

YUSUPOV G'.A.

**BOSHLANG'ICH
TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL
ETISH
(GIMNASTIKA)**



796.4/255.8)

7-91

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

YUSUPOV G'.A.

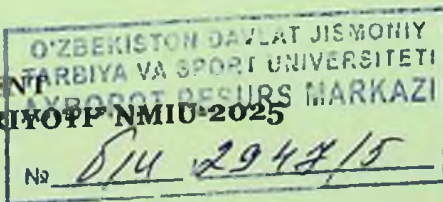
BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH
(GIMNASTIKA)

O'QUV – QO'LLANMA

61010300 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi

TOSHKENT

“O'ZKITOBSAVDONASHRITOP” NMU-2025



UO'K 796.4(075.8)

KBK 75.6.73

Y. 484

Yusupov G'.A. **Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish.** [O'quv o'llanma] / – T.: **O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI"** NMIU, 2025. – 261 c.

Muallif:

Yusupov G'.A. - O'zDJTSU Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiya kafedrasida dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)

Taqrizchilar:

Sh.R. Temirov – Andijon Davlat uniuersiteti Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi kafedrasida kata o'qituvchisi, p.f.b.f.d.(PhD)

A.K.Eshstayev – Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiya kafedrasida professori.

Ushbu o'quv qo'llanma ta'lim yo'nalishi 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ishlab chiqildi O'quv qo'llanmada sport gimnastikasining snaryadlarida mashqlarni o'rgatish metodikasi ochib berilgan. U mashqlarni samarali rivojlantirishga, jismoniy qobiliyatlarni mukammallashtirishga ko'mak beruvchi uslubiy ko'rsatmalar mavjudligi bilan ajralib turadi.

O'quv qo'llanmada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishda, gimnastikaning dastakli ot va turnikda bajariladigan mashqlar hamda erkin mashqlarni o'rgatishda Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab internati o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

UO'K 796.4(075.8)

KBK 75.6.73

ISBN: 978-9910-690-52-5

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

© Yusupov G'.A. 2025

KIRISH

Mamlakatimizda gimnastika sport turini rivojlantirish bo'yicha O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida qonunchilik palatasi tomonidan 2015-yil 24-iyulda qabul qilingan Senat tomonidan 2015-yil 6-avgustda ma'qullangan qonuni, O'zbekiston Respublikasi prezidentining aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-sonli "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori katta ahamiyat kasb etadi.

Keyingi yillarda sportning barcha turlarida bo'lgani kabi sport gimnastikasida ham yetakchi sportchilar o'z mahoratlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga intilmoqdalar. Sportchilar Osiyo, Yevropa, va jahon, chempionatlarida, ayniqsa olipiyada o'yinlarida g'alaba qozonish maqsadida musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan erkin dasturlarni me'yoriy qiyinchiligini oshirib bormoqdalar. Mahoratni oshirish maqsadida gimnastikachilar va murabbiylar erkin mashqlarni ta'limning zamonaviy texnologiyalari va uslubiyatlari tufayli tushunarli va o'zlashtirish imkoniyatlari tug'ilgan qiyin elementlar bilan boyitish, mashqlar kompozitsiyasini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik darajani oshirish hisobiga sifatlarni yaxshilash kabi asosiy yo'llardan foydalanadilar.

Sport gimnastikasi aynan erkin mashqlardan boshlanadi. Erkin mashqlarda yo'nalish va amplituda, temp, ritm, kuch turlari, tana va uning qismlari holatini aniqligi, chiziqlarning tozaligi, plastika, kabi harakat tushunchalari va tavsiflarini anglash, keyinchalik erkin mashq

elementlarida, snaryadlarda harakatlanishlarda o'z aksini topadi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanganda gimnastikachilar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lib boradilar. Ularda bo'g'imlar harakatchanligi, tezkorlik va chidamkorlik yaxshi rivojlanadi. Erkin mashqlarni belgilovchi qirralariga atletizm, akrobatik va xoreografik mahorat kabilar kiradi.

Atletizm - gimnastikachidan epchillik, tezkorlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlikni yuqori darajada rivojlanganligini talab qiluvchi tuzilmasiga ko'ra xilma-xil elementlar va ularning qismlarini uyg'unlashtirilganligi bilan tavsiflanadi.

Akrobatik mahorat - oxirgi yillarda erkin mashqlar uchun juda tavsifli element. Akrobatik sakrashlar erkin mashqlar asosini tashkil etadi va mohiyatan ularni sport murakkabligi va yo'nalishini aniqlab beradi.

Xoreografik mahorat - ayollar erkin mashqlariga xos bo'lishiga qaramay, gimnastikachi erkaklar mahoratini baholashda ham hal qiluvchi element hisoblanadi. Bu aynan ijrochining nafislik, elastiklik his-hayajonliligi haqida hamda musobaqa dasturining nisbatan teng mazmunida ijro sifati va bahosi to'g'risida ma'lumot beradi.

Erkin mashqlarni nafaqat mashg'ulotlarda ritm va plastika hissiyotini rivojlantirish maqsadida, balki musobaqalarda ham musiqa jo'rligida bajarishning ijobiy tajribalari to'plangan. Ushbu o'quv-qo'llanma erkin mashq elementlari texnikasining ta'rifi, tayanib sakrash va turnikda bajariladigan mashqlarga bag'ishlangan. Erkin mashqlarni murakkab elementlarini o'sib borishini hisobga olish bilan umumiy toifalanishga bo'ysungan.

I.BOB. ERKIN MASHQLARNING RIVOJLANISH TARIXI

1.1.Sport gimnastikasida erkin mashqlarni paydo bo'lishi va rivojlanishi

Erkin mashqlar gilamda - eni 1 metr qo'shimcha havfsizlik chegaralari bilan 12x12 metr o'lchamdagi kvadrat gilamda o'tkaziladi. Gilam akrobatik sakrashlarni bajarishda sportchi qo'nishini yumshatish uchun ma'lum qayshqoqlikka ega bo'lishi kerak. Gilamning maxsus qoplamasi unga ishqalanganda teri kuyishiga olib kelmaydigan materialdan tayyorlanadi.

Erkin mashqlar ayollar kabi, erkaklar musobaqa dasturlariga ham kiritilgan. Olimpiyada o'yinlarining zamonaviy dasturlarida, medallar uchun kurash olib boriladigan erkin mashqlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Shu bilan birga, bu musobaqalar jamoaviy va mutloq birinchilik dasturlariga ham kiradi.

Erkin mashqlar, qoida bo'yicha, erkaklarda 70 soniya, ayollarda esa 90 soniya davom etadi. Ayollar erkin mashqlari - sport gimnastikasi dasturida musiqa ohanglari ostida ijro etiladigan yagona tur hisoblanadi. Sportchining dasturi elementlarni ijro murakkabligi, ularning tozaligi va bexatoligi bo'yicha baholanadi. Ayollar musobaqalarida xakamlar xoreografik tayyorgarlik darajasini ham hisobga oladilar. Erkin mashqlarning akrobatika elementlari o'mbaloq oshish, salto, shpagatlar, qo'llarda tik turish va boshqalar hamda ularning bog'lanishidan tashkil topadi.

Akrobatik birikma - bir burchakdan boshqasiga gilam diagonali bo'yicha bajariladigan sakrashlar va kulbitlar seriyasi erkin mashqlarning tavsifli elementlari hisoblanadi. Ayollar dasturiga badiiy gimnastika mashqlariga o'xshash alohida raqs elementlari ham kiritiladi.

Sportchini yiqilib tushishi va gilam chegarasidan chiqib ketishi qo'pol xato hisoblanadi.

Sportchi o'z chiqishida gilam maydonidan iloji boricha maksimal foydalanishi kerak.

Erkaklar erkin mashqlarida gimnastikachi o'z kombinatsiyasiga turli tuzilmaviy guruh elementlarini kiritishi shart. Bunday guruhlar jami 4 ta va sakrab tushish (erkin mashqlarda yakuniy akrobatik diagonal sakrab tushish hisoblanadi).

Elementlarni tuzilmaviy guruhi (erkaklar).

1. Gimnastika elementlari (akrobatika qo'llanmaydi):

Statik va dinamik kuch elementlari; baland burchak, gorizonta tayanishlar, kuch bilan qo'llarda tik turish va hokazo.

Egiluvchanlik elementlari; shpagatlar, muvozanatlar, o'tkazishlar, ohista burilishlar.

Oyoqlarda burilishlar va burilish bilan sakrashlar.

Ikki oyoqda doiralar, oyoqlar ochiqta'sirchan doiralar (Delasal-Tomas doiralari) hamda kerilib doiralar (ruscha doiralar).

2. Oldinga aylanish bilan akrobatik elementlar.

Oldinga to'ntarilishlar, turli saltolar ushbu tuzilmaviy guruhga kiradi.

Salto tananing turli holatlarida bajariladi - g'ujanakda, bukilib, kerilib (to'g'rilanib). Bundan tashqari, salto burilishlar bilan hamda ijro etiladi - piruetlar va murakkab ikkitalik saltolar.

Salto oyoqlarga kelish bilan, ham tayanib yotishda yoki o'mbaloq oshishda (bir yarim salto) bajarilishi mumkin.

3. Orqaga aylanish bilan akrobatik elementlar.

Oldinga akrobatik elementlarga o'xshab, bu yerga orqaga to'ntarilishlar, turli saltolar kiradi.

4. Yonbosh yuzada aylanish bilan akrobatik elementlar va keyinchalik oldinga salto bajarish bilan 180° va undan ortiq burilishlar bilan orqaga sakrashlar.

Ushbu tuzilmaviy guruh turli yonbosh saltolar (arabcha saltolar) hamda twistlarni - 180° ga burilish bilan orqaga sakrashlar va oldinga saltoni o'z ichiga oladi.

Bu elementlardan tashqari, "Tomas" turdagi - orqaga biryarim salto, 540°ga burilish bilan o'mbaloq oshish ham kiradi.

Elementlarni murakkab birikmasi uchun gimnastikachi murakkablikka alohida qo'shimcha oladi. 2009 yildagi qoidaga muvofiq birikmalar uchun quyidagi qo'shimchalar belgilangan:

D (va undan yuqori) guruh elementini A, V, S guruh elementi bilan birikmasi uchun + 0,1 qo'shimcha;

D (va undan yuqori) guruh elementini D (va undan yuqori) guruh elementi bilan birikmasi uchun + 0,2 qo'shimcha beriladi. Element birikmada faqat bir marotaba ishtirok etishi mumkin, ya'ni agar birikma uchta akrobatik elementdan bajarilgan bo'lsa, demak gimnastikachi birinchi saltoni ikkinchisi bilan bog'lagani uchun yoki ikkinchisini uchinchisi bilan qo'shimcha oladi. Ikkita birikma hisobga olinmaydi.

Elementlarning tuzulmaviy guruhi (ayollar).

1. Sakrashlar va irg'ishlar.

Ushbu tuzilmaviy guruhga xilma-xil sakrashlar kiradi. Sakrashlar quyidagicha farqlanadi:

- tana shakli bo'yicha (kerilib, g'ujanakda, bukilib, shpagatda sakrashlar va boshqalar);

- burilishni mavjudligi bo'yicha;

- oyoqlar bilan ishlash bo'yicha (ikki oyoqda depsinish bilan, qadam bilan sakrashlar, shpagatda oyoqlarni almashtirish bilan sakrashlar);

- qo'nish usuli bo'yicha (oyoqlarga, tayanib yotishda, o'tirib shpagatda);

2. Burilishlar.

Burilishlar quyidagicha farqlanadi:

- vertikal o'q atrofida aylanish gradusining miqdori bo'yicha (bitta burilish, ikkita va boshqalar);

- burilish vaqtidagi oyoqlar holati bo'yicha (tayanchsiz oyoq tizzadan bukilgan, polga parallel, vertikal shpagatda va hokazo).

Tayanch oyoq bukilgan yoki to'g'ri);

- polda aylanalar (erkaklardagi kabi);

3. Qo'llarda tayanish bilan elementlar.

Quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- barcha o'mbaloq oshishlar (uchib-o'mbaloq oshish kabi, qo'llarda tik turishdan yoki qo'llarga tik turishga dumalashlar ham);

- qo'llarda tik turishga burilish;

- to'ntarilishlar (ohista va templi);

4. Oldinga va yonbosh salto.

Bu yerga barcha oldinga salto, yonbosh salto va twistlar (burilish va keyinchalik oldinga aylanish bilan orqaga salto) kiradi. Kerilib ikkitalik twist (G) o'ta murakkab element hisoblanadi, uni birinchi marta brazilyalik gimnastikachi ayol Dayana Dos Santos bajargan.

5. Orqaga salto.

Turli orqaga saltolarni o'z ichiga oladi. O'ta murakkab elementlar - ikkita piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto, piruet bilan kerilib orqaga ikkitalik salto, uch yarimta piruet bilan kerilib orqaga salto va juda kamyob Tatyana Groshkova saltosi - ikkita piruet bilan bukilib orqaga ikkitalik salto (birinchi salto ikkita piruet bilan kerilib, ikkinchisi bukilib).

Murakkablik guruhlar.

Erkin mashqlarda elementlar turli murakkablik guruhlariga ega - A dan G gacha. "A" guruh elementlariga oldinga yoki orqaga to'ntarilish, g'ujanakda salto va boshqalar kabi sodda sakrashlar kiradi, "G" guruh elementlarini dunyo gimnastikachilarining sanalganlarigina ijro eta oladi, ularga quyidagilar kiradi (erkaklar):

- g'ujanakda orqaga uchtalik salto;

- uchta piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto.

1950-yillarda gimnastikachilar kombinatsiyalari akrobatik elementlar va gimnastika elementlari yig'indisidan tashkil topgan edi. Bu an'ana keyinchalik ham davom etgan.

Gimnastikachilar rondat - flyak - flyak - orqaga piruet yoki kerilib orqaga salto turdagi akrobatik chiziqlarni ijro etganlar. Gohida yana flyak ham qo'shilgan. "Orqa" akrobatikaning maksimal murakkabligi 360°ga burilish bilan kerilib orqaga salto bo'lgan. Gimnastikachilar oldinga saltolarni ham bajarganlar. Oldinga saltoni rondat - flyak - saltoga o'tish bilan bog'lanishi tez-tez ijro etilgan. Gohida tvist, orqaga sakrash havoda 180°ga burilish va oldinga salto kabi elementlar ham ijro etilgan. Gimnastika elementlari orqaga o'mbaloq oshib tik turish yoki aksincha, qo'llarda tik turishdan oldinga dumalashni nazarda tutgan.

Bundan tashqari, shpagatdan kuch bilan qo'llarga tik turish, tayanib yotish yoki tik turish holati majburiy element hisoblangan. Gohida oyoqlarni ochib yoki bukilgan qo'llarda gorizontall tayanishlarni ham ko'rish mumkin bo'lgan. Bir so'z bilan aytganda, erkaklarning erkin mashqlari asosan murakkab bo'lmagan aylanish bilan orqaga salto) kiradi. Kerilib ikkitalik tvist (G) saltoni, to'ntarilish bilan oldinga yoki orqaga bajarilsa, gimnastikani murakab elementlaridan xisoblangan.

Gimnastikachi ayollarning kombinatsiyalari musiqa jo'rligida ijro etilgan. Akrobatika darajasi erkaklarnikiga nisbatan katta faqlanishga ega bo'lgan. Faqat rondat - flyak - salto - flyak - salto turdagi uzun birikmalar bo'lmagan. Qoida bo'yicha, gimnastikachi qizlar o'z dasturlarida rondat - flyak - orqaga blansh va rondat - flyak - orqaga vint turdagi ikki diagonalni ijro etganlar. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, gimnastikachi qizlar kombinatsiyaning o'rtasida oldinga siltanuvchi saltoni tez-tez qo'llab, orqada esa go'zallik uchun oyoqlarni ochib ijro etgan. Gimnastika qismi 360°ga burilish bilan murakkab bo'lmagan sakrashlar yoki shpagatga sakrashlardan tashkil topgan. Gilamda shpagat ham majburiy element hisoblangan.

XX asrning 60-yillarida gimnastikachilar murakkablik jihatdan oldinga deyarli siljimadi.

Murakkablikning oxirgi chegarasi avvalgidek orqaga piruet bo'lib qoldi. Shu yillarda gimnastikachilar ko'p sonli sodda elementlar bilan akrobatik elementlarni ijro etganliklari bu ayni haqiqat. Masalan, Franko Minikelli 1964-yilda keyinchalik rondat - flyak - orqaga piruetga o'tish bilan oldinga to'ntarilib - oldinga salto ni ijro etishni boshladi va dasturni rondat - flyak - orqaga templi salto - flyak - kerilib orqaga salto bilan yakunlaydi.

Bunday daraja 60-yillarning oxirigacha davom etadi. Biroq gimnastikachilar oldinga va orqaga saltolardan tashqari o'zlarining barcha dasturlariga yana twistlar va yonbosh salto ni kiritishlari kerak edi. Shu bilan birga, arziyas, biroq uchishni uzoq fazasi bilan yonbosh to'ntarilishlar yoki qarshi tempni qo'llash bilan averbaxi-to'ntarilishlari mashhurlashib bordi. O'ziga xos bo'lgan bukilib-yozilib salto elementini yaponiyalik gimnastikachi Yukio Endo tarixga kiritdi. Gimnastika elementlari o'sha-o'sha: bukilgan tirsaklarga yoki tirsakka gorizonta tayanishlar, kuch bilan qo'llarda tik turish, oyoqlarni qo'llar bilan ushlab yoki ushlamasdan turli muvozanatlar.

Ayollar kombinatsiyasini Natalya Kuchinskaya (1968-yil) dasturi na'munasida ko'rib chiqish mumkin. Avval rondat - uchta flyak - 90°ga kechikkan burilish bilan oyoqlarni ochib kerilib orqaga salto. So'ng musiqa ritmida xoreografik kompozitsiya. Keyin esa oyoqda 360°ga burilish va oldinga siltanuvchi salto. Ikkinchi diagonal rondat - flyak - orqaga piruet. Undan keyin ketma-ket sodda sakrashlar, shpagat bilan xoreografik kompozitsiya va egiluvchanlik elementlari. Vanihoyat, rondat - flyak - kerilib orqaga salto bilan yakunlanadi.

Ko'rinib turibdiki, 60-yillarda akrobatik murakkabliklar darajasi gimnastikachi ayollarda ham, gimnastikachi erkaklarda ham deyarli farqlanmaydi.

60-yillarda akrobatika taraqqiyotida sezilarli o'zgarishlar sodir bo'lmaganligiga qaramay, 1970-yillarda gimnastikachilar sifat jihatdan juda katta oldinga sakrashni amalga oshirdilar. 1972-yilda Myunxenda

o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlarida jahonning yetakchi gimnastikachilari birinchi diagonalda g'ujagakda orqaga ikkitalik salto, yakuniy (uchinchi) diagonalda esa orqaga ikkitalik piruetni ijro etdilar. Bu ikkala harakat ham o'tgan o'n yillik gimnastikachilari uchun yetib bo'lmay cho'qqi bo'lgan, biroq yangi avlod gimnastikachilari ko'p martalik aylanishlar kabi, murakkab piruetlarni ham ommaviy ravishda o'zlashtirishni boshladilar.

70-yillarning boshida gimnastikachilar asosan orqaga akrobatikani rivojlantirishga e'tibor qaratdilar. Oldinga akrobatika maksimum 180°ga burilish bilan kerilib oldinga sodda saltolar, yonbosh elementlar esa - oyoqlar ochiq bukilib yonbosh salto bo'lgan. Gimnastikachilar yonbosh saltoni to'g'ri yugurishdan bajargani kabi, rondat yoki flyakdan keyin ham ijro etganlar. Polda doiralar gimnastika elementlari ro'yxatiga qo'shildi.

Bu o'ziga hos yangilik hozirgi kunda ham sportchilar darsurida ishonchli mustahkamlanib qolgan. Filipp Delasal va Kurt Tomas tomonidan 1976-yilda ijro etilgan oyoqlarni ochib original doiralardan keyin bu doiralar har bir yuqori darajadagi gimnastikachilarning kompozitsiyalarida namoyon bo'la boshladi. Shu bilan birga, bir qator gimnastikachilar murakkab kuch bilan qo'llarda tik turishni gimnastika elementi sifatida, so'ng esa baland burchakdan ijro etganlar.

Bunday murakkab element ham sportchining gimnastika qismiga xilma-xillik olib kirdi. 1974-yildan gimnastikachilar o'z kombinatsiyalariga elementlarning yangi turini - oyoqlarga emas, o'mbaloq oshishga kelish bilan akrobatik elementlarni kirita boshladilar. 360°ga burilish bilan uchib-o'mbaloq oshish yoki rondat va o'mbaloq oshishga 540°ga burilish bilan orqaga sakrash keng ommalashdi.

Akrobatikaning bu yo'nalishi 70-yillarni o'rtalarida faol rivojlana boshladi va o'mbaloq oshishga bir yarim salto deyarli majburiy hisoblandi.

Gimnastikachilar yoki yugurishdan bir yarim salto, yoki rondat - o'mbaloq oshishga bir yarim tvistni ijro etdilar. Bunday elementlarni buyuk ustasi amerikalik gimnastikachi Kurt Tomas bo'ldi. U hozirgi kunda ham uning nomi bilan ataluvchi o'mbaloq oshishga 540°ga burilish bilan g'ujanakda orqaga bir yarim saltoni ijro etdi.

Elementlar evolyutsiyasining navbatdagi davri, buyuk yapon gimnastikachisi Mitsuo Sukaxara tomonidan ijro etilgan 360°ga burilish bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto bilan boshlandi. Shunisi e'tiborliki, 1976-yilda bu yangilik deyarli barcha yetakchi gimnastikachilarning dasturlariga kirdi.

1979-yilga kelib, gimnastikachilar kerilib orqaga ikkitalik saltoni ham o'zlashtira boshladilar. Unga erishish yo'li juda uzoq va qiyin kechdi. Gimnastikachilar dastlab oyoqlarni bukib va yozib "ikkitalik blanshni" yarim kerilgan- yarim bukilgan va hokazo holatlarda bajarishga urinib ko'rdilar. Biroq oxirida to'g'ri texnikaga, ya'ni qo'shimcha texnik kamchiliklarsiz aynan tanani kerilgan holatida ijro etishga keldilar. Agar gimnastikachilar kombinatsiyalari ko'rib chiqilsa, 1970-yillarning oxiriga kelib har bir sportchining dasturi uchta akrobatik diagonalni o'z ichiga olgan.

Ulardan birinchisi - qoida bo'yicha, 360°ga burilish bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto yoki orqaga ikkitalik blansh, ikkinchi diagonal - qoida bo'yicha, o'mbaloq oshishga bir yarim akrobatik element bo'lgan. Vanihoyat oxirgi yakuniy diagonalda esa ko'pincha g'ujanakda orqaga ikkitalik salto yoki kamdan-kam orqaga ikkitalik piruet ijro etilgan.

Gimnastika qismi aylanalar, turli xil ijrolarda kuch bilan tik turishlardan iborat bo'lib, "go'zallik uchun" o'tkazishlar, tik turishga o'mbaloq oshish va boshqalarni o'z ichiga oldi. Ayollar ham taraqqiyotda erkaklardan ortda qolmaslikka harakat qildilar. 1972-yilga kelib ayollar orqaga ikkitalik piruetni o'zlashtirib oldilar. Bundan tashqari, gimnastikachi ayollar o'z dasturlariga majburiy tartibda

diagonalda oldinga saltoni kiritishni boshladilar. Masalan, gimnastikachi ayollar oldinga salto yoki o'tishga tvist, so'ng rondat - flyak va g'ujanakda yoki kerilib orqaga saltoni ijro etdilar.

Orqaga ikkitalik saltoni birinchi marta sovet gimnastikachi ayoli Nelli Kim 1976-yilda ijro etishga muvaffaq bo'ldi. Shu davrdan boshlab akrobatikaning murakkablik darajasi gimnastikachi ayollarda mutloq yangi darajaga ko'ratildi. Yaqin kelajakda gimnastikachi ayollar o'z kombinatsiyalarida ikkitalik saltoni ommaviy tarzda ijro etishni boshlaydilar.

Taraqqiyot shunchalik jadal bo'ldiki, bir yildan keyin Elena Muxina piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik saltoni ijro etishga muvaffaq bo'ldi. Shu bilan bir qatorda, gimnastikachi ayollar o'z kombinatsiyalariga o'mbaloq oshishga bir yarim saltoni kiritishni boshlab, batamom erkaklarga etib oldilar. Masalan, Elena Davidova o'mbaloq oshishga bir yarim tvistni bajaradi, Elena Muxina esa Tomasning rekord saltosini ijro etadi.

Ammo bunday murakkab elementni ijro etayotganda umurtqadan jarohatlanadi va keyingi yillarda to'shakka mixlanib qoladi. 70-yillarning oxirida gimnastikachi ayollar ikki hil ikkitalik saltolarni dasturning boshida va oxirida ijro etdilar. Ikkinchi diagonal esa ko'pincha piruet bilan original birikmalarni o'z ichiga oldi. Masalan, o'tishga orqaga bir yarim piruet bajariladi yoki flyakdan keyin piruet ijro etiladi, so'ng flyak va ikkitalik piruet. Bu albatta o'n yillik boshiga nisbatan katta taraqqiyot edi.

O'tgan asrning 80-yillarida ancha murakkab elementlarni o'zlashtirilishida sezilarli darajada taraqqiyotga erishildi. 1983-yilga kelib gimnastikachilar ommaviy tarzda orqaga ikkitalik blanshni o'zlashtira boshladilar, 360°ga burilish bilan orqaga ikkitalik salto deyarli har doim bukilgan holatda ijro etildi. Bundan tashqari, gimnastikachilar o'z kombinatsiyalariga boshqa tuzilmaviy guruhlarning murakkab elementlarini kirita boshladilar.

Yuriy Korolyov g'ujanakda oldinga ikkitalik salto, Tong Fey esa yonboshda ikkitalik saltoni namoyish etdi. Gimnastikachilar, qoida bo'yicha, kombinatsiyada uchta turli diagonalni ijro etdilar. Bundan tashqari, 360°ga burilish bilan uchib o'mbaloq oshish dasturning deyarli doimiy mehmoniga aylandi. Gimnastikachilar ommaviy tarzda gimnastika elementlari sifatida qo'llarda tik turishga Delasal aylanalarini ijro etdilar. Shu bilan birga, "yaponcha tik turish" yoki yon tomonga keng ochilgan qo'llarda kuch bilan qo'llarda tik turish mashhurlashib bordi.

1988-yilgi Olimpiyada o'yinlarida gimnastikachilar piruet bilan ikkitali blanshni ommaviy tarzda ijro etdilar. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, hali 1986-yilda sovet gimnastikachisi Yuriy Porplenko tomonidan ittifoq musobaqalaridayoq g'ujanakda orqaga uchtalik salto ijro etilgan edi. Bir yildan keyin Valeriy Lyukin uni jahon chempionatida namoyish etdi, yana bir yildan so'ng esa Vladimir Gogoladze uni Olimpiyada o'yinlarida ijro etishga muvaffaq bo'ldi.

E'tiborli tomoni shundaki, keyingi yillarda uchtalik salto o'ta havfli va sanoqli sportchilargina uni uddasidan chiqa oladigan element sifatida gimnastikachilar zahirasidan deyarli yo'qolib ketdi. Oldinga akrobatika deyarli rivojlanishdan to'xtatdi. To'g'ri yugurishdan g'ujanakda oldinga ikkitalik salto - hali ham murakkablik chegarasi hisoblandi. Biroq ikkitalik tvist yo'nalishi rivojlana boshladi. Diqqatga sazavorligi shundaki, 1988-yildagi o'smirlar

Evropa chempionatida hali hech kimga ma'lum bo'lmagan sovet gimnastikachisi murakkabligi bo'yicha rekord elementni - g'ujanakda uchtalik tvistni ijro etadi. Shu kungacha u hali biron-bir sportchi tomonidan takrorlanmagan va erkin mashqlarda eng murakkab akrobatik element hisoblanadi.

Yonboshda ikkitalik saltoni ijro etish davom etadi. Dastlab osiyolik gimnastikachilar to'g'ri oyoqlar bilan bukilib bajarish na'munasini dunyoga taklif etdilar, biroz vaqt o'tganidan so'ng esa Lou

Yun unga 360°ga burilishni ham qo'shib qo'ydi. Erkaklar erkin mashqlarini yana bir o'ziga hos hususiyati, piruetlarni deyarli mavjud emasligi.

80-yillarning oxiriga kelib, uchtalik piruetni ijro etgan gimnastikachi ayollar soni uni bajargan gimnastikachi erkaklar sonidan oshdi. Faqatgina 80-yillarning oxiriga kelib, gimnastikachi erkaklar o'z kombinatsiyalariga piruet elementlarini kiritishga majbur bo'ldilar. Qoida bo'yicha, sportchilar orqaga ikkitalik piruet va oyoqlarga yoki tayanib yotishga oldinga tempga qarshi salto birikmasini tanlaganlar. Gimnastika elementlari ham murakkablashib bordi. Gimnastikachilar nafaqat tik turishga Delasal aylanalarini, balki ularga tempga qarshi 360°ga burilish hamda tik turishdan yana aylanalarga qaytishni qo'shdilar.

Gimnastikachi ayollar ham taraqqiyotda erkaklardan ortda qolmadilar, ammo murakkab akrobatik elementlar ularning zahirasida ancha keyin paydo bo'ldi. 1983-yilga kelib gimnastikachi ayollar o'z dasturlarida ommaviy ravishda ikkita-uchta ikkitalik saltolarni, ya'ni ularning bittasini 360°ga burilish bilan ijro etdilar.

Bundan tashqari, gimnastikachi ayollar o'z dasturlariga orqaga piruetli aylanishlarni kiritdilar - qoida bo'yicha, orqaga bir yarim yoki ikkitalik piruet. Kerilib orqaga ikkitalik salto gimnastikachi ayollar tomonidan 1985-yilda ijro etila boshladi. Bunday murakkab akrobatik elementni bajarishga muvaffaq bo'lgan gimnastikachi ayollardan biri sovet sportchisi Elena Shushunova hisoblanadi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, Elena o'z kombinatsiyasiga juda murakkab bo'lgan o'mbaloq oshishga kerilib bir yarim twist hamda o'mbaloq oshishga oyoqlarni ochib yonboshda bir yarim saltoni kiritdi.

Ayollar va erkaklar kombinatsiyalaridagi bunday elementlarning murakkablik cho'qqisi o'mbaloq oshishga to'g'ri tana bilan bir yarim piruet hisoblandi. U ham Elena Shushunova tomonidan ijro etilgan. Bu juda ham noyob voqea.

Gap shundaki, ushbu element birinchi marta Igor Korobchinskiy tomonidan 80-yillarning oxirida ijro etilgan bo'lib, ushbu tuzilmaviy guruhda o'ta murakkab element hisoblanadi. Shu bilan birga, ayollar o'mbaloq oshishga saltoni o'zlashtirishda erkaklardan qolishmadilar. 1988-yildan keyin bu elementlar jarohatlanish havfi yuqori bo'lganligi tufayli gimnastikachi ayollar kombinatsiyalaridan batamom yo'qolib ketdi.

1985-yilga kelib, gimnastikachi erkaklar ommaviy tarzda orqaga uchtalik piruettlarni ijro etdilar. 1987-yilda esa Oksana Omelyanchik o'ta murakkab birikma, orqaga uchtalik piruet va g'ujanakda oldinga qarshi saltoni ijro etdi. Eslatib o'tamiz, gimnastikachi erkaklar o'z kombinatsiyalariga uchtalik piruettlarni umuman kiritmaganlar 1987-yilda gimnastikachi ayollar akrobatikaning murakkablik darajasini oshirishda davom etdilar.

Sovet gimnastikachi ayoli Tatyana Tujikova o'z dasturiga birinchi saltoda 360°ga burilish bilan kerilib orqaga ikkitalik saltoni kiritdi. Ruminyalik sportchi Daniela Silivash esa juda murakkab ikkita piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik saltoni bajardi. Bu orqaga akrobatikaga tegishli. Oldinga akrobatika qay ahvolda? Uning rivojlanishi sekin bo'ldi. Asosan oldinga ikkitalik saltoni sovet sportchilari Olga Strajeva yoki Tatyana Tujikova dasturlarida kuzatish mumkin bo'ldi. Oldinga piruetli aylanishlar kelajak elementlari bo'lib qolaverdi.

Ammo ayollar akrobatikasining eng murakkab elementi hozirgi kunda ham buyuk sovet gimnastikachi qizi Tatyana Groshkova tomonidan 1989-yilda namoyish etilgan. U ikkitalik piruet bilan orqaga ikkitalik saltoni umuman boshqacha shaklda ijro etishga muvaffaq bo'ldi. Birinchi salto ikkita piruet bilan to'g'ri tanada, ikkinchisi esa bukilib bajarilgan. Qiziqarlisi shundaki, hozirgi qoidalarda bu element mavjud emas, go'yo u bo'lmagandek. Murakkabigi bo'yicha u xatto ikkita vint bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto va vint bilan ikkitalik blanshdan ham ortiq.

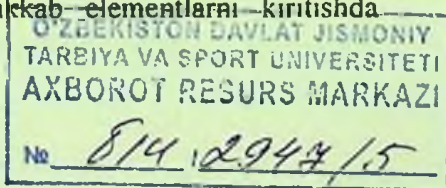
Bu tarixning adolatsizligidir.

Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, gimnastikachi ayollar akrobatikadan tashqari, gimnastika elementlarini ham bajarishga majbur bo'lganlar. Bu aynan shpagatda xilma-xil sakrashlar, shu jumladan 180-540°ga burilishlar bilan hamda oyoqda burilishlar. Gimnastikachi erkaklar shpagatga sakrashlar bilan murakkablashtirdilar, chunki uni parvozda oyoqlarni almashtirib bajardilar, burilishlarni esa tananing turli holatlarida ijro etdilar.

1992-yildan yangi qoidalar ishlay boshladi. Endi "S" va undan yuqori guruh elementlari bog'lami uchun qo'shimcha ballar paydo bo'ldi. Erkin mashqlarda erkaklar butunlay yangi turni egallashga kirishdilar. Agar 1980-yillarda piruetli akrobatikani juda kamdan-kam uchratish mumkin bo'lsa, 90-yillarga kelib, gimnastikachilar kompozitsiyasining 90% aynan piruetlarni o'zaro xilma-xil birikmalaridan tashkil topdi. Gimnastikachilar qayta moslashishlariga to'g'ri keldi. Bu davrgacha butun kuch ikkita piruet bilan ikkitalik blansh yoki uchtalik salto turdagi alohida murakkab elementlarni o'rganishga sarflangan bo'lsa, endi elementlarni ikkita-uchta ketma-ket birikmalarga birlashtirish kerak bo'ldi.

Tez kunda aniqlandiki, bu murakkab akrobatikani o'rganishdan ko'ra ancha oson edi. Mana shunda yangi qoidalarni kamchilik tomonlarini ko'rish mumkin - gimnastikani murakkablik evolyutsiyasi to'xtadi va u uncha murakkab bo'lmagan elementlarni o'zaro bog'lash yo'nalishida rivojlana boshladi. Biroq barchasi shiddat bilan sodir bo'lmadi. Gimnastikachi albatta o'z kombinatsiyasiga biron-bir murakkab elementni kiritishga majbur edi - qoida bo'yicha, piruet yoki ikkita piruet bilan ikkitalik blansh, qolgan ikki-uch diagonallar rondat - orqaga bir yarim piruet - kerilib oldinga salto - kerilib oldinga piruet turdagi birikmalarni tashkil etishi kerak.

Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, akrobatikaning yetakchi ustalari kombinatsiyalarga o'ta murakkab elementlarni kiritishda davom etdilar.



Masalan, Li Syaoshuan kerilib orqaga ikkitalik saltoni ikkita piruet bilan boshlaydi, kerilib orqaga ikkitalik salto bilan yakunlaydi. Yoki Melissanidis 1999-yilda 80-yillarning super murakkab elementlarini 90-yillarning birikmalari bilan uyg'unlashtirish masalasiga o'ziga xos yondoshgan.

U rondat - orqaga templi salto - orqaga ikkitalik blansh - g'ujanakda oldinga piruet bilan qayta-temp hamda piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto va g'ujanakda oldinga qayta-temp salto kabi bog'lamlarni ijro etdi. Ammo bunday ijrochilar borgan sari kamayib bordi. Gimnastikachilar asosan 10 ballgacha murakkablikdagi, ya'ni orqaga ikki yarim piruet + oldinga salto yoki orqaga ikkitalik piruet + tayanib yotishga oldinga qayta- templi salto turdagi birikmalarni ijro etdilar.

1990-yillarda gimnastikachilar kombinatsiya tuzilishining yangi turini o'zlashtirdilar. O'z dasturlariga 80-yillarda bo'lmagan orqaga ikki yarim piruet bilan ko'pgina piruetli aylanishlarni kiritdilar, biroq bittalik murakkab elementlar osonlashdi va kamdan-kam uchraydigan bo'ldi. Shu bilan birga, sportchilar dasturlarida diagonallar soni ham ortdi. Ko'p holatlarda gimnastikachilar 3 ta emas, 4 ta akrobatik chiziqni qo'llay boshladilar.

Gimnastika elementlari, qoida bo'yicha, baland burchak, yaponcha kuch bilan tik turish yoki gorizontal tayanishni nazarda tutadi.

Ko'pgina gimnastikachilar tik turishga Delasal aylanalaridan aylanalarga qaytish va tempga qarshi 360° burilish bilan kaskadlarni ijro etdilar. 90-yillarning oxirida Sergey Fedorchenko erkin mashqlarda uchta ruscha aylanani ketma-ket ijro etdi. Bu element kelajakda eng mashhur gimnastika elementi bo'lib qoladi.

Gimnastikachilar 90-yillarda o'z elementlarining murakkabligini oshirib bordilar. 1991-yilda Tatyana Gutsu va Oksana Chusovitina ham piruet bilan ikkitalik blanshni o'zlashtirib oldilar.

Oksana birinchi marta ikkinchi saltoda piruet bilan kerilib orqaga saltoni ijro etdi. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, gimnastikachi ayollar, erkaklar kabi tajribalar o'tkazishda davom etib - oyoqlarni ochib ikkitalik blanshni ijro etdilar. Biroq bunday ijro variantiga qo'shimcha ball berilmaydi, kelajakda bu an'ana saqlanib qolmaydi.

1992-yildan keyin gimnastikachi akrobatika elementlarining birikmalari ayollardan ham talab qilindi. Ya'ni oldinga sodda akrobatik elementlarni birlashtirish, orqaga elementlarni ijro etishdan foydaliroq bo'lib chiqadi.

1995-yilga kelib, o'z dasturlari deyarli faqat oldinga saltolardan tashkil topgan bir qator gimnastikachi ayollar paydo bo'ladi. Masalan, Elena Produnova umuman o'z dasturiga orqa akrobatikani kiritmagan, lekin juda noyob bo'lgan g'ujanakda ikkitalik tvist ijro etadi va xatto uni oldinga salto bilan bog'laydi. Shu bilan birga, uncha murakkab bo'lmagan, biroq rag'batlantiriluvchi birikmani - bukilib tvist - kerilib oldinga salto - bukilib oldinga saltoni ham o'z dasturiga kiritdi. Sportchi ayollarni kombinatsiyalardagi ikkinchi yangiligi oldinga piruetlar bo'ldi. Gimnastikachi ayollar oldinga bir yarim piruet, so'ng ikkitalik piruetni juda tez o'zlashtirib oldilar.

To'g'ri yugurishdan oldinga ikkitalik salto ham jahonning eng yaxshi sportchi qizlari uchun to'siq bo'lmadi. Liliya Podkopaeva 1995-yilda oddiy oldinga ikkitalik salto ijro etibgina qolmay, balki uni ikkinchi saltoda 180°ga burilish bilan murakkablashtirishga muvaffaq bo'ldi. G'ayrioddiylik shundaki, Liliya butun saltoni oldinga ikkita to'ntarilishdan keyin ijro etgan.

Dastlab bittadan bittaga to'ntarilish, so'ng ikki oyoq ikkita. Bunday texnikani undan tashqari, hech qaysi gimnastikachilar qo'llamaganlar, chunki ikkinchi to'ntarilishdan keyin ikkitalik saltoni ijro etishga sarflanishi kerak bo'lgan zarur impuls yo'qoladi. Liliy aksincha impuls quvvatini oshiradi va ikkitalik salto juda baland chiqadi va 180°ga burilish oliy texnik darajada bajarilishi uchun yetarlicha bo'ldi.

Ehtimol tezlanishning bunday texnikasi kelajak avlod gimnastikachi ayollarini qiziqtirib qolishi va oldinga akrobatikani o'zlashtirishda yangi gorizontlarni ochishi mumkin.

1996-yildan keyin musobaqa qoidalariga ayrim tuzatishlar kiritildi. Unga muvofiq, faqat oldinga yoki orqaga akrobatikadan tashkil topgan kombinatsiya har tomonlama uyg'un ko'rinmaydi. Aynan shu vaqtdan boshlab gimnastikachi ayollar o'z dasturlariga oldinga kabi, orqaga elementlarni ham, ikkitalik salto kabi piruetlarni ham, alohida elementlar kabi o'zaro salto birikmalarini ham kiritishlari shart bo'ldi. Bundan tashqari, dasturning gimnastika qismi ham murakkablashtirildi. Gimnastikachi ayollar qo'shimcha ballarga ega bo'lish uchun sakrash elementlarini o'zaro bog'lashga majbur bo'ldilar.

90-yillarning oxirida gimnastikachi ayollar kombinatsiyalari haqiqatdan ham boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Ular 90-yillarning boshidagi orqaga akrobatikaning butun qudrati va elementlarni o'zaro birikmalari hamda oldinga akrobatikani o'zida jamladi.

Dasturning birinchi elementi, qoida bo'yicha, juda murakkab - ko'p holatlarda bu kerilib orqaga ikkitalik salto yoki piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto. Ko'pgina gimnastikachi ayollar xatto ikkitalik blansdan so'ng qayta-tempga oldinga saltoni ham ijro etdilar. Ikkinchi diagonal, qoida bo'yicha elementlarni templi bog'lanishi. Bu yerda variantlar juda xilma-xil va ko'p. O'zaro piruet bog'lanishlari, orqaga templi salto + orqaga ikki yarim piruet + oldinga salto kabi, ikkitalik saltoni qo'llash bilan templi salto + bukilib orqaga ikkitalik saltolarni ham ijro etdilar.

2000-yildan keyin qoidalar yana o'zgardi, bu safar tubdan. 10.0 balli bazani to'plash uchun ilgari bo'lgani kabi iloji boricha birikmalarda ko'proq elementlarni ijro etish kerak bo'ldi. Birikmada gimnastika elementlari uchun ham qo'shimcha ballar berildi. Shuning uchun 2000-yildan 2005-yilgacha ikkita ruscha aylana bilan tik turishga Delasal aylanalari birikmasi juda ommalashdi, masalan Aleksey Bondarenko kombinatsiyasida.

S va D guruhlarini o'z ichiga olgan uchta elementdan tashkil topgan birikmaga maksimal qo'shimcha ball beriladi. Templi salto + orqaga ikki yarim vint + oldinga piruet, hamda orqaga bir yarim piruet + oldinga piruet + oldinga bir yarim piruet birikmalar juda ommalashdi. Bu ikki birikma gimnastikachilarni ko'pchiligi dasturiga kiritildi. Qoida dasturda nafaqat oldinga va orqaga elementlarni, balki yonbosh yoki tvistlarni ham ijro etilishini talab qildi. Chunki qoidaga muvofiq butun V guruhining bunday elementlarini bajarish yetarli bo'lib - yoki g'ujanakda tvist, yoki kerilib yonbosh salto ijro etildi.

Uchta elementni ikkita bog'lanishidan tashqari 1-2-murakkab sakrashlarni ham bajarish kerak edi. Ko'pchilik gimnastikachilarda bu ikkita vint bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto yoki vint bilan ikkitalik blansh bo'lgan. Biroq, istisno ham bo'lgan albatta. Masalan, buyuk gimnastikachi Marian Dragulesku 2004-yilda piruet bilan ikkitalik blansh va tayanib yotishga oldinga qayta-templi saltoni ijro etgan. Shu bilan birga u uchta elementdan tashkil topgan original bog'lamni - ikkitalik blansh - oldinga salto - o'mbaloq oshishga oldinga bir yarim saltoni ijro etishga urinib ko'rdi. Biroz vaqt o'tganidan keyin esa vint bilan ikkitalik blansh va o'mbaloq oshishga oldinga bir yarim saltoni bajardi.

2006-yildan keyin qoidalar global miqyosda o'zgardi. Endi gimnastikachilar o'z dasturlarida nafaqat 10 ta murakkab elementlarni ijro etishlari kerak bo'ldi, balki maxsus talablar ham maksimal murakkab bo'lishi shart edi. 2010-yilga kelib gimnastikachilar kombinatsiyalariga D guruhdan past bo'lmagan elementlarning 6-7 ta akrobatik chizig'ini qo'shdilar. Shu vaqtgacha hech qachon bunday ijro bo'lmagan. Haqiqiy marofon boshlanadi.

Biroq bunda yangi qoidalarni kamchilik tomonlari ham bor edi, ya'ni kombinatsiya cho'zilgan ko'rinishga ega bo'ldi. Gimnastikachilar g'ujanakda kabi to'g'ri tana bilan ham bir yarim vint bilan o'mbaloq oshishga bir yarim saltoni ommaviy tarzda o'zlashtirdilar, bu esa shu vaqtgacha birliklarning taqdiri hisoblangan edi.

Ikkitalik tvistni ijro etish juda foydali bo'lib qoldi, chunki 2004-yilga nisbatan ularni murakkabligi ko'tarildi. Natijada, har bir dasturda bukilib ikkitalik tvist ijro etila boshladi. Ayrim sportchilar esa uni 360°ga va xatto 540°ga burilish bilan bajardilar. Qo'shimcha ball nuqtai nazaridan eng qimmatlisi D guruhi elementlarini o'zaro birikmasi hisoblangan. Shuning uchun oldinga ikkitalik piruet + oldinga ikkitalik salto va hokazo kabi shedeavlarni uchratish mumkin bo'lgan.

Agar 2006-yildan 2008-yilgacha bo'lgan davrda S guruhi elementlari uchun birikmalar berilgan bo'lsa, endi gimnastikachilar birikmalarni yangi turlarini o'zlashtirishda bir qadam ham oldinga yurmadilar, chunki orqaga piruet + oldinga piruet + oldinga bir yarim piruet birikmasi mashhurligicha qoldi. 2009-yilda qoidaga o'zgarishlar kiritildi va birikmada uchta element unitildi. 2009-yildan uchta elementni o'zaro bog'lash gimnastikachi uchun befoyda bo'lib qoldi, chunki ulardan ikkitasigagina qo'shimcha ball beriladigan bo'ldi.

Bu o'z navbatida sportchilarni ikki elementdan tashkil topgan murakkab bog'lanishlarni o'zlashtirishga da'vat etdi. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, 2009-yilgacha biron-bir sportchining dasturida oldinga ikki yarim piruetni uchratish mumkin bo'lmagan, 2010-yilga kelib esa bu gimnastikachilar dasturida deyarli oddiy element bo'lib qoldi. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, erkaklar erkin mashqlarda gimnastikachilar katta metamorfozlarni boshdan kechirdilar. 80-yillarda - uchtalik salto turdagi bitta o'ta murakkab element ko'proq sirk nomeri bo'lgan bo'lsa, 2010-yilga kelib esa texnik xatolik uchun katta ball olib tashlanganligi tufayli endi uchtalik saltoni ijro etish foydasiz bo'lib qoldi va ko'pgina murakkab elementlar marafoniga aylandi.

2000-yildan 2005-yilgacha bo'lgan davrda gimnastikachi ayollar kombinatsiyalari 90-yillar oxiridagi akrobatika qismdan deyarli farqlanmadi.

Mashqlar to'rtta diagonalda ijro etildi. Birinchi - qoida bo'yicha piruet bilan orqaga ikkitalik salto, ikkinchi va uchinchi uchtalik piruet va ikki yarim piruet + oldinga salto va oxiri bukilib orqaga ikkitalik salto.

Albatta dasturida bukilib ikkitalik twist va ikkitalik blansh bajargan Dayana Dos Santos turdagi istisnolar ham bo'lgan. Gimnastika elementlarida o'zgarishlar sodir bo'ldi. Gimnastikachi ayollar o'z kombinatsiyalariga sakrashlarni o'zaro bog'lamlarini kiritib buning uchun qo'shimchalar ola boshladilar. 720° va 540°ga g'ujanakda sakrashlar birikmasi juda mashhurlikka erishdi. Oyoqda burilishlar eng kamida ikkita, shpagatga sakrashlar esa ko'pincha 540°ga burilish bilan kuzatildi. 2006-yildan 2008-yilgacha bu gimnastikachi ayollarni erkaklar kabi 10 ta murakkab elementlarni ijro etishga majbur qilishga urinish davri bo'ldi.

Bu albatta ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatdi. Ijobiysi ikkita vint bilan ikkitalik salto tez- tez ijro etildi. Shu bilan birga, gimnastikachi ayollar ikkitalik twist va orqaga ikki yarim piruet + oldinga piruet birikmasini ommaviy tarzda o'zlashtirib oldilar. Biroq kombinatsiya uzoq cho'zilib, 6 ta chiziqni o'z ichiga olgan edi. Elementlarning bir qismi esa o'sha 10 ta elementni to'plash uchun bajarilgan xalos.

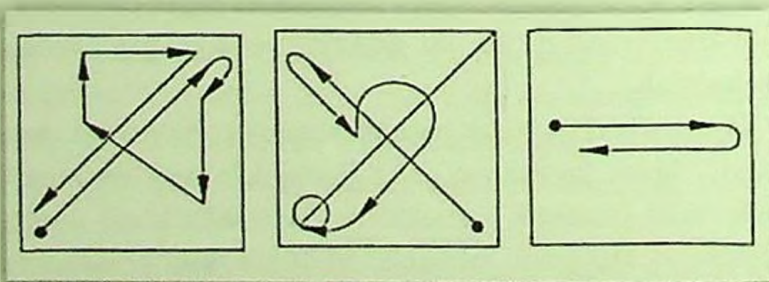
2009-yildan gimnastikachilar uchtdan kam bo'lmagan gimnastika elementlaridan tashkil topgan 8 ta murakkab elementlarni ijro etishlari yetarli bo'ldi. Bu dasturni ancha murakkablashtirdi va yorqinlashtirdi.

Gimnastikachi ayollar nafaqat akrobatik elementlar darajasini ommaviy tarzda ko'tardilar, ya'ni ikkitalik blansh endi me'yorga aylandi, balki gimnastik sakrashlar va burilishlar kuchi oshdi. Endi burilishlar va shpagatga sakrashlar akrobatik kabi muhimlashdi va gimnastikachi ayollar bu elementlar D guruhdan iborat bo'lishiga intildilar. Aynan shu tufayli oyoqda to'rttalik va uchtalik burilishlar,

vertikal shpagatda ikkitalik burilishlar va hokazolarga guvoh bo'lib turibmiz. Akrobatika elementlari birikmasi ham murakkab bo'lishi kerak. Gimnastikachi ayollar orqaga ikki yarim piruetdan keyin oldinga piruet hamda oldinga ikkitalik piruet va 360° ga burilish bilan oldinga salto bog'lanishlarini ijro etdilar.

2010-yil oxirida ayrim gimnastikachi ayollar tomonidan shu vaqtgacha erkak gimnastikachilargini bajara olgan orqaga uch yarim piruetni o'z dasturlariga kiritishga urinib ko'rdilar. Ayollar gimnastikasi taraqqiyotda ilgarilashda davom etdi. Albatta, 2010-yilda piruet bilan ikkitalik blansh me'yor bo'lgan 1992-yildagi kabi bunday "tryuklar" bo'lmadi. Biroq gimnastika hali rivojlanishda davom etmoqda, ehtimol gimnastikachi ayollar gimnastikaning bunday murakkab elementiga hali qaytishlari mumkin. 2-3 ta akrobatik elementlardan bog'lanishlar.

Kompozitsiyani yaratishda talablarda ko'rsatilgan elementlar yaxlit, mantiqan yakunlangan mashqni yaratish uchun oddiy elementlar va harakatlar bilan navbatlashadi. Sport erkin mashqlarini har tomonlama uyg'unligi mashq ichida murakkab elementlarni bir tekisda taqsimlanganligini nazarda tutadi. Mashq belgilangan yoki katta murakkablikdagi akrobatik bog'lanish bilan yakunlanishi kerak. Ayollarda oxirgi bog'lanishdan keyin yakuniy holatni qabul qilish bilan oxirgi bir nechta harakatlar bajarilishi kerak.



1-rasm

2-rasm

3-rasm

Yuqori razryadli sportchilarda erkin mashqlar uchun harakatlanish, burilishlar yo'nalishini xilma-xilligi, gilamning katta qismidan foydalanilish tavsiflidir. Shu bilan birga, erkaklar erkin mashqlari kompozitsiyalarida ijrochining harakatlanishi, qoida bo'yicha, gilam tomonlari va diagonallari bo'yicha (1-rasm) amalga oshadi, gimnastikachi ayollarda esa nafaqat to'g'ri chiziqlar bo'yicha kechadi (2-rasm).

Ommaviy razryadlar uchun erkin mashqlarda va o'quv kompozitsiyalarda (mashqlar majmuasida) gilam bo'yicha harakatlanish yo'nalishi odatda ko'p emas. Masalan, B toifa dasturi bo'yicha 3-razryad erkaklar erkin mashqlarini bajarishda sportchi bitta to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanadi (3-rasm). Gohida sport erkin mashqlarining kompozitsiyasi mashqni akrobatika yo'lagida bajarish mumkin bo'lishi uchun atayin chiziqliga olib kelinadi.

Guruh erkin mashqlarda ishtirokchilar odatda murakkab bo'lmagan elementlarni bajaradilar. Qiyinchilik ijrochilar harakatini sinxronligida, ular harakatining yagona tavsifidadir.

Agar yagona ritmda mashqlarni u yoki bu guruhga, ketma-ket qator, yonma- yon qator va joydan unga tegishlilikidan kelib chiqib, u xilma-xil bajarilsa, demak guruh mashqlari rolli deb ataladi.

Turli jinsga tegishli ijrochilar odatda turli guruhlariga taqsimlanadi. Agar ishtirokchilarni turli guruh harakatlari orasida kontrast kuzatilsa rolli mashqlar juda ajoyib ko'rinadi, masalan: qo'shni guruhlar tashlanishlarni turli tomonlarga bajarayotgan bo'lsa; ikkinchilar o'tirish, boshqalar tursa va hokazo.

Kontrast mashqni bajarayotgan ishtirokchilar kostyumlarida va buyumlarda farqlanganda ham juda go'zal ko'rinadi. Rolli mashqlardan eng qiyini "to'lqin" hisoblanadi, ya'ni boshqalar bajarayotgan harakatlarni oldingi ishtirokchidan ma'lum amplituda qismiga kechikish bilan bir qatorda har bir ishtirokchi bajarganda sodir bo'ladi.

Qayta saflanish bilan guruh erkin mashqlari yana ham murakkab hisoblanadi, masalan, yopilish va ochilish, guruhlarga bo'linish, yonma-yon qatordan doiraga qayta saflanish va hokazo. Bitta ketma-ket qator boshqasiga qarshi harakatlanayotganda yoki ishtirokchilarning yo'llari kesishganda "taroqlanish" kabi qayta saflanishlarda saf aniqligini saqlab qolish ayniqsa qiyin. Agar mashq xilma-xil turdagi qismlardan tashkil topgan bo'lsa, unda u aralash deb nomlanadi.

Ishtirokchilarning bir qismi bir turdagi mashqni bajarib, boshqasi bir vaqtning o'zida boshqa turdagi mashqni bajarsa kompleks mashq deb nomlanadi. Guruh erkin mashqlari jismoniy tarbiya bayramlarida chiqishlar uchun qo'llanilishi mumkin.

Boshlovchilar bilan ishlashda erkin mashqlarga o'rgatishning birinchi bosqichi "harakatlar maktabini" hamda harakatlar, elementlarni va sodda bog'lanishlarni toza, bexato, gimnastika usulida qat'iy bajarish ko'nikmalarini shakllantirish hisoblanadi. Buning uchun har qanday emas, balki to'g'ri tanlangan umumrivojlantiruvchi mashqlar vosita sifatida xizmat qiladi. "Harakatlar maktabini" yo'lga qo'yish uchun masalan, tik turishdan qo'llarni yonga-oldinga, o'ngda oldinga-chapga siltanish, oyoq uchlari bilan chap qo'lga tegish (shuning o'zi chap oyoqda) yoki oyoqlar ochiq oldinga egilish bilan turishdan, qo'llar yonga - gavda bilan burilishlar kabi harakatlarni qo'llash mumkin emas.

Erkin mashqlarni bajarishda nazorat va o'z o'zini nazorat qilish harakatlari sifatini yaxshilashga yordam beradi. Oxirgisi ko'zgu qo'llanganda, eng yaxshisi - video tasvirda to'liq imkoniyat darajasida. Nazoratni pedagogning o'zi o'zaro nazorat uchun juftlikda o'quvchilar ishini tashkil etishda amalga oshirishi mumkin. Boshlovchilar va kichik yoshdagi shug'ullanuvchilar bilan ishlashda pedagog nazorati doim ustun bo'lishi shart.

Doim ularning qomatiga, bosh, qo'llar, qo'l panjalari, barmoqlariga e'tibor qaratish lozim. Masalan, qo'llar yonda, oldinga egilishni bajarishda o'quvchilarni gavdasi kerilgan va gorizontal holatda joylashgan, bosh ko'tarilgan, qo'llar yonga (yelka darajasida) va kaftlar bilan oldinga (polga nisbatan) biroz yuqoriga (polga emas, gavdaga nisbatan), barmoqlar cho'zilgan bo'lishi nazorat qilinadi. "Harakat maktabini" shakllantirish uchun xoreografik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega.

Erkin mashqlarga o'rgatish tayyorlov qism kabi, darsning asosiy qismida ham o'tkaziladi. Darsning tayyorlov qismida sodda elementlar va bog'lanishlar o'rgatiladi, "harakatlar maktabi" takomillashtiriladi. Ancha murakkab elementlar soddalashtirilgan va o'zgartirilgan ko'rinishda o'rgatiladi. Masalan, qadamlar o'rniga qo'llar harakati bilan uyg'unlikda o'sha qo'llar bilan oyoqlarni qo'yish bajariladi. Erkin mashqlar qismini turli yo'nalishlarda bajarish tashkil etiladi, shuning uchun burilishlar va qayta saflanishlar qo'llaniladi.

Tayyorlov qismida ko'pincha frontal uslub qo'llaniladi. O'quvchilar gilamda yoki polda mashqlarni bajaradilar. Erkin mashqlarni o'rganilayotgan qismi avval sekin ancha qiyin harakatlarga diqqatni jamlash bilan bo'laklarga bo'lib va ularni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish bilan bajariladi.

So'ng harakatlar tempi, amplitudasi asta-sekin ko'paytiriladi, aniqlikka talab oshadi, o'rganilayotgan element, bog'lanish, kombinatsiyani ijro usuli takomillashtiriladi, albatta musiqa ohanglari ulanadi

Erkin mashqlarga tayyorgarlik strategiyasi

Erkin mashqlar - bu mantiqan o'zaro bog'langan turli gimnastika va akrobatika elementlari kombinatsiyasidir. Erkin mashqlar mazmuni juda xilma-xil. Yagona kombinatsiyada barcha harakatlar murakkab kompozitsion bog'lanishga ega ekanligi ularni gimnastika ko'pkurashining boshqa turlaridan ajratib turadi.

Erkin mashqlarda tayyorgarlik ikki asosiy yo'nalishni - xoreografiya va akrobatikani o'z ichiga oladi. Aniq musobaqa kombinatsiyasi ustida ishlash jarayonida birinchisi ta'sirli va tartibli tuzilgan kompozitsiyani yaratish (qiz bolalarda - musiqa ostida), boshqasi esa ushbu mashqni yaxshi bajarish uchun zarur bo'lgan funksional tayyorgarlikni (avvalo, - maxsus chidamkorlik) optimal darajasiga erishish kabi eng muhim ikki vazifa hal etiladi.

Bu ishlarni amalga oshirishdagi asosiy qadamlar:

1. Gimnastikachilarni keyinchalik muntazam ishlash jarayonida chuqurlashib boradigan xoreografiya va musiqa vositalari bilan to'laqlonli "akademik" maktabga ega bo'lish;

2. Barcha zarur boshlang'ich bazaviy ta'limni o'zlashtirish: qo'llar, oyoqlar va gavda bilan turli harakatlar, tik turish, muvozanat, o'mbaloq oshish va dumalashlar, polda oyoqlar bilan siltanishlar, dastlabki to'ntarilishlar, valset va rondatlar;

3. Erkin mashqlar uchun eng muhim harakat sifatlarini qat'iyat bilan tarbiyalash va saqlab qolish: shpagatlar, ko'priklar va "buramalarni" barcha turlarini ijro etish bilan egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligi (ularning faol shakli ham); maxsus kuchni (tik turish va kuch bilan muvozanatlar va boshqalar), mashqning ma'lum murakkablik darajasiga bog'liq maxsus chidamkorlik;

4. Turli darajadagi egiluvchanlik (akrobatika yo'lagi, pomost, batut va boshqalar) bilan tayanchda sakrash-depsinish harakatlarini nazarda tutuvchi doimiy maxsus sakrash tayyorgarligi;

5. Ko'pkurashning boshqa turlari uchun ham zarur bo'lgan yuqori jadallikdagi aylanish tayyorgarligi. Avvalo bu batutda, aylanishlar (burilishlar bilan) bilan murakkablashtirilgan sakrashlar, shu jumladan - chalqancha, qoringa kelish bilan sakrashlar va bu holatlardan qochish;

6. Bazaviy akrobatik sakrashlarni o'rganish va doim takomillashtirish; turli tezlikda, seriyalarda orqaga to'ntarilishlarda; seriyalarda ikkitadan ikkitaga oldinga to'ntarilishlarda; orqaga templi salto, kerilib orqaga salto va minimal bukilish bilan oldinga saltolar;

360°ga burilish bilan orqaga va oldinga salto; yarim g'ujanakda orqaga ikkitalik salto, bukilib yonbosh salto hamda "rondat - flyak -kerilib salto" (minimal yugurishdan), "rondat - flyak - yarim piruet (bir yarim piruet) - rondat - flyak - salto", "oldinga to'ntarilish - bukilib oldinga salto" va boshqalar kabi sakrashdagi bog'lanishlar;

7. Kichik akrobatika mashqlarini o'zlashtirish;

8. Badiiy sahnalashtirilgan erkin mashqlarni tuzish va xoreografik bezak berish ko'nikmalarini o'zlashtirish.

Nazorat savollari

1. Erkin mashqlarga tarif bering.
2. Erkin mashqlarni o'rgatish ketma- ketligi qanday?
3. Erkin mashqlar paydo bo'lish tarixi haqida gapirib bering.
4. Erkin mashqlarda gilamning o'lchami qanday bo'lishi kerak?
5. „A“ guruh elementlariga qanday mashqlar kiradi?
6. Statik va dinamik mashqlarni farqini aytib bering.
7. Erkin mashqlarning tayyorgarlik strategiyasi haqida gapirib bering.
8. Sport erkin mashqlarda kompozitsiyasini qanday ahamiyatga ega?

1.2. Erkin mashqlar tavsifi

Erkin mashq elementlarini toifalanishi ushbu elementlar guruhiga tegishli texnikaning umumiy qonuniyatlari va har bir guruhga ajratish huquqini beruvchi o'ziga xos farqlanishni hisobga olish bilan quriladi.

Har bir guruhning o'ziga xos xususiyatlariga to'xtalamiz (1-jadval).

Erkin mashq elementlarining umumiy toifalari

Elementlar guruhi	Guruh osti elementlar
A. Dinamik elementlar	
1. Sakrashlar	a) oyoqdan oyoqqa
	b) oyoqdan qo'llarga
	v) qo'llardan oyoqlarga
2. To'ntarilishlar	a) tezkor
	b) ohista
3. Dumalashlar	a) bosh orqali to'ntarilmasdan
	b) bosh orqali to'ntarilib
4. Oyoqda siltanib o'tishlar	a) to'g'ri
	b) aylanma
5. Burilishlar	a) muvozanatni saqlash bilan
	b) muvozanatni saqlamasdan
6. Xoreografiya elementlari	a) mimika
	b) tana bilan harakatlar
	v) harakatlanishlar
7. Sodda harakatlar	a) tana qismlari bilan harakatlar
	b) kombinatsiyali harakatlar
B. Statik elementlar	
1. Muvozanat	a) oyoqlarda
	b) qo'llarda
2. Holatlar (pozalar)	a) sodda holatlar
	b) kombinatsiyali holatlar

Sakrashlar. Erkin mashqlar uchun oyoqlar yoki qo'llarda depsinishdan keyingi uchish fazasi bilan yorqin ifodalanuvchi elementlarning keng guruhi o'ziga xosdir.

Oyoqdan oyoqqa sakrash aylanishsiz va aylanish bilan (turli saltolar) bajariladi. Aylanishsiz sakrashlar joyida, turli yo'nalishlarda harakatlanish bilan, burilishlar bilan va burilishlarsiz, ikki oyoqda va bir oyoqdan ikki oyoqqa, bir oyoqqa bajariladi.

Salto tanani oldinga, orqaga yoki yon tomonga aylanishi, joyida va harakatlanish bilan, burilish bilan va burilishsiz, ikki oyoqda yoki bittada depsinish bilan, ikkala oyoqqa yoki bittaga qo'nish bilan bajarilishi mumkin. Salto turi va murakkabligidan kelib chiqib, tana aylanayotgan paytda turli holatlarda bo'lishi mumkin: kerilgan, to'g'rilangan, bukilgan, g'ujanakda va yarim g'ujanakda.

Oyoqdan qo'llarga sakrash tanani oyoqlarda depsinishdan keyingi aylanma harakati bilan bog'liq.

Bosh orqali oldinga yoki orqaga to'ntarilishlar bilan (masalan, o'mbaloqqa oldinga bir yarim salto yoki o'mbaloqqa bir yarim twist), oyoqdan qo'llarga sakrash, kuraklarga tayanishda, tayanib yotishda, ko'krak orqali dumalash bilan bajariladigan tayanchdan qo'llarni uzmasdan turli flyaklar ancha murakkab sakrashlar hisoblanadi. To'liq bo'lmagan aylanishlar bilan sakrashlar ancha oson: qo'llarda tik turishga sakrash, shuning o'zi faqat ko'krak orqali dumalash bilan, uchib o'mbaloq oshish.

Qo'llardan oyoqlarga sakrash mustaqil element sifatida juda ko'p. Bu toza kurbet bo'lib, boshdan yozilib ko'tarilish guruhi. Ular qo'llarda o'ziga xos itarilish tufayli mustaqil guruh ostiga ajratilgan. Bu sakrashlar oyoqlardan qo'llarga sakrash bilan uyg'unlikda mustaqil elementni yaratadi. Masalan, ikki oyoqda depsinib oldinga to'ntarilishni oyoqdan qo'llarga sakrash va keyinchalik qo'llardan oyoqlarga sakrash bilan birlashtirilgan kabi tasavvur qilish mumkin. Flyak - bu oyoqlardan qo'llarga orqaga aylanish bilan sakrash va keyinchalik qo'llardan oyoqlarga sakrash.

To'ntarilishlar. Sakrashlar guruhiga kiruvchi uchish fazasi bilan oldinga va orqaga akrobatik to'ntarilishlardan farqli, ushbu to'ntarilishlarga oyoqlardan qo'llarga yoki uchish fazasisiz qo'llardan oyoqlarga o'tish bilan elementlar kiradi. Tana aynan o'sha-o'sha yo'l bilan harakatlanadigan to'ntarilishlarni tez va sekin (masalan, orqaga ko'priikka tushish yoki oldinga to'ntarilish bilan qo'llarda tik turishdan turish) ijro etish mumkin.

To'ntarilishlar oldinga, orqaga va yon tomonlarga bajariladi. To'ntarilishlar guruhi elementlarida tananing aylanma harakati kuchsiz ifodalanadi: bu ko'pincha yarim-burilish (yonboshda to'ntarilib qo'llarda tik turish, oldinga egilib qo'llarda tik turish) yoki chorak burilish (tayanib yotishga oldinga qulash, qo'llarda tik turishdan tayanib yotishga tushish).

Shuning uchun turli elementlar rasmiy alomatlariga ko'ra - qo'llar va oyoqlar bilan bir vaqtda ifodalanmagan depsinish bilan tanani to'ntarilishi bo'yicha ushbu guruhga birlashtirilgan. Ko'p sonli to'ntarilishlar ikki oyoqqa yoki bir oyoqqa, ikki qo'lga yoki bitta qo'lga tayanchning xilma-xil uyg'unliklaridan kelib chiqib tebranadi.

Dumalashlar. Tana qismlarini tayanchga ketma-ket tegishi bilan bajariladigan elementlar bu guruhga kiritilgan. Oldinga, orqaga va yon tomonga, to'ntarilishsiz va bosh orqali to'ntarilish bilan (o'mbaloq oshish), to'liq va to'liq bo'lmagan (bir xil dastlabki va yakuniy holat bilan) dumalashlar farqlanadi.

Oyoqlarda siltanib o'tish. Bu erkin mashqlarni gimnastika elementlariga tegishli katta guruh hisoblanadi. Ular oldinga-orqaga yo'nalishlarda (sagital yuzada harakatlanish bilan) bajariladigan to'g'ri va yon tomonga (gorizontal yuzada oyoq panjalarini harakati bilan, o'ngga yoki chapga) bajariladigan aylanma siltanib o'tishlarga bo'linadi. To'g'ri siltanib o'tishlarni qo'llarda tik turishdan, tayanib yotishdan, bitta va ikkala oyoqda (oyoqlar juft va oyoqlar ochiq), qo'llarda itarilib va itarilmasdan bajarish mumkin.

Aylanma siltanib o'tishlar burilishlar bilan va burilishlarsiz bittada tayanib o'tirishdan yoki bir va ikki oyoqda tayanib yotishdan bajariladi. Siltanib o'tishlarda va tayanib yotishda bir oyoqda aylanalarda tanani tos-son bo'g'imlarida bukilish va yozilish sodir bo'ladi: bukilish - qo'lda itarilishdan oldin va yozilish - siltanib o'tish va qo'lda itarilishdan keyin.

Ikki oyoqda aylanma harakatlar texnik jihatdan otdagi aylanalarga o'xshash.

Burilishlar - sakrashlar, to'ntarilishlar, oyoqlar bilan siltanib o'tishlar texnikasining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu guruhga mustaqil ahamiyatga ega oyoqlarda, qo'llarda, aralash tayanchlarda bajariladigan burilishlar kiradi.

Burilishlar muvozanatni saqlash bilan va muvozanatni saqlamasdan bajariladi. Murakkab sakrashlar tayanchsiz aylanishlar bilan ijro etiladi, ko'rib chiqilayotganlar esa ushbu vaziyatda tayanchda va tayanchdan amalga oshiriladi. Ular hatlab o'tish, depsinish va buralish tufayli sodir bo'ladi, ko'pincha esa sanab o'tilgan mexanizmlardan birini yaqqol ifodalanishi bilan kombinatsiyalangan tavsifga ega bo'ladi.

Xoreografiya elementlari. Bu mumtoz, xarakterli, xalq va zamonaviy raqsdan olingan elementlar va bog'lamlar guruhi. Toifadan kelib chiqib, har bir xoreografik element texnikasini sakrashlar, burilishlar, muvozanatlar, sodda harakatlar, holatlar texnikasi kabi ko'rib chiqish mumkin.

Shunga qaramay raqs qonunlariga mos keladigan yorqin ifodalanuvchi stillashgan tavsif ularga alohida joziba va mustaqillik beradi, bu esa o'z navbatida, ularni gimnastika va akrobatika harakatlaridan ajralib turadi. Xoreografiya elementlari guruhini o'rgatish gimnastikachilarni xoreografik tayyorgarlik amaliy vazifalardan kelib chiqib, transformatsiyalangan an'anaviy xoreografiya maktabini o'zlashtirish bilan bog'liq.

Sodda harakatlar. Gimnastika usuli talablariga muvofiq bajariladigan texnik jihatdan murakkab bo'lmagan harakatlarning ko'p sonli guruhi zamonaviy mashqlarda ancha murakkab elementlarni va ularning qismlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi. Kichik razryadli gimnastikachilarning mashqlarida ularni ulushi ancha ahamiyatli. Sodda harakatlar tana qismlari bilan harakatlar va kombinatsiyali harakatlar guruhlariga bo'linadi.

Xoreografiya mashqlaridagi kabi dastlabki va yakuniy holatlarni aniqligi, plastiklik, ritmlilik erkin mashqlar tarkibiga kiruvchi sodda harakatlarni bajarilish sifatini baholash mezonini bo'lib hisoblanadi.

Muvozanat. Bu murakkabligi tayanchni kichik maydonida tanani aniq holatini (poza) harakatsiz ushlab turishdan iborat bo'lgan statik elementlar hisoblanadi. Tana holatini o'zi ham aynan shu guruh elementlarining murakkabligi tushunchasiga kiradi (ushbu vaziyatda, boshqa guruh elementlari tavsifidagi kabi ancha qiyin bo'lishi mumkin bo'lgan muvozanatga kirish va muvozanatdan chiqish usullari ko'rib chiqilmaydi). Muvozanat ikki oyoqda va bir oyoqda, ikki qo'lda va bir qo'lda, tanani vertikal va gorizontal holatida, tayanchga yuzlanib, yonbosh yoki orqalab bajariladi.

Muvozanatni saqlash texnikasida balanslash, ya'ni UOM proeksiyasi tayanch maydon chegaralaridan chiqmaydigan holatda tanani ushlab turish.

Holatlar (pozalar). Holatlarning asosiy qiyinchiligi 1-2 soniya davomida ma'lum holatni saqlab qolish mahoratidan iborat. Holatlar oddiy holatlar, kombinatsiyali holatlar va kuch holatlariga bo'linadi.

Oddiy va kombinatsiyali holatlarga sodda harakatlarga kabi taxminan bir xil talab qo'yiladi. Ayniqsa bu bir harakatni boshqasi bilan bog'lovchi dastlabki va yakuniy holatlarga tegishli.

Statik kuch elementlari qo'llarda vertikal va gorizontal tayanishlarda bajariladi. Ularning murakkabligi gimnastikachi holatni qanday usulda qabul qilganligiga: pastga yoki yuqoriga harakatlanish bilan, tez yoki ohista to'xtash bilan hamda ushlab turish vaqti bilan bog'liq.

Erkin mashqlarda harakatlar tavsifi va tuzilmaviy turlari

Erkin mashqlarni musobaqa mashqlari tarkibiga kiritish, aytaylik gimnastikachining gimnastika harakatlar usulini, jozibali tana harakatlari bilan o'ziga xos holatlarda uzatib berishi hamda bu

harakatlar estetik jihatdan qanday his qilinayotganligini sinovdan o'tkazishni nazarda tutadi.

Snaryad konstruksiyasi bilan bog'liq bo'lmagan, erkin harakatlanish, improvizatsiya, xoreografiya vositalaridan foydalanish, pantomimikalar oxir oqibat erkin mashqlarning o'ziga xos "janr"ini yaratdi. Bu mashqlarga musiqa, sahnalashtirish, keyinchalik esa ancha murakkab akrobatikani kirib kelishi, musobaqa turlarida uni eng qiyin va atletik (gimnastikachi qizlar uchun ham) jihatdan murakkab mashqlardan biriga aylantirdi.

Erkin mashqlarni tarkibiga akrobatik elementlarni kiritilganligi ularni murakkabligi bilan kuzatiladi. Demak, 60-yillargacha gimnastikada akrobatik sakrashlarning eng murakkabi minimal burilishlar bilan kerilib bittalik salto bo'lgan. Bunda "kichik" akrobatika - to'ntarilishlar, o'mbaloq oshish, tik turish va muvozanatga ahamiyatli joy ajratilgan. 70-yillarga kelib, ancha murakkab burilishlar bilan sakrashlar, 720° burilish bilan salto va shu kabi darajadagi sakrashlarni bajaradigan sport ustalari paydo bo'la boshladi.

Faqat 70-yillarning o'rtasiga kelib, gimnastika akrobatikasida super aylanishlar davrini ochgan ikkitalik salto amaliyotga kirib keldi va tezlik bilan murakkablashish boshlandi. 80-yillarda ko'pgina mahoratli gimnastikachilar, shu jumladan ayollar ham burilishlar bilan orqaga ikkitalik salto darajasidagi sakrashlarni o'zlashtirib oldilar. Nihoyat, hozirgi kunda murakkab ikkitalik salto, kerilib ikkitalik salto va uchtalik salto deyarli oddiy holatga aylanib qoldi.

Erkin mashqlar va butun sport gimnastikasining rivojlanish tarixida eng ahamiyatlisi shundaki, sobiq Sovet ittifoqi va jahonning ayrim mamlakatlaridan erkin mashq ijrochilarining yorqin namoyondalari paydo bo'lganligini anglatuvchi "sahnalashtirilgan" erkin mashqlarning eng gullagan davri bo'ldi. L.Petrik, N.Kuchinskaya, Z.Drujinina, O.Karaseva avlodlari (60-yillarning ikkinchi yarmi), original rejissyorlik echimlari va individual usulda

kuzatilgan o'ziga xos gimnastika konsertlarini namoyish qilib, o'z kompozitsiyalari bilan gilamda butun dunyoni qoyil qoldirdilar.

90-yillarda erkin mashqlar rivojlanishi quyidagi asosiy g'oyalar bilan kuzatilgan:

1. Sakrashlarning (kerilib ikkitalik salto, ixcham ikkitalik piruet, oldinga kerilib salto va boshqalar) oliy bazaviy shakllarini egallash negizida ancha ko'p murakkab sakrash elementlari - burilishlar bilan salto, uchtalik salto va boshqalar o'zlashtiriladi.

2. Kombinatsiyalarda sakrashlarni bog'lovchi usullar murakkablashdi: sakrash kombinatsiyalari (burilishlar bilan salto, ikkitalik salto va boshqalar) o'rtasida murakkab sakrashlar, "orqaga salto - oldinga salto" kabi chiziqli ("kontrli") sakrashlar tez-tez va erkinroq bajarildi.

3. "Kuchaytiruvchi" sakrashlar - orqaga to'ntarilishlarda, templi salto, ikkitadan ikkitaga oldinga to'ntarilishlar seriyasi, boshqa sakrashlarning tezlanuvchi shakllari roli o'sishda davom etdi; akrobatika birikmalarining umumiy uzunligi ortdi, dastlabki yugurish uzunligi esa texnik chegaragacha (joydan valset) qisqardi.

4. "Kichik akrobatika" roli, "rondat - oyoqlarni yozish bilan blansh", "rondat - burilish bilan yonbosh salto oldinga o'mbaloq oshish", "orqaga piruet ko'krak orqali dumalash" kabi murakkab mashqlar, hamda burilishlar bilan murakkab o'mbaloq oshishlar, "delesal-tomas" doiralari, "breyk-dansa" kabi elementlarga berildi.

5. Erkaklar gimnastikasida mashqni usulli shakllanishi katta ahamiyatga ega bo'ldi; yaqin yillarda barcha musobaqalar amaliyotiga erkaklar erkin mashqlarini fonogramma ostida kiritilishi kutilmoqda.

Umuman olganda erkin mashq elementlarni toifalash uchun yakkacho'p uchun taklif qilingan tizimni qo'llash mumkin. Biroq erkin mashqlarning xilma-xilligi, ularga kiruvchi komponentlarni alohida tavsiflashga majbur qilmoqda.

6. Eng oddiy holat va harakatlar: oyoqlarda tik turish, qulashlar, oddiy burilishlar, qadamlar, iring'ib sakrashlar, qo'llar bilan harakatlar va boshqalar;

7. Ifodalovchi plastika elementlari, mimika va pantomimika;

8. Xoreografiya va raqs elementlari ikkita birinchi toifa bilan uzviy tutashgan, lekin balet va raqs san'ati amaliyotida tashkil topgan o'zining qat'iy shakllari bilan tavsifli. Mumtoz, tarixiy-maishiy, xalq, djaz raqslari va boshqa elementlarni ajratish mumkin;

9. Statistik holat va parastatika- anchagina xilma-xil bo'lib, murakkabligi bilan farqlanishi mumkin. Egiluvchanlik (shpagatlar, egilishlar, ko'priklar); muvozanat (qo'llarda, oyoqlarda, oyoqda tik turish va muvozanat); kuch (kuch holatlari - gorizonatl tayanish, burchak tayanish, tik turishga kuch bilan chiqish, tushish va boshqalar); sifatlarni kompleks namoyon bo'lishi (murakkab tik turishlarga kuch bilan chiqishlar, shpagat bilan tik turishlar va boshqalar) kabi bir nechta tavsifli guruh osti elementlari mavjud;

10. "Kichik akrobatika" yuqorida ta'riflangan, ammo ana'naviy va yengilroq mashqlarni keltiramiz: dumalashlar va o'mbaloq oshishlar, aylanishsiz sakrashlar, joyida parvozda burilishlar, oldinga, orqaga, yonboshda ohista va templi to'ntarilishlar; oyoqlar bilan siltanishlar - bittada, ikkitada, siltanib o'tishlar, aylanishlar.

	Uchtalik salto										oldinga aylanish											
	Uchtalik salto																					
	altinchi salto																					
	salto																					
	yarim to'ntarilish																					
											5x to sakrashlar											
salto bo'yicha	3	2½	2½	2½	2	1½	1½	1½	1	¾	½	¼	0	¼	½	¾	1	1½	1½	1½	2	salto
0'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	burilishsiz
180'	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	yarim piruetlar
360'	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	piruetlar
540'	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	bir yarim piruetlar
720'	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	piruetlar
900'	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	2½ piruet
1080'	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	uchtalik piruet

burilish bo'yicha

4-rasm. Akrobatika turdagi mashqlar tavsifi.

“Katta” akrobatika o‘z mazmuniga ko‘ra, “kichik” akrobatikani boshlang‘ich bosqichi va asosiy akrobatik tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.

4-rasmda tabiiy turda tizimlashtirilgan akrobatik sakrashlar tavsifi keltirilgan. Gorizontal bo‘yicha (to‘liq saltoni qisqa choraklari birliklarda keltirilgan) orqaga (chap tomon yarmi) va oldinga (o‘ng tomon yarmi) frontal o‘q atrofida aylanish berilgan. Jadvalning markazida (“O”) - “salto bo‘yicha” aylanishsiz irg‘ib sakrash.

Vertikal bo‘yicha - garduslarda “burilishlar bo‘yicha” aylanishlar. Ushbu tavsifda ishchi holat hisobga olinmagan, chunki bu asosan, oyoqlar bilan tayanish. Umuman olganda, bu qo‘llar (to‘ntarilishlarda), bo‘yin (yarim to‘ntarilishlarda) va hokazolarda tayanish ham bo‘lishi mumkin.

Bunday tuzilish turli xil sakrash shakllarini hisobga olishga imkon beradi. Asosiy o'rinni "ixtisoslashtirilgan" sakrashlar - orqaga bittalik salto (9), ikkitalik salto (5), piruet (51), oldinga salto (17), oldinga piruet (59) va boshqalar egallaydi.

Sxemada doira va strelkalar bilan maqsadli kabi, o'rgatish to'laqonli va muntazam bo'lishi uchun ishda qo'llanilishi zarur bo'lgan o'quv mashqlar ham belgilangan. Masalan, "ikkita ikkita bilan", ya'ni 720°ga (89) burilish bilan orqaga ikkitalik saltoni o'zlashtirish. Jadvalda bu element holati yaqqol ko'rsatilgan bo'lib, buning uchun kerakli ko'nikma ikki yo'nalishda shakllanishi kerak: aylanishli salto asoslari (9-5 zanjir) va piruet asoslarini (97-89 zanjir) to'liq o'zlashtirilishi shart. Shundan keyingina ko'nikmalarining ikkala toifasini (33-52-71-90-89 zanjir) o'z ichiga olgan asosiy mashq o'rgatilish mumkin. O'quvchiga keltirilgan sxema bo'yicha ishning mazmuni va uslubiyatini mustaqil tahlil qilish taklif qilinadi.

Keltirilgan tavsif, yarim to'ntarilishlami, hattoki erkin mashqlarda kamdan-kam bajariladigan "choraklar bo'yicha" harakatlar va "voltijli" akrobatikada (sherik qo'llariga qoringa salto va boshqalar) taqdim etilgan boshqa akrobatika mashqlar tasvirini ham beradi.

Tavsifda aks ettirilgan akrobatik sakrashlarning asosiy tuzilmaviy turlari quyidagilar:

1. oddiy sakrash va sakrab chiqishlar (0), asosiy sakrashlarni tashkil etishda muhim ahamiyat ega;

2. burilishlar bilan sakrashlar (13, 34, 55 va boshqalar), havfsiz "vintlar"ni (6.3) ancha to'g'ri ijro etish imkoniyati bo'lgan batutda sakrashlarni o'z ichiga olgan o'quv kabi sport maqsadlarida ham qo'llanilishi mumkin;

3. orqaga va oldinga to'ntarilishlar (11—9, 15—17), quvvat ta'minlovchi harakat kabi muhim ahamiyatga ega;

4. orqaga salto - bittalik (9), ikkitalik (5), uchtalik (1);

5. oldinga salto - bittalik (17), ikkitalik (21);
6. burilishlar bilan bittalik orqaga salto (30, 51, 72, 93 va boshqalar);
7. burilishlar bilan bittalik oldinga salto (38, 59, 80 va boshqalar);
8. "twist" kabi salto (orqaga burilishlar bilan sakrash va oldinga salto - 30, 26 va boshqalar);
9. kombinatsiyalangan salto (orqaga, oldinga aylanish va uzunasi o'q atrofida burilishlarni uyg'unlashtirish

Erkin mashqlarni ijro etishning eng sodda ko'nikmalari

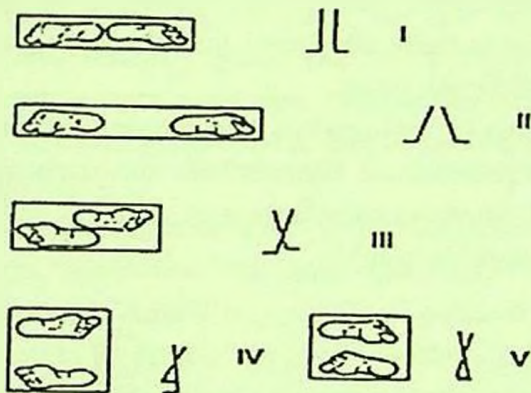
Ushbu vaziyatda erkin mashqlarning texnika asoslari ta'rifini qoldiramiz, chunki muvozanatni saqlash, deysinishni bajarish, aylanishlar, burilishlar, qo'nishlarga tegishli eng muhim holatlar yuqorida bayon etilgan edi. Erkin mashqlarda qo'llaniladigan ishchi holat maxsus ta'rifni talab etmaydi. Quyida biz yangi gimnastikachilar bazaviy tayyorgarligiga tegishli murakkab bo'lmagan ko'nikma va mashqlardan namunalar keltiramiz.

Xoreografiya tayyorgarligi elementlari gimnastikachilar uchun juda muhim. Shuni ham yodda tutish kerakki, xoreografiya yordamida ishlab chiqiladigan ifodalangan, "stilli" harakatlar nafaqat erkin mashqlarning o'zi uchun, balki ko'pkurashning har qanday boshqa turlari bilan ishlashda ham kerak. Gimnastikada xoreografiya tayyorgarligining asosiy holatlarini esga solamiz.

Mumtoz raqs elementlari, avvalo, dargoh yonida, ya'ni tayanch yonida (iloji boricha ko'zgu oldida), va "o'rtada", ya'ni ochiq maydonda o'zlashtiriladi.

Xoreografiya bilan shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablardan birinchisi - oyoqlar holatini (pozitsiyasini) o'rganish. Ana'anviy tarzda oyoq panjalarini qo'yilishi va burilishiga xos beshta holat farqlanadi. Oxirgisi nafaqat harakat usuli (stili), balki boldir-panja bo'g'imlarida maxsus harakatchanlikni oshirish ustida ishlash bilan bog'liq holatlarni

(pozitsiyalarni) o'rganishni bildiradi. Har bir holat (pozitsiya) ifodali qomatni ishlab chiqish bilan bog'liq.



5-rasm. Oyoq holatlarini xoreografik pozalari

5-rasmda keltirilgan pozitsiyadan so'ng boshqa harakatlar, jumladan "o'rtada" tarkibiga kiruvchi turli xil mashg'ulot mashqlari bajariladi. Bu "plie" deb ataluvchi - berilgan pozitsiyada turli chuqurlikda o'tirishlar, "batmanlar" - dastlabki va boshqa holatlarga qaytish bilan va turli amplitudada, to'g'ri oyoqlarni turli tomonga yozish va tizzalarni bukish va yozish; "ron de jamb" kabi harakatlar - erkin oyoq bilan doiralar va boshqalar.

Vaqt o'tishi bilan xoreografiya dasturiga mashqlarning boshqa turlari ham kirib keldi: muvozanat, burilishlar, sakrashlar, to'liqlar va siltanishlar, raqs elementlari. Xoreografiya, nafaqat harakatlarga jo'r bo'luvchi va uni tashkil etuvchi musiqa bilan, balki harakatlarni temp-ritmi, estetikasiga bo'g'liq bo'lgan emotsional hissiyotlarni tarbiyalovchi beqiyos omil bo'lib hizmat qiladi.

Tarixiy-maishiy, tavsifli, zamonaviy raqs elementlari gimnastikachi qizlar uchun juda muhim xatto o'xshash shakl va me'yorda erkaklarda ham qo'llanilishi mumkin (masalan -breyk

elementlari). Xoreografiya darslarida gimnastikachi qizlar mumtoz raqslar bilan bir qatorda, ritmika, plastikasi ular uchun tavsifli bo'lgan o'ziga xos turli raqs harakatlarini ifodalovchi vositalari bilan muntazam tanishib borishlari kerak. Sportchilar uchun bu orttirilgan ko'nikmalar keyinchalik erkin mashqlarni "sahnalashtirishda" bebaho material bo'lib xizmat qiladi.

Muvozanat— xoreografiya kabi gimnastika amaliyotida ham ma'lum mashq hisoblanadi. Gimnastikada muvozanat qisqa vaqt ichida qayd qilinadi. Muvozanatning an'anaviy varianti - gorizontal oyoq va ko'tarilgan gavda (6- rasm)



6-rasm. Muvozanatni an'anaviy varianti

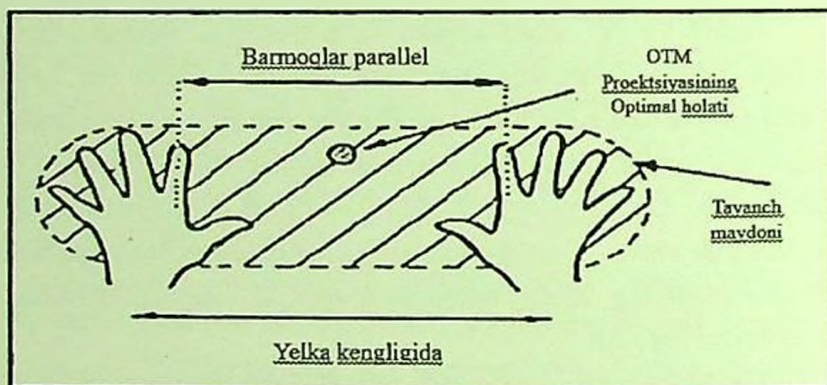
Sportchi to'liq oyoq panjalarida turadi, boldir-panja bo'g'imi mushaklar bilan puxta qayd etilgan, undan kelayotgan hissiyot muvozanat holati haqida axborotlarning asosiy manbasi. Ushbu holatga chiqib, ijro etuvchi tana og'irligini yengil tayanch oyoqqa o'tkazadi va boshqasini orqaga ko'tarishni boshlab, keyinchalik erkin oyoq tizimi va tana bir butun bo'lib harakatlanishi uchun orqa va belni qayd etib (fiksatsiya) shu ondayoq keriladi; kerakli darajaga erishilganda oyoqning buyurilgan holati ko'tarilish to'xtashiga signal bo'lib xizmat qiladi.

Bunda qo'llar holati turlicha - yon tomonga, oldinga (yuqorigi), orqaga (pastga), hamda assimetrik holatlarda bo'lishi ham mumkin. Yangi gimnastikachilar uchun qo'llar yon tomonga bo'lgan holat juda qulay hisoblanadi, chunki shu holatda qo'llar bilan balanslash ancha samaralidir. Zarur holatga ("qaldirg'och") erishib gimnastikachi qiz keyinchalik asosiy tayanch nuqtalarini - boldir-panja, bel va yo'nalishni nazorat qiladi. Bayon etilganlardan tashqari, bu kabi mashqlarning juda ko'p turlari mavjud.

Tik turish erkin mashqlarda turli tayanch holatlaridan bajarilishi mumkin. Ularga "Muvozanat" bo'limida ilgari eslatib o'tilgan ayrim mashqlar ham kiradi. Ammo eng tavsifilari qo'llarda tik turish va boshqa bosh pastda holatlardir. Polda tik turishni ijro etishda qattiq tayanch (bu boshlovchilar uchun juda muhim) juda qulay hisoblanadi. Qo'llar yelka kengligida qo'yiladi (7-rasmga qarang), barmoqlar oxirigacha keng ochilgan, panjalari esa bosh barmoqlar bir- biriga parallel joylashgan holatigacha buriladi.

Tik turishga eng oddiy chiqish - bittada siltanib boshqasida demsinish. Depsinuvchi oyoqni panjalar chizig'iga zich qo'yish kerak, yelkalar shu ondayoq tayanch yuzasidan biroz oldiga chiqadi, siltaniuvchi oyoq esa orqada to'g'ri.

Harakat boshlanishi bilan bir vaqtda to'g'rilangan oyoq bilan siltanish va boshqasi bilan depsinish bajariladi. Bunda depsinuvchi oyoq har doim siltanuvchi oyoqdan orqada qoladi va siltanuvchi oyoq verikalga yetgandagina unga tortiladi.



7-rasm. Qo'llarda tik turib tayanish.

Akrobatik sakrashlar birikmasi va kombinatsiyalarini tuzishda ularga qayta templarni kiritish ilg'or yo'nalish hisoblanadi, ya'ni oxirgi saltodan keyin qarama-qarshi tomonga tempda bajariladigan salto (to'ntarilish) kabi element bilan mashqni yakunlanishi yoki davom ettirilishi. Mashqni bunday yakunlanishi yoki davom ettirilishi o'zida kutilmagan va orginallik elementlarini mujassamlashtirgan.

Mashqni yakunlash sifatida qayta templarga quyidagilar misol bo'la oladi: rondat, o'tishga piruet, g'ujanakda oldinga temda salto. Ikkinchi variantda qayta tempga salto, qoida bo'yicha, kombinatsiyani qarama-qarshi yo'nalishda yoki unga nisbatan ayrim burchak ostida rivojlanishi bilan o'tishda bajariladi, masalan; rondat, templi, flyak, birinchida piruet bilan ikkitalik salto, o'tishga tempda oldinga salto, rondat, flyak, tvist.

Zamonaviy erkin mashqlar tavsifiga ayni vaqtda va kelajakda ham gimnastikachining mahorat darajasini belgilab beruvchi "original murakkablik" tushunchasi mustahkam kirib bormoqda. Original murakkablik - murakkab elementlarni nostereotip ijrochilik talqini bo'lib, mashhur mashqlarni bajarilish shakli yoki usulini uni noodatiy boshlanishi, yakunlanishi yoki bog'lanishini original tarzda o'zgartirishdan iborat.

Tana parvozda 270°ga burilgandan keyingi arabcha salto yoki keyinchalik kurbet, flyak va hokazo bilan qo'llarga qo'nish bilan o'rtasida bir yarim salto (kerilib yoki boshqa shaklda) bajariladigan kombinatsiyalar bunga misol bo'la oladi.

Erkin mashqlarga tempda bajariladigan mazmuni va murakkabligi bo'yicha xilma-xil saltolardan tashkil topgan flyaksiz kombinatsiyalar o'ziga xos yangilik kiritishi mumkin. Masalan, yugurishdan oldinga yarim piruet, templi, ikkitalik piruet; rondat, ikkinchisida yarim piruet bilan kerilib ikkitalik salto, oldinga yarim piruet, g'ujanakda orqaga ikkitalik salto. Erkin mashqlarni tuzishga bo'lgan ijodiy yondoshuv akrobatik kombinatsiyalarni turli xil tuzilmaviy murakkabliklarida ham o'z aksini topishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Erkin mashq elementlarining umumiy toifalarini aytib bering.
2. O'mboloq oshish, to'ntarilishlarni qanday bosqichlar bilan o'rgatiladi?
3. Erkin mashqlarda harakatlarning tavsifi va tuzilishini aytib bering.
4. Statik holat va parastatika qanday farqlanadi?
5. Akrobatik turdagi mashqlar tavsifi aytib bering.
6. Oyoqlarda (yoki qo'llarda) deqsinishlar aytib bering.
7. Ifodalovchi plastika, muvozanat mashqlarini aytib bering.

1.3. Ko'pkurash turlariga mansub erkin mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiyati

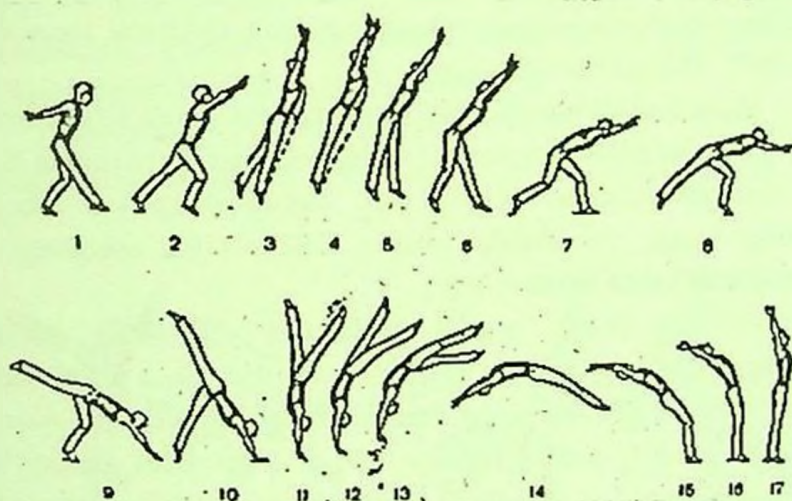
Zamonaviy akrobatik sakrashlar va kombinatsiyalarning ko'pchiligi sakrash oldidan templi irg'ib sakrash (valset bilan) katta bo'lmagan yugurishdan keyin yoki yugurishsiz - darhol joydan valset bilan bajariladi.

Yugurish va valset sifati alohida sakrash yoki kombinatsiya muvaffaqiyatini aniqlab beradi.

Yugurish. Uning uzunligi kelgusi sakrashlarning murakkabligiga hamda ularni egallanganlik darajasiga bog'liq. Ancha murakkab sakrashlar (masalan, burilishlar bilan salto, ikkitalik salto) kattaligi va tezligi bo'yicha katta yugurishni talab qiladi. O'rganilayotgan kombinatsiyaning o'zlashtirilganlik darajasidan kelib chiqib, birinchi elementga kirish oldidan zarur tezlikni saqlab qolib yugurish uzunligini 2-3 qadamgacha kamaytirish lozim. Yugurish erkin va qo'llarda keng amplitudali siltanish bilan, yelkalarni ortiqcha oldinga egmasdan bajarilishi kerak. Yugurishni oxirgi qadami oldidan qo'llar siltanish uchun orqaga erkin ko'tariladi.

Valset — harakatlar koordinatsiyasi va ularning ritmini o'ziga xos qayta qurish bilan akrobatik sakrashlarga kiritilgan harakat (8-rasm). Bu aytaylik yugurishda ayrilgan koordinatsiyani tutashtirish kabi yuqoriga qo'llarni sinxron siltanib templi irg'ib sakrash bilan bajariladi (1-4). Oldinga tez harakatlanish bilan irg'ib sakragandan keyin, depsinuvchi oyoqqa o'tib gimnastikachi boshqasida qadam bilan (4-6) qo'llarini oldinga harakat davomiga uzatib (6-9) egiladi. Keyingi mashqning tavsifidan kelib chiqib, qo'llar yoki bir vaqtda (oldinga to'ntarilishga), yoki yelka qismni burilishi bilan (rondatga) qo'yiladi.

Valset texnikasi yil sayin o'zgarmoqda. Uzoq vaqt erkin oyoq tizzasini oldinga-yuqoriga chiqarish bilan qo'llanilar edi. Hozirgi kunga kelib, oyoqda bunday harakat yo'q, lekin kerilgan tana keyingi qo'llarni qo'yishda tez bukilishni yaxshi tayyorlashga imkon beruvchi kerilib valset ko'proq qo'llaniladi. Valset turli uzoqlik va faollikda yugurish bilan shu jumladan yugurmasdan ham ijro etiladi. Ikkala oyoqqa tashlanib sakrash bilan bunday valset modifikatsiyasi ham mavjud.



8- rasm

Oldinga to'ntarilish — mumtoz akrobatika. Valsetni ijro etishda qimmatli boshlang'ich ko'nikmalarini beruvchi bu element, oyoqlar bilan depsinish va kelishga urg'u beradi. Oddiy to'ntarilish (8-rasmga qarang) valsetdan (1-8) bajariladi. Qo'llar tayanchga qoqilib ketgandek uzoqqa oldinga qo'yiladi, gimnastikachi tana bo'ylab (9-10) orqaga yo'nalgan keskin itarilishni sezishi kerak. Itarilish yoki depsinish mutloq to'g'ri qo'llar bilan bajariladi va har qanday qo'llarni "faol to'g'rilash" uchun ularni atayin bukish juda qo'pol xato hisoblanadi. Depsinish bitta oyoqda siltanish bilan sinxron bajariladi. Bu harakat deyarli qo'nishgacha (10-14) yetakchi bo'lib qolishi kerak, oyoqlarni erta birlashtirishga ruxsat qo'yiladi. Havfsiz fazada (12-13) gimnastikachi kerilgan holatni saqlaydi, bosh orqaga egilgan, qo'llar yuqorida (yon tomonlarga yozilmagan). Bu holat tayanchga (15-16) kelguncha saqlanib turadi; boshning ko'tarilgan holati atayin uzoq ushlab turiladi, gimnastikachi to'liq oyoqlarga o'tgan va to'g'rilangan paytdagina uni tushirish mumkin.

Oldinga to'ntarilishning turli modifikatsiyalari ham mavjud - oldinga kelish bilan bitta oyoqqa, parvozda oyoqlarni almashtirib, ikkitada, ikkitaga va boshqalar.

Bitta templi to'ntarilish. Qoida bo'yicha, turli to'ntarilish va saltoga o'tish bilan bajariladi. Uni bajarish asosida yuqorida bayon etilgan to'ntarilish texnikasi yotadi. Xususiyatlariga esa oyoqlarni oldinga-orqaga yo'nalishda kengroq ochish bilan oyoqlarda faol siltanishni kiritish mumkin.

Oldinga ikkita templi to'ntarilish (ikkinchisi ikkitadan ikkitaga). Bu bog'lanishda birinchi to'ntarilish qisqa vaqtli uchish fazasi bilan tezkor bo'lishi kerak. Ikkinchi to'ntarilishga tayanchga nisbatan yoy bo'yicha bosh ortidan qo'llarni tezkor harakatlanishi bilan bir vaqtda yuqoriga va oldinga depsinish lozim. Qo'llarni tayanchga to'xtashsiz aniq vertikal qo'yish zarur. Ikkinchi to'ntarilishda oyoqlar bilan siltanishga shoshilish tavsiya qilinmaydi.

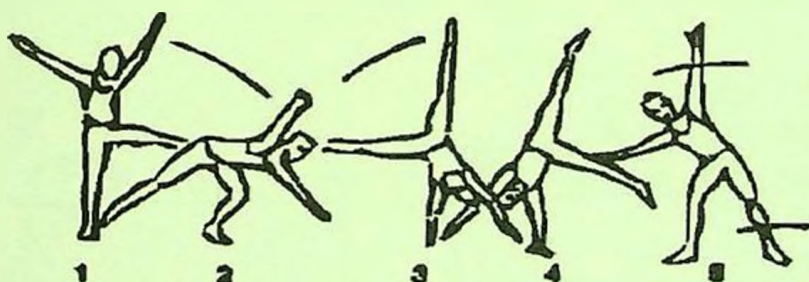
Qo'llarda itarilish paytida biroz bukilib, belni yoysimon egish va aytaylik to'ntarilishning ikkinchi yarmida oyoqlar bilan otish kabi juda tez yozilishga tayyor bo'lish kerak.

Yonbosh bilan to'ntarilish yoki "koleso" (9-rasm) ancha oddiy va odatda boshlang'ich bosqichda o'zlashtiriladigan birinchi to'ntarilish hisoblanadi. Uning ijro etilishiga qo'yilgan asosiy talablar: bitta to'g'ri chiziqli bo'yicha va taxminan teng masofada oyoq va qo'llarni ketma-ket qo'yish; butun harakat davomida qat'iy to'g'ri holatni saqlab qolish; oyoqlarni doim kuchli yozish (asosan qo'llarda tik turishda); to'ntarilishning barcha fazalarida tekis harakatlanish; yakunida - oyoqlar ochilgan qo'llar yonda-yuqorida tik turish (asosiy tik turishda emas).

Qo'llarda tik turishga va barcha zvenolarning faol ishlashiga - burilish yo'nalishiga boshqa tomon bilan, oyoqda siltanish, boshqa oyoq bilan kuchli depsinish, qo'llarda tik turishdan chiqayotganda qo'llar bilan ketma-ket itarilishga o'tishda qat'iy tik turish tufayli bu

talablarni bajarish imkoniyati yaratiladi. To'ntarilishni joydan va kichik yugurish bilan (valset bilan) ham bajarish mumkin; tajribali gimnastikachi "g'ildirakni" juda sekin - harakat davomida oyoqlar va qo'llarda tartibli itarilish hisobiga bajara oladi.

"Koleso"ning gimnastikachilar tayyorgarligidagi asosiy roli - uning negizida rondatni o'zlashtirilishi



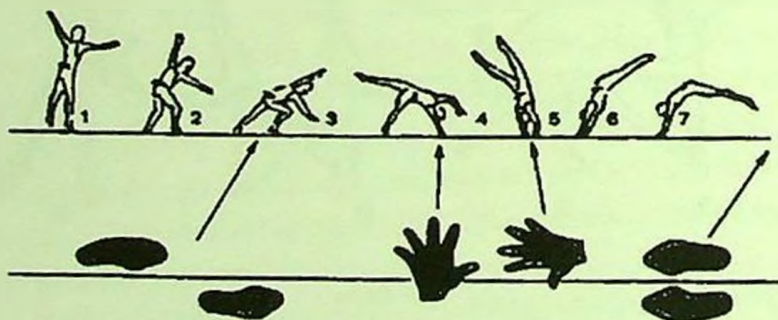
9- rasm

Rondat — bu orqaga burilish bilan oldinga to'ntarilish, tanani orqaga aylantirish bilan akrobatik sakrashlarga kiritilgan eng muhim xizmatchi harakatdir. Rondat texnikasi gimnastikachi tanasini harakat yo'nalishida mo'ljallashga, shu bilan birga yugurishdan keyin oyoqlar bilan samarali depsinish uchun qulay sharoit yaratishga imkon beradi.

Texnik jihatdan, rondat yonbosh to'ntarilishni modifikatsiyasidir (10-rasm). Harakat valsetdan (1) bajariladi, lekin qo'llarni qo'yishda burilishni gimnastikachi erkin oyoq tomonga boshlaydi. Qo'l panjalari bir vaqtda oldinga to'ntarilishga qarama-qarshi emas, balki ketma-ket, aytayin harakat ostiga (3-5) "qo'yilayotgandek" yumshoq qo'yiladi. Bir tomonli burilishda qo'l panjalari taxminan 90°ga tashqariga buriladi va harakat chizig'i o'qidan biroz yonga birinchi qo'yiladi (10-rasm). Ikkinchi qo'l burilishni oshirib, harakatga qarshi va o'qdan boshqa tomonga barmoqlar bilan qo'yiladi.

Qachonki yelkalar taxminan 135° ga burilganda; bunda oyoqlar hali to'liq juftlashmagan paytda (5) gimnastikachi qo'llarda tik turishga o'tadi. Keyingi harakatlar - tanani faol bukish va harakat izidan qo'llar bilan "yetkazib itarilish" (5-7) bilan kurbet.

Rondat harakatlari nosimmetiriklik bo'lishiga qaramay, tananing og'irlik markazi orqaga-oldinga yuzada aniq harakatlanadi, mashq yakunlanganda oyoq panjalari harakat chizig'i o'qidan ikkala tomonga bir-birining yoniga qo'yiladi (10-rasmga qarang).



10-rasm

Rondatni ijro etish mahorati - gimnastikachining akrobatik tayyorgarligida eng muhim shartlardan biri hisoblanadi. Bu elementlarni turli tezlikda, turli bog'lanishlarda bajara olish, hamda bog'lanish va ma'lum harakat vaziyatlari tavsifidan kelib chiqib, kurbetni "olib tashlash"ni bilishi kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Yoysimon bel bilan tez yonbosh to'ntarilish va harakat yo'nalishi bo'yicha yugurish.

2. Qo'llarda tik turishdan gavgani tez yozilishi bilan kurbet.

Asosiy mashqlar.

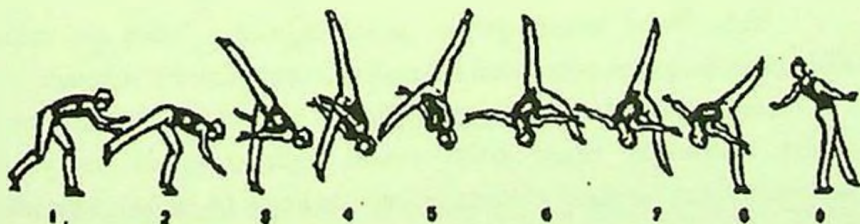
1. To'ntarilishdan to'ntarilishga tez o'tish bilan valsetdan keyin 5-6 tadan yonbosh to'ntarilishlar seriyasi.

3. Rondat bo'yicha o'tkazish. Oyoqlarni bir vaqtda 90° ga burilish bilan bog'lab qo'llarda tik turishda to'xtash bilan joydan (ushlab turish bilan) yon tomonga to'ntarilib, oyoqlarga qo'nish va gavdani yozish. Mashqni takrorlanish darajasiga ko'ra oyoqlarni birlashtirish, burilish va kurbet tezligi ortishi kerak.

4. Valsetdan bukilib turishga burilish bilan yon tomonga to'ntarilish. Qo'llarda itarilishdan keyin tanani yozilish tezligi ortishi va oyoqlarga qo'nish paytida sportchi gavdasi gorizontalgaga nisbatan 45° dan kam bo'lmagan burchakkacha yozilishga ulgurib sakrashni bajarish.

5. 2-3 qadam yugurishdan rondat. Agar oyoqlarga qo'nishdan keyin sportchi yoysimon tana bilan qo'llar oldinda-yuqorida orqalab oldinga harakatlanishni davom ettirsa (agar u bajarilgandan keyin flyak so'ralsa), demak sakrash o'zlashtirilgan deb hisoblanadi.

Siltanish bilan salto joydan, yugurishdan to'ntarilishdan keyin bittaga bajariladi (11-rasm). Dastlabki harakatlarni yakunlab, gimnastikachi oldinga (yarim tashlanish harakati bilan) tashlashi kerak; bu paytda yelkalarni oldinga ortiqcha chiqarmaslik kerak.

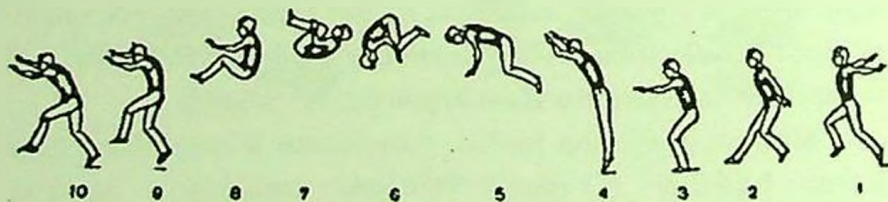


11 - rasm

Harakatni bu qismining muvaffaqiyati depsinuvchi oyoqni yozilishi, boshqa oyoqni siltanishi va qo'llarni gavda yonida pastga va orqaga tez siltanishi muvofiqlikda bajarilishiga bog'liq (2-4-lavha).

Oyoqda depsinish yakunlanayotgan paytda qo'llarda siltanish sekinlashadi. Parvozda tananing yetakchi qismi orqaga-yuqoriga, keyinchalik (doira bo'ylab) oldinga-pastga harakatlanuvchi siltanuvchi oyoq hisoblanadi. Parvozda qo'llarni yon tomonga yozib, boshni orqaga (tayanchga uzoq qarash) egish muhim. Depsinuvchi oyoq parvozda siltanuvchidan biroz orqada qoladi. Qo'nish paytida boshni orqaga egilgan holatini saqlab qolib tosni faol oldiga chiqarish zarur.

G'ujanakda oldinga salto. Bu sakrash ko'pincha kombinatsiyaning boshlang'ich elementi bo'lib hizmat qiladi va 2-3 qadam yugurishdan bajariladi (12-rasm).



12-rasm

Ushbu holat uchun qo'llar qarshi depsinish bilan bir vaqtda oldinga va yuqoriga siltanishni bajaradigan usul afzal hisoblanadi.

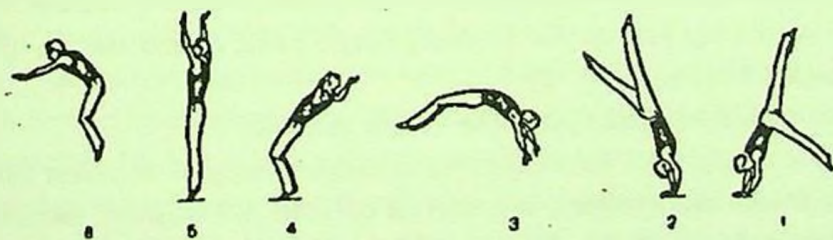
Depsinish yakunlanishiga yelkalar depsinish joyidan tanani bukish natijasida emas, balki tanani egilgan holati va yengil yoysimonligini hisobiga oldinda joylashishi kerak (4-lavha). Yoysimon bel bilan salto bo'yicha aylanishni boshlab, sportchi g'ujanaklanib, bosh pastga holatda qo'llar bilan tizzalarning ustidan ushlashi lozim (6-lavha). Aylanish tempidan kelib chiqib boshni oldinga egish bilan g'ujanakni ko'proq yoki kamroq ushlab turiladi.

Tanani to'g'rilanishi gavda vertikalga yaqinlashganda (8-lavha) oyoqlarni oldinga va pastga yoy bo'yicha yozish bilan boshlanadi. Bunda qo'llarni o'tish uchun qulay holatda oldinga va yuqoriga ko'tarish lozim.



13-rasm

Qo'llarda orqaga siltanish bilan saltoni bajarish usuli (13-rasm) ko'pincha sakrab etishni bajarishda qo'llaniladi. Bu holatda g'ujanak qo'llar bilan sonlarni orqasidan ushlash bilan saqlab qolinadi (6-lavha).



14-rasm

Gimnastikachi iloji boricha tezroq saltoga depsinish uchun qulay holatda oyoqlarga qo'nishi lozim. To'ntarilishning birinchi qismida oyoqlarda tezkor siltanish tanani "tortilgan kamon" holatigacha kerilishiga yordam beradi (14-rasm. 3-lavha; 17-rasm. 1-2-lavha). Gavdani oldingi yuzasidagi "mushak prujinasi" taranglashadi va

oqibatda qo'llarda itarilish yakunida tezda qisqaradi. Oyoqlarga qo'ngandan so'ng iloji boricha tezroq vertikal holatga erishish lozim.

Agar tanani oldinga aylanishi jadal bo'lsa va oyoqlar "o'z ostiga" qo'yilsa bu vazifani hal etilishi yengillashadi. Aks holda oyoqlarni qo'yilishi to'xtatuvchi tavsifga ega bo'ladi va vertikal holatga o'tish sekinlashadi, oyoqlar saltoga depsinishda esa tayanchga "yopishib qoladi" Depsinishni barcha holatlarida tayanch vertikalidan o'tgandan keyingina belni yoysimon qilib bukish lozim.

Oldinga past salto.

1. Gimnastikachi saltoga juda uzoq depsinadi, to'ntarilish va salto orasida pauza. A-2, 3, 5 mashqlarga qaytish va to'ntarilishdan saltoga tez o'tish qayta ishlab chiqish lozim. YO-3 mashqni qo'llash maqsadga muvofiq.

2. Depsinish to'liq kuch bilan bajarilmagan. Mashg'ulotga oldinga saltoga depsinish sharoitini modellastiruvchi portlash tavsifidagi yuqoriga sakrash bilan maxsus mashqlar.

3. Saltoga depsinishda qo'llarda siltanish yuqoriga, oldinga va pastga yoy bo'yicha emas, darhol pastga yo'nalganda A-2 mashqni YO-5 mashqdagi kabi qo'llar harakatiga urg'u berib, baland sakrash bilan bajarish lozim.

Salto bo'yicha yetarli bo'lmagan aylanish

4. Buralish va oldinga harakatlanish tezligini o'chirish bilan to'ntarilishda oyoqlarni to'xtatuvchi qo'yish. A-1 mashqni takrorlab, depsinish uchun qulay oyoqlarni qo'yish burchagini tanlash. Agar gimnastikachi yugurish bilan yuqoriga va oldinga sakrashga yengil o'tsa vazifa bajarilgan bo'ladi.

5. Yelka bo'g'imlari va umurtqada harakatchanlikni kamligi. Sportchi aylana traektoriyasi bo'yicha oyoqlarda siltanishni bajara olmaydi, to'xtab qoladi. Yelka bo'g'imlari uchun (iloji boricha yuk bilan) cho'zilishga mashqlar va ko'prikn muntazam bajarib borishi kerak.

6. Gimnastikachi saltoga depsinishda gavdasini sekin to'g'rilaydi (belini yoysimonlashtiradi) hamda qo'llarda siltanishni sekin bajaradi. A-2, 3 mashqlar oxirigacha takomillashtirilmagan.

Qo'llarda kuchliroq itarilish va gavdani tezroq yozilishiga e'tibor qaratib YO- 3 kabi mashqlarni qo'llash kerak. Orqaga egilish bilan oyoqlarni gimnastika devoriga qayd qilib, qo'llar polda, xarida sonlarga yotgan holatdan tanani to'g'rilash, qo'llar oldinga yuqoriga.

7. To'ntarilishda oyoqlarga qo'ngandan keyin amortizatsiya fazasining kattaligi. Gimnastikachi to'ntarilishni juda past bajaradi, oyoqlar esa haddan ortiq qotadi. Xatolarni hisobga olib harakatlarni to'g'rilash. Ehtimol xatoni sabablaridan biri - ijrochi yetarlicha jismoniy tayyorgarlikka ega emasligidadir.

Yordamchi mashqlar. 1. Batutda. Snaryad chetida uni markaziga yuzlanib turib, qo'llar yuqorida-orqada, joydan depsinib oldinga salto. Agar salto to'liq bo'yga qo'nish bilan bajarilsa mashq foydali hisoblanadi.

2. Trampolinda. Asta-sekin oshirib boriladigan tayanchga qo'nish bilan YO-1 mashqni bajarish. Qo'nish joyi oshganligiga qaramay, to'g'rilangan holatda qo'nishga intilish.

3. Osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan yo'lakda (gilamda). A bo'limdagi barcha mashqlarni takomillashish darajasigacha olib borish. Murabbiy 1,5-2 m.ga yugurishda gimnastikachidan o'zib ketishi, so'ng sportchi to'ntarilishga depsinganda unga qarshi bajarishi uchun templi irg'ib sakrash bajariladigan paytda to'xtashi kerak. To'ntarilishda trosni uncha katta bo'lmagan taranglikda ushlab turib, faqat depsinishda yordam berish kerak.

4. Porolonli o'raga qo'nish bilan 2-3 qadam yugurishdan planka orqali ko'prikan depsinib oldinga salto. Planka ko'prikan chetidan yarim mert masofada qo'yiladi.

5. Imitatsiyali mashq. Polda kerilib tik turib, qo'llar yuqorida-orqada qo'llarga qarab, boshni ko'krakka egib va belni

yoysimonlashtirib, qo'llarda yuqoriga-oldinga siltanish. Shu mashqni yuqoriga-oldinga sakrashlar bilan bajarish mumkin.

Oldinga to'ntarilish va bukilib oldinga salto. Salto oldidan to'ntarilish g'ujanakda saltoga nisbatan qo'llarda kuchli itarilish va yelkarni tezda yuqoriga va oldinga chiqarish bilan ancha faollroq bajariladi. Depsinishdan keyin oyoqlar tana bukilgani oqibatida biroz vaqtga aylanishni yo'qotadi, yelkalar va qo'llar esa yoy bo'ylab tezda unga yaqinlashadi.

Uchib-o'mbaloq oshish. Sakrashni ikki usulda bajarish mumkin. Birinchi usulda (15-rasm) qo'llarda siltanish va depsinish payti pastga oldinga va yuqoriga qarshi harakat bilan bajariladi (1-2-lavhalar).



15-rasm

Yugurishdan keyingi to'xtatuvchi depsinish oxirigacha qo'llarda yuqoriga va yon tomonga siltanish hamda keyinchalik ko'tarilgan bosh bilan tanani tezda kerilishi bilan yig'ilib yaxshi balandlikda oldinga o'rtacha aylanishni beradi va kerilib sakrash shaklini namoyish etadi. Mashqning samaradorligi parvozda qabul qilingan holatni iloji boricha uzoq saqlab tura olish mahoratiga bog'liq. Qo'nish vertikalga nisbatan 30° oralig'ida burchak ostida amalga oshirilishi kerak (7- lavha). Boshni ko'krakka egib va qo'llarni bukib, gimnastikachi belga oldinga dumalaydi.

Qo'llarni keyinchalik oldinga aylanma harakat bilan yuqoriga olib chiqish bilan (4-5-lavhalar) ularda pastga va orqaga siltanish ikkinchi usulning hususiyati hisoblanadi (16-rasm). Bunday harakatlar oldinga katta aylanishga yordam berganligi tufayli depsinishdagi to'xtash kuchayishi kerak.

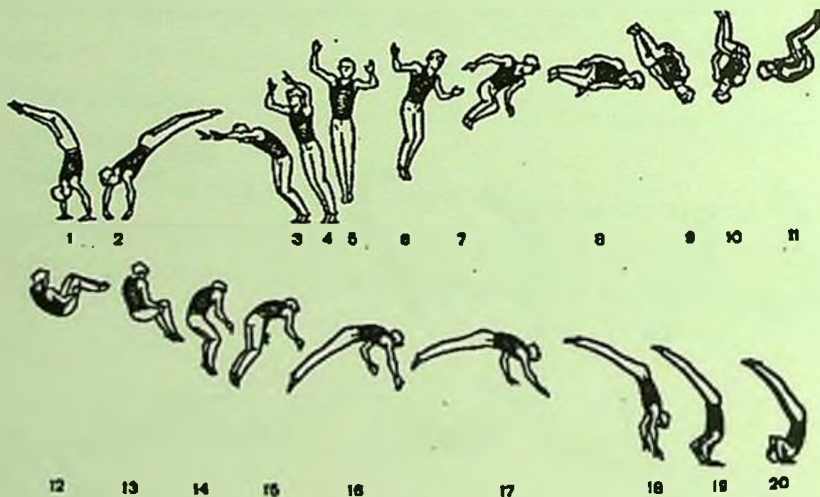


16-rasm

Rondatdan keyin orqaga aylanish bilan orqaga sakrash. Depsinish yetarlicha harakatlanish tezligi bilan tezkor rondatda bo'lishi mumkin bo'lgan to'xtatuvchi bo'lishi kerak. Burilish depsinishning ikkinchi yarmida bir vaqtning o'zida tanani yozish bilan tayanchda boshlanadi. Gimnastikachi uchib ko'tarilayotganda yelkalarini 90°ga burishi kerak. Qo'llarda siltanish yuqoriga va burilish tomoniga bajarilishi lozim.

Oldinga o'mbaloq oshishga bir yarim twist. Sportchi oldida o'mbaloq oshishga chiqish uchun yetarlicha balandlikda uchish bilan salto bo'yicha aylanish zahirasini yaratish qo'shimcha vazifasi turadi (17-rasm). Buning uchun uzunlikka biroz cho'zilgan (3-7-lavhalar) ancha kuchli depsinish talab qilinadi. Oldinga to'liq salto uchish traektoriyasini pastlash qismiga o'tish paytida bajarilishi kerak. Balandlik zahirasi yetarli bo'lganda g'ujanakdan yozilish qo'llarni qo'nishga tayyorlash bilan (17-lavha) oyoqlarni yoy bo'yicha orqaga va yuqoriga chiqarish bilan amalga oshiriladi.

Gavda vertikalga nisbatan 30° burchak ostida egilganda va yelka bo'g'imlari burchagi 150° ni tashkil etganda qo'nish va o'mbaloq oshishga kirish ancha havfsiz hisoblanadi.



17-rasm

Past saltoda o'mbaloq oshish uchun tos vertikalga yetgan paytda g'ujanakdan yozilish kerak. Ko'rib chiqilayotgan elementning mumkin bo'lgan modifikatsiyasi keyinchalik to'g'ri oyoqlar bilan o'mbaloq oshish hisoblanadi. Uni qo'llarga qo'nish bilan tanani deyarli vetrikal holatida bajarish lozim.

O'rgatish uchun dastlabki baza.

1. G'ujanakda maxsuslashtirilgan tvist.
2. Yo'lakda oldinga ikkitalik salto.
3. Batutda oldinga ikkitalik salto.

Ikkitalik tvist. Kuchli to'xtatuvchi depsinishdan keyin 180° ga tezkor va zich burilish sakrash texnikasining eng muhim komponenti hisoblanadi. Bu va keyingi harakatlarni samaradorligi u xatto qisqa bo'lsa ham yugurishni qo'shib, juda yuqori tezlikdagi kuchaytiruvchi

elementlar bilan ta'minlanadi.

Uchishda aniq to'g'ri tana bilan burilish lozim. Qo'llarda siltanish boshqa sakarashlardan farqli o'laroq baland va burilish oxirida esa qo'llar yuqorida bo'lishi kerak. Burilishda boshni oldinga yarim egish bilan belni dumaloqlash tavsiya qilinadi.

Yelkalarni oyoqlarga faol harakatlantirib, qo'llar bilan oyoq boldirlari ustidan ushlab tezda g'ujanaklanish lozim. Zich g'ujanak tez aylanish uchun yaxshi imkoniyat hisoblanadi. Sportchining yelkalarini tayanch vertikal bilan kesishishini ushlab qolishga va gavdani oldinga ko'proq egilishiga yo'l qo'ymaslikka intilishi barqaror qo'nish imkoniyati hisoblanadi.

Qarshi va sodda sakrashlar.

Oxirgi yillarda akrobatik bog'lamlar va kombinatsiyalarni tuzishda original echimlarni topish istagi akrobatikachilar va gimnastikachilarni avval nafaqat erishib bo'lmay, balki texnik jihatdan notabiiy hisoblangan bog'lanishlardan foylanishga olib keldi. Avvalo hech qachon kombinatsiyaga kiritilmagan tajriba sifatida kamdan-kam joydan bajariladigan orqaga salto - oldinga salto turdagi bog'lanish nazarda tutiladi.

Ayni paytda akrobatikachilar va gimnastikachilarni sakrash tayyorgarligini oshirish hamda sakrovchini tayanch-harakat apparatini avaylashga imkon beruvchi qayshqoq qoplamalarni qo'llanishi nafaqat qarshi bog'lanishlardan foydalanish imkoniyatlari va ruxsat etilishiga bo'lgan qarashlarni keskin o'zgartirish, balki ularni amaliy o'zlashtirish bilan yaxshi natijalarga erishish imkoniyatini yaratdi.

Mavjud qarshi sakrashlar uchun orqaga salto - tanani orqaga aylanishi bilan sakrashlarni tabiiy ketma-ketligida oxirgi element, oldinga salto esa - uning aksi, yakunlanishi yoki tanani oldinga aylanishi bilan birinchi sakrash seriyasini boshlanishi bo'lgan yuqorida ta'kidlab o'tilgan orqaga salto - oldinga salto bog'larni tayanch

bog'lanish bo'lib qoldi.

Hozirgi kunda eng mahoratli gimnastikachi-sakrovchilar orqaga ikkitalik salto - bittaga oldinga salto - burilish bilan oldinga to'ntarilish - orqaga aylanish bilan sakrash turdagi birikmalarni bajararmoqdalar.

Texnika nuqtai nazaridan qarshi sakrashlarning murakkabligi aylanish kabi, o'zgaruvchi harakatlarni ham yo'nalishini o'zgartirmasdan hamda temp va ijro sifatini yo'qotmasdan amalga oshirilishidadir. Agar an'anaviy birikmalarda har bir keyingi sakrash mavjud bo'lgan foydali harakatlarga tuzatishlar va quvvat ta'minotini kiritish turiga ko'ra qurilgan (depsinish fazasida) bo'lsa, unda ushbu vaziyatda oldingi sakrashlardan meros bo'lgan jismoniy harakat to'liq o'chirilgan bo'lishi, keyingisi esa oldingi sakrashlarda yangidan yaralgan sharoitlarda shakllanishi kerak.

Bunday sharoitlarda qarshi sakrashlarni tuzish imkoniyatlari, uning variatliligi keskin chegaralanadi va ijrochidan harakatlarda yuqori aniqlikni talab qiladi. Qarshi sakrashlarning qiyinchiligi shundan iboratki, tayanchda harakatlar kuchiga bo'lgan talab keskin ortadi, sportchining tayanch-harakat apparat jiddiy yuklamalarga duchor bo'ladi. Ishning noaniqligi bu yerda oyoq panjalari va boldirlarini (ayniqsa, axill paylari) shikastlanishiga yoki jarohatlanishiga olib keladi, shuning uchun qarshi sakrashlarga murojaat qilgan gimnastikachidan oyoq panjalari, boldirlar, tizza bo'g'imlarini mustahkamlash bo'yicha yetarli darajada uzoq va puxta tayyorgarlik talab qilinadi.

Sakrash kompozitsiyasida orqaga salto - oldinga salto birikmasini ijro etish uchun aytib o'tilgan harakatlardan birinchisi oldinga aylanish bilan irg'ish hisobidan bajariladi. Bu orqaga salto oxirigacha buralmaganligini bildiradi, ya'ni gimnastikachi tayanchga oldinga saltoga depsinish uchun tavsifli oldinga egilgan holatda tushadi.

Oyoqlar butun panjalarga qayshqoq tushish bilan orqadan oyoq uchlariga qo'yiladi (sub'ektiv jihatdan sakrovchi buni sezmaydi),

gavda oldinda dumaloqlangan, qo'llar yuqorida, ya'ni oldinga saltoni yuqori tempiga mos holatda qoladi. Amortizatsiya fazasi bu yerda tayanch apparati qattiqligi, qayshqoqligini saqlab qolish bilan kechishi kerak, chunki gimnastikachining har qanday ortiqcha oyoq mushaklarini bo'shashtirishi (ayniqsa, gimnastikachi tomonidan anglangan) depsinishni susayishiga va tepmni yo'qotilishiga olib keladi. Gimnastikachi depsinishga to'g'ri tushganda bitta tegishdayoq oldinga saltoga oldinga-yuqoriga itariladi.

To'xtashga salto ijro etilganda g'ujanak nisbatan erta ochiladi, oyoqlar qo'nishga biroz oldinroq qo'yiladi. O'tishga bir oyoqqa salto ijro etishga urinishda oldinga aylanishga bo'lgan talab ortadi, g'ujanak uzoq ushlanadi oyoqlar esa ko'proq "o'z ostiga" qo'yiladi.

Qarshi birikmalarni o'zlashtirib ishlash uchun qulay sharoitlarda boshlanadi - batutda, ya'ni uzun seriyalarda qarshi sakrashning ikkala ketma- ketligi (orqaga-oldinga va oldinga-orqaga) mutloq erkin bajariladi. Keyinchalik gimnastikachi asosiy qarshi birikmani joydan, akrobatika yo'lagida va shohsupada ijro etishni o'rganishi kerak. So'ng rondat - flyak - g'ujanakda salto - oldinga harakatlanish bilan irg'ib sakrash, irg'ib sakrash - uchib o'mbaloq oshish, irg'ib sakrash - salto va hokazo turdagi qisqa birikmalar o'zlashtiriladi.

Dastlabki bosqichlarda musobaqa birikmalarini o'zlashtirishda nisbatan pastroq, tekis bajarish mumkin bo'lgan qarshi birikmaga kiruvchi orqaga salto birikmalariga alohida o'rin beriladi; bu depsinishda yuklanishni kamaytiradi va gimnastikachiga ancha ishonchli harakatlanishga imkon beradi. Kelajakda barcha salto va piruetlarni qarshi bog'lanishlari ham paydo bo'lishi mumkin.

Oyoqdan oyoqqa sakrash. Bunday sakrashlar guruhi texnikasida qo'llarda yuqoriga siltanish tanani to'g'rilash bilan uyg'unlashgan oyoqlarda kuchli siltanish umumiy hisoblanadi. Shu bilan birga tanani parvozdagi barqarorligini ta'minlash hamda aylantiruvchi harakatni yo'qotish juda muhim: aynan shunga tayanib sakrashga buyurilgan

shaklni berish bilan turli harakatlarni bajarish mumkin.

Masalan, gimnastikachi depsingandan va yuqoriga uchgandan keyin bukilishi, oyoqlar ochiq yozilishi, kerilishi va hokazo mumkin. Sakrashni bezaydigan gimnastikachining harakatlari sakrash traektoriyasini ko'tarilish qismida, faqat parvozning yuqori nuqtasida bajarilishi kerak.

Oyoqlarni ochib bukilib sakrash. Oyoqlarda kuchli depsinish va qo'llarda yuqoriga siltanish uchishda oyoq uchlarini tortilishi bilan butun tanani to'g'rilanishi bilan yakunlanadi. Tanani bukilishi gavda va oyoqlarni bir vaqtda bir - birga harakatlanib qo'llar oyoq uchlariga tekuncha sodir bo'ladi. Parvozda tana holatini tasavvur qilish uchun oxirgi holatda pauza bilan oyoqlarni ochib o'tirishda oldinga egilishni bajarib ko'rish maqsadga muvofiq.

Sakrashni ijro etishdaga xatolik - oyoqlar balandda joylashgan yelkalarga tortilishi kerak bo'lganda yelkalarni tushirish bilan gavgdani oyoqlarga harakatlanishi bilan tananing bukilishi. Xato sababi - depsinishda tana kuchsiz depsinadi. Uni to'g'rilash uchun gimnastikachi qo'llarda va gavda bilan yuqoriga urg'u berilgan (ayniqsa oxirida) siltanishning muhimligini bilishi shart. Faqat shunday harakatlardagina gimnastikachining (uning istagidan qat'iy nazar) oyoqlari bukilish vaqtida gavgdaga yetib oladi.

Sakrashni o'rgatishda orqada turib va sakrash va tana bukilayotgan paytda ikkita qo'lda ijrochini belidan ushlash lozim. Bu sakrashlarni tempda bir necha bor ketma-ket bajarish tavsiya qilinadi.

Qo'llarda tik turishga bukilib va yozilib sakrash. Bunday ajoyib sakrash xalqaro amaliyotda yaponcha nomini olgan. U qo'llarda pastga-orqaga kuchli siltanish bilan bajariladi. Qo'llar pastki holatdan o'tgan paytda biroz oldinga egilish (45°gacha) va ozgina o'tirish kerak. Keyin qo'llar orqaga va yuqoriga oyoqlarda tez depsinib, yelkalarni va boshni tushgan holatini saqlab qolib, tozni yuqoriga ko'tarib (qo'llar go'yo tozni bir yo'nalishda tortayotgandek) kuchli bukilish lozim.

So'ng tayanchsiz holatda oxirgi holatdan tez va keskin harakatlanish bilan qo'llar polga o'tkaziladi va bir vaqtning o'zida yuqoriga oyoqlar bilan yozilish va qo'llarda tik turish sodir bo'ladi. Shu bilan birga, oyoqlar tayangan joyga qo'llar bilan kelishga ("o'z ostiga" sakrashni bajarish) intilish kerak.

Sakrash turlari - 45°, 90°, 180°ga burilish bilan bukilib va yozilib sakrashlar. Gavdani burilishi qo'llarda pastga siltangan va oldinga egilgan (buralish) paytda, tos va oyoqlarning burilishi esa depsinishdan keyin tayanchsiz holatda boshlanadi. Chapga burilishda o'ng qo'lni siltanishiga urg'u beriladi va aksincha. Tik turishga bukilib-yozilib sakrashni qo'llarga kelish va keyinchalik oldinga o'mbaloq oshish bilan matlar uyumiga prujinali ko'priik chetidan o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Eng asosiysi - qo'llarda tayanguncha tanani (tovonlar bosh ustida) to'liq yozilishiga erishish.

Qo'llarda tik turishga sakrash. Bu sakrashni qo'llar yuqorida holatdan deyarli kerilib tos-son bo'g'imlarida bukilib va yozilib bajarish mumkin. Bunday holatda gimnastikachi oldinga egilib va oyoqlarda depsinib darhol qo'llarda tik turishga keladi. Harakat ikki oyoqda depsinib oldinga to'ntarilishni birinchi qismiga o'xshash. Qo'llar oyoqlarda depsinish joyidan tayanchga keladi.

Chalqancha tayanib yotishga oyoqlarni ochib siltanib o'tish. Element tayanib yotishdan boshlanadi (18-rasm). Gimnastikachi prujinasimon kerilishdan keyin keskin harakatlanib bukiladi va bir vaqtning o'zida oyoq uchlari bilan poldan itariladi hamda oyoqlarni ochadi. Shu harakatlar izidan keyinchalik tos-son bo'g'imlaridan juda tez bukilish bilan qo'llarda itarilish sodir bo'ladi (2-lavha). Tavsifiga ko'ra kurbetni eslatuvchi harakatlar natijasida gavda tayanch ustiga ko'tariladi, bir vaqtning o'zida oyoqlar qo'llar oldinda tayanish chizig'idan o'tadi va birlashadi.



18-rasm

Siltanib o'tish vaqtida yelkalar tayanch joyi ustida qoladi. Depsinish va qisqa harakat bilan tovonlar polga tekkan paytdagi siltanib o'tishdan keyin qo'llar tayanchga orqadan qo'yiladi (oxirgi holatdagi tayanch joyi dastlabki holatdagi tayanch joyga nisbatan orqaga suriladi). Oyoqlar va qo'llarga tayanib, gimnastikachi chalqancha tayanib yotishda tanani to'g'rilash bilan barcha harakatlarni yakunlaydi.

Yon tomonga aylana va ikkitada siltanib o'tish. Bu elementlar mutloq otdagi mashqlarga o'xshash, biroq kuchli va aniq ishlashni talab qiladi. Ot dastagiga qaraganda ancha past, pol yuzasi bilan chegaralangan tayanish tufayli gimnastikachi oyoqlarni qo'llarda tayanish nuqtasidan pastga tushira olmaydi.

Shuning uchun u otdagiga nisbatan ancha tez va kuchli aylanma harakatlarni amalga oshirishi kerak. Bu yerda vazifa qo'llar tayanishda almashganda oldingi joyga qo'yish majburiy emasligi bilan yengillashadi. Aylanalar joydan - tayanib yotishdan kamdan-kam boshlanadi.

Gimnastikachilarning ko'pchiligi oldingi bir oyoqda aylanalar va boshqa harakatlarni tezlashtirish uchun aylanalardan foydalanadilar.

Ikkitada aylanalarni o'zlashtirish uchun quyidagi asosiy mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1. Oyoqlardan ushlab turgan (oyoq panjalaridan) sherik yordamida dastakli otida ikkala oyoqda ohista keng aylanalar;

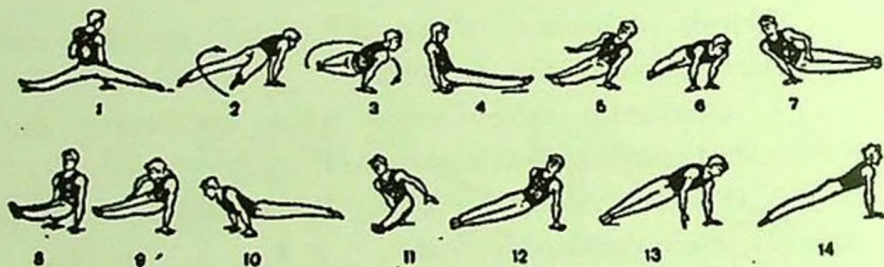
2. Oyoqsiz dastakli otida (otning tanasi polda) ikkitada keng aylanalar yoki qo'ziqorinda aylanalar;

3. Mat chetida qo'llarga tayanish bilan aylanalar (variantlar: yaqin yoki uzoq chetiga tayanish).

O'rgatishda birinchi aylanma harakatda vujudga kelgan inersiyadan foydalanib darhol bir nechta aylanalarni bajarishga intilish maqsadga muvofiq.

Ikkitada aylanalarga tayyorgarlikda aylanma siltanib o'tishlarni bajarish tavsiya qilinadi: tayanishdan chapga burilish bilan chalqancha tayanib yotishga va hokazo. Biroq shuni esda tutish kerakki, qo'l panjalarini mustahkamlovchi va ikkitada aylana texnikasi haqida tasavvur hosil qiluvchi bu elementlar yuqorida bayon etilgan mashqlar o'rnini to'ldira olmaydi.

Burilish bilan ikkitada aylana. Ikkitada bitta aylanani ijro etishda otga chiqish bilan aylanaga o'xshash (6-8-lavhalar) oyoqlarda orqaga ("chexcha" aylana kabi, 19-rasm, 4-5-lavhalar) va oldinga harakatlar bilan bajariladigan 90°ga burilish ham mavjud. Ikkinchi aylana (7-10-lavhalar) vaqtida gimnastikachi shunday tartibda yana 90°ga buriladi. Ikkitada ikki marta aylanada orqaga to'liq burilish amalga oshiriladi. Burilish oldidan yengillashtirish maqsadida tezlanish uchun bir yoki bir nechta aylanalarni burilishsiz bajarish mumkin.



19-rasm

Ikkitada aylana va burilish bilan ikkitada aylanalarni o'zlashtirishda gimnastikachilarga qo'llarni belgilangan joyga aniq qo'yish talab qilinmasligi kerak. Eng asosiysi - tana holatini me'yorlarga muvofiqligini va katta tezlikda keng aylanma harakatlarni bajarishga intilishlarini nazorat qilish lozim.

Burilish bilan kerilib ikkitada aylanalar. Texnik jihatdan otda ijro etiladigan "ruscha" aylanaga, aniqrog'i - ot tanasida 360° ga va undan ortiq burilishlar bilan aylanaga o'xshash. Oldingi ikkitada aylanalar bilan dastlabki tezlanishdan keyin gimnastikachi oyoqlarni orqada holatini va butun tanani o'zgarishsiz holatini saqlab qolib tayanchda qo'llarini tez ko'chirib qo'yish hisobiga burilishni amalga oshiradi. Aylana bo'yicha tananing umumiy harakatlanish tezligi qo'llarni joydan joyga qo'chirib qo'yishda ularning tezkor harakatini ham aniqlab beradi (kech qolmaslik, halal bermaslik, to'xtab qolmaslik).

Boshqa aylanalarga qaraganda 360° ga va undan ortiq burilishlar bilan aylanalarda qo'llarni qo'yish muvozanat saqlanishini ta'minlashi kerak. Bundan tashqari, gimnastikachining kuch tayyorgarligi ham katta ahamiyatga ega. Butun kerilib aylanish davomida qo'llar bilan tananing gorizontal tayanishni eslatuvchi biroz kerilgan holatini ushlab qolish va harakatlantirish lozim.

O'rgatishda otda kabi, polda ham bir-birini to'ldiruvchi mashqlar katta ahamiyatga ega.

Otda: dastakda va tanada 360, 540, 720°ga burilish bilan kerilib ikkitada aylana. Bu mashqlar oyoqlardan (oyoq panjalari) ushlab turuvchi sherik yordamida har qanday oraliq holatda fiksatsiya qilish usulini qo'llash bilan bajariladi. Shundan keyin element gilamda hech qanday qiyinchiliksiz o'zlashtiriladi.

Kuch bilan bir qo'lda tik turish. Bir qo'lda tik turish ishochli ijro etilgandan keyin o'zlashtirish uchun bazaviy hisoblanadi. Qo'lga tana og'irligini uzatish bilan muvozanatdan oyoqlar ochiq yon bosh turishga ancha sodda kuch bilan chiqishlar. O'rgatishda tik turishdan bir qo'l orqali ohista tushish bilan (aksincha harakat bilan) hamda sherik yordamida tik turishga o'tish mashqlari qo'llaniladi. Gimnastika devorida gavgdani yonbosh yuza mushaklari va keng orqa mushaklar uchun "bayroqcha" turdagi mashqlar tavsiya qilinadi.

Nazorat savollari

1. Ko'pkurash turlariga mansub erkin mashqlar texnikasi to'g'risida gapirib bering.
2. To'ntarilishlar templari qanday?
3. Saltoda 180°ga burilish bilan g'ujanakda ikkitalik salto to'g'risida gapirib bering.
4. Gilamda uchtalik saltoni bajarish uchun dastlabki bazani aytib bering.
5. Uchib-o'mbaloq oshib sakrashlar va twistlar to'g'risida gapirib bering.
6. Qarshi va sodda sakrashlar qanday?

II-BOB. TURNIKDA BAJARILADIGAN MASHQLARNING ASOSIY TASNIFLARI

2.1. Turnik snaryadining umumiy tuzulishi

Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) qoidalariga muvofiq turnik 275 sm balandlikda joylashishi va 240 sm uzunlikda bo'lishi kerak. Turnikning qalinligi – 2,8 sm.ni tashkil etadi. Turnik zamonaviy Olimpiyada o'yinlari dasturiga kirgan snaryadlardan biri bo'lib, turnikda mashqlar bo'yicha erkaklar orasida medallar uchun kurash olib boriladi. Bundan tashqari, erkaklar orasida jamoaviy va absolyut birinchiliklar jadvaliga ham kiritilgan.

Turnik – gimnastika snaryadi bo'lib, unda bajariladigan mashqlar erkaklar musobaqalari tarkibiga kiradi. Turnik – vertikal ustunlarda joylashgan va po'lat cho'zgichlar yordamida mahkamlangan po'latdan tayyorlangan sterjendir.

Turnikda bajariladigan eng sodda mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturiga kiritilgan. Shuning uchun har qanday sport zali va har qanday sport maydonchalarida xatto aholi turar joylarida bunyod etilgan bolalar sport maydonchalarida ham (u yoki boshqacha ko'rinishda) turnikni ko'rish mumkin.

Turnikda mashqlar snaryad atrofida aylanishdan va gimnastikachi snaryaddan uzilgan paytdagi uchib o'tishlar, elementlardan tashkil topgan. Musobaqalarda sportchilar ushlarlar (yuqoridan, pastdan va qayta ushlar) va osilishlarni xilma-xil turlarini (oldindan, orqadan, oyoqlarni ochib, bukib), ularning bir turidan boshqasiga toza va aniq o'tish mahoratlarini ko'rsatib berishlari kerak. Aylanish vaqtida sportchilar turnikka tana bilan tegib ketmasliklari lozim. Aylanish ikki qo'lda kabi, bir qo'lda ham amalga oshirilishi mumkin. Mashqlar akrobacha sakrab tushish bilan yakunlanadi.

Mashqlarni boshlash uchun sportchi uni snaryadga osilib olishiga yordam beradigan assistentdan foydalanadi. Hakamlar tomonidan elementlarni murakkabligi va ijro tozaligi hamda sakrab tushish sifati baholanadi.

1. Elementlarning tuzilmaviy guruhlar. Osilishda katta siltanish bilan bajariladigan elementlar:

- burilish bilan yoki burilishsiz qo'llarda tik turishga orqa siltanish bilan ko'tarilish;

- burilish bilan yoki burilishsiz hamda sakrash bilan va 180, 360, 540 va xatto 720° ga burilish bilan ikki yoki bir qo'lda katta aylana.

2. Uchish fazasi bilan elementlar. Uchish fazali elementlar turli uchib o'tishlarni – grifdan qo'llarni qo'yib yuborish, grif yuzasi orqali uchib o'tish va osilishga kelish hamda uchib kelishlar – qo'llarni grifdan uzib, uning yuzasi orqali o'tmasdan bajariladigan elementlar va osilishga kelishni nazarda tutadi. Bundan tashqari, oyoqlarni ochib siltanib o'tish bilan osilish yoki qo'llarda tik turishga o'tishlar ham shu elementlarga tegishli ("Karbalo" yoki "Kvinteyro" turdagi elementlar).

Uchib o'tishlar quyidagi turlarga bo'linadi:

- saltosiz orqaga siltanish bilan (burchak uchib o'tish, "Voronin", "Markelov" va boshqalar);

- oldinga bir yarim salto bilan ("Geylord" kabi) orqaga siltanish (oldinga katta aylana bilan);

- orqaga qarshi-salto bilan orqaga siltanib (hali ijro etilmagan);

- saltosiz orqaga qarshi-harakat bilan oldinga siltanib ("Tkachyov", "Lyukin" va hokazo kabi);

- oldinga siltanib orqaga bir yarim salto ("Kovach", "Geylord 2" va hokazo);

- oldinga siltanish bilan oldinga qarshi-salto (hali ijro etilmagan).

Uchib kelishlar quyidagi turlarga bo'linadi:

- orqaga siltanish bilan oldinga salto ("Eger", "Pogorelov" va boshqalar);

- orqaga siltanish bilan orqaga qarshi-salto (kam o'rganilgan);
- oldinga siltanib burilishlar bilan orqaga salto ("Delchev", "Ginger" va boshqalar kabi);
- oldinga siltanish bilan oldinga qarshi-salto ("Marinich" kabi).

Turnikda uchish harakatlarining ikki turi orasida harakatlar bir-biriga o'xshashiga qaramay farqlanish mavjud. Asosan Markelov va Voronin kabi uchib o'tishlarni hamda parvozda yoki osilishda salto – Delchev va Giner, bir-biriga o'xshash bo'lganligi tufayli "aralashtiriladi".

3. Turnikka yaqin elementlar quyidagilardan iborat:

- ko'p sonli yozilib, ikkitada, yoysimon va hokazo ko'tarilishlar;
- orqaga aylanib qo'llarda tik turish;
- "Shtalder" va "Endo" ko'rinishda siltanib o'tishlar bilan katta aylanalar;
- oldinga qulash va qo'llarda tik turishga yozilib ko'tarilish bilan katta aylanalar ("Veyler").

4. Qayta ushlashda va orqada osilishlarda elementlar. Bunga asosan quyidagi alohida o'ziga hos elementlar kiradi:

- yuqoridan va pastdan ushlash bilan orqaga osilishda elementlar – oldinga siltanish bilan ko'tarilishlar, ruscha aylanalar va hokazolar;
- oyoqlarni o'tkazish va "Adler" kabi (buralish, sakrash yoki burilish bilan) qo'llarda tik turishga harakatlar bilan elementlar;
- italyancha aylanalar ko'rinishida qayta ushlashda elementlar.

5. Sakrab tushishlar. Sakrab tushishlar quyidagi turlarga bo'linishi mumkin:

- oldinga siltanib burilish bilan yoki burilishsiz orqaga salto, karrali salto (ikkitalik, uchtalik);
- orqaga siltanib burilish bilan yoki burilishsiz orqaga salto, karrali salto (ikkitalik, uchtalik);
- burilish bilan yoki burilishsiz hamda orqaga qarshi-saltoni qo'shish bilan uchishlar;

- turnik orqali bir yarim va undan ko'p orqaga salto va turnik orqali oldinga bir yarim va undan ko'p salto sakrab tushishlar.

Turnikda elementlar va kombinatsiyalarining rivojlanishi. 1940-1950-yillarda gimnastikachilarning turnikdagi kombinatsiyalari ko'p elementlarni o'z ichiga olmagan. Kombinatsiyalar original ko'tarilishlar, aylanalarning xilma-xil variantlari, uchish fazalari bilan elementlar va sakrab tushishdan iborat bo'lgan. Ko'tarilish sifatida turli elementlarni ko'rish mumkin bo'lgan:

-osilgan holatda oyoqlarni ochib siltanib o'tish bilan ikki qo'lda ko'tarilish;

-“fincha ko'tarilish” yoki keyinchalik orqaga siltanish bilan ko'tarilib 180° ga burilish bilan orqaga yoysimon siltanish;

-oyoqlarni ochib siltanib o'tish bilan va tashqarida burchakka kelish bilan 180° ga burilish bilan orqaga siltanib ko'tarilish. Bundan tashqari yonbosh yuza orqali oyoqlar juft siltanib o'tish bilan orqaga siltanib ko'tarilib orqadan tayanishni ham ko'rish mumkin edi (otda aylanalar kabi);

-osilishga yonbosh yuza orqali siltanib o'tish bilan yoki tayanishga 180° ga burilish bilan oldinga siltanib ko'tarilish;

Katta aylanalar qo'llar atrofida 180° kabi 360° ga burilishlarda ham murakkablashdi. Chalishtirilgan ushlashdan (gimnastikachi qo'llarni chalishtirgan holatda grifni ushlaydi) ham keng foydalanildi. Bu davrda gimnastikachilar 2000 yillarda kamdan-kam kuzatish mumkin bo'lgan orqada osilishda orqaga katta aylanalar kabi murakkab harakatlarni o'zlashtirib olgan edilar. Shu bilan birga aylanalar juda sodda siltanib o'tishlar bilan murakkablashdi – Shtalder nomi bilan ataluvchi aylana.

Uchish fazasi bilan elementlar sodda uchib kelishlar va uchib o'tishlarning kamtarona to'plami kabi taqdim etilgan. Orqaga siltanib osilishga 360° burilish bilan uchib kelish va burchak uchib o'tish ancha ommalashdi.

Sakrab tushishlar xilma-xillashganiga qaramay uncha murakkablashmadi. Ular uchish, orqaga aylanishdan tegmasdan uzilish bilan hamda salto sakrab tushishlarni o'z ichiga oldi. 50-yillarning boshida kerilib orqaga salto sakrab tushish juda ommalashdi. 1950-yillarning oxiriga kelib salto endi 360°ga va undan katta burilishlar bilan murakkablashdi, shu bilan birga orqaga ikkitalik salto ham ijro etildi.

Turnikda kombinatsiyalar 1960-yillarda qayta ushlashda va qayta ushlashdan 360° burilishlar bilan boyitildi. Shtalder aylanalaridan tashqari, siltanib o'tish bilan oldinga aylanalar – Endo tez-tez kuzatila boshladi. Orqada osilishda orqaga aylanalar ham avvalgidek ijro etildi. Shu bilan bir qatorda deyarli har bir kombinatsiyada “Adler” tipdagi aylanalar – o'tkazish (prodev) va qayta ushlashga yelkalarda buralish bilan oldinga katta aylanalarni ham kuzatish mumkin edi.

60-yillarning oxirida Adler aylanasi 360°ga burilish qo'shildi, ammo grif darajasidan yuqoriga chiqish 45°dan oshmadi. Uchish fazasi bilan elementlar faol uloqtirib uchib o'tishlar bilan ancha boyidi. Eng sodda bo'lgan yonbosh yuza orqali siltanib o'tish bilan burchak uchib o'tishning samarasi juda kam edi, chunki undan keyin umumiy impuls o'chganligi tufayli orqaga katta aylana bajarishning imkoni yo'q edi.

Sovet ittifoqi gimnastikachisi Mixail Voronin burilishni boshqacha usulda bajarib burchak uchib o'tishni takomillashtirishga erishdi. Endi burilish harakatga qarshi tempda emas, balki temp bo'yicha bajarildi. Bu esa o'z navbatida aylanish impulsini saqlab qolishga yordam beradi. “Voronin” uchib o'tishi kelgusida yana takomillashadi. Gimnastikachilar uchib o'tishni tanani yana ham to'g'rilangan holatida bajaradilar, shu bilan birga burilishni bajarish tamoyili ham takomillashadi oyoqlarni ochib Markelov uchib o'tishi paydo bo'ladi.

Sakrab tushishlar ko'p holatlarda 360°ga burilish bilan uchish yoki orqaga ikkitalik saltolarni nazarda tutadi.

1970-yillarga kelib, aylanalarda gimnastikachilarning mashqlari kuchli o'zgarmadi. Orqada osilishda original elementlar o'rmini asta-sekin burilishlar kabi burilishlarsiz Adlerlar egalladi. Umuman olganda, kombinatsiyalardagi elementlarning tuzilmaviy shakllari uncha xilma-xillashmadi, biroq ancha murakkablashdi. Uchish fazasi bilan elementlarda va sakrab tushishlarda katta burilish sodir bo'ldi. Osilishga oyoqlar ochiq kabi, bukib ham orqaga siltanish bilan salto (Eger saltosi) paydo bo'ldi.

1977-yilda Delchev saltosi – oldiga siltanib 180°ga burilish bilan uchib kelish va osilishga oyoqlarni ochib oldinga salto ijro etildi, 1978-yilda esa Eberxard Ginger bu harakatning ancha mashhur shaklini – osilishga bukilib orqaga yarim burilishni ijro etdi.

1977-yilda uchib o'tishlarning yangi davrini ochib bergan element ijro etildi. Aleksandr Tkachyov osilishga kelish bilan oldinga siltanishda orqaga oyoqlarni ochib qarshi-uchib o'tishni amalga oshirdi.

70-yillar gimnastika olamiga uchib o'tishlarning mutloq yangi turlarini sovg'a qildi. 1979-yildagi jahon chempionatida vengriyalik gimnastikachi Peter Kovach tarixda birincha marta sakrab tushishda emas, balki osilishga grif orqali g'ujanakda orqaga bir yarim aylanishda salto uchib o'tishni ijro etdi. Ushbu uchib o'tish kelajak avlod gimnastikachilari uchun eng muhim element va gimnastikachi mahoratini aniqlovchi daraja bo'lib qoldi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, 80-yillarda bu uchib o'tish gimnastikachilar tomonidan deyarli ijro etilmadi, biroq 90-yillarning boshlarida keng ommalashdi.

Biroz keyinroq amerikalik gimnastikachi Mitch Geylord o'xshash uchib o'tishni oldinga salto negizida bajaradi. 1980-yilda bo'lib o'tgan Olimpiyada o'yinlarida juda murakkab bo'lgan bu element gimnastikachi kombinatsiyasining yuqori cho'qqisi bo'ldi.

Geylord ikki element muallifi hisoblanadi. Birinchi element “Geylord 1” – bu osilishdan orqaga siltanib osilishga grif orqali oldinga bir yarim salto. Ikkinchi “Geylord 2” uchib o‘tish – bu juda original element bo‘lib, mohiyatiga ko‘ra grifdan juda baland bajarilgan Ginger saltosi hisoblanadi, biroq gimnastikachi grif orqali uchib o‘tayotganda uni pastdan ushlaydi. Faqat Ginger saltosi grif orqali bajariladi.

Biroz keyinroq (80-yillarda) shunga o‘xshash “Pineda” uchib o‘tishi - 180° ga burilishni qo‘shish bilan (ya’ni yonbosh yuza orqali 360°ga burilish bilan orqaga salto) bajariladi. Eslatib o‘tamiz, Geylord saltosi 80-yillarda mashhurlikka erishdi (birinchi marta bajarilgan davr).

Sakrab tushishlar bir pog‘ona ham murakkablashmadi. Gimnastikachilar g‘ujanakda orqaga ikkitalik saltodan ommaviy tarzda 360°ga burilish bilan orqaga ikkitalik salto sakrab tushishga (birinchi marta yaponyalik gimnastikachi Mitsuo Sukaxara tomonidan bajarilgan) o‘tdilar.

Biroz vaqt o‘tib harakatlarni rivojlanishida eng muhim o‘ringa ega kerilib orqaga ikkitalik salto sakrab tushishni ijro etishga urinishlar boshlandi (1974-yil, Yaponiyada o‘tkazilgan “Tyuniti Kubogida” Valeriy Lojkin birinchi bo‘lib ijro etgan). Va nihoyat, 70-yillarning oxirida sovet gimnastikachisi Nikolay Andrianov o‘ta-murakkab sakrab tushish, ya’ni g‘ujanakda orqaga uchtalik saltoni bajaradi (SSSR chempionatida Gennadiy Krisin tomonidan birinchi marotaba bajarilgan).

80-yillarni kombinatsiyalar evolyusiyasida katta o‘zgarishlar sodir bo‘ldi. Kombinatsiyalar shunchalik hayratlanarli darajada kuchli va tez taraqqiy etdi. Bu taraqqiyot elementlarning barcha tuzilmaviy guruhlarida sodir bo‘ldi.

Aylanalar. 80-yillarda gimnastikachilar ommaviy tarzda bir qo‘lda xilma-xil katta aylanalarni ijro eta boshladilar.

Bunday aylanalar bir necha marotaba ketma-ket, shu jumladan burilishlarning turli darajalari bilan (180° kabi, 360° da ham) ijro etildi. Ushbu harakatlar Zou Li Min original aylanasi – bir qo‘lda bir tomonga va darhol boshqa tomonga 360° ga burilish bilan oldinga katta aylana ijro etilgandan keyin o‘zining maksimal rivojlanishiga erishadi.

Adler elementlari mutloq qo‘llarda tik turishga hamda xilma-xil murakkablashtirishlar – sirg‘anish bilan ijro etildi, burilishlar esa bir qo‘lda osilishda va hokazo bajarildi. Orqada osilishda orqaga katta aylanalar kamdan-kam ijro etilishiga qaramay murakkablashdi. Aylanalarga kirish oldinga siltanib tegmasdan orqada tayanishda oyoqlarni o‘tkazish bilan amalga oshiriladi.

Aylanadan chiqish endi sodda bo‘lmagan osilishga “chiqarish” bilan emas, balki qo‘llarda tik turishga oyoqlarni “chiqarish” bilan amalga oshirila boshlandi.

Uchish fazasi bilan elementlar. 80-yillarning boshida (1983-yildagi jahon chempionatida) bir qator gimnastikachilar birikmada Tkachyov uchib o‘tishlarini va Ginger saltosini (ketma-ket 3-4 element) ijro etdilar.

1987-yilda bu bog‘lamlar bunday elementlarning murakkablashtirilgan variantlari bilan – ham bir qo‘lda osilishdan kabi, bir qo‘lda osilishda ham ijro etildi. Masalan, bir qo‘lda osilishdan Tkachyov uchib o‘tishi – Tkachyov uchib o‘tishi – Ginger saltosi. Uchib o‘tishlardan tashqari bog‘lamlarda aynan shu harakatlar ahamiyatli darajada murakkablashdi.

1983-yildagi jahon chempionida sovet gimnastikachisi Aleksandr Pogorelov rekord darajadagi texnik elementlarni ijro etdi. Ulardan birinchisi – bu orqaga siltanib osilishga to‘g‘ri tana bilan burilish (Pogorelov saltosi). Ikkinchi element – bu oldinga siltanib osilishga to‘g‘ri tana bilan orqaga bir yarim burilish. Biroz keyinroq bu element ruminyalik gimnastikachi Nikusor Paski tomonidan bir qo‘lda katta aylana bilan bajariladi.

1987-yilda Valeriy Lyukin Tkachyov uchib o'tishining oliy darajasini – to'g'ri tana bilan bajaradi. Biroz keyinroq uni 360°ga burilish bilan ijro etadi. Markelov uchib o'tishi endi oyoqlar birga to'g'ri tana bilan (ushbu element to'g'ri tana bilan Voronin uchib o'tishidan faqlanmaydigan bo'lib bordi) – Yamavaki uchib o'tishi ijro etildi, keyinroq esa uning 360°ga burilish bilan murakkablashgan nushasi paydo bo'ldi.

Sovet gimnastikachisi Vitaliy Marinich ham noyob element (g'arb xujjatlarida bu element Syao Juychji nomini olgan) – oldinga siltanib osilishga oldinga qarshi-salto muallifi bo'ldi. Tkachyov uchib o'tishiga asoslangan bu yangi shakldagi qarshi-harakatlardir. Marinich saltosi aylanishning xilma-xil shakllarini bajarish imkoniyatini namoyish etadi, kelgusida bu harakatni oliy shakllarini – oldinga qarshi-saltoni qo'shish bilan Tkachyov uchib o'tishini bajarish uchun imkoniyat yaratadi.

Sakrab tushishlar. Sakrab tushishlarni bajarish sohasidagi taraqqiyotni ham ta'kidlab o'tish joiz. Agar 70-yillarda asosan bu g'ujanakda burilish bilan orqaga ikkitalik salto va kamdan-kam uchtalik salto bo'lgan bo'lsa, 1980-yillarda esa uchtalik salto barcha yuqori malakali gimnastikachilarning standart sakrab tushishiga aylanadi. 1987-yildagi jahon chempionatida nemis gimnastikachisi Mayk Belle xatto sakrab tushishga 360° burilish bilan orqaga uchtalik saltoni ijro etadi.

Sakrab tushish oldinga uchtalik salto, bittadan kerilib orqaga ikkitalik salto va xatto ikkita burilish bilan bajarildi. Bundan tashqari bir qator ijrochilar grif orqali sakrab tushishlarni ham bajarganlar. Masalan, amerikalik Xayden juda murakkab element - 360°ga burilish bilan grif orqali kerilib orqaga bir yarim salto tufayli mashhurlikka erishdi. Yoki aytaylik, g'ujanakda 540°ga burilish bilan oldinga bir yarim salto sakrab tushish.

90-yillarda turnikda kombinatsiyalar kuchli o'zgarishga uchramadi. Endi taraqqiyot unchalik yorqin bo'lmadi. 1992-yildagi Olimpiyada o'yinlari va turnikda musobaqalar finali ushbu snaryadda rivojlanish sodir bo'lganligini ko'rsatdi. Gimnastikachilarning bir qismi avvalgidek o'z kombinatsiyalarini bir qo'lda (Vitaliy Sherbo) bajarilgan uchib o'tishlar asosida kurishda davom etdilar. Bu g'oya 1996-yilgacha saqlab qolindi.

Keyin esa bunday uchib o'tishlar gimnastikachilar zahirasidan to'liq "yo'qoladi". Gimnastikachilarning boshqa qismi "Kovach" uchib o'tishlarini xilma-xil variantdagi yangi turlarini o'zlashtirish bilan shug'ullandilar. Turnikda 1992-yilgi Olimpiyada o'yinlari g'olibi Dimas Trent aynan o'z dasturiga samarali, biroq juda havfli yangilikni kiritdi. Gimnastikachilarning uchinchi qismi Geylord I uchib o'tishlarini xilma-xil variantlarini bajardilar – bukilib, oyoqlarni ochib, g'ujanakda.

Biroq keyinroq bu uchib o'tishlar deyarli raritetga aylanadi. Bu elementlarni o'z dasturlariga kiritgan ijrochilar juda ham kamayib ketdi. 1996-yildagi Olimpiyada o'yinlarida Kovach uchib o'tishi anchagina ko'p sonli gimnastikachilar tomonidan o'zlashtiriladi. Ulardan ayrimlari uni ahamiyatli darajada murakkablashtirdilar hamda ijroning yuqori darajasiga erishishga sazavor bo'ldilar.

O'z dasturiga uchta Kovach uchib o'tishlarini kiritgan (g'ujanakda, bukilib, kerilib) hamda bukilib Kovach + Ginger birikmasini bajargan Aleksey Nemovni alohida ta'kidlab o'tish joiz. Ivan Ivankov jahon chempionatida ketma-ket ikkita Kovachdan birikmani bajaradi. Biroz keyinroq esa ajoyib uchib o'tishni - 360°ga burilish bilan Kovachni (birinchi marta Kolman tomonidan bajarilgan) ijro etadi. Ushbu birikma Qozog'istonlik gimnastikachi Fedorchenko va Yaponyalik sportchi Xatakedo tomonidan takrorlanadi.

Aylanali aylanishlarda tajriba o'tkazilib – gimnastikachilarni o'z dasturlariga "g'ayri tabiiy aylanalarni" kiritishga majbur qiladilar, ya'ni yuqoridan ushlab oldinga katta aylanalar (siltanib o'tishlar yoki burilishlar bilan). 1996-yilgi Olimpiyada o'yinlaridan keyin bunday harakatlarning foydasi borasida tortishuvlar paydo bo'lganligi tufayli ulardan voz kechildi.

2000-2010-yillargacha bo'lgan davrda musobaqalarni o'tkazish qoidalarida inqilobiy o'zgarishlar sodir bo'ldi, bu esa albatta sportchilar kombinatsiyalarida o'z aksini topdi. Agar o'tgan o'n yillikda gimnastikachilar kombinatsiya murakkabligini oshirish uchun asosan alohida murakkab elementlardan foydalangan bo'lsalar, 2000-yildan gimnastikachilarga D va undan yuqori guruh elementlari birikmalari hisobiga murakkablik to'plashga imkon beruvchi yangi qoidalar ishga tushdi.

Bu shunga olib keldiki, gimnastikachilar turli elementlarni ketma-ket iloji boricha ko'proq bajara boshladilar. Yuqori mahoratli gimnastikachilarning kombinatsiyalari 10 ballik murakkablikka erishganlar, biroq ularning haqiqiy murakkabligi kuchli farqlangan. Masalan, kombinatsiyalarda qayta ushlashga aylanalar bog'lanishi keng ommalashgan: qayta ushlashga Ribalko+qayta ushlashda oldinga katta aylana va qayta ushlashdan pastdan ushlashni olish va qayta ushlashga 360°ga burilish – aralash ushlashga olish va 360°ga burilish bilan oldinga katta aylana va hokazo.

Bir-biridan uncha kuchli farqlanmaydigan va har tomonlama ko'nikmalarni talab qilmaydigan bunday aylanalar juda ko'p bo'lgan. Kombinatsiyalar bir-biriga o'xshash va tomoshabop bo'lmagan, chunki aylanalardan tashqari faqat bittagina (murakkab bo'lmagan) uchib o'tishni o'z ichiga olgan.

Aytish mumkinki, 2000-yildan 2005-yilgacha bo'lgan davrda gimnastikachilar ommasida uchish elementlari nafaqat rivojlandi, xatto buziladi ham. Biroq shunga qaramay bir gimnastikachilarning

alohida guruhi mutloq boshqacha kombinatsiyalarni bajardilar. Shunday dasturni rossiyalik gimnastikachi Aleksey Nemov namoyish etgan. U uchish fazasida 4 ta elementdan birikma va yana ikkita alohida Kovach uchib o'tishni ijro etdi. Shunga o'xshash kombinatsiya tomoshabopligi, ajoyibligi va haqiqatdan murakkabligi bilan ajralib turgan, ammo birinchi tip kombinatsiyasi kabi baholangan.

Igor Kassina, belorusiyalik Ivan Ivankov va ukrainalik Valeriy Goncharov bundan ham taraqqiy etgan kombinatsiyani namoyish etganlar va murakkabligi bo'yicha juda noyob bo'lgan hamda xatto G murakkablik guruhida hali mavjud bo'lmagan (kelgusida paydo bo'ladi) uchib o'tishni - 360° ga burilib to'g'ri tana bilan Kovach muallifiga aylandilar. U o'z kombinatsiyasiga bunday juda murakkab uchib o'tishdan tashqari to'g'ri tana bilan Kovach va Kolman uchib o'tishini ham kiritdi. Goncharov va Ivankov uchib o'tishlardan rekord bog'lamni ijro etdilar – g'ujanakda Kovach + 360° ga burilish bilan (Kolman) g'ujanakda Kovach.

Kombinatsiyalarni haqiqiy murakkabligidagi ahamiyatli farqlanish va bunday dasturlarni baholash bilan bog'liq mojarolar 2004-yilgi Olimpiyada o'yinlarida FIG rahbarlarini musobaqa qoidalariga yana o'zgarish kiritishga majbur qildi. Bu safar faqat o'zgarish emas, balki dasturlarni baholar tizimida inqilob sodir bo'ldi (2006-yilda). Texnikani baholashdan tashqari har bir elementni alohida hisobga oluvchi hamda alohida murakkab elementlar orasidagi birikma murakkabligini baholash yo'lga qo'yildi.

Gimnastkachi nazariy jihatdan dasturda elementlarni murakkablashtirish yo'li bilan shartli ravishda cheksiz baza to'plashi mumkin edi. Gimnastikachilar kombinatsiyalarida nimalar sodir bo'ldi? Agar 2006-yilda gimnastikachining kombinatsiyasi 3-5 ta murakkab elementlardan tashkil topgan va qolgan elementlar faqat maxsus talablarni to'plash uchun kerak bo'lgan bo'lsa, endi 2006-

yildan kombinatsiyalar 10 ta murakkab elementni nazarda tutadigan bo'ldi.

Agar Nemov kombinatsiyasi biroz ilgari murakkablik cho'qqisi bo'lgan bo'lsa, endi 2009-yilgi jahon chempionatida murakkablik bo'yicha kamida undan ikki barobar ortiq dasturlar bajarildi.

Aylanalar ham murakkablashdi. Endi ilgari faqat yagona ijrochilardagina kuzatish mumkin bo'lgan juda murakkab uchib o'tishlar birikmasida burilishlar va sakrashlar bilan Adler o'tkazishlari bajarildi. Butun dunyo gimnastikachilari bunday harakatlarni ommaviy ravishda o'zlashtirishga o'tdilar. Shtalderlar faqat sakrash, yana 360 yoki 540°ga burilish bilan hamda qoida bo'yicha qayta ushlashga ikki qo'lda bajarildi.

Uchish fazasi bilan elementlar yana ommaviy tarzda E va undan yuqori guruhlarda bajarildi. Kassina uchib o'tishlar, 360°ga burilib to'g'ri tana bilan Tkachyov, Pogorelov saltosi va hokazo sportchilar dasturlarida tez-tez kuzatildi. Aleksey Nemov kombinatsiyasi kabi 3-4 ta sodd elementlardan tashkil topgan birikmalar unutildi. Ularning o'rnini Goncharov va Ivankov birikmalari – Kovcha uchib o'tishlar birikmasi egalladi. Niderlandiyalik Epke Zonderland bunday kombinatsiyaning eng yaxshi ijrochilaridan biri bo'ldi.

Sakrab tushishlar o'sha-o'sha darajada (720°ga burilish bilan kerilib orqaga ikkitalik salto yoki g'ujanakda uchtalik salto) qoldi. Ehtimol sakrab tushishlarni murakkablashishi kelajakda amalga oshirilalar albatta.

2008-yil Pekin Olimpiyadasidan keyin kombinatsiyalar murakkabligida tubdan o'zgarishlar sodir bo'ldi. Agar 2008-olimpiyada chempioni Kay Szou (7.2) murakkablik uchun qo'shimcha olgan va bu o'sha vaqtda juda katta baho hisoblangan bo'lsa, 4 yildan keyin London Olimpiyada o'yinlarida bunday qo'shimcha egalari endi medallar uchun kurash olib bormadilar.

2012 Olimpiyada chempioni Epke Zonderland murakkabligi va bronza medali sovrindori Kay Szouning murakkabligi 7.9 balni tashkil etdi. Zonderland ham hozirgi kunda murakkab bo'lgan uchta Kovach uchib o'tishlaridan tashkil topgan birikmasini namoyish etdi: to'g'ri tanada vint bilan Kovach – Kovach – vint bilan Kovach (Kolman).

2012-yildan qoidalarda navbatdagi o'zgarishlar sodir bo'ldi. Turnikda Olimpiyada o'yinlari finalidan keyin bu o'zgarishlar yaqqol namoyon bo'ldi. Niderlandiyalik gimnastikachi ungacha hali bajarishga xatto urunib ko'rilmagan o'ta murakkab uchta tutashgan Kovach birikmasini qo'llab 7.9 ball rekord murakkablikni to'pladi. Biroq bir vaqtning o'zida xitoy gimnastikachisi Kay Szou shunday murakkablikni namoyish etdi, ammo "aylana+uchib o'tish" tipdagi birikmadan foydalandi.

Umuman olganda, aylanalarni uchish elementlari bilan bog'lanishiga qaraganda, uchib o'tishlar birikmasi ancha murakkab va yuqori baholanishi kerak. Shunday ham bo'ldi. Endi uchib o'tishlar birikmasi +0.2 ball, uchib o'tish bilan aylanalar birikmasi esa +0.1 ball bilan baholandi. Bundan tashqari murakkab bo'lmagan, biroq "S" guruhi elementlari uchun samarali birikmalar uchun qo'shimchalar qaytdi.

Bunday o'zgarishlar natijasida 2014-yilga kelib gimnastikachilar ham o'z kombinatsiyalarini o'zgartirdilar. Agar Epke Zonderland o'z murakkabligida katta yo'qotishga uchramagan va 7.7 bazaviy ball bilan yetakchi hisoblangan bo'lsada, endi uning raqiblari o'z dasturlarini o'zgartirish to'g'risida bosh qotira boshladilar. Masalan, 7.9 murakkabligi Kay Szou 7.5 ga aylandi.

Gimnastikachilar o'z kombinatsiyalariga kam rag'batlantiriladigan sodda birikmalar o'rnini to'ldirish maqsadida bittalik o'ta murakkab elementlarni kirita boshladilar. Ko'rib turganimizdek top-darajadagi har bir gimnastikachi to'g'ri tanada burilish bilan Kovachni to'liq o'zlashtirgan, nemis gimnastikachisi

Andreas Bretshnayder esa 2014-yilgi Bundesliga musobaqalarida xatto yangilikni namoyish etadi – “N” murakkablik guruhini olgan ikkitalik burilish bilan Kovachni bajardi.

Sportchilar kombinatsiyalari o'zgarishining ikkinchi yo'li D va undan yuqori murakkablik guruhlarining uchib o'tish birikmalarini bajarish bo'ldi. “180°ga burilish bilan Adler + kerilib Tkachyov + 180°ga burilish bilan Tkachyov” tipdagi bog'lamlar tez-tez kuzatildi. Yaponiyalik gimnastikachi Koxei Uchimura esa murakkablik darajasi bo'yicha deyarli Zonderlandga erishdi va chempionatda “Kassina” + “Kolman” bog'lamini namoyish etib kumush medal sovrindori bo'ldi.

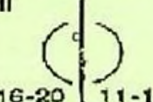
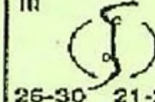
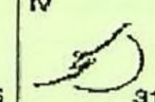
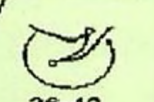
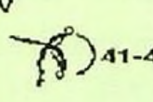
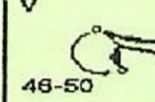
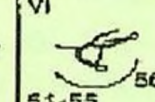
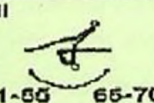
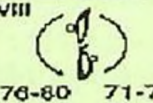
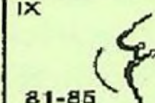
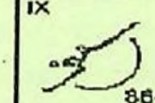
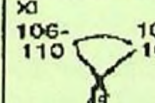
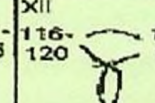
Turnik mashqlarining toifalanishi va tuzilmaviy turlari. Turnikda turli xil harakatlar bajarishning imkoni yo'q. 1a-rasmda asosiy mashqlar toifalari keltirilgan. Toifalarga kiritilgan asosiy tuzilmaviy alomatlar, snaryaddagi ishchi holat va tananing aylanish dasturi hisoblanadi. 1b-rasmda ishchi holatga muvofiq sxema ko'rsatilgan.

Aylana dasturi tipologik qatorni tashkil etuvchi beshta chegaralarda taqdim etilgan. Bu sxemani to'liq sharxlashdan oldin shuni aytib o'tish kerakki, sxemada raqamlar bilan belgilangan mashqlarning har bir tur holati harakatni mutloq ma'lum tuzilmasi va texnik hususiyatini va muhitga kiruvchi boshqa mashqlar bilan uning o'xshashlik husuiyatlarini ifodalaydi. Demak, variantlarining har bir o'ntasi (1-10, 21-30 va boshqalar) boshlang'ich harakatning (aylanish) turli yo'nalishlari uchun harakatlarning juft tipologik qatorini o'z ichiga oladi. O'z navbatida, “ustunchalarda” joylashgan harakatlar ham ma'lum tuzilmaviy o'xshashlikka ega.

Ushbu tasnif bo'yicha mashqlarning eng tavsifli tuzilmaviy tiplarini sanab o'tamiz:

- bazada osilishda “bukilib tebranish” harakatlari bilan (1-10)-silanishlar, uchib o'tishlar, sakrab tushishlar va boshqalar;
- osilishdan oddiy siltanish bilan harakatlar (11-12, 19-20) - shaxsiy tebranish, burilishlar, siltanib o'tish bilan siltanishlar, o'tib o'shlashlar bilan siltanishlar va boshqalar;

- orqaga (11-13) va oldinga (18-20) katta aylanishlar;
 - •murakkabligi turlicha orqaga (11-13) va oldinga (18-20) saltolar;
 - •oldinga siltanishda (14-15) qayta aylanishlar bilan harakatlar-oldinga siltanish bilan sakrab tushishlar, Tkacheva uchib o'tishi va uning variantlari;
 - •orqaga siltanishda qayta aylanishlar bilan harakatlar (16-17) oddiy, uchib, orqaga siltanib orqaga salto sakrab tushishlar;
 - •orqadan osilishda orqaga (22) va oldinga (29) katta aylanishlar, "minikelli" tipida yarim buralishlar bilan va boshqalar;
- Bayon etilgan raqamlar 20-rasmda ko'rsatilgan raqamlarga mos keladi.

I  1-5 6-10	II  16-20 11-15	III  26-30 21-25	IV  31-35
IV  36-40	V  41-45	V  46-50	VI  51-55 56-60
VII  61-65 66-70	VIII  76-80 71-75	IX  81-85	IX  86-90
X  91-95	X  96-100	XI  106-110 101-105	XII  116-120 111-115

20- rasmi Turnikda mashqlarning toifalanishi.

(Gorizontal bo'yicha — har bir ishchi holat uchun harakatlarining tipologik qatorlari. Vertikal bo'yicha — aylanishni umumiy tuzilmasiga ega harakatlar ustuni).

Matritsaning chap va o'ng qismi bir-biriga simmetrik, shuning uchun "agar jadval buklanganida bir-birini ustiga yotadigan" harakatlar ancha katta o'xshashlik tuzilmasiga ega.

Harakatlarining ayrim biomexanik tavsiflari. Turnik va past-baland qo'shpoyalarda siltanishlarni ijro etishda, chiziqli va burchak tezlik juda tavsiflidir. Shu yoki shunga o'xshash snaryadlarda harakatlarni bajarishda tananing eng "tezkor" zvenosi, qoida bo'yicha, maksimal radius bo'yicha harakatlanuvchi a'zo oyoqlardir, ya'ni oyoq panjalarining hususiyatlari. Bo'yi uzun gimnastikachi uchun chiziqli tezlikning eng katta ko'rsatkichi 18-20m/s kattalikka etadi.

Bunda OTMning muvofiq tezligi 8-9 m/s.ga teng va undan ko'p. Baland parvozdan keyin qo'nishda TOM harakat tezligi taxminan shunday. Past-baland qo'shpoyada mashqlarni ijro etishda gimnastikachi qizlarning harakat tezligi odatda 15-17%ga kam bo'ladi.

Erkak-gimnastikachi tanasining burchak tezligi tayanch harakatlarida

12 rad. va ortiq (pastki vertikalda yoki undan keyin) kattalikka etadi, parvozda esa (masalan, uchtalik saltoda) 12-14 rad. kattalikka etishi mumkin. Tana a'zolarini aylanish tezligiga kelsak, bunda u (holatni o'zgarishi bilan) yoki ko'p bo'lishi, yoki kam bo'lishi mumkin, asosan uloqtiruvchi harakatlarda. Qiz bolalarda bu ko'rsatkichlar biroz past.

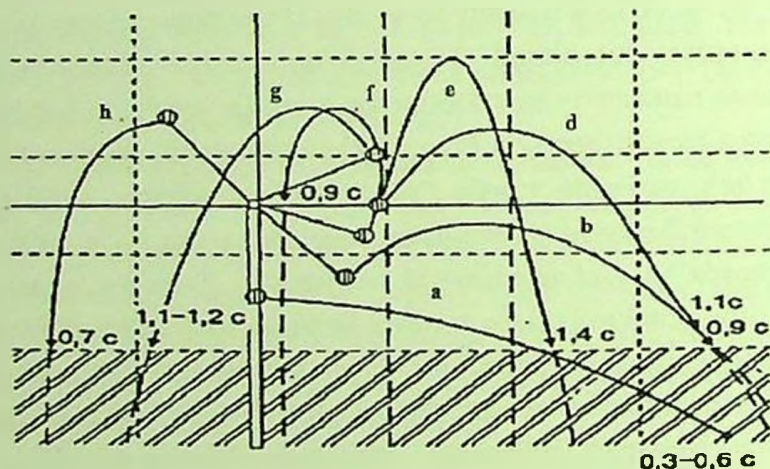
Osiligan holatda siltanish harakatlarini ijro etishda harakatlar tezligi ko'rsatkichlari yuqori – turishlar bu harakatlarni yuqori darajadagi quvvat bilan to'ldirishini bildiradi, demak murakkab mashqlarni bajarish imkoniyati yuqori bo'ladi.

Gimnastikachining TOM trayektoriyasi va gavda nuqtalari – harakatlarining kompleks kinematik tavsifidir. Masalan, oyoq panjalari trayektoriyasi bo'yicha deyarli har doim aynan qaysi mashqni ijro etilganini bilish mumkin. Mashqlarni ijro etish individual variatsiyalarida ham trayektoriya o'zgarishi yaqqol ko'rinadi.

Biroq bu kabi umumiy tavsif albatta gimnatikachi tanasining OM traektoriyasi hisoblanadi. 21-rasmda turnikda uchish mashqlarini ijro etishda namunaviy trayektoriya ko'rsatilgan. Qoniqarli balandlik va parvoz vaqtini beruvchi (trayektoriyalarda parvoz vaqti raqamlariga qarang), parvozda yaxshi "surat" va tayanchdan xavfsiz ketish imkonini beruvchi baland-uzoq trayektoriya eng ko'p qo'llaniladi. Parvozda va faol uloqtiruvchi harakatlarda biroz erta o'tish sodir bo'lishi mumkin bo'lgan b trayektoriya alohida e'tiborga molik: bu balandlik va parvoz vaqtini yuqori ko'rsatkichlarini taqdim etadi.

Xavfsiz harakatlar vaqti - ko'p jihatdan mashqni ijro etilish darajasi va uni rivojlanish istiqbollari aniqlab beradigan favqulodda muhim ijro ko'rsatkichidir. 21-rasmda uchish vaqti o'zgarishi to'g'risidagi tassavvurni raqamlar orqali ko'rsatilgan. Shuni ham yodda tutish lozim, vizual baland harakatlar har doim ham parvoz vaqtining yaxshi ko'rsatkichlarini bera olmaydi. Masalan, qo'llarda turishga yaqin (2-h rasm) holatdan uchishga o'tish (sakrab tushish), xavfsiz harakatlar vaqtining kamtarona ko'rsatkichini bera oladi, chunki harakatda tayanchdan erkin uchib chiqish mavjud emas. Eng yaxshi xavfsiz harakatlarning vaqt ko'rsatkichlar parvozni nisbatan dastlabki holatidan aynan yuqoriga ko'tarilishda mavjud. (2 v,g,e rasmlarga qarang).

Past-baland qo'shpoyalarga kelsak, ular uchun turnikka qaraganda gimnastikachi qizlar imkoniyatlarini chegaralovchi parvoz vaqti ancha kam. Qoida bo'yicha, parvoz vaqti bu vaziyatda juda kamdan kam holatlarda 1,0 soniyadan oshadi. 0,15-0,25 soniyali bu farq (erkaklar gimnastikachilar bilan taqqoslaganda) ulkan faqlanishni nazarda tutadi, shuning uchun gimnastikachi qizlar texnikasida parvozda tana aylanishini jadallashtirishga imkon beruvchi usullar muhim ahamiyatga ega bo'lishi kerak.



21-rasm. Turnikda sakrab tushish, uchib o'tishlar va uchib kelishlarni ijro etishda tananing UTM trocktoriyasi va parvoz vaqti

Siltanish harakatlarida dinamik yuklamalar biz tomonimizdan osilishda harakatlar modelida ko'rib chiqilgan edi. Shuni eslatish joizki, harakat tezligidan kelib chiqib, ijrochining tana og'irligi hamda tayanch bilan o'zaro aloqasi, sportchiga tushadigan yuklanish ahamiyatli darajada tebranadi. Gimnastikachilarda bu taxminan 250-500 kg, gimnastikachi qizlarda esa 40-50%ga kam.

Ustunlarga tegmasdan aylanishlar kabi tezkor harakatlarni ijro etishda ham yuklamalar ancha ahamiyatli hisoblanadi. Qo'l panjalariga tushadigan sapchishli yuklamalar erkaklarda 200 kg.dan ortiq, ayollarda esa 100-120 kg.gacha yetishi mumkin. Ustunga tegmasdan aylanishlar kabi tezkor harakatlarni ijro etishda ham yuklamalar ancha ahamiyatlidir. Biroq to'g'ri texnika va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar bunday dinamik qiyinchiliklarni nafaqat oson yengib o'tadi, balki ularga umuman sezilmasligi ham mumkin.

Sportchilar bir qo'lda katta aylanishlarni ijro etganda ham bir tekis va kuchlanishli ish, harakatlarda mo'tadil tezlikni talab qilishiga qaramay, bu muammo nisbatan oson hal qilinadi.

Nazorat savollari

1. Turnik snaryadi konstruksiyasi va elementlari haqida umumiy tushuncha bering.
2. Elementlarning qanday tuzilmaviy guruhlari mavjud?
3. Uchib o'tishning qanday turlari mavjud?
4. Turnikda gimnastkachilar kombinatsiyalarining rivojlanish tarixi haqida gapirib bering.
5. Sakrab tushishlarning qanday turlari mavjud?
6. Harakatlarning biomexanik tavsiflarini aytib bering.
7. Turnikda mashqlarning toifalanishi va tuzilmaviy turlari haqida umumiy tushuncha bering.

2.2. Turnikda bajariladigan mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubi

Gimnastikachi statik va harakat yo'nalishi bo'yicha qabul qilishi kerak bo'lgan turnikdagi holat juda ham xilma-xil. Biroq ulardan ko'pchiligi barqaror bo'lishi mumkin emas, chunki jadal siltanish harakatlarini bajarishda gimnastikachi tanasiga ahamiyatli darajada yuklanishlar ta'sir ko'rsatadi (400 kg.gacha va undan ortiq).

Turnikdagi holatlarni faqat ayrimlarida gimnastikachining holati tashqaridan ta'sirlar yoki ular tufayli sodir bo'lishiga qaramay yetarli darajada barqaror bo'lib qoladi. Aynan ushbu *ishchi holatlarda* harakat muvaffaqiyatini belgilab beruvchi ancha sezilarli harakatlar amalga oshiriladi.

Osilish – turnikda ishchi holatning asoschisi va boshlovchi gimnastikachining birinchi mashqi hisoblanadi.

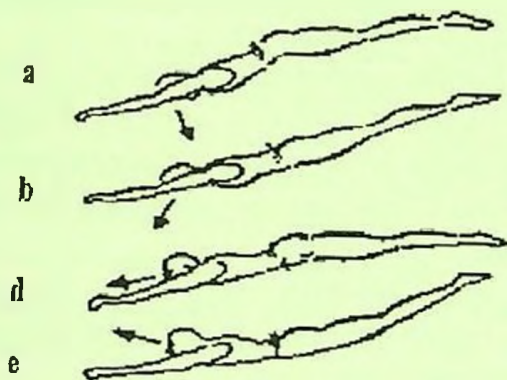
Zamonaviy osilish texnikasiga yagona muhim talab, ya'ni barcha tana a'zolarini imkoniyat darajasida maksimal orqaga tortilishiga erishish zaruriyati qo'yiladi.

Bu shuni anglatadiki, osilishning to'g'riligi nafaqat ideal darajadagi to'g'ri holat, balki barcha mavjud harakatchanlik resurslarini uyg'unlikda tana og'irligini snaryad grifidan uzoqlashtirish uchun qo'llaniladigan holatdir.

Osilish to'g'riligining tavsifli alomati – yelkalarni oxirigacha boshga ko'tarish va yaqinlashtirish: deltasimon mushaklarni birikkan joyi quloqlargacha ko'tariladi, gimnastikachining boshi yelka sohasi mushaklarida cho'kadi. Yelkalardagi bunday ishning tabiiy oqibati tor ushlash hisoblanadi.

Faqat gimnastikachining faol ishi tufayli osilishda to'laqonli orqaga itarilishga erishish mumkin. Osilishda bo'shashish hisobiga tanani to'g'rilanishi bunday muhim ishchi holatni yetarlicha o'zlashtirilganligini bildirmaydi. Osilishda bosh odatda biroz oldinga egiladi, bu esa o'z navbatida tanani belgilangan holatini saqlab qolishda ishritok etuvchi mushak tonuslarini ancha tabiiy taqsimotini ta'minlab beradi.

Osilishda va qo'llarda tik turishga yaqin holatlarda *ishchi holat* – turnikda mashqlar texnikasining muhim elementi hisoblanadi. Bu yerda gimnastikachining boshi asosiy rol o'ynaydi; uning o'zgarishi nafaqat muhitda mo'ljal sharoitini o'zgartiradi, balki harakatni tashkil etish muhim bo'lgan ishchi holat tusini aniqlash bilan mushak tonusiga ham ta'sir ko'rsatadi. 22-rasmda osilish holatida – turnikda turishda qomatni shartli to'rtta turi ko'rsatilgan.



22-rasm Osilishda qomat turlari:

- a) yopiq qomat; b) yarim yopiq qomat; d) yarim ochiq qomat;
e) ochiq qomat

Yopiq qomat (a) pastga-orqaga qulash boshlanishida hamda katta aylana tomonga oldinga to'ntarilishdan keyin qulay. U yelka bo'g'imlarida faol orqaga itarilishni his etishga yordam beradi, biroq bir vaqtning o'zida tos-son bo'g'imlarida bukilishga turtki beradi. Bundan tashqari gimnastikachi qo'l panjalarini ko'rish imkoniyatidan ayiriladi, bu esa tajribasi kam sportchilar uchun ancha noqulay. O'rgatishda yopiq holatdan foydalanish harakatni boshqarish imkoniyatini his etishga yordam beruvchi vosita sifatida foydali.

Yarim yopiq qomat (b) tavsifiga ko'ra oldigisiga yaqin, biroq tanani qat'iy to'g'ri holatini saqlash uchun qulay.

Yarim ochiq qomat (d) amaliyotda ancha ko'p qo'llaniladi. U yaxshi ko'rik nazoratida to'g'rilangan, tortilgan holatni yetarlicha qulay ushlab turish imkoniyatini beradi. Yarim yopiq qomatda harakatlanib, gimnastikachi grif va panjalarini pastdan ko'radi va ancha ishonchli harakat qiladi; bu ayniqsa boshlovchilar uchun muhim. Shu bilan birga boshni biroz ko'tarilgan holati tanani birmuncha kerilishga va yelka sohasini ko'tarilishiga olib keladi, shuning uchun

gimnastikachi bunday holatlarda o'z harakatlarini ehtimol ancha aniq koordinatsiyalashga o'rganishi kerak.

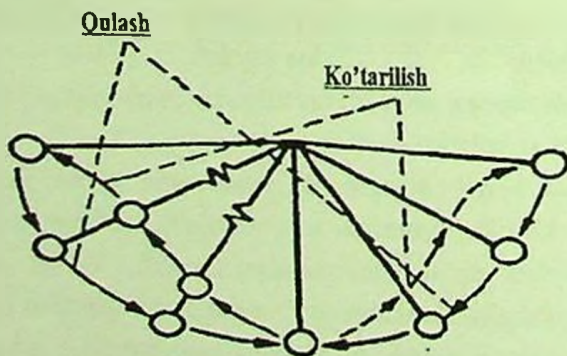
Ochiq qomat (e) kamdan-kam qo'llaniladi, chunki atayin yelka bo'g'imlaridagi tarang harakatlar va tanani kuchli kerilish xavfi bilan bog'liq. Odatda bu texnik xato sifatida baholanadi; yelka bo'g'imlarida harakatlarni maxsus tayyorgarligini talab qiluvchi alohida holatlar bundan mustasno.

Shunday qilib, mohiyatan ideal qomat yo'q. Murabbiy va gimnastikachi bajariladigan ishning vazifasidan kelib chiqib, qomatni mahorat bilan o'zgartirishlari kerak.

Osilishda tebranish. Faol tebranish texnikasi xilma-xil.

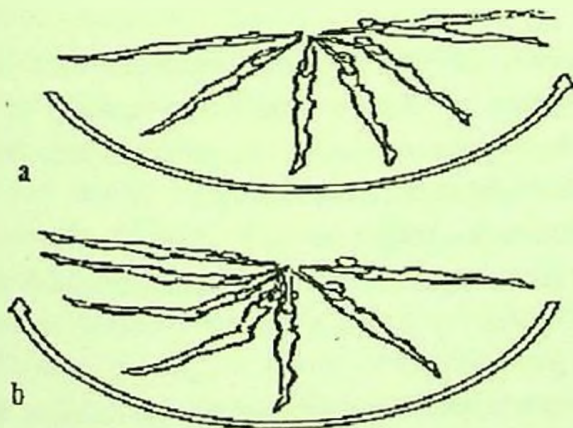
Oddiy tebranish – boshlovchi gimnastikachining osilishdagi birinchi mashqi. Bunday siklik siltanish mashqi namunasida sportchi katta siltanish bilan harakatlarni ijro etish tamoyillarini o'zlashtiradi, osilishda ishchi qomatni takomillashtiradi.

Oddiy tebranishlarda siltanishning birinchi qismi yo'nalishidan qat'iy nazar mutloq to'g'ri tana bilan bajariladi, bunday harakatning ikkinchi qismida tana bo'g'imlar harakati hisobiga tayanchga yaqinlashadi. 23-rasmda har qanday turdagi tebranishlarda harakatlarning umumiy sxemasi taqdim etilgan.



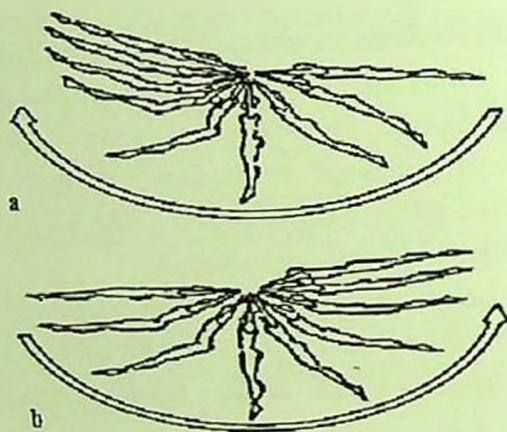
Oddiy siltanishlarda bu sxema 23-rasmda ko'rsatilgan sxemadagi kabi amalga oshiriladi: oldinga siltanishda gimnastikachi tos-son bo'g'imlaridan bukilib, ko'tarilishning yuqori nuqtasida to'g'rilanib oyoqlarini yuqoriga-oldinga harakatlantiradi; gimnastikachi orqaga siltanishda o'zini grifga bortgan paytda yelka bo'g'imlaridagi yengil igr'ish harakatlari xuddi shu rolni o'ynaydi.

Shundan keyin snaryadni ishonchli ushlashni tiklash bilan yuqoridan ushlashda joylashgan panjalarni darhol burish va snaryaddan orqaga qo'shimcha itarilish kerak. Keyin butun sikl tebranish takrorlanadi.



24-rasm

Tebranish to'g'riligining asosiy alomati – siltanishlarni har bir siklida harakatlar amplitudasini ishochli ortishi. Bu siltanishda aynan ikkala yo'nalish bo'yicha faol ishlash tufayli osilishda to'g'ri ishchi holatni saqlab qolish bilan erishiladi.



25-rasm

Uloqtiruvchi siltanish (24-rasm) ancha faol tavsifga ega. Uning asosiy hususiyati – orqaga siltanishdagi qulash va uloqtirishda yordamchi harakatlarni mavjudligi. Bunday harakatlar texnikasi ancha murakkab mashqlar ta’rifida bayon etilgan.

O’rgatish ketma-ketligi.

Sodda mashqlardan biri bo’lgan tebranish o’rgatish uchun maxsus bazani talab qiladi.

Asosiy mashqlar:

1. Barcha muhim vosita va uslublar yordamida qat’iyat bilan o’zlashtirilishi kerak bo’lgan to’g’ri ishchi qomat bilan osilish: gimnastika tayoqchasida qo’llar yuqorida turishda osilishni aks ettirish, gimnastika devorida osilish, turnikda osilish (shu jumladan oyoqlarda yuk bilan) va hokazo.

2. Osilishda sust siltanishni sinab ko’rish. Gimnastikachini turtib tebranishga majbur qilish. O’rganuvchining vazifasi – ideal qomatni saqlab qolish.

3. Oldinga faol siltanishni kiritish. Asosiy vazifa ikkita: siltanish amplitudasini mustaqil ushlab turishga va qulashda qomatni buzilishiga yo’l qo’ymaslikka o’rganish.

4. Tebranishning to'liq siklini o'rganish. Orqaga siltanishda faol ishlash qo'shiladi. Siltanishlar amplitudasi ortishi bilan qo'l panjalari bilan harakatlarga aniqlik kiritiladi. To'g'ri o'rganilganlik alomati – gorizontaldan past bo'lmagan mustaqil siltanish.

5. Oldinga uloqtirish koordinatsiyasini o'zlashtirish. Kichik siltanishda tanani yordamchi bukilib-yozilishishi o'zlashtiriladi. Asosiy vazifalardan biri – siltanishning to'g'ri ritmini tushunish.

6. Uloqtiruvchi tebranishlarni o'zlashtirish. Uloqtirish boshlanishida faqat oldinga siltanish bajariladi. Siltanish amplitudasi ortishi bilan qo'l panjalari harakatlariga (zaruriyat tug'ilganda lyamkalar kiyiladi), ayniqsa qomatga katta e'tibor beriladi. Qulashdagi tananing bukilib-yozilishini bo'rttirmaslik kerak.

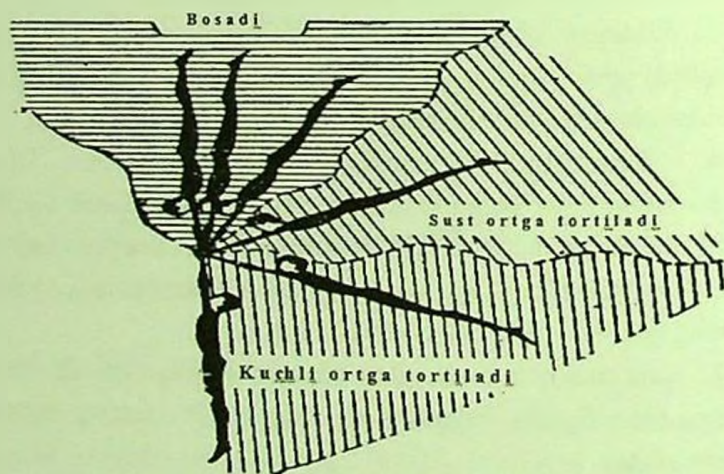
7. Maksimal amplituda bilan tebranishni o'rgatish. Qo'llarda tik turishga chiqishgacha bajariladi (lyamkada). Bu katta aylanalarning birinchi sinovi.

Oxirgi ikki mashqning texnikasini gimnastikachi butun sport faoliyati davomida bajaradi, shuning uchun har bir mashg'ulotda takomillashtirib borish zarur.

Turnikda qo'llarda tik turish – mutloq o'tish holati. Qo'llarda tik turishda osilishdagi qomatga o'xshash qomat talab qo'yiladi, biroq ularga rioya qilish ancha qiyin. Gimnastikachi tanani tayanchga siqayotgan og'irlik kuchini yengib o'tib to'g'ri qomatga erishishga va uni deformatsiyalashga urinishi shart. Shuning uchun qo'llarda tik turishda to'g'ri qomatni saqlab qolish maxsus shug'ullanishni talab qiladi.

Qo'llarda tik turishdan qulash – bu turnikda ikkita muhim ishchi holatni birlashtiruvchi harakat – osilish va tik turish. Osilish va tik turish orasidagi oraliq holatlarda qomat ikkita asosiy ishchi holatdagi kabi talablarga javob berishi kerak. Biroq tik turishlar va osilishlar tashqi tomondan bir xil qomat bo'lishiga qaramay turli sharoitlarda ta'minlanganligi tufayli, qulash jarayonida harakat o'zgaradi (26-rasm).

Qulashning yuqori zonasidagi harakatda (vertikaldan taxminan 45°) og'irlik kuchi to'g'ri holatni va orqaga itarilishni buzishiga yo'l quymasdan tayanchdan juda faol qo'llarni bukib-yozish kerak.



26-rasm

Ishning bunday tavsifi kamida gorizontalgacha saqlanib qolish kerak, chunki gimnastikachi tanasini tayanchdan itaruvchi tashqi kuch, bu yerda hali ancha kam bo'lib, qomatlarni nazorat qiluvchi mushaklar bo'shashganda orqaga itarilish buziladi: umurtqaning tabiiy egriligi tiklanadi, tananing kerilishi sodir bo'ladi va hokazo. Faqat osilishga o'tgandan keyin gimnastikachi asta-sekin bo'shashishi mumkin, chunki tanani tayanchdan itaruvchi tashqi kuchlar bu paytda to'g'ri qomatni avtomatik ravishda ta'minlab berishi uchun yetarli ancha kattalashadi.

Boshlovchi gimnastikachilarda osilish, osilishda uloqtiruvchi tebranishlar, qo'llarda tik turish (yuqoridan, pastdan ushlab), qo'llarda tik turishdan orqaga va oldinga qulashlarni texnik jihatdan to'g'ri ijro etishga o'rgatish turnikchilar boshlang'ich maktabining muhim vazifasi hisoblanadi.

Oldinda tayanishlar (yoki oddiy tayanishlar) statik, o'tuvchi va dinamik bo'lishi mumkin.

Oddiy tayanish – o'rgatishning eng erta bosqichlarida qo'llaniladigan sodda statik mashqlar hisoblanadi. U gimnastikachini bir qator sodda ko'tarilishlar va qulashlarni boshlang'ich va yakuniy holatlari bilan tanishtirishga, unda ushbu holatlarga nisbatan to'g'ri qomatni tarbiyalash, gimnastika mashqlarining stili to'g'risida tasavvurni shakllantirishga mo'ljallangan.

Ishchi tayanish – turnikda bir qator siltanish mashqlari tarkibiga kiruvchi holat. Ishchi tayanishda gimnastikachi tos-son buklovini snaryad grifi bilan birlashtirishga majbur. Bu kuraklarni (yelka bo'g'imlarida "qulash") iloji boricha ko'tarish hisobiga yoki qo'llarni tirsak bo'g'imlaridan bukish (zaruriyat tug'ilganda) hisobiga amalga oshiriladi. Oxirgisi xato sifatida baholanadi.

To'g'ri qo'llar bilan ishchi tayanish gavdasi nisbatan uzun va tana qismlari qisqa gimnastikachilar tomonidan oson bajariladi. Biroq shuni ham yodda tutish kerakki, to'g'ri texnika bilan har qanday gimnastikachi qo'llarni bukmasdan tayanishni bajarishi mumkin.

Orqada tayanish – tayanishlar kabi statik va dinamik bo'lishi mumkin.

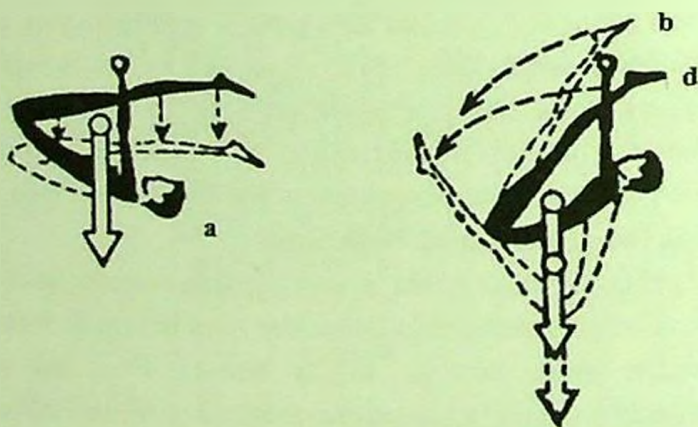
Orqada oddiy tayanish – gimnastikachilar boshlang'ich maktabidan eng sodda statik holat.

Orqada ishchi tayanish – asosan oldinga orga siltanishlarda uchraydigan o'tish holati. Orqada ishchi holat uchun eng tavsifli poza – gimnastikachi oyoqlari orqaga chetlatilgan va oldinga uloqtirishga tayyor bo'lgan tananing faol kerilgan holati.

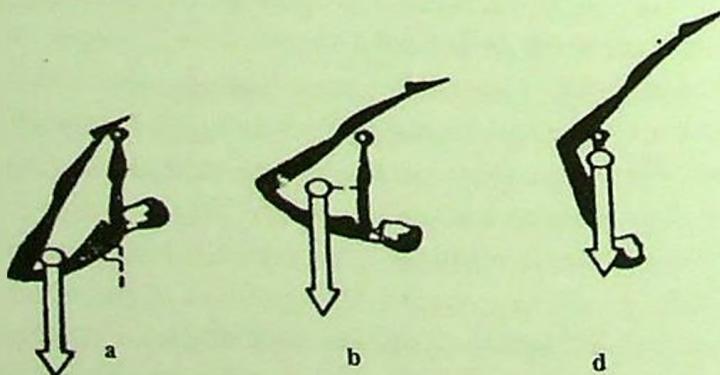
Bukilib va kerilib osilishlar – keng ommalashgan ishchi holatlar hisoblanadi.

Orqada bukilib osilish – yuqorida sanab o'tilganlardan eng o'ziga xos ishchi holat. Tizzalar qo'llar chizig'i ortiga taxminan sonlarning uchdan bir qismigacha o'tib, tana iloji boricha tos-son bo'g'imidan

ko'proq bukilib, bosh ko'krakka egilgan, yelka burchagi kuch bilan nazorat qilinganda u to'g'ri bajarilgan hisoblanadi (27-rasm). Bu poza statik holatda ham, harakatda ham barqaror. Muvozanat buzilganda (masalan, oyoqlar bilan chuqur bo'lmagan siltanib o'tishda; 27, b, d) tashqi kuchlarni ta'sir chizig'i qo'llardan ancha uzoqda o'tadi, bunday holatlarda yelka burchagini saqlab qolish qiyinlashadi. Bunday holat albatta beqaror, ya'ni mustahkam bo'lmaydi.



27-rasm



28-rasm

Bukilib osilish (28-rasm) aynan o'sha sabablar tufayli beqaror hisoblanadi. Uni qayd etish uchun tananing old yuza mushaklarini ahamiyatli quchlanishi talab qilinadi. Bu ayniqsa oyoq uchlarini grifga keltirish holatida yaqqol namoyon bo'ladi; bunday holatda tezkor siltanishni amalga oshirishning deyarli ilojisi yo'q, gimnastikachi osilishda tushib ketishi mumkin. Ancha baland osilishlar esa (28-rasmga qarang) barqaror hisoblanadi.

Kerilib osilish yetarli darajada barqaror emas, shuning uchun amaliyotda juda kam qo'llaniladi.

Orqada kerilib osilish ayrim siltanish mashqlarini ijro etishda qo'llaniladi, biroq bunday holatda ishlash uchun ham ahamiyatli kuch talab qilinadi.

Tashqarida oyoqlarni ochib osilishlar va tayanishlar – orqada osilish va tayanishlarning modifikatsiyasi. Ular aylanalar, yoysimon siltanishlar va boshqa mashqlarga mos dastlabki, ishchi va yakuniy holatlar sifatida keng tarqalgan.

Tashqarida oyoqlarni ochib osilish, tanani oxirigacha "taxlangan" holatdagi harakatlarda bajariladi: tos biroz ko'tarilgan va biroz oldinga qo'llarga surilgan; oyoqlar qo'llardan tashqarida bo'lishi uchun biroz yozilgan; boldirlar bosh yonida o'tadi, alohida texnik ijrolarda esa yelkalar darajasigacha tushadi. Tashqarida oyoqlarni ochib osilish orqada bukilib osilishga nisbatan uncha barqaror emas.

Bu yerda oyoqlar chuqur va uzoqqa kirmaydi, shuning uchun statik holatlarda, ayniqsa harakatlarda gimnastikachining tos qismi tashqi kuchlar ta'siri ostida pastga tushishga intiladi. Shuning uchun sportchi yelka burchaklarini kuch bilan nazorat qilishi lozim.

Ko'pchilik holatlarda aynan shu sababli gimnastikachi boshini orqaga egishga majbur qiladi, bu esa yelka sohasi mushaklari tonusini oshiradi, ammo to'la qonli shakllanishiga to'sqinlik qiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarini birinchi kundayoq o'rganilishi kerak bo'lgan tos-son bo'g'imlarida umumiy va maxsus harakatchanlikni har tomonlama rivojlantirish tashqarida oyoqlarni ochib osilishni to'g'ri o'zlashtirish uchun asos hisoblanadi.

Tashqarida oyoqlarni ochib tayanish faol egiluvchanlik va kuch sifatlarini yana ham to'liq rivojlanlanganligini talab qiladi. To'g'ri tashqarida oyoqlarni ochib tayanish – oyoqlarda taxminan tirsaklar darajasigacha yuqoriga faol cho'zilgan holat. O'z navbatida tos ham iloji boricha yuqorida joylashishi kerak, biroq oyoqlarni gorizontal holatda ushlab turish lozim.

Orqada osilish – yelka bo'g'imlarida yaxshi rivojlangan harakatchanlikni talab qiluvchi va yelka sohasining mushak-bog'lam apparati cho'ziluvchanligi va mustahkamliligini oshirishga yo'naltirilgan qiyin ishchi holat hisoblanadi. Har bir orqada osilish mukammal ko'rinishda oddiy osilish kabi bo'lishi va maksimal ortga tortilish talablariga javob berishi kerak.

Ancha tayyorgarlikka ega gimnastikachilar qo'llar gavda bilan bir chiziqda joylashgan (yelkalarda buralmasdan) osilib turishga qodirlar, biroq ko'pchilik holatlarda yelkalardagi bukilish ancha katta bo'lishi ham mumkin.

Pastdan ushlash bilan orqada osilish ancha oson hisoblanadi. Orqada bir tomonli tayanishlardan kabi (siltanib o'tishlarni hisobga olmasdan), buralish yo'li bilan qayta ushlab osilishdan ham ushbu ishchi holatga o'tish mumkin. Bundan kelib chiqadiki, tavsifiga ko'ra qayta ushlash bilan osilish orasida va orqada osilishga mos oraliq ishchi holatlar – yelkalarda yarim buralish bilan osilish ham mavjud.

Orqada osilishda biroz ko'tarilgan bosh bilan juda yaxshi ortga tortilishga erishish mumkin, biroq gohida (boshni kuchli va keskin orqaga egilishida, doim) bu qayta ushlash bilan osilishga beihhtiyor buralishga olib keladi. Shuning uchun pastdan ushlash bilan orqada osilishdagi to'g'ri qomat boshni yengil oldinga egilishini nazarda tutadi.

Yuqoridan ushlar bilan orqada osilish – buralish bilan bog'liq bo'lmagan ishchi holat. Unga siltanib o'tishlarni qo'llamasdan (bu yerda ancha qiyin) faqat orqada bukilib tayanishdan (osilishdan) o'tish bilangina tushish mumkin.

Buralish bilan yuqoridan ushlab orqada osilish ("Menikelli") – boshqa orqada osilishlarga nisbatan a'lo bo'lgan mustaqil ishchi holat hisoblanadi. U yuqoridan ushlar bilan oddiy osilishdan buralib qabul qilinadi.

Orqada osilishga o'rgatishni gimnastika mashg'ulotlarining eng erta bosqichlarida boshlash maqsadga muvofiq. *Yelka bo'g'imlari harakatchanligini rivojlantirish va uni erishilgan darajada ko'p yillik mashg'ulot jarayonlari davomida muntazam ushlab turish.*

Yelkalarga yuklamani asta-sekin va bir tekisda (alohida mashg'ulotlarda kabi, urinishdan urinishgacha ham) ko'paytirib borish lozim. Mashg'ulotni yelka sohasiga puxta chigil yozdi mashqlari bilan boshlash maqsadga muvofiq.

Yelkalar harakatchanligi rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

Orqada osilishlarni o'zlashtirish uchun:

- orqada statik osilishda qomatni to'g'ri egallashni o'zlashtirish;
- turnik yoki gimnastika devorida uzoq vaqt orqada osilish. Vazifa – osilishda to'liq bo'shashishga erishish va ushbu hissiyotga o'rganish. Orqada osilish halqalarda ancha qulay, bunday vaziyatda qo'l panjalari ancha qulay holatni egallashi mumkin;
- turnikda, gimnastika devorida, halqalarda mustaqil va yordam bilan orqada osilishda yuqoriga-pastga prujinasimon harakatlar; yaxshi osilishga erishib yumshoq, ohista bajarish. Turnikda kamida 8-10 juft siltanishlarni bajarish.
- halqalarda orqada osilishda tebranish. Mashq yelkalarga tushadigan yuklamalar katta bo'lganligi tufayli davomiy va tanaffusli.
- orqada osilishlar va bir qo'lda burilishlar. Orqada osilishda gimnastikachi bir qo'lini turnikdan uzadi va bitta tayanchli osilishda

boshqa qo'lida buriladi, so'ng tebranib, aynan o'sha qo'lida orqada osilishga qaytishga urinib orqaga buriladi. Ikkala qo'lida navbatma-navbat bajariladi. Nafaqat orqada osilish, balki buralishlarni o'zlashtirishga ham yordam beradi;

- polda orqada tayanish: oyoqlarni tizzalardan bukib oldinga-orqaga prujinasimon harakatlar va hokazo.

Buralishlarni o'zlashtirish uchun:

- old-orqa yuzada qo'llarda aylanma harakatlar; shuning o'zi qo'llarda gantellar bilan;

- gimnastika tayoqchasi bilan yelkalarda buralishlar. Ushlash kengligi yakka tartibda aniqlanadi. Buralish-buralish ikkala tomonga bukilgan va to'g'ri qo'llar bilan bir vaqtda va navbatma-navbat bajariladi;

- rezinali bint bilan mashqlar. Bint ham gimnastika tayoqchasi, ham gimnastika devoriga mahkamlangan amortizator kabi qo'llaniladi. Buralishlar, qo'llar bilan keng aylanalar, qo'llar orqaga-oldinga holatlarida tortishlar va hokazo;

- qo'llarda aylanma harakatlar bilan tayoqcha yordamida buralish-buralish. Tayoqcha pastda yuqoridan ushlar dastlabki holatidan – tayoqcha yuqoriga – ushlar buralish. Menikelli – tayoqcha iloji boricha past holatgacha orqaga-pastga va aksincha. Tayoqcha orqada pastdan ushlar holatidan tayoqcha yuqoriga – qayta ushlar buralish – tayoqcha oxirigacha oldinga-pastga. Va aksincha.

Orqada osilishni takomillashtirishda har bir aniq ishchi holat va ushlarlarga e'tibor qatarish lozim.

Ushlarlar. Barcha ushlarlarga qo'yilgan talab – ishonchlilikdir. Gimnastikachi ushlar katta barmoq qolgan to'rtta barmoqqa qarama-qarshi qo'yiladi, shu bilan grif qo'l panjasi bilan to'liq yopiladi. Katta barmoqlarga birlashtirish bilan bir tomonli (sirkcha) ushlar aylanali harakatlarda va uchib o'tishlarda (qo'l panjalari grifni yaxshi topadi) qulay hisoblanadi, biroq boshqa mashqlarni ijro etishda doim ham mos kelavermaydi.

Asosiy ushlar uchta: yuqoridan, pastdan va qayta ushlar. Ular qo'l panjalarini uzunasi o'q bo'yicha burilish darajasiga ko'ra farqlanadi. Agar osilishda, tik turishda pastdan ushlar dastlabki holat sifatida qabul qilinsa, unda yuqoridan ushlar va qayta ushlar qo'l panjalarini 180° va 360° ga burilishi bilan bog'liq.

Oddiy osilishlar, tik turishlar, tayanishlarda qo'llaniladigan *yuqoridan ushlar* ancha tabiiy va qulay hisoblanadi. Turnikdagi eng sodda harakatlar (shu jumladan tebranishlar) ko'pincha aynan shunday ushlar bilan amalga oshiriladi. Orqadan osilishda yuqoridan ushlar qo'l panjalarini chuqur nayzalanishini talab qiladi va ancha qiyin hisoblanadi.

Qo'l panjalari supinatsiyasi (bo'rtishi) bog'liq *pastdan ushlar* bilak va yelka mushaklarining sezilarli kuchlanishiga olib keladi. Gimnastikachi ushbu ushlar bilan grifni ikkala qo'lda ancha erkin ushlashi uchun odatlanishi kerak. Bu yerda qayta ushlar bilan qo'shni bo'lgan orqada osilishda pastdan ushlar ham anchagina qulay hisoblanadi. Oxirgisi pastdan ushlaridan faqat yelkalarda buralish bilan farqlanadi.

Qayta ushlar – bilak mushaklarini ahamiyatli darajada kuchlanishi bilan qo'l panjalarini ichkariga oxirigacha burishga asoslangan ushlarining sun'iy usuli. Uni qo'llanishi qo'l panjalarini maxsus shug'ullantirilishini talab qiladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega gimnastikachilar qo'llar yuqoriga holatida bir vaqtning o'zida ham bitta, ham ikkala qo'l panjalarida qayta ushlar bilan grifni ishonchli olishi mumkin, biroq ko'p holatlarda bu qiyinchilik tug'diradi. Qayta ushlariga o'tishning o'ziga xos usuli – qo'l atrofida burilish va pastdan ushlar bilan orqada osilishdan buralishlar.

Qayta ushlarining ishochliligi qo'l panjalari harakatchanligiga va tana holatiga bog'liq. Gimnastikachi qanchalik qo'l panjalarining faol nayzalanishini erkin egallagan bo'lsa, uning qayta ushlashi shunchalik mustahkam bo'ladi.

Qo'l panjalari anatomik ancha qulay holatga qo'yiladigan keng qayta ushlash osonroq, biroq bunda harakatlar texnikasi yomonlashadi. Parallel qo'yilgan qo'llar bilan qayta ushlash afzalroq, biroq ancha qiyinchilik tug'diradi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lmagan gimnastikachilarda bunday ushlashda ichki barmoqlar (nomsiz va kichik barmoqlar) ochilishga intiladi. Grifni bunday ushlash xavfli hisoblanadi.

Qayta ushlashda qo'l panjalarini kaftli bukilishi kuchli ifodalanadi. Bu uni qo'llarda tik turishda kam samarali qilib qo'yadi, chunki bu yerda butun yuklama bitta katta barmoqqa va uning asosiga to'g'ri keladi. Ushlashning ko'rsatilgan kamchiligi qo'l panjalarini yaxshi harakatchanligida (qo'llarni parallel qo'yishda) juda kam ifodalanadi. Qo'llar pastda tayanishda qayta ushlash ancha qiyin; bu yerda qo'l panjalarining ichkariga burilishi anatomik imkoniyat chegarasiga etadi. Qo'llar yuqorida holatdan oldinga buralishda gimnastikachi qayta ushlashdan pastdan ushlash bilan orqada osilishga (tayanishga) o'tadi.

Me'yoriy va g'ayritabiiy ushlashlar. Grifda ushlash va qo'l panjalarini aylanish yo'nalishi bir-biriga uzviy bog'liq. Agar tayanichdagi ishqalanish qo'l panjalari bukilishini chaqirsa (uni turnikka "o'rab qo'yish") yuklama ostida aylanishlar mustahkam qoladi, grif esa go'yo barmoqdan bilakka siljishga intiladi. Aks holda (grif barmoq uchlari yo'nalishida siljisa) panjalar ochilib ketadi; shu bilan birga gimnastikachi qo'llari bilan grifni qanchalik mahkam siqsa, ushlashda kuchsizlanish xavfi shunchalik ortadi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganlardan kelib chiqadiki, oldinga va orqaga aylanishlar odatda *me'yoriy* deb ataluvchi ma'lum ushlashlarda bajariladi. Boshqa *g'ayritabiiy* ushlashlarning qo'llanilishi chegarlangan va faqat muayyan va majburiy vaziyatlardagina foydalanish mumkin.

Qo'l panjalari bilan ishlar texnikasi. Me'yoriy ushlashlar, ayniqsa oddiylari, juda ishonchli hisoblanadi.

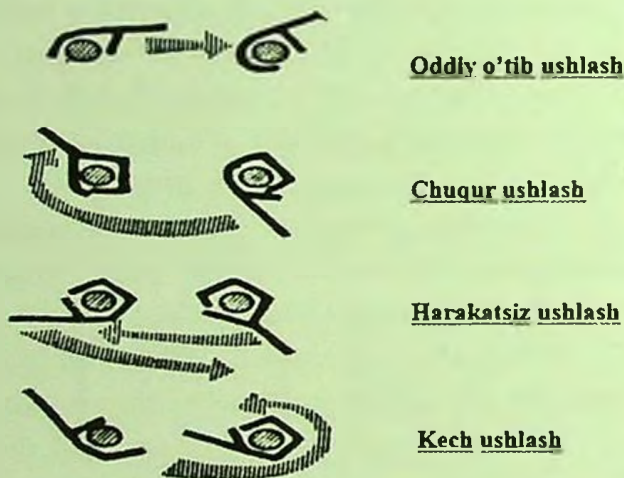
Agar gimnastikachi kaftlari (hamda magneziya, astarlar) joyida bo'lsa, unda qo'l panjalari 600 kg. va undan ortiq yuklamaga bardosh berishi mumkin. Shuning uchun yangilarga xos bo'lgan katta siltanishlarda turnikdan uzilib ketishdan qo'rqish ("qo'llar bardosh bera olmaydi") hech qanday asosga ega emas va zararlidir.

Butun bor kuch bilan grifni uzluksiz siqishda panjalar erkin burila olmaydi (bilak-panja bo'g'imida bukilish sodir bo'ladi), grifga ishqalanish ortadi va kaftlar tezda ishqalanishdan qavaradi hamda qo'l panjalari erta charchiydi. Gimnastikachi grifni shunchalik ushlashi kerakki, bunda ishonchli ushlash saqlab qolinishi lozim. Qo'l panjalari erkin aylanishi, ayniqsa gimnastikachini turnikdan (tik turishlar, tayanishlar) tortilmagan holatlarda juda muhim. Odatda o'tib ushlashlar amalga oshiriladigan fazalarda, iloji boricha qo'llar dam olishi uchun ushashni sustlashtirish mumkin.

Sport takomillashuv darajasidagi gimnastikachi g'ayritabiiy ushlashlardan tez-tez foydalanadi. G'ayritabiiy ushlashni ancha ishonchli qilishga imkon beruvchi bir nechta texnik usullar mavjud (29-rasm).

Sodda o'tib ushlashlar. Siltanish oxirida qo'llaniladi. Tayanchdan bosim susayishiga erishib, gimnastikachi tezda panjalarini aylantiradi va chuqur ishonchli ushlashni tiklaydi. Bunday o'tib ushlashni ikkala yo'nalishda siltanishda qo'llash mumkin.

Qo'zg'almas ushlash. Siltanish hali me'yoriy ushlashda bajarilayotganda, gimnastikachi qo'llari bilan grifni mahkam siqib panjalar aylanishiga yo'l qo'ymaydi, ya'ni ularning aylanishini iqtisod qiladi. Bunda harakat bilak-panja bo'g'imlaridagi ish hisobiga sodir bo'ladi. Siltanish yo'nalishi o'zgargandan keyin ushlashning susayish ehtimoli kamayadi. Shuni ham hisobga olish kerakki, panjalarni qo'zg'almaydigan darajada ushlab turish imkoniyati tug'ilgandagina bu usul qo'llanilishi mumkin.



29-rasm

Chuqur ushlash o'tgan ushlashlarga o'xshash. Harakat boshlanishidan oldin panjalar vaqtidan oldin ushlash susayishi kutiladigan yo'nalishda ko'prof aylanadi va qayd qilinadi.

Kech ushlash. Qoida bo'yicha, oldinga aylanish bilan qulashlarda qo'llaniladi. Harakat hali tayanish zonasida sodir bo'layotganda, gimnastikachi grifni to'liq ushlamasdan, panjalarini erkin, ishqalanishsiz oldinga aylanishiga imkon berib ochiq qoldiradi. Tana osilishga o'tishi bilan, gimnastikachi tezkor o'zib ketuvchi harakat bilan panjalarni iloji boricha ko'proq oldinga o'tkazadi va keyinchalik chuqur ushlashdagi kabi harakatlanadi.

Erkin ushlash. Agar panjalar tana ortidan aylansa, uning grifga ishqalanishini kamaytirish lozim. Buning uchun gimnastikachi panjasini grifni erkin quchoqlayotgan mustahkam "quvur" hosil qilish uchun uni siqadi. Bu o'z navbatida panjani ochilib ketishidan va ushlashni xavfli bo'shashishidan qochishga yordam beradi. Usul barcha g'ayritabiiy ushlashlar bilan holatlarda qo'llanilishi mumkin.

O'tib ushlashlar. O'tib ushlash texnikasi va murakkabligi uning spetsifikasi kabi, aynan shu paytda tananing ishchi holati bilan ham aniqlanadi. O'tib ushlashlarning ikkita tavsifli turi - panjalarni 180 va 360° burish bilan farqlanadi. Ular nafaqat burilish kattaligi bo'yicha, balki texnik jihatdan ham bir-biriga o'xshamaydi.

Panjalarni 180° ga burish bilan utib ushlashlar panjalarni grif orqali o'tkazish bilan bajariladi. Bunda gimnastikachi panjalarini vaqtincha tayanchgacha chetlatishiga to'g'ri keladi. Qo'llarni uzoqqa chetlatish qayta ushlashda omadsizlikka olib kelishi mumkin. Panjalar grifga nisbatan juda yaqin joylashsa, ular tayanchga tegishi hamda xatoliklarga olib keladi. Shuning uchun nisbatan soddaligiga qaramay, bunday o'tkazish bilan o'tib ushlashlar aniqlikni talab qiladi. Pastdan ushlashdan yuqoridan ushlash va aksincha o'tkazib o'tib ushlashlarning keng tarqalgan usuli hisoblanadi.

Ular ko'pincha g'ayritabiyy ushlashlarga o'tish bilan bog'lanadi, shuning uchun gimnastikachi nafaqat o'tib ushlashlarni, balki ushlashlarni mustahkamlash usullarini ham egallagan bo'lishi kerak. Yuqoridan ushlashdan qayta ushlashga o'tib ushlash kamdan-kam uchraydi va gimnastikachidan mukammal texnika talab qiladi. Qayta ushlashdan yuqoridan ushlashga qarama-qarshi o'tib ushlash ancha yengil, chunki bo'shagan panja avtomatik tarzda tashqariga buriladi.

Panjalarni 360° ga burish bilan o'tib ushlashlar qo'llarni tayanch orqali o'tkazishni talab qilmaydi: bo'shagan panja go'yo grif bilan aloqni uzmasdan u bo'ylab dumalaydi va yana turnikni ushlaydi. Bu shunga o'xshash dumalash bilan o'tib ushlashlarda katta ustunlik hisoblanadi. Bunday turdagi o'tib ushlashlarning deyarli bir jufti mavjud: pastdan ushlashdan qayta va qarama-qarshi o'tib ushlashlarga. Birinchi o'tib ushlashning murakkabligi qo'llarni chuqur nayzalanishiga asoslanadi. Gimnastikachi yaxshi ishlab chiqilgan panjalar va o'tib ushlashlarning ishonchli texnikasiga ega bo'lishi kerak. Ikkinchi o'tib ushlash – eng oddiylardan biri hisoblanadi.

Qo'l panjalarining o'zi darhol grif bo'ylab pastdan ushlashgacha dumalaydi.

Ushlashlar, panjalar bilan ishlashning texnik elementlari va o'tib ushlashlarga *o'rgatishni* gimnastikachi tarbiyalashning birinchi qadamlaridayoq boshlash maqsadga muvofiq. Ushlashlarni o'zlashtirilishi aynan egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanlikni rivojlantirish uslubiy asoslariga tayanadi. Gimnastikachining tayyorgarlik darajasi va o'rgatilayotgan mashqdan qat'iy nazar mashg'ulot dasturiga qo'l panjalari ishini takomillashtirishga yo'naltirilgan muntazam qo'llaniladigan mashqlar kirishi shart. Asosiy o'tib ushlashlarni ushlashlarni o'zlashtirish bilan parallel o'rgatib borish maqsadga muvofiq. Grifni erkin o'tib ushlash (ayniqsa qiyin tomonini) mahorati ushlashlarni o'zlashtirilganlik mezonini hisoblanadi. G'ayritabiiy ushlashlar texnikasi ham kichik razryadlardayoq o'zlashtiriladi, so'ng takomillashtiriladi.

Panjalar uchun tavsifli mashqlar:

- tayoqchani burash va tayoqchani hilma-hil ushlashlar bilan – pastdan (orqada)-aksincha; yuqoridan – “menikelli”. Tayoqni maksimal amplitudada harakatlantirish, tor ushlashda va panjalarda mustahkam siqish bilan bajariladigan mashqlar ancha samarali hisoblanadi;

- turli ishchi holatlarda – osilishlar, tayanishlar, bukilib osilishlar, orqada osilishlarda ushlashlar. Osilishlar, orqada osilishlar, bukilib osilishlarning (turli boshlang'ich ushlash bilan) uzun kombinatsiyasi ayniqsa foydali;

- bir qo'lda osilishda burilish;

- turli ushlashlar bilan osilishda tebranish; dastlabki paytlarda lyamkalarda tebranish foydali;

- statik holatlarda o'tib ushlashlar. Tik turib osilishda bajariladi. Vazifa – panjalar harakatchanligini baholash, o'tkazish va dumalash bilan o'tib ushlashlar texnikasi bilan tanishish.

O'tib ushlarlar gimnastikachi uchun yangi sinov osilishlari bilan navbatlashadi;

- o'tib ushlarlar bilan tebranishlar. Dumalash avval bir, so'ng esa ikkala qo'lda o'zlashtiriladi. Oxirgisi maxsus shug'ullanganlikni talab qiladi;

- g'ayritabiiy ushlarlarda tebranish; asosiy vazifa – ushlarlarni mustahkamlash usullarini o'zlashtirish;

- g'ayritabiiy ushlarlarda keng siltanishlarni o'zlashtirish. Panjalarni ishlash texnikasi takomillashtiriladi, ushlarlarni mustahkamlovchi qo'shimcha usullar kiritiladi.

Ushlarlarga o'rganish natijasida katta razryadli gimnastikachi turli ushlarlar bilan osilishdan baland yoysimon siltanishni, turli ushlarlar va yuqoridan ushlarlar bilan tik turishdan oldinga to'ntarilishni va turli ushlarlardan orqaga siltanish bilan ko'tarilishni va hokazo erkin bajara olishi kerak. Usta-gimnastikachi kamida turli ushlarlarda oldinga bitta to'liq aylanani ijro eta olishi uchun ham panjalarning ishlash texikasini shunchalik ishonchli o'zlashtirgan bo'lishi kerak.

Katta va oddiy aylanishlar. Texnika asoslari.

Katta aylanalarning texnik asosi shu turdagi barcha mashqlar uchun yagona hisoblanadi. Haqiqiy katta aylana quyidagi sxema bo'yicha ijro etiladi: qulashda tana tayanchdan uzoqlashadi (to'g'rilanish, ortga tortilish bilan), ko'tarilishda – tayanchga yaqinlashadi (tanani ortga tortilishi, qo'shimcha bukilib-yozilishi yo'qotiladi).

Gimnastikachining ko'tarilishdagi harakati aylanani ijro etishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Aynan shu alomat bo'yicha katta aylanalarning to'rtta asosiy turlarini farqlash mumkin.

Me'yoriy aylanani (30-rasm) gimnastikachi qo'llarda tik turishda ortga tortilish bilan va bir xil o'rtacha tezlikda boshlaydi va yakunlaydi. Tana massalari ko'tarilishning asosiy va birinchi yarimida aylanish o'qiga yaqinlashadi.

Tezlangan aylanani (31-rasm) gimnastikachi to'g'ri turishdan boshlaydi, bukilgan (kerilgan) holatda va ancha yuqori tezlikda yakunlaydi. Tana massalarining tayanchga yaqinlashishi aylana oxirigacha saqlanib qoladi, to'g'ri holat esa faqat keyingi qulashdagina tiklanadi.

Tezkor aylanani (32-rasm) gimnastikachi maksimal erishilgan tezlikda boshlaydi va yakunlaydi. Aylananing oldingi ikki turidan qulashda tanani kechikkan to'g'rilanishi bilan farqlanadi. Ko'tarilish tezlangan aylanadagi kabi bajariladi. Past holatdan majburiy boshlangan aylana ham ushlar sxema bo'yicha bajariladi.

Sekinlashgan aylanani (33-rasm) gimnastikachi yakunlashga qaraganda tezroq boshlaydi. Turli yo'l bilan, shu jumladan qulashda ortga tortilishni susaytirish bilan tezlikni susaytirishga erishiladi.



30-rasm



31-rasm



32-rasm



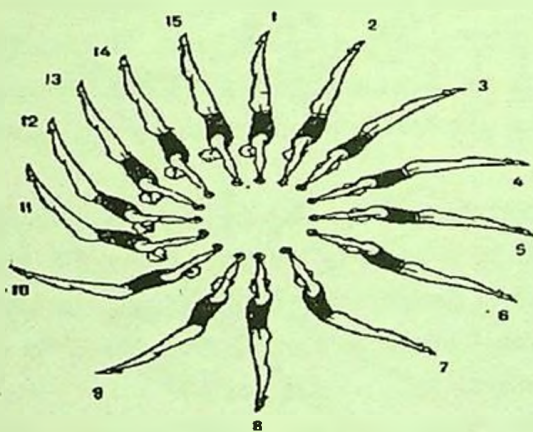
33-rasm

Orqaga katta aylana (uloqtirish bilan, me'yoriy) (34-rasm, 1-4-lavhalar). Qulash (qulashning boshlanishi bukilish bilan) yarim yopiq yoki yarim ochiq qomat bilan bajariladi. "Kipa" fazasida tos-son bo'g'imining bukilishi asta-sekin ortadi, biroq oxirgi bukilish kattaligi

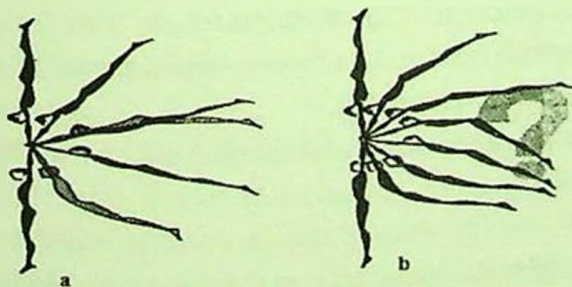
minimal bo'lishi kerak (35-rasmda qulashdagi (a) noto'g'ri va (b) bo'rttirilgan harakatlar taqdim etilgan).

Har qanday "kipada" yelkalarda ortga tortilish cheklangan bo'lib qoladi.

Qamchisimon harakat (4-7-lavhalar). Yordamchi bukilish yozilishga joy beradi. Bu o'tish pauzasiz sodir bo'lishi kerak. Tananing kerilishi o'rtacha, qorin mushaklari tortilgan va oyoqlar bilan uloqtirishga tayyor.



34-rasm



35-rasm

Uloqtirish (7-10-lavhalar). Qamchisimon harakatlanib, gimnastikachi oyoqlarini urg'u berib, faqat tos-son bo'g'imlarida bukilib, oldinga-yuqoriga uloqtiradi.

Osilgan holatda tana tayanchdan maksimal darajada ortga tortiladi, yelkalar to'liq bo'shashadi, bosh qo'llar orasida va nigoh oldinga yo'naltiriladi. Oyoqlar bilan uloqtirishning to'g'ri yo'nalishini tanlash juda muhim, chunki aylananing tezligi aynan shunga bog'liq.

Yozilish (10-13-lavhalar). Bir vaqtning o'zida tos-son burchaklarini ortishi va yelka burchaklarini kamayishi sodir bo'ladi. Boshni orqaga egilishi bu ishni bajarayotgan mushaklar kuchlanishiga yordam beradi. Yozilishning jadalligi optimal bo'lishi kerak. Tanani kerilishiga va oyoq panjalari harakatini qarama-qarshi asosga olib keluvchi haddan ortiq keskin harakat (ko'krakda yuqoriga sapchish) aylanishni to'xtatib qo'yadi.

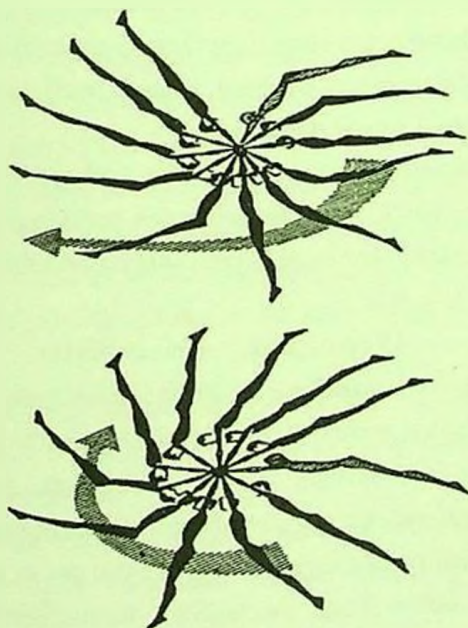
Tik turishga chiqish (13-1-lavhalar). Faza boshlanishidan oldin (12) qo'l panjalari bilak-panja bo'g'imlaridan bukilib harakatdan ortda qoladi; endi gimnastikachi tayanchga tushayotgan bosim susayganligidan foydalanib, ularni o'tib ushlaydi va aylanani to'g'ri holatda yakunlaydi (1).

Uloqtirish bilan orqaga katta aylana universal bo'lib, kombinatsiyaning barcha qismlarida qo'llanilishi mumkin. Uning asosiy afzalligi – harakatlarni tartiblilik, iqtisodlilik. Bu albatta uni yosh gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarda ham qo'llashga imkon beradi. Uloqtirish texnikasidan foydalanib, orqaga katta aylana tezligini keng variantlashtirish mumkin.

36-rasmda aylana tezligi va ritmik tasvirini o'zgartirishning ikki usuli ko'rsatilgan.

Kipani" erta ijro etishda, shunga muvofiq vaqtdan oldin tavsifni qabul qiluvchi uloqtirish bilan birga faol harakatning hamma zanjiri erta orqaga buriladi. Bu odatda aylana ritmini buzadi va uni sekinlashtiradi.

Agar barcha harakatlar cho'zilgan, kech harakat bilan bajarilsa va baland yuqoriga-orqaga yo'nalsa, unda aylana tezlanadi. Siltanishni qayta tuzishning ushbu usullari oldinga siltanish bilan sakrab tushishlarni o'rganishda va ijro etishda ham qo'llaniladi.



36-rasm

“O’rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza.

1. Polda yoki stoyalkalarda: tanani to'liq to'g'rilash bilan qo'llarda tik turish va faol ortga tortilib qo'llarda tik turishga tezkor kuch bilan chiqish.

2. Qo'shpoyalarda: xatto qo'llarda tik turishgacha to'g'ri tana bilan tayanishda ishonchli tebranish.

3. Turnikda: to'g'ri texnika bilan osilish, uloqtirish bilan tebranish, tayanishdan baland tayanishga yoki tik turishga orqaga siltanish.

Asosiy mashqlar.

1. Osilishda tebranish bilan aylanalar. Yuqoridan ushlab (qo'l panjalari lyamkalarda) osilishda gimnastikachi xatto tik turishga chiqishgacha ortib boruvchi amplituda bilan tebranadi, so'ng orqaga katta aylanani bajaradi. Vazifa – siltanish va aylanalarning barcha qismlarida to'g'ri qomatga qat'iy rioya qilish.

2. Tayanishdan ortga siltanib aylana. Gimnastikachi ortga siltanish va qulashni to'g'ri bajara olishiga ishoch hosil qilgandan keyingina aylanani bajarishga ruxsat beriladi.

3. Tezlikni erkin o'zgartirish bilan aylanalar. Asosiy vazifa – harakat tezligini bir-ikki aylana davomida maksimalgacha yetkazishga o'rganish. Lyamkalar yordamida yoki ularsiz bajarish mumkin.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar.

D1 mashqida siltanishlar amplitudasi o'smaydi.

1. Qulashlarda qomatni buzilishi: oldinga harakatda kerilish, yoki orqaga harakatda bukilish, yoki unisi ham bunisi ham. D1, 3 mashqlariga qaytish, texnik qomatni to'g'ri tushunganlikni tekshirish. A1 mashqni tekshirib, qulashda to'g'ri holatni qat'iy ushlab turish (agar kerak bo'lsa, butun tana mushaklari tarangligini oshirish bilan) zarurligiga e'tibor qaratish. Yo1 mashqiga ham e'tibor qaratish.

2. Gimnastikachi oldinga va orqaga siltanishlar oxirida to'liq to'g'rilanmaydi, ko'tarilish oxirida ortga tortilmaydi. Xatoni tushuntirib Yo2 mashqni bajarish, so'ng A1 mashqiga qaytish.

A2 mashqida to'liq aylanani bajarish uddalanmadi.

3. Yana qomatni buzilishi: qulashda qorinda pastga harakat, tanani ortiqcha bukilishi, yozilishi va hokazo. Q1ga qarang. Agar asosiy xato – qorinda harakatlanish bilan qulash bo'lsa, qulashda urg'u berilgan "kipaga" sozlanish.

4. Ko'tarilishda yetarlicha kuchli bo'lmagan harakat – kuchsiz va past uloqtirish, tanani vaqtidan oldin to'g'rilanishi.

Aylanani tezlashtirish qoidasini eslash va hamma puktlar bo'yicha o'zini tekishirish. Aylanani takrorlashda vaqtincha yordamdan foydalanish.

5. To'g'ri bajarilgan qulash va yaxshi uloqtirishda tanani ko'tarilish oxiridaga ortiqcha yozilishi. Yosh mashqini bajarish.

Tik turishda, so'ng osilishda egriliklar.

6. Tik turish past tezlikda o'tilsa, qomat yomon nazorat qilingan. Old-orqa yuzada inersiya bo'yicha harakatlar o'rniga tik turishdan yon tomonga qulashlar hosil bo'ladi. Ikkala xatoni to'g'rilash zarur: aylana tezigini oshirish va qomatni yaxshilash. Yuqoridagilarni hisobga olib A1 mashqni takrorlash va yosh mashqni bajarish.

Texnik jihatdan toza aylanalar tez bajarilmaydi, tezlari esa toza emas.

7. Aylanishning ko'pchilik fazalarida, ayniqsa qulash va uloqtirishda noaniq harakatlar. 3 va 4-qiyinchiliklarga qarang.

Yordamchi mashqlar.

1. Qo'llarda tik turishdan to'g'ri tana bilan matlarda yotgan holatga qulash. Past turnikda bajariladi. Matlar uyumi grif darajasigacha ko'tariladi.

2. Mo'ljalga oyoqlar bilan oldinga harakatlanib tebranish. Murabbiy gimnastikachidan oldinda turadi va oyoq uchlari bilan etish kerak bo'lgan nuqtani belgilab, qo'lini cho'zadi.

3. Past turnikda yotib osilishdan (oyoqlar oldinda) gimnastikachini qo'llarda tik turish orqali yuqoriga uloqtirish. Tezkor harakat kafolatlangan bo'lishi kerak, shuning uchun harakatlarni kamida 3-4 kishi bilan kelishib olish lozim.

4. Lyamkalarda tez aylanalar. Oyoqlar bilan uloqtirish kuchli, tanani tos-son bo'g'imlarida kuchli va davomiy bukilishiga e'tibor qaratish lozim.

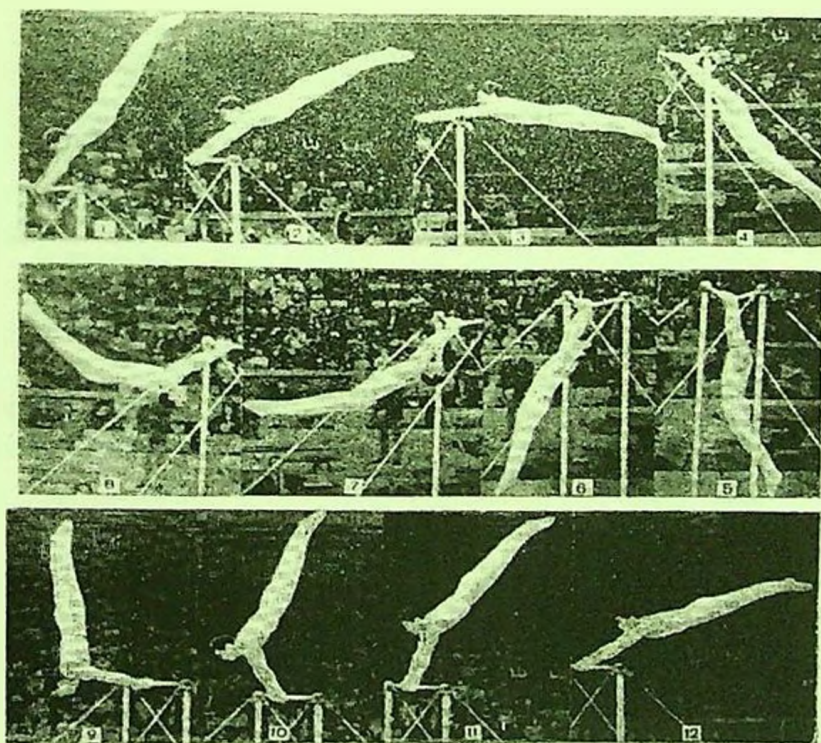
Orqaga katta aylana (yelkalarda ortga tortilish, tezlanish bilan).

Texnikasiga ko'ra original bo'lgan aylana (37-rasm) 70-80-yillarda keng ommalashgan edi. Osonligi, iqtisodiligi, boshqarilish darajasi bo'yicha u uloqtirish bilan aylanadan ustun emas, biroq asosiy harakatlarni yelka sohasiga qo'chirish bilan harakatlar texnikasini o'zga xos tuzilishi juda qiziqarli. Ko'tarilishda harakatlarni zarur quvvatiga erishish uchun gimnastikachi hali qulashdayoq ularni muvofiq ravishda tayyorlaydi. Bu yerda gimnastikachi butun aylanani qulashni ham qo'shib bajaradigan urg'u berilgan ochiq qomat tavsiflidir.

Gimnastikachi boshini ataylab ko'tarib (1-2-lavha) qulash davomida (2-6-lavhalar) kuch bilan saqlanadigan yelka bo'g'imlaridagi burchakni oladi. Past vertikal dan o'tib, sportchi nihoyat yelkalardagi holatni kuch bilan nazorat qilishni davom ettirib to'liq ortga tortiladi.

Natijada belgilangan qulash bilan burchakni ushlab turuvchi mushaklar keskin tortiladi va keyinchalik ko'tarilishda juda samarali ishlab ketadi (6-9-lavhalar). Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, bayon etilgan qulashdan keyin yelka sohasi mushaklarini har qanday bo'shashishi bunday texnika ma'nosidan mahrum qiladi. Oyoqlar bilan siltanish harakatlari esa bu yerda deyarli qo'llanilmaydi: oyoqlarda siltanish (5-7-lavhalar) ramziy ma'noga ega.

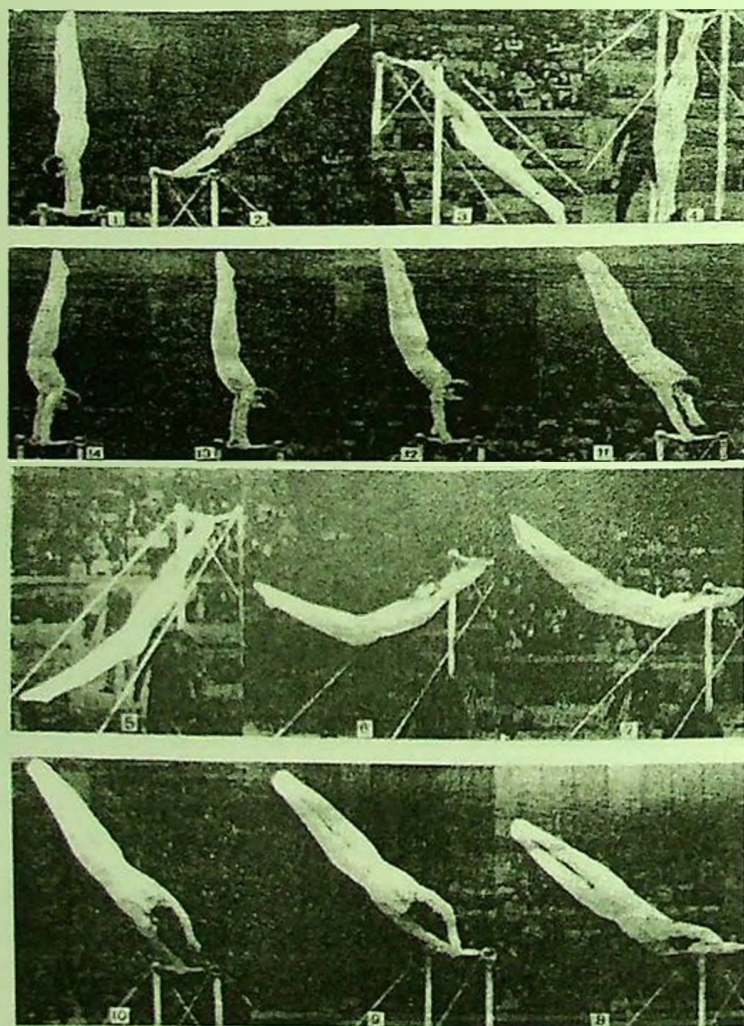
Umuman olganda, yelkalarda tortilish bilan aylana yuqori mahoratli ijroda ancha samarali bo'lib, yaxshi amaliy natija beradi. Biroq uni ommaviy tarzda o'zlashtirish uchun tavsiya qilishdan ma'no yo'q.



37-rasm

Ortga burilish bilan orqaga katta aylana (pastdan ushlash, uloqtirish bilan). *Qulash* (38-rasm, 1-4-lavhalar). Biroz tezlik zahirasi bilan aylanani boshlab, gimnastikachi burilish oldidan diqqatni jamlash uchun yordamchi harakatlardan voz kechadi.

Oyoqlar bilan harakatlar (4-6-lavhalar). Qo'l atrofida orqaga burilish tanani taxminan yelka kengligida yon tomonga siljishi bilan bog'liq. Bunday siljishning boshlang'ich impulsini oyoqlar beradi: gimnastikachi tos-son bo'g'imlaridan bukilib oyoqlarini oldinga va bir vaqtning o'zida yon tomonga shoshiltiradi. Bu vaqtda yopiq qomat saqlanib turadi.



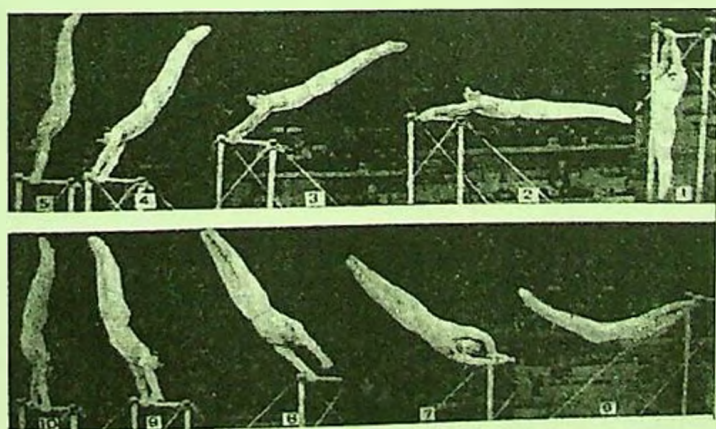
38-rasm

Burilish boshlanishi bilan yozilish va bir qo'lga chiqish (6-10-lavhalar). Gimnastikachi yozilib butun tana a'zolarini ketma-ket ishga jalb qiladi. Chap qo'lda orqaga bosh ortiga itarilib, u oyoqlar ortidan gavnani burilishga qo'shadi va tanani yana ham ko'proq yon tomonga siljishga majbur qiladi.

Burilish boshlanishida yelka burchagini yo'qligi – xato, gimnastikachi qo'lda to'liq itarila olmagan. Itarilish oxirida va yagona tayanch holatiga o'tilgandan keyin (9) tayanch qo'l va tana to'g'ri chiziqli tashkil etadi, barcha bo'g'imlar qat'iy qayd qilinadi, bosh biroz ko'tariladi va gimnastikachi nigohi bilan turnikni qayd etadi (10). Boshni vaqtdan oldin ko'tarish mumkin emas, chunki bu mo'ljal va qomat buzilishiga olib keladi; fazaning katta qismida bosh tayanch qo'lga quloqlarga siqilishi kerak.

Orqaga burilish bilan orqaga katta aylana (chalishga ushlashdan). Bu mashq zamonaviy ko'rinishda – kellercha aylana varianti hisoblanadi. Uning texnik xususiyatlari faqat ushlashning o'ziga xosligi bilan chegaralanadi (39-rasm).

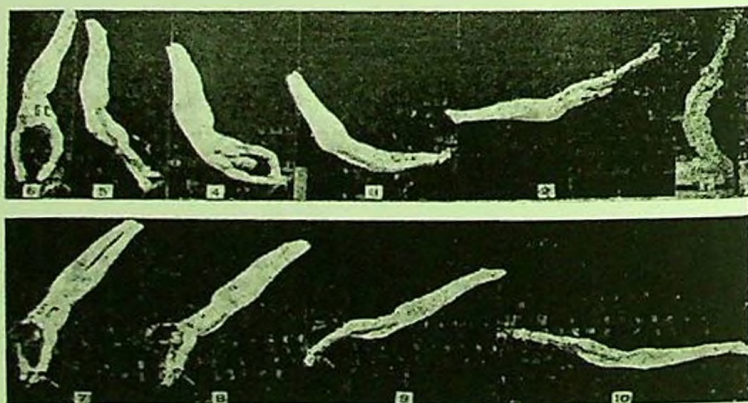
Qo'lni chalishtirib ushlashga o'tkazish payti aylana tezligiga bog'liq. Sekinlashgan harakatda qulashning birinchi chorak yakunida amalga oshiriladi, tez harakatda esa – ancha erta. Har qanday holatda ham qo'l tana gorizontaldan 30-40° ga tushguncha (3) (kech emas) chalishtirib ushlashda mahkamlanishi kerak.



39-rasm

Chalishtirib ushlashga o'tish – bu nafaqat qo'lni ko'chirib o'tkazish, balki tanani aynan o'sha tomonga siljishidir. Ushbu talabni bajarilmaganligi osilishda siltanish buzilishiga olib keladi. Ko'chirib o'tkazilayotgan panja grif ustiga tayanch panjaga zich qo'yiladi va uning ustida joylashadi. Qo'l ostidan o'tib ushlash ham mumkin, biroq bu texnik jihatdan oqlanmaydi va faqat stil elementi kabi tavsiflanadi.

360° ga burilish bilan orqaga katta aylana. Burilishga boshlang'ich harakat bunday mashqda (40-rasm) yuqoridagi aylanadagi (kellercha) burilish bilan juda o'xshash, biroq undan dinamikasi kattaligi bilan farqlanadi va ikkala qo'lni qo'yib yuborish bilan bajariladi (3-5-lavhalar).



40-rasm

Texnika jihatidan harakatning bu qismi aynan bu yerda qo'llarda tik turishda yakunlanmasdan, davom etadigan (5-9-lavhalar) "sanjirovkalarda" burilish kabi bajariladi. To'g'ri qomatni tiklab va qo'l panjalariga qarashni davom ettirib, gimnastikachi burilishni yakunlab va yuqoridan ushlashga kelib, burilish tomondagi qo'l bilan biroz erta o'tib ushlaydi. Shuni ham inobatga olish joizki, ta'riflangan harakat tanani burilish tomonga siljishisiz yagona yuzada o'tadi va aynan shu bilan barcha qo'l atrofida burilishlardan farqlanadi.

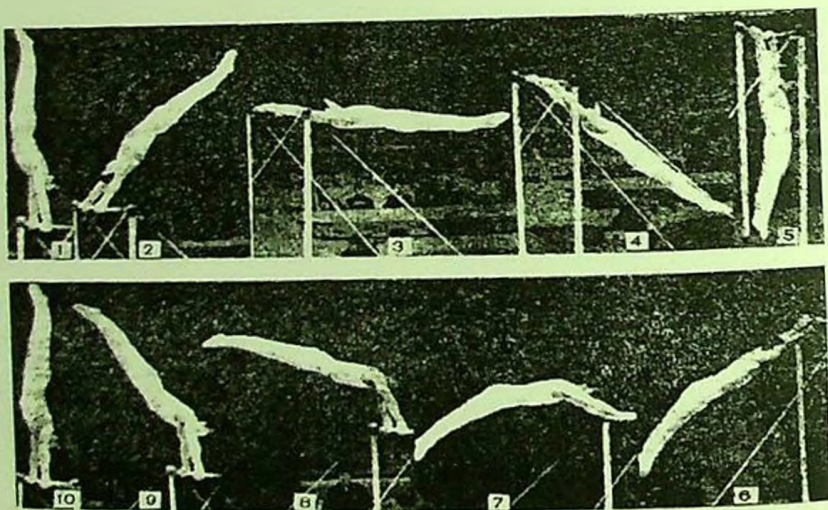
Bundan tashqari, qo'l panjalarini bo'shatish zaruriyati bu yerda tayanch ustida yetarlicha uchib kelishni ta'minlashi mumkin bo'lgan osilishdan ancha faol harakatlarni talab qiladi. Shuning uchun yuqoriga baland qo'llarda tik turishga yo'naltirilgan kuchli uloqtirish harakatlarini bajarilishiga e'tibor qaratish lozim. Ushbu harakat quvvatini va tayanch ustida uchib kelishlar balandligini oshirib, xatto 720°ga burilishni ham bajarish mumkin bo'ladi.

Biroq bu yerda tayanchdagi harakatlar texnikasi biroz qayta tuziladi: tanani yozilishi (3-5-lavhalar) keskinroq bajariladi, tanani aylana bo'yicha aylanishi esa tushib ketadi. Albatta, xususan burilish ijrosiga bo'lgan talab ham ortadi.

Oldinga katta aylana (dumalash bilan, me'yoriy). *To'ntarilishga kirish* (41-rasm, 1-3-lavhalar). Yarim ochiq qomatdan (1) gimnastikachi qulash vaqtida boshini tezda ko'krakka tushiradi, so'ng uning nigohi (3) oldinga va biroz pastga yo'naladi. Tana batamom to'g'rilanadi va tortiladi.

Qulashni yakunlanishi va oyoqlar bilan o'zib ketish (3-5-lavhalar). Gimnastikachi pastki vertikalga kelayotganda ko'tarilishni ta'minlovchi faol ish boshlanadigan o'ziga xos harakatni amalga oshiradi: u o'zib ketuvchi harakat bilan oyoqlarini orqaga yo'naltiradi va biroz keriladi. Aylana qanchalik faol bo'lsa, texnika qismlari shunchalik yorqin ifodalanadi (42-rasmga qarang).

Tos bilan harakat (5,6). Gimnastikachi kerilish ortidan darhol to'son bo'g'imlarida bukiladi. Bu bilan u ko'tarilishga bevosita yorlam beradi hamda yelkalarni avvaldan "yiqitib" ularni keyingi harakatlarga tayyorlaydi. Qomat yarim ochiq.



41-rasm

Yelkalarda sapchish va tanani to'g'rilash (6-8-lavhalar). Bir vaqtning o'zida tana tos-son bo'g'imlaridan to'g'rilanadi va yelka bo'g'imlaridan bukiladi.

Fazaning barcha harakatlari biomexnik maqsadga muvofiq: gimnastikachi tos-son bo'g'imlaridan bukilishda yo'qotilganlarni shu ondayoq yelka burchagini kamaytirish bilan to'ldiradi, bu esa o'z navbatida ko'tarilishning zarur tezligini ushlab qolishga imkon beradi. Bosh ko'tariladi va aynan shu tufayli ishlayotgan mushaklar tonusi qayta taqsimlanadi.

Yelkalarda to'g'rilanish va tik turishga chiqish (8-10). Ta'riflangan aylananing tavsifli xususiyati — barcha ketma-ket bajariladigan harakatlarni o'zaro uzviy bog'liqligi va o'zaro bir-biriga asoslanganligi. Harakat shunchalik tabiiyki, o'rgatishda gimnastikachiga odatda texnikani barcha nozik tomonlari to'g'risi ma'lumot berish shart emas. Dumalash bilan katta aylana universal bo'lib, u kombinatsiyaning barcha qismlarida qo'llaniladi. Uning tezligi har qanday chegaralarda variantlanadi.

Aylanani tezlashtirish shartlari: boshlang'ich harakat iloji boricha baland tik turishdan; qat'iy qomat va butun qulash davomida ortga tortilish; past vertikalda oyoqlar bilan o'zib ketishni kuchaytirish; tos bilan harakatlarni va yelkalar bilan oldinga yuqori vertikal ortiga sapchish quvvatini ko'paytirish; butun ko'tarilish davomida bosh bilan yuqoriga yaqqol ifodalangan harakat; harakatning eng yuqori nuqtasidan o'tgandan keyingina yelkalarni to'g'rilash. Aylanani sekinlashtirish shartlari ham mantiqan, ham texnik jihatdan bayon etilganlarga qarama-qarshi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza.

1. Polda yoki stoyalkalarda: tanani to'liq to'g'rilash bilan qo'llarda tik turish va ortga faol tortilib, tezkor kuch bilan tik turishga chiqish.
2. Qo'shpoyada: qo'llarda tik turishgacha tayanishda to'g'ri tana bilan ishonchli tebranish.
3. Texnik jihatdan to'g'ri osilish, ikkala yo'nalishda faol harakatlar bilan osilishda tebranish, tayanishdan qo'llarda tik turish orqali oldinga to'ntarilish bilan orqaga siltanish.

Asosiy mashqlar.

1. Maksimal amplituda bilan tebranish. Lyamkalarda bajariladi. Orqaga siltanishning (tayanichga yelkalar bilan sapchishdan keyin) oxirgi holati – qo'llarda tik turishga yaqin (ammo bosh orqali oldinga to'ntarilishsiz).
2. Oldinga to'ntarilish. Tayanishdan pastdan ushlab qo'llarda tik turishga orqaga siltanish bajariladi. Asosiy vazifa – qomatni nazorat qilish.
3. Aylanaga harakat. A2 va A1 mashqlar bog'lanadi. Muvaffaqiyatli ijroda aylanalar seriyasi bajariladi (qo'l panjalari lyamkalarda).
4. Tayanishdan ortga siltanish bilan aylana. Lyamkasiz bajariladi.

5. Tezlikni ixtiyoriy o'zgartirish bilan aylanalar.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar.

A1 mashqida siltanishni o'stira olmaslik. Sapchishni kuchaytirish past turish orqali o'tishga va osilishda siltanish yo'qotilishiga olib keladi.

1. Qulashda qomatni va ortga tortilishni buzilishiga yoki ko'tarilish oxirida tanani to'liq to'g'rilanishiga yo'l qo'yilgan. Aniq xatolarni hisobga olib, dastlabki bazaning 1 va 2 mashqlariga qaytish, A1 mashqni takrorlash va Yo1 mashqini bajarish.

To'liq aylanani ijro etilmadi.

2. Tayanishdan orqaga siltanish tik turish orqali emas, oldinga qulash bilan bajarilgan, tana kech va yomon to'g'rilangan. Xatolarni hisobga olish bilan D2, 3 hamda A2 mashqlarini takrorlash. Ortga siltanishda qo'llar bilan kuchliroq ishlab, vertikal tik turishga chiqishga erishish. Zaruriyat tug'ilganda Yo2 mashqini bajarish.

3. Oldinga to'ntarilishda qomatni buzilishi. Qiyinchiliklar 1 va 2 ga qarang.

4. Tayanchga yelkalar bilan kuchli va uzoq harakatlar o'rniga yelkalarda oldinga sapchish erta, keskin va qisqa bajariladi. Bosh bilan harakatlarga e'tibor qaratish; uni ko'proq ko'tarish kerak, ayniqsa ko'tarilish boshlanishida. Yo3 mashqini bajarish.

5. Ko'tarilishdagi faol harakat keragidan kuchsiz va kech amalga oshirilgan, tana tik turish yo'lida keragidan erta to'g'rilangan. Qiyinchilik 4 ga qarang.

Faqat bitta aylana yoki sekin aylanalar bajarladi.

Yelkalarda yaxshigina tortilib, gimnastikachi o'z vaqtida to'g'rilanmasdan oldinga to'ntarilishni bajardi. Qiyinchilik 1 va 2 ga qarang.

7. Oldinga to'ntarilishni tezkor bajarishga intilish sababli bosh juda erta ko'krakka egiladi (hali tik turishdayoq), natijada tayanchga sapchish sustlashadi, tik turishdan qulash esa o'ta bukilgan holatda

bajariladi. Boshni ko'tarilgan holatda ancha uzoq ushlab turish kerak (Q4 bilan taqqoslash); to'ntarilishni shoshilmasdan bajarish lozim.

8. Aylananing barcha asosiy elementlarida xatoga yo'l qo'yilgan. Tayanishdan ortga siltanish, osilishga to'ntarilish, ko'tarilish texnikasini tekshirish lozim. Qiyinchilik 1, 3, 4 va 5 ga qarang.

Yordamchi mashqlar.

1. To'g'ri tana bilan tebranish. Mustaqil yoki yordam bilan maksimal siltanishni to'plab (qo'l panjalari lyamkalarda) gimnastikachi osilishda ko'p karra mayatniksimon sust siltanishlarni takrorlaydi. Vazifa: qulashda sinmaslik. Siltanishlarning boshlang'ich amplitudasi kanchalik katta bo'lsa, mashq shunchalik foydali.

2. Stoyalkalarda tik turish orqali to'ntarilish. Pastdan uzunasi ushlab bilan uzoq poyadan ushlab, gimnastikachi bir oyoqda siltanib, boshqasida depsinib tik turishga chiqadi, bir lahza to'g'ri holatni qayt etib, so'ng oldinga to'ntarilib porolonli matlar uyumiga tekis qulaydi.

3. Ikkitada depsinib tik turish orqali to'ntarilish. Matlar uyumiga bajariladi.

Tayanib yotishdan gimnastikachi to'sda yuqoriga-oldinga sapchish harakatlari bilan tik turishga chiqadi va to'ntarilishni bajaradi. Yelkalar avvaldanoq oldinda joylashishi kerak. Mashqning ma'nosi ko'tarilish harakatlarini aks ettirish (imitatsiya qilish).

Qayta ushlashda oldinga katta aylana.

Mashq odatda dumalash bilan oldinga tezkor aylana asosida bajariladi (42-rasm). Harakatning tavsifli fazalari: oyoqlar bilan o'zib ketish (1-2), to's bilan harakat (3-4), yelkalarda sapchish va tanani to'g'rilash (4-5), yelkalarda to'g'rilanish (5-8). Muhim detallar: yelkalar bilan sapchishda bosh urg'u berib ko'tarilgan, u oldinga to'ntarilishdan keyin, qulashda qo'llar chizig'iga chiqadi; gimnastikachi harakatning eng yuqori nuqtasini tez va yelkalarda ahamiyatli burchak bilan o'tadi. Bu esa qo'l panjalariga tushayotgan yuklamani ham kattaligi, ham uzunligi bo'yicha kamaytiradi va ushlab ishonchligini orttiradi.

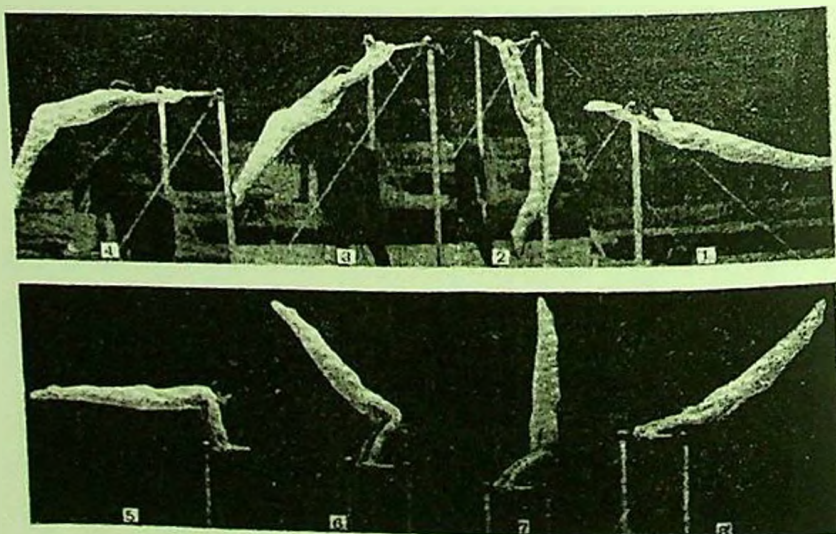
Ijroning uncha yuqori bo'lmagan sifatida texnikaning o'ziga xos qismi – aylanaga kirish paytida ushlashni kengaytirilishi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza.

1. Dumalash bilan oldinga tezkor katta aylana.
2. Qayta ushlashni mukammal egallash, xususan grifni darhol ikkala qo'lda ushlash mahorati.
3. Pastdan ushlab orqada osilishdan qayta ushlash bilan osilishga buralish.

Asosiy mashqlar. 1. Buralish bilan osilishga ortga siltanishni sinab ko'rish. O'rta turnikda pastdan ushlash bilan orqada tayanishdan bajariladi.



42-rasm

Vazifa – orqada tayanishdan oldinga ortga siltanib, qulashda emas, balki harakatning eng yuqori nuqtasida qayta ushlashga buralishni bajarish.

Osilishga o'tish o'qituvchi tomonidan nazorat qilinadi. Mashqni ko'p marotaba takrorlash kerak emas.

2. Aylanaga qulashni sinab ko'rish. Yuqoridagi kabi harakatlar bajariladi, biroq eng asosiy e'tibor ortga siltanish balandligiga va qulashning qat'iyligiga qaratiladi.

3. Orqaga siltanish bilan ko'tarilish va oldinga to'ntarilish. Pastdan ushlab osilishdan o'rtacha balandlikda yoysimon siltanib, so'ng yelkalarda oldinga tezlangan harakatlar bilan yuqori vertikal orqali orqaga siltanish bilan ko'tarilish bajariladi. Bu qayta ushlashda harakatlar texnikasini qayta ishlab chiqishga yordam beruvchi amaliy mashqlar.

4. Orqada tayanishdan oldinga ortga siltanish bilan qayta ushlashda aylanana. O'rta turnikda yordam bilan bajariladi. Bitta yoki ikkita sherik gimnastikachining yelkasidan ushlab nafaqat uni qo'llab turadi, balki aylanishiga yordam beradi.

O'tib ushlashlar bilan oldinga katta aylanalar (ikkala qo'lda). Oldinga katta aylanalarda "ikki qo'lli" o'tib ushlashlar harakatlardan kelib chiqib, ikkiga bo'linadi: qayta ushlashdan pastdan ushlashga o'tib ushlash yoki harakatga qarama-qarshi o'tib ushlash.

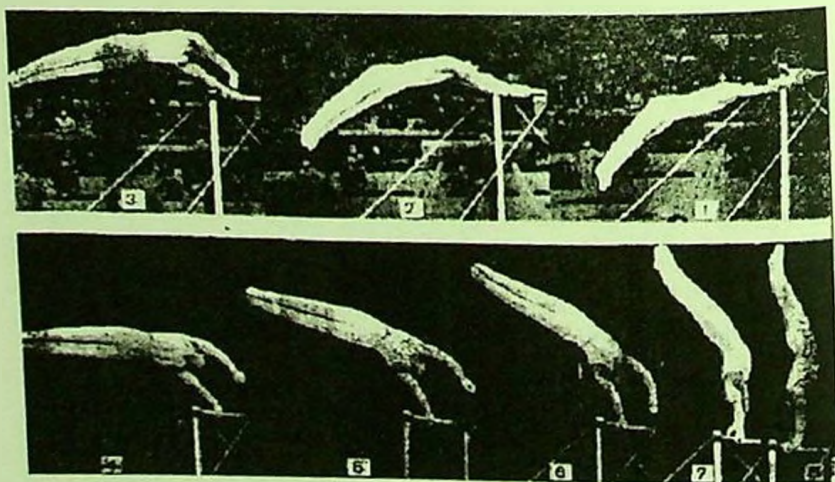
Yaxshi o'tib ushlash harakatlar tasvirini deyarli o'zgartirmaydi va ko'z ilg'amaydi. (46-rasmga qarang). O'tib ushlash imkoniyati tayanchga yelkalardagi sapchish harakatlari bilan bog'liq: sapchish effektiga erishish bilanoq (tana shu tufayli tayanchga intiladi), qo'l panjalari bilan grifga o'tkazilayotgan bosim vaqtincha yo'qoladi va gimnastikachi qo'llarini yangi ushlashga o'tkazishi mumkin.

Katta aylanani keng ushlashda bajarayotgan gimnastikachi oldiga qo'shimcha vazifalar qo'yiladi: o'tib ushlash panjalarni yaqinlashishi bilan amalga oshiriladi va buning uchun tanani qo'shimcha ko'tarilishini talab qiladi. Tezlangan aylanalar bajarilgandagina vazifa muvaffaqiyatli hal etilgan bo'ladi.

“Ikki qo‘lli” o‘tib ushlashlarning ikkinchi turi (pastda qulashdan qayta ushlash) ko‘pincha qo‘llarda tik turishdan o‘tgandan keyin bajariladi; bu qayta ushlashda oddiy aylanalardagi kabi qo‘l panjalariga tushayotgan yuklamani pasaytiradi. Qo‘llarda kuchli, biroq ancha uzoq sapchishni bajarib va yelkalarni darhol yuqori vertikal orqali chetlatib, gimnastikachi tayanch bilan bog‘lanish sustlashishini kutib oladi va o‘tib ushlashni bajaradi.

Orqaga burilish bilang oldinga katta aylanalar (dumalash bilan).

Burilish (43-rasm) qo‘llar tayanchga sapchigandan keyin darhol boshlanadi va tana to‘g‘rilanayotgan vaqtda bajariladi. Qo‘l bilan ko‘chadigan ish hal qiluvchi rol o‘ynaydi: panjani tayanchdan olishdan oldin, gimnastikachi qo‘lda grifdan itariladi, shu bilan qo‘l atrofida burilish va tana siljishini ta‘minlaydi.



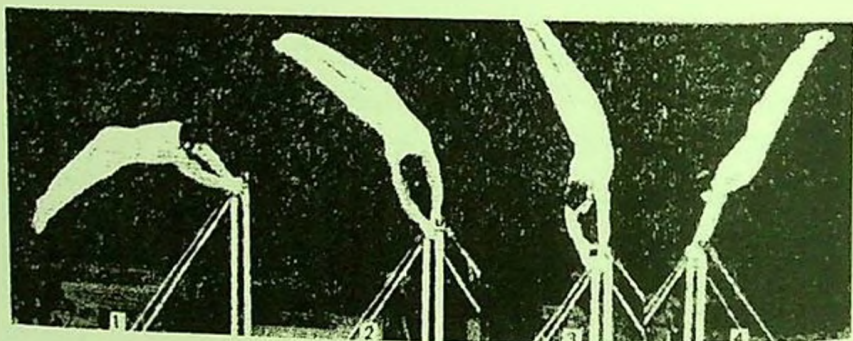
43-rasm

U ham boshqasi ham hali tayanchdayoq ikkala qo'lda boshlanadi va inersiya bo'yicha (1) davom etadi. Muhim detal: to'liq orqaga burilishga erishilgandan keyingina grifni ushlash kerak. Yetib ushlashda shoshqaloqlik – osilishda siltanish egriligiga sabab bo'ladi. Qo'l panjalarini qo'yish paytida (8) gimnastikachi to'g'ri qomatni to'liq tiklashi va tayanchdan ortaga tortilishi kerak.



44-rasm

Aylanani ayniqsa dinamik ijro etishda tayanch qo'lga bosim pasayadi va orqaga "ikki qo'lli" burilish imkoniyati tug'iladi. Burilish uloqtirish bilan aylanada ham aynan shunday bajariladi (44-rasm). 45-rasmda turli ushlashdan (bittasi qarshi ushlashda) yelka bilan orqaga burilish ko'rsatilgan.

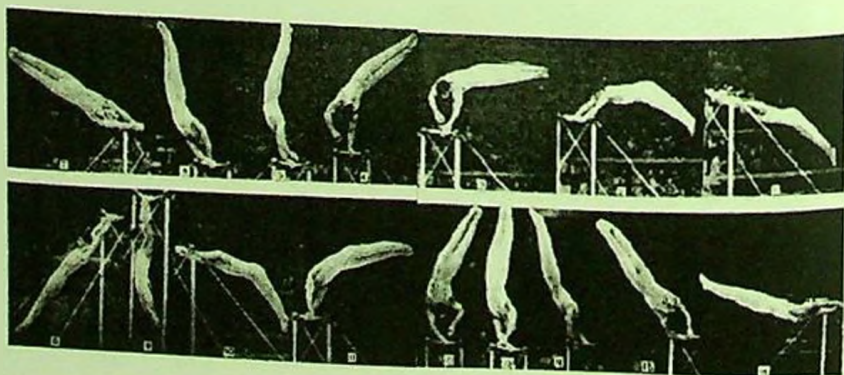


45-rasm

Pastda ushlashdan qayta ushlashga 360° ga burilish bilan oldinga katta aylana (bittada, ikkitada).

Qayta ushlashdan pastda ushlashga o'tib ushlashdan keyin bajariladigan harakat ko'rib chiqiladi (46-rasm).

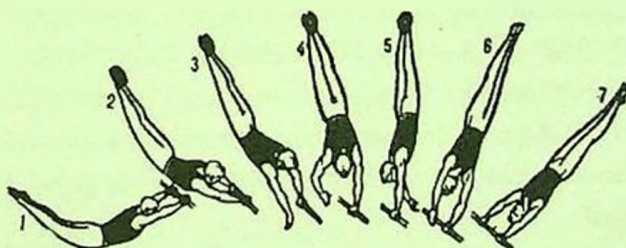
Tayanchga sapchish va o'tib ushlash (1-3). Burilish tayanchga sapchish (2) bilan bir vaqtda boshlanadi va o'tib ushlash paytida (3) oyoqlar 90° ga burilishga ulguradi. Grif qo'yib yuborilgandan keyin gimnastikachi ancha tor ushlash mo'ljaliida markazga yaqin qo'yadigan faqat bitta panja yetib ushlaydi. Boshqa erkin qo'l burilishga jalb qilinadi.



46-rasm

Burilishning birinchi yarimi va yetib ushlash (3-6-lavhalar). Faza orqaga oddiy burilish bilan katta aylanaga juda o'xshash, biroq unda tana yon tomonga siljmaydi va burilish tezroq o'tadi. Tavsifli detal: gimnastikachi nigohi bilan erkin panjani nazorat qilib, uni ertaroq grifga qo'yadi va biroz vaqt chalishgan ushlashda turadi (6).

Burilishni yakunlanishi (6-8). Uloqtirish bilan aylanadagiga o'xshash burilish samarali (47-rasm).



47-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza.

1. Qayta ushlashda oldinga katta aylana.
2. Yuqoridan ushlashga orqaga burilish bilan oldinga katta aylana.
3. Chalishgan ushlashdan burilish bilan katta aylana.

Asosiy mashqlar. 1. Orqaga erta burilish bilan oldinga katta aylana. Vazifa: tor ushlash bilan qo'llarda vertikal tik turishdan oldin yakunlanadigan D2 mashqni tezkor burilish bilan bajarish (47-rasmga qarang).

2. Chalishgan ushlashdan burilishni aks ettirish (imitatsiya). Gimnastikachi matlar qatlami ustidagi stoyalka oldida qorinda yotadi; uzunasi poyadan ushlab, chalishgan o'tib ushlashni bajaradi va orqaga burilish bilan matlar bo'ylab yon tomonga dumalaydi. Burilish tik turishda ham yordam bilan bajariladi.

3. Dumalashga 360°ga burilish. Stoyalkalarni uzoq poyasini pastdan ushlab turib tayanishdan bittada siltanib boshqasida itarilib tik turish va chalqancha yotish holatiga burilish.

4. Burilish va chalishgan ushlashga o'tib ushlash bilan oldinga katta aylana. Harakat templi. Gimnastikachi chalishgan ushlashda erkin yelkalar bilan pastga tushadi va bittasi qayta ushlash bilan osilishga buriladi.

5. Burilishni takomillashtirish.

Turli ushlashdan (qayta va pastdan) turli ushlashga (pastdan va yuqoridan) 360° ga burilish bilan oldinga katta aylana. Ko'pincha yuqoridagi mashqdan keyin bajariladi va uning kengaytirilgan variantini nazarda tutadi. Agar chalishgan ushlash birinchi holatda burilish oxirini yengillashtirsa, endi bu yerda aynan shu tufayli uning boshlanishi soddalashadi.

Tayanchga sapchish va burilishning boshi. Burilish boshlanishiga qaramay ikkala qo'l hali tayanchda turadi.

Qo'lni ko'chirish va burilish o'rtasi. Tayanch qo'l yonidan o'tib, ko'chiriladigan qo'l darhol yana grifga intiladi. Tayanch qo'lni egilgan holati va kerilgan tana tavsifli; gimnastika tananing qolgan asosiy qismlariga harakatlarni kerakli yuzasida o'zlari ushlanishiga imkon berib, ancha yumshoq harakatlanadi.

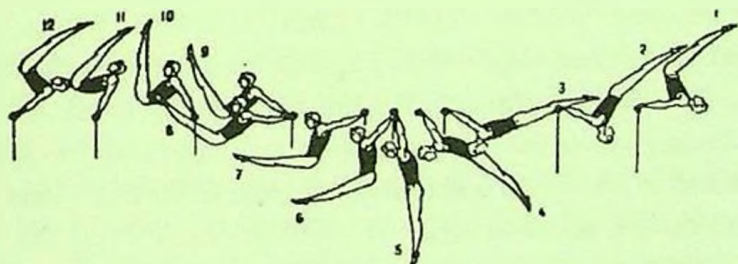
Yetib ushlash. Gimnastikachi burilishni davom ettirib o'zuvchi harakat bilan grifga yetib ushlaydi. Harakatning bu qismi (oldingi mashqdan farqli) ko'rish orqali yaxshi boshqarilishi mumkin. O'tkaziladigan qo'l bilan yetib ushlash chuqur bo'lishi kerak; qo'llarni ayrim majburiy bukilishi ham shu bilan bog'liq.

Burilish oxiri. Mashqning yaqin texnik varianti – ikkala qo'l da pastdan ushlashga kelish bilan. Qayta ushlash bilan ko'chiriluvchi qo'l bilan yetib ushlash, aynan shu mashqni boshqa qo'l atrofida burilish bilan boshqa tomonga burilish bilan takrorlashga imkon beradi.

Orqadan osilishdan orqaga va oldinga katta aylanishlar

Yuqorida ushlash bilan orqadan osilishda orqaga katta aylana. Ushbu aylana uncha yuqori tezlikda bajarilmaydi, shunga qaramay umumiy sxemaga ko'ra tezkor katta aylanalarga o'xshash (48-rasm).

Qulash tos-son bo'g'imlarida yozilish bilan boshlanadi (1-3). Tana orqada osilishda to'g'rilanish uchun zarur bo'lgan yetarlicha orqaga aylanish tezligiga erishishi kerak. Birinchisi – gimnastikachining asosiy harakat vazifasi hisoblanadi. Muhim detal: bosh orqali to'ntarilish hissini chaqiruvchi boshni ko'krakdan orqaga ko'chirish va tanani umumiy yozilishiga ko'rsatma bilan mushak tonuslarini qayta taqsimlash.



48-rasm

Qulash yelkalarda tarang tortilish bilan yakunlanadi (3-5). Gimnastikachi vertikalda yelka bo'g'imlari burchagini faol to'g'rileydi, boshni iloji boricha ko'proq ko'taradi va oxirigacha ortga tortiladi. Agar harakatning bu qismi keskin, sapchish bilan bajariladigan bo'lsa, u holda yelka sohasining ressur hususiyatlari ancha yaqqol namoyon bo'ladi: vertikalda o'tib (erta emas), gimnastikachi zarbali harakat bilan yelkalarda maksimal tortilishga erishadi va shu ondayoq qaytarishdan foydalanib ko'tarilishni boshlab, tayanchga qaytadan tortiladi.

Tayanchga tortilish bilan ko'tarilish (5-10). Yelka sohasi mushaklarini tarangligidan foydalanib, gimnastikachi qo'llari bilan tayanchga tortiladi va bir vaqtning o'zida tos-son bo'g'imlarida bukiladi. Boshni oldinga egilishi bunga yordam beradi. Yelka bo'g'imlaridagi tortilish ortiqcha bo'lmasligi kerak; faza oxiriga kelib (10) u qarama-qarshi kuchlanishlar bilan o'rin almashadi, chunki tos qo'l panjalariga juda yaqin kelmasligi kerak. Shunga muvofiq gimnastikachining boshi ham mushak tonuslarini qayta taqsimlanishiga yordam berib asta-sekin ko'krakka ko'tariladi.

Ko'tarilishni yakunlash va to'ntarilishga kirish (10-12). Ushbu fazada gimnastikachining vazifasi – erishilgan baland holatni snaryad ustida ushlab turish. Bu yerda dominant bo'lgan kuchlanish – yelka bo'g'imlarida yozilish. Qo'llar bilan tayanchni pastga bosib, gimnastikachi to'sni iloji boricha yuqoriga ko'taradi va boshini orqaga egib, to'ntarilishni bajaradi. Boshni orqaga aniq to'ntarilish payti harakatning aynan shu vaqtdagi haqiqiy tezligidan kelib chiqadi. Past tezlikdagi to'ntarilishda boshni vaqtdan oldin ko'tarilishi – xato.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza.

1. Orqada tayanishdan orqaga to'ntarilish bilan ortga siltanib orqada osilish.

2. Yuqoridan ushlab orqada osilishdan oldinga siltanib ko'tarilish.

Asosiy mashqlar.

1. D1 va D2 mashqlarni bog'lanishda takomillashtirish.

2. Katta aylanani sinab ko'rish.

3. Katta aylanani yaxlit ijro etish. Gimnastikachining sinov aylanadan keyingi imkoniyatlari barqaror, gimnastikachi muvaffaqiyatlariga muvofiq ravishda yordam ko'rsatib, harakatni yaxlit bajarilishi bilan shug'ullanish.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar.

Navbatdagi bosh orqali to'ntarilish o'z vaqtida bajarilmadi, gimnastikachi osilishga qulaydi.

1. Ko'tarilishning eng yuqori nuqtasida gimnastikachi yelkalarda yozilish o'rniga to'sni tushiradi. A1 mashqni o'zlashtirilganligini tekshiring. Osilishga o'tishda yelkalarni orqaga "qulash" paytiga e'tibor bering. Bosh bilan harakatlar to'g'rimi tekshiring.

2. Harakatlarning umumiy tezligi yetarli emas. Barcha muhim fazalardagi harakatlarni tekshiring: ortga siltanish – ortga tortilish – ko'tarilish. Agar kerak bo'lsa, A1 mashqqa qayting.

Aylana bajarildi, biroq xatto tayanishga ko'tarilishni ilojisi bo'lmadi.

3. Ishning quvvati aylanaga emas orqada osilishga ko'tarilish talablariga mos keldi; bunday aylanadan keyin osilishdagi siltanish batamom o'chadi. Yordamga tayanmasdan mashqni to'liq kuch bilan bajarish lozim.

4. Aylana oxirida orqadan osilishda o'z vaqtida va to'liq itarilish payti boy berilgan. Texnikaning eng muhim takrorlanuvchi qismlariga diqqatni jalb qilish kerak. Harakat davomida ishoradan foydalaning.

5. Osilishga tushayotganda, gimnastikachi qulashda yelkalarini ortiqcha taranglashtiradi va osilishda kerakli ortga tortilishga erishmaydi. A1 mashqqa qayting va ishonchli bajarishga erishing. Tushuning, jasoratli keng harakatlargina xafsizlikni ta'minlaydi.

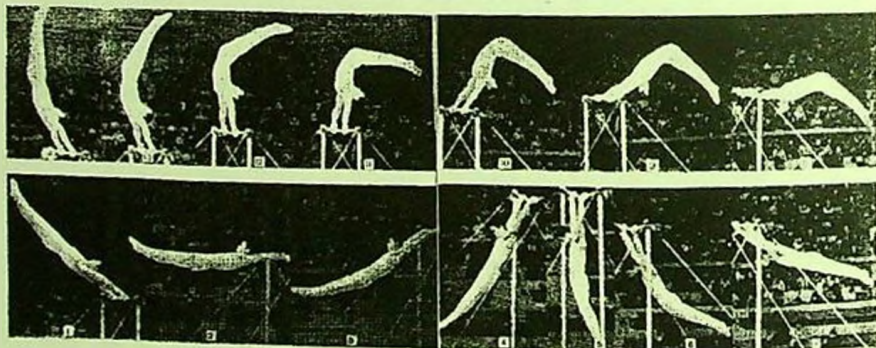
Yarim burilish bilan oldinga katta aylana.

Qulash (49-rasm, 1-3). Harakat osilishda qayta ushlash bilan boshlanadi va boshqa mos aylanalardan farqlanmaydi. Vertikalga yaqinlashib, gimnastikachi oyoqlarda uloqtirishga tayyorlanib gohida biroz bukiladi.

Buralish va oyoqlarni yuqoriga yo'naltirishni kuchaytirish (3-9). Gimnastikachi vertikalda oyoq harakatlarini tezlashtiradi va biroz

keriladi (6). U boshini go'yo ishchi holatni orqada osilishga mosligini ko'rsatib, ko'proq oldinga egadi.

Tosni yuqoriga harakatlantirish bilan ko'tarilish (6-10). Oyoqlarni yuqoriga yo'naltirib, gimnastikachi darhol tos-son bo'g'imlarida bukilish kerak. Gimnastikachi go'yo oyoqlarini tezroq ko'rish va keskin to'ntarilishga intilib boshini yana ham ko'proq ko'krakka egadi. Biroq boshni vaqtidan oldin (past vertikalgacha) oldinga harakati – qo'pol xato hisoblanadi.



49-rasm

Ushbu fazada tananing yetakchi qismi tos hisoblanadi. Oyoqlar harakatdan ortda qoladi, bu esa kattaligi harakat tezligiga bog'liq bo'lgan tananing jadallashib boruvchi bukilishiga olib keladi. Usul jihatdan qat'iy ijroda qo'l – gavda chizig'i to'g'ri ushlanishi kerak.

Ko'tarilish va tanani to'g'rilanish yakuni (10-14).

Agar gimnastikachi qayta ushlash bilan toza osilishga o'tsa, demak ushbu fazada bosh biroz ko'tariladi. Holatni samarali balandligi orqali o'tish uchun tanani erta to'g'rilash kerak, buning uchun gimnastikachi yetarlicha tezlik zahirasiga ega bo'lish lozim.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki bazu.

1. Qayta ushlab osilishga buralish bilan oldinga baland ko'tarilish (ketma-ket yozilish bilan).

2. Qayta ushlashda oldinga katta aylanalar.

Asosiy mashqlar.

1. Qayta ushlashda aylanalarni takomillashtirish.

2. Bukilib orqadan baland tayanishni o'zlashtirish. Stoyalkalar poyasida yordam bilan qayta ushlashda qo'llarda tik turishni bajarish. Gimnastikachi boshini ko'krakka tushirib, tos-son bo'g'imlarida "taxlanadi" (qo'l-gavda chizig'i to'g'ri), so'ng yana to'g'rilanadi.

3. Aylananing yuqori qismi bo'ylab o'tish. A2 mashqdagi kabi bajariladi.

4. Osilishda bukilishni aks ettirish (imitatsiya). Qayta ushlab osilishdan, gimnastikachi o'rta amplitudali siltanishda oyoqlarini orqaga yo'naltiradi va aylanadagi kabi tos-son bo'g'imlaridan bukiladi. U siltanishning eng baland nuqtasida holatni to'g'rilab ushlab qolinadi. Mashqning vazifasi – gimnastikachida muhim harakatlar vaqti to'g'risida tasavvur hosil qilish.

5. To'liq aylanani o'rganish. O'rta turnikda o'rganilgan elementlar uyg'unligida bajariladi.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar.

Aylanani yakunlashni iloji bo'lmadi.

1. Aylana past boshlangan. Oldin o'zlashtirilgan elementlarni tekshiring, aylananing baland dastlabki holatiga erishing va A3 mashqini takrorlang.

2. Qulashda siltanishni o'chishi. Qulashda ortga tortilishni tekshirig. Ortiqcha "bog'lam" (kip) yo'qligiga ishonch hosil qiling. Zarurat tug'ilganda Yo1 mashqini bajaring.

3. Tanani vaqtidan oldin bukilishi. Gimnastikachi vertikalдан o'tishdan oldin boshini ko'krakka tushiradi. A4 mashqni takrorlang. Tosni atayin kechroq harakatlanishga erishing. Yo2 mashqni bajarishga urinib ko'ring.

Faqat orqadan tayanishga yoki orqadan osilishga qulash bilan to'ntarilib ko'tarish bajarildi.

4. 1-3-punktlarda ta'riflangan xatolarga qarang.

5. Ko'tarilish yetarlicha faol emas. Ko'tarilish harakatlarini jadallashtirib va tana bukilishini ko'paytirishga intilib, qomatni faolligiga e'tibor bering; doim qo'llar bilan grifga qattiq tayanish kerak.

Oxirida keskin sekinlashishlar va tanani past yozilishi bilan noritmik aylanalar.

6. 1-3-6 punktlarda ta'riflangan xatolarga qarang.

Qo'l-gavda chizig'i singan.

7. Eng ko'p uchraydigan xato – bosh bilan noto'g'ri harakat bo'lib, chiziq boshni ko'krakka tushirish paytida sinadi. A1, 3, 4 mashqlarni takrorlang, yelka bo'g'imlaridagi hissiyotni aniqlang va bosh harakatlarini ongli bajarishga intiling.

8. Siltanish yetarli emas. Gimnastikachi uni beihtiyor yelkalarda qo'shimcha tortilish bilan to'ldiradi. 1-3-5-xatolarga qarang.

Yordamchi mashqlar.

1. Lyamkalarda: kirish elementlarini bajarish (masalan, buralish bilan oldinga ko'tarilish) va keyin qat'iy to'g'rilanish va tortilgan tana bilan osilishda mayatniksimon tebranish. Bosh ko'krakda yelkalardagi holat yarim buralgan.

2. Boshlanishi oldingi mashqlar kabi. Orqaga siltanish oxirida (gorizontaldan past emas) murabbiy buyrug'i bo'yicha (erta emas) yelka bo'g'imlarida to'g'ri chiziqni saqlab qolib boshni oxirigacha ko'krakka egish.

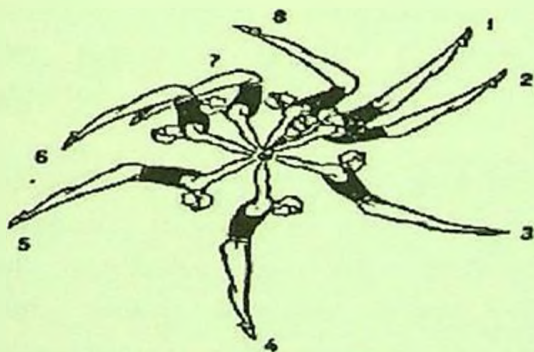
Orqadan osilishda oldinga katta aylana.

Ushbu turdagi mashq (32-rasm) – orqadan osilishlarda aylananing eng erta shakli hisoblanadi. Orqadan osilib siltanishlarga gimnastikachining yelka sohasi yaxshi tayyorlanganligini talab qiladi.

Orqadan osilishga tushib (yelkalarda buralishga kelmasdan), gimnastikachi tayanchdan oxirigacha oldinga ortga tortilishga intiladi (1). Gimnastikachi buni qanchalik to'liq bajarsa, uning tanasi qulash

paytida qanchalik ko'p uzunlashsa, harakatlarni bajarilish darajasi shunchalik yuqori bo'ladi. Aksincha, to'liq bo'lmagan ortga tortilish nafaqat qulash faolligini keskin pasaytiradi, balki osilishda buzilishlarni ko'payishiga olib keladi.

Qulash davomida yelkalar burchagi iloji boricha 180° ga yaqin bo'lishi kerak; bosh ko'krakda ushlanadi (ancha ochiq qomat bu yerda ortga tortilishga yordam beradi, biroq boshni ortiqcha ko'tarilishi yelka bo'g'imlarida buralishga va osilishda ishchi holatni o'zgarishiga olib keladi).



50-rasm

Bayon etilgan aylanada ko'tarilish texnikasi xilma-xil bo'lishi mumkin. Ko'tarilishda harakatlarning uloqtiruvchi variantlari, tanani turli bukilish shakllari va hokazo mavjud.

Rasmda bunday harakatlarni keng tarqalgan texnikasi ko'rsatilgan: gimnastikachi iloji boricha yelka bo'g'imlarida orqaga tortilishni saqlab qolib, tos-son bo'g'imlarida oxirigacha "taxlanadi" (5-7).

Ayniqsa grif ustidagi harakatlar fazasi muhim hisoblanadi: bu yerda tosni baland holatini ushlab turish bo'yicha faol ish talab qilinadi, gimnastikachi bir vaqtning o'zida tos-son bo'g'imlaridan bukilib qo'llaridan tayanchga pastga-orqaga berilayotgan bosimni yaxshi his qilishi kerak.

Keyinchalik navbatdagi qulashda (8-1), gimnastikachi yelka bo'g'imlarida holatni saqlab qolib, aniq to'g'rılanadi va aylanani takrorlashi mumkin.

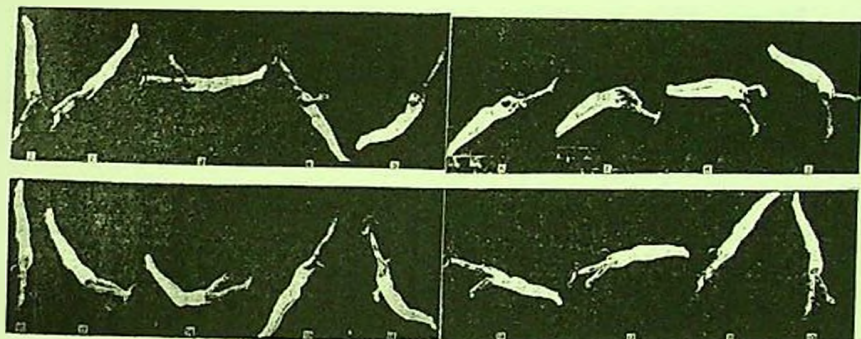
O'rgatishdagi asosiy qadamlar: orqadan osilishlarni takomillashtirish, orqadan osilishlarga chiqishni o'zlashtirish (odatda – oldinga ko'tarilish), kirish elementlari va ortga tortilish bilan qulashni o'zlashtirish, yordam bilan orqadan tayanishgacha yoki orqadan osilishgacha aylanani bajarib ko'rish, to'liq aylanani o'zlashtirish.

Bir qo'lda katta aylanishlar. Ushbu turdagi harakatlar gimnastika amaliyotida o'tgan asrning oxirgi o'n yilliklarida keng ommalashdi. Gimnastikachilarning texnik mahorati oshganligi tufayli hamda ushlarish shohchililigini ahamiyatli darajada oshiradigan valiklar bilan uzunlashtirilgan qoplamalarni paydo bo'lganligi sababli ularni ijro etish mumkin bo'ldi.

Asosiy e'tibor faqat harakat aniqligiga qaratiladi, harakat tezligi o'zgarishidagina doira biroz chegaralanadi. Gimnastikachi qoida bo'yicha, ancha ohista, sekin, tekis harakatlanadi, chunki yagona tayanchda keskin sapchish harakatlari, ayniqsa vertikal osilishga o'tishda, tayanch qo'l panjalariga tushayotgan yuklamani oshiradi va uzilishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Aylanalarni xilma-xil modellari hamda xatto yagona tayanch holatlarida siltanishlarni, burilishlar, o'tib ushlarishlar, bir qo'ldan uzoqlashtirishlar ham ijro etildi.

Bir qo'lli siltanishlardan tashqari, an'anaviy o'xshash mashqlarni deyarli takrorlanishi bo'lib, aynan bir qo'lda tayanishni qo'llash tufayli vujudga kelgan harakatlarni bir nechta original turlari ijro etiladi. Quyida bir qo'lda katta aylanalariga tavsifli namunalar keltiriladi.



51-rasm

Bir qo'lda orqaga katta aylana (51-rasm). Kinogrammada aylana bir qo'lda burilish bilan oldinga katta aylana ortidan keladi (1-10). Oddiy bog'lanishda ushbu mashqni ijro etishda, qachonki qo'l panjalariga tushayotgan bosim juda kichik bo'lganda (ikkala qo'lda orqaga katta aylanalardan keyin) orqaga qulash boshlanishi bilan qo'l bo'shaydi.

Gimnastikachi iloji boricha tayanchdan ortaga tortilib (10-11), zarur bo'lganda tanani tayyorgarlik bukilishi (11-12) va yozilishini (12-14) kiritib, an'anaviy orqaga-pastga qulashni boshlaydi. Qomat bunday holatlarda odatda ochiq yoki yarim ochiq bo'ladi. Gimnastikachi nigohi bilan tayanch panjani qayd qiladi. Erkin qo'l grifdan uzoqlashish paytidanoq, nisbatan ixtiyoriy harakatlanadi: o'rgatish jarayonida gimnastikachi uni tez-tez tayanch yonida qoldiradi, keyinchalik esa ancha erkin tayanchdan uzoqlashtiradi.

Kinogrammada (11-15) o'ng qo'l pastga-yonga uzoqlashadi; gimnastikachilar qo'lni qo'pincha to'liq songa siqadi. Qo'lni keltirish qulashning fizik shartlarini biroz yaxshilashiga qaramay (uning tayanchga qaytishi ko'tarilishga yordam beradi) bo'sh qo'l harakati deyarli ahamiyatsiz. Oyoqlar bilan uloqtiruvchi harakatlar (14-16) an'anaviy tarzda, biroq yumshoq bajariladi. Aylananing to'g'ri, ishonchli texnikada bu harakatlar anchagina erkin ko'rilishiga qaramay, bo'sh qo'l tik turishga (16-17) kelish fazasida tayanchga qo'yiladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza.

1. Aylanalarni templi erkin mashqlar ko'nikmasi bilan bir qatorda orqaga katta aylanalar to'liq egallash. Asosiy e'tibor gimnastikachining qulashda ortga tortilishiga qaratiladi.

2. G'ayritabiiy ushlashlarda, turli ushlashda oldinga va orqaga, turli ushlashda oldinga katta aylana, iloji boricha yuqoridan ushlashda oldinga siltanishlar bilan birga barcha asosiy siltanishlarni o'zlashtirish.

Asosiy mashqlar.

1. Qo'lni qo'yib yuborish bilan osilishda tebranish. Gimnastikachi orqaga siltanishda odatdagidek harakatlanadi, oldinga siltanish boshlanishida qo'lni tayanchdan uzadi, siltanish oxirida ushlashni tiklaydi. Porolonli o'ra ustida ijro etiladi; asosiy tayanch qo'lda lyamka bilan ijro etish mumkin. Mashqning o'zlashtirilish darajasidan kelib chiqib, silanish amplitudasi ko'paytiriladi, bo'sh qo'lni tayanchdan uzoqlashtirishi ortadi. Yagona tayanchli holatda bo'sh yelkani ancha to'liq osilishiga e'tibor qaratish lozim.

2. Amplitudani maksimal ko'paytirish bilan 2-mashqdagi kabi panjani lyamka bilan grifga mahkamlab bajariladi. Asosiy vazifa – gavgdani gorizontaal darajadan yuqoriga ko'tarish bilan siltanishlarni ijro etishga erishish.

Qulashda panjaga tushayotgan yuklamani yumshoq ko'payishiga alohida e'tibor berish lozim; osilishga o'tishda sapchishlarni vujudga kelishi – qo'pol xato hisoblanadi. Gimnastikachi doim maksimal darajada ortga tortilish bilan harakatlanishi kerak, bu o'z navbatida uzilib ketish havfini kamaytiradi.

3. Model aylana mashg'uloti. Bir qo'lda siltanishni ijro etish texnikasi bo'yicha orqaga katta aylana shaklida bajariladi. Ushlash ancha tor, oxirigacha ortga tortilgan, tayyorgarlik harakatlari va uloqtirish – sust, o'chgan, aylananing umumiy tezligi qo'llarda tik turishga qaytishgacha yo'l qo'yiladigan past bo'lishi mumkin.

4. Qo'lni tushirishga urinishlar bilan 3-mashqdagi kabi tayanch panjaga mahkamlanadigan lyamkadan foydalanib bajariladi. Birinchi urinishlar tik turishda bir qo'lda osilishga qulash kabi bajariladi.

5. Lyamka bilan bir qo'lda katta aylana, so'ng porolonli o'ra ustida lyamkasiz, keyinchalik esa – straxovka bilan va mustaqil.

Nazorat savollari

1. Turnikda mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiya ti paqida umumiy tushuncha bering.

2. Turnikda osilish turlarini aytib bering.

3. Turnikda osilib tebranishning qanday turlari mavjud?

4. Ushlash va o'tib ushlashlarning qanday turlari mavjud?

5. Qanday siltanish turlarini bilasiz?

6. Turnikda qanday aylanalar mavjud?

7. Burilish turlarini aytib bering.

2.3. Turnikda siltanish va ko'tarilishlar

Hususan to'ntarilish bilan ko'tarilish uchta tavsifli sxema bo'yicha qurilishi mumkin.

Erta harakat bilan to'ntarilish odatda tanani orqaga aylanish tezligini mo'tadilligini saqlab qolishga imkon beradi.

Tik turish orqali harakat bilan to'ntarilish deyarli orqaga katta aylana va tayanishga tushish bog'lanishini nazarda tutadi. Bu esa o'z navbatida, tayanishga o'tishda ortiqcha aylanishdan qochishga yordam beradi.

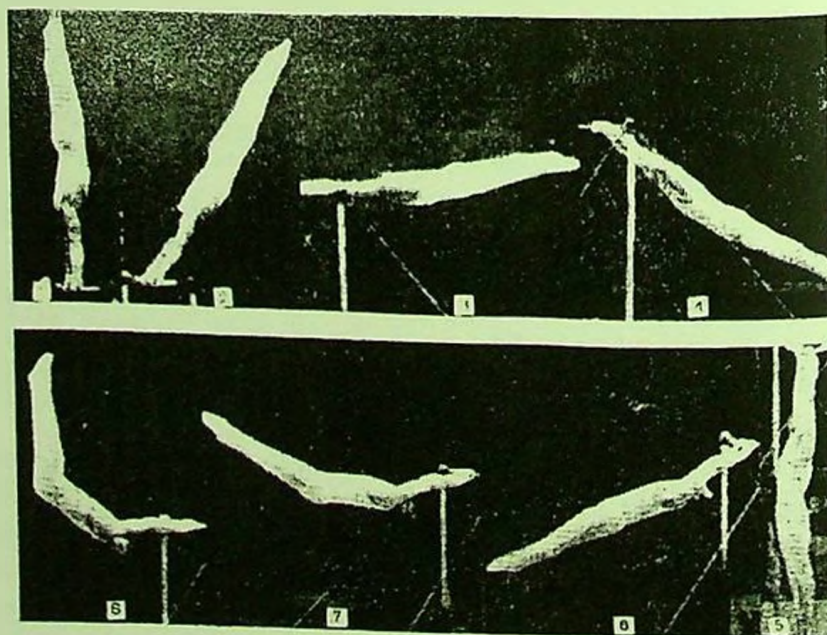
Kech harakat bilan to'ntarilish me'yoriy va tezlashgan katta aylana asosida bajariladi va tanani tayanishda jadal aylanishini ta'minlab beradi. Harakatni aniq vazifasidan kelib chiqib to'ntarilishning u yoki bu shakli tanlanadi.

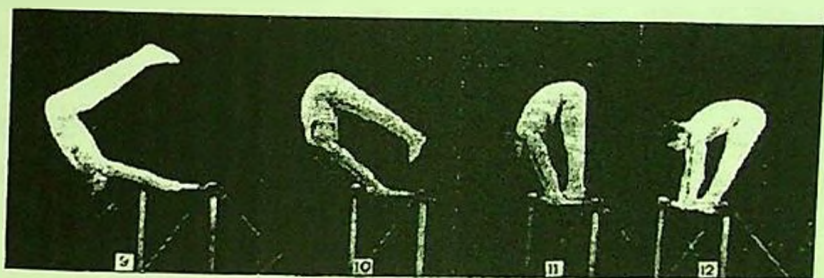
Tayanib turishga to'ntarilib ko'tarilish.

Ushbu to'ntarilishning turli texnikasi mavjud, biroq keng tarqalgani oyoqlarni grifga erta qo'yish (52-rasm).

To'g'ri tana bilan qulash va o'tkazish (1-6). To'g'ri qomat nafaqat qulashda, balki ko'tarilish boshlanishida ham saqlanadi. Vertikaldan keyin (5) gimnastikachi boshini orqaga egadi va to'ntarilishga tayyorlanib nigohi bilan grifni topadi.

Tanani bukish bilan to'ntarilish (6-10). Gimnastikachi ko'tarilish paytida oyoqlarini grifga kuch bilan tortib, tos-son bo'g'imlaridan tekis bukiladi. Bu yerda tanani juda erta bukish ancha qiyin, chunki oyoqlar turnikdan uloqtiriladi. Yelka burchagi iloji boricha o'zgarmas holatda qolishi kerak. Ko'tarilishning eng yuqori nuqtasiga yaqinlashganda (8-10) gimnastikachi to'g'ri oyoqlarni grifga erkin qo'yish uchun tosni baland holatini kuch bilan ushlab qolishga harakat qilib, yelka bo'g'imlarini yana ham qat'iyroq qayd qiladi.





52-rasm

Toʻntarilishda koʻp uchraydigan xato – oyoqlar bilan uloqtiruvchi harakat. Oyoqlarni toʻxtatish bilan anʼanaviy uloqtirishdan keyin gimnastika oyoqlarini grifga qoʻyishga qiynaladi.

Toʻntarilib oyoqlarni ochib tik turishda oyoq panjalari bevosita qoʻl panjalari yoniga qoʻyadi, ularni keng ochish maqsadga muvofiq emas.

Oyoqlarni qoʻyish va qulashga oʻtish (10-12). Gimnastikachi koʻtarilishning eng baland nuqtasiga yetib, oyoqlarini grifga yumshoq tushiradi. Yuqorida tosni faol ushlab turgan mushaklarning kuchlanishini oyoq panjalari qoʻyilgandan keyin kamaytirilmaydi; bel kerilmasligi, bosh tushgan boʻlishi kerak.

Oʻrgatishdagi asosiy qadamlar: statik osilishdan kuch bilan tik turib osilish; shuning oʻzi, osilishdan siltanish bilan; qoʻllarda tik turishdan tayanib turishga tushish; tayanib turishga katta siltanish bilan toʻntarilish (lyamkalarda). Oyoqlarni grifga qoʻyishda qiyinchilik paydo boʻlsa, birinchi navbatda oyoqlar bilan istalmagan uloqtirishni va oyoqlarni keltirish vaqtini tekshirish kerak.

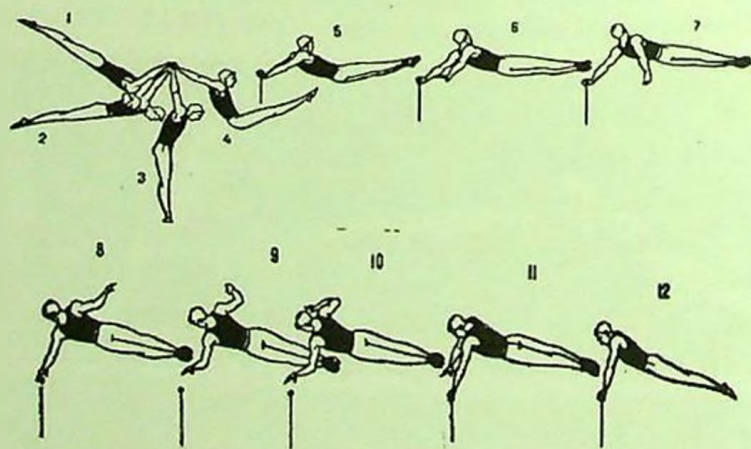
Orqadan osilishdan oldinga siltanish bilan koʻtarilish.

Ushbu turdagi mashqlar avvalo orqadan osilishda orqaga katta aylanalar tarkibiga kiradi (53-rasmga qarang) va shunga muvofiq ushbu aylanalar bilan bogʻlamni yakunlaydi. 53-rasmda yuqoridan ushlab orqadan osilishdan orqaga burilish bilan koʻtarilish koʻrsatilgan.

Mashq faol yozilib oldinga erkin uloqtiruvchi siltanish bilan bajariladi. Rasmda gimnastikachi deyarli muvofiq aylanadagi kabi ko'tarilish boshlanishida bukiladi (3-4).

So'ng tayanchdan oldinga ortaga tortilishni ko'paytirish bilan tanani faol yozilishi keladi (4-5). Keyinchalik ko'tarilishning baland nuqtasida (6-7), gimnastikachi tayanchni boshqa qo'lda saqlab qolib, burilishga qarama-qarshi qo'lni tushiradi va burilishni boshlaydi.

Yelka va bilak-panja bo'g'imlari harakatchanligi yaxshi bo'lsa, bu tayanch ancha uzoq saqlanadi. Gimnastikachi o'z nabatida tayanch bilan o'zaro harakatlanib o'ziga yordam berishi kerak. Burilishni taxminan o'rtasiga yetib (7-8), gimnastikachi boshi bilan tayanchga burilib, tayanch qo'lni o'tib ushlaydi (8-10) va oxirigacha burilib yuqoridan ushlab tayanishga keladi (10-12).



53-rasm

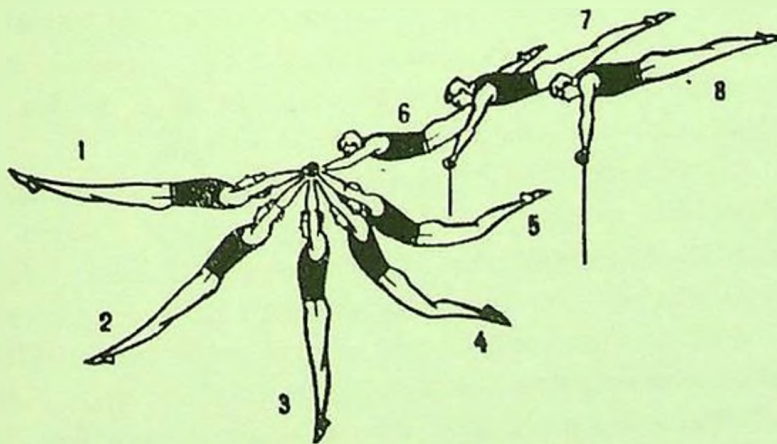
Ta'riflangan ko'tarilishni o'zlashtirilishi orqadan osilishda uloqtiruvchi siltanishlarni gimnastikachi tomonidan qay darajada egallanganligiga bog'liq.

Oddiy orqaga siltanish bilan ko'tarilishlar.

Ushbu turdagi ko'tarilishlar oldinga katta aylanalarning asosida quriladi. Orqaga siltanish bilan ko'tarilish uchun xos texnika – dumalash, yelka bo'g'imlarini qayd etilgan harakat kabi boshqa shakllari ham uchrab turishiga qaramay – uloqtirish harakati hisoblanadi.

Yuqoridan ushlab tayanishga orqaga siltanib ko'tarilish.

Ushbu harakat (54-rasm) – katta siltanish bilan ko'tarilishlarning eng soddasidan biri hisoblanadi. Bu yerda muvaffaqiyatning asosiy sharti – odatda gimnastikachi yoysimon siltanishdan keyin oladigan yetarlicha dastlabki siltanishning mavjudligi.



54-rasm

Ayniqsa yaxshi dastlabki orqaga siltanishda deyarli oyoqlarni uloqtirmasdan ko'tarilish ta'minlanadi: gimnastikachi harakatning eng baland nuqtasiga yetib, tayanchga tushadi yoki unga to'g'ri qo'llar bilan tortiladi (ko'tarilish balandligi kam bo'lganda). Oxirgi holatda tayanchda to'xtab qolish mumkin emas: gimnastikachi orqaga aylanaga keltirish yoki yoysimon harakatga o'tishi kerak.

Dastlabki siltanish qanchalik kam bo'lsa, oyoqlar bilan uloqtirishga bo'lgan talab shunchalik yuqori bo'ladi. Yelka burchaklarini muvofiq kamaytirish tayanchga kelish uloqtiruvchi harakat va tanani to'g'rilanishi yakunlangandan keyingina amalga oshiriladigan ko'tarilish texnikasi ancha to'g'ri hisoblanadi.

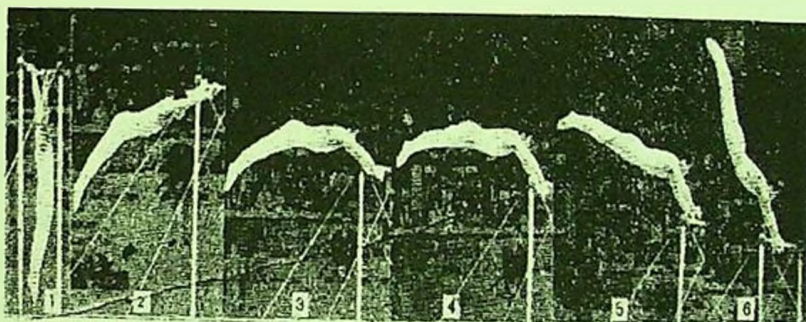
Har qanday texnikada gimnastikachi ko'tarilishning baland nuqtasida qo'l panjalarini oldinga burib ularni o'tib ushlashi kerak (grifga tushayotgan bosimni susayganligidan foydalanib).

Butun ko'tarilish davomida qomatni iloji boricha ancha yopiq ushlab uni nazorat qilish juda muhim.

O'tib ushlash bilan orqaga siltanib ko'tarilish.

Ushbu ko'tarilishning eng sodda varianti – pastdan ushlashdan o'tib ushlash bilan yuqoridan ushlash. Odatda ushbu harakat oldinga katta aylanadan bajariladi. Bu vaziyatda o'tib ushlash (ko'chirish) yelkalarda tayanchga sapchishdan keyin darhol bajariladi. 55-rasmda qayta ushlashda aylana bilan o'xshash harakat ko'rsatilgan.

Bu yerda o'tib ushlash qo'l panjalarini pastdan ushlashga dumalatib (oldinga aylana uchun) yoki yuqoridan ushlashga o'tkazish bilan bajariladi. Ushbu holatda panjalar tabiiy tarzda burilib, odatda ushlashda ayrim torayishga olib kelib ichkariga siljiydi. Bu albatta katta aylana bilan bajariladigan ko'tarilishlarni ijro etish uchun ancha tavsifli. Bu kabi ko'tarilishlarning oliy shakli, katta aylanani yakuniy qismini tashkil etuvchi o'tib ushlash bilan ko'tarilish hamda qo'llarda tik turishga ko'tarilish hisoblanadi.



55-rasm

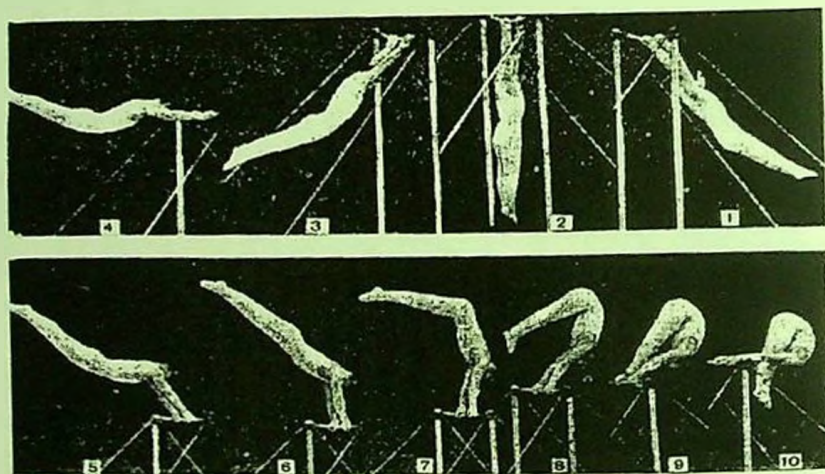
O'tib ushlashlar bilan ko'tarilishda qo'l panjalarini tayanchdan uzilishi odatda harakatlarning faolligiga va bog'lanish tavsifiga bog'liq.

Aylanali bog'lanishlarda u juda minimal, xususan ko'tarilishlarni ijro etishda esa atayin urg'u beriladi.

Siltanib o'tishlar bilan orqaga siltanib ko'tarilishlar. Bu turdagi mashqlar sanoqli bo'lib, asosan bog'lovchi harakatlar rolini o'ynaydi. Tavsifli mashq – orqadan bukilib osilishga bukilib, siltanib o'tish bilan ko'tarilish (56-rasm). Mashqning asosiy qismi (1-6) baland tayanchgacha yoki qo'llarda tik turishgacha pastdan ushlab an'anaviy orqaga siltanish bilan ko'tarilish kabi bajariladi. Siltanib o'tish ushbu harakatlarni haqiqiy balandligidan kelib chiqib turlicha quriladi.

56-rasmda ko'rsatilgan siltanib o'tish uloqtirish yakunlangandan keyin oq darhol bajariladi va u bilan ritmik bog'liq hisoblanadi. Uning hal qiluvchi qismi oxirigacha ko'tarilgan tos va yelkalarda ortga tortilish bilan (7-9) bajariladi, bunda harakat tempi (turnik orqali oldinga) tushib ketmasligi shart. Eng muhimi siltanib o'tish (oyoq panjalarini turnik orqali o'tkazish) qulashdayoq bajariladi, bu esa bukilib osilishda aylanaga faol harakat olishga imkon beradi.

Bundan tashqari, oyoqlar tashqarida ochilgan siltanib o'tish hamda tayanib turishda oyoqlarni qo'yish bilan ko'tarish shunga o'xshash tarzda ijro etiladi.



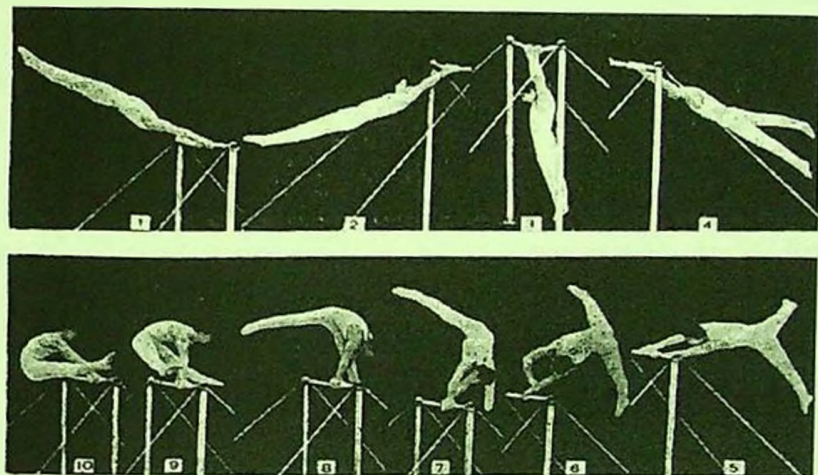
56-rasm

Orqadan osilishga yonbosh siltanib o'tish bilan orqaga siltanib ko'tarilish. Mashq orqadan osilish to'liq o'zlashtirilgandan keyin orqaga siltanish bilan ko'tarilish bazasida oson o'zlashtiriladi.

Pastdan ushlab osilishda siltanib (odatda katta aylanadan keyin), gimnastikachi inersiya bo'yicha taxminan gorizontalgacha ko'tariladi. Keyin u asta-sekin to'g'ri qo'llarda tayanchga tortilib biroz tos-son bo'g'imlaridan bukiladi. Sportchi tayanchga yaqinlashayotganda tana og'irligini bir qo'lga o'tkazadi va nihoyat boshqa qo'lda itarilib yonbosh siltanib o'tishni bajaradi. Siltanib o'tishning asosiy qismini yelka grif ustida joylashgan paytda (kech emas) bajarish lozim. Gimnastikachining keyingi vazifasi – ko'chirilgan qo'l bilan iloji boricha erta grifni ushlash va orqadan osilishda ortga tortilish.

Burilish bilan orqaga siltanib ko'tarilish va oyoqlarni tashqarida ochib tayanishga siltanib o'tish (aylanma kirish bilan).

Qulash (57-rasm, 1-3). Ko'tarilish vaqtida butunlay kirish harakatlariga diqqatni jamlash uchun gimnastikachiga iloji boricha katta siltanish kerak.



57-rasm

Siltanuvchi oyoqni chetlatish va burilishni boshi (3-5). Gimnastikachi inersiya bo'yicha ko'tarilib, burilishga qarama-qarshi (bu yerda – o'ng) oyoq harakatini bir tekis tezlashtira boshlaydi. Bu nafaqat oyoq bilan siltanib o'tishni, balki butun tana bilan burilishning boshlanishi. Kirishda tana chapga siljiganligi tufayli, gimnastikachi buni oldinda nazarda tutishi kerak: ushbu fazada tananing siljish boshlanishi bilan, uni asta-sekin ko'paytirish lozim.

Aytib o'tilganlar bilan bir qatorda fazadagi harakatlar quyidagi talablarga javob berishi kerak: siltanuvchi oyoqni yon tomonga harakatlanishi minimal bo'lishi va gavdani bir vaqtning o'zida qarama-qarshi tomonga (chapga) yana ham katta siljishi bilan uyg'unlashishi kerak; qo'llar bilan faol harakatlanib tanani siljishiga va burilishiga erishish; chapga burilishda gimnastikachi qo'llari bilan grifni kuchli pastga-o'ngga (o'ng) va oldinga-o'ngga (chap) bosadi.

Qo'lni o'tkazish va yagona tayanchli burilish (5-7). O'ng qo'lda itarilgandan keyin bosh, bo'sh panja va yelka juda qisqa yo'l bilan yangi tayanchga intiladi, nigoh tayanch yelka orqali yo'nalgan.

Erta burilish – to‘g‘ri kirishning muhim sharti. Uning tavsifli alomati – tayanch yelka atrofida harakatlanish bilan qisqa vaqtli orqaga irg‘ish (6). Qo‘lni o‘tkazishda chap yelka maksimal darajada qattiq turishi kerak. O‘ng qo‘lni iloji boricha erta grifga qo‘yish lozim, ya‘ni gimnastikachi hali turnik oldida joylashgan paytida.

Burilish yakuni va oyoqlarni tashqarida ochib tayanishga kelish (7-10). Gimnastikachi grifga qo‘lini qo‘yib, siltanib o‘tish uchun zarur bo‘lgan tosning baland holatini saqlab turadi (7, 8). Me‘yoriy siltanib o‘tish oyoq panjasini grifga tushirmasdan oyoqni keng harakati bilan bajariladi.

Burilish bilan orqaga siltanib ko‘tarilish va oyoqlarni tashqarida ochib tayanishga siltanib o‘tish (oyoqlarni uloqtiruvchi harakati bilan). Kirishning ushbu varianti (58-rasm) maksimal baland traektoriya bo‘yicha siltanuvchi oyoqni faol harakati bilan tavsifli.

Boshqa oyoq ancha past harakatlanadi, bu esa tos-son bo‘g‘imlari harakatchanligini maksimal darajada qo‘llanilishini talab qiladi.



58-rasm

Uloqtiruvchi kirishni o‘zlashtirishda quyidagilarni nazarda tutish lozim: oyoq bilan uloqtirishni darhol tanani tayanch qo‘l tomonga siljishi bilan uyg‘unlashtirish kerak, siltanuvchi oyoq panjasi go‘yo ensa

ustidan o'tadi (3-4 lavha) agar uloqtirish siljishsiz (katta aylanadigi kabi) yoki tashqariga siljish bilan (aylanma kirishdagi kabi) bajarilsa, jiddiy xatolar vujudga keladi: gimnastikachi qiyinchilik bilan buriladi, oyolar chetda qoladi, siltanib o'tishni uddasidan chiqmaydi. Noto'g'ri yo'nalishda oyoq bilan uloqtiruvchi harakat qanchalik kuchli bo'lsa, xato shunchalik qo'pol hisoblanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Kirishning eng universal shakli- siltanuvchi oyoqni baland harakati va uni tashqariga minimal siljishi bilan ko'tarilish.

Dastlabki baza.

1. Uzunasi va ko'ndalang shpagat. Oldinga egilish va qo'llar bilan boldirni ushlash bilan vertikal shpagat. Oyoqlarni ochib o'tirib oldinga chuqur egilish (yordamsiz).
2. Oyoqlarni tashqarida ochib tayanish (oyoqlar tirsaklar darajasida gorizontal), shu bilan bir qatorda qo'llarda tik turishdan tushish bilan.
3. Kuch bilan bukilib qo'llarda tik turish.
4. Uloqtirish bilan oldinga katta aylana.
5. Orqaga burilish bilan (iloji boricha uloqtirish bilan) oldinga katta aylana.

Asosiy mashqlar.

1. Bir oyoqda kirishni aks ettirish (imitatsiya). Stoyalka poyasiga tayanib, bir qo'lda tik turishda va maksimal yuqori holat orqali boshqa oyoq harakati bilan bajariladi (D1 ga qarang).
2. Bittada siltanib, boshqasida itarilib kirish. Oldinga mashqdagi kabi, biroq bir oyoqda davomiy tayanchsiz.
3. Katta aylanani burilish bilan takrorlash. Uloqtirish asosida bajariladi, agar zarur bo'lsa o'rganiladi ham. Tanani yagona tayanch holatida qayd etish bilan sekinlashtirilgan tempda bajariladi.
4. Bitta oyoqni uloqtirish bilan ko'tarilish. Bu mashq – to'g'ri kirishning asosi. Barcha zvenolar, orqada qolayotgan oyoq bundan mustasno, uloqtiruvchi aylanadagi kabi harakatlanadi.

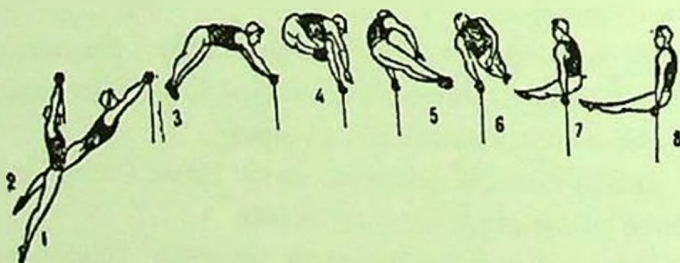
Ikkala oyoqda uloqtiruvchi harakat – qo‘pol xato bo‘lib, uning alomati – oyoqlarni ochib tik turishga chiqish hisoblanadi.

5. Oyoqni yon tomonga uloqtirish bilan ko‘tarilish. Oldingi mashqqa siltanuvchi oyoqni ichkariga siljishi qo‘shiladi, tana og‘irligi bitta qo‘lga uzatiladi.

6. Kirishni yaxlit ijro etish.

Orqaga burilish bilan orqaga siltanib ko‘tarilish va orqadan tayanishga siltanib o‘tish. Mashq 60-yillarda juda mashhur bo‘lganligiga qaramay, hozirgi kunda ham yaxshi ijrosi sport ustalarining har qanday kombinatsiyasini bezatishi mumkin. Harakatlar texnikasi otda kirishlar-chiqishlar kabi mashqlar bilan umumiylikka ega. Burchakka kirish uchun ko‘tarilish (59-rasm) tanani o‘z vaqtida tayanch qo‘lga (bu yerda chap) siljishi bilan baland bajarilmaydi.

Qo‘l atrofida aylanish otdagi kabi tayanch yelkaning tayanch nuqta ustida aylanma harakati bilan bajariladi. Gimnastikachi ko‘tarilish oxirida orqadan tayanishda biroz orqaga qulashi uchun umumiy harakatlar hisoblanadi (7-8) bu esa o‘z navbatida harakatni yo‘qotmasdan darhol orqaga qulashga o‘tishga imkon beradi.

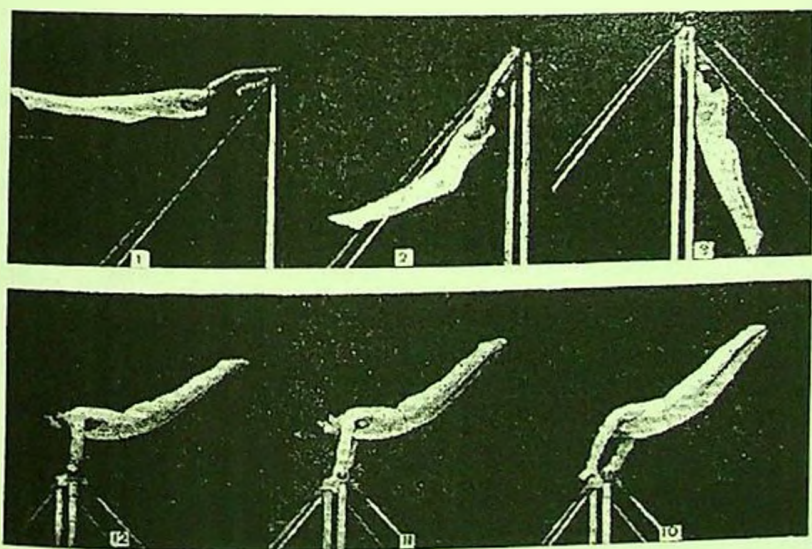


59-rasm

Tayanishga 360° ga burilish bilan orqaga siltanib ko‘tarilish.
Qulash (60-rasm, 1-3). Ko‘tarilish xilma-xil ushlarlar (pastdan,

yuqoridan) bilan osilishdan bajariladi. Qo'l panjalari yaqinlashgan, biroq juda tor ushlash (qo'l qo'lga tegadigan darajada) mumkin emas – bu burilishni qiyinlashtiradi.

Burilishning ikki tayanchli qismi (3-7). Burilish vertikaldan keyin darhol boshlanadi. Gimnastikachi qo'llarini grifga bosib, yuqoridan ushlayotgan qo'l tomonga buriladi. Turnikni qo'yib yubormasdan shu yerda 180° ga burilish mumkin, biroq bitta panja qo'llar chalishgan holatni egallashidan oldin tayanchdan olinadi (7).



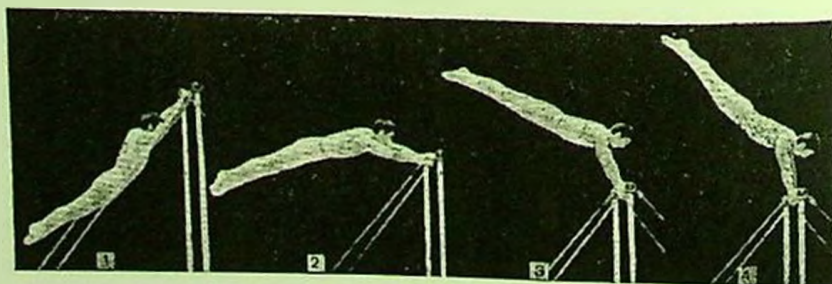
60-rasm

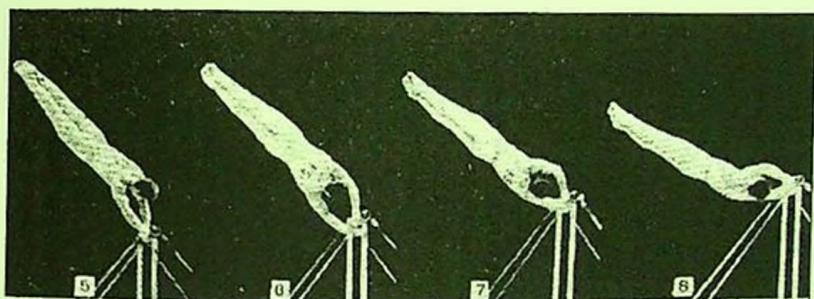
O'tib ushlash bilan burilish va tayanchga kelish (7-12). Qo'l panjalari ketma-ket uziladi, avval burilish tomondagi (7). Tayanchdan uzilib ular chalishgan holatdan ajralishi va darhol grif usida sirg'anib, yana turnikni topishi kerak. Burilish tomondagi panja tayanch bo'ylab erta sirg'anib ushlashni tiklaydi (7-9). Keyin boshqa tomondagi qo'l ushlashga keladi (9-11). Ikkala panja grifda o'zining eski o'rnini egallaydi.

“Ikki qo‘lli” burilish (“sanjirovkalar” deb nomlanuvchi) turnikchilarda o‘z o‘rniga ega bo‘lgan mashg‘ulot mashqi sifatida amaliyotda keng qo‘llaniladi. Sanjirovkalar qiymati (shu jumladan orqaga siltanish bilan) shundan iboratki, bu bajarilishi bo‘yicha juda qulay bo‘lgan mashq siltanish amplitudasini boshqarish, qomat, o‘tib ushlashlarni o‘zlashtirish, uloqtiruvchi harakatlarni, burilishni va hokazolarni tartibga solish, qulashda tayyorgarlik harakatlarini tuzish bilan bog‘liq bir qator zarur bazaviy ko‘nikmalarni o‘zida jamlab ko‘p marta ketma-ket ijro etilishi mumkin. Sanjirovkalar parvozda ortga ketishlarni shug‘ullantirish uchun ham juda qimmatli vosita hisoblanadi.

Turli ushlashlar bilan osilishda orqaga siltanib baland burilish.

Ushbu burilishning xilma-xil modellari mavjud. Ulardan eng soddasi – qo‘l atrofida yelka bilan oldinga va orqaga burilishlar. Masalan, turli ushlashlar bilan osilishdan orqaga aylanib burilish (61-rasmda chap qayta ushlash bilan). Harakatning asosiy qismi (1-4) dumalash bilan katta aylanaga o‘xshash. Gimnastikachi turnik ustiga ko‘tarilib (4), qo‘llari bilan tayanchni bosib, burilishni boshlaydi, chap qo‘l panjasini o‘ng qo‘l orqali o‘tkazib uni tayanchdan uzadi va burilish yakunlanishigacha grifni pastdan ushlashga qo‘yadi. Dastlabki ushlash (qo‘llarni qo‘yib yubormasdan orqaga aylanib burilishga yo‘l qo‘yadigan) va grifda panjalarini tor joylashtirilishi tufayli bunday o‘tib ushlash deyarli sezilmasligi mumkin.

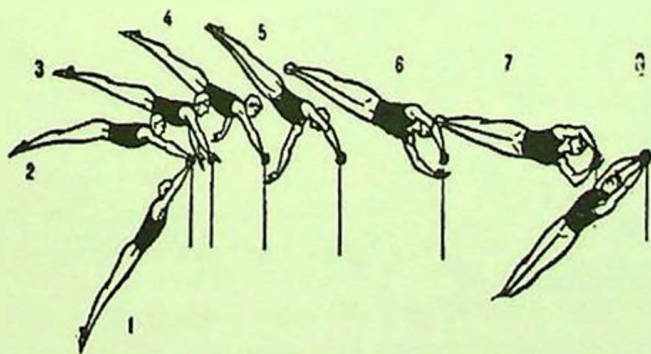




61-rasm

Qayta ushlash yoki pastdan ushlashdan oldingi o'tib ushlashlar bilan orqaga siltanib burilish keng ommalashgan (62-rasm).

Ko'tarilishni ta'minlab (1-2), gimnastikachi tayanchga sapchishdan keyin ikkala qo'lini grifdan uzadi. Ulardan birini (bu yerda o'ng) darhol yuqoridan ushlashga qaytaradi, ikkinchisini esa burilish yo'nalishiga uzatadi. (2-4). U bir qo'lda tayanib, yelka bilan oldinga buriladi (4-6), boshqa qo'l bilan ertaroq yetib ushlaydi (7) va ikki tayanchli holatda burilishni yakunlaydi (7-8). Bu turdagi barcha burilishlar uchun – o'tib ushlash va burilishdan keyin panjalarni qo'yish uchun joy tanlash tavsifli jihat hisoblanadi.



62-rasm

Harakatning uchta varianti qo'llaniladi. Birinchi variant – gimnastikachi grifni o'tib ushlab, panjani o'sha joyda qoldiradi, burilishni esa yon tomonga siljish bilan bajaradi; bunda oyoqlarni kelgusi tayanch qo'l tomonga o'z vaqtida siljishi ham talab qilinadi. Ikkinchi (qarama-qarshi) variant – grifda qo'llar holatini o'zgarishini nazarda tutadi; tayanch qo'l o'z joyidan uziladi va o'tib ushlash vaqtida ichkariga aynan boshqa qo'l turgan joyga suriladi, boshqasi esa o'z navbatida, burilishdan keyin birinchi qo'l o'rnini egallaydi. Ushbu burilish tanani yon tomonga siljishsiz bajariladi.

Uchinchi variant – texnika bo'yicha orqali va eng qulay variant hisoblanadi. Gimnastikachi ko'tarilish vaqtida oyoqlarini kelgusi tayanch qo'l tomonga yo'naltiradi, qo'lni esa qarama-qarshi yelka tomonga chetlashtiradi.

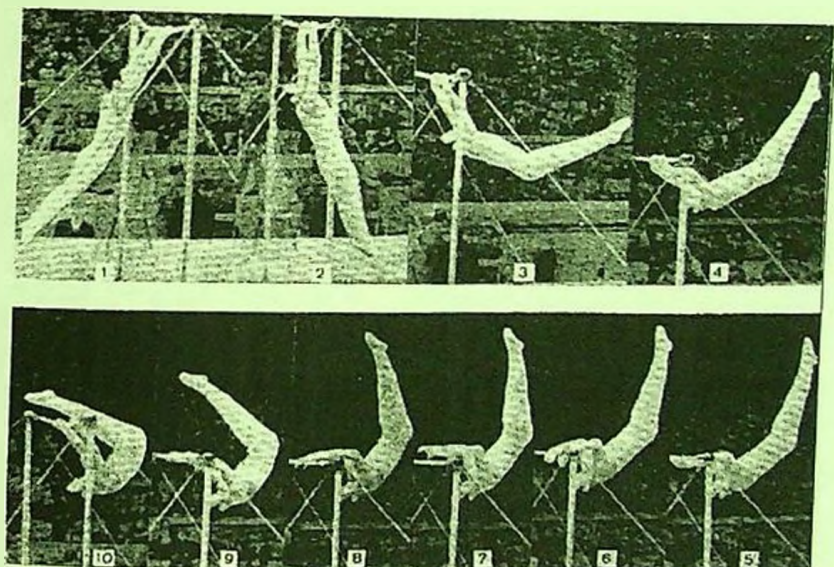
Orqaga siltanish bilan 360°ga burilish. Mashq o'xshash ko'tarilishlar bilan deyarli bir xil (60-rasm). Faqat siltanish balandligi (ko'tarilishda odatda katta) va oxirgi holat bilan farqlanadi.

Yuqoridan ushlab osilishdan pastdan ushlab bukilib osilishga oldinga siltanish bilan "ikki qo'lli" o'tib ushlab.

Bukilish *bilan* *oldinga* *siltanish*
(63-rasm, 1-3). Oldinda turgan yozilish bilan ko'tarilishni hisobga olib, gimnastikachi mo'tadil siltanish oladi.

Oyoqlarni to'xtatish (3-5). Oyoq harakatlarini to'xtatib (yoki yaqqol yozilib), gimnastikachi bir vaqtning o'zida qo'llari bilan grifga sapchiydi.

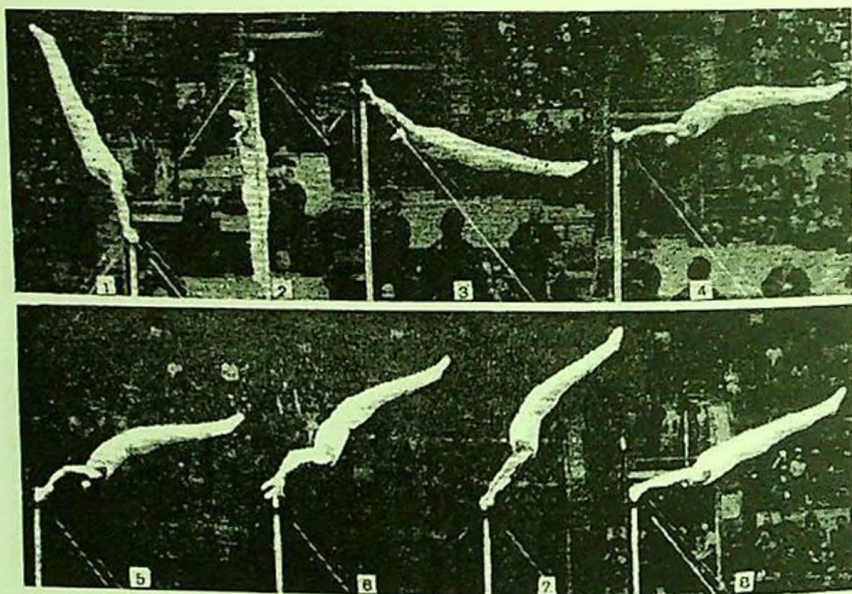
O'tib ushlash va bukilish (5-10). Oyoqlarni qisqa, sapchishli to'xtashi ortidan (4-5), darhol tanani ikkinchi bukilishi boshlanadi. Aynan shu vaqtda tayanchga bosim kamayadi va gimnastikachi o'tib ushlashni bajaradi (5-8).



63-rasm

Shunday bazada, biroq uncha yorqin ifodalanmagan sxemalar bir qoʻlda oʻtib ushlashlar ham bajariladi.

Yuqoridan ushlab osilishdan pastdan ushlab bukilib osilishga oldinga katta siltanish bilan “ikki qoʻlli” oʻtib ushlab. Katta boshlangʻich siltanishga ega boʻlib, gimnastikachi oyoqlarni uloqtirishdan foydalanmaydi va holatni oʻzgartirmasdan koʻtariladi. (64-rasm, 1-3). U gorizontaldan oʻtib, kerilib qoʻllari bilan tayanchga tortiladi (3-5). Ushbu faza oldingi mashqdagi oyoqlarni toʻxtatish yoki qorin bilan yuqoriga sapchishga oʻxshash. Qorin bilan yuqoriga sapchish bajarilgandan keyin (5), gimnastikachi darhol grifni oʻtib ushlaydi (5-7); shu vaqtda koʻtarilish oʻzining eng yuqori nuqtasiga keladi. Oʻtib ushlash nigoh bilan (bosh koʻtarilgan) nazorat qilinadi. Toʻgʻri tik qomat etib ushlashdan keyin darhol tiklanadi (7-8).



64-rasm

Mashq variantlaridan biri – orqadan bukilib yoki oyoqlarni tashqarida ochib osilishga bukilib siltanib o'tish bilan o'tib ushlash.

Siltanib o'tishlar. Siltanib o'tish shakllari juda xilma-xil. Biroq ularni bir qator tavsifli harakat vaziyatlariga jamlash mumkin.

Bo'limda o'tib ushlashlarning yordamchi toifalari va shu turdagi ko'rgazmali harakatlar bilan bezatilgan bir qator namunalar keltirilgan.

Keyinchalik orqaga aylanish bilan ichkariga o'tib ushlashlar:

- tayanishga orqaga to'ntarilishdan;
- qo'llarda tik turishdan orqaga qulashdan;
- orqaga siltanib ko'tarilishdan.

Keyinchalik oldinga aylanish bilan ichkariga ushlab o'tish:

- orqaga siltanib ko'tarilishdan;
- qo'llarda tik turish orqali oldinga to'ntarilishdan;
- qo'llarda tik turishga oldinga yoysimon siltanishdan yoki oldinga katta siltanishdan;

- oldinga yoysimon yarim siltanishdan;

- osilishdan oldinga siltanishdan.

Orqaga boshlang'ich aylanish bilan tashqariga o'tib ushlash:

- orqadan bukilib osilishdan orqaga aylanadan (ko'tarilishdan);

- orqadan bukilib osilishdan yoysimaln siltanishdan.

Oldinga boshlang'ich aylanish bilan tashqariga ushlab o'tishlar:

- orqadan bukilib osilishdan oldinga aylanadan;

- orqadan bukilib osilishdan oldinga ko'tarilishdan.

Aytib o'tilgan barcha ushlab o'tishlarni o'zlashtirilishiga nisbatan asosiy talab – tana bukilishidagi yetarli darajada bo'g'imlar harakatchanligi. Qolganlarida esa o'tib ushlashlarning bajarilish muvaffaqiyati harakatlarga bog'liq.

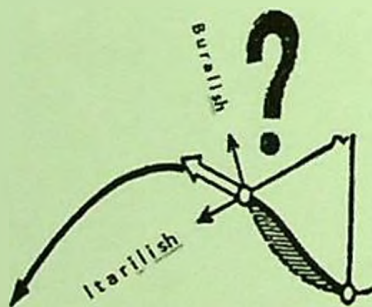
Turnikda (salto) havoda aylanish mashqlari. Bu turdagi harakatlarning asosiy qismi sakrab tushish bo'lgan mashqlarning katta guruhini nazarda tutadi.

Texnika asoslari barcha saltolar uchun yagona. Quyida salto turdagi harakatlar kabi, uchish fazasiga ega bo'lgan boshqa mashqlarning ham ayrim umumiy qonuniyatlari ta'riflangan.

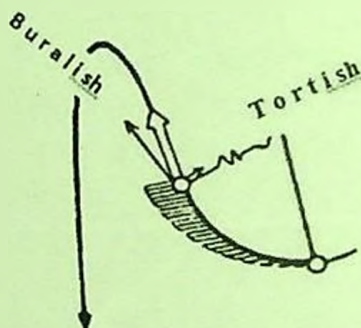
Gimnastikachi tanasining parvozdagi ko'chish harakatlari (uning balandligi, davomiyligi, umumiy yo'nalishi) ikkita omilga bog'liq: tayanchsiz holatga o'tish payti va uchib chiqishning boshlang'ich tezligi (uning kattaligi va yo'nalishi). Gimnastikachi ushbu omillarni qanday uyushtirishidan kelib chiqib, saltoning turli shakllari paydo bo'ladi.

Salto texnikasini to'g'ri baholash va tanlash uchun tayanchsiz holatga o'tish paytida tana holatini tavsifli tarzda faol o'zgartirib, saltoga uzoqlashish vaqti uyg'unlashgan ehtimoldagi barcha variantlarni tasavvur qilish lozim.

Ertarilish (65-rasm) gimnastikachi faol to'g'rilib, gorizontalgacha yetib bormasdan grifni qo'yib yuboradi. Bu albatta past-uzoq uchish va yetarlicha bo'lmagan aylana bilan uzoqlashishning samarasiz shakli.



65-rasm



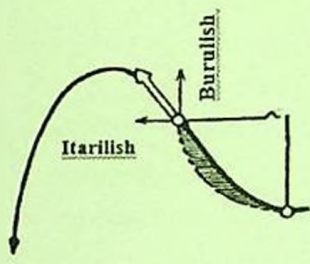
66-rasm

Erta tortilish (66-rasm) Gimnastikachi tayanchga yaqinlashib, uchishga erta o'tishda turlicha uchish traektoriyalarini olishi mumkin. Erta uzoqlashish aniq yaroqsiz, chunki harakat balandligini yo'qotilishi bilan bog'liq. Gorizontalga yaqinlashgan paytda bajarilgan uzoqlashish samarali hisoblanadi; u tortilish bilan uyg'unlikda parvozda, shu jumladan baland keskin yoki vertikal uchib chiqish bilan yaxshi traektoriya berishi mumkin, biroq harakatlarda katta aniqlik talab qiladi.

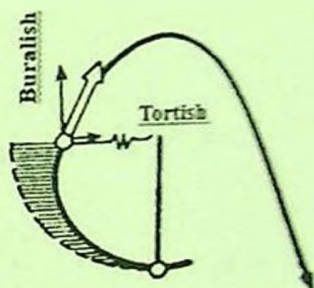
Me'yorda itarilish (67-rasm) gimnastikachi gorizontalga yetib tayanchni qo'yib yuboradi. Sust yoki yarim faol uzoqlashishda uchish traektoriyasi vertikal bo'ladi. Ammo itarilish tanaga qo'shimcha gorizontal tezlikni ma'lum qilganligi sababli gimnastikachi baland-uzoq uzoqlashishni bajaradi. Bu ancha keng qo'llaniladigan texnika turnikdan harakat bilan saltolarning barchasi uchun yaroqli.

Muhim holat: *uchib chiqishni ma'romli burchagini saqlab qolish uchun itarilish tezligi harakatlarning umumiy tezligi o'zgarishlariga propotsional bo'lishi kerak*. Siltanish qanchalik tez bo'lsa, itarilish shunchalik faol bo'ladi va aksincha. Itarilishning oldingi jadalligini saqlab qolishda umumiy harakatlar tezligi ortishi bilan uchish traektoriyasi ancha tikkalashadi.

Saltodan oldingi katta aylanalar tezligini o'zgartirmasdan itarilishni kuchaytirilishi qiya traektoriya bo'yicha harakatlarga olib keladi.

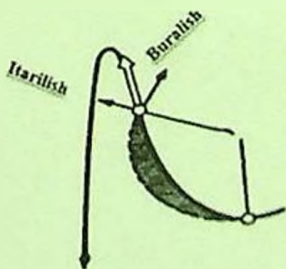


67-rasm

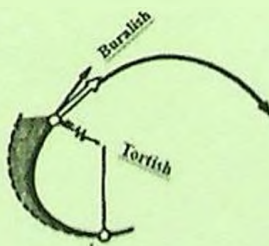


68-rasm

Me'yorda tortilish (68-rasm). bunday uzoqlashishni qo'llanilishi turnik tomonga yo'nalgan harakatga olib keladi.



69-rasm



70-rasm

Kech itarilish (69-70-rasm). Gimnastikachi gorizontaldan o'tgandan keyin, aylanish o'qiga yaqinlashgan paytda tayanchdan uziladi. Uzoqlashishning bunday shakli turnik orqali kuchli uchib o'tish bilan uyg'unlashadi.

Gimnastikachining parvozda bosh orqali to'ntarilish bilan aylanma harakati – barcha saltolarni belgilab beruvchi alomat hisoblanadi.

NAzorat savollari

1. Siltanish bilan ko'tarilish turlarini aytib bering.
2. Burilib siltanishning qanday turlarini bilasiz?
3. Osilishda oldinga siltanishning qanday turlari mavjud?
4. Osilish va siltanishlarning klassifikatsiyasini bering.
5. Siltanish bilan burilishlar turlarini aytib bering.
6. Osilishda burilishlar turlarini aytib bering.
7. Saltoning umumiy texnika asoslari to'grisida tushuncha bering.
8. Saltoda burilishning qanday turlarini bilasiz?
9. Burilish bilan orqaga salto haqida umumiy tushuncha bering.
10. Karrali orqaga salto haqida umumiy tushuncha bering.
11. Saltoni o'rgatish metodikasi to'grisida tushuncha bering.
12. Ginger saltosi haqida umumiy tushuncha bering.

III-BOB. ZAMONAVIY SPORT GIMNASTIKASIDA DASTAKLI OT TURINING RIVOJLANISHI

3.1. Ot snaryadi konstruktsiyasi va elementlarini tuzilmaviy guruhhlari

Olimpiyada o'yinlarida qo'llaniladigan sport gimnastikasining ot snaryadi 1930-yildan xalqaro musobaqalarda qo'llanilib kelinadi.

Gimnastika oti kvadrat kesimlar va yumaloqlangan yuqori yuzasi bilan yog'och yoki plastik to'sinni (yakkacho'p) nazarda tutadi (71-rasm). U metal oyoqlar bilan jihozlangan, yuqori qismi esa shikastlanishni oldini oluvchi maxsus elastik material bilan qoplanadi. Uning qoplamasi sirg'anmaydigan mato yoki teridan tayyorlanadi. Taglik oyoqlarining konstruktsiyasi balandlikni o'zgartirishga imkon beradi. Uning o'lchamlari bajariladigan mashqlar hamda gimnastikachi jinsidan kelib chiqib farqlanishi mumkin.



71-rasm

Gimnastika Federatsiyasi Qoidalari quyidagi o'lchamlarni belgilaydi:

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

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

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

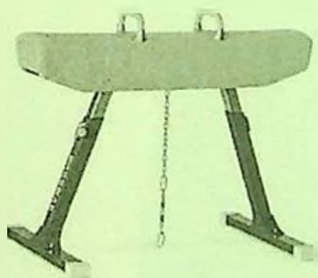
Ot dastaklari (yoylar) qo'llar ushlaydigan zonada rezinali qoplamaga ega, bu ham sirg'anishni kamaytiradi hamda kaftlarda ishqalanish hosil bo'lishini pasaytiradi. Yoylar asosga snaryadning pastki tomonidan gayka-barashkalar bilan tortiladigan uzun boltda mahkamlanadi. Bu o'z navbatida transportirovka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

Snaryad turlari.

Uchta turdagi gimnastika oti mavjud:

- Siltanish uchun;
- Sakrash uchun;
- Universal.

Siltanish uchun ot dastaklar mavjudligi bilan farqlanadi (72-rasm). Yoylar oval shakliga ega. Uning balandligi 1100-1150 mm.ni tashkil etadi. Snaryad T shaklida 2 ta oyoqlarga hamda snaryadni polga tortib qo'yish uchun qo'llaniladigan markazida o'rnatilgan tortish halqachasi bilan zanjirga ega. Bu ishonchli qayd etishlarni ta'minlash uchun zarur bo'lib, gimnastikachilar tomonidan bajariladigan mashqlarning murakkabligiga asoslanadi. Sportchilar bunday sanryaddan siltanish harakatlari uchun foydalanadilar, chunki gimnastikachining baqquvat tana tuzilishida irg'itishni paydo bo'lishi mumkin, zanjir esa bunga yo'l qo'ymaydi. Bundan jihozning og'irligi 125 kg va undan ortiq bo'lishi mumkin. Ulardagi zanjir jarohatlanishni kamaytirish uchun yumshoq himoya g'ilofi bilan qoplanadi.



72-rasm

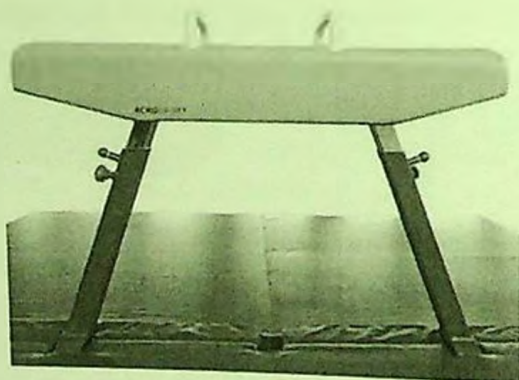


73-rasm

Sakrash uchun gimnastika otining dastaklari bo'lmaydi. Uning balandligi ayollar uchun 1200 mm va erkaklar uchun 1350 mm.ni tashkil qiladi (72-rasm). Ushbu snaryad sakrashlar uchun qo'llaniladi. Sportchi yugurishda otni yozilgan oyoqlar orasidan, qo'llar bilan qo'shimcha tanasiga tayanib o'tkazib undan sakrab o'tadi. Snaryad gimnastikachining itarilish ta'siriga yuqori barqarorlikni ta'minlab, bir-biriga burchak ostida joylashgan to'rtta oyoqlar bilan jihozlangan.

Bunday jihoz yonbosh ta'sirda ag'darilishi mumkin, shuning uchun uni siltanish uchun kabi qo'llaniladi. Ot orqali sakrash uchun uchish balandligi va tezligini kuchaytirib beruvchi gimnastika ko'prigidan foydalaniladi.

Universal ot konstruktsiyasi dastaklarni o'rnatish va olib tashlash imkoniyatini beradi (73-rasm). Undan siltanish kabi, sakrash mashqlarida ham foydalanish mumkin. Odatda bunday snaryadlar balandlikni 900 dan 1350 mm.gacha boshqarish imkoniyatini beradi. Aynan shu tufayli ularni mashg'ulotning barcha turlari, shu jumladan o'smirlarda ham qo'llash mumkin.



74-rasm

Tayyorgarlik snaryadlari

Otda bajariladigan mashqlar juda qiyin va jarohatlanish havfli ham ancha yuqori bo'lganligi sababli zarur tayyorgarliksiz bunday snaryaddan foydalanish jiddiy jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun standart otlar bilan bir qatorda boshlang'ich darajadagi boshqa sport anjomlari ham qo'llaniladi.

Gimnastika qo'ziqorini

Siltanish uchun gimnastika oti qo'llashni boshlashdan oldin qo'ziqorindan foydalaniladi (75-rasm).

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



75-рaсm

Oyoqlarsiz ot

Bunday gimnastika snaryadi deyarli oddiy, biroq tagliklardan foylanmasdan pol yuzasiga o'rnatilgan otni nazarda tutadi. Gimnastikachilarga dastaklarni ushlash dinamikasiga o'rgatish va bazaviy siltanishlarni qayta ishlab chiqish uchun mo'ljallangan. Yo'ylar bilan ishlashda qo'l panjalariga katta yuklama tushadi, shuning uchun qo'ziqorinda harakatlar ko'nikmasi yetarli bo'lmasligi mumkin. Pasaytirilgan ot to'liq o'lchamli snaryad oldidan zarur mushak guruhlarini mustahkamlashga imkon beradi (76-rasm).



76-rasm

Elementlarning tuzilmaviy guruhlari

I. Siltanish elementlari

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

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

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

II. Aylanishga qarshi tempda va qarshiliksiz burilishlar bilan aylanalar

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

Bundan tashqari chalishtirish texnikasini – Delasala Tomas aylanasi qo'llash bilan oyoqlarni ochib aylanalar ham farqlanadi. Bu otda bajariladigan eng murakkab, amplitudali va samarali elementlar hisoblanadi.

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

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

III. O'tishlar (ko'chishlar)

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

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

IV. Aylanish yo'nalishi bo'yicha burilishlar bilan aylanalar. "Flop"lar

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

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

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

V. Sakrab tushish

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

XX asrning 30–50-yillarida gimnastikachilar aylana texnikasini ham, chalishtirish texnikasini ham ijro eta olganlar.

O'z navbatida shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, aylanalar bukilgan holatda (gohida deyarli 90° burchak ostida) bajarilganligi ayni haqiqat. Biroq aylanishning shunday texnikasida ham gimnastikachilar o'z dasturlariga dastaklardan ot tanasiga va dastakka chiqishlarni ommaviy tarzda kiritganlar, ya'ni yelkalar oldinga bir qo'l atrofida 180°ga burilishni bajarganlar.

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

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

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

1960-yillarning o'rtasida eng yaxshi otda kompizitsiya ijrochilaridan biri sovet ittifoqi gimnastikachisi Viktor Lisitskiy bo'lgan. Tuzilmasi bo'yicha uning dasturi 50-yillar oxiridagi dasturlardan unchalik katta farq qilmagan. Faqat elementlar ko'paydi, ijroning xilma-xil turlarida 180°ga burilishlar bilan aylanalar ortdi.

Biroq eng asosiysi, Lisitskiy texnikasi hozirgi kun gimnastikachilarining texnikasiga juda o'xshaydi. Albatta, hali gavdani to'liq tortilishi va to'g'rilanishi yo'q, ammo bu gimnastikachining texnikasi boshqa sportchilardan farqlanadi.

60-yillarning oxiriga kelib, gimnastikachilar ot tanasining barcha qismlarida aylanalarni bajarishlari shart edi. Sportchilar esa o'z navbatida o'z dasturlariga harakatlarning yangi turini – aylanalar bilan siltanib o'tishni kirita boshladilar. Gohida xatto uzunasi tayanishda butun ot tanasi orqali o'tishlar ijro etildi.

Vaholanki bunday murakkab o'tish faqat yagonalargagina tegishli bo'ldi. Mana otning $\frac{1}{3}$ ga o'tish – bu me'yor. Bundan tashqari, gimnastikachilar ommaviy ravishda yaxlit ruscha aylanani - 360° ga burilish bilan kerilib aylanani ijro etishni boshladilar. Bu vaqtga kelib chalishtirishlar texnikasi biroz o'zgardi. Gimnastikachilar bir tomonli kabi, turli tomonli bir oyoq ostidan bir oyoqli aylanalar bilan to'g'ri va orqaga chalishtirishni ijro etishni boshladilar. Sakrab tushish hali o'zgarishga uchramadi.

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

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

Biroq kombinatsiyalarni tuzilish texnikada haqiqiy evolyutsiya, qaysidir ma'noda revolyutsiya 70-yillarning o'rtalarida sodir bo'ldi. Bu buyuk ot ustasi – Zoltan Madir nomi bilan chambarchas bog'liq. U o'z dasturida juda ham murakkab yangilikni – ko'ndalang tayanishda butun ot tanasi orqali to'liq o'tishni ijro etdi. Shu vaqtgacha o'tishlar faqat uzunasi o'tishlar ijro etilgan, ushbu o'tish esa gimnastikachilarning imkoniyat chegaralariga boshqacha nazar bilan qarashga imkon berdi.

Vaholangki, otning barcha zonalariga jalb etilgan o'tishlarning yangi davri kirib keldi. Madyarning ikkinchi ajoyib elementi "shpindel" yoki "vint" hisoblanadi. U ot tanasi oxiriga ko'ndalang tayanishda tempga qarshi 360° burilish bilan aylanani nazarda tutadi. Ushbu harakat turli elementlarni o'zaro kombinatsiyalash va ularni virtuoza burilishlar bilan murakkablashtirish imkoniyatlarini yana ham kengaytirishga imkon berdi.

Bir so'z bilan aytganda Zoltan Madyar 1970-yillarda paydo bo'lgan gimnastikachi-otchi imkoniyatlari oxiriga yetdi va yangi biror narsa o'ylab topish mumkin emas degan fikrlarni yo'qqa chiqardi. Biroq chalishtirish elementlarini o'z ichida jamlagan original aylanani kirib kelishi esa bu fikrlarni batamom o'zgartirib tashladi. Bu yangilik ikkita birinchi ijrochilar "Tomas-Delasal" nomini oldi. Kurt Tomas va Filipp Delasal 1976-yilda dastlab aylananing o'ziga xos g'aroyib turi hisoblangan yangilikni butun dunyoga namoyish etdilar. Ammo aniqlanishicha bu unday emas.

Rossiyada Delasal aylanalari yoki chet elda Tomas aylanalari deb ataluvchi aylanalar odatdagi aylanadan farqli mutloq boshqacha. Bu aylanalar og'irlik markazini ahamiyatli darajada ko'tarishga imkon beradi, bu nafaqat vizual chiroyli ko'rinish oladi, balki gimnastikachiga qo'llarda tik turishga imkoniyat yaratadi. Bu albatta kelajakda bajariladigan ishlar. Ammo bunday elementlarni rivojlantirish bo'yicha ishlar 70-yillarning o'rtalarida boshlandi.

Shu bilan bir qatorda Delasal aylanalari gimnastikachilarni chalishtirishlarni o'zlashtirish, unda siltanish amplitudasini o'stirishga ko'proq vaqt ajratishlarigi majbur qildi, bu esa o'z navbatida shu vaqtgacha dasturning "navbatchi" elementlari hisoblanib kelgan ushbu harakatning "yangi shakllarini" ochishga imkon berdi.

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

1970-yillarning oxirida gimnastikachilarning kombinatsiyalari o'tgan yillar mobaynida o'zlashtirilganlarni eng yaxshilarini o'z ichiga jamlagan mutloq yangi elementlardan tashkil topdi. Bu esa yangi o'n yillikka yangi g'alabalar bilan o'tishga tayyorgarlikni kuchaytirdi. Gimnastikachilar ommaviy tarzda o'z kombinatsiyalariga har bir kombinatsiyada bir nachta o'tishlar mavjud bo'lgan dastaklarda Delasal aylanalarini kiritdilar. Madyar o'tishi bir qancha yetakchi sportchilar tomonidan o'zlashtirib olindi, bundan tashqari gimnastikachilar ruscha aylana yarimi bilan otning bitta zonasiga o'tishni kiritdilar yoki qo'l atrofida 180°ga burilishni (kirish yoki chiqish) ijro etdilar.

1981-yilda sovet ittifoqi gimnastikachisi Yuriy Korolyov nafaqat Madyar o'tishi va 70-yillar oxiridagi boshqa elementlarni ijro etadi, balki butun tana bo'ylab Delasal aylanalari bilan o'tishni o'z dasturiga kiritdi, sakrab tushish ham o'zgardi – bu endi qo'llarda tik turishga Delasal aylanasi. Umuman 80-yillar "barcha mumkin bo'lgan varinatlarda Delasal aylanishlarini ommalashtirish" shiori ostida o'tdi. 1983-yilga kelib esa kombinatsiyalar tartibli murakkablashdi. Misol uchun Aleksandr Pogorelov kombinatsiyasida juda murakkablashgan bitta dastakda burilishlar bilan aylanalar seriyasini ko'rish mumkin.

Endi gimnastikachilar aylanalar seriyalarni 4-5 marta ketma-ket ijro etdilar. So'ng original va murakkab bo'lgan ikkita sakrash bilan butun tana bo'ylab Delasal aylanalari bilan o'tishlar hamda ajoyib yangilik – dastur o'rtasida aylana qo'llarda tik turish ijro etila boshlandi. Bu dasturga mutloq yangi qiyofa bag'ishladi va yuqori murakkablikni berdi.

Buyuk ot ustasi Dmitriy Bilozerchev kombinatsiyasida ko'ndalang tayanishda butun tana orqali oldinga (Madyar) va orqaga (Shivado) Delasal aylanalari bilan o'tish kabi o'ta murakkab elementlar paydo bo'ldi. Georgiy Gutsogi o'z dasturiga Delasal o'tishlarini kiritmaydi, aksincha ko'ndalang tayanishda va tempga qarshi 360°ga burilish bilan uzunasi aylanalarni o'ziga xos uyg'unlikda ijro etdi. Bunday original va murakkab elementlar keyinchalik 1987-yilda tempga qarshi 360°ga to'liq burilish bilan Delasal aylanalari bilan Madyar o'tishini ijro etilishida davom etadi.

Biroq aylanalardan tashqari gimnastikachilar chalishtirishlarni ham rivojlantirib bordilar. Xitoylik sportchi Li Ning ancha murakkab bo'lgan qo'llarda tik turishga chalishtirishni birinchi ijrochisi bo'ldi. Chalishtirishning bunday murakkab turi hozirgi kunda ham rivojlanishda. Barcha gimnastikachilarni sakrab tushishlari qo'llarda tik turishga Delasal aylanasi ko'rinishini oldi. Gohida sakrab tushishlar burilib qo'llarda tik turish bilan murakkablashtirildi. 360°ga burilish bilan aylanib va tik turishda o'tni barcha zonalar orqali o'tish bilan sakrab tushish kabi mashhur sakrab tushishlar ayni vaqtda ham birinchi ijrochi "Kolivanov" nomi bilan yuritiladi.

Gimnastikachilarning bir qismi keyinchalik tik turishga chiqish bilan Stoykli aylanasi ijro etib sakrab tushishni murakkablashtirdi. Eng jasurlar esa akrobatikani – orqaga yoki yonbosh saltoni qo'llash bilan original sakrab tushishlarni ijro etishga harakat qila boshladilar.

2002-yillarda aylanalar ijrosining mutloq yangi texnikasi paydo bo'ldi. Xitoylik sportchilar "kerilgan" holatda aylanalar yoki "xitoycha" aylanalarni butun dunyoga namoyish etdilar.

Bunday elementlarni hali hech kim ko'rmagan edi. Ushbu aylanalar Osmonosti mamlakat ijrochilariga qo'nish joyini shunchalik ko'tarishga imkon berdiki, gimnastikachi snaryaddan ancha balandda aylanayotgandek go'yo. Aylanalarning aynan ushbu yangi turi Ten Xeybinga uncha havfli bo'lmagan, ammo juda chiroyli va tomoshabop kombinatsiya bilan Olimpiyada o'yinlari finalida g'alaba qozonishga imkon berdi.

2006-yilga kelib musobaqa qoidalari yana o'zgardi. Endi gimnastikachilar oldida murakkab vazifa – kombinatsiyada xatto 10 ta murakkab elementlarni ijro etish turardi. Ta'kidlab o'tish kerakki, 2010-yil oxirigacha faqat sanalganlarga bunga qodir edilar. Qoida bo'yicha, har bir gimnastikachida V guruhining 1-2 ta elementlari bo'lgan. O'tda elementlar bog'lanishi uchun qo'shimchalar bo'lmaganligi tufayli, gimnastikachilar maksimal murakkab elementlarni ijro etishga majbur edilar. Barcha gimnastikachilarning kombinatsiyalarida

Shivado va Madyar o'tishlari, ikkita ruscha aylana orasida butun tana orqali yoki tanada uchta ruscha aylana mavjud edi. Ko'pgina gimnastikachilar o'z dasturlariga ko'ndalang vint bilan yoki kamdankam uzunasi Delasal bilan tanada aylanani kiritdilar. Har bir maxsus talab maksimal darajada murakkab bo'lishi kerakligi uchun gimnastikachilar ommaviy tarzda qo'llarda tik turishda chalishtirishlarni bajarishga o'tdilar. Ayrim sportchilar esa o'z dasturida ikkita shunday elementni (to'g'ri va qayta) qo'llaydilar.

Sakrab tushish ham murakkablashdi – Kolivanovga Stoykli, xatto turishda 360°ga qo'shimcha burilish bilan sakrab tushish. Agar sportchilarning kombinatsiyalarini chuqur baholansa, unda sifat jihatdan hech narsa o'zgarmagan. Ko'pgina gimnastikachilar shu vaqtgacha juda kam ijro etilgan "Son" elementi yoki qo'l atrofida 360°ga burilish bilan dastakda aylana yoki dastaklar ichida uchta ruscha aylanani ijro etdilar, biroq asosan kombinatsiyada birinchi navbatda, sifati emas, balki miqdori murakkablashdi.

Sakrash bilan Madyar kabi o'ta murakkab elementlar bilan kamyob individlar ham uchraydi, gohida butun tana orqali o'tish bilan va aylanalarga qaytib 360°ga burilish bilan Delasal aylanalarini ham uchratish mumkin edi. Biroq bu "dengizdan tomchi" edi.

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

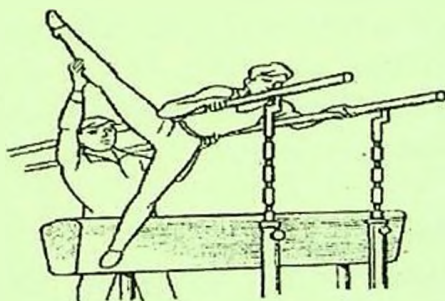
2013-yilga kelib, butun tana orqali o'tish va aylanalarga qaytish bilan qo'llarda tik turib yoki oyoqlar ochiq tayanishda aylanalar qo'shimcha ballar olgan. Natijada 2015-yilda dunyoning eng kuchli gimnastikachilarini ko'pchiligi kombinatsiyalarida ushbu element mavjud bo'lgan. Elementlar birinchi ijrochisi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

Sport gimnastikasida dastakli ot mashqlari – bu erkaklar ko'pkurashi turlaridan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, sport ko'nikmalarini o'zlashtirilishini yengillashtirib beruvchi dastakli ot, dastaksiz otda, xari (kozyol) va maxsus moslamalarda (rasm) erkaklar kabi, ayollar gimnastikasida ham maxsus jismoniy, maxsus harakat, amaliy va sport tayyorgarligi vazifalari hal etiladi. Demak, otda mashqlar yordamida ayrim tayanib sakrashlarni o'zlashtirilishi yengillashadi; yakkacho'pda sakrab chiqish, siltanib o'tish, turishlar va boshqa mashqlar.

Otda barcha sport harakatlari asosan frontal va gorizontal yuzada faqat to'g'ri qo'llarga tayangan holatda bajariladi. Bu gimnastikachi tanasining tebranuvchi harakati bo'lib, natijada gohida bitta, gohida boshqa qo'l bilan depsinishda bir va ikki oyoqda siltanib o'tish bajariladi. Sport gimnastikasida siltanib o'tishlar texnikasi va bajarilish sifatiga juda yuqori talab qo'yiladi: ular ushlanib yoki to'xtab qolishlarsiz, snaryadga

oyoqlar tegib ketmaslik va undan itarilmaslik (depsinmaslik), bir xil va tekis tempda (tezlikda) bajarish lozim.

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



77-rasm

Maxsus-harakat tayyorgarlik vazifasi, tashqi yuklamaning bir qismini yengillashtiruvchi, muvozanat shartlarini osonlashtiruvchi trenajyorlar va maxsus moslamalar, kombinatsiyalangan snaryadlar yordamida hal etish maqsadga muvofiq. Ular mavjud bo'lmaganda esa kuzatish – quyidagi harakatlarni bajarishda sherikning yo'naltiruvchi jismoniy yordami o'rgatishning universal usuli bo'lib xizmat qiladi: gimnastika devoriga (baland poyada, turnikda) osilishda yon tomonga tebranish; halqalarda osilishda tana bilan aylanish (voronka); shuning o'zi, osilib yotishdan; qo'shpoyalarga qo'llarda tayanib yon tomonga tebranish; shuning o'zi, dastaksiz ot ustida; tayanishda va polda va qo'shpoyada burchak tayanib; turli variantlarda "arava"; navbatmanavbat qo'llarni oldinga (o'ngga, chapga, orqaga) o'tkazib ushlab otda

(dastakli va dastaksiz otda) tayanishda va oyoqlarni tashqarida ochib tayanishda harakatlanish. Ushbu mashqlar ko'pincha mashg'ulotni motor zichligini oshirish va ularni jismoniy va emotsional yuklamalarini ko'paytirish maqsadida musobaqa uslubida uyushtiriladi.

Sport mashqlari. Otda boshlang'ich sport tayyorgarligi tebranishlar, burilish tomonga siltanib o'tishlar va ularning bog'lanishi, boshqa tomonga siltanib o'tishlar va ularni burilish tomonga siltanib o'tishlar bilan bog'lanishlari, chalishtirishlar va ikkala oyoqda yonbosh va burchak siltanib o'tishlarni o'rganishdan boshlanadi. Xususan oyoqlarni snaryad ustida harakatlanishi – siltanib o'tishlar – bu faqat oyoqlar bilan mustaqil harakatlar, butun tanani tebranma harakatlariga uzunasi o'q atrofida tos sohasida biroz burilishlarni qo'shilish oqibatidir.

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

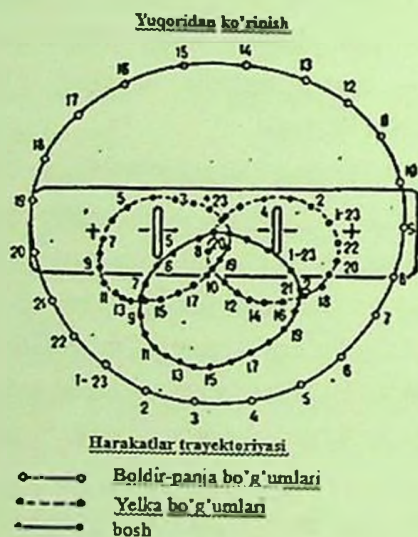
Yelka sohasi bilan harakatlanish butun tanani tebranma harakatini boshqarish uchun "yetakchi" ahamiyatga ega. Tayanch va "yetakchi" vazifalarni samarali bajarilishi yelka sohasining nisbatan ma'romli holatini, uni tayanch ustidagi harakatini chegaralashni talab qiladi. 73-rasmdan ko'rinib turibdiki, yelka sohasining tayanch maydon markaziga nisbatan harakatlanish kattaligi oyoq panjalarining harakat amplitudasidan sezilarli darajada past.

Mayatniksimon, siltanish harakatlarida ushbu farqlanish yana ham ahamiyatli (81-rasm). Otda barcha bazaviy harakatlar texnikasining umumiyliigi – yozilgan oyoqlar bilan siltanishlar va burilishsiz ikkitada aylanalar – tanani og‘irlik markazi (TOM) trayektoriyalariga o‘xshash namoyon bo‘ladi.

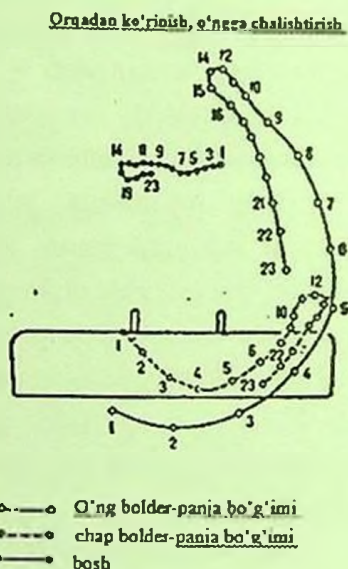
Otda tayanishda tanani tebranma harakatlarining barcha turlarida: mayatniksimon, aylanma va aralash – tananing barcha nuqtalari joyi muhitda doim qoladigan: tayanch maydoni o‘rtasi ustida, og‘irlik markazi atrofida tebranma harakatlarni amalga oshiradi. Otda barcha sport mashqlarining umumiyliigi ishchi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

Mayatniksimoan siltanishlarning xususiyatlari quyidagilar bilan aniqlanadi, ya'ni butun tanani frontal siltanishi bilan oyoqlarni ko‘tarishda, gimnastikachi tashqi kuchlar, asosan tananing pastki qism zvenolarini og‘irlik kuchi momenti qarshiligini yengib o‘tishiga to‘g‘ri keladi; ammo yo‘lning yuqori nuqtalaridan tushishda ular tebranma harakatlar tezligi va ko‘lamini ushlab qoladi va ko‘paytiradi.

Oyoqlarni o‘ziga xos holati, ko‘pincha snaryadning turli tomonlari bo‘yicha joylashadi va ikkita aylanadagiga qaraganda, ulardan har biri ancha faol harakatlanishi uchun imkoniyat yaratadi. Ayniqsa, nafaqat harakatlarni ikki tayanchli (ITF), balki bir tayanchli (BTF) fazasi ham tavsifli.



78-rasm

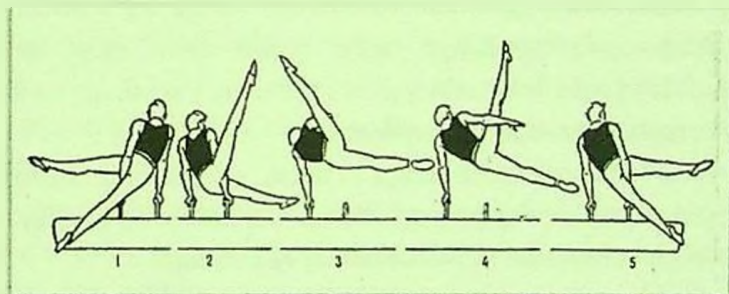


79-rasm

BTFda oyoqlar bilan siltanishga qarama qarshi tomonga bir qo'lda tayanchga bosimni ortishi, tanani tebranish ko'lamini ortishiga olib keladi va o'tib sakrash uchun, ya'ni tayanchsiz uchish fazasiga (TF) o'tishga sharoit yaratadi. Chalishtirishlarni otda barcha siltanish harakatlarining umumlashtirilgan modeli, etaloni deb hisoblanishi tasodifan emas. Ularning mexanik tavsiflarida siltanishlar yig'indisining barcha alomatleri ancha toza ko'rinishda taqdim etiladi. Gimnastikachilarni bazaviy texnik tayyorgarlik tizimidagi ularning markaziy o'rni to'liq oqlanadi: chalishtirishni ustida tayanishda tebranish o'zlashtirilganidan keyin darhol o'rganishni boshlash kerak.

82-rasmda o'ngga model, etalon chalishtirish ko'rsatilgan. Uni tanani pastki qismlari va oyoqlarni maksimal baland ko'tarish bilan bajarish uchun chapga oldingi siltanish bilan tanani o'ng qo'ldan gorizontalgacha chetlatish kerak.

Vertikal tayanishga qulashda (1-lavha) og'irlik kuchi momenti ta'siri ostida tana soat millariga qarshi t.o.m. atrofida aylanadi. Uni yelka bo'g'imlarida qo'shimcha osilish bilan ko'paytirish mumkin.



80-rasm

Dastakli otda bazaviy mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiyati

Siltanib o'tishlar

Bazaviy mashqlarni bajarilish texnikasi harakatlarni bir tomonga ko'rsatish bilan ifodalanadi.

Chapda oldinga va orqaga siltanib o'tishlar.

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

O'rgatish ketma-ketligi.

-tayanib turishdan, sakrab chap yonbosh bilan tayanib yotish, o'ng oyoq yon tomonga;

-ustida tayanishdan, o'ng tashqarida o'ngda orqaga siltanib o'tish va chapga ikkitada siltanish – o'ng yonbosh bilan tayanib yotish, chap yon tomonga;

-o'ng yonboshda tayanib yotishdan, chap yon tomonga, o'ngga ikkitada siltanish – chap yonboshda tayanib yotish, o'ng yon tomonda;

-tayanishda chapga ikkala oyoqda siltanish, o'ngga yordam bilan (chap siltanish va o'ngda ikkitada siltanish oxiriga urg'u berish);

-o'ng oyoq harakatiga urg'u berish bilan chap tashqarida tayanishda oyoqlar bilan siltanishlar (murabbiy yordamida va mustaqil o'ng oyoqda siltanishni kuchaytirish);

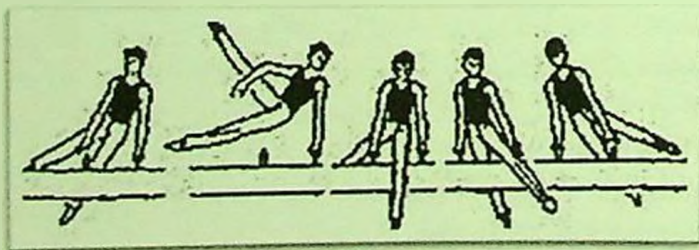
-chapda tashqariga va orqaga siltanish, yordam bilan va mustaqil;

-o'ng oyoq harakatiga urg'u berish bilan chap oldinda tayanishda oyoqlar bilan siltanishlar, yordam bilan va mustaqil;

-chapda oldinga va orqaga siltanib o'tish, yordam bilan va mustaqil.

Aylanalar

Chapda o'ngga aylana (81-rasm). Tayanishdan o'ngga o'ng oyoqda baland siltanish. Siltanish oxirida chap oyoq o'ngga yaqinlashadi, tayanch chap qo'lga uzatiladi va chapda o'ngga-oldinga siltaib o'tish bajariladi. Keyin ikkala oyoq chapga harakatlanadi, tayanch o'ng qo'lga uzatiladi va o'ng oyoqni urg'u berilgan harakati bilan chap oyoqda chapga-orqaga siltanib o'tish bajariladi.



81-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

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

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

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

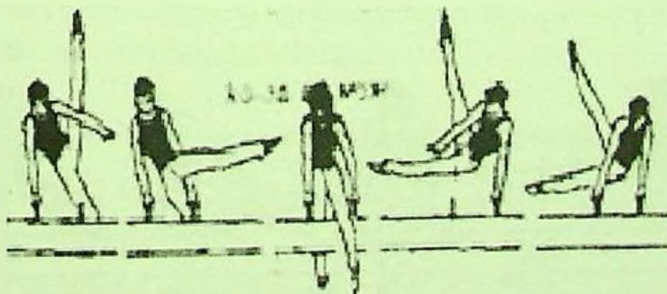
- tayanishdan o'ngga chap oyoqda siltanib o'tish, yordam bilan va mustaqil;

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

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

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

Chap oyoqda chapga aylana (82-rasm). Tayanishdan ikkitada chapga siltanib chap oyoqda oldinga siltanib o'tish va o'ng oyoqda o'ngga balan siltanish, tos o'ngga harakatlanadi, yelkalar esa – chap qo'lga tayanish bilan chapga, so'ng chap oyoqda orqaga siltanib o'tish bajariladi va oyoqlar juftlashadi.



82-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- chap oldinda ustida tayanishda o'ng oyoq harakatiga urg'u berish bilan siltanishlar;

- chapda ustida tayanishdan tos-son bo'g'imlarida bukilib o'ngga siltanish va chap yonboshda tayanib yotish, o'ng oyoq yon tomonda, yordam bilan va mustaqil;

- shuning o'zi, yozilib tayanchni chap qo'lga ko'chirish;

- chapda ustida tayanishdan o'ngga siltanish bilan chap oyoqda orqaga siltanib o'tish;

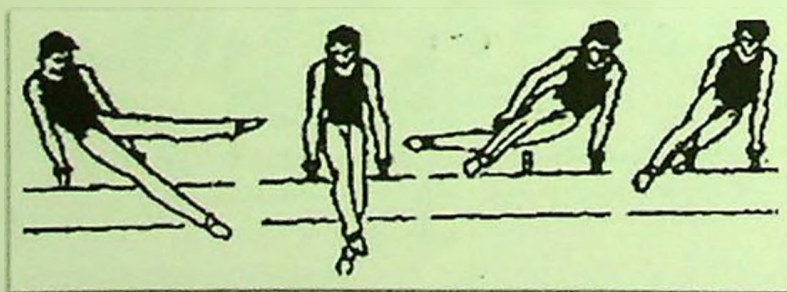
- tayanishdan chap oyoqda siltanib o'tish va o'ngga siltanib chap yonboshda tayanib yotish, o'ng yon tomonga;

- tayanishdan chap oyoqda siltanib o'tish, o'ngga siltanish, chapga siltanish va o'ngga siltanish bilan chap oyoqda orqaga siltanib o'tish, yordam bilan va mustaqil;

- tayanishdan chap oyoqda chapga aylana, yordam bilan va mustaqil.

Orqada tayanishdan o'ngga-orqaga chapda aylana (83-rasm).

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



83-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- orqada tayanishdan chap oyoqda ot tanasiga tayanish bilan oyoqlarda o'ngga siltanish;
- ikkala qo'lga tayanib, chap dastakda chap yonboshda tayanib yotishdan, chap oyoqda orqaga siltanib o'tish va o'ngda ustida tayanish;
- orqada tayanishdan chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish, chapga siltanish, o'ngga siltanish va chapda chapga-oldinga siltanib o'tish.
- o'ngda ustida tayanishdan chapda oldinga siltanib o'tish va chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish;
- oxirgi mashqni bir necha marta bajarish.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Ot snaryadi konstruksiyasi va elementlarni tuzilmaviy guruhlariga nimalar kiradi?
2. Aylanishga qarshi tempda va qarshiliksiz burilishlar bilan aylanalarni aytib bering.
3. 1960-yillarning o'rtasida eng yaxshi otda kompizitsiya ijrochsi kim bo'lgan?
4. Otda barcha sport harakatlari asosan frontal va gorizontal yuzada qaysi tana a'zosiga tayangan holatda bajariladi?
5. Umumrivojlantiruvchi tavsifidagi mashqlarga qaysilar kiradi?
6. Maxsus mashqlarga ta'rif bering.

3.2. Ko'pkurash turlariga mansub otda mashqlar

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

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

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

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

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

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

4. Snaryad o'qi bo'ylab butun tanani (u.o.m.) harakatlanishiga olib keluvchi tayanch bilan o'zaro harakatda faqat qo'llar bilan tana

zvenolarining harakatlari. Qolgan HFBlari kabi mustaqil ahamiyatga ega emas, biroq 1 va 2 turdagi harakatlar bilan uyg'unlashib, natijada o'tishlar bilan aylanalar va siltanishlarni beradi, shu jumladan uchish, tayanchsiz faza (TF), sakrash – sakrab o'tishlar bilan bajariladigan. Yurish, yugurish va sakrashlar bilan o'xshashligi bo'yicha harakatlanish birliklarini qadamlar (juftlama, oddiy va keng) va sakrashlar deb atash qulay.

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

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

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

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

Qo'llarda tik turishlar va sakrab tushishlardagi harakatlar haqida. Gimnastikachining otda harakat faoliyati tahliliga biz qabul qilgan yondoshuv, turishlarni, sakrab tushishlarni mustaqil HFB deb hisoblashga imkon bermaydi, chunki birinchisi ham, boshqasi ham haqiqatda biz ajratgan boshqa HFB va ularni uyg'unliklari bilan

yakunlovchi harakatlar (ko'pincha Delasal aylanalari, chalishtirishlar, kerilib aylanalar, "Delasalcha" qayta turish) hisoblanadi xalos. Shuning uchun otda qo'llarda turishni tanani maksimal amplituda va balandlikda mayatniksimon yoki aylanma harakatlari momenti kabi ko'rib chiqish mumkin.

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

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

Kerilib aylanalar va siltanishlar orasida o'xshashi yo'q orqada tayanishda burilish bilan aylanalar bundan istisno. Jadvalning o'rta qismida 1 dan 140 gacha tartib raqam bilan elementlar guruhining joyi belgilangan. Matnda muvofiq raqamlar elementlar guruhini har bir vakilining terminologik ta'rifi oxirida joylashgan. Asosiy matn asosiy toifalarga aylanadi. Shuni ham hisobga olish kerakki, matnda berilmagan, vaholanki, toifalash jadalida mavjud bo'lmaganlar ko'pgina haqiqatdan ham mavjud va ehtimoldagi harakatlarni eslatib o'tish imkoniyati tug'ilmadi. Ayniqsa, Delasal aylanalari tuzilmaviy guruhlarining kataklari zich to'ldi.

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

Ot tanasining nomlari to'g'risida.

Hozirgi kungacha gimnastikachilar tomonidan otning barcha qismlari qo'llanilganligi tufayli, tayanch nuqtalarining joylashgan o'rnini aniqlash maqsadida ot tana qismlarini eski nomlarini aytish maqsadga muvofiq: bo'yin, egar, beli. Ot tanasini chap qismini shartli ravishda, tayanish yoki uzunasi turib tayanish dastlabki holat deya qabul qilib, bo'yin deb ataymiz. Tayanishdan yoki ko'ndalang turib tayanishdan mashqlarni boshlashda ot tanasining yaqin uchdan bir qismi krup deb qabul qilamiz.

Ushbu nomlar mashqlar jarayonida snaryad bo'yicha gimnastikachining har qanday harakatlanishida ham o'zgarmaydi. Biroq dastaklar nomi mavjud terminologiya qoidalariga muvofiq gimnastikachining holati va harakatlanishdan kelib chiqadi. Uzunasi tayanishlarda dastaklarni gimnastikachi ikkala dastakka yoki bitta dastakka, bo'yinga yoki krupga tayanadimi baribir "chap" va "o'ng" deb ataladi. Krupdagi kabi, bo'yinga ham ko'ndalang tayanishlarda dastaklarni "uzoq" va "yaqin", egarda ko'ndalang tayanishda esa – "old" va "orqa" deb ataladi.

Texnikaning umumiy elementlari

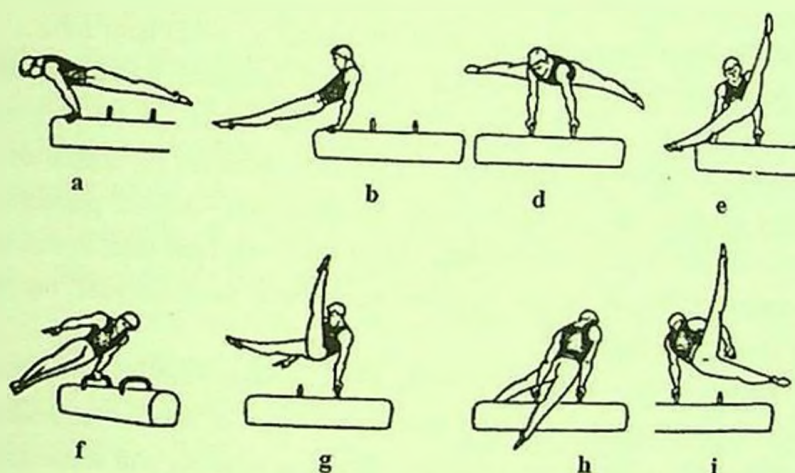
Otda bazaviy mashqlarning barchasi tanani og'irlik markazi atrofida gimnastika tanasining fizik mayatnik kabi tebranma harakatlarini nazarda tutadi. Gimnastikachilarni umumiy qonuniyatlar asosida texnikaning qaysi umumiy elementlariga o'rgantish kerakligini amaliyotchilar bilishlari juda muhim. Idealga yaqin texnikani egallash avvalo dastlabki ishchi holatlarni tartibiligi, tayanch bilan o'zaro harakatlar, ya'ni qo'llar va yelka sohasi bilan harakatlanishga uzviy bog'liq. Yozilgan oyoqlar bilan barcha siltanishlar, oyoqlarni o'zaro harakatlarining umumiy tavsiflarini ham birlashtiradi.

Uning asosini boshqa oyoq va tos yo'nalishida reaktiv tezlanishni chaqiruvchi keyinchalik tormozlanish bilan "yetakchi" oyoq bilan yon tomonga va yuqoriga urg'u berilgan siltanishi tashkil etadi.

Ishchi holatlar

Bu tanani ishchi zvenolari energiya hosil qiluvchi harakatlarni bajarishi uchun qulash va tanani ancha ma'romlashgan holati. 89-rasmda ishchi holatlarning asosiy turlari ko'rsatilgan. Boshqa ko'pkurash turlaridan farqli otda mashqlar uchun ayniqsa turli balandlikdagi tayanichlar tavsiflidir. Ko'ndalang tayanishlarning to'liq to'plami, shu jumladan turli balandlikdagi tayanichlarni ham 84-rasmda ko'rish mumkin (Shivado o'tkazishi).

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



84-rasm

Alohida ishchi holatlar tavsifi.

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

Orqada tayanish. Odam tanasining anatomik xususiyatlari tufayli gavdani qo'llardan chetlashtirish burchagi, tayanishdagiga qaraganda bu yerda kam, shuning uchun qo'llarni orqaga egilishi ham deyarli ahamiyatsiz. Ikkitada aylanalarda bu bosh trayektoriyalari proektsiyasi tayanch atrofida emas, balki uning oldida joylashishiga olib keladi. Sub'ektiv jihatdan orqada tayanishda aylanma siltanishni kengaytirish uchun gavdani qo'llardan chetlash burchagini ko'paytirishga intilish kerak. Orqada ko'ndalang tayanishlar gavdani qo'llardan chetlash burchagini juda kamligi bilan tavsiflanadi, o'zaro esa asosan tos-son bo'g'imlarida bukilish kattaligi bilan farqlanadi.

Biroq orqada tayanishda siltanishni kengaytirish uchun gavdani qo'llardan chetlashgan va to'g'rilanishga intilish bu yerda ham zarur.

Turli balandlikda tayanishlar. Tayanch nuqtalari balandligidagi farqlanish tanani yon tomonga egilishiga va pastki qo'lni ko'proq yuklashga olib keladi. Gimnastikachi yelka bo'g'imlari harakatlaridagi bunday qiyshayishni tekislashi kerak. Yuqoridagida – osilish, pastkisida esa – o'chirilish lozim. Vaholanki ushbu vaziyatda ham tana egilishini yo'qotib bo'lmaydi, biroq oyoqlarning harakat tayektoriyasi baribir gorizontalgaga yaqinlashadi.

Pastki qo'lni panja bo'g'imida bukish bilan ham tana holatini tekislashning bunday asosiy usuliga erishish mumkin. Ammo yuqoridagi qo'lni bukish mutloq mumkin emas, chunki aylananing shu tomondagi yarimi buzilib ketadi. Har bir qo'lga yuklamani tenglashda, tanani yuqoridagi qo'lga yaqinroq ushlashga va shu bilan uni yuklash harakat qilish kerak.

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

Tayanishda oyoqlar oxirigacha yon tomonga maksimal yoziladi, orqada tayanishda esa – old-orqa yo'nalishida. Lekin bu bir-biriga nisbatan oyoqlarni uzluksiz harakatlanishidagi bitta markaziy holat hisoblanadi. Har bir ITF (ikki tayanchli faza) boshlanishidayoq oyoqlar holatini tez o'zgarishi sodir bo'ladi. Agar harakatlarni ushbu ikki holati istisno qilinsa va yuqoridagi yetakchi oyoq holati e'tiborga olinmasa, unda tayanishdagi kabi, orqada tayanishda ham holatlar yopilgan oyoqlar bilan aylanalardagi kabi qoladi.

Mayatniksimon siltanishlarda ishchi holatlar.

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

Siltanishlarda IHga umumiy talablar:

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

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

Alohida ishchi holatlar tavsifi.

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

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

Ustida ko'ndalang tayanish.

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

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

Bir tayanchnli holat (BTH).

Otda mashqlar ikkita va bitta qo'lga tayanchnni ritmik navbatlashuvi bilan farqlanadi. Vaqt bo'yicha ular taxminan teng. Bitta qo'l atrofida burilish bilan bog'liq ayrim harakatlarda esa, ikkitaga qaraganda, bitta qo'lda tayanchn ikki barobar davomiyroq. Frontal siltanish bilan yoki Delasal aylanalarida oyoqlar va tanani pastki qismini ko'tarilish balandligi ortganda, bir qo'lda tayanishda qolish vaqti ham ko'payadi. Faqat shu dalillarning o'zi BTHni diqqat bilan ko'zdan kechirishni talab qiladi.

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

Oyoq harakatlarining tezligi burilish oxirida sezilarli kamaygan paytdagi bir qo'lda uzoq burilishdagina, gimnastikachi yelka sohasini tayanch vertikaliga ortiga yo'naltiradi.

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

Qo'llar va yelka sohasi bilan harakatlar.

Qo'llar va yelka sohasi – gimnastikachi harakat apparatining tayanch zvenosi. Biroq ishchi zvenolardan – gavda va oyoqlardan tayanchga kuchlanishni uzatishdan tashqari, ular butun tanani harakatlanishida ham bevosita ishtirok etadi. Ayniqsa, qo'llar va yelka sohasining kuchlanishi ularga yaqin zvenoga – gavdaga katta ta'sir ko'rsatadi.

Turli o'tishlar, burilishlar va burilishlar bilan o'tishlar uchun boshlang'ich impuls ko'p holatlarda aynan qo'llar va yelka sohasining kuchlanishi tufayli tanaga xabar yetkazadi. Tayanch bilan o'zaro harakat samaradorligi avvalo ushlash ishochliligi va qulayligi hamda tayanch joyini to'g'ri tanlashga bog'liq.

Ushlashlar.

Snaryad tuzilishi tayanchda ushlashlar va qo'l panjalari holatining katta xilma-xilligiga yo'l qo'yadi.

Ushlashlarga quyidagi talablar qo'yiladi:

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

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

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

Tayanchda alohida ushlar va holatlar tavsifi.

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

Ikki qo'lda dastakdan ushlar.

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

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

Ot tanasida panjalar holati.

Ot tanasiga tayanishda gimnastikachi ushlar uchun joy tanlashda erkin, biroq kaftlar asosi yuzaning gorizontal qismida bo'lishi kerak.

Ushlashlar almashinuvi.

Tayanch qo'l bilan qayd qilingan ushlashda tana burilishlari va sherik qo'lni burilishi bilan gimnastikachi tayanch kuchlanishlarini katta darajada variantlashtirishi mumkin. Tayanch qo'lni ichkaridan nayzalangan ushlashga o'tib ushlashi yordamida uning atrofiga yelka bilan orqaga 360°gacha burilish burchagini ko'paytirish mumkin.

O'tib ushlash bilan ichkaridan ushlashda tayanch qo'lni dastlabki supinatsiyasida 360° burilish bilan oldinga yelkalarda chiqishni bajarish mumkin. Yelka bilan kirish va 360°ga burilish bilan yelkalarni oldinga chiqarishni original bog'larni turli ushlashlardan foydalanib o'zlashtirish mumkin.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

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

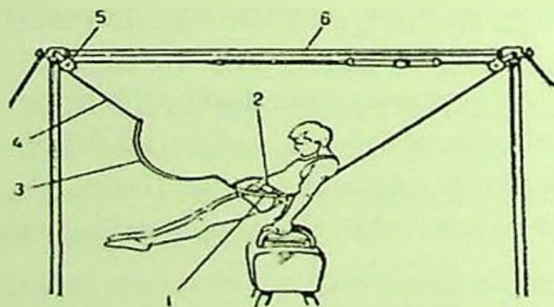
3.3. Ikki oyoqda aylanma harakatlar

Ikki oyoqda barcha aylanma harakatlar texikasining (uzunasi va ko'ndalang aylanalar, o'tishlar bilan aylanalar, chiqishlar va kirishlar, kerilib aylanalar, vintlar bilan aylanalar) o'ziga xos xususiyati asosiy o'zaro harakatlanuvchi kuchlarni perpendikulyar yo'nalishi bilan aniqlanadi. Tos sohasining og'irlik kuchi momenti gimnastikachi tanasini vertikal holatga tushirishga intiladi va snaryadga siqadi. Qo'llar va yelka sohasi kuchlanishi tufayli gimnastikachi bunday tushishga

qarshi harakatlanadi. To'g'ri tana unga gorizontaal bo'yicha tezlanishni xabar qiluvchi egilgan holatni qabul qiladi.

Gimnastikachi qo'llarda navbatma-navbat itarilib, tayanch maydoni markazi ustida joylashgan tanani og'irlik markazi atrofida aylanma harakatni ushlab turadi. Ushbu o'zaro harakat tavsifi tayanch fazasi va muhitdagi tananing holatidan qat'iy nazar doimiy. Shuning uchun harakatlar tezligi: chiziqli – tana nuqtalari va burchakli – kattaligi bo'yicha ancha doimiy zvenolar, harakatlar ritmi esa tekis, tezlanish va tormozlanishni keskin o'zgartirishlarsiz.

O'rganish xususiyatlari. Aylanma harakatlarning barchasi faqat yaxlit uslubda o'rganiladi. Trenajyorlar (85-rasm), qo'shimcha snaryadlar va moslamalar: qo'ziqorinlar, bitta yoki ikkita dastakli xari (kozyol), past otni qo'llash bilan bajarish sharoitlarini yengillashishiga erishish mumkin.



85-rasm

O'rgatish aylana trenajyorda OM atrofida to'g'ri qo'llarda to'g'ri tanani aylanma harakatlarining bazaviy ko'nikmalarini shakllantirish bilan boshlanadi. Agar zalda trenajyor mavjud bo'lmasa halqalarda, turnikda osilishda, qo'shpoyada qo'llarga tayanishda, dastaksiz xari (kozyol) ustida aylanish qo'llaniladi.

Asosiy snaryadda yaxlit harakat bilan tanishuv o'tkazish bilan boshlanadi.

Yengillashtirilgan sharoitlarda: qo'ziqorinda, dastaksiz xarida (kozyol) ikkita aylanalarni model texnikasini o'rganish keyingi bosqich hisoblanadi. Qo'ziqorinda yoki dastaksiz xarida ixtiyoriy tempga teng bo'lgan to'g'ri tana bilan o'ntadan kam bo'lmagan templi aylanalar ishonchli bajarilgandan keyin ko'ndalang aylanalardan boshlab, aylanalarning xilma-xil turlarini o'rganishga kirishish mumkin. 85-rasmda V.I.Goverdovskiy trenajyori ko'rsatilgan.

O'tishlarsiz va burilishlarsiz ikkitada aylanalar

Ikkitada uzunasi aylanalar

Ikkitada aylana (86-rasm). Dastakda uzunasi ikkitada aylana – gimnastikachining keyingi barcha aylanalar tayyorgarligida bazaviy mashq hisoblanadi. U kombinatsiyalarda aylanma kabi, mayatniksimon harakatlar bilan turli bog'lanishlarda uchraydi, biroq templi aylanalar seriyasi o'rtasida baland tezlikda bajarilgani ancha samarali.

Aylanada aylanishning to'liq sikli (o'ngga-orqaga) ikkita aylanma siltanib o'tishlardan tashkil topgan: orqada tayanishdan tayanishga o'ngga-orqaga (1-5-lavhalar) va tayanishdan orqada tayanishga chapga (6-10-lavha). Har bir siltanib o'tish uchun gimnastikachining harakatlari tayanchning ikki fazasi bo'yicha taqsimlangan: ITF va BTF. Birinchi ITF – orqada tayanishda siltanish (1-3-lavha) birinchi BTF o'tish – chap qo'lga tayanishda orqaga siltanish (4-5-lavha). Ikkinchi ITFdagi harakatlar – tayanishda siltanish (6-8-lavhalar) – ikkinchi BTF mazmunini tashkil etuvchi o'ngda oldinga siltanib o'tishni tayyorlaydi.

Ushbu harakatlarning barchasi tekis aylanma harakatlarda mantiqan o'zaro bog'liq. Dastlabki holatda (86-rasm. 1-lavha) butun tana ot bo'ylab chapga-pastga cho'zilgan. Shu yerdan gimnastikachi tanasining butun pastki qismini, tayanchga ikkala qo'l bilan, ayniqsa o'ng qo'lda pastga va chapga bosimni ko'paytirib aylana bo'yicha o'ngga yo'naltiradi. Bunda tos biroz chapga buriladi (2-3-lavhalar)

orqada tayanishda tana bilan o'rta holatdan o'tishda oyoqlarni harakat tezligi va tayanchga bosim kattaligi maksimalga yetadi. Tos o'ng panja oldiga kelgandagini o'ng qo'l olinadi (4-lavha).

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

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

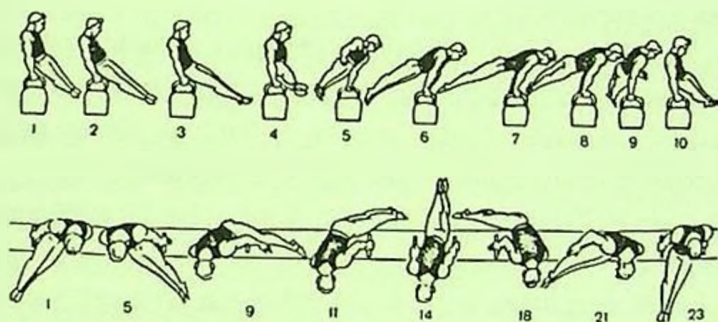
1. Aylanma trenajyorda to'g'ri ritm va tempda, to'g'ri tana bilan o'ntadan kam bo'lmagan aylanalarni bajarish.

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

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

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

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



86-rasm

Ikkitada ko'ndalang aylanalar

Ko'ndalang aylanalar (krupda ko'ndalang tayanishdan chapga ikkitada aylana). Templi ko'ndalang aylanalar – ko'ndalang tayanishda qolgan barcha aylanalarni o'rganish uchun bazaviy mashq hisoblanadi. Tayyorgarlik tizimida ular ikkitada aylanalar orasida birinchi turadi. Gavdani pastki qism va tayanishdan kabi, orqada tayanishdan ham oyoqlarni yon tomonga chetlashga alohida e'tibor qaratish kerak. Orqada tayanishda hech kim to'liq yozila olmagan bo'lsa ham ushbu bukilishni minimalga olib kelishga harakat qilish lozim.

Tayanib siltanishda to'liq yozilish va oyoqlarni orqaga chetlash majburiy. Agar qo'l panjalarini qirraga yaqin qo'ymasdan, barmoqlarni ortiqcha burmasdan krup o'rtasiga qo'yilsa muvozanat ancha ishonchli bo'ladi. Tayanishda yelka sohasini dastaklarga yaqinlashtirish, orqada tayanishda esa orqaga irg'itmaslik, go'yo dastaklarga tayanishga oldinga to'g'ri o'tishni boshlashga tayyorlanib, qo'llarda tayanchni orqaga kuchli bosmaslik kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

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

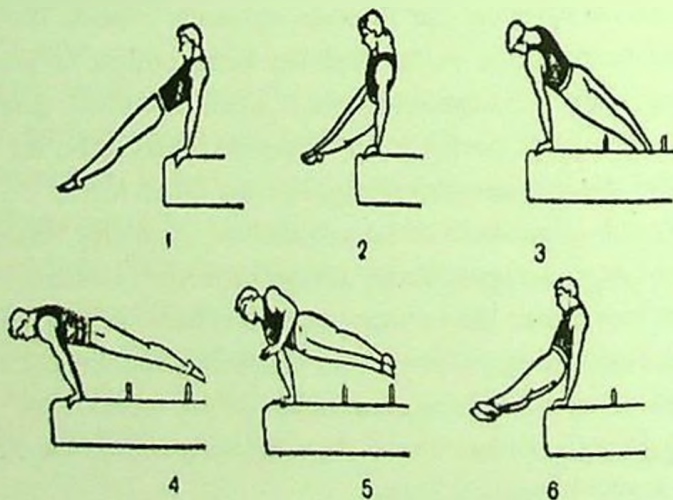
Asosiy mashqlar.

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

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

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

Tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylana (tashqariga yuzlanib oraqada ko'ndalang tayanishdan o'ngga-orqaga ikkitada aylana, 87-rasm). Bu oldinga aylanaga antipod bo'lib, oyoqlar harakati uchun asosiy to'siq – tayanch ortida joylashgan ot dastaklari va ularga orqada tayanishda emas, balki tayanishda butun tanani baland ko'tarib oshib o'tish kerak.



87-rasm

Oraqada tayanishda esa oyoqlar harakati uchun to'siq umuman yo'q. Gimnastikachi siltanishni yon tomonga tezlanishiga

yo'naltirilgan oyoqlari va gavdasini faol chetlovchi kuchlanish bilan trayektoriyaning (3-5 lavhalar) yonbosh qismlarini kengaytirishga intilishi kerak. Kaftlar ot tanasining o'rtasiga yaqin qo'yiladi; tayanishda yelkalarni oldinga uzoqroq jo'natish (4-lavha), orqada tayanishda esa orqaga ortiqcha chetlash (6-lavha) kerak. Ushbu aylanalarni ko'p marotaba bajarilishi, barcha burilishsiz aylanalar guruhini takomillashtirish uchun juda foydali.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Qo'ziqorinda ikkitada model aylanalar.

2. Ko'ndalang aylanalar.

Asosiy mashqlar.

1. Xarida (kozyol) tashqariga yuzlanib ko'ndalang tayanishdan model aylana trayektoriyasi bo'yicha o'tkazishlar.

2. Trenajyorda tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylanalar.

3. Dastaksiz xarida (kozyol) yoki qisqartirilgan otda sakrashdan tashqariga yuzlanib ko'ndalang aylanalar.

4. Shuning o'zi, biroq dastaksiz otda. Yaqin dastak o'rniga mo'ljal uchun yumshoq buyum qo'yiladi.

5. Tashqariga yuzlanib ko'ndalang turib tayanishdan sakrab ko'ndalang aylana va kerilib sakrab tushish (avval bitta dastak bilan otda, so'ng asosiyda).

Yaqin dastakda ko'ndalang aylana (yaqin dastakda orqada ko'ndalang tayanishdan chapga-orqaga ikkitada aylana, 88-rasm). Umuman olganda texnika bo'yicha ushbu aylana oldingisiga o'xshaydi. Asosiy farqi va qo'shimcha qiyinchiliklarni paydo bo'lish sababi – bitta dastakka ikki qo'lda tayanish sharoitlarini murakkabligi. Bu ayniqsa qo'llar holatidan kelib chiqib, orqada tayanishda gavdani cheklangan harakatlarga tegishli (1-2-lavhalar).

Ushbu aylanada dastakda kaftlarning odatiy holati – dastak o'rtasida yuqoridan ushlash.

Aylanadan keyin aynan o'sha dastakka orqada tayanishga chiqish kerak bo'lgan vaziyatlarda, burilish tomondagi qo'lni pastdan ushlashga qo'yish mumkin. Biroq chiqishdan keyin qo'l uchun joy ochib dastakni chetiga yaqin ushlash lozim. Tayanishdan oyoqlar va tos sohasi bilan harakatlanishda yon tomonga va aylana bo'ylab chetlash kuchiga alohida e'tibor berish kerak (4-5-lavhalar).

Tosni vaqtdan oldin harakatlanishi va tananing bukilishidan qochish uchun qo'l harakati yo'nalishi tomondagi dastakka bosimni kuchaytirib, oyoqlarni va tos sohasini yon tomonga va aylana bo'yicha chetlatishni tezlashtirish lozim (2-lavha). Oyoqlar bilan maksimal tezlikka erishgandagina tayanchni tushirish va qo'lni tezda o'tkazib qo'yish kerak (3-4-lavhalar).

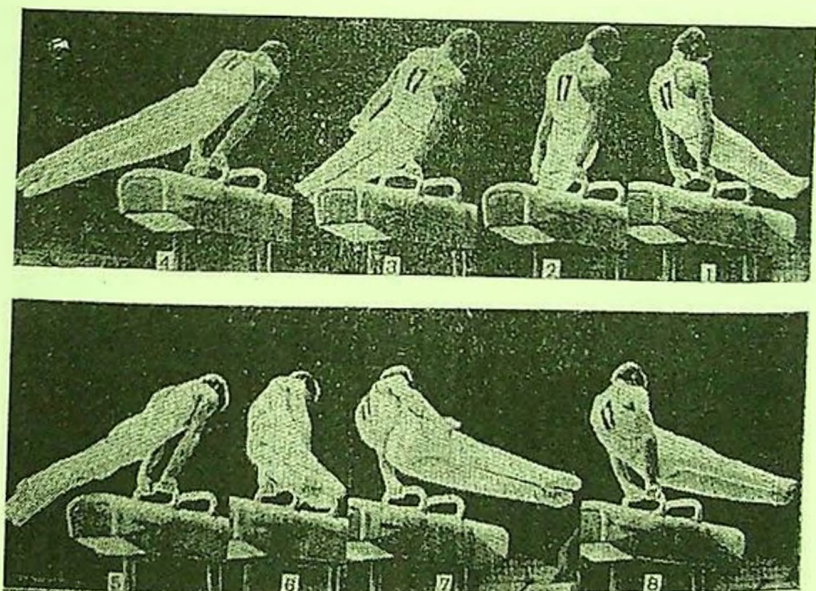
O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Qo'ziqorinda model aylanalar.
2. Ko'ndalang model aylanalar. Tayanch oldida yelka sohasini qayd etish va orqada tayanishda siltanishni ko'paytirishga katta talab qo'yiladi.

Asosiy mashqlar.

1. Dastakli qo'ziqorinda yoki dastakli xarida (kozyol) model aylana trayektoriyasi bo'yicha o'tkazish.
2. Trenajyor dastagida ko'ndalang aylanalar.
3. Dastakli qo'ziqorinda yoki dastakli xarida (kozyol) turib tayanishdan sakrab dastakda ko'ndalang aylana va sakrab tushish. Mashq omadli bajarilganda bir nechta aylanalarni seriyaga bog'lab bajarishga urinib ko'rish.



88-rasm

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

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

Oyoqlarni ochib ikkitada aylanalar ("Delasal-Tomas")

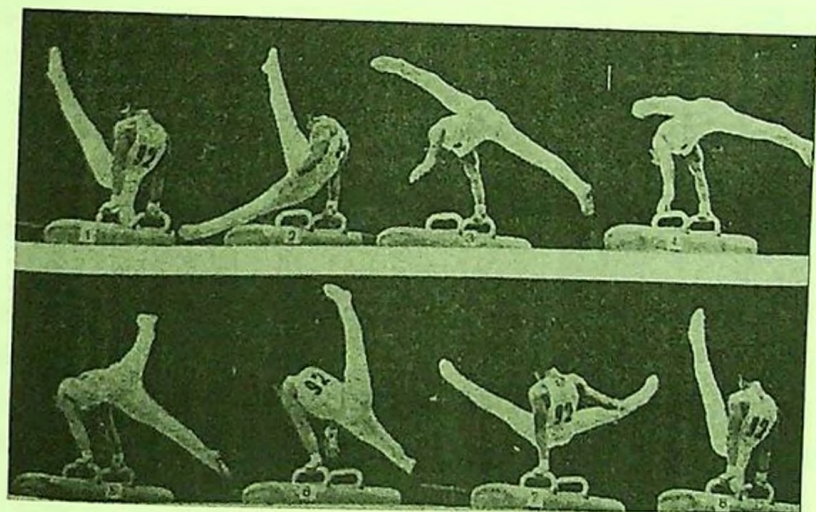
Ushbu mashqlar ham gorizontal, ham vertikal siltanishlarning tuzilmaviy alomatlarini birlashtiradi. Biroq qo'llar va yelka sohasi bilan harakatlar, ikkitada aylanalardagi kabi va har bir oyoqni alohida harakatlarida ham yangi yaxlitlikda uyg'unlashib yangi sifat yaratadi.

Tayanishda va orqadan tayanishda oyoqlarni keng yozib, ellips bo'yicha gavdani aylanma harakati negizida oyoqlarni alohida harakatlanish imkoniyati, kam kuchlanish bilan tanani tebranma harakatlarining maksimal amplitudasiga erishishiga imkon beradi. Delasal-Tomas aylanalari hozir ham gimnastikachilarni otda bazaviy texnik tayyorgarligida yetakchi rol o'ynaydi, ularning rang-baragligi yopilgan oyoqlar bilan aylanalar va frontal siltanishlarga qaraganda sezilarli darajada o'sadi.

"Delasal-Tomas" (dastakda oyoqlarni ochib aylana, 89-rasm). Bu – aralash harakatlar bo'limida otda gimnastikachining barcha tayyorgarlik tizimlari uchun bazaviy mashq hisoblanadi. Egallangan "Delasal-Tomas" texnikasi asosida "delasalcha" o'tishlar, vintlar hamda chexcha, nemischi, "delasalcha" qayta turish ko'nikmalari shakllanadi. Oyoqlarni ochib model aylana hech qanday takrorlashlarsiz "delasalchada" qo'llarda turishga oson qayta shakllanishi kerak.

Yopiq oyoqlar bilan ikkitada aylanadan farqli o'laroq, dastlabki holatda (1-lavha) oyoq oldinga maksimal ko'tariladi (chapda shpagat), bu esa tananing butun pastki qismini balandroq ko'tarish va oldinga surishga yordam beradi. Orqada tayanishda siltanish, chap oyoqni baland ko'tarilgan holatida ushlanishi va o'ng oyoqda chapga gorizontal bo'yicha harakatlarning tezlashishi (2-lavha) bilan kuzatiladi. Chap qo'lda itarilgandan keyin oyoqlarni chapdan ko'tarilishini to'xtatish, belni ko'tarishga va o'ng oyoqda gorizontal bo'yicha aylanma harakatni davom ettirishga imkon beradi (3-4-lavha).

Gavdani ushbu urg'u berilgan harakati – oddiy aylanalarga qaraganda "delasallar" texnikasining yangi tarkibidir. Vaqt, uni boshlanish payti, tezligi, davomiyligi bo'yicha bel ko'tarilishini o'zgartirib, gimnastikachi tana harakatlarini turli boshqaruv ta'sirlariga, shu jumladan qo'llarda turishga chiqishga erishishi mumkin (90-rasmga qarang).



89-rasm

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

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Temp bo'yicha xilma-xil ikkitada aylanalar: tez tempdagi aylanalarda tayanishda va orqada tayanishda tana holatini gorizontalgaga yaqinlashtirishga intilish.

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

Asosiy mashqlar.

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

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

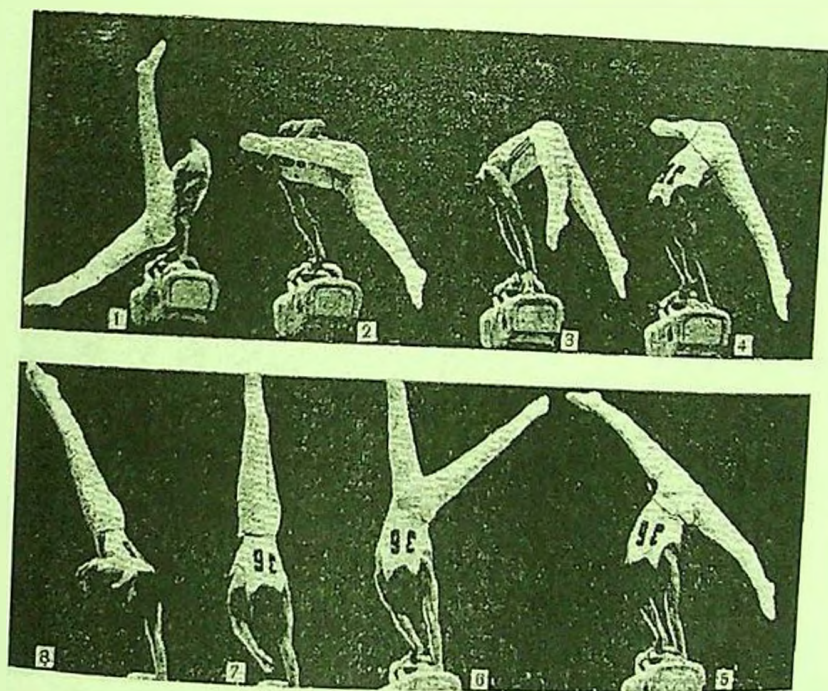
3. Qo'ziqorinda Delasal aylanalari (oyoqlar birga aylanadan boshlab).

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

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

Qo'llarda turishga Delasal aylanasi: turishga "delasal"; chap oyoq tanada orqada tayanishdan, o'ng otni chap dastagida oyoqlarni ochib chapga-orqaga ikkitada siltanib o'tib qo'llarda turish va o'ngga kerilib sakrab tushish, 90-rasm). Belni baland ko'tarilishiga erishish uchun gimnastikachi orqada tayanish vaqtidayoq (1-lavha) yelka sohasini oldinga chiqarib, qo'llarini kuchli yuklaydi; oyoqlarni chapdan to'xtashi va belni ko'tarilishi erta sodir bo'ladi.

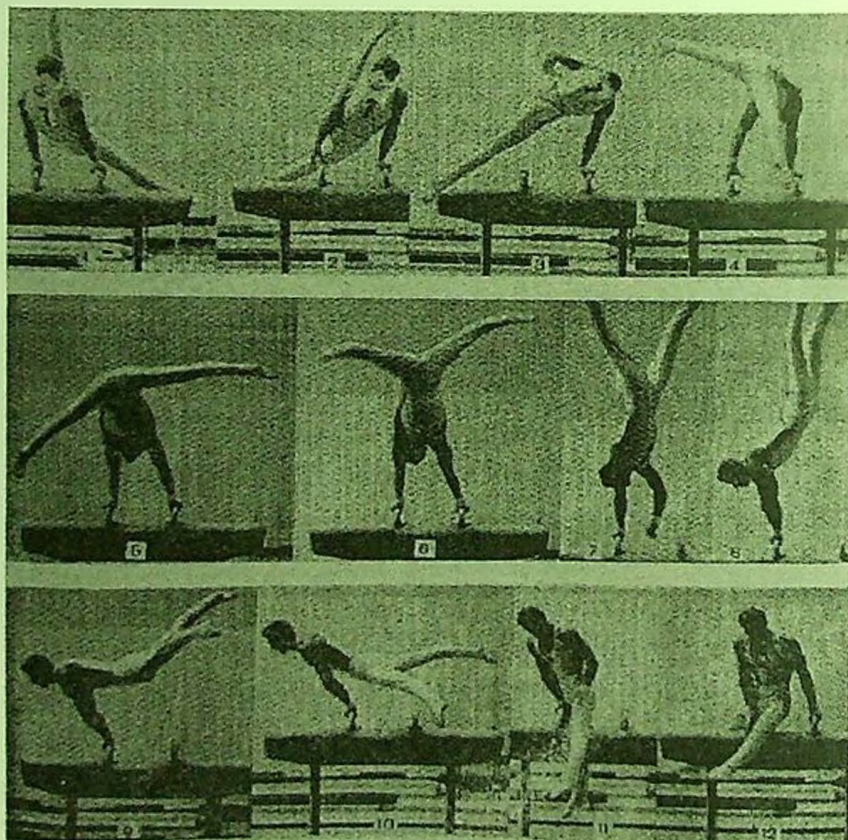
Eng asosiysi belni ko'tarilishi, bir vaqtning o'zida tanani pastki qismini ko'tarilishi bilan ko'ndalang o'q atrofida oldinga aylanishni yengillashtirib, gimnastikchi tanasini qisqartiruchi kuchli bukilish bilan kuzatiladi (3-4-lavhalar).



90-rasm

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

Oyoqlarni ochib orqada tayanishdan ikkitada chapga-orqaga siltanib o'tib, qo'llarda turish – turishda chapga ortga burilib chapda ustidan tayanish, 91-rasm).



91-rasm

“Delasal” bilan orqaga o‘tkazish. Orqaga o‘tish bilan har bir Delasal aylanasi uchun harakatlar siklida gimnastikachining ikkita bazaviy HFB uyg‘unlashadi: “delasal” turdagi va “shevado” turdagi qo‘llarda itarilish. Har bir siltanib o‘tishda qo‘llarda tayanchni oldinga itarish bilan orqaga harakatlanish ta‘minlanadi: ushbu kuchlanishlar uzluksiz bo‘lishi kerak.

Demak, d.h.dayoq chapda ko‘tarilishni va o‘ng oyoqda chapga-orqaga aylanma harakatlarni, chap qo‘lda tayanchni oldinga itarishni to‘xtatilishi natijasida (1-lavha) gimnastikachi belni ko‘tarish, o‘ngda aylanma harakatni davom ettirish (2-lavha) va oxirgi holatni belgilab –

oyoqlarni ochib gorizontal tayanish, chap qo'lni yaqin dastakka zich qo'yish (3-lavha) imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu yerdan oyoqlarning o'zaro harakati almashadi: o'ng oyoq tezlanib yon tomonga va yuqoriga ko'tariladi, chap esa gorizontal trayektoriyaga ko'chiriladi (4-5-lavhalar).

Tananing pastki qismlarini bir vaqtda yozilishi va o'ngga burilishi (tashqariga) o'ng qo'l qadamini uzaytirishga imkon beradi (6-lavha). Chapda BTFdayoq oyoqlarning o'zaro harakat yo'nalishi yana almashadi: chap oyoqda yon tomonga va yuqoriga siltanish va o'ng oyoqni aylana trayektoriyasiga tushirish bilan gimnastikachi oxirgi frontal shpagatda orqada gorizontal tayanish holatini darhol qayd etadi (6-lavha). Keyinchalik barcha harakatlar takrorlanadi.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Dastaklarga tayanmasdan Shivado o'tkazishi.

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

Asosiy mashqlar.

1. Dastaksiz xarida (kozyol) tashqariga yuzlanib ko'ndalang tayanishdan Delasal aylanalari – orqaga o'tish bilan Delasal aylanasi – Delasal aylanasi.

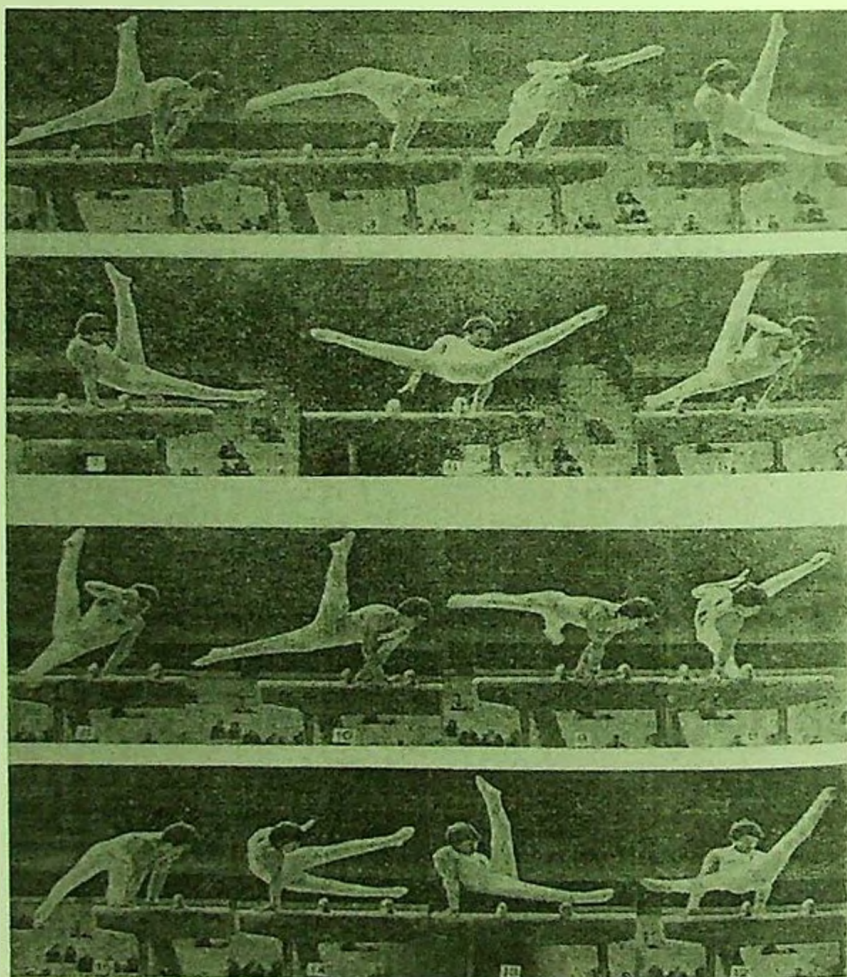
2. Dastaksiz otda tashqariga yuzlanib ko'ndalang Delasal aylanalari – qo'llarni ixtiyoriy o'tkazib qo'yish bilan "delasal" bilan orqaga o'tkazish; asta-sekin qadamlarni uzaytirish bilan 3-4 aylanada shuning o'zi.

3. A2 mashqdagi kabi, biroq bitta dastakli otda.

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

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

6. Dastakli otda “delasal” bilan ko‘ndalang ikkita aylana bilan dastaklarga tayanmasdan “delasal” bilan orqaga o‘tkazish.



92-rasm

O‘rgatishdagi qiyinchiliklar.

“Delasal” bilan orqaga o‘tkazishlarni o‘zlashtirilishi yopiq oyoqlar bilan Shivado o‘tkazishidagi kabi sabablarga ko‘ra hamda bazaviy

ko'nikmalarni: ikkitada model aylana va "delasal" turda oyoqlar va gavgani o'zaro harakatlari mustahkamlanmaganligi tufayli qiyinlashishi mumkin. Oxirgisi frontal va old-orqa yo'nalishda tos-son bo'g'imlarida faol harakatchanlik darajasini pastligi bilan chaqirilishi mumkin. Agar polda hamda dastaksiz otda va dastakli otda ikkitada aylanalar bilan orqaga o'tkazishlarni va "delasal" bilan navbatlashtirilganda to'g'ri hissiyotlar mustahkamlanadi.

Chiqishlar va kirishlar.

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

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

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

Bir tomonlama chiqishlar va kirishlar. Burilishlar 360° dan oshmaydigan burchakka bajarilishi mumkin, chunki burilish jarayonida tayanich qo'lni o'tib ushlashning ilojisi yo'q.

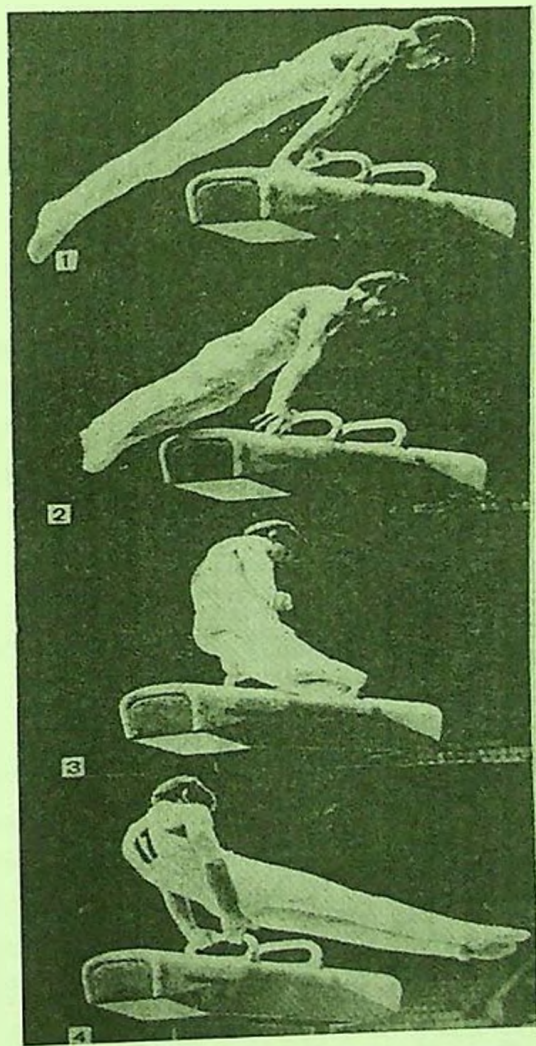
Ushlash mustahkamligi bilan burilish kattaligini chegaralash o'rgatishdagi qiyinchilikning asosiy sababi hisoblanadi.

90°ga burilish bilan chiqishlar va kirishlar. Agar ushlar qulayligi va ishonchliligi hisobga olinmasa, unda ushbu mashqlar – guruhda eng yengilidir. Ular maxsus chiqishlar va kirishlarni (180°ga burilish bilan) va ancha murakkab: yetib ushlarlarsiz chiqishlar – kirishlarni (360°ga burilish bilan) o'rganish uchun bazaviy hisoblanadi.

Dastakda ko'ndalang orqada tayanishga kirish (krupda va o'ng dastakka tayanishdan chapga burilish bilan o'ngga ikkitada aylana va yaqin dastakda ko'ndalang orqada tayanish). Dastakda ko'ndalang orqada tayanishga kirish texnikasining asosi chiqishga o'xshash.

Dastlabki holatda chap qo'l dastakka shunday joylashadiki, uning gorizontaal yuzasini katta qismi ochiq qoladi (1-lavha). Tayanishda aylanma siltanish vaqtida yelka sohasi chapga harakatlanadi va chapga buriladi, biroq gimnastikachi tayanch qo'lga nisbatan chap yonboshda qoladi. O'ng qo'lda itarilib (2-lavha), gimnastikachi chap qo'lga to's bilan "yotib olishga" intilmaydi, balki tayanchga nisbatan deyarli to'g'ri yonbosh tanani qayd etadi (3-lavha). U shu holatda bukilmadan o'ng qo'lda tezroq dastakni pastdan ushlab olishga intilib (4-lavha) burilishni yakunlaydi. Bu yerda yuqoridan ushlar ancha noqulay va ishonchsiz.

180°ga burilish bilan chiqishlar va kirishlar. Ushbu mashqlarda qo'l atrofida tananing burilish burchagini ortishi BTFni uzayishi bilan bog'liq, bu esa o'rganishda qo'shimcha qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ushbu guruh ostiga kiruvchi ko'pgina mashqlarda tanani snaryad o'qi bo'ylab harakatlanishi ham ortadi.



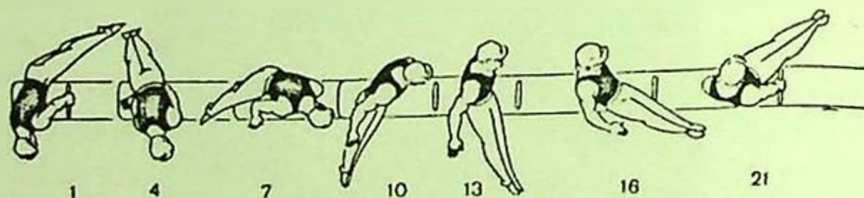
93-rasm

Kirish (94-rasm).

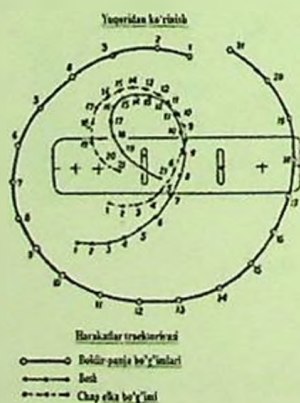
Chiqishlar va kirishlar texnikasi bo'yicha o'xshash bo'lib, faqat chiqishlarda yelka o'qi otni chekka tomoniga buriladi, kirishlarda esa — snaryad o'rtasiga.

Gimnastikachining vazifasi tezlik va amplitudani yo'qotmasdan va bukilmasdan chap qo'l atrofida chapga burilish bilan bir vaqtda butun tanani chapga siljitishdan iborat.

Buning uchun o'ngga aylanma siltanish ikkitada model aylanadagi kabi bajariladi, biroq qo'llarni kuchlanishi bilan yelka sohasi chapga harakatlanadi va buriladi (1-4-lavhalar). Tos o'ng qo'lga yaqinlashganda, tayanchni o'ng qo'lga itarish va shu bilan butun tanani chapga burilishini tezlashtirish lozim (7-lavha). Chap qo'lga burilish jarayonida tos-son bo'g'imlarida yozilish bilan tos oldinga chiqariladi (10-13-lavhalar). Tayanch qo'lga nisbatan yonbosh qolib va bukilmasdan, gimnastikachi o'ng qo'lga tanaga son ortiga olib kelib, o'ng dastak o'rtasiga qo'yadi (16-21-lavhalar).

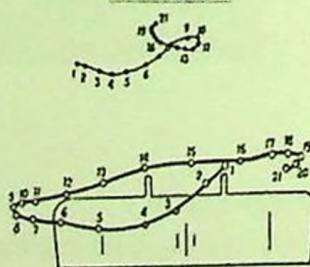


94-rasm



95-rasm

Kirish (chapga)
Oldidan ko'rinish



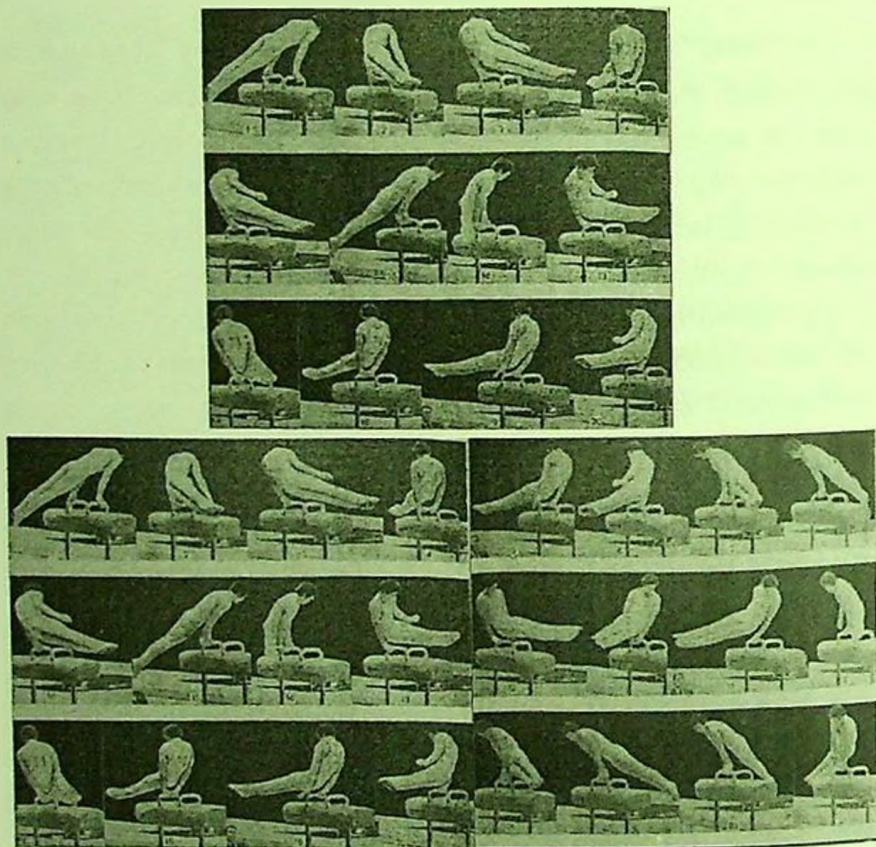
96-rasm

“Nikolay” (95-rasm) (dastaklarda tayanishdan chap dastakda ko‘ndalang orqada tayanishga chiqish – chap yelka bilan orqaga dastakda tayanishga kirish – dastakda ko‘ndalang orqada tayanishga chiqish – chap yelka bilan orqaga dastakda tayanishga kirish – dastakda ko‘ndalang orqada tayanishga chiqish – chap yelka bilan orqaga dastakda tayanishga kirish – dastakda orqada tayanishga kirish).

Umuman olganda mashq bitta dastakni “o‘ynashni” ko‘rgazmali namunasi hisoblanadi, ya’ni otni bitta dastagiga tayanishda bir qo‘lda burilishlarni egallanganlik mahoratini ko‘rsatish uchun maxsus mo‘ljallangan kompozitsiya bloki. Boshlanishi (1-4-lavhalar) texnikasi bo‘yicha tana va dastakka tayanishdan (94-rasm, tanani ancha to‘g‘rilangan holatiga ahamiyat berish kerak) kirishga o‘xshash. Dastlabki holatda chap qo‘l panjasini dastakni yaqin qismiga qo‘yiladi; keng aylanma siltanish bilan tananing pastki qismini o‘ngga yo‘naltirish va yelka sohasini chapga burishni boshlash kerak.

O‘ng qo‘lda itarilib va oyoqlarni oldinga harakatini to‘xtatib, toсни o‘ngga burib, uni o‘ngga va oldinga olib chiqish kerak. Shundan keyin o‘ng qo‘lni chap panja yoniga tana ortiga dastakka tezda tushirish lozim (4-lavha). Dastakda ko‘ndalang orqada tayanishda chapga siltanish va chapga burilish ikki qo‘lda bajariladi (5-lavha), chap qo‘lda itarilgandan keyin (6-lavha) esa chap yelka bilan orqaga davom etadi.

Tos dastak ustidan orqaga o‘tishi bilanoq, navbatdagi chiqishdan keyin o‘ng uchun joy qoldirib, chap qo‘lni o‘ng yonidagi dastakka tushirish (7-lavha). Butun mashqning ushbu qismi (musobaqa qoidalarida “Stoykli V” nomlanuvchi) yana ikki marta takrorlanadi (9-14 va 15-21-lavhalar).



97-rasm

Kerilib aylanalar bilan sakrab tushish. Kerilib sakrab tushishga nemischa, ot tanasida va dastakda yoki tanada 360° kabi aylanalar o'tgan asrning 80-90-yillarida gimnastikachining otdagi kompozitsiyasining finali sifatida yetakchilik qilgan. Agar ular qo'llarda turish orqali to'ntarilishlar va salto bilan yakunlanadigan bo'lsa, demak o'zining an'anaviy ahamiyatini yo'qotmaydi.

Shu bilan birga qo'llarda turishdan sakrab tushish uchun start holatidan oldingi harakatlar tananing plastik qismlari tezlanishi va siltanish uchun tayyorlovchi bo'lib qoladi; tayanishdan oyoqlar bilan

orqaga yonbosh harakatlardagi urg'u qo'shpoyada oldinga salto sakrab tushish oldidan orqaga siltanishda qamchisimon harakatga o'xshab boradi.

Qo'llarda turishga Delasal aylanalari, qo'llarda turishga "delasal" bilan yelkada orqaga chiqishlar va sakrab tushish maktabini bosib o'tib, gimnastikachi ushbu sakrab tushishni ham o'zlashtirib oladi.

Kerilib sakrab tushishga qo'llarda turish orqali "delasal" bilan chexcha. Qo'llarda turishga, biroq belni biroz ko'tarib delasal bilan yelkada orqaga chiqish kabi boshlanadi (98-rasm, 1-4-lavhalarga). 90° ga burilgandan keyin chap qo'l o'ng yoniga pastdan ushlash bilan qo'yiladi. Tanani uzunasi o'qi atrofida chapga burilishni turishga oyoqlarni juftlab bajariladi.

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

Orqada tayanishda 360°ga burilish bilan ikkitada aylanalar. Ularning barchasi tayanishdan orqada tayanishga 90°ga burilish bilan chiqish bilan boshlanadi. So'ng aynan shu holatda o'tib ushlashlar bilan old-orqa o'q atrofida burilish bajariladi va tayanishga orqaga siltanib o'tish bilan yakunlanadi.

Orqada tayanishda 360°ga burilish bilan o'ngga ikkitada aylana. Chap dastakda orqada tayanishda chiqish bilan boshlanadi, biroq yelka sohasi chiqish tomonga berilmasdan, biroz orqaga chetlatiladi. O'ng qo'lda itarilgandan keyin gavdani pastki qismini oldinga uzoqroq

chiqarishga intilib, yozilish bilan oyoqlarni o'ngdan to'xtatish kerak. O'ng qo'lda dastakni ushlash paytida tana orqaga egiladi va o'ngga bukiladi. Qo'llarda tayanchni o'ngga bosish kuchayishi bilan kuzatiladigan gorizontal bo'yicha oyoqlar bilan chapga tezlashgan siltanish bajariladi.

So'ng oyoqlar bilan siltanishni tezlanishi, oyoqlar harakatini to'xtashi, yelka sohasi harakatining tezlanishi navbatlashadi va qo'llarda o'tib ushlashlar esa ruscha aylanadagi kabi amalga oshiriladi. Natijada gimnastikachi dastaklarda orqada tayanishga, so'ng boshqa dastakda orqada tayanishga tushadi. Ushbu holatda u dastakda deyarli uzunasi orqada tayanishga buriladi. Keyin oyoqlar bilan chapga siltanishning oxirgi tezlanishi. Gimnastikachi chap qo'lda itariladi va orqaga siltanib o'tish uchun uning ostidan tananing pastki qismini o'tkazib, erkin dastakka olib keladi.

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

Vintlar va o'tishlar bilan vintlar, vintli o'tkazishlar texnikasini gorizontaldan ushlash nuqtasi darajasida oyoq panjalarining harakat tarektoriyasida sezilarli og'ishlarga yo'l qo'ymasdan, baland o'tirish va oxirigayacha keng aylanishning maksimalga yaqin tezlikda to'g'ri tana bilan ikkitada aylanalarni bajara olish mahorat asosida o'zlashtirish lozim. Burilish har bir ITFda siltanishni ikkinchi yarmida tananing pastki qismlarini buralishga shiddatli kuchlanishlar bilan tayyorlanadi (soat millariga qarshi aylanalarda – o'ngga, ya'ni ijrochi tanasi bo'ylab bosh tomondan unga qarab, saot millari bo'yicha).

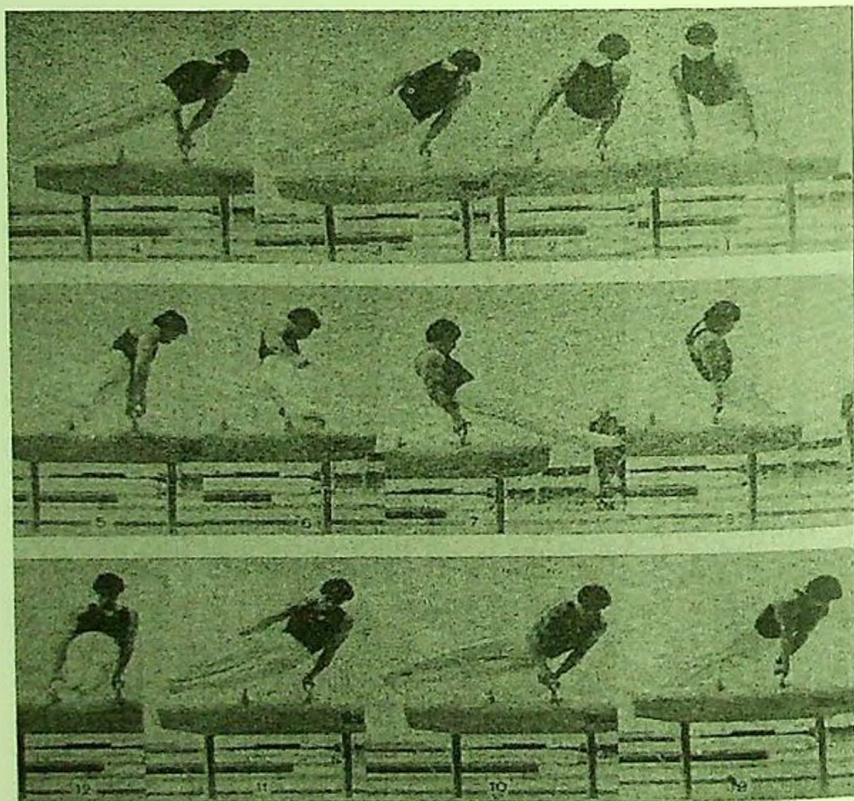
Burilishlar keyingi BTFda tez va bukilmasdan bajariladi (sub'ektiv jihatdan esa – yozilib va tananing pastki qismini tayanchga chetlatib). Burilish kuchi balandlik va amplitudani saqlanishini ta'minlovchi qo'llar va gavdani chetlatuvchi kuch kabi uzluksiz bo'ligi kerak.

Yarim vintlar (180° ga burilishlar bilan ikkitada aylanalar). Ko'pgina boshqa holatlardagi kabi bu yerda ikkitada aylana haqidagi tushuncha tanani majburiy tartibda to'liq o'girilishini (bu panjalar bilan tasvirlangan aylanani $\frac{3}{4}$ va $1\frac{1}{4}$ qismi bo'lishi mumkin) nazarda tutmaydi. Aylanma siltanib o'tishlarni burilishlar bilan bog'lanishi nazarda tutiladi: ikkitasi ketma-ket yoki burilishsiz siltanib o'tish bilan aralashgan. Boshlanish qismlarining ketma-ketligi burilish harakatlari mohiyatiga ta'sir ko'rsatmaydi, bu esa gimnastikachiga ushbu holatda mashq davomining ancha foydali variantini tanlashga imkon beradi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, gimnastikachilar burilishni orqada tayanishdan boshlashni afzal biladilar.

Orqada tayanishda dastaklarda yarim vint, 98-rasm (dastaklarda orqada tayanishdan o'ng (oldingi) dastakda ko'ndalang tayanishga o'ngga burilish bilan chapga-orqaga ikkitada siltanib o'tish – dastakda orqada tayanishga ikkitada siltanib o'tish – dastakda tayanishga (uzunasi) o'ngga burilish bilan chapga-orqaga ikkitada siltanib o'tish – dastaklarda orqada tayanishga ikkitada siltanib o'tish). Shunday qilib, ushbu bog'lanishda qo'l ostida to'rtta siltanib o'tish bo'lib, har bir burilish dan keyin (1-4 va 8-10-lavhalar) burilishsiz siltanib o'tish.

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

tayanchni chapga va orqaga itarib burilishni tezlashtirmaslikka harakat qilib burilishni davom ettiradi va chap qo'lni tezda o'ng dastakni old qismiga pastdan ushlashga qo'yadi (3-4-lavhalar).



98-rasm

Ikkita qo'lda burilishni yakunlab (5-lavha), pastdan ushlashga (6-7-lavhalar) dastakda ko'nlalang aylanadagi kabi dastakda orqada tayanishga keng aylanma siltanib o'tishni bajaradi. Chapga aylanma siltanish vaqtida chapda itarilgandan keyin, o'nga burilib, bitta o'ng qo'l kuchlanishi bilan tayanch ustida yelka sohasini ushlab turish va chap qo'lni dastakni o'rtasiga o'ng panja yoniga yuqoridan ushlab erkin qo'yish uchun qo'llarni kuchlanishi bilan yelka sohasini tayanch ustida

ushlab qolish juda muhim. Shu vaqtda ikkala qo'lda chapga va orqaga bosimni ko'paytirish va shundan keyingina dastaklarda (11-12-lavhalar) orqada tayanishga siltanib o'tish uchun o'ng qo'lda tayanchni qo'yib yuborish (10-lavha) kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

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

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

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

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

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

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

Dastaklarda yarim vintlarning turlari:

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

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

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

Vintlar (360° ga burilish bilan ikkitada aylanalar). 180° ga (va undan kam) burilishlar bilan aylanalar, ya'ni yarim vintlardan farqli, ularning tarkibida burilishsiz siltanib o'tishlar yo'q: gimnastikachi siltanib o'tish uchun har qo'lini qo'yib yuborgandan keyin tanani uzunasi o'qi atrofida qarashga qarama-qarshi tomonga buriladi. Shuning uchun amaliyotda ko'pincha vintlarni qarshi aylanishlar deb ataladi.

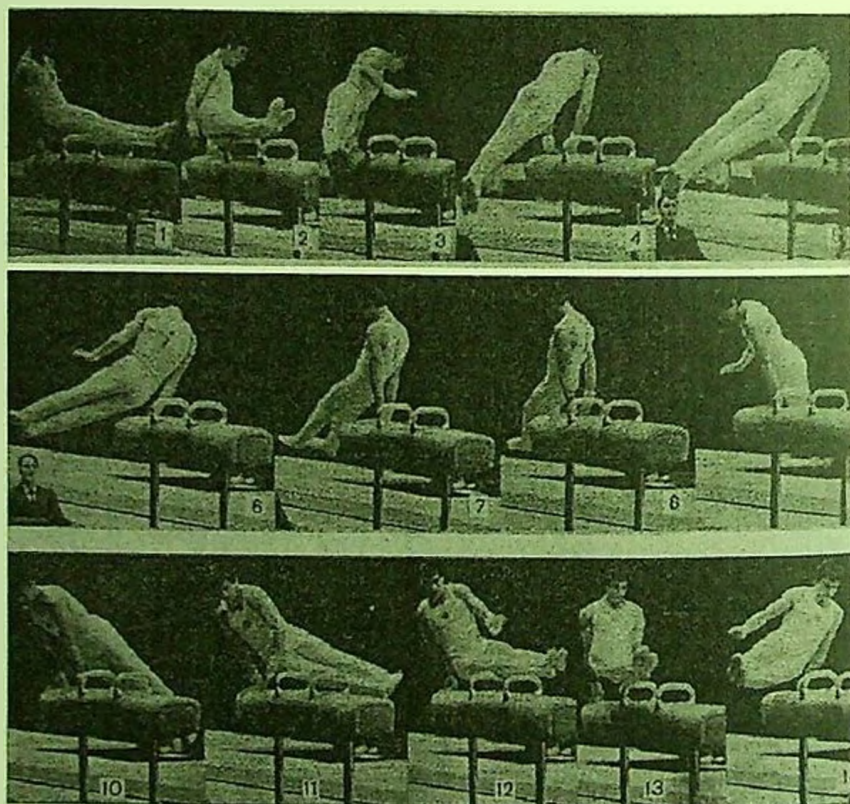
Chunki yelka sohasining burilishlari oyoqlarni aylana bo'yicha harakatiga qarshi boradi, qo'l ostida burilish bilan siltanib o'tishning har birida vaqt oyoq harakatlarining trayektoriya yoyi kabi ikki marta qisqaradi. Shuning uchun siltanib o'tishlar soni ikki marta oshadi, har bir erkin qo'lning harakatlari burilishsiz ikkitada aylanalardagi siltanib o'tishlarga qaraganda uzunlashadi. Shunday qilib, gimnastikachi burilishli harakatlar bilan aylanma qarashni yagona bir butunga birlashtirish jarayonida harakatlarni boshqarilishi va ushbu hususiyatlarni hisobga olishi kerak.

Ot tanasining turli qismlarida va o'tishlar bilan vintlarni o'zlashtirish – ko'pkurashning ushbu turini yetakchi rivojlanish g'oyalaridan biri hisoblanadi. Oliy mahoratga erishishni maqsad qilgan har bir gimnastikachi ularni o'rganishi kerak. V.M.Bogdanovning maxsus trenajyoridan foydalanib – krestsimon dastakda bazaviy vintni o'zlashtirish muddatini qisqartirish mumkin.

Madyar vinti, 99-rasm (Madyar shpindeli; ot tanasida ko'ndalang orqada tayanishdan uzunasi o'q atrofida chapga 360°ga burilish bilan o'ngga-orqaga ikkitada aylana). Har birida 90°ga burilish bilan to'rtta aylanma siltanib o'tishlardan tashkil topgan: uzunasi tayanishga chapga burilish bilan o'ngga-orqaga (1-4-lavhalar) – ko'ndalang orqada tayanishga chapga burilish bilan chapga (5-7-lavhalar) – uzunasi tayanishga chapga burilish bilan o'ngga-orqaga (8-11-lavhalar) va ko'ndalang orqada tayanishga chapga burilish bilan chapga (11-13-lavhalar).

Aylanishni yuqori tezligi va tanani aylanma qarash amplitudasining kengligi model aylanalardagi kabi, qo'llar va tananing pastki qismlarini chetlashtiruvchi kuchi bilan ushlab turiladi. Burilishni bajarishda, tananing pastki qismini yozilish bilan tana og'irligini chap qo'lga ko'chirmasdan o'ngga chetlatishga intilish kerak (2-3-lavhalar). Uzunasi tayanishga kelgan paytda butun tanani burilishi kabi yozilish ham yakunlanishi lozim (4-lavha). Chapga siltanish bilan bir vaqtda, bukilmasdan va oyoqlarni tushirmasdan, chap qo'lni ko'ndalang orqada tayanishga qo'yish paytigacha burilish tezlashishda davom etadi (5-7-lavhalar).

Chap qo'lni qo'yib, uni iloji boricha beldan uzoqroqqa, dastakka yaqinroq chetlatib, bir vaqtning o'zida oyoqlar va tosni o'ngga va orqaga chetlatib, darhol burilishni davom ettirish lozim. O'n qo'lda itarilish va tayanchni qo'yib yuborishdan oldin ikkala qo'lda tayanchga chapga va orqaga bosimni ko'paytirish (8-lavha), so'ng burilishni tezlashtirish va to'liq yozilish kerak (9-lavha).



99-rasm

Uzunasi tayanish holati (10-lavha) birinchi burilishdan keyingi (4-lavha) kabi bo'lganda ko'ndalang tayanishga burilish bilan oxirgi siltanib o'tish (11-13-lavhalar) o'ng qo'lda "qulashsiz", ancha keng va ishonchli chiqadi. Ushbu variantda muallif ijrosidagi vintdan ko'r-ko'rona nusxa olish mumkin emas; ayniqsa tanani to'g'ri holatda ushlab qolishga erishish lozim, bu esa burilishni bajarishni yengillashtiradi va tanaga barqarorlik beradi.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

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

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

Asosiy mashqlar.

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

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

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

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

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

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

O'rgatishdagi qiyinchiliklar.

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

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

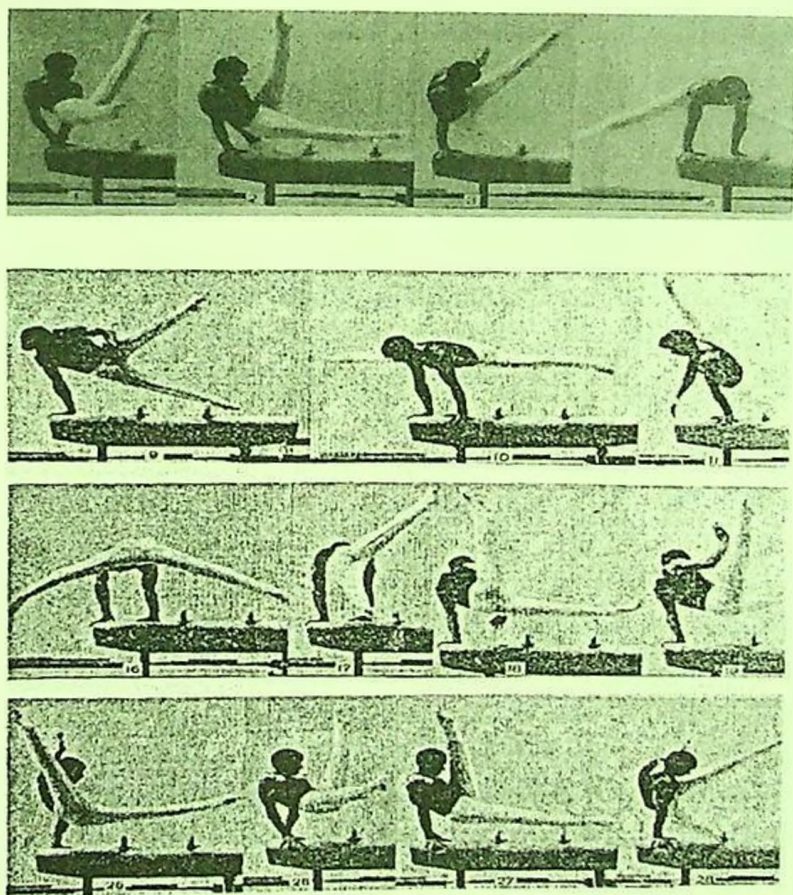
"Delasda" vintlar bilan aylanalar. Ushbu mashqlarning harakat tarkibi va tuzilmasi yopilgan oyoqlar bilan vintlardan murakkab bo'lishiga qaramay, "delasal" turdagi oyoqlar harakatini virtuoza tarzda egallanishi ularni otning har qanday qismida o'zlashtirishni yengillashtiradi. "Delasal" bilan texnikani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

“Delasal” bilan Madyar vinti, 100-rasm (oyoqlarni ochib ot tanasida ko‘ndalang orqada tayanishdan “delasal” bilan 1 $\frac{1}{4}$ vint va oyoqlarni ochib orqada uzunasi tayanish. Siz kinogrammada ko‘rayotgan mashqning nomi bu yerda biroz umumiy berilgan; bu Madyar vintini aniq takrorlanishi emas, faqat oyoqlar yozilgan. Burilishlar ham ketma-ket emas, balki ikkita burilishsiz oyoqlarni ochib siltanib o‘tishlarga bo‘lingan (5-8, 21-23-lavhalar). Eng muhimi, u tashkil tomgan burilishlar bilan xilma-xil siltanib o‘tishlardan “delasal” bilan har qanday vintlarni tuzib chiqish mumkin. Qo‘llar va yelka sohasi harakatlari bilan burilishli kuchlanishlar bu yerda ham yopiq oyoqlar bilan vinlardagi kabi, biroq tanani qo‘shimcha ko‘tarilishiga va oyoq panjalari trayektoriyasini kengaytirishga olib keluvchi “delasal” turdagi oyoqlar va tananing pastki qismi harakatlari ularni samaraliroq qilishga, tayanch fazasidagi harakatlar orasidagi aloqa esa – ancha ishonchliroq bo‘lishiga yordam beradi.

Burilish tomondagi oyoqning siltanishi, boshqa oyoqni aylana bo‘yicha tezlanishi, shu tomondagi qo‘lni tayanchdan qo‘yib yuborish, tananing pastki qismlarini ko‘tarilishi va burilish ortidan uzluksiz borish gimnastikachini go‘yoki ushlab turadi. Ko‘ndalang orqada tayanishdan boshlanishi mumkin. Birinchi burilishni boshlanish variantini tanlash gimnastikachining qulayligi va kompozitsiyaning ma‘nosiga bog‘liq.

Tayanishdan yarim vint va o‘tish bilan ikkitada aylanalar. Yarim vint bilan o‘tishlar (chapga o‘tish va o‘ngga ortga burilish bilan o‘ngga ikkitada aylana va o‘ng qo‘l bo‘yinda, chap o‘ng dastakda orqada tayanish, 101-rasm). Dastakda aylanaga kabi o‘ngga siltanishni bajarib, gimnastikachi avval tos bilan, so‘ng yelka sohasi bilan o‘ngga buriladi. O‘ng dastakni yuqoridan ushlashga o‘tib ushlash bilan burilish yakunlanadi (1-4-lavhalar). Dastakda ko‘ndalang aylanadagi kabi chapga-orqaga siltanib o‘tish (5-7-lavhalar). Ko‘ndalang tayanishdan gimnastikachi mashqning boshlanishidagi kabi avval tos sohasini, o‘ng qo‘lda itarilgandan keyin (8-lavha) esa yelka sohasini ham o‘ngga

buradi. Bir vaqtning o'zida qo'llarni kuchlanishi bilan tanani ot bo'yniga olib boradi.



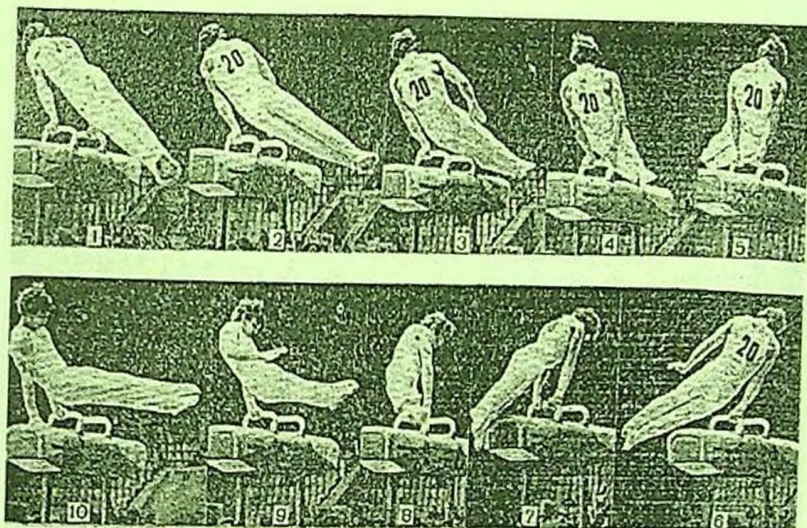
100-rasm

O'ngga burilish bilan o'ngga siltanib o'tish oddiy yozilish bilan emas, balki tos-son bo'g'imlarida kerilishgacha bajariladi (9-lavha). Bu oyoqlarni oldinga aylana bo'yicha harakatini to'xtatishga yordam beradi va o'ng qo'lni o'z vaqtida ot bo'yniga qo'yishga imkon beradi.

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

Vint bilan Madyar o'tkazishi. Mashq o'tishlar bilan 90° dan to'qqizta burilishlardan tashkil topgan. Krupda ko'ndalang orqada tayanishdan o'ngga-orqaga ko'ndalang aylanalardan keyin birinchi siltanib o'tish chapga burilish bilan bajariladi (99-rasm, 1-4-lavhalar) va o'ng qo'lda dastakni o'tib ushlash bilan yakunlanadi. Ikkinchi siltanib o'tishda (99-rasm, 1-4-lavhalar) ko'ndalang orqada tayanishga chap qo'l dastakka o'ng qo'l yoniga o'tkazib qo'yiladi. Burilish bilan uchinchi siltanib o'tish (99-rasm, 7-10-lavhalar) o'ng qo'lni avvalga joyiga, ammo yuqoridan ushlashga o'tkazib qo'yish bilan yakunlanadi.

To'rtinchi siltanib o'tish – dastaklarda orqada tayanishga o'tish bilan, chap panja dastakni oyoqdan uzoq qismida. Tashqariga yuzlanib oldingi dastakda ko'ndalang tayanishga burilish bilan o'ngga-orqaga beshinchi siltanib o'tish darhol dastakda orqada tayanishga burilish va chapda o'tib ushlash bilan davom etadi. Burilish bilan yettinchi siltanib o'tishni gimnastikachi o'ng qo'lni ichkariga burib (barmoqlar bilan otga ko'ndalang), ot bo'yniga o'tib ushlash bilan yakunlaydi va burilishni davom ettirib, chapda itariladi va uni tashqariga yuzlanib ko'ndalang tayanishga belning ortiga o'tkazib qo'yadi. Ot bo'ynida burilishlar bilan ikkita oxirgi siltanib o'tishlarda (99-rasm, 7-13-lavhalar) gimnastikachi ko'ndalang orqada tayanishga keladi.



101-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

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

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

Mayatniksimon harakatlar. Mayatniksimon harakatlarga o'rgatish strategiyasi ko'p sonli bir oyoqda turli siltanib o'tishlar, chalishtirishlar va ularning uyg'unligini bajarish ko'nikmalarini

shakllantirish emas, balki qo'llarda turishgacha mayatnikni tebranish amplitudasi, ko'lamini ko'paytirish va keyinchalik butun tana bilan siltanishni turish orqali to'xtovsiz davom ettirishdan iborat.

Frontal yuzada tananing burchak harakatlanishini ortishiga olib keluvchi (tananing boshqa zvenolari bilan o'zaro harakatlanishda) oyoqlar bilan uloqtiruvchi harakatlar uchun eng qulay dastlabki holat ustida tayanish hisoblanadi. Otda keyingi barcha siltanish tayyorgarligini tuzish uchun templi chalishtirishlar bazaviy mashqlar deb tan olingan va ilmiy asoslangan. Musobaqalarda ularning soni qanchalik yuqori bo'lsa, gavda tayanch qo'ldan shunchalik ko'p chetlanadi, siltanish yo'nalishi tomondagi yetakchi oyoq – boshqasidan BTFga.

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

Burilishsiz va o'tishlarsiz siltanishlar. To'g'ri chalishtirish, chapda siltanib o'tish – o'ngga chalishtirish. Chalishtirish oldidan chapda siltanib o'tish uchun tayanchga bosimni ko'paytirish bilan, ayniqsa chap qo'lda (1-3-lavhalar) chap oyoqda yonga va yuqoriga kuchli uloqtirish kerak. Chap qo'lda itarilib, tos-son bo'g'imlarida yozilib va oyoqlarni shpagatga yozib butun tana bilan chapga siltanishni davom ettirish (4-lavha).

Tushish boshlanishi bilan chapda siltanib o'tish uchun tosni biroz o'ngga burib va tosni oldinga chiqarishni davom ettirib, chap qo'lni tezda son ortiga tushirish (5-lavha).

Chalishtirishga tayyorgarlik va bajarishda gimnastikachi harakatlarini tahlil qilishda uning ortidan darhol – ot tanasi va dastakda oʻstida tayanishga sakrab oʻtish bilan chapga chalishtirish bajarilishini hisobga olish kerak (102-rasm). Vertikaldan oʻtib, yelka sohasi qismlarida biroz osilib qolib, soʻng tayanchga qoʻllar bilan chapga bosimni kuchaytirib, ayniqcha oʻng qoʻlda, oʻng oyoqni yonga va yuqoriga keskin uloqtirish (6-7-lavhalar). Oʻng qoʻlda itarilib va chap qoʻlda tayanchni chapga bosishni davom ettirib, gavgani yon tomonga chetlatish va qarshi siltanib oʻtishlarni bajarish uchun yozilib va toshi chapga burish: chapda oʻngga-orqaga, oʻngda esa oldinga (8-lavha).

Oyoqlar snaryad ustidan oʻtishi bilanoq, oʻng qoʻlni tushirish va unda ertaroq dastakni ushlab olishga tayyorlanib tanaga siqish (9-lavha). Pastga-chapga siltanish boshlanganda oyoqlarni chapga uloqtirishga tayyorlanish kabi kerilgan holatni ushlab turish (10-lavhalar).

Oʻrgatish ketma-ketligi: (barcha mashqlar ikkala tomonga bajariladi).

Dastlabki baza.

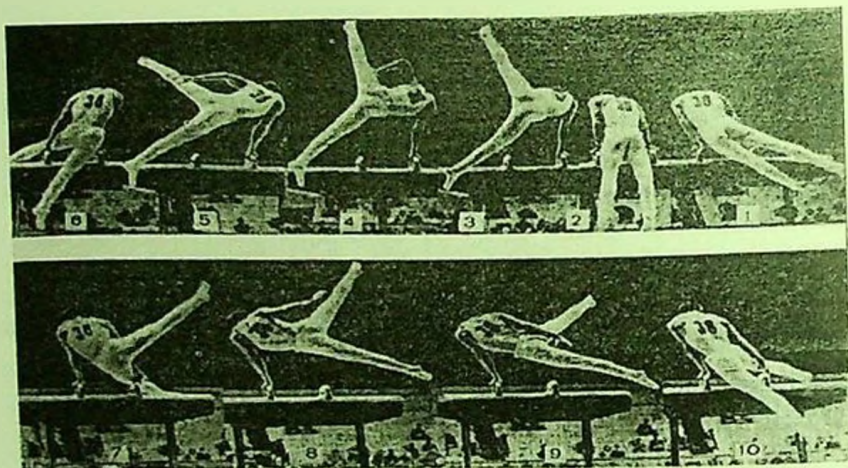
1. Ustida tayanishda tebranish

2. Chapda ustida tayanishdan chapda oʻngga-orqaga siltanib oʻtish.

Asosiy mashqlar.

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

2. BTF oʻrtasida holatni qayd etish bilan dastakli otda oʻtkazish.



102-rasm

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

4. Otda sakrashdan o'ngga siltanish, chapda siltanib o'tish, chapda orqaga siltanib o'tish, o'ngga siltanish.

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

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

O'ngda tayanishdan o'ngga qayta chalishtirish. Tebranishdagi kabi, ammo chap oyoqni juda tez keltirish bilan o'ngga siltanish. O'ng qo'l siltanishni kelgusi rivojlanishiga xalal berishni boshlashi bilan, uni tushirish va shu ondayoq yon tomondan yuqoriga o'ng oyoqda baland siltanish kerak. Chap qo'l kuchi bilan yelka sohasini chapga "qulashiga" yo'l qo'yilmaydi. O'ng oyoq ko'tarilishi to'xtagan paytda, to'sni o'ngga yengil burib, qarshi siltanib o'tishlarni bajarish. Oyoqlarni snaryadga ko'ndalang harakatlanishini to'xtatib va ularni tushishini ushlab qolib, o'ng qo'lni tayanchga qaytarish. Shu paytda tananing butun pastki qismi o'ngga maksimal chetlatilgan bo'lishi kerak.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Chapda ustida tayanishda tebranish.
2. Orqada tayanishdan chapda orqaga siltanib o'tish.
3. Chapda ustida tayanishdan orqada tayanishga o'ngda chap oyoqda siltanib o'tish.

Asosiy mashqlar.

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

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

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

Qo'llarda turishga siltanishlar (burilishlarsiz)

To'g'ri chalishtirish kabi, qayta chalishtirishda oyoqlar harakati bilan ham (103-rasmga qarang) yoki boshqacha aytganda oldinga siltanish va orqaga siltanish bilan ham qo'llarda turishga chiqish mumkin. qo'llarda turishga orqaga siltanishni dastakda oyoqlarni tashqarida ochib ko'ndalang tayanishdan bajarish qulay hisoblanadi. Turishga chiqishdan keyin davom ettirish xilma-xil bo'lishi mumkin: tayanishga tushish, turishda burilishlar, o'tishlar, sakrab tushishlar.

Oldingi dastakda oyoqlarni tashqarida ochib ko'ndalang tayanishdan orqaga siltanish bilan sakrab tushishga oldinga to'ntarilish. 90° burilish bilan chapga qayta chalishtirishda qulay d.h.ga kelish mumkin. Dastlabki holatda iloji boricha zich taxlanib, oyoqlarni balandroq ko'tarish. Orqaga siltanishni boshlab, qo'llarga yotib, yelkarni oldinga ko'tarish.

Qo'llar kuchi bilan yelka sohasini oldinga ortiqcha harakatlanishini ushlab qolib va keskin yozilib, oyoqlarda orqaga baland siltanish va bosh orqali yelka bo'g'imlarida yozilish va to'g'rilanish.

Vertikaldan o'tib, tos-son va yelka bo'g'imlarida yengil bukilish va darhol yozilib, qo'llar bilan itarilish.

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

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

Asosiy mashqlar.

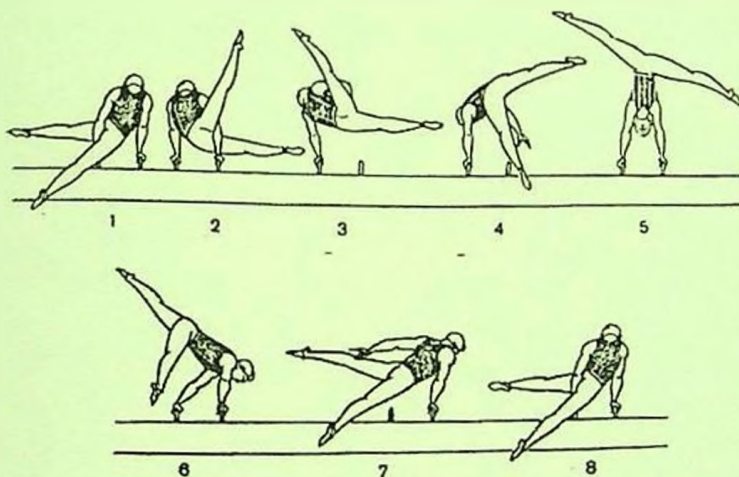
1. D1 mashqdagi kabi, biroq ot tanasida qo'llarda turishda oldinga sakrash.

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

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

Chapda tayanishdan qo'llarda turish orqali chapda o'ngga-orqaga aylana, 103-rasm. O'ngga siltanish to'g'ri chalishtirish uchun kabi (102-rasmga qarang), biroq yelkalarni oldinga chiqarish bilan keskinroq va qisqaroq bajariladi (1-2-lavha). O'ngda siltanishni tezda to'xtatib va yelkalarni ko'proq oldinga chiqarib, belni gorizontal yuqoriga kuchli ko'tarish va oyoqlarni kengroq ochib, ularni chap oyoqdan boshlab "delasal" kabi aylanma harakatda (4-lavha) gorizontal trayektoriyaga o'tkazish, o'ng qo'lni esa qarshi harakat bilan tezda dastakka tushirish.

Oyoqlarni shpagatga yozib, qo'llarda turishga chiqish (5-lavha). O'ngga burilib, gorizontal tayanishga kabi, biroq biroz bukilib (6-lavha) tushishni boshlash (6-lavha). Vertikaldan o'tayotganda, oyoqlar bilan keskin yozilib, chap qo'lda itarilish va uni chap son ortiga o'tkazish (7-lavha). Kerilgan holatni saqlab qolib, chap qo'lda dastakni ushlash (8-lavha).



103-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

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

Asosiy mashqlar.

1. O'tkazish.
2. Otda oyoqlarni ochib tayanishga chapda aylana.
3. Ot dastagida shpagatda qo'llarda turishdan yordam bilan chapga tushish, chapda siltanib o'tish.

Yordamchi mashqlar.

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

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

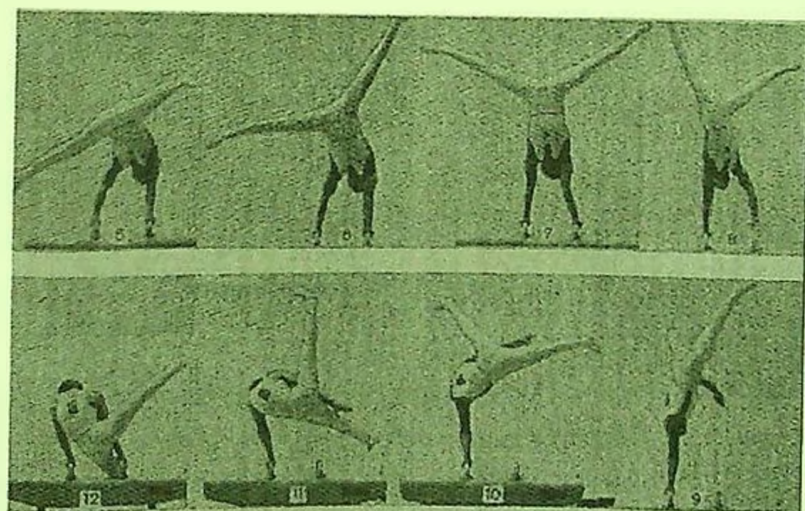
Qo'llarda turish orqali boshqa tomonga siltanib o'tishlar bog'lanishi (104-rasm). O'ngda tayanishdan oyoqlarni ochib qo'llarda

turishga o'ngda chapga-orqaga siltanib o'tish – chapda tayanishga chap oyoqda o'ngga siltanib o'tish. Mashq oldingisidan faqat ikkini yarimi bilangina farqlanadi (103, 104-rasmlarni qiyoslang).

Qo'llarda turishda asosan tos sohasini o'ngga burish hisobiga oyoqlar bilan aylanma harakatni davom ettirib (8-lavha), gimnastikachi tana og'irligini chap qo'lga uzatadi va o'ngda itarilib, oyoqlarni va butun tanani qulash inertsijasini biroz o'chirish, tosni pastga harakatiga nisbatan oyoqlarni to'xtatish uchun (9-lavha) tos-son bo'g'imlarida bukilishni boshlaydi. Shu ondayoq o'ng qo'lni tanani oldingi yuzasiga zich keltirib o'ng dastakni ushlab olishga tayyorlanish boshlanadi (10-lavha). Chapda o'ngga siltanib o'tish o'ngga oddiy qayta chalishtirish kabi yakunlanadi (105-rasm).

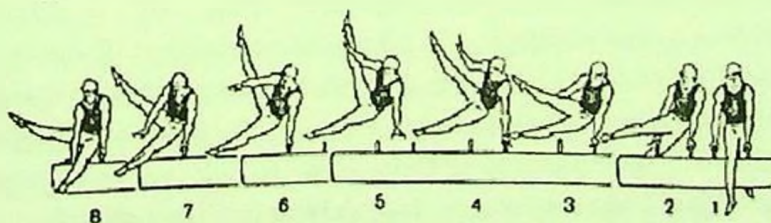
O'ngda tayanishdan chap krupda va o'ng dastakda tayanishga sakrab o'ngga o'tish bilan o'ngga chalishtirish. Dastaklarda chalishtirishlar uchun kabi, biroq qo'llar kuchi bilan ustida tayanishda o'ngga siltanib, gimnastikachi yelka sohasini chapga harakatlanishidan ushlab qolishga intiliadi (1-2-lavhalar). O'ng qo'lda itariligandan keyin darhol yon tomonga o'ng oyoqda siltanishni kuchaytirib, chap qo'lda tayanchga bosimni ko'paytirishni davom ettirish (3-4-lavhalar).





104-rasm

Oyoqlarni o'ngdan to'xtashi paytida gavgdani o'ngga reaktiv harakatlanishidan foydalanib, gimnastikachi chap qo'lni o'ng dastakka o'tkazib qo'yib (5-6-lavhalar), unda itariladi (4-lavha). Qarshi siltanib o'tishlarni yakunlab va chap qo'lda o'ngga surilishni davom ettirib, gimnastikachi o'ng qo'lni krupga tushiradi (7-8-lavhalar).



105-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. BTFda yelka-gavda burchagini oxirigacha ko'paytirish bilan dastklarda templi qayta chalishtirishlar.

2. Dastklarda o'ngda ustida tayanishdan o'ngga siltanish bilan krupda va o'ng dastakda tayanishga sakrab o'tish.

Asosiy mashqlar.

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

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

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

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

Burilishlar bilan siltanishlar.

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

Ortga burilish bilan chalishtirishlar. ITFdagi oyoqlar harakati burilishsiz chalishtirishdagi kabi. Biroq ustida tayanishda siltanishning ikkinchi yarimida gavda burilish tomonga buraladi. Burilishni oyoqlar bilan siltanishga qarama-qarshi tomonga bajarish juda qulay. Burilishning asosiy qismi BTFda sodir bo'ladi va qo'shpoyada tayanishda oldinga yoki orqaga siltanish bilan burilishni eslatadi

Ko'ndalang tayanishga yelka sohasi burilishini oyoqlarni ko'tarish fazasida yakunlash lozim. Tos-son bo'g'imlarida yozilish bilan bir vaqtda tanani ot bo'ylab aniq joylashtirish. Burilishning ikkinchi yarimidan shoshilmaslik mumkin, eng muhimi bukilmasdan burilish

tomondagi qo'lni tezroq o'tib ushlash lozim. Bu albatta snaryadning uzunasi o'qi va oyoqlar bilan urilishlarga nisbatan tanani sakrab o'tishlarini oldini olish uchun zarur.

Ortga burilishlar bilan to'g'ri chalishtirishlar. Ko'pincha dastaklarda, bittalik bajariladi. Ammo uni ot tanasi kabi, dastakda ham bajara olish kerak. Dastaklarda templi keng chalishtirishlar bazasidagina burilish bilan chalishtirishlar texnikasini mukammal egallash mumkin. Kompozitsiyaning dinamizmi va tamoshabopligini ta'minlash maqsadida ortga burilish bilan to'g'ri chalishtirishlarni sakrash bilan (106-rasm) yoki qo'llarda turishga (107-rasmga qarang), so'ng esa turish orqali ijro etishga harakat qilish kerak.

Chapda tayanishdan sakrashda ortga chapga burilish bilan o'ngga chalishtirish (106-rasm). Harakatlarning tempi va ritmiga sozlanish va o'ngga siltanish uchun qulay dastlabki holatga kelish uchun avval snaryad o'qi bo'ylab aniq siltanish yo'nalishiga erishib, chapga chalishtirishni bajarish maqsadga muvofiq. Burilishsiz chalishtirish uchun kabi yoki dinamika bo'yicha oqlangan sakrab o'tish bilan o'ngga siltanish.

ITF oxirida chapga burilishni boshlash (1-2-lavha). O'ng qo'lda itarilib, chetlatuvchi kuchni ko'paytirish va burilish bilan siltanishni davom ettirib, o'ng qo'lga kelishga tayyorgarlikni boshlash (3-4-lavhalar). Oyoqlarni eng katta to'xtashi paytida chapda itarilib, o'ng qo'lda ko'ndalang tayanishga chapga burilishni yakunlash (5-lavha). O'ng qo'lni chetlatuvchi kuchitushib ketmasligini oldini olib, tanani sakrab o'tishidan qochib burilish oxirida tezlasmadan va bukilmadan chap qo'lni son ortiga chetlatish (6-lavha). Yelka sohasini ko'tarmasdan va oyoqlarni tushirmasdan chapda tayanishga kelishni yakunlash.

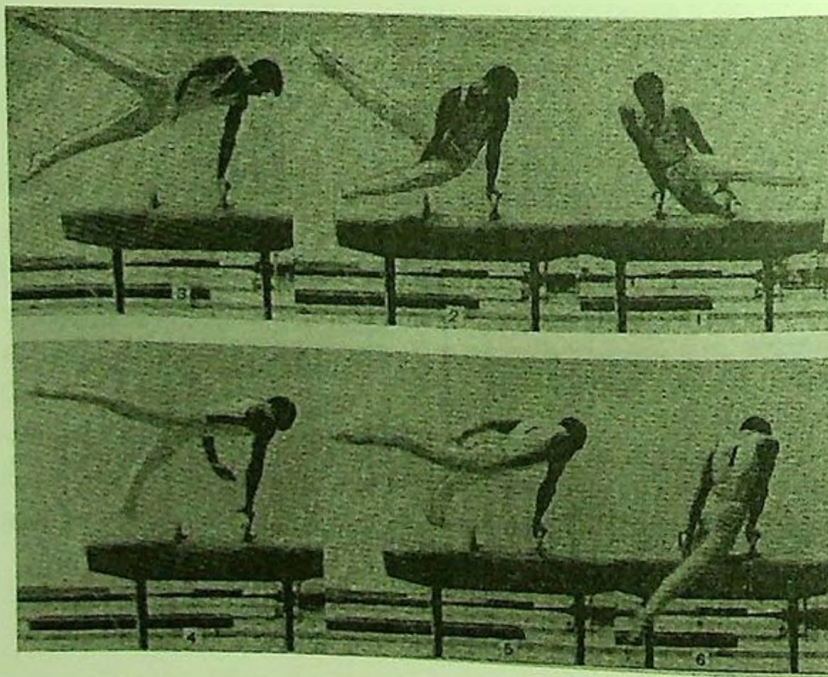
O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Tebranishdan ortga chapga burilish bilan o'ngda siltanib o'tish.
2. Chapga chalishtirish – oyoqlar bilan siltanish tomonga sakrab o'tish bilan o'ngga chalishtirish.

Asosiy mashqlar.

1. Chapda tayanishdan ortga chapga burilish bilan o'ngga siltanish imitatsiyasi (o'ng oyoqni krupga qo'yish bilan).
2. Joydan chapda o'stida tayanishdan o'tkazish (siltanishsiz).
3. Siltanishdan mashqning o'rta qismi bo'yicha o'tkazish (chap qo'lda tosni chap yonidan ushlab, o'ngda esa o'ng son ostidan).
4. Chapda tayanishda tebranishdan dastakda oyoqlarni ochib kerilib ko'ndalang tayanishga chapga burilish bilan o'ngga chalishtirish – yakuniy harakatlar bo'yicha o'tkazishlar.



106-rasm

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

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

Qo'llarda turishga burilish bilan to'g'ri chalishtirish. Ushbu mashq o'tgan asrning 80-yillarida xalqaro gimnastika amaliyotiga kirib kelgan (Li Nin, A.Dityatin). Biroq ularni 70-yillardayoq o'zlashtirish tasiya qilingan.

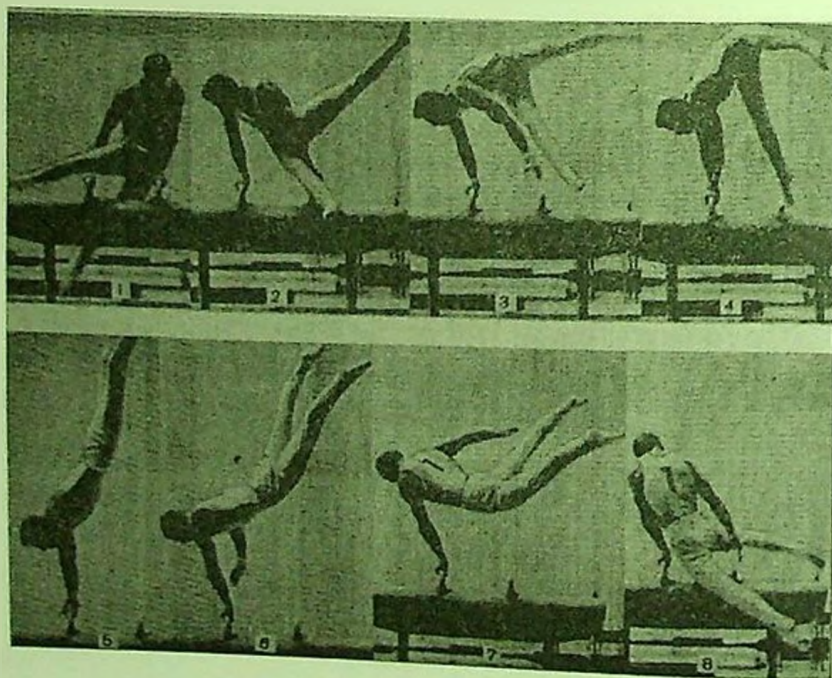
Qo'llarda turishga burilish bilan chalishtirish, 107-rasm. O'ngda ustida tayanishdan oldingi dastakda oyoqlarni ochib o'ngda ko'ndalang qo'llarda turishga o'ngga burilish bilan chapga chalishtirish – o'ngda ustida tayanishga burilish bilan tushish.

Gimnastikachi tezlanish uchun qo'llaniladigan o'ngga baland va keng chalishtirishdan keyin dastlabki holatga keladi. Burchak tezligini saqlab qolish uchun o'ngga oldingi siltanish va keyingi ko'tarilish energiyasidan foydalanib, u tos-son bo'g'imlarida bukilib bilan oyoqlarni kuchli uloqtirishni bajaradi (1-2-lavhalar). Bir vaqtning o'zida yelka sohasining o'ngga burilishi, so'ng chap qo'lda tayanchdan itarilish va burilishni tezlashishi bilan yakunlanadigan belda yuqoriga keskin sapchish boshlanadi (3-lavha).

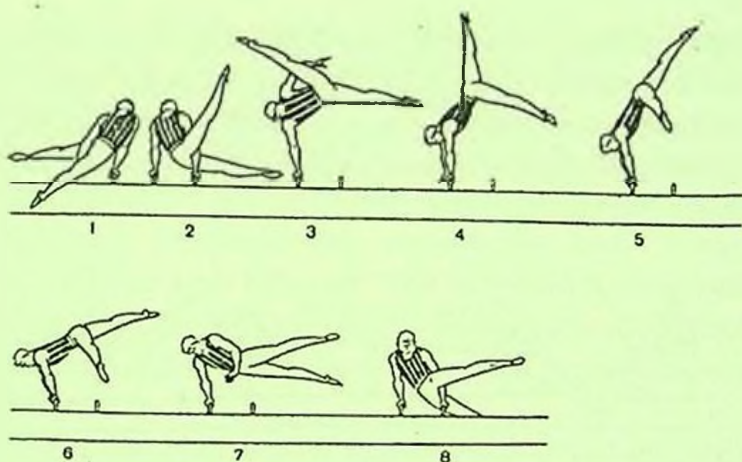
Tos-son bo'g'imlarida bukilib va oyoqlarni yozish bilan belni kulgusi ko'tarilishi oyoqlarda tezda yozilish bilan yakunlanib bukilib turishga chiqishning kuch usulidan umuman farqlanmaydi (5-lavha). Tayanishga tushish qo'shpoyalarda kabi, biroq kerilib va yelkalarni ko'proq oldinga chiqarish bilan boshlanadi (6-lavha). Gorizontaldan o'tgandan keyin va o'ng qo'lda itarilgandan so'ng (7-lavha) kerilish yana ko'payadi, qo'l esa dastakni ushlab olish uchun son ortiga chetlatiladi (8-lavha).

108-rasmda takomillashtirish yo'nalishini ko'rsatuvchi chalishtirishning model varianati: bitta qo'lda siltanish amplitudasini

ko'paytirish (3-lavha), uzunasi o'q atrofida burilish boshlanishigacha old-orqa o'q atrofida tana burilishining katta burchagi, turishda oxirigacha siqish istisno. Ushbu tavsiflar yig'indisi yengillik, tamoshaboplik tasurotini beradi, bu esa ijroning haqiqiy variantlarida yetarli emas.



107-rasm



108-rasm

107-rasmdagi burilish bilan tayanishga qaytish usulidan farqli, keyinchalik yozilish bilan (7-lavha) yelkalar darajasida tana bilan gorizontaldan o'tgungacha tos-son va yelka bo'g'imlarida bukilish (5-6-lavhalar) tavsiya qilinadi.

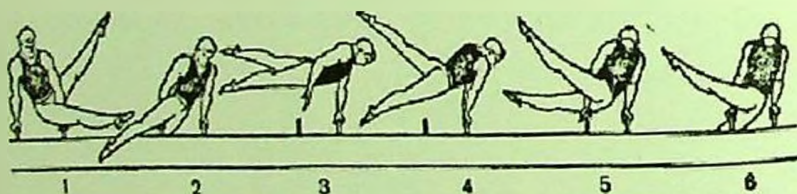
Ushbu usul o'ngga kelgusi siltanishni kuchaytirishga yordam beradi, biroq uni o'zlashtirilishi katta e'tibor talab qiladi. Shunga qaramay sakrab o'tishlar, sakrab burilish bilan va qo'llarda turishga va turish orqali frontal yuzada aylanalarga burilish bilan chalishtirishlarning templi bog'lamiga bog'lanish imkoniyati aynan u bilan bog'liq.

Ortga burilish bilan qayta chalishtirishlar.

O'ngda tayanishdan ortga chapga burilish bilan o'ngga chalishtirish (109-rasm). Ikkala oyoq bilan o'ngga siltanish boshlanishida burilish yo'nalishi yon tomonga qaraganda ko'proq orqaga bo'lishi uchun uni chapga boshlash (1-2-lavhalar).

O'ng qo'lni chap dastakka o'tkazib qo'yib, tosni chapga burish bilan oyoqlar harakatini davom ettirish va chap oyoqni chetlatishga

urg'u berish (3-4-lavhalar). U ko'tarilishning baland nuqtasiga yaqin to'xtagan paytda chap qo'lda itarilish va qarshi siltanib o'tishni yakunlab, erkin dastakni o'tib ushlab (5-6-lavhalar). O'tib ushlab jarayonida siltanishni uzunasi yo'nalishini saqlab qolish uchun to'sni orqaga chetlatmaslik kerak.



109-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

Dastlabki baza.

1. Baland va keng templi qayta chalishtirishlar.
2. Yaqin dastakda oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanishdan orqaga siltanish bilan o'ng krupda va chap dastakda tayanishga ortga chapga burilish bilan chalishtirish.

Asosiy mashqlar.

1. O'ngda tayanishdan o'tkazish.
2. Dastakli otda o'ngda tayanishda tebranishdan ortga chapga burilish bilan o'ngga chalishtirish, yordam bilan.
3. O'ngda tayanishda tebranishdan ortga burilish bilan o'ngga chalishtirish va o'ngga siltanish.
4. 3-mashqdagi kabi va o'ngda orqaga siltanib o'tish yoki o'ngga chalishtirish.

Qo'llarda turishga burilish bilan qayta chalishtirish. Burilishsiz qo'llarda turishga siltanishlar kabi ularni orqaga siltanish bilan turishlar deb nomlash to'g'riroq, chunki ularni ijro etishda oyoqlarni o'zaro harakatlanishi bo'ysinuvchi rol o'ynaydi; qo'llarda turiga butun tana

bilan siltanish albatta asosiy hisoblanadi. Umuman olganda chalishtirish tayanishga qaytishni yakunlaydi xalos, lekin u yerda ham maqsadning o'zi hisoblanmaydi.

O'rgatish oyoqlarni tashqarida burchak ochib dastakda ko'ndalang tayanishdan orqaga siltanish bilan turishlar va keyinchalik dastaklarda uzunasi ustida tayanishga burilish bilan tushish bazasida quriladi. Burilishlar avval burilishlar bilan va burilish tomonga oddiy chalishtirishlar (109-rasmga qarang) tarkibida o'rganiladi. Turishga siltanishlardani kabi, tayanishga qaytish jarayonida ham yo'naltiruvchi yordam ko'rsatiladi.

Ortga burilish bilan ikkitalik chalishtirishlar. Ortga burilish bilan chalishtirishda siltanishning oxirgi bitta nuqtasida qarshi siltanib o'tishlar bilan oyoqlar holatini ikki marotaba almashtirish mumkin. Avval 90°ga burilish bilan to'g'ri chalishtirish va shu ondayoq burilish bilan qayta chalishtirish bajariladi. Siltanib o'tishlar navbatlangan yoki bir vaqtda (sakrash bilan) bo'lishi mumkin.

Birinchisi katta ishochlilikni ta'minlaydi va oyoqlarni ko'proq ko'tarilishiga yordam beradi. Sakrash bilan burilishda esa qo'llarda itarilish ancha kuchli bo'lib, burilish bilan sakrab o'tishlarni o'zlashtirishga tayyorlaydi.

Sakrab ortga burilish bilan ikkitalik chalishtirish (chapda tayanishdan ortga burilish bilan va oyoqlar holatini to'g'rini qaytaga ikkitalik almashtirish bilan o'ngga chalishtirish, 110-rasm).

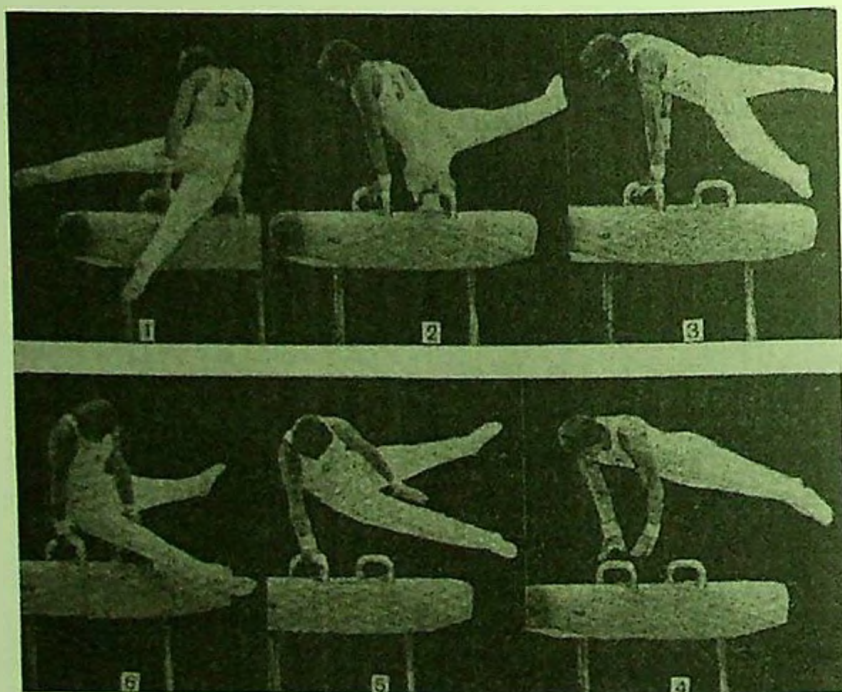
O'ngga siltanish va burilishning boshlanishi, burilish bilan chalishtirish kabi sakrash bilan o'tib ushlashlar qo'shpoyada ikki qo'lda burilish bilan o'xshash. Yon tomonga o'ngda baland siltanish va uni keskin to'xtashidan keyin o'ng dastak qo'yib yuboriladi (2-lavha) va gimnastikachi chapga burilishni boshlaydi.

O'ng qo'l chap dastakni yetib ushlashidan oldin chap qo'l ham itariladi (3-4-lavhalar). O'ng qo'lga tayanib, gimnastikachi chap oyoqni yon tomonga va orqaga chetlatish bilan tos sohasini chapga burilishini

davom ettiradi. Oyoqlar holatini ikkinchi almashtirishda bukilmasdan siltanishni uzunasi yo'nalishini saqlab qolish ayniqsa muhim hisoblanadi.

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

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



110-rasm

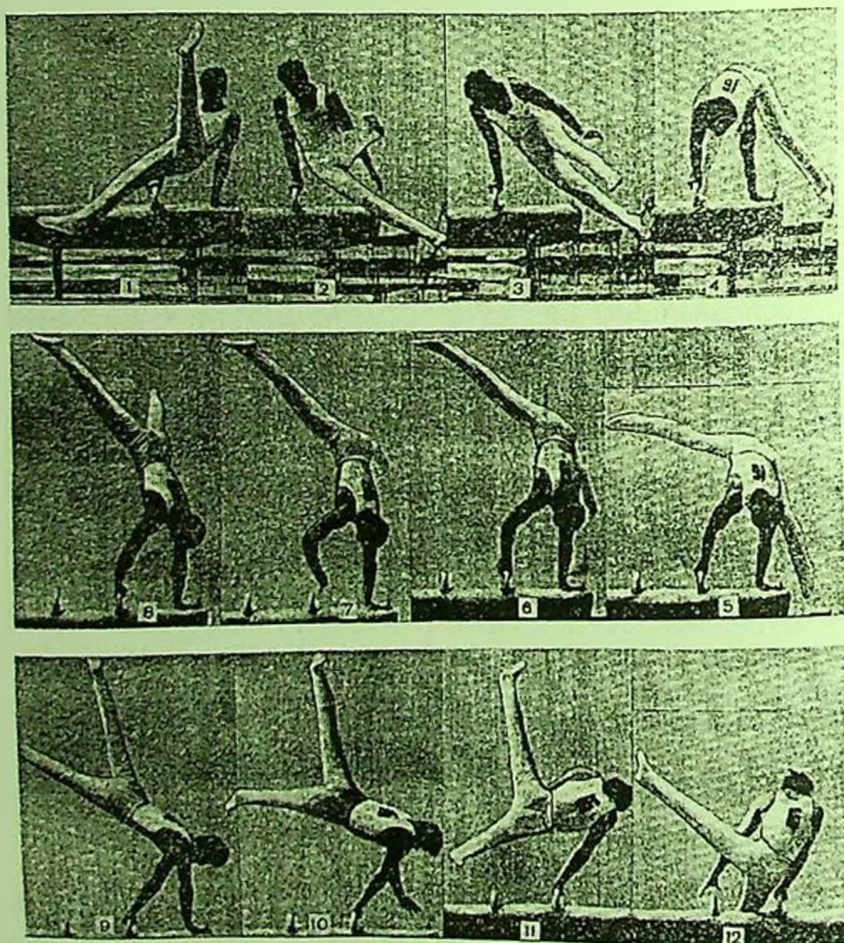
Kompozitsiyalarning takomillashuvi

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

Otda mashqlarni rivojlanish tendensiyalarini tahlil qilib, shuni kutish mumkinki, "delasal" bilan va frontal siltanish bilan qo'llarda turishga chiqish imkoniyatini amalga oshirilishi frontal yuzada hozirgi turishga siltanishlar kabi ko'ringan yarim aylanalarni, faqat dastakka tayanish bilan bajariladigan tanani sagital o'q atrofida to'liq aylanalarni o'zgarishiga imkon beradi.

Ushbu jarayonni taxminan quyidagi turishga harakatlar va u orqali kombinatsiyaning turli siltanishli va aylanishli davomi ifodalovchisi bo'ladi: turnikda sanjirovka kabi qo'llarda turishga burilish bilan templi chalishtirishlar, qo'shpoyada "diomidovcha" va ikki qo'lli burilishlar; bir qo'lda qayta ushlash bilan ko'ndalang qo'llarda turishga burilish bilan chalishtirish – turishda burilish va sakrab tushish tomonga to'ntarilish bilan; shuning o'zi, biroq turishga va turish orqali tanada va dastakda Delasal aylanalariga; dastakda ko'ndalang qo'llarda turishga burilish bilan qayta chalishtirish – bir qo'l ot tanasida uzunasi turishga burilish va sakrab tushish tomonga to'ntarilish; shuning o'zi, biroq turishga ot tanasi va dastakda

Delasal aylanalariga; chapda ustida tayanishdan qo'llarda turishga chapda o'ngg-orqaga siltanib o'tish va sakrab tushishga to'ntarilish; shuning o'zi, biroq qo'llarda turishdan qo'llarda turishga Delasal aylanalari; turishga qayta va to'g'ri chalishtirishlar; har bir dastakda ko'ndalang turish orqali "delasal" bilan kerilib ikkita aylana (qo'llarda turish orqali "delasal" bilan ikkita chexcha); qo'llarda turishga dastaklarda "delasal" – yelka oldinga turishda burilish (turishda o'tish) – tayanishga tushish va turishga Delasal aylanasi.



111-rasm

Tanada va dastakda Delasal aylanalari va burilish bilan qoʻllarda turish orqali siltanishlar bogʻlanishi namunasi 111-rasmda tasvirlangan. Chap ot boʻynida, oʻng chap dastakda oyoqlarni ochib orqada tayaishdan chapga-orqaga siltanib oʻtib, oʻngda qayta ushlashga oʻtish bilan oyoqlarni ochib qoʻllarda turish – dastaklarda oʻngda ustida tayanishga chap yelka bilan orqaga burilish.

Turishga "Delasal" odatdagidek (1-6-lavhalar) bajariladi. Biroq chap qo'lda itarilgandan keyin belni kuchli sapchish bilan ko'tarish va chap qo'lni qo'yishda yuklamaning katta qismini unga uzatish (4-lavha). Shunda o'ngda qayta ushlashga o'tib ushlashni tezroq bajarish mumkin (7-lavha). Aylana bo'yicha oyoqlarni soat millariga qarshi harakati bilan tos sohasini chapga burilishini boshlab, chap qo'lda itarilib (9-lavha), dastaklar tomonga chap yelkada orqaga burilishni boshlash (10-lavha). O'ngda chapga siltanib o'tish bilan dastaklarda tayanishga tushishni boshlanishi bilan chap qo'lni dastakni ushlab olish uchun tayyorlash (11-lavha). O'ng qo'lni chetlatuvchi kuchi va tos-son bo'g'imlarida katta bo'lmagan bukilish bilan oyoqlar qulashini ushlab qolish (12-lavha).

Ehtimol:

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

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

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

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

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

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

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

- oddiy chalishtirishlar burilishlar va sakrab o'tishlar bilan siltanishlardan, shu jumladan qo'llarda turishga uzun bog'lamlarda faqat tezlanish uchun qo'llaniladi; kombinatsiyaning siltanish qismini takomillashtirishning ushbu yo'nalishini musobaqa qoidalariga muvofiq o'zgartirishlar kirtish bilan rag'batlantirish zarur.

Nazorat savollari va topshiriqlar.

1. Mayatniksimon harakatlarga tushincha bering.
2. Oldingi dastakda oyoqlarni tashqarida ochib ko'ndalang tayanishdan orqaga siltanish bilan sakrab tushishga oldinga to'ntarilishda asaosiy mashqlarni sanab o'ting.
3. Sakrashda o'tishlar bilan chalishtirishlar va qayta chalishtirishlarni aytib bering.
4. Qo'llarda turishga burilish bilan to'g'ri chalishtirish mashqi o'tgan asrning qaysi yillarida xalqaro gimnastika amaliyotiga kirib kelgan?
5. Burilishlar bilan siltanishlarni aytib bering.
6. Kompozitsiyalarning takomillashuvi haqida qisqacha aytib bering.
7. Bir tomonga chiqishlar va kirishlarni aytib bering.
8. 180°ga burilish bilan chiqishlar va kirishlarga ta'rif bering.
9. Orqada tayanishda burilishlar bilan aylanalar bu - ...

XULOSA

Hozirgi kunda gimnastika sport sohasida alohida o'rin tutadi. U sog'liqni saqlash, jismoniy rivojlanish, tanani chiniqtirishning hayotiy vosita va ko'nikmalarini shakllantirishning asosiy vositalaridan biridir. Zamonaviy sport gimnastikasida mavjud bo'lgan murakkab mashqlar bilan bir qatorda, yoshi va jinsidan qat'iy nazar, har qanday odam uchun juda ko'p turli xil oddiy mashqlar mavjud.

Bugungi kunda gimnastikaning yosh avlodni jismoniy takomillashtirishdagi roli ayniqsa muhim ahamiyat kasb etmoqda. Muntazam gimnastika mashg'ulotlari boshlang'ich jismoniy tarbiya muammolarini eng muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mustahkam poydevor qo'yadi. Yurak - qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish va boshqa tizimlarining ritmik, muvofiqlashtirilgan faoliyatiga hissa qo'shadi. O'rganilgan vosita harakatlarining asta-sekin murakkablashishi, gimnastika mashqlarining cheksiz o'zgarishlaridan foydalanish imkoniyati talabalarga tananing motor qobiliyatlari haqidagi g'oyalarni kengaytirishga, ularning umumiy qonuniyatlarini o'rganishga imkon beradi.

Bundan tashqari, gimnastika vositalari yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun ishlatilishi ham bir xil darajada muhimdir. Ilm-fanning so'nggi yutuqlari va amaliy ishning ilg'or tajribalariga asoslangan gimnastikaning vositalari va usullari inson hayotining ko'plab sohalariga kirib boradi va uning shaxsiyatining shakllanishiga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Gimnastika mashqlari, bir tomondan, tanaga tanlab ta'sir qilish bilan tavsiflanadi, boshqa tomondan, ularning kombinatsiyasi unga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Texnik jihatdan nisbatan murakkab bo'lgan, o'yin shaklidagi harakatlar keyinchalik ko'plab gimnastika mashqlarini yaxlit shaklda eng tejamkor va maqsadga muvofiq

bajarishga imkon beradi. So'nggi paytlarda gimnastikaning akrobatika jarayoni bilan bog'liq akrobatika elementlari bo'lgan o'yinlar ayniqsa katta ahamiyatga ega. Ushbu o'yinlarga templi sakrashlar, aylanishlar, siljishlar, to'ntarishlar, ko'priklar, yugurish tezligi va sakrash mashqlarini o'z ichiga oladi. Ular erkin mashqlarda bog'lovchi bo'lib xizmat qiladi. Erkin mashqlar turnikda mashqlar bajarish, dastakli otda mashqlar bajarish uchun ushbu o'quv qo'llanma ilmiy asosda xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Qarori: Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida (Yangi tahriri) // Xalq so'zi gazetasi, 28 iyun, 2000 y.
2. Анализ нетрадиционных технологий обучения в учреждениях среднего профессионального образования // Новые исследования в профессиональном образовании: Сб. науч. трудов. – Moskva – Noyabrsk, 1999. – S. 29-30.
3. Arkayev L.Ya., Suchilin N.G. Как готовить чемпионов // Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. – М.: Fizkultura i sport, 2004. – S. 326.
4. Gaverdovskiy Yu.K. Техника гимнастических упражнений. O'quv qo'llanma. – М.: Terra – Sport, 2002. – 512 s.
5. Gaverdovskiy Yu.K., Lisitskaya T. S., Razin Ye. Yu., V. M. Smolevskiy. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.. – М.: Sovetskiy sport, 2005. – 420 s.
6. Gaverdovskiy Yu.K. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Sovetskiy sport, 2008. – S. 912
7. Гимнастика /Pod obshey red. M.L. Juravina, N.K. Menshikova. darslik. OO'Yu talabalari uchun qo'llanma. / M: Izdatelskiy sentr «AKADEMIY». 2002. – 444 s.
8. Каримов М.К. Акробатика Т.: 2002. – 38 б.
9. Kerimov F.A. Sport soh asida ilmiy tadqiqotlar. – T.: zar qalam, 2004. – 334 b.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. – T.: O'z.D.J.T.I. 2005. – 279 b.
11. Kuramshin Yu.F. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. – М.: Sovetskiy sport, 2008. – S. 464.
12. Lyax V.I. Координационные способности: Диагностика и развитие. – М.: TVT Divizion, 2006. – S. 290.

13. Menxin Yu.V. К проблеме и формирования двигательного навыка //Теориya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 2007. - №2. - S.12-17.9. Menxin Yu.V., Menxin A.V. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика «ФЕНИКС» Ростов – на – Дону. 2002 -384 s.
14. Menxin Yu.V. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. Пособие для студентов вузов физ. Культуры. – М.: Sport akadem Press, 2003.- 322 s.
15. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. ВУЗов. – М.: Akademiya,2002.-264 s.
16. Platonov V.N Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература,, 2004-808 s.
17. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarini nazariy asoslari. – Toshkent: O'z.D.J.T.I. 2005. – 238s.
18. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi //Fan-sportga. – T., 2007. - №2. –B.10-14.
19. Usmonxo'jayev T.S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov J.A., Usmonxo'jayev S.T. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiylari T., 2006.
20. UmarovM.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma. "VNESHINVESTROM" nashriyti.T.: 2015. - 400 b.
21. Umarov M.N. va boshqa. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.
22. EshtayevA.K., Umarov M.N^ boшk. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyloti» Darslik., T.: 2017.-500b.
23. Eshtayev A.K. Gimnastika darsi: O'quv qo'llanma. – T.: 2004. -120b.
- 24 . Eshtayev A.K. "Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari." T.: O'zDJTI nashr.: 2000 yil.

GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi
Gimnastika	grekcha so'zdan olingan bo'lib sog'liqni mustahkamlash va jismoniy rivojlantirish mashqlari
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, engil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.
Taktika	yunoncha "taktikus" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.
Metodika	Yunoncha, methodike. Biror ishni bajarish, amalga oshirish, ado etish metodlarining, usullarining yig'indisi.
Vosita	Chora, tadbir, usul. Biror maqsadga erishish yoki biror ishni amalga oshirish uchun xizmat qiladigan narsa.
Innovasiya	(ingl. "innovation" – yangilik kiritish, ixtiro) o'qituvchida yangi g'oya, me'yori, qoidalarni yaratish, o'zgaralar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalarni qabul qilishga oid sifat, malakalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.
Gigiyena	Yunoncha hygieinos so'zidan olingan bo'lib, shifobahsh, sog'lomlashtiruvchi degan ma'noni bildiradi

Atama	O'zbek tilidagi sharhi
Akrobatika	Yunoncha so'zdan olingan bo'lib, oyoq uchida yuraman, yuqoriga chiqaman degan ma'noni bildiradi
Ritmik	Yunoncha rhythmos so'zidan olingan, ritmli, ritmga asoslangan, bo'ysundirilgan; bir o'lchamdagi, bir vazndagi.
Ritmik gimnastika	Musiqasadolari ostida ijro etiladigan, sog'lomlashtirishni ko'zda tutuvchi bir qancha jismoniy mashqlar; aerobika.
Xoreografiya	Yunoncha choreia – raqs va ... grafiya
Kompleks	Lotincha complexus – aloqa, bog'lanish; qo'shib qamrab olish. Bir butunni tashkil qiluvchi narsalar, hodisalar, belgi-xususiyatlar majmui, yig'indisi.
Atletika	Yunoncha atletikos kurashchilarga xos, o'xshash. Kuch va chaqqonlik talab qiladigan va ularni kamolga yetkazadigan sport mashqlari majmui.
Kuch	Tashqi qarshilikni yengib o'tish yoki mushak harakatlari hisobiga unga qarshi turaolish qobiliyatidir
Chidamlilik	Toliqishga qarshi turish uzoq vaqt mobaynida samaradorlikni pasaytirmagan holda ish bajarish qobiliyati
Egiluvchanlik	Tananing qismi, masalan yelka yoki oyoq og'riqni sezmasdan harakatlana olish diapazoni.
Muvozanat	Tananing ma'lum holatini saqlanadigan statik holat
Dinamik	Uchishdan iborat bo'lgan harakat yoki mashq.
Statik	Yunoncha statikos – turuvchi, joylashuvchi; to'xtab turuvchi.
Ritm	Yun. rhythmos < rheo – oqaman. Hodisalar va jarayonlarga xos ayrim elementlarning muayyan izchillik, ketme-ketlik asosida takrorlanib, almashinib kelishi va shunday takroriylikning o'zi.

Atama	O'zbek tilidagi sharhi
Temp	Ital. tempo < lot. Tempus vaqt – q. sur'at.
Sakrab chiqish	Poldan snaryadga chiqish uchun bajariladigan element. Qoida bo'yicha, bu namoyish qilishdagi birinchi element.
Tashlanish	Bir oyoq oldinga chiqqan va bukilgan, ikkinchisi esa orqaga cho'zilgan va to'g'ri. Tana to'g'ri va vertikal holatda joylashgan, bukilgan oyoqqa tayanish. Tashlanish gimnastika mashqlarida ko'pincha dastlabki yoki oxirgi holat bo'ladi.
G'ujanak bo'lish	Tana dumaloqlanadi. Tananing yuqori qismi oldinga egilgan, tana tos-son bo'g'imidan bukilgan, tizzalar bukilgan va ko'krakka tortilgan.
Salto	Tananig pastki qismi yuqoridagisining atrofida aylanishi. Oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin.
Rondat	Elementning ikkinchi yarmida burilish bilan yonga to'ntarilish.
Flyak	Oyoqlardan depsinish bilan amalga oshiriladigan orqaga to'ntarilish
Blansh	Tanani to'g'ri va biroz bukilish bilan amalga oshiriladigan salto.
Piruet	Frans. Pirouette, ital. pirouette – o'z o'qi atrofida aylanish.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I.BOB. ERKIN MASHQLARNI RIVOJLANISH TARIXI .	5
1.1. Sport gimnastikasida erkin mashqlarni paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	5
1.2. Erkin mashqlar tavsifi.....	29
1.3. Ko'pkurash turlariga mansub erkin mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiyati.	
II.BOB. TURNIKDA MASHQLAR BAJARISNING ASOSIY TASNIFLARI.....	68
2.1. Turnik snaryadining umumiy tuzulishi.....	68
2.2. Turnikda mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiyati	87
2.3 Turnikda siltanish va ko'tarilishlar.....	141
III-BOB. ZAMONAVIY SPORT GIMNASTIKASIDA DASTAKLI OT TURINING RIVOJLANISHI	163
3.1. Ot snaryadi konstruksiyasi va elementlarni tuzilmaviy guruhlar.....	163
3.2. Ko'pkurash turlariga mansub otda mashqlar.....	185
3.3. Ikki oyoqda aylanma harakatlar.....	197
Xulosa.....	253
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	255
GLOSSARIY.....	257

YUSUPOV G'.A.

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH
(GIMNASTIKA)**

O'QUV – QO'LLANMA

*Muharrir: N. Rustamova
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov*

Nashr. lits. AA № 628159.
Bosishga ruxsat etildi: 17.04.2025 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Georgia" garniturası.
Shartli b/t 16.2 Nashr hisob t 17.5
Adadi 20 dona. 4-buyurtma.

«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.

«"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI"» bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.



ISBN 978-9910-690-52-5



9 789910 690525