgatish boshlanishidan avval shug'ullanuvchilarning tayyorgarligini aniqlash zarur. Bu test mashqlari, shuningdek avvalgi harakatlanish tajribasi to'g'risidagi ma'lumotlar yordamida aniqlanadi.

O'rgatishga tayyorgarlik quyidagi tarkibiy qismlar bilan tavsiflanadi:

1. jismoniy tayyorlik
2. koordinatsion tayyorlik
3. ruhiy tayyorgarlik

o'rgatish jarayonining bosqichlari:

- 1- bosqich – maqsad: mashqni bajarish texnikasi asoslariga o'rgatish, uni hech bo'lmaganda qo'pol tarzda bajara olishlariga erishish

Usuliy priyomlar:

- dastlabki tushuntirish – qisqa va aniq;
- sust harakatlar bilan namoyish qilish;
- Ko'rish va eshitish sezgilarining etakchi ahamiyatiga tayanish;

- Harakatni bajargandan keyin xatolarni ko'rsatish va uni mashqning to'g'ri bajarilishi bilan taqqoslab namoyish qilish;

- Birinchi mashg'ulotda katta hajimdagi yuklamadan qochish.

2- bosqich – maqsad – chuqur o'rganish: dastlab egallangan texnikani mukammallashtirish ustida ishlash:

- texnika tafsillari tanlab ishlov bergan holda yaxlit o'rgatish usuli;

- aniqlik va mushak sezgilarini hamda ko'rish idrokini mustaqil nazorat qilish

3- bosqich – mustahkamlash va yanada takomillashtirish mashqni ko'p marotabalab bajarish; individual qobiliyatlarining erishilgan rivojlanish darajasiga muvofiq mashqlar texnikasini individuallashtirish.

Xuddi sportda bo'lgani kabi aerobikada o'qitishning ikki usuli qo'llaniladi: yaxlit va taqsimlangan usullar. Nisbatan oddiy harakatlar, masalan, yurish, juftlama qadamlar tashlash va ularning turlari yaxlit usul asosida o'rganiladi. Ammo qo'l harakatlari ko'rinishidagi har turli qo'shimchalar taqsimlab o'rganishni talab qiladi.

Dastlab oyoqlar harakati, keyin qo'llar harakat faoliyati bajariladi. Taqsimlangan usul yana raqsga xos hamda koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirishda ham qo'llaniladi.

Yangi harakatlarni o'rganish qat'iy izchillik bilan, muntazam olib borilishi, kombinatsiyalar esa ilgari etarlicha yaxshilab o'zlashtirib olingan elementlardan tuzilishi lozim.

Usuliy priyomlar. O'qitishning asosiy usuliy priyomlari sifatida qo'yidagilardan foydalaniladi:

Tezkor izoh va tushuntirish. Mashg'ulotlar jarayonida murabbiyning mashq bajarilayotgan paytda beradigan ko'rsatmalari katta ahamiyatga ega. Bu ko'rsatmalar tashqi boshqaruv momenti sanalib, ular yordamida shug'ullanuvchilar o'z harakatlarini tezkorlik bilan taqdim etishlari mumkin.

Harakatlarni mustaqil nazorat qilish. Bunday nazorat o'z ichiga faqat harakatlarni mexnik tarzda takrorlash,

ularning tashqi shaklini nazorat qilishgina emas, balki shug'ullanuvchilarning o'z mushaklarini: qaysi mushaklari faoliyatda ishtirok etish, ularning zo'riqishi darajasini ham nazorat qilishlarini o'z ichiga oladi. Yo'riqchi murabbiy mushaklarning funksional faoliyatini izohlab boradi, shuning uchun harakatlar anatomikasini bilish – aerobika mutaxassisini tayyorlash tizimining muhim qismi hisoblanadi.

Mashg'ulotlarni o'tkazayotganda ko'zgu juda katta ahamiyatga ega. Shug'ullanuvchilar o'z harakatlarini nazorat qilib borishlari, ularni murabbiy faoliyati bilan jihozlash juda muhim. Shuni nazarda tutish zarurki, zallarda ko'zgularning mavjud bo'lishi faqat dizayn vazifasini o'tamay, u mashqlarining texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi, shug'ullanuvchilar bilan shaxsan muloqot qilish uchun kerak.

Mashqlarning ko'rsatilishi. O'rgatish bilan bog'liq ravishda yana bir muhim muammo yuzaga chiqadi: mashqlarni qanday ko'rsatish lozim? Har doim ham mashqni shug'ullanuvchilarga qarab ko'rsatish shartmi?

Koordinatsiyasi nuqtai nazardan oddiy harakatlarni aynan shunday – shug'ullanuvchilarga qarab turgan holda chap qo'l va oyodan namoyish qilish kerak, murakkablarini esa ularga orqa o'girib ko'rsatgan ma'qul.

Simmetrik o'rgatish. Yodda tutish lozimki, harakatlari har ikkala tomonga bajarilishi shart. Bir me'yordagi yuklama uyg'un rivojlanishiga yordam beradi.

Musiq – o'rgatishning omili sifatida. Musiq jo'rligini mashqlarni o'rgatish jarayonida musiqiy surat va ritmning o'zgarishi hisobiga shug'ullanuvchilarga ta'sir ko'rsatishning omili sifatida baholash mumkin: musiqadan foydalanishning to'g'ri usuliyati harakat ko'nikmalarining to'g'ri egallanishiga ko'maklashadi.

7.3. Ritmik giminastika mashg'ulotlarning musiqiy ta'minoti.

Ritmik giminastika mashg'ulotlarining asosiy usuliy xususiyatlaridan biri mashqlarni o'rganish va ijro etish vaqtida musiqaning alohida ahamiyatida hisoblanadi. Mashg'ulotlarda musiqa jo'rliq asosiy jihatlardan biri bo'lib ularning yordamida tashkiliyo jarayon ancha osonlashadi, shug'ullanuvchilarning hissiy holati yaxshilanadi, mashg'ulotlarga qiziqish ortadi, butun dars davomida yuqori ish qobiliyatit saqlanib turadi.

Musiqiy asar buyriq berish va mashqni ko'rsatish singari qo'shimcha qo'zgatuvchi sanaladi. U yoki bu harakat bilan uyg'unlashgan musiqa shu harakatni bajarishga mayl uyg'otadi, ularni bajarilishini osonlashtiradi.

Ma'lumki giminastika mashg'ulotlarida musiqa jo'rligining ahamiyati quyidagilardan iborat:

1. Musiqa shug'ullanuvchilarning estetik tarbiyasiga ta'sir ko'rsatadi.
2. Mashg'ulotning hissiy ko'tarinkiligini ta'minlaydi.
3. Mashqlarning ta'sirchanligini oshiradi.
4. O'qituvchini mashg'ulot olib borayotgan vaqtda sanab turishdan ozod qiladi.

Giminastikaning ayrim sog'lomlashtiruvchi tizimlarida (atletik giminastika, kallanetika, stretching) qayta – qayta takrorlanuvchi hrakatlarni bajarish yoxud bir vaziyatni uzoq ushlab turishda bir maromlilik kishini zeriktirmasligi uchun musiqadan fon sifatida foydalaniladi.

Boshqa turlarda (ritmik giminastika, step, slayd – aerobika, raqs aerobikasi, sheyping, fitbol va hakazo) musiqa lider, ya'ni etakchi sifatida qo'llaniladi, demak, harakatlarning ritmi, sur'atini, xususiyatini belgilaydi.

Musiqaning ijobiy ta'siri harakat reaksiyalarining yaxshilanishida, musiqiy qobilyatning rivojlanishida, ayrim bilishmlarning hosil bo'lishida namoyon bo'ladi. Musiqa irodaviy harakatlarni faollashtiradi, hissiy kechinmalarni yuzaga keltiradi, ijodkorlikka undaydi. Musiqa ritmli, jo'shqin, quvnoq bo'lishi, harakatlanishiga mayl hosil qilish lozim.

Musiqa jo'rligida mashg'ulotlar jarayonida umumiy jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish bilan bir qatorda estetik tarbiya vazifalari ham hal qilinadi. Harakatlarga moslab tanlangan musiqa shug'ullanuvchilarga mushak sezgisini mustaxkamlashda, eshitish analizatorlariga esa harakatlarni musiqiy parchalarga bog'lab eslab qolishda yordam beradi. Bularning barchasi asta – sekinlik musiqiy xotirani tarbiyalaydi, ritmik tarzda, chiroyli harakatlanish odatini hosil qiladi. Yangi, borgan sayin murakkabroq musiqiy harakatlarni egallar ekan, shug'ullanuvchilar ularni makon va zamonda taqqoslashga ritm shakliga, plastika va tashqi ifodalilik talablariga bo'ysundirishga intiladilar. Harakatlarni musiqa ostida nazokat bilan chiroyli bajarish kishiga shodlik, o'z ishidan qoniqish hissini bag'ishlaydi.

Ritmik giminastika mshag'ulotlarining samaradorligi ko'p jixatdan o'qituvchining turli – tuman mashqlarni musiqa ostida o'tkaza olish, shug'ullanuvchilar e'tiboriniani, go'zal, ifodali harakatlarga jalb etish qobiliyatlariga bog'liq. Bu o'qituvchidan tegishli darajadagi tayyorgarlik hamda musiqa savodxonligi asoslarini bilishni ham talab qiladi.

Musiqaning mazmuni musiqiy ifodalilik vositalari yig'indisi orqali etkaziladi. Ularga: musiqiy asarning kuyi, sur'ati, dinamika tuzilishi kiradi.

Kuyning o'zi musiqa jo'rligining eng muhim asosi sanaladi. Unda turli holat va qiyofalar mujassam bo'ladi. Kuylarning xilma – xilligi kuy manzaralarining yo'nalishi orqali berilib, ular shartli ravishda ko'tariluvchi, pasayuvchi, to'liqsimon va bir me'yori turlarga bo'linadi. Mashqlarni bajarganda kuyning yo'nalishiga albatta e'tibor beriladi.

Kuy manzarasining xar xil turlari qo'llar xarakati orqali aks ettiriladi. Ko'tariluvchi turda ular yuqoriga uzatilsa, pasayuvchi kuyda quyi tushiriladi; yoki butuntanaxarakati bilan ifodalanadi: masalan, ko'tariluvchi kuyda tayanib o'tirgan holatdan oyoq uchlariga turilsa, qo'llar yuqoriga uzatilsa, pasayuvchi kuyda turgan holatdan tayanib turgan holatgsha o'tiladi. To'liqsimon kuy turida baland holatdan pastga va aksincha o'tish kerak:

qo'llar, bosh, gavda yoki butun tana gox ko'tariladi, gox pasayadi. Bundan tashqari musiqiy asarning ijro etilish xususiyatlari ham alohida ahamiyatga ega (yaxlit yoki uzunligi bilan). Yaxlit ijro bir maromdagi, keng, to'lqinsimon xarakatlarga mos keladi, uzilishli ijro esa keskin, qisqa xarakatlarni taqozo etadi. To'g'ri tanlangan musiqa, uning bajarilayotgan harakatlar bilan moxirona birlashtirilishi mashqlarning yaxshi o'zlashtirilishi va musiqa bilan uyg'unlashuviga yo'l ochadi.

Sur'at – bu musiqiy asarning ijro etilishi tezligi. O'rtacha va tezkor sur'atli bo'lishi mumkin.

Sust sur'at katta amplitudali xarakatlar, statik (kuch) mashqlarda yoki yangi mashqlarni o'rganish vaqtida qo'l keladi.

Tezkor sur'at kichik amplitudali harakatlar: yugurish, irg'ish va boshqaga mos.

O'rtacha sur'at aksariyat umumrivojlantiruvchi, raqsli amaliy mashqlarda qo'llaniladi.

Har xil musiqiy sur'at ostida bajariladigan xarakatni egallash uchun shug'ullanuvchilar ularni farqlay olishlari va qiyin mashqni berilgan sur'atda bajarishlari zarur. Bunday mashqlarga xar xil tezlikda yurish va yugurish, qadamlashdan yugurishga o'tish va aksincha, umumrivojlantiruvchi mashqlar, bir mashqning o'zini navbatma – navbat to'rt, ikki va bir sanoqqa bajarish, xar xil sur'atli musiqa jo'rligida musiqiy o'rinlar va raqs qadamlarini qo'llash kabilar kiradi. Bu mashqlarni faqat musiqa jo'rligida emas, childirma, uchburchak cho'plarni urish, qarsak ostida ham bajarish mumkin.

Dinamika yunoncha "kuch" demak. Musiqa tovushining kuchi, balandligi uning dinamik belgilariga kiradi.

Mashg'ulotlardagi musiqa jo'rligining dinamik belgilari o'z ichiga baland va past jaranglash, tovush kuchini asta – sekin balandlashibki pasayib borishi, dinamik urg'u va boshqalarni jamlaydi. Mushaklarni kuchli zo'riqtirish bilan barcha harakatlar musiqa tovushining baland bo'lishini talab qiladi. Past tovush ostida ravon, to'lqinsimon harakatlar, oyoq uchida yurish kabilar bajariladi.

Tovush balandligini asta – sekin oshirib va pasaytirib

borilishi mushaklar zo'riqtirilishining tadrijiy o'zgarishlariga muvofiq keladi.

Ritm – tovushlar uzunligining uyushtirilgan izchilligidir. Ular xar hil uzunlikda bo'lib, nota belgilari bilan ifodalana-di. O'lchov birligi sifatida butun nota olingan. U 4 sanoqqa taqsimlanadi. Qolgan notalar uning ulushlari: yarmi, choragi, sakkizdan, o'n oltidan bir bo'lagi va x.k. hisoblanadi. Musiqada bir xil uzunlikdagi tovushlardan iborat ritm juda kam uchraydi.

Tovushlar uzunligining uyushtirilgan uyg'unligi ritm manzarasi deb ataladi. Ularni harakatlar (qarsak urish, er tepish qadamlar va x.k.) bilan ifodalash mumkin. Musiqa o'lchami – bu metr hisoblanib, uning ulushi muayyan ritmik birlik bilan ko'rsatiladi. Bir xil vaqt oraliqlarida (bir ki ikki kuchsiz ulushdan keyin) kuchli va kuchsiz ulushlarning navbatlashuvini metr deb atash qabul qilingan.

Metr tovushlarni vaqt birligida uyushtiradi. Musiqa o'lchami kasr ko'rinishida ifodalanadi. Kasrning suratidagi raqam xar bir metrdagi (tekstdagi) ulushlar miqdorini ko'rsatadi. Kasrning maxraji bu ulushlarning uzunligini, ya'ni ritmini aks ettiradi. Gimnastika mashg'ulotlari uchun $2/4$, $3/4$, $4/4$ musiqa o'lchamlari eng qulay hisoblanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda hisob faqat kuchli ulushlar bo'yicha, marsh va raqs qadamlarida esa kuchli va kuchsiz ulushlar bo'yicha olib boriladi.

Masalan, $2/4$ – ikki ulush (kuchli va kuchsiz), $3/4$ – uchta ulush (kuchli va ikkita kuchsiz) $4/4$ – to'rt ulush (birinchi va uchinchi – kuchli, ikkinchi va to'rtinchisi kuchsiz).

Polka, galop va boshqa musiqaning $2/4$ o'lchamiga: mazurka, vals – $3/4$, marsh esa $4/4$ o'lchamiga taa'luqli. $4/4$ va $6/8$ o'lchamlar murakkab sanaladi, chunki ularda metrik urg'udan tashqari yana bir kuchli nota bo'ladi.

Musiqa o'lchamining idrok qilinishini mustahkamlash maqsadida kuchli (urg'uli) va kuchsiz (urg'usiz) takt ulushlari ajratiladi. Bu qarsaklar, oyoq bilan er tepinish, zarbli qadam, qarsak va qadam tashlashni uyg'unlashtirish vositasida amalga oshiriladi. Masalan, $4/4$ musiqa o'lchamida (marsh) 1 va 3

hisobga qarsak urish mumkin, huddi shuni o'zi 2 va 4 hisobga joyida turib va siljib qadam tashlashga.

Qarsaklar o'rniga oyoqlar bilan er tepinish yoki bir hisobga qarsak urish, 3 hisobga er tepinish va boshqa bajarilishi mumkin. Mashqni turli bosh, qo'l, oyoq, gavda harakatlari bilan murakkablashtirsa ham bo'ladi.

2/4, 4/4, 3/4ga taktlash (dirijerlik qilish) yaxshilashga hisoblanadi.

2/4ga taktlash D.h. – asosiy turish, qo'llar yuqorida

1 – qo'llar aniq xarakterlar bilan pastga, 2 – qo'llar yuqoriga

3/4ga taktlash D.h. – asosiy turish, qo'llar yuqorida

1 – qo'llar aniq xarakter bilan pastga, 2 – qo'llar yon tomonga,

3 – qo'llar yuqoriga.

4/4 ga taktlash. D.h. – asosiy turish qo'llar yuqorida

1 – qo'llar pastga, 2 – qo'llar ko'krak ustida keshtirilgan,

3 – qo'llar aniq harakat bilan yon tomonlarga, 4 – qo'l yuqoriga.

Taktlash vaqtida qo'llar noto'liq amplituda bo'ylab erkin harakatlanadi. Yurish, yugurishning har xil turlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, raqs qadamlari va boshqa bajarish davomida taktlash mumkin.

10 sekundlik musiqa sur'ati 8 – 10 urg'udan iborat sust sur'at;

10 – 15 sek mo'tadil;

16 – 22 sek o'rtacha;

23 – 25 sek tezkor;

26 sek va undan yuqori – juda tezkor sur'at (7.2 – jadval).

10 sekund mobaynida bajarilgan harakatlar (siltashlar, irg'ishlar, katta qadam tashlashlar) miqdorini sanab, keyin oltiga ko'paytirib, jo'rovoz musiqa sur'atini aniqlash mumkin.

Musiqiy asarning tuzilishi yaxlit butunlikka ega bo'lib, ayni paytda o'zaro bog'liq qismlar: davri gap, jumla vataktlarga bo'linadi.

Davr – musiqiy asarning eng yirik bo'lagi hisoblanib, u barqaror yakunga ega. Davr tugashi bilan harakatlar to'xtaydi, ommaviy chiqishlarda esa katta qurilish yoki harakatlar almashinuvi amalga oshiriladi.

Ritmik giminastika mshag'ulotlarida jo'rovoz musiqaning sur'ati va xususiyatlari

Musiqa sur'ati	1 daqiqada urg'ular soni	Bajarilishi mumkin bo'lgan mashqlar
Sust	40 – 60	Nafas olish mashqlari, bo'shashtiruvchi mashqlar, qo'llar, gavda bilan to'liqlar, muvozanat mashqlari
Mo'tadil	60 – 90	Bo'yin mushaklarini cho'zish uchun mashqlar, yoga giminastikasi elementlari
O'rtacha	90 – 120	Siltashlar, egilishlar, polda katta qadam tashlash, yurish turlari raqs qadamlari
Tezkor	130 – 150	Yugurish, sakrash, siltashlar, raqs qadamlari
Juda tezkor	150 va yuqori	Yugurish, irg'ishlar, rokn – roll tipidagi raqsalar

Davr ko'pincha ikkita gapdan iborat bo'lib, ulardan birinchi yakunlanmagan, ikkinchisi yakunlangan bo'ladi. Musiqadagi gaplar jumalarga, jumlar esa taktlarga bo'linadi. Ko'pincha jumla to'rt taktdan iborat bo'ladi. Besh olti taktdan tashkil topgan musiqiy jumlar mashqlarga jo'rlik uchun noqulay, xarakterning yakuni musiqiy jumlaning tugallanishiga mos kelmaydi. Ularni qo'llash tavsiya etilmaydi. Harakatlar odatda 4 hisobga tuziladi va 2, 4, 8 va x.k. marta takrorlanadi.

Musiqiy asarni tanlashda shug'ullanuvchilarning tayrgarligi hisobga olinadi. Musiqiy asarning mazmuni juda rang – barang: quvnoq, lirik, tantanali, qaxramonona va x.k. bo'lishi mumkin. Mashqlarga jo'r bo'lish uchun motam, tushkunlik mazmunidagi, g'amgin musiqalar tavsiya etilmaydi, chunki ular shug'ullanuvchilarning hissiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, xajman katta, mazmuni murakkab asarlaradan foydalanmagan maqul.

Ritmik giminastika darslarida eng keng tarqalgan musiqiy asarlar va qo'shiqlar raqs kuylari hisoblanadi. Ular rang barang bo'lishi kerak. Ko'p darslar davomida bir xil musiqiy asarlarni qo'llash diqqatni, darslarga bo'lgan qiziqishni pasaytiradi. Bundan tashqari, jo'rovoz musiqa shug'ullanuvchilarning ko'pchiligiga ma'qul bo'lishi, ularning musiqiy didlariga muvofiq kelishi zarur.

7.4. O'quv kombinatsiyalarni tuzish bosqichlari

Dastur bir qator izchil harakatlarni o'z ichiga oladi:

1. shug'ullanuvchilarning qiziqishlari va ularning tayyorgarligini e'tiborga olgan holda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar turini tanlash;

2. har bir mashq uchun daqiqasiga muayyan miqdordagi ritmik zarbalari bo'lgan musiqani tanlash;

3. Butun dars uchun fonogramma yozib olish (musiqada uzilishlar bo'lmasligi kerak);

4. Darsning har xil qismlari uchun mashqlar va xoreografik birikmalar tuzish;

5. Darsda yuklamasi turlicha bo'lgan mashqlar va birikmalarni taqsimlash;

6. Ishlab chiqilgan dasturning murabbiy tomonidan o'rgatilishi (mustaqil mashg'ulot o'tkazish);

7. Shug'ullanuvchilarga sog'lomlashtiruvchi dasturni o'rgatish;

8. Mashg'ulotlarda yuklamani boshqarish;

Mashqlar majmuasining shartli birligida, odatda, tananing biror qismi bilan alohida harakat bajariladi:

A) bosh harakatlari: yon tomonga oddiy hamda iyakni ko'tarib yoki tushirib burishlar, oldinga va orqaga egishlar, aylanma harakatlar;

B) qo'l harakatlari: kesishma, aylanma, ko'tarish va tushirishlar – hususiyatiga ko'ra siltab yoki zo'riqtirib, baravar va navbatma – navbat, panja, bilak, yelka faoliyati bilan turlicha uyg'unlashtirgan holda;

V) gavda harakatlari: bukchayish va kerishlar, egilish va burishlar, tebranishlar, to'lqinsimon harakatlar, bukish va yozishlarni umurtqa, yelka kamari va tos – son sohasining u yoki bu qismidagi harakatlar bilan turlicha uyg'untashtirgan holda;

G) oyoq harakatlari: ko'tarish va tushirishlar, siltashlar, oraliqda yoki oxirida to'xtash bilan siltashlar, rostlangan va turli darajada bukilgan oyoqlarni kaftlari, tizzalari, sonlarining

turlicha harakatlari bilan bukish va yozish.

Bu harakatlarning hammasi umumrivojlantiruvchi sifatida doimo qo'llaganlarimiz kabi, lekin RG da ular juda nazokatli: prujinasimon, engil, ifodali, vaziyatlar ravon.

Yuzaga kelgan usuliyatga ko'ra har bir alohida harakat kamida 8 – 16 marta (hamma tomonga) bajariladi, bu jarayonda sur'at ortib borishi kerak. Odatda, harakatlar amplitudasi tobora kamayib boradi, lekin uni kattaligicha saqlab qolishga intilish ham mumkin.

Ritmik giminastikada tananing har xil qismlari bilan bajariladigan harakatlarning birmuncha mo'tadil sur'ati to'g'risidagi tasavvurlar mavjud, u mashqlarni tanlash va o'lchab berishda mo'ljal vazifasini o'taydi:

- vaziyatlar, bosh harakatlarini bajarish, bo'shashish va cho'zilish mashqlari – daqiqasiga 40 – 60 aksent (urg'u);

- gavda harakatlari, yurish – 70 – 75;

- qo'llar, yelka kamari, tos harakatlari, siltashlar, vazmin raqs harakatlari 80 – 90;

- yugurish, irg'ishlar, raqs harakatlari 100 – 150;

- tez yugurish, rok – n – roll 160 va undan ortiq.

Ayrim harakatlarni bajarishda quyidagilarni hisobga olish kerak:

1) barcha harakatlar umuman olganda butun tayanch – harakat apparatiga, asosan, umurtqaning bo'yin, ko'krak va bel qismlariga ta'sir ko'rsatishi kerak;

2) statik va dinamik mashqlarni navbatlash zarur;

3) dastlabki holatlarning, harakatlar yo'nalishi va amplitudasining aniq bo'lishiga intilishi kerak;

4) mashqlarda eng zaif a'zolar va mushaklarga ko'proq e'tibor berish lozim;

5) imkon qadar erkin, bir maromda nafas olish maqsadga muvofiq, ammo nafasni qisqa muddat tutib turish ham mumkin, bu ijobiy ahamiyatga ega;

6) harakatlarni mustasil murakkablashtirib borish, sust va tezkor sur'atlarni navbatlab turish zarur.

Ritmik giminastika mashg'ulotlarini oqilona tashkil etish,

yo'riqchi o'qituvchining faoliyat vazifalari rang – barangligi to'g'risida to'la tasavvurlarga ega bo'lish uchun ayrim bosqichlarni farqlab ko'rsatish lozim.

Tayyorgarlik bosqichi butun dastlabki uchun mo'ljallangan bo'lib, u keyinchalik mashg'ulotlarning muvoffaqiyatini ta'minlaydi. Bu bosqich, eng avvalo, mashq bajaruvchilarning yashirin imkoniyatlarni (salomatligi, jismoniy rivojlanishi darajasi, alohida o'rini tutish xususiyatlari, tana tuzilishi, temperamenti va hakazo) baholashga yo'naltiriladi. Dastlabki ma'lumotlarni olgach, muvofiq tarzda ta'sir ko'rsatishini ta'min etadigan mashq seriyalarini tuzish lozim. Bunda jo'rovoz uchun musiqa tanlash ancha muhim ahamiyatga ega. Ritmik giminastikada uning vazifalari ko'p: harakatlar ritmi va sura'tini dasturlash, ijrochiga ham boshqalarga ham, boshqaruvchiga ham aytib turuvchi va ko'makchilik qilish, mashg'ulotni hissiy jihatdan tashkil etish, estetik didni tarbiyalash, umuman mashg'ulotni ijobiy qabul qilish va yuklamalarga ruhiy nuqtai nazardan osonroq bardosh berish uchun asos yaratish musiqa jo'rligida o'lcham va aksentlar miqdori ("zarbli ulushlar" soni) juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular tegishli asarlarni tanlab olish hamda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarligi va musiqiy dididan kelib chiqib ularni har xil variantlarda oqiloni qo'llash orqali ta'minlanadi.

Asosiy bosqich bajariladigan majmua bilan tanishishdan boshlanadi. Buning uchun ko'rgazma materiallar (rasmlar, fotosuratlar, videoyozuvlar) qo'llaniladi, mashq bajarishga qo'yiladigan talablar aniqlanadi, jo'rovoz musiqa yozuvlari tinglanadi, mashq bajarishning muayyan muhim jihatlari, mashg'ulotni tashkil etishga doir masalalar kelishib olinadi.

Keyin mashqlarni sinab ko'rish va o'rgatishga o'tiladi. Bu ishning muvaffaqiyati harakat vazifalarining murakkabligi darajasigagina emas, o'rgatishning mohirona bajarilishiga bog'liq – o'qituvchi usuliyatni mukammal egallagan, bundan tashqari, kunning umumiy qoidalarini muayyan shug'ullanuvchiga tatbiqan o'zgartira oladigan bo'lishi kerak. Lekin, odatda mashqning har bir taktini izchil o'rganish, avval

past sur'atda va tanaffuslardan foydalanib, shu tariqa u yoki bu holatlarni aniqlab olish hamda harakatlarni talab darajasida bajarishga ularning ma'nosini anglab olishga erishish lozim bo'ladi.

Faqat yaxshi o'rganilgan harakatlarni kerakli sur'atda va talab etiladigan yuklama bilan avvaldan tanishmay turib bajarish mumkin. Shuning uchun har bir mashqni yarim kuch bilan, sust sur'atda, dastlab musiqa jurligisiz bir necha marta takrorlash maqsadga muvofiq. Biroq o'rganish mashg'ulotning asosiy vazifasi emas (garchi bu jaranda shug'ullanuvchilarning har xil sifat va qobiliyatlari, masalan, koordinatsion qobiliyatlari takomillashishi mumkin bo'lsada). Shu sababdan tanishish va o'rganish uzoq davom etmagani ma'qul, bu jihatdan qandaydir "maromiga etkazish" harakatlari zarur sur'at bilan kerak yuklamani majmualar bajarish jarayonida ham davom etadi, bunga imkon qadar tez o'tish kerak.

Buning ustiga qiziqishni so'ndirib qo'ymaslik hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun majmualarni to'lig'icha yoki qismlarga bo'lib tez muddatda – taxminan haftisiga bir marta almashtirib turish zarur. Shuning uchun, agar o'rganishga ko'p vaqt sarflansa, mashqning funksional tizimlarga ta'siri kuchi pasayadi, qiziqishi ham so'nib qolish mumkin.

Aynan shu – ritmik giminastikada tashkiliy va usuliy boshqaruv ishlari murakkab bulgani tufayli o'qituvchining kasbiy tayyorgarligi etarliga baland bo'lishi shart.

Ritmik giminastika mashg'ulotlarida nazorat va o'z – o'zini nazorat qilish.

Rejimning tanlanishi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, mashqlarning muayyan o'lchamlari; harakatlarning sur'ati, amplitudasi, shaddati, takrorlanish miqdori va seriyalar orasidagi tanaffuslar, ishning umumiy davomiyligiga bog'liq. Bu ko'rsatkichlarning birchasini inobatga olgan holda, mashqlarni tanlash hamda majmualarni tuzishda. Barbir, universal ko'rsatkich sifatida yurak – qon

tomir tizimining yuklamaga javob reaksiyasini qabul qilish belgilangan.

Yuklamaning shartli maksimal ko'rsatkichi "yurak qisqarishlari maksimal sur'atining 220 zarba/daq ga teng ko'rsatkichdan shug'ullanuvchining yoshi ayrib tashlansa qoladigan qiymati" formulasi asosida aniqlanadi. Masalan, 40 yoshli ayol kishi uchun bunday ko'rsatkich 180 zarba/daq ni tashkil etadi. Biroq bunday o'rtacha raqamlar o'z tebranishlari zonalariga ega bo'lib, ular shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasida hamda alohida xususiyatlari, shuningdek, "xavfli omillar": tana vaznining ortiqchaligi, funksional og'ishlar, psixologik yuklama, temperamet bilan bog'liq. 30 yoshli sog'lom kishilar uchun ishning optimal tomir urishiga ega zonasi 130 – 150 zarba/daq; yoshroq, shug'ullangan odamlar uchun 170—190 zarba/daq ni tashkil etadi.

Ritmik turlari

Ritmik giminastika mashg'ulotlari chog'ida shug'ullanuvchilar zal bo'ylab turli yo'nalishlarda siljib harakatlanadilar. Aerobik qadamlarni bajarishda qo'yidagi siljish turlari eng ko'p uchraydi.

Majmuani tuzishda harakatlarning mantiqiy bog'lanishidan kelib chiqish kerak. Avvalgi mashqdagi qo'l, oyoqlar va gavdaning oxirgi holati keyingi mashqni bajarish uchun dastlabki holat bo'lib xizmat qilish lozim. Majmuaning barcha tarkibiy qismlari, mustaqil vazifasidan tashqari, aloqa vazifasini ham bajarish zarur.

Mashqlarni tuzishda shuni yodda tutish joizki, qo'llar ancha katta jismoniy yukmani bajaradi, ma'no, uslub va hissiyot o'zgarishlarini juda yorqin aks ettiradi. Ularning holati mashq, kombinatsiya va umuman majmuaning kontur hamda chiziqlarni tugallaydi. Qo'llarning holati va harakatlarini sinchiklab o'ylab olish lozim.

Ritmik gimnastikaning vazifalari

- sog'liqni saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish, chiniqtirish, kishi organizmining noqulay iqlim sharoitiga qarshiligini oshirish.

- nisbatan yuqori va qobiliyatini ushlab turish va oshirish, faol ijodiy hayotni o'zaytirish.

Shahsning jismoniy va ruhiy qobiliyatini garmonik rivojlantirish, o'z kuchiga ishonch hosil qildirish, iroda, kollektivizm va o'zaro ijodiy yordam hissini tarbiyalash. Jismoniy mashqlarni qo'llay bilish uchun jismoniy tarbiya asoslari va me'todikasi bo'yicha ma'lum bilimga ega bo'lish.

Muntazam jismoniy mashg'ulotlarga havas uyg'otish, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish.

Ritmik gimnastikaning hususiy vazifalari

- Qayishqoqlik, bo'g'in harakatlarini rivojlantirish.

- Dinamik va statik kuchlarni rivojlantirish.

- Bardoshlikni tarbiyalash.

- Harakat koordinatsiyasi va harakat tezligini rivojlantirish.

- Yurak: qon – tomir, nafas sistemalarini rivojlantirish.

- Estetik tarbiyalash, harakat nafisligini rivojlantirish.

Ritmik gimnastika guruhlarida shug'ullanuvchilar o'zining jismoniy rivojlanishi sog'ligining holati, yuqori ish qobiliyati, jismoniy nagruzkaga ko'nikishi bilan ajralib turishadi.

Mashg'ulotlar mazmuni – ritmik gimnastika komplekslari anatomik ko'rinishi bilan turkumlanadigan umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat: qo'l va yelka bo'g'ini, oyoqlar, gavda va bo'yin uchun mashqlar. Ma'lumki, harakatlarning harakteri, u yoki bu mashqlarning ko'proq ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab turli jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi. Shuning uchun kompleks tuzishda mashqlarni to'g'ri tanlash va ularning ta'sir ko'rsatishiga qarab, kuch, qayishqoqlik, muskullarni bo'shashtirish, harakat uyg'unligi, tezligini, bardoshlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Tos – son bo'g'in uchun mashqlar alohida mashqlar gruppasiga ajratilgan, ular mashg'ulot asosiy qismining katta hajmini tashkil qiladi. Qorin pressi, dumba, bel qismlari uchun mahsus

mashqlar nazarda tutilgan. Siklik harakterdagi mashqlar - yugurish, sakrash va raqs harakatlari va shuningdek ruhiy holatni boshqaruvchi mashqlar alohida o'rin egallaydi.

Ritmik giminastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari

Ritmik gimnastika bilan grupp bo'lib yoki mustaqil shug'ullanish mumkin. Albatta, grupp mashg'ulotlari harakatlarni bor kuch bilan ijro etishga undaydi, o'zaro fikr almashishdan kishi rag'batlanadi. Mustaqil mashg'ulotlar shahsiy intizomni talab etadi. Mashg'ulotlarning samarasi shug'ullanuvchilar katta hohish, yuqori shiddat bilan, ko'tvrinki ruhda mashqlarni ijro etish orqali erishiladi.

Ilmiytekshirishlar orqali tasdiqlangan ritmik gimnastikaning samarasi erishish uchun, mashg'ulotlar haftasiga 5 - 6 marta 15 - 20 minutdan, yoki haftasiga, 3 marta 30 - 45 minutdan yoki 2 marta 45 - 60 minutdan o'tkazilishi kerak. 3 - 4 oy mashg'ulotlardan so'ng ko'rinarli natijaga erishish mumkin: Ish qobiliyati oshadi, tana og'irligi kamayadi, kuchi, bo'g'in harakatchanligi oshadi.

Yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar 90 minutdan davom etish 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, hizmatchilar, xotin - qizlar singari erkaklar bilan ham o'tkazish mumkin. Ritmik gimnastika zaryadka, fizkul`pauza, sport razminkasi (10 - 15 minut, yoki dars 25 - 30, 45 - 60 minut) shaklida o'tkaziladi. Har qanday kompleks o'tkazishda 15 yoki 60 minutlik mashg'ulot bo'lsa ham ma'lum struktura saqlanadi. Ya'ni, tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Birinchi - tayyorgarlik qism 5 - 10 minut 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 birnecha seriyadan (odatda 2 tadan 6 tagacha) iborat bo'ladi. Mashq serialarining soni mashg'ulotning davom etish, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi, yoshiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot 15 - 20 minut davom etganida ikki seriyali shakl qo'llaniladi. Birinchi seriya bo'yin, qo'l, yelka bo'g'ini, gavda va oyoq uchun belgilangan mashqlar.

Ikkinchi seriya yugurish mashqlari.

Darsning yakunlovchi qismida muskullarni bo'shashtirish, nafasni rostdash mashqlari qo'llaniladi. Organizm tiklashning psihologig metodlari masalan, autogen trenirovka qo'llaniladi.

Tayyorgarlik qismda YUQT (yurak qisqarish tezligi) maksimal yurak urishining 60 - 65% tashkil etadi. Asosiy qiismda 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 nagruzka bilan o'tkazilishi kerak, tabiatli, shug'ullanishni endi boshlovchilar uchun yuklamaning hajmi maksimal yurak urishidan 60 % ni yahshi tayyorgarlikga ega bo'lganlar uchun 75 - 80 % tashkil qiladi. Mashg'ulot haftasiga 2 - 9 marta 30 - 45 minutdan, yuklamaning shunday shiddatligida o'tkazilsa, yarim yildan so'ng aniq ijobiy samara beradi.

7.5. Davolash gimnastikasi.

Davolash gimnastikasi - amaliy gimnastika turlaridan biri bo'lib davolash jismoniy tarbiya vositalaridan sanaladi.

Maxsus tanlab olingan gimnastik mashqlari jarohatlanish va davolanishdan keyin yuqotilgan harakat funksiyalarini qayta tishlash uchun, bemor odamning rivojlanishi va jismoniy tarbiyalashi uchun, shuningdek, kasalliklarning oldini olish uchun shifokor 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 kattaahamiyatga ega bo'ldi. Davolash gimnastikasi kishilarni davolash va mehnat qobiliyatini tez tiklashning ta'sirchan vosita sifatida keng tarqaldi. U ayniqsa ulug' vatan urushi yillarida gurkirab rivojlandi. Kasalxonalar ish tajribasi shuni ko'rsatdiki, davolash gimnastikasini qo'shgan holdagi kompleks davolash 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 metotidir. Ko'pgina tuman kasalxonalarida davolash gimnastikasi kabinetlari tashkil qilingan, ularga jismoniy zaif, qon almashtirish, nafas olish, ovqat hazm qilish organlari, asab sistemasi bo'zilgan va hokazo kamchiliklari bo'lgan va shuningdek jarohatlangan shaxslar qatnab turadilar.

Nazorat savollari

1. Ritmik gimnastika darsining tuzilishi
2. Ritmik gimnastika mashqlariga o'rgatish usullari.
3. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarining musiqiy jihatdan ta'minlanishi.
4. O'quv kombinatsiyalarini tuzish bosqichlari.
5. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarida nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish.

TEST SAVOLLARI.

1. Badiiy giminastikaning maxsus mashqlariga quyidagilar kiradi:
 - a) Prujinasimon harakatlari, dam olish, to'lqinlar, egilishlar, tebranishlar
 - b) Egilishlar, bo'g'inlarda moslashuvchanlik va harakatchanlik uchun mashqlar
 - s) Kuch, muvofiqlashtirish va yon tomonga burilish mashqlari
 - d) Yuqori va chuqur sakrash, trambolin mashqlari
2. Badiiy giminastikada buyumlari soni?
 - a) Besh
 - b) To'rt
 - s) Uch
 - d) Olti
3. Harakatlar tuzilishining (namuna, etalon) ham mazmun, ham shakldagi obyektiv modeli?
 - a) Giminastika mashqlari texnikasi
 - b) Xoreografiya
 - s) Jismoniy tarbiya
 - d) Texnik tayyorgarlik
4. Individual musobaqa mashqlarining davomiyligi qancha?
 - a) 1'15" dan 1'30" gacha
 - b) 1'05" dan 1'20" gacha
 - s) 1'10" dan 1'50" gacha
 - d) 1'00" dan 1'20" gacha
5. Badiiy giminastika uchun to'pning diametri qancha?
 - a) 18-20 sm
 - b) 14-16 sm
 - s) 20-22 sm
 - d) 22-25 sm

6. Buyumli tayyorgarlikning tarkibiy qismlarini aniqlang
- a) Muvozanat, aylanish, figurali, otish, tartibsiz
 - b) Akrobatika tayyorgarligi
 - s) Dasturiy tayyorgarlik
 - d) Muvozanatli, aylanma, sakrash

7. FIG standartlariga muvofiq halqa diametri?

- a) 80-90 cm
- b) 60-80 sm
- s) 90-95 sm
- d) Ahamiyati yo'q

8. Badiiy giminastika mashg'ulotlarini qaysi mashqlar guruhi bilan boshlash maqsadga muvofiq?

- a) Umumiy jismoniy va maxsus vosita mashqlaridan.
- b) Ob'ektlar bilan mashqlardan.
- s) Kuch va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlardan.
- d) Simulyatorlardagi g'ayrioddiy mashqlar guruhidan.

9. Qaysi yildan boshlab cho'qmor buyumlari musobaqa dasturiga kiritilgan?

- a) 1973 yildan beri.
- b) 1963 yildan beri.
- s) 1979 yildan beri.
- d) 1980 yildan beri.

10. Badiiy giminastika gilamining to'g'ri o'lchami qanday?

- a) 13x13 m.
- b) 12x12 m.
- s) 14x14 m.
- d) 13x14 m.

11. Cho'qmor bilan doiralar va tegirmonlar qanday harakatlardir?

- a) Aylanish uchun

- b) Jinalak uchun
- s) Otganlarga
- d) Noto'g'ri

12. Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun harakatlar arsenaliga kiritilmagan mashqmi?

- a) Yotgan holatda qo'llarning egilishi va cho'zilishi
- b) Ko'prik
- s) Oldinga va orqaga egiladi
- d) Yelka bo'g'imlarida burmalar

13. Cho'qmorda asosiy ushlar texnikasini bilasiz?

- a) Ikki
- b) Uch
- s) To'rt
- d) Besh

14. Egilish bu?

- a) Tanani egish
- b) Yakuniy oyoq kengayishi
- s) Tananing aylanish harakati
- d) Tananing egilishi

15. Orqa tomonni tayanchga qo'yib, tananing maksimal kamonsimon holatida?

- a) ko'prik
- b) moyillik
- s) orqaga burish
- d) yarim ko'prik

16. Oyoqlari bilan itarilishdan keyin parvoz - bu?

- a) sakrash
- b) yugur
- s) to'ntarish
- d) sakramoq

17. "Umboloq" nima?
- Tayanchni ketma-ket tekkizish va boshni burish bilan tananing aylanish harakati
 - Oraliq tayanchsiz to'liq burilish bilan sakrash orqali tananing aylanish harakati
 - Tayanch bilan ketma-ket aloqa qilish bilan tananing aylanish harakati (boshni aylantirmasdan)
 - O'z o'qi atrofida aylanish harakati
18. Badiiy giminastikani sport turi sifatida targ'ib qilish vositalariga nimalar kirmaydi?
- O'quv mashg'ulot jarayoni
 - Televizion, matbuot
 - Bayramlar, tomoshalar, festivallar, musobaqalar o'tkazish
 - Maxsus nashrlar, kitoblar, qo'llanmalar mavjudligi
19. Bukilgan tana (tizzalar yelkaga, tirsaklar bosilgan, shinni ushlab turish), bu shundaymi?
- G'ujanak
 - To'ntarish
 - Salto
 - Rulon
20. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) o'tkazishning nechta asosiy usullari mavjud?
- Uch: alohida, in-line va pass-through
 - Ikki: integral va alohida
 - Ikki: hikoya va yaxlit
 - Ikki: ajratilgan va birlashtirilgan
21. Oyoqni tashqariga chiqarib, unga og'irlik qo'yish orqali harakat qilish ...
- Qadam
 - Bounce
 - Yugurish
 - Salto

22. Qaysi javobda giminastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari ko'rsatilgan?
- Gigienik, ritmik, tibbiy, sanoat
 - Sport-amaliy, harbiy-amaliy, professional-amaliy
 - Badiiy giminastika, sport giminastikasi, sport akrobatikasi
 - Shakllantirish, ayollar va asosiy giminastika
23. Buyumni uloqtirish harakatlari bu?
- Tayanchsiz (parvoz) buyumlarni harakati
 - Buyumni o'rash va yechish
 - Jismlarning aylanish va tebranish harakatlari
 - Parvoz, giminastikachi va buyumlarning qo'llab-quvvatlanmaydigan harakatlari
24. Buyum bilan bir joydan ikkinchi joyga harakatlanishi:
- Dumalatish.
 - Buyumni tebrantirish.
 - Buyumni aylantirish.
 - Giminastikachilarda buyum bilan parvozda tayanchsiz harakatlar.
25. Badiiy giminastikada ikki oyoqda burulish qanday bajariladi?
- Chalishtirish
 - Birgalikda
 - Xar tomanlama
 - Oldinga bir oyoqda siltash
26. Buyumsiz mashqlarning tasnifi?
- To'lqinlar, burilishlar, muvozanatlar, sakrashlar, akrobatika
 - To'lqinlar va tebranishlar
 - Aylanish, kuch va tebranish mashqlari
 - Akrobatika va sakrash

27. Oyoqlarni bukib oldinga tashlanish :

- a) Tashlanish
- b) Cho'qqayish
- s) Otirish
- d) Tayanish

28. Assimetrik harakatlarga qanday harakatlar kiradi?

- a) Choqmorlar turli tekislik va yo'nalishlarda harakat qiladi
- b) Qo'llab-quvvatlanmaydigan holatda amalga oshirilgan harakatlar
- s) Choqmorda to'rlarning harakatini qo'llab-quvvatlash
- d) Buyum bilan figurali harakatlar

29. Tananing vertikal o'q atrofida aylanish harakati ?

- a) Burilish
- b) Burish
- s) Aylanish
- d) Doira

30. "To'ntarilish" nima?

- a) To'ntarilgan holda tan bilan aylanish harakati bosh yoki qol yordamida oraliq bir yoki ikkitalik fazaliy parvoz
- b) Ketma-ket teginish va boshni burish bilan tananing aylanish harakati
- s) Oraliq tayanchsiz to'liq burilish bilan sakrash orqali tananing aylanish harakati.
- d) Giminastikachini boshini ag'darish

31. Badiiy Giminastika to'pining vazni?

- a) 400 gramm
- b) 100g
- s) 200 gramm
- d) 300 gramm

32. Minimal halqa og'irligi?

- a) 300 gramm

- b) 100g
- s) 200 gramm
- d) 400 gramm

33. Bitta choqmorning og'irligi qancha?

- a) 150 gramm
- b) 100g
- s) 200 gramm
- d) 120 gramm

34. Badiiy giminastikada sakrashlarning murakkabligi ortib borish tartibida joylashishini aniqlang?

- a) 1) sakrash; 2) oyoqlarning o'zgarishi bilan; 3) qadam; 4) almashtirish.
- b) 1) qadam; 2) sakrash; 3) almashtirish; 4) oyoqlarning o'zgarishi bilan.
- s) 1) oyoqlarni almashtirish bilan; 2) qadam; 3) sakrash; 4) aylantirish
- d) 1) to'siq; 2) oyoqlarni almashtirish bilan; 3) sakrash; 4) qadam.

35. Harakat turlari atamalar ko'rsatilgan?

- a) Qadam va yugur
- b) Yurish va harakatlanish
- s) Yurish va yugurish
- d) Qadam va harakatlaning

36. O'rtadagi mashqlar nima?

- a) bu past pozitsiyalarda turli xil postlar va harakatlar
- b) bu o'rta pozitsiyalarda turli xil pozitsiyalar va harakatlar
- s) bu yuqori lavozimlarda turli xil pozitsiyalar va harakatlar
- d) bu turli pozitsiyalarda turli xil pozitsiyalar va harakatlar

37. Badiiy giminastikada profilli sakrashni aniqlang:

- a) Qadamlab sakrash
- b) Oyoqlar birga

- s) Nomli
- d) Sarkma

38. Gimnastika texnikasi bu.

a) Motor harakatini bajarishning eng oqilona usuli, uning yordamida vosita vazifasi maqsadga muvofiq, katta samara-dorlik bilan hal qilinadi.

b) Dvigatel vazifasini hal qilish uchun ishlatiladigan harakat tizimi

s) Inson o'z motor qobiliyatlarining potentsialini amalga os-hirish usuli

d) Dvigatel muammosini hal qilishning turli usullari

39. FIG talablariga muvofiq halqa qanday materialdan tayyorlanishi kerak?

a) Plastmassadan qilingan

b) Alyuminiy

s) Ahamiyati yo'q

d) Yog'ochdan

40. Har birida parvoz fazasi bo'lgan qadamlardagi harakat bu?

a) Yugurish

b) Buriling

s) O'chirish

d) Sakraydi

41. Tashqi kommutatorlarning anatomik xususiyatlariga ko'ra tasnifiga nimalar kiradi?

a) Mashqlar: qo'llar va yelkama-kamar uchun; bo'yin mushaklari uchun; oyoq va tos kamarlari uchun; tana uchun; butun tana uchun

b) Tayyorlovchi, yetakchi, rivojlantiruvchi

s) Rivojlantiruvchi, tayyorlovchi, taqlid qiluvchi

d) Tayyorlovchi, rivojlantiruvchi, yetaklovchi, taqlid qiluvchi

42. Badiiy giminastika mashg'ulotlarining asosiy shakli qa-nday?

a) Dars

b) Seminar

s) Qizdirish; isitish

d) Hitch

43. Harakatlar, buning natijasida ob'ektlar polga, tananing bir qismiga yoki boshqa narsaga tegib, uchuvchi (qo'llab-quv-atlanmaydigan) holatga ega bo'ladi. Bu:

a) Urish

b) O'ramlar

s) O'rab olish

d) Parvoz harakatlari

44. Mashg'ulotning amaliyotida halqani ushlashning nechta usuli qo'llaniladi?

a) Ikki

b) Uch

s) To'rt

d) Besh

45. Vertikalga nisbatan moyilligi amplitudasiga ko'ra, mu-vozanat quyidagilarga bo'linadi:

a) Yuqori, gorizonta, past

b) Old, yon, kuniga

s) 90deg, 135deg va 180deg

d) Passiv, faol, gorizonta

46. Buyumlar bilan mayda harakatlar qanday nomlanadi?

a) Manipulatsiya

b) Korrelyatsiya

s) Razkidka

d) Chiqarish

47. Tasmaning tebranish harakatlari: cho'zilgan shakl bilan yuqoriga va pastga yoki o'ngga va chapga - bu ...

- a) Ilonlar
- b) sakkizta
- s) Spirallar
- d) figurali harakatlar

48. Bo'g'imlarning izchil va uzluksiz egilishi va kengayishi bilan tavsiflangan badiiy giminastika mashqlarining to'g'ri ta'rif ...

- a) To'lqinlar va to'lqinli harakatlar
- b) Bahorgi harakatlar
- s) Aylanadi
- d) Sakrash

49. URM larni o'tkazishning qaysi usuli darsning zichligini oshiradi?

- a) Ketma-ket
- b) Ajratilgan
- s) Oddiy
- d) O'zboshimchalik bilan

50. Bir joydan ikkinchi joyga harakatlanishi :

- a) Mushuk
- b) Ob'ektni aylantirish
- s) Ob'ektni aylantirish
- d) Rulon

51. Cho'qmor"tegirmonlar" bu ...

- a) Kichik doiralarning ma'lum bir ketma-ketlikda kombinatsiyasi
- b) Dumaloq cho'tka zarbalari
- s) Mavzuning erkin harakatlanishi
- d) Erkin harakatdan keyin narsalarni qabul qilish

52. Badiiy giminastikaga taalluqli bo'lmagan atama nomi?

- a) Piruetta
- b) Salto
- s) Aylanish
- d) Tashlash

53. Badiiy giminastika choqmorining uzunligi qancha ?

- a) 40-50 sm.
- b) 35-40 sm.
- s) 55 sm.
- d) 55-60 sm.

54. Sakkiztalik figuralar va arqon bilan aylanuvchi qanday harakatlardir?

- a) Jingalak uchun
- b) Aylanishga
- s) Otganlarga
- d) Noto'g'ri

55. Jismoniy mashqlar oldidan dastlabki holat atamasini aniqlang?

- a) Datslabki holat DH
- b) Asosiy stend O.s.
- s) Oyoqlar alohida
- d) Yakuniy pozitsiya

56. URM kompleksi nechta hisob uchun tuzilgan?

- a) 4,8,16 veksellar
- b) 3,5, 8 hisob
- s) 4-6 hisob
- d) 10 ta hisob

57. Buyumning jingalak harakati nima?

- a) Bu harakatlar guruhining shartli nomi bo'lib, buning natijasida buyumlar ma'lum bir naqshni - shaklni tasvirlash.
- b) Raqobat kompozitsiyasini bajarish jarayonida ob'ektni

o'rash va ushlash.

s) Ommaviy gimnastik chiqishlar jarayonida buyumni yuqoriga va yon tomonga chiqarib tashlash va ushlash.

d) Mashg'ulot paytida gilamchaning o'rtasiga va diagonalga buyumni ulotirish va ushlash

58. Jismoniy mashqlar texnikasining qanday turlari mavjud?

a) Namunali, individual

b) Guruh va individual turlar

s) o'yin ko'rinishi

d) Ratsional, o'yin turlari

59. Pozitsiya belgisi uchun to'g'ri belgini belgilang.

a) DH-AT

b) I.p. _ navbatda turish

s) Ref. qavat. Oyoqlarini birga turing

d) I.p. _ oyoqlarini bir joyga qo'ying, qo'llaringizni pastga tushiring

60. Raqs qadami sakrash va qanday qadamdan iborat, bu-

a) Polka qadami

b) Gallop

s) sakramoq

d) Vals qadami

61. Aerobika bu...

a) Musiqa ostida bajariladigan giminastika va raqs mashqlari to'plami yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirishga qaratilgan.

b) Sog'liqni saqlashni yaxshilashga qaratilgan gigiena tadbirlari tizimi

s) Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar tizimi

d) Harakat ko'nikmalarini rivojlantiruvchi mashqlar tizimi

62. Zamonaviy aerobikada nechta yo'nalish va oqim mavjud?

a) 200 dan ortiq turli yo'nalishlar va oqimlar

b) Taxminan 40 ta yo'nalish

s) 50 dan ortiq yo'nalishlar

d) 120 ta turli yo'nalishlar

63. Aerobika so'zining yunoncha ildizi nima?

a) Aero _

b) Avis

s) Anubis

d) Avon

64. Aerobik giminastika turlaridan birida maxsus surma platformasi:

a) Slayd

b) Qadam

s) qadamchi

d) Fitbol

65. Ritmik giminastikaning vazifalarini aniqlang:

a) salomatlikni saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlantirishni yaxshilash, qotib qolish

b) maxsus simulyatorlarni ishlab chiqish va qo'llash

s) o'qituvchining kasbiy faoliyatini o'rgatish

d) o'qitish usullarini ishlab chiqish

66. Badiiy giminastika majmuasiga qanday mashqlar kirmaydi?

a) Viza

b) Tik, yolg'on, o'tirishda umumiy rivojlanish mashqlari

s) Stretch mashqlari

d) Yurish, yugurish, sakrash, sakrash

67. Zaminka - bu bajariladigan mashqlar to'plami:

a) Treningning aerob bosqichidan keyin

- b) Darslarning boshida
- s) Quvvat yuki paytida
- d) Issiqlikdan keyin

68. Yangi boshlanuvchilar uchun bitta mashqni takrorlash soni:

- a) 4-8
- b) 12-14
- s) 16-20
- d) 20-32

69. Shartli maksimal yuk ko'rsatkichi quyidagi formula bo'yicha hisoblanadigan ko'rsatkich hisoblanadi:

- a) "220 minus yosh (yillarda)"
- b) "220 minus yosh (yillarda) x 0,6"
- s) "190 minus yosh"
- d) yosh va dam olish paytida yurak urishi

70. Eng yuqori yurak urish tezligiga erishiladi :

- a) Sakrash va yugurish paytida
- b) Yerdagi mashqlarni bajarayotganda
- s) Issiqlik mashqlarini bajarayotganda
- d) Raqs qadamlarini bajarayotganda

71. Sog'lom odamning dam olish paytida yurak urishi qanday bo'ladi?

- a) 60-80 zarba/daq
- b) 60-90 zarba / min.
- s) 65-85 zarba / min.
- d) 80-90 zarba / min.

72. Aerobika mashg'ulotlarida haftalik sikldagi qaysi yuk eng samarali hisoblanadi?

- a) Haftada kamida 3 marta 30-45 daqiqa
- b) Haftada 1-2 marta 50 daqiqa
- s) Haftada 2 marta 30 daqiqa

d) Har kuni 10-20 daqiqa

73. Aerobik mashqlar turiga nima kirmaydi?

- a) Shaxmat
- b) Yugurish
- s) Suzish
- d) Badiiy giminastika

74. Katta harakat oralig'ini bajarish qobiliyati deyiladi:

- a) Moslashuvchanlik
- b) Cho'zish
- s) elastiklik
- d) Cho'zish

75. Moslashuvchanlikni rivojlantirish vositasi sifatida quyidagilardan foydalaning:

- a) Stretch mashqlari
- b) Tezlik - kuch mashqlari
- s) "Shok-reaktiv" ta'sir qilish mashqlari
- d) Harakatning maksimal tezligi bilan dinamik mashqlar

76. Aerobika darsining qaysi qismi odatda cho'zish mashqlarini o'z ichiga oladi?

- a) Tayyorgarlik va yakuniy qismda
- b) Faqat yakuniy qismda
- s) Faqat tayyorgarlik qismida
- d) Darsning asosiy qismida

77. "Usul" atamasi nimani anglatadi?

- a) Bu muayyan muammoni hal qilishning asosiy usuli (yo'li).
- b) Bu aqliy harakatlarning bajarilishi
- s) Talabani jismaniy tayyorgarligi
- d) Chuqur, batafsil o'rganish

78. O'qitishning ikkinchi bosqichida qanday asosiy o'qitish usullari mavjud?

- a) Tarqalgan, yordamchi mashqlar
- b) Og'zaki, yaxlit
- s) ko'rsatish, og'zaki
- d) O'yin

79. Giminastika mashqlarini o'rgatishning asosiy vazifalari nimalardan iborat?

- a) Harakat ko'nikmalarini, qobiliyatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, axloqiy va irodali tarbiya
- b) Dastur materialini o'zlashtirish, kuch, jasoratni tarbiyalash, vestibulyar apparatni rivojlantirish
- s) Harakat ko'nikmalarini shakllantirish, muvozanat tuyg'usini tarbiyalash, moslashuvchanlik, jasoratni rivojlantirish.
- d) Irodaviy sifatlarni tarbiyalash, giminastika mashqlari texnikasini egallash.

80. Dastlabki tayyorgarlik bosqichi necha yoshdan iborat?

- a) 5-8 yosh
- b) 4-6 yosh
- s) 7-9 yosh
- d) 8-10 yosh

81. Qaysi didaktik tamoyil o'quvchilarning harakatni o'zlashtirishga mazmunli munosabatda bo'lishini talab qiladi?

- a) Ong printsipi
- b) Tizimlilik printsipi
- s) Ko'rinish printsipi
- d) Kirish imkoniyati printsipi

82. Giminastika mashqlarini o'rganish bosqichlari?

- a) Dastlabki ta'lim, chuqur o'rganish, mustahkamlash va takomillashtirish
- b) Dastlabki mashg'ulotlar, mustahkamlash, mashg'ulotlar-

ni yakunlash

s) Dastlabki mashg'ulotlar, mustahkamlash, mashg'ulotlarni takrorlash

d) Dastlabki tayyorgarlik, mustahkamlash va takomillashtirish

83. Murakkab mashqlarni o'rganishda giminastika mashqlarini o'rgatishning qanday usullari qo'llaniladi?

- a) Tarqalgan o'quv mashqlari usuli
- b) So'z usuli, ko'rsatish usuli
- s) Mashqni yaxlit o'rganish usuli
- d) Dasturlash usuli

84. Mashqlarni o'rganish, bu nima?

- a) Giminastikachining harakat faoliyatining asosiy shakli
- b) Aniq ish vaqti
- s) Trening jarayoni
- d) Giminastikachining motor tajribasi

85. Giminastika mashqlarini o'rganishning birinchi bosqichi nimadan iborat

- a) Yangi harakatning tasvirini yarating
- b) Harakatni mustahkamlash va takomillashtirish
- s) Chuqur harakatni o'rganish.
- d) Musobaqalardagi chiqishlar

86. Giminastika mashqlarida mashq qilishning uchinchi bosqichi qanday ?

- a) Motor harakatini mustahkamlash va yanada takomillashtirish.
- b) Yangi harakat g'oyasini yaratish
- s) Musobaqalarda chiqish
- d) Oldindan ishlab chiqilgan dasturga muvofiq mahoratni o'rnatish

87. Algoritmik turdagi retsept qanday o'rganish usuli hisoblanadi?

- a) Dasturlashtirilgan
- b) Bo'linganlarga
- s) Yaxlitlikka
- d) Tarmoqlangan

88. Qaysi xatoli texnikali harakatlar dasturda qo'llaniladi?

- a) Shoshilinch xatoliklar tuzatildi
- b) Bir necha yondashuvlardan so'ng, talaba dam olayotganda
- s) Talabaning o'zi xatoni his qilishini kuting
- d) Bir nechta xatolarni umumlashtirish

89. Mashq bajarishda paytida qanday texnika turlari ajralib turadi?

- a) Namunali, oqilona, individual
- b) Faqat namunali
- s) Faqat mantiqiy
- d) Faqat individual

90. Nima ichki kuchlarni keltirib chiqaradi?

- a) Gimnastikachining ishlaydigan mushaklar bilan kuchlanishni rivojlantirish, ligamentlar, artikulyar sumkalar, intervertebral xaftaga elastik xususiyatlaridan foydalanish qobiliyati
- b) Tashqi kuchlardan oqilona foydalanish
- s) mushaklarning kuchlanishi
- d) Sportchining tanasi tashqi ta'sirlardan ajratilgan

91. Texnik elementning tasvirini yaratish uchun qanday uslubiy usullar qo'llaniladi?

- a) Texnika tushuntirildi va o'z namoyishi
- b) O'zgaruvchan sharoitlarda mashq bajarish
- s) Mashqni yana bajarish
- d) Qisman ijro

92. Hissiy ta'lim uchun qanday o'qitish usuli qo'llaniladi?

- a) Raqobatbardosh, o'ynoqi
- b) Yaxlit, dasturlashtirilgan
- s) parchalangan, o'ynoqi
- d) Algoritmik turdagi retsept

93. Talabalarga mashqlarni ko'rsatish qanday bo'lishi kerak?

- a) Oynaga o'xshash, juda aniq
- b) Nomli, ifodali
- s) Ekspressiv, aniq
- d) Talabalar bilan yonma-yon turing

94. Ta'lim jarayonining asosiy omili nima?

- a) Menejment
- b) Bilim
- s) Sug'urta va yordam
- d) Iste'dod

95. Yaxlit o'qitish usuli qo'llanilganda:

- a) Metodologik nuqtai nazardan qismlarga bo'lish o'rinli bo'lmagan ba'zi murakkab harakatlarni o'rganishda;
- b) Murakkab mashqlarni o'rganayotganda
- s) Dvigatel ko'nikmalari va qobiliyatlarini mustahkamlash va takomillashtirishda.
- d) Faqat akrobatik mashqlarni o'rganayotganda

96. Xatoning ma'nosiga ko'ra:

- a) Katta va kichik
- b) Yengil va og'ir
- s) Asosiy va shaxsiy
- d) Shaxsiy va umumiy

97. Ideal texnikadan og'ishning kattaligi bo'yicha xatolar quyidagilardir:

- a) Kichik, o'rta, katta va qo'pol

- b) Texnik, jismoniy va psixologik
 s) Kuchli, o'rta va zaif.
 d) Yomon, yaxshi va juda yaxshi

98. Sakrashdagi harakatlar fazalarini aniqlang:

- a) Tayyorgarlik, asosiy va yakuniy bosqichlar
 b) Asosiy va profilli harakatlar
 s) Tayyorgarlik va yakuniy harakatlar
 d) Dastlabki, asosiy va shakllantiruvchi harakatlar

99. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik tayyorgarlik vazifasini aniqlang?

- a) Harakatlarning "maktab" ni o'rgatish.
 b) Murakkab vosita ko'nikmalarini o'rganish.
 s) Elementlarning bajarilishini takomillashtirish.
 d) Ijro mahorati.

100. Gimnastika darsida qanday vazifalar hal qilinadi?

- a) Ta'lim, sog'lomlashtirish, tarbiyalash.
 b) Jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirish, sog'lomlashtirish, bilimlarni mustahkamlash.
 s) Mashqlarni o'rganish, vosita fazilatlarini va irodasini tarbiyalash.
 d) Mashqlar bilan tanishish, jismoniy rivojlanish, psixologik barqarorlik.

GLOSSARIY.

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
texnika	yunoncha "tehnus" so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. sport amaliyotida va xususan, bazaviy sport turlarida "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. muayyan harakat (o'yin usuli - zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.	Приёмы, способы выполнения двигательных действий, наиболее рациональные способы выполнения физических упражнений	A way of carrying out a particular task, especially the execution or performance of an artistic work or a scientific procedure. Skill or ability in a particular field. A skillful or efficient way of doing or achieving something. «tape recording is a good technique for evaluating our own communications»
taktika	yunoncha "taktikos" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	Свкупность форм и способов борьбы за победу в соревнованиях, за наиболее высокий спортивный результат. Применяются с учетом подтянутости спортсмена и конкретный обстановки, складывающейся в процессе соревнований.	is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. the term is commonly used in business, protest and military contexts, as well as in chess, sports or other competitive activities.

BADIIY GIMNASTIKA IXTISOSLIGIGA KIRISH

strategiya	(strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositalarini tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.	Система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических плжений, направленных на решение задач общег всестрннег физическг развития и здрвления занимающихся.	(from greek στρατηγία <i>stratēgia</i> , "art of troop leader; office of general, command, generalship") is a high level plan to achieve one or more goals under conditions of uncertainty.
giminastika	grekcha so'zdan olingan bo'lib sog'liqni mustahkamlash va jismoniy rivojlantirish mashqlari	Упражнения для укрепления здрвья и физическг развития	gymnastics - is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control
innovasiya	(Ingl. "innovation" - yangilik kiritish, ixtiro) o'qituvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalarni yaratish, o'zgalar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalarni qabul qilishga oid sifat, malakalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.	Дает възможность преподавателю разрабтывать новые идеи и правила, а также даёт възможность свершенствовать качества, способности и умения.	add news, invention) of teachers in the new ideas, norms, rules, creating itself, created advanced ideas regarding the received quality, allows the formation of abilities and skills
didaktika	(ot grech. <i>didaktikos</i> - o'qitaman, o'rgataman) - ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.		i teach teachers i) - the process of education, content, and principles, forms, methods and teaching means of numerous scientific fundamentals of the theory of education, pedagogy, specific area.
arabesk	arabesk	Арабеск	Arabesque
artistinost	Artistizmlilik	Артистичность	Artistic impression

BADIIY GIMNASTIKA IXTISOSLIGIGA KIRISH

		Равновесие	Balance, balancing position, scale, lever, equilibrium
Ravnovesie	Oyoq uchida muvozanat	Равновесие на выскм нске	High heel scale on one leg
	Bir oyoqda yonga muvozanat	Бкве равнвесие на днй нге	Side scale on one leg
federatsiya		Федерация художественной гимнастики	Rhythmic sportive gymnastics federation
element		Наименьшее законченное движение, имеющее определенную структуру	Element, exercise: the least completed movement having definitive structure

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish uslubiyati. Uslubiy tavsiyanoma. — T.:2004 y, 58 b.
2. Эштаев А.К. Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировк гимнастк начачальном этапе пдготовки. Учебное посбие. Т.: 2004 г. 156 ул.
3. Eshtayeva V.B. Hasanova N.R. Badiiy giminastika. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent- 2017
4. Аверквич Е.П. Кмпзиция упражнений в художественнй гимнастике: Метд. 2002.
5. Аверквич Е.П. Плешкан А.В., Мрзва Л.А. рганизация и метдика пдгтвки групп упражнений в гдвй гимнастике: Метд. 2004.
6. Карпенк Л.А. Урк как важная структурная единица в системе спртивнй пдгтвки занимающихся гдвй шмнастикй: Учебне посбие. – 2010 г.
7. Карпенк Л.А. снв спртивнй пдгтвки в гдвй гимнастике: 2010
8. Карпенк Л.А. Кмпнентн спртивнг мастерства и снвы бучения упражнениям художественнй гимнастики: Уч. метд. посбие. – СПб.: Изд – в СПбГАФК, 2002. – 40 с.
9. Eshtaev A.K. Giminastika darsi. Uslubiy qo'llanma.— T.:2004 y. 104.
10. Аверквич Е.П. Кмпзиция упражнений в художественнй гимнастике: Метд. 2002.
11. Achilov A.M. Akramov J.A. Dovulova M.S. Bolalarda qomatning shakllanishi. Metodik qo'llanma. — T.: O'zDJTI, 2006, 68 b.
12. Achilov A.M. Akramov J.A. Dovulova M.S. Sarvqomatlik siri. Metodik qo'llanma. — T.: O'zDJTI, 2007, 48 b.
13. A.A.Niyazbekova. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati.(Badiy giminastika) O'quv qo'llanma Toshkent 2023.226b
14. Rhythmic Gymnastics Sports Rules. VERSION: June 2016

15. Fédération internationale de gymnastique. 2022 – 2024 code of points. Version 2022-04-25 – Page 225

16. Т. М. Лебедихина Гимнастика терия и метдика преподавания. учебне посбие. Екатеринбург 2017. 114с

17. Л. А. Карпенко, .Г. Румба Терия и метдика физическй пдгтвки в художественнй и эстетическй гимнастике. Учебн-метдическе посбие.. 2014. –264 с.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I. BOB. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI. 5	5
1.1. Badiiy gimnastika tarixi	5
1.2. Xalqaro miqyosda badiiy gimnastika.....	9
1.3. Olimpiada o'yinlarida badiiy gimnastika	13
1.5. O'zbekistonda badiiy gimnastikaning rivojlanishi.....	16
1.6. Badiiy gimnastikaning umumiy tavsifi	24
II BOB. BADIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TENDENSIYASI.....	29
2.1. Badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi komponentlari.....	29
2.2. Badiiy gimnastikaning zamonaviy holatini va rivojlanishini belgilaydigan omillar.....	31
2.3. Badiiy gimnastikani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni.....	36
III BOB. BADIY GIMNASTIKANING ATAMALARI	38
3.1. Atamalarning umumiy tasnifi	38
3.2. Atamalarni qo'llanish qoidalari va usullari	39
3.3. Mashqlarni yozish qoidalari va shakllari	39
3.4. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari	41
IV BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI MODDIY – TEXNIK TA'MINOTI	49
4.1. Badiiy gimnastika zallarining gigienik holati va unga tar'if.	49
4.2. Badiiy gimnastika zallarida buyumlardan foydalanish qoidalari.....	51
V BOB. BADIY GIMNASTIKA MASHQLARINING TAVSIFI. 56	56
5.1. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar tasnifi va tavsifi.	56
5.2 Oddiy mashqlar va ularga tavsif.....	57
5.3. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifi va o'rgatish uslubiyati.....	68
5.4. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar tasnifining biomexanik asoslari.....	70

VI BOB. GIMNASTIKANING SOG'LOMLASHTIRISH SHAKLLARI.....	103
6.1. Gimnastikaning sog'lomlashtirish shakllarining xarakteristikalari, turlari va yo'nalishlari.....	103
6.2. Ritmik gimnastikani tavsifi va uni uslubiy xususiyatlari.....	109
6.3. Ritmik gimnastikani qisqacha tarixi	110
6.4. Jismoniy tarbiyadagi noan'anaviy turlari.....	111
6.5. Sog'lomlashtiruvchi ritmika mashg'ulotlarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri.....	116
6.6. Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o'rgatish uslubiyati.....	123
VII BOB. RITMIK GIMNASTIKA MASHQLARIGA O'RGATISH USULIYATI.....	138
7.1. Ritmik gimnastika darsini tuzilishi.....	138
7.2. Ritmik gimnastika mashqlariga o'rgatish usullari.....	145
7.3. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarning musiqiy ta'minoti.....	148
7.4. O'quv kombinatsiyalarni tuzish bosqichlari	154
7.5. Davolash gimnastikasi.....	161
TEST SAVOLLARI.	163
GLOSSARIY.....	183
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	186

M.J. Davurbayeva

BADIIY GIMNASTIKA IXTISOSLIGIGA KIRISH

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev

Sahifalovchi: A. Muhammadiyev

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi 04.12.2025.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 12.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 50.

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ.
nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9910-8298-5-7



9 789910 829857