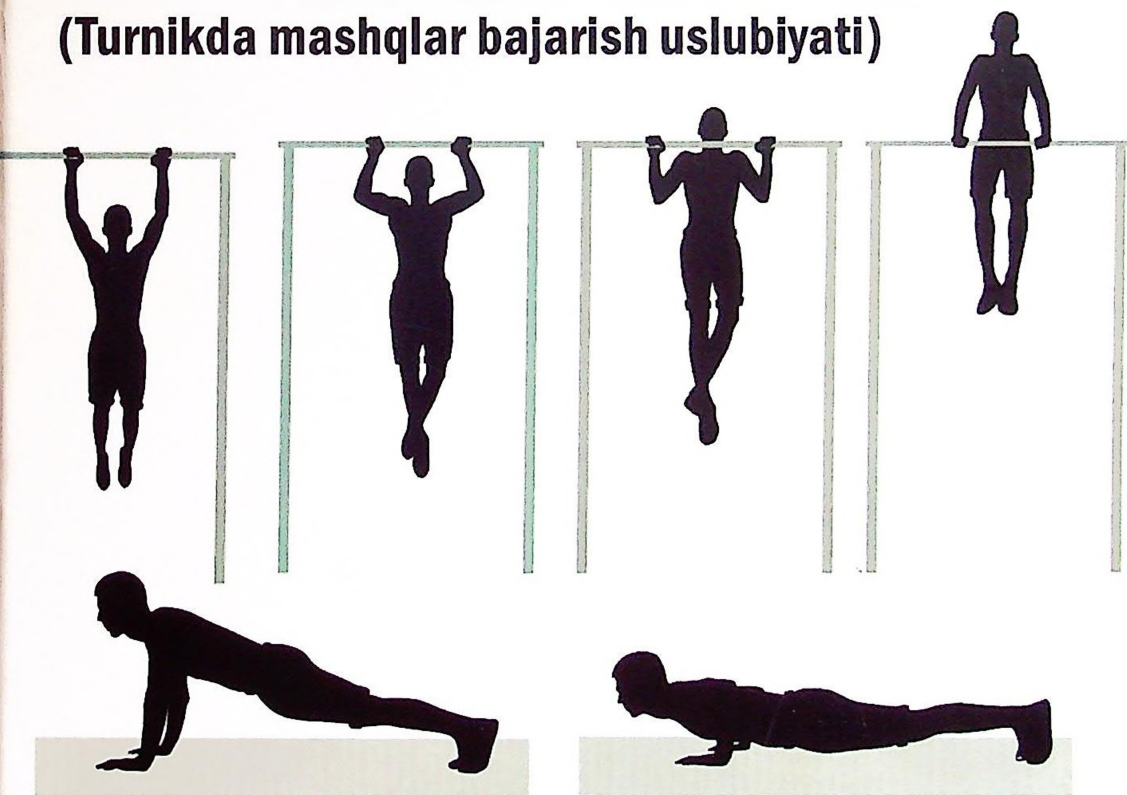


X.X. Umarov

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Turnikda mashqlar bajarish uslubi)



o'quv qo'llanma

YA1
V-414

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

X.X. Umarov

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Turnikda mashqlar bajarish uslubi)

o‘quv qo‘llanma

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining
2022 – 13 – maydagi 166 – sonli buyrug‘iga asosan
61010300 – “Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) talabalari
(o‘quvchilari) uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan
Ro‘yxatga olish raqami 166 - 034*



8/4 26 32 / 23

TOSHKENT
“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU
2023

UO'K: 796.41(075.8)

KBK: 75.6ya73

Muallif: Umarov Xurshid Xasanovich – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" kafedrası pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsenti

Taqrizchilar:

A.T. Xasanov – Farg'ona davlat universiteti "Sport o'yinlari" kafedrası mudiri pedagogika fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsenti.

A.K. Eshtayev – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri dotsenti

X.X. Umarov // "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati (Turnikda mashqlar bajarish uslubiyati)" // darslik «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU Toshkent – 2023, 232 b.

Ushbu o'quv-qo'llanmada gimnastika ko'pkurash turlariga mansub turnikda mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiyati, elementlarning tuzilmaviy turlari, toiflanishi va tavsifi hamda mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish, sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga ko'maklashuvchi uslubiy ko'rsatmalar batafsil yoritilgan.

O'quv-qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zahiralari maktab internat o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari, jismoniy tarbiya bo'yicha umum ta'lim maktab o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022 – 13 – maydagi 166 – sonli buyrug'iga asosan 61010300 – "Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) talabalari (o'quvchilari) uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan Ro'yxatga olish raqami 166 - 034

ISBN: 978-9943-9483-8-9

© X.X. Umarov, 2023

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

KIRISH

Turnik snaryadini kelib chiqish tarixini o'rganib chiqishga bo'lgan urinishlar, insonning ongli harakat faoliyati boshlangan davrigacha yetaklaydi. Tarixda mutloq tabiiy tarzda birinchi turnikchi bo'lish uchun bizning ajdodimizga ehtimol oddiy silliq shoh yoki butoq kerak bo'lgan bo'lishi mumkin. Faqat ko'p asrlar o'tgandan keyingina bu fakt ham san'at, ham sun'iy harakatlar sifatida to'liq angladi.

Uzoq yillar davomida turnikda bajariladigan mashqlar o'z qimmatini yo'qotmadi. Aksincha, yil sayin ularning zahira boyligi, ya'ni eng sodda snaryadlarda bajariladigan harakatlar doirasi bilan insonlarni lol qoldirmoqda. Ular shunchalik jadal sur'atlar bilan rivojlanib bormoqdaki, bunday jarayonning hech qanday sekinlashish alomatlari ko'zga tashlanmaydi. Hozirgi kunda gimnastika mashqlarining boshqa turlari ham shiddat bilan taraqqiy etib borayotganligi ayni haqiqat. Masalan baland-past qo'shpoya kabi ayollar ko'pkurashining yosh turi ham juda samarador turlar qatoriga kirgan. Shunga qaramay turnik – snaryadiga maxkamlangan oddiy gorizontal sterjen o'z o'rnini yo'qotmagan. Biroq nafaqat bajarilgan elementlarning son-sanoqsiz miqdori, balki harakatning hilma-hil shakllari, texnik yechimlar, ijro usullari, kombinatsiya imkoniyatlari inson ongini hayratda qoldiradi.

Zamonaviy gimnastika ustalari turnikda 200 ga yaqin mashqlarni ijro etadilar, elementlarning aniq miqdori (eskilarini hisobga olmaganda) esa 1000 tadan ortib ketgan. Ammo turnikda mashqlarning ta'rifi qog'ozga tushirilsa 1000 bet yetmasligi mumkin. Shuning uchun o'quv qo'llanmada turnikda bazaviy mashqlarga va ko'pkurash turlariga mansub turnik mashqlariga, ayniqsa katta siltanishlar va aylana mashqlariga asosiy e'tibor qaratildi. Ko'pkurash turlariga mansub turnik mashqlarida asosiy

murakkab mashqlar bo'lingan bo'lishiga qaramay, o'quvchi boshlovchilar uchun asosiy mashqlarni ham o'rganib chiqishi mumkin. Va nihoyat, turnikda harakat shakllarini rivojlantirish imkoniyatlari bilan qiziquvchi mutaxassislar taklif etilgan harakatlarni tuzilmaviy toifalanishidan keng foydalanishlari mumkin.

I-BOB. TURNIKDA MASHQLARNING TASNIFI

1.1. Turnik snaryadining tuzulishi

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

Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) qoidalariga muvofiq turnik 275 sm balandlikda joylashishi va 240 sm uzunlikda bo'lishi kerak. Turnikning qalinligi – 2,8 smni 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.

Turnikda mashqlar snaryad atrofida aylanishdan va gimnastikachi snaryaddan uzilgan paytdagi uchib o'tishlar, elementlardan tashkil topgan. Musobaqalarda sportchilar ushlashlar (yuqoridan, pastdan va qayta ushlash) va osilishlarni hilma-hil 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 akrobaticha sakrab tushish bilan yakunlanadi. Mashqlarni boshlash uchun sportchi uni snaryadga osilib olishiga yordam beradigan assistentdan foydalanadi. Xakamlar tomonidan elementlarni murakkabligi va ijro tozaligi hamda sakrab tushish sifati baholanadi.

1. Elementlarning tuzilmaviy guruhlari

1. 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 ("Karballo" yoki "Kvinteyro" turdagi elementlar).

Uchib o'tishlar quyidagi turlarga bo'linadi:

- saltoziz 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);

- saltoziz 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.

1.2. Turnikda elementlar va kombinatsiyalarining rivojlanishi

1940-1950-yillarda gimnastikachilarning turnikdagi kombinatsiyalari ko'p elementlarni o'z ichiga olmagan. Kombinatsiyalar original ko'tarilishlar, aylanalarning hilma-hil 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 ushlaridan (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 hilma-hillashganiga 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 yillarda kelib, aylanalarda gimnastikachilarning mashqlari kuchli o'zgarmadi. Orqada osilishda original elementlar o'rnini asta-sekin burilishlar kabi burilishlarsiz Adlerlar egalladi.

Umuman olganda, kombinatsiyalardagi elementlarning tuzilmaviy shakllari uncha hilma-hillashmadi, 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 saltozi) paydo bo'ldi. 1977 yilda Delchev saltozi – oldiga siltanib 180° ga burilish bilan uchib kelish va osilishga oyoqlarni ochib oldinga salto ijro etildi, 1978 yilda esa Eberxard Ginger bu harakatning ancha mashxur 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 turlarni sovg'a qildi. 1979 yildagi jahon chempionatida vengriyalik gimnastikachi Peter Kovach tarixda birincha marta sakrab tushishda emas, balki osilishga grif orqali g'o'janakda 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 saltozi hisoblanadi, biroq gimnastikachi grif orqali uchib o'tayotganda uni pastdan ushlaydi. Faqat Ginger saltozi 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 saltozi 80 yillarda mashxurlikka erishdi (birinchi marta bajarilgan davr).

Sakrab tushishlar bir pag'ona ham murakkablashmadi. Gimnastikachilar g'o'janakda orqaga ikkitalik saltodan ommaviy tarzda 360° ga burilish bilan orqaga ikkitalik salto sakrab tushishga (birinchi marta yaponiyalik 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'o'janakda orqaga uchta saltos 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 hilma-hil 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 hilma-hil 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

Umuman olganda, kombinatsiyalardagi elementlarning tuzilmaviy shakllari uncha hilma-hillashmadi, 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 saltozi) paydo bo'ldi. 1977 yilda Delchev saltozi – oldiga siltanib 180° ga burilish bilan uchib kelish va osilishga oyoqlarni ochib oldinga salto ijro etildi, 1978 yilda esa Eberxard Ginger bu harakatning ancha mashxur 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 turlarni sovg'a qildi. 1979 yildagi jahon chempionatida vengriyalik gimnastikachi Peter Kovach tarixda birincha marta sakrab tushishda emas, balki osilishga grif orqali g'o'janakda 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 saltozi hisoblanadi, biroq gimnastikachi grif orqali uchib o'tayotganda uni pastdan ushlaydi. Faqat Ginger saltozi 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 saltozi 80 yillarda mashxurlikka erishdi (birinchi marta bajarilgan davr).

Sakrab tushishlar bir pag'ona ham murakkablashmadi. Gimnastikachilar g'o'janakda orqaga ikkitalik saltodan ommaviy tarzda 360° ga burilish bilan orqaga ikkitalik salto sakrab tushishga (birinchi marta yaponiyalik 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'o'janakda 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 hilma-hil 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 hilma-hil 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 bog'lamda Tkachyov uchib o'tishlarini va Ginger saltozini (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 – Ginger saltozi. 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 saltozi). 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 nusxasi 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 saltozi aylanishning hilma-hil 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'o'janakda 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 mashxurlikka erishdi. Yoki aytaylik, g'o'janakda 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 qurishda 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 hilma-hil 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 1 uchib o'tishlarini hilma-hil variantlarini bajardilar – bukilib, oyoqlarni ochib, g'o'janakda. Biroq keyinroq bu uchib o'tishlar deyarli noyob uchib o'tishlarga aylanadi. Bu elementlarni o'z dasturiga 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'o'janakda, bukilib, kerilib) hamda bukilib Kovach + Ginger bog'lamini bajargan Aleksey Nemovni alohida ta'kidlab o'tish joiz. Ivan Ivankov jahon chempionatida ketma-ket ikkita Kovachdan bog'lamni bajaradi. Biroz keyinroq esa ajoyib uchib o'tishni - 360° ga burilish bilan Kovachni (birinchi marta Kolman tomonidan bajarilgan) ijro etadi. Ushbu bog'lam Qozog'istonlik gimnastikachi Fedorchenko va Yaponiyalik 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 bog'lanishlari 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 bog'lam va yana ikkita alohida Kovach uchib o'tishni ijro etdi. Shunga o'xshash kombinatsiya tomoshabonligi, 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'o'janakda Kovach 360° ga burilish bilan (Kolman) g'o'janakda 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 bahola tizimida inqilob sodir bo'ldi (2006 yilda). Texnikani baholashdan tashqari har bir elementni alohida hisobga oluvchi hamda alohida murakkab elementlar orasidagi bog'lam murakkabligini baholash yo'lga qo'yildi. Gimnastkachi nazariy jihatdan dasturda elementlarni murakkablashtirish yo'li bilan shartli ravishda cheksiz baza to'plashi mumkin edi. Gimnastikachilarning 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 bog'lamida 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 saltozi va hokazo sportchilar dasturlarida tez-tez kuzatildi. Aleksey Nemov kombinatsiyasi kabi 3-4 ta sodda elementlardan tashkil topgan bog'lamlar unutildi. Ularning o'rnini Goncharov va Ivankov bog'lamlari – Kovcha uchib o'tishlar bog'lami 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'o'janakda 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 bog'lamni 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 bog'lamini qo'llab 7.9 ball rekord murakkablikni to'pladi. Biroq bir vaqtning o'zida xitoy gimnastikachisi Kay Szou Shunday murakkablikni namoyish edi, ammo "aylana uchib o'tish" tipdagi bog'lamdan foydalandi. Umuman olganda aylanalarni uchish elementlari bilan bog'lanishiga qaraganda, uchib o'tishlar bog'lami ancha murakkab va yuqori baholanishi kerak. Shunday ham bo'ldi. Endi uchib o'tishlar bog'lami +0.2 ball, uchib o'tish bilan aylanalar bog'lami esa +0.1 ball bilan baholandi. Bundan tashqari murakkab bo'lmagan, biroq "S" guruhi elementlari uchun samarali bog'lamlar 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 bog'lamlar 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 bog'lamlarini 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.

Ko'pgina gimnastikachilar hozirgi kunda ham bir joyda turib qolmasdan o'z kombinatsiyalari ustida ish olib bormoqdalar. Ular Kovach uchib o'tish bog'lamlarini o'zlashtirishga yoki noyob ultras uchib o'tishlar va uchib kelishlar hisobiga qiyinlashtirishga kirishdilar. Masalan, juda ham orginal bo'lgan, keyinchalik 180° ga burilishni qo'shish bilan 360° ga burilib Ginger (yig'indisi osilishga 720° ga burilish bilan orqaga salto) yoki ikkitalik burilish bilan Ginger (osilishga ikki yarim burilish bilan orqaga salto).

**Turnikda mashqlar bo'yicha
Olimpiyada va jahon chempionlari**

Olimpiyada chempionlari		
1952	Jek Gyuntxard	Shveysariya
1956	Takasi Ono	Yaponiya
1960	Takasi Ono	Yaponiya
1964	Boris Shaxlin	SSSR
1968	Mixail Voronin, A.Nakayama	SSSR, Yaponiya
1972	Mitsuo Sukaxara	Yaponiya
1976	Mitsuo Sukaxara	Yaponiya
1980	Stoyan Delchev	Bolgariya
1984	Sindzi Morisue	Yaponiya
1988	Vladimir Artyomov, V.Lyukin	SSSR
1992	Trent Dimas	AQSH
1996	Andreas Vekker	Germaniya
2000	Aleksey Nemov	Rossiya
2004	Igor Kassina	Italiya
2008	Szou Kay	Xitoy
2012	Epke Zonderland	Niderlandiya
2016	Fabian Xambyuxen	Germaniya
2020		Tokio
Jahon chempionlari		
1930	Ishtvan Pele	Vengriya
1934	Ernst Vinter	Germaniya
1938	Mixael Roysh	Shveysariya
1950	Paavo Altonen	Finlyandiya
1954	Valentin Muratov	SSSR
1958	Boris Shaxlin	SSSR
1962	Takasi Ono	Yaponiya
1966	Akinari Nakayama	Yaponiya
1970	Eydzo Kemmotsu	Yaponiya
1974	Eberxardt Ginger	GFR
1978	Savao Kasamatsu	Yaponiya
1979	Kurt Tomas	AQSH
1981	Aleksandr Tkachyov	SSSR
1983	Dmitriy Bilozerchev	SSSR

1985	Tun Fey	Xitoy
1987	Dmitriy Bilozerchev	SSSR
1989	Li Chunyan	Xitoy
1991	Li Chunyan, R.Buxner	Xitoy, Germaniya
1993	Sergey Xarkov	Rossiya
1994	Vitaliy Sherbo	Belarusiya
1995	Andreas Vekker	Germaniya
1997	Yani Tanskanen	Finlyandiya
1999	Xesus Karbalo	Ispaniya
2001	Vlasios Maras	Gretsiya
2002	Vlasios Maras	Gretsiya
2003	Takexiro Kasima	Yaponiya
2005	Alyaj Pegan	Sloveniya
2006	Filipp Ritsso	Avstraliya
2007	Fabian Xambyuxan	Germaniya
2009	Szou Kay	Xitoy
2010	Jang Chenlong	Xitoy
2011	Szou Kay	Xitoy
2013	Epke Zonderland	Niderlandiya
2014	Epke Zonderland	Niderlandiya
2015	Koxei Uchimura	Yaponiya
2017	Tin Srbik	Xorvatiya

1.3. Turnik mashqlarining toifalanishi va tuzilmaviy turlari

Turnikda turli hil harakatlar bajarishning imkoni yo'q. **1a-rasmda** asosiy mashqlar toifalari keltirilgan. Toifalarga kiritilgan asosiy tuzilmaviy alomatlar, snaryaddagi ishchi holati tananing aylanish dasturi hisoblanadi. **1b-rasmda** ishchi holatiga 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 hususiyatlarini 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 ushlashlar 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 **1a-rasmda** ko'rsatilgan raqamlarga mos keladi.

1985	Tun Fey	Xitoy
1987	Dmitriy Bilozerchev	SSSR
1989	Li Chunyan	Xitoy
1991	Li Chunyan, R.Buxner	Xitoy, Germaniya
1993	Sergey Xarkov	Rossiya
1994	Vitaliy Sherbo	Belarusiya
1995	Andreas Vekker	Germaniya
1997	Yani Tanskanen	Finlyandiya
1999	Xesus Karbalo	Ispaniya
2001	Vlasios Maras	Gretsiya
2002	Vlasios Maras	Gretsiya
2003	Takexiro Kasima	Yaponiya
2005	Alyaj Pegan	Sloveniya
2006	Filipp Ritsso	Avstraliya
2007	Fabian Xambyuxan	Germaniya
2009	Szou Kay	Xitoy
2010	Jang Chenlong	Xitoy
2011	Szou Kay	Xitoy
2013	Epke Zonderland	Niderlandiya
2014	Epke Zonderland	Niderlandiya
2015	Koxei Uchimura	Yaponiya
2017	Tin Srbik	Xorvatiya

1.3. Turnik mashqlarining toifalanishi va tuzilmaviy turlari

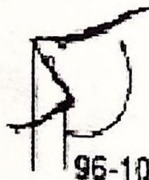
Turnikda turli hil harakatlar bajarishning imkoni yo'q. **1a-rasmda** asosiy mashqlar toifalari keltirilgan. Toifalarga kiritilgan asosiy tuzilmaviy alomatlar, snaryaddagi ishchi holati tananing aylanish dasturi hisoblanadi. **1b-rasmda** ishchi holatiga muvofiq sxema ko'rsatilgan. Aylana dasturi tipologik 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 hususiyatlarini 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 ushlashlar 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 **1a-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

1a-rasm. Turnikda mashqlarning toifalanishi
(1b-rasmga ham qarang)

(Gorizontaal bo'yicha — har bir ishchi holat uchun harakatlarning 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.

Дастлабки айланиш – орқага Дастлабки айланиш – олдинга											
Дастлабки айланишни кучайтириш											
Дастлабки айланишнинг сақлаб қолиш											
Дастлабки ҳолатини муқоттиш											
Қарши айланишга ўтиш											
Қарши айланишнинг кучайтириш											
айланишлар дастури	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	айланишлар дастури
I. Вертикал осилиш	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I. Вертикал осилиш
II. Осилиш-туриш	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	II. Осилиш-туриш
III. Осилиш орқадан туриш	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	III. Осилиш орқадан туриш
IV. Таянишлар (оёқларда силтаниш)	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	IV. Таянишлар (оёқларда силтаниш)
V. Таянишлар (гавдани қўлаши)	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	V. Таянишлар (гавдани қўлаши)
VI. Олдинда бўкилиб осилиш	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	VI. Олдинда бўкилиб осилиш
VII. Орқадан бўкилиб осилиш	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	VII. Орқадан бўкилиб осилиш
VIII. Таяниш-туриб осилиш	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	VIII. Таяниш-туриб осилиш
IX. Таянишлар (ортга силтанишлар)	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	IX. Таянишлар (ортга силтанишлар)
X. Ётиб осилишлар (ортга силтанишлар)	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	X. Ётиб осилишлар (ортга силтанишлар)
XI. Қўлларда туриш (итарилиш)	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	XI. Қўлларда туриш (итарилиш)
XII. Оёқларда туриш (депсиниш)	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	XII. Оёқларда туриш (депсиниш)

1b-rasm. Tuzilma tasnifi alomatlari kabi turnik va past-baland qo'shpoyalarda ishchi xolat.

Rim raqamlari tipologik qator belgilariga, **arab raqamlarirasmda toifalangan harakatlarga mos.**

• uzunasi tayanchdan (31-32) tegib va tegmasdan orqaga aylanishlar, turishga (33), to'xtash bilan sakrab tushishlar (31-32) va boshqalar;

- oldinga siltanish bilan yoysimon harakatlar (33-35) - osilishga, turishga, oddiy va oldinga salto sakrab tushishlar;
- uzunasi tayanchdan oldinga aylanishlar (49);
- bukilib osilishdan kerilib ko'tarilishlar (59-60);
- orqadan bukilib osilishdan orqaga va aylanishlar (62-63);
- orqadan bukilib osilishdan oldinga ko'tarilish va aylanishlar (68-70);
- orqadan bukilib osilishdan orqaga yoysimon siltanishlar (66-67);
- turib tayanishdan orqaga (72-73) va oldinga (78-79) aylanishlar;
- orqadan tayanishdan va chalqancha yotib osilishdan oldinga itarilib siltanishlar (82, 92);
- tayanishdan va yotib osilishdan orqaga itarilib siltanish (89,99; 88,98; 90,100);
- orqaga siltanish bilan ko'tarilish va uchib o'tish (98-100, 97), sakrab tushilar va oyoqlar bilan faol siltanib uchib o'tishlar (87,97; 86,96);
- qo'llarda turishdan orqaga aylanish (101-102) bilan bukilib (kurbet), oldinga aylanish bilan kerilib (109-110) sakrab tushishlar va uchib o'tishlar;
- oyoqlarda depsinib orqaga yarim burilish va salto sakrab tushishlar va uchib o'tishlar (111-112).

1.4. 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 zveno oyoqlardir, ya'ni oyoq panjalarining xususiyatlari. Bo'yi uzun gimnastikachi uchun chiziqli tezlikning eng katta ko'rsatkichi 18-20m/s kattalikka yetadi. Bunda OTMning muvofiq tezligi 8-9 m/s teng va undan ko'p. Baland

parvozdan keyin qo'nishda OTM harakat tezligi tahminan 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 yetadi, parvozda esa (masalan, uchtalik saltoda) 12-14 rad kattalikka yetishi mumkin. Tana zvenolarini 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 darajada quvvat bilan to'ldirishini bildiradi, demak murakkab mashqlarni bajarish imkoniyati yuqori bo'ladi.

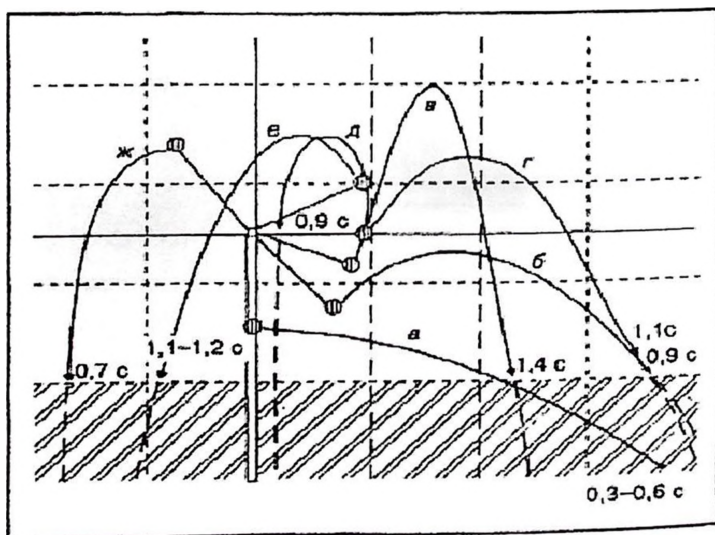
Gimnastikachining OTM traektoriyasi va gavda nuqtalari – harakatlarining kompleks kinematik tavsifidir. Masalan, oyoq panjalari traektoriyasi bo'yicha deyarli har doim aynan qaysi mashqn ijro etilganini bilish mumkin. Mashqlarni ijro etish individual variatsiyalarida ham traektoriyaning o'zgarishi yaqqol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

Biroq bu kabi umumiy tavsif albatta gimnatikachi tanasining OTM traektoriyasi hisoblanadi. 2-rasmda turnikda uchish mashqlarini ijro etishda namunaviy traektoriya ko'rsatilgan. Qoniqarli balandlik va parvoz vaqtini beruvchi (traektoriyalarda parvoz vaqti raqamlariga qarang), parvozda yaxshi "surat" va tayanchdan xavfsiz ketish imkonini beruvchi baland-uzoq traektoriya eng ko'p qo'llaniladi. Parvozda va faol uloqtiruvchi harakatlarda biroz erta o'tish sodir bo'lishi mumkin bo'lgan b traektoriya alohida e'tiborga molik: bu balandlik va parvoz vaqtini yuqori ko'rsatkichlarini taqdim etadi.

Havfsiz harakatlar vaqti - ko'p jihatdan mashqni ijro etilishi darajasi va uni rivojlanish istiqbollarini aniqlab beradigan favqulotda muhim ijro ko'rsatkichidir. 2-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 j 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 havfsiz 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 taqqasloganda) ulkan faqlanishni nazarda tutadi, shuning uchun gimnastikachi qizlar texnikasida parvozda tana aylanishini jadallashtirishga imkon beruvchi usullar muhim ahamiyatga ega bo'lishi kerak.



2a-rasm. Turnikda sakrab tushish, uchib o'tishlar va uchib kelishlarni ijro etishda tananing UTM troektoriyasi 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 tahminan 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 kgdan 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 etilganda 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 xaqida umumiy tushuncha.
2. Elementlarning qanday tuzilmaviy guruxlari mavjud?
3. Uchib o'tish qanday turlari mavjud?
4. Turnikda gimnastkachilar kombinatsiyalarini rivojlanish tarixi
5. Sakrab tushishlar qanday turlari mavjud?
6. Harakatlarning biomexanik tavsiflari.
7. Turnikda mashqlarning toifalanishi va tuzilmaviy turlari xaqida umuniy tushuncha.

II-BOB. TURNIKDA MASHQLAR TEXNIKASI VA O'RGATISH USLUBIYATI

2.1. Turnikda ishchi holatlar va ko'nikmalar

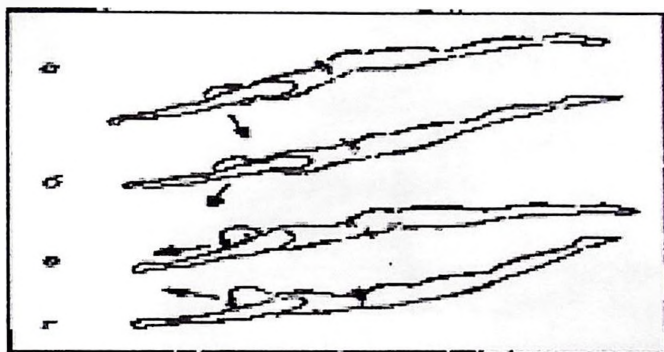
Gimnastikachi statik va harakat yo'nalishi bo'yicha qabul qilishi kerak bo'lgan turnikdagi holat juda ham hilma-hil. Biroq ulardan ko'pchiligi barqaror bo'lishi mumkin emas, chunki jadal siltanish harakatlarini bajarishda gimnastikachi tanasiga ahamiyatli darajada yuklanishlar ta'sir ko'rsatadi (400 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 muvoffaqiyatini belgilab beruvchi ancha sezilarli harakatlar amalga oshiriladi.

Osilish – turnikda ishchi holatning asosichisi va boshlovchi gimnastikachining birinchi mashqi hisoblanadi. Zamonaviy osilish texnikasiga yagona muhim talab, ya'ni barcha tana zvenolarini 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 yyerda 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. 2b-rasmda osilish holatida – turnikda turishda qomatni shartli to'rtta turi ko'rsatilgan.



2b-rasm. Osilishda qomat turlari: a) yopiq qomat; b) yarim yopiq qomat; v) yarim ochiq qomat; g) 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 toz-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 oldingisiga yaqin, biroq tanani qat'iy to'g'ri holatini saqlash uchun qulay.

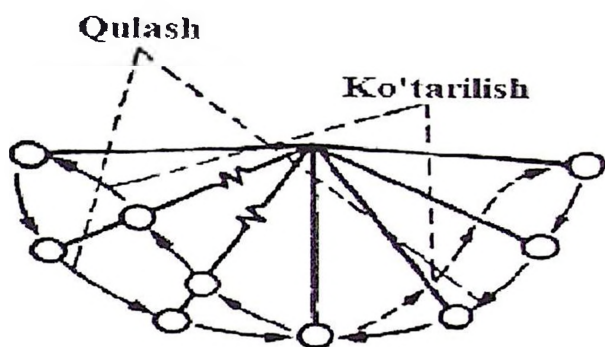
Yarim ochiq qomat (v) amaliyotda ancha ko'p qo'llaniladi. U yaxshi ko'rik nazoratida to'g'rilangan, tortilgan holatni yetarlicha qulay ushlab turish imkoniyatini beradi. Yarim yopiq qomatda harakatlanib, gimnastikachi grif va panjalarni pastdan ko'radi va ancha ishonchli harakat qiladi; bu ayniqsa boshlovchilar 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 (g) kamdan-kam qo'llaniladi, chunki atayin yelka bo'g'imlaridagi tarang harakatlar va tanani kuchli kerilish havfi 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.

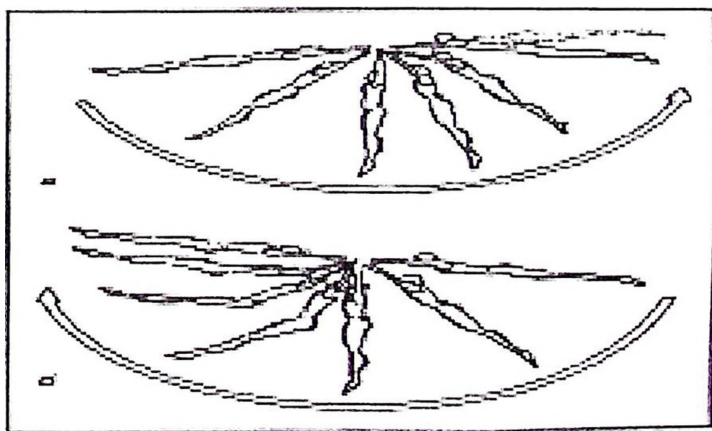
Osilishda tebranish. Faol tebranish texnikasi hilma-hil.

Oddiy tebranish – boshlovchi gimnastikachining osilishda 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. **3-rasmda** har qanday turdagi tebranishlarda harakatlarning umumiy sxemasi taqdim etilgan.



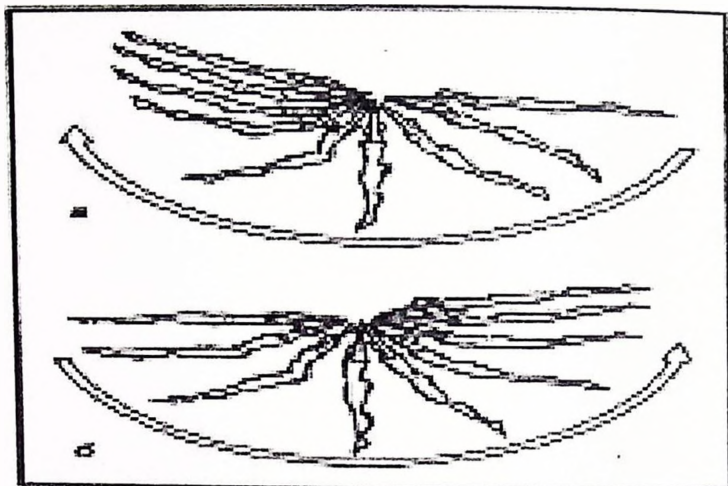
3-rasm

Oddiy siltanishlarda bu sxema 4-rasmda ko'rsatilgan sxemadagi kabi amalga oshiriladi: oldinga siltanishda gimnastikachi toz-son bo'g'imlaridan bukilib, ko'tarilishning yuqori nuqtasida to'g'rilanib oyoqlarini yuqoriga-oldinga harakatlantiradi; gimnastikachi orqaga siltanishda o'zini grifga ortgan paytda yelka bo'g'imlaridagi yengil irg'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.



4-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.



5-rasm

Uloqtiruvchi siltanish (5-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 vazifa – 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.

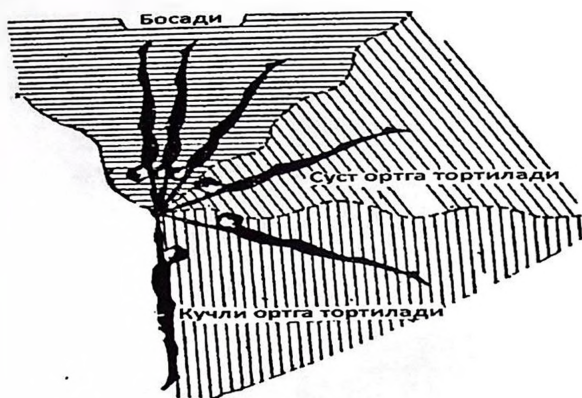
Oxirgi ikki mashqning texnikasini gimnastikachi butun sport faoliyati davomida bajaradi, shuning uchun har bir mashg'ulotda takomillashtirib borish zarur.

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 deformatsiyalash 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 hil qomat

bo'lishiga qaramay turli sharoitlarda ta'minlanganligi tufayli, qulash jarayonida harakat o'zgaradi (**6-rasm**).

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



6-rasm

Ishning bunday tavsifi kamida gorizontalgacha saqlanib qolish kerak, chunki gimnastikachi tanasini tayanchdan itaruvchi tashqi kuch, bu yyerda 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 ushlash), 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 toz-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.

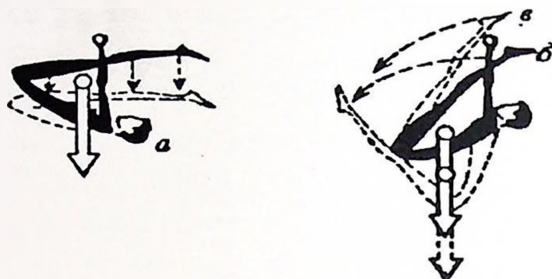
Orqada oddiy tayanish – gimnastikachilar boshlang'ich maktabidan eng sodda statik holat.

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.

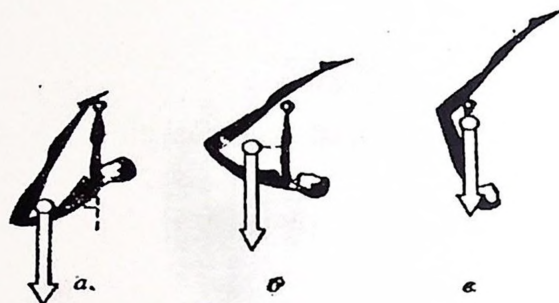
Bukilib va kerilib osilishlar – keng ommalashgan ishchi holatlar hisoblanadi.

Orqada bukilib osilish – yuqorida sanab o'tilganlardan eng hos ishchi holat. Tizzalar qo'llar chizig'i ortiga taxminan sonlarning uchdan bir qismigacha o'tib, tana iloji boricha toz-son bo'g'imidan ko'proq bukilib, bosh ko'krakka egilgan, yelka burchakgi kuch bilan nazorat qilinganda u to'g'ri bajarilgan hisoblanadi (7-rasm). Bu poza statik holatda ham, harakatda ham

barqaror. Muvozanat buzilganda (masalan, oyoqlar bilan chuqur bo'lmagan siltanib o'tishda; 7, b, v) 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 mustaxkam bo'lmaydi.



7-rasm



8-rasm

Bukilib osilish (**8-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 (**8-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 ohirigacha “taxlangan” holatdagi harakatlarda bajariladi: toz 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 yyerda oyoqlar chuqur va uzoqqa kirmaydi, shuning uchun statik holatlarda, ayniqsa harakatlarda gimnastikachining toz 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 toz-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 rivojlanlanganligi talab qiladi. To‘g‘ri tashqarida oyoqlarni ochib tayanish – oyoqlarda taxminan tirsaklar darajasigacha yuqoriga faol cho‘zilgan holat. O‘z navbatida toz ham iloji boricha yuqorida joylashishi kerak, biroq oyoqlarni gorizontol 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 mustaxkamligini 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 beihitoyor buralishga olib keladi. Shuning uchun pastdan ushlash bilan orqada osilishdagi to'g'ri qomat boshni yengil oldinga egilishini nazarda tutadi.

Yuqoridan ushlash bilan orqada osilish – buralish bilan bog'liq bo'lmagan ishchi holat. Unga siltanib o'tishlarni qo'llamasdan (bu yyerda 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 ushlash 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'lda orqada osilishga qaytishga urinib orqaga buriladi. Ikkala qo'lda 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.

Burilishlarni 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 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 maxkamlangan 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 ushlash dastlabki holatidan – tayoqcha yuqoriga – ushlashga buralish. Menikelli – tayoqcha iloji boricha past holatgacha orqaga-pastga va aksincha. Tayoqcha orqada pastdan ushlash holatidan tayoqcha yuqoriga – qayta ushlashga buralish – tayoqcha oxirigacha oldinga-pastga. Va aksincha.

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

2.2. Ushlash va o'tib ushlashlar

Ushlashlar. Barcha ushlashlarga qo'yilgan talab – ishonchlilikdir. Gimnastikachi ushlashda 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) ushlash aylanali harakatlarda va uchib o'tishlarda (qo'l panjalari grifni yaxshi topadi) qulay hisoblanadi, biroq boshqa mashqlarni ijro etishda doim ham mos kelavermaydi.

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

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

Qo'l panjalari supinatsiyasi (bo'rtishi) bog'liq pastdan ushlash bilak va yelka mushaklarining sezilarli kuchlanishiga olib keladi. Gimnastikachi ushbu ushlash bilan grifni ikkala qo'lda ancha erkin ushlashi uchun odatlanishi kerak. Bu yyerda qayta ushlash bilan

qo'shni bo'lgan orqada osilishda pastdan ushlash ham anchagina qulay hisoblanadi. Oxirgisi pastdan ushlashdan faqat yelkalarda buralish bilan farqlanadi.

Qayta ushlash – bilak mushaklarini ahamiyali darajada kuchlanishi bilan qo'l panjalarini ichkariga oxirigacha burishga asoslangan ushlashning 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 ushlash bilan grifni ishonchli olishi mumkin, biroq ko'p holatlarda bu qiyinchilik tug'diradi. Qayta ushlashga o'tishning ancha mos usuli – qo'l atrofida burilish va pastdan ushlash bilan orqada osilishdan buralishlar.

Qayta ushlashning ishonchliligi qo'l panjalari harakatchanligiga va tana holatiga bog'liq. Gimnastikachi qanchalik qo'l panjalarining faol nayzalanishini erkin egallagan bo'lsa, uning qayta ushlashi shunchalik mustaxkam 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 havfli hisoblanadi.

Qayta ushlashda qo'l panjalarini kaftli bukilishi kuchli ifodalanadi. Bu uni qo'llarda tik turishda kam samarali qilib qo'yadi, chunki bu yyerda 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 yetadi. Qo'llar yuqorida holatdan oldinga buralishda gimnastikachi qayta ushlashdan pastdan ushlash bilan orqada osilishga (tayanishga) o'tadi.

Me'yoriy va g'ayri tabiiy ushlashlar. Grifda ushlash va qo'l panjalarini aylanish yo'nalishi bir-biriga uzviy bog'liq. Agar

tayanchdagi ishqalanish qo'l panjalari bukilishini chaqirsa (uni turnikka "o'rab qo'yish") yuklama ostida aylanishlar mustaxkam 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 maxkam siqsa, ushlashda kuchsizlanish havfi shunchalik ortadi.

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

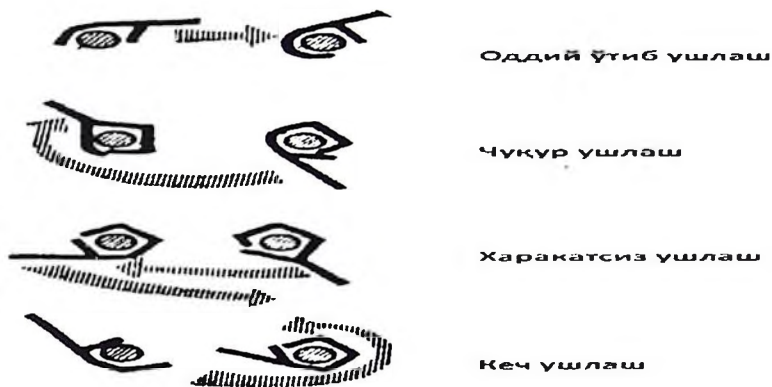
Qo'l panjalari bilan ishlar texnikasi. Me'yoriy ushlashlar, ayniqsa oddiylari, juda ishonchli hisoblanadi. Agar gimnastikachi kaftlari (hamda magneziya, astarlar) joyida bo'lsa, unda qo'l panjalari 600 kg va undan ortiq yuklamaga bardosh berishi mumkin. Shuning uchun yangilarga hos bo'lgan katta siltanishlarda 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 charchaydi. Gimnastikachi grifni shunchalik ushlashi kerakki, bunda ishonchli ushlash saqlab qolinishi lozim. Qo'l panjalari erkin aylana olishi, 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 (**9-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 maxkam 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'ilgandagiga bu usul qo'llanilishi mumkin.



9-rasm

Chuqur ushlash o'tgan ushlashlarga o'xshash. Harakat boshlanishidan oldin panjalar vaqtidan oldin ushlash susayishi kutiladigan yo'nalishda ko'proq 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 ushlar. Agar panjalar tana ortidan aylansa, uning grifga ishqalanishini kamaytirish lozim. Buning uchun gimnastikachi panjasini grifni erkin quchoqlayotgan mustaxkam "quvur" hosil qilish uchun uni siqadi. Bu o'z navbatida panjani ochilib ketishidan va ushlarini havfli bo'shashishidan qochishga yordam beradi. Usul barcha g'ayri tabiiy ushlar bilan holatlarda qo'llanilishi mumkin.

O'tib ushlar. O'tib ushlar texnikasi va murakkabligi uning spetsifikasi kabi, aynan shu paytda tananing ishchi holati bilan ham aniqlanadi. O'tib ushlarining 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 o'tib ushlar panjalarni grif orqali o'tkazish bilan bajariladi. Bunda gimnastikachi panjarini vaqtincha tayanchgacha chetlatishiga to'g'ri keladi. Qo'llarni uzoqqa chetlatish qayta ushlarida 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 ushlar aniqlikni talab qiladi. Pastdan ushlaridan yuqoridan ushlar va aksincha o'tkazib o'tib ushlarining keng tarqalgan usuli hisoblanadi. Ular ko'pincha g'ayri tabiiy ushlarlarga o'tish bilan bog'lanadi, shuning uchun gimnastikachi nafaqat o'tib ushlarini, balki ushlarini mustaxkamlash usullarini ham egallagan bo'lishi kerak. Yuqoridan ushlaridan qayta ushlariga o'tib ushlar kamdan-kam uchraydi va gimnastikachidan mukammal texnika talab qiladi. Qayta ushlaridan yuqoridan ushlariga qarama-qarshi o'tib ushlar ancha yengil, chunki bo'shagan panja avtomatik tarzda tashqariga buriladi.

Panjalarni 360° ga burish bilan o'tib ushlar 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 ushlarlarga katta ustunlik hisoblanadi. Bunday turdagi o'tib ushlarining

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 o'zlashtirish bilan parallel o'rgatib borish maqsadga muvofiq. Grifni erkin o'tib ushlash (ayniqsa qiyin tomonini) mahorati ushlashlarni o'zlashtirilganlik mezonini hisoblanadi. G'ayri tabiiy 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 mustaxkam 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 ushlashlar gimnastikachi uchun yangi sinov osilishlari bilan navbatlashadi;

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

- g'ayritabiiy ushlashlarda tebranish; asosiy vazifa – ushlashni mustaxkamlash usullarini o'zlashtirish;

- g'ayritabiiy ushlashlarda keng siltanishlarni o'zlashtirish. Panjalarni ishlash texnikasi takomillashtiriladi, ushlashni mustaxkamlovchi qo'shimcha usullar kiritiladi.

Ushlashlarga o'rganish natijasida katta razryadli gimnastikachi turli ushlashlar bilan osilishdan baland yoysimon siltanishni, turli ushlashlar va yuqoridan ushlashlar bilan tik turishdan oldinga to'ntarilishni va turli ushlashlardan orqaga siltanish bilan ko'tarilishni va hokazo erkin bajara olishi kerak. Gimnastikachi kamida turli ushlashda oldinga bitta to'liq aylanani ijro eta olishi uchun ham panjalarning ishlash texnikasini shunchalik ishonchli o'zlashtirgan bo'lishi kerak.

2.2.1. 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).

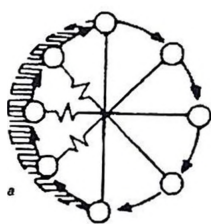
Gimnastikachining ko'tarilishdagi harakati aylanani ijro etishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Aynan shu alomat bo'yicha katta aylanalarning to'rtta asosiy turlarini farqlash mumkin.

Me'yoriy aylanani (**10-rasm**) gimnastikachi qo'llarda tik turishda ortga tortilish bilan va bir hil o'rtacha tezlikda boshlaydi va yakunlaydi. Tana massalari ko'tarilishning asosiy va birinchi yarimida aylanish o'qga yaqinlashadi.

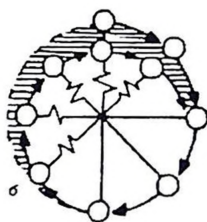
Tezlangan aylanani (**11-rasm**) gimnastikachi to'g'ri turishdan boshlaydi, bukilgan (kerilgan) holatda va ancha yuqori tezlikda yakunlaydi. Tana massalarining tayanchga yaqinlashishi aylana oxirigacha saqlanib qoladi, to'g'ri holat esa faqat keyingi qulashdagina tiklanadi.

Tezkor aylanani (**12-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 uxshash sxema bo'yicha bajariladi.

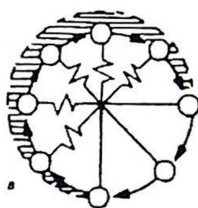
Sekinlashgan aylanani (**13-rasm**) gimnastikachi yakunlashga qaraganda tezroq boshlaydi. Turli yo'l bilan, shu jumladan qulashda ortga tortilishni susaytirish bilan tezlikni susaytirishga erishiladi.



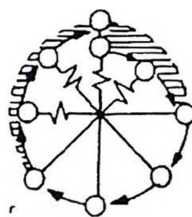
10-rasm



11-rasm



12-rasm

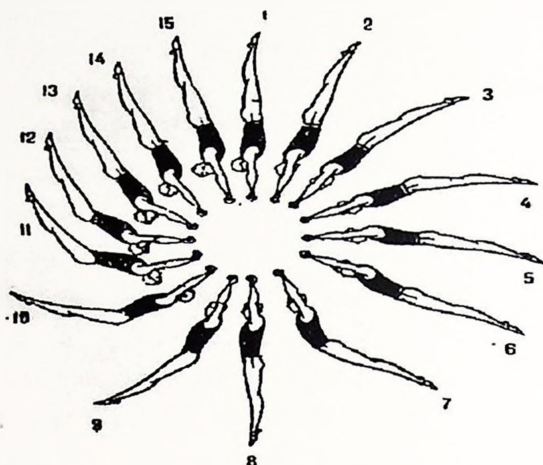


13-rasm

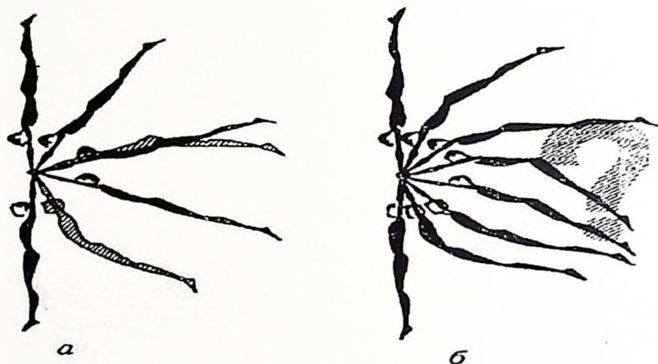
Orqaga katta aylana (uloqtirish bilan, me'yoriy) (14-rasm, 1 - 4-lavhalar). Qulash (qulashning boshlanishi bukilish bilan) yarim yopiq yoki yarim ochiq qomat bilan bajariladi. "Kipa" fazasida toz-son bo'g'imining bukilishi asta-sekin ortadi, biroq oxirgi bukilish kattaligi minimal bo'lishi kerak (15-rasmda 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, qorish mushaklari optimal tortilgan va oyoqlar bilan uloqtirishga tayyor.



14-rasm



15-rasm

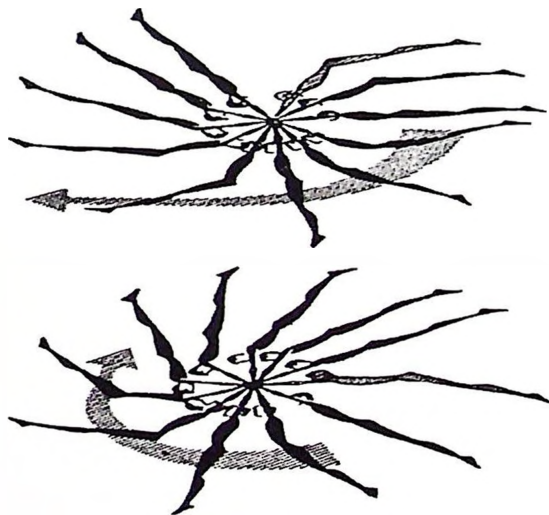
Uloqtirish (7-10-lavhalar). Qamchisimon harakatlanib, gimnastikachi oyoqlarini urg'u berib, faqat toz-son bo'g'imlarida bukilib, oldinga-yuqoriga uloqtiradi. Osilgan holatda tana tayanchdan maksimal darajada ortga tortiladi, yelkalar to'liq bo'shashadi, bosh qo'llar orasida cho'qayadi va nigoh oldinga 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 toz-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.

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

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



16-rasm

“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.

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 ishonch 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 punktlar bo'yicha o'zini tekshirish. Aylanani takrorlashda vaqtincha yordamdan foydalanish.

5. To'g'ri bajarilgan qulash va yaxshi uloqtirishda tanani ko'tarilish oxiridagi 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 tezligini 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.

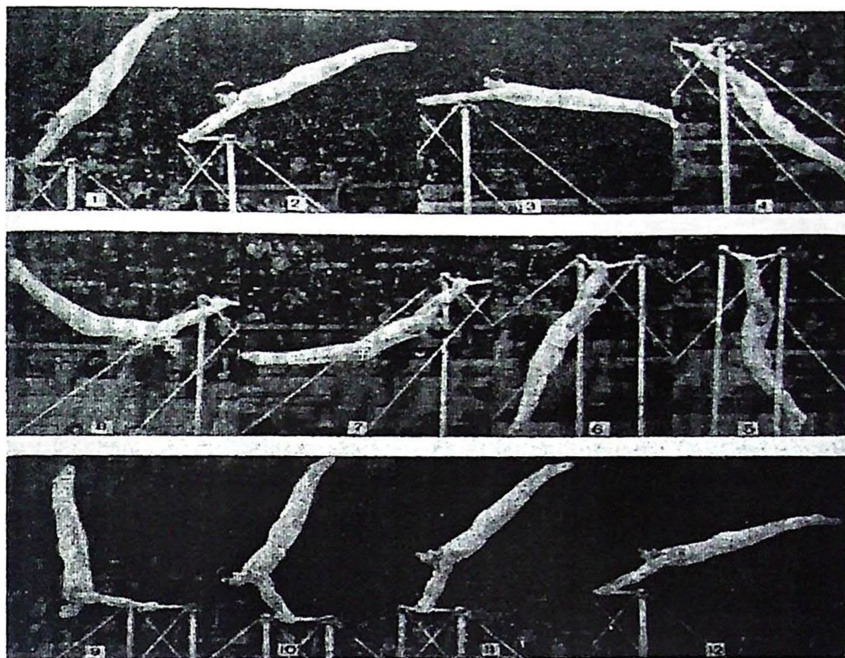
2. Mo'ljalga oyoqlar bilan oldinga harakatlanib tebranish. Murabbiy gimnastikachidan oldinda turadi va oyoq uchlari bilan yetish kerak bo'lgan nuqtani belgilab, qo'lini cho'zadi.

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 toz-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 (**17-rasm**) 70-80-yillarda keng ommalashgan edi. Osonligi, iqtisodiligi, boshqarilish darajasi bo'yicha u uloqtirish bilan aylanadan ustun emas, biroq asosiy harakatlarni yelka sohasiga ko'chirish bilan harakatlar texnikasini o'zga hos 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 vertikaldan 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 harakatlar 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.

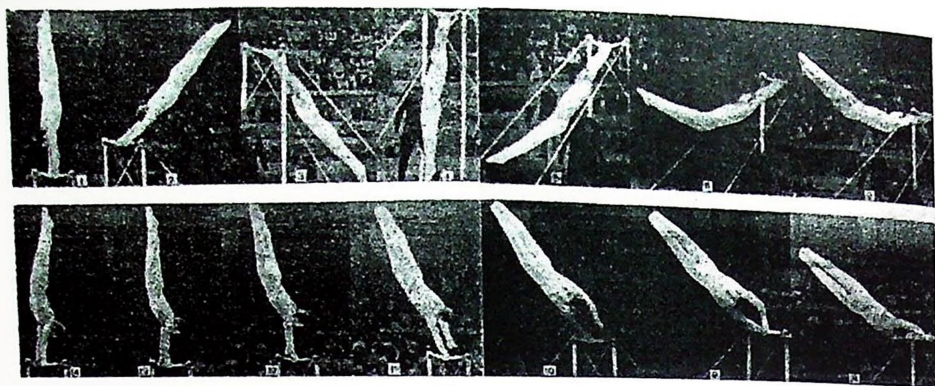


17-rasm

2.2.2. Katta siltanish bilan harakatlar

Ortga burilish bilan orqaga katta aylana (pastdan ushlab, uloqtirish bilan). Qulash (18-rasm, 1-4-lavhalar). Biroz tezlik zahirasi bilan aylanani boshlab, gimnastikachi burilish oldidan diqqatni jamlash uchun yordamchi harakatlardan voz kechadi.

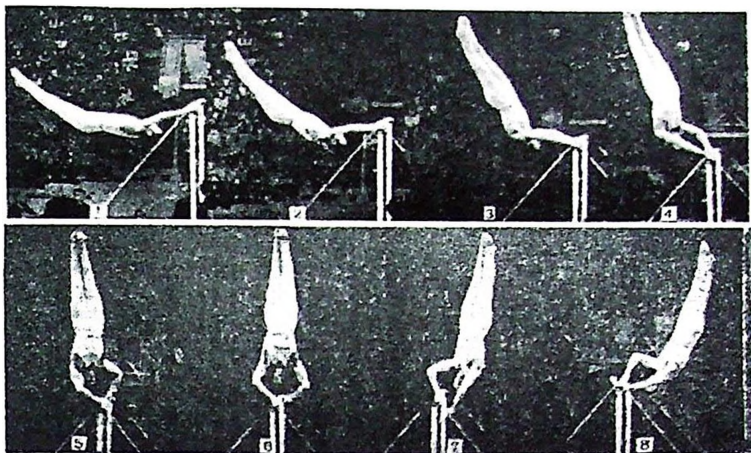
Oyoqlar bilan harakatlar (4-6-lavhalar). Qo'l atrofida orqaga burilish tanani taxminan yelka kengligida yon tomonga siljishi bilan bog'liq. Bunday siljishning boshlang'ich impulsini oyoqlar beradi: gimnastikachi toz-son bo'g'imlaridan bukilib oyoqlarini oldinga va bir vaqtning o'zida yon tomonga shoshiltiradi.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



18-rasm

Burilish boshlanishi bilan yozilish va bir qo'lga chiqish (6-10-lavhalar). Gimnastikachi yozilib butun tana zvenolarini 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 chiziqni 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.

Tik turishga chiqish va yetib ushlash (10-14-lavhalar). Burilish, tanani yon tomonga siljishi va tik turishga chiqish inersiya bo'yicha tugaydi. Vertikal tik turish zonasida (ertaga nisbatan kechroq yaxshi) gimnastikachi qo'l panjalarini pastdan ushlash bilan grifga qo'yadi, agar zarur bo'lsa qat'iy qomatni tiklaydi. **19-rasmda** turli ushlashlar bilan osilishga burilib aylana varianti ko'rsatilgan. Bu yerda qo'llangan qo'llar bilan yumshoq ishlash va erkin panja bilan kechikkan chuqur yetib ushlash tavsifli hisoblanadi.



19-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Tezlanish bilan orqaga katta aylanalar.

2. Oldinga katta aylanalar.

3. Polda, stoyalkalarda, qo'shpoyada: yelkada oldinga va orqaga 90, 180° burilish.

4. To'g'ri tana bilan bir qo'lda tik turish, bosh tayanch qo'lga siqilgan. Yordam bilan bajariladi va gimnastikachining yagona tayanch holatida erkin va aniq ushlanish mahoratini tekshirish uchun xizmat qiladi.

Asosiy mashqlar. 1. Osilishda burilish bilan oldinga siltanish. Gimnastikachi siltanishni to'plab oldinga uloqtirish bilan qo'l atrofida burilib yuqoridan ushlashga o'tadi va keyingi oldinga siltanish bilan harakatni takrorlaydi. Vazifa – gorizontaal ustida ko'tarilish bilan buzilishlarsiz siltanishga erishish.

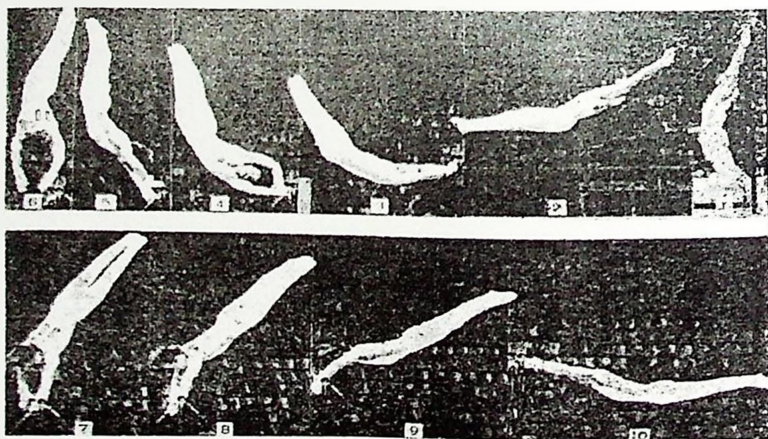
2. Tik turishga ko'tarilish bilan burilishni aks ettirish (imitatsiya). Gimnastikachi dastlabki holatda matlar uyumida stoyalka poyasidan uzunasi ushlab chalqancha yotadi. Ikkita sherik orqaga pastdan ushlashga burilishiga yordam berib uni turishga ko'taradi.

3. Osilishdan pastdan ushlab turishga burilish bilan oldinga siltanish. Mashqlarda A1 va A2 vazifalar mantiqan birlashadi.

sxemasi tez-tez buziladi: gimnastikachi chalishgan aylanada burilishni to'liq bajarmaydi, shuning uchun orqa tomonga burilish muvofiq ravishda kamayadi. Burilishni bunday "o'g'rilanishi" harakatlar sharoitini murakkabligi bilan bog'liq. Ko'tarilish davomida 90° ga burilib, gimnastikachi qayta orqaga buriladi va chalishgan ushlar bilan qo'llarda tik turishga qaytadi. Shundan keyin ko'chiriladigan panja olinadi va sportchi turli ushlar bilan osilishga yelkada oldinga orqaga burilishni bajaradi. Shunday qilib o'ngga 90° ga burilish, chapga 90° ga burilish (unisi ham, boshqasi ham ikkala qo'lda tayanish bilan) va yana bitta – yagona tayanchli – chapga orqaga burilish bajarildi. Mashqning butun asosiy qismi harakatlarni boshlang'ich yuzasini o'zgartirmasdan tezkor tempda bajariladi.

Shuni ham nazarda tutish kerakki, ushbu vaziyatda kellercha burilish texnikasidan foydalanish nomaqbul, chunki bu burilishni qayta yo'nalishda keskin qiyinlashtiradi. Yuqoridan ushlar bilan tik turishga orqaga burilish bilan harakat mashqning soddasoddalashtirilgan varianti hisoblanadi.

360° ga burilish bilan orqaga katta aylana. Burilishga boshlang'ich harakat bunday mashqda (**22-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).



22-rasm

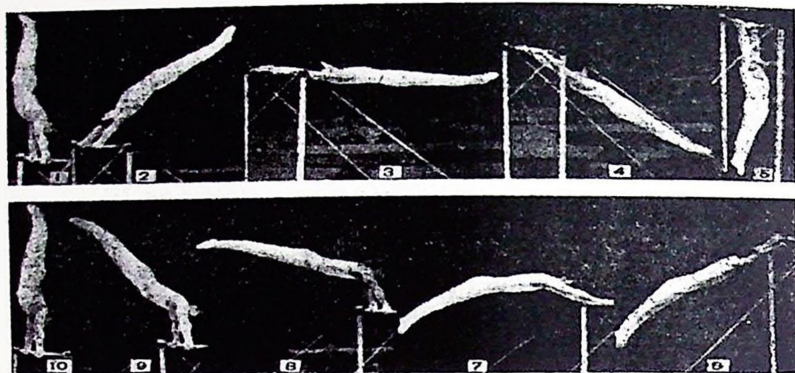
Texnika jihatidan harakatning bu qismi aynan bu yerda qo'llarda tik turishda yakunlanmasdan, davom etadigan (5-9-lavhalar) "sanjirovkalarda" burilish kabi bajariladi. To'g'ri qomatni tiklab va qo'l panjalariga qarashni davom ettirib, gimnastikachi burilishni yakunlab va yuqoridan ushlashga kelib, burilish 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, hususan burilish ijrosiga bo'lgan talab ham ortadi.

2.2.3. Oldinga katta aylanishlar

Oldinga katta aylana (dumalash bilan, me'yoriy). To'ntarilishga kirish (**23-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 hos harakatni amalga oshiradi: u uchib ketuvchi harakat bilan oyoqlarini orqaga yo'naltiradi va biroz keriladi. Aylana qanchalik faol bo'lsa, texnika qismlari shunchalik yorqin ifodalanadi (**24-rasmga** qarang).

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



23-rasm

Yelkalarda sapchish va tanani to'g'irlash (6-8-lavhalar). Bir vaqtning o'zida tana toz-son bo'g'imlaridan to'g'rilanadi va yelka bo'g'imlaridan bukiladi. Fazaning barcha harakatlari biomexnik maqsadga muvofiq: gimnastikachi toz-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; toz bilan harakatlarni va yelkalar bilan oldinga yuqori vertikal ortiga sapchish quvvatini ko'paytirish; butun ko'tarish 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 (tayanchga 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. Aylanga harakat. A2 va A1 mashqlar bog'lanadi. Mufaqiyatli 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 yo'1 mashqini bajarish.

To'liq aylana 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 bajarildi.

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 qanchalik katta bo'lsa, mashq shunchalik foydali.

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

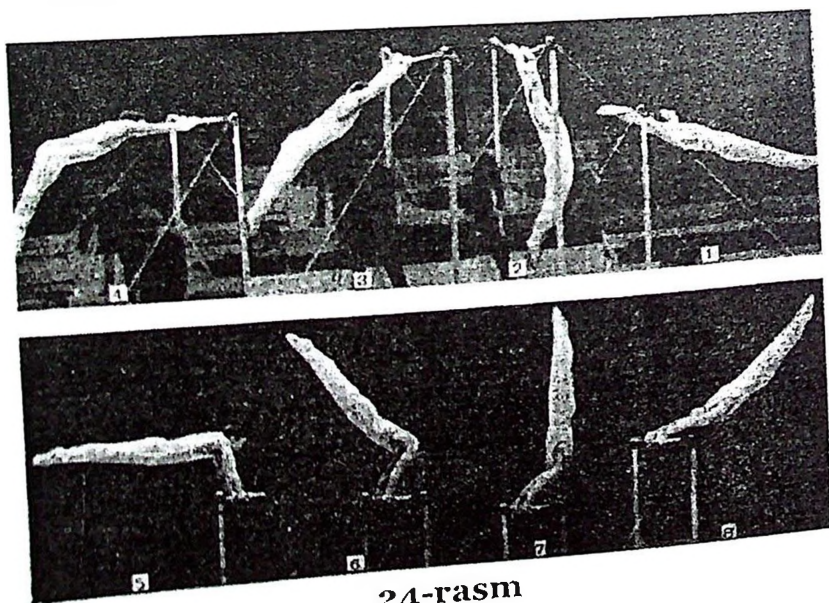
3. Ikkitada deysinib tik turish orqali to'ntarilish. Matlar uyuumiga bajariladi. Tayanib yotishdan gimnastikachi tozda yuqoriga-oldinga sapchish harakatlari bilan tik turishga chiqadi va to'ntarilishni bajaradi. Yelkalar avvaldanoq oldinda joylashishi kerak. Mashqning ma'nosi ko'tarilish harakatlarini aks ettirish (imitatsiya qilish).

Oldinga katta aylana (uloqtirish bilan). Uloqtirish bilan odatiy aylana tuzilmasiga ko'ra ancha sodda. Bu yerda to'ntarilish dumalash bilan aylanadagi kabi amalga oshiriladi. Qulashning ikkinchi yarimida gimnastikachi toz-son bo'g'imlarida o'rtacha bukiladi. Tana vertikal holatdan o'tgunicha maksimal bukilshga erishiladi, biroq past vertikalda toz-son burchagi hali saqlanib turadi; aks holda oyoqlar bilan uloqtirish vaqtidan oldin sodir bo'ladi. Ko'tarilishni boshlab, gimnastikachi cho'zilgan harakat bilan oyoqlarini yoy bo'ylab orqaga-yuqoriga-oldinga (bosh orqali) uloqtiradi. Ko'tarilishning deyarli oxirigacha tananing kerilgan holati saqlanishi, oyoq panjalari oxirigacha yetakchi zveno bo'lib qolishi, qorin mushaklari bo'shashgan holatda turishi, orqa yuza mushaklari esa taranglashgan bo'lishi kerak. Boshqa texnikada uloqtirish harakatlarining amplitudasi chegaralanadi, aylana tezligi esa yo'qoladi. Uloqtirish jarayonida gimnastikachi yarim yopiq qomatni saqlab turadi, bu esa yelkalarda ortga tortilishni ushlab turishga yordam beradi. Tayanchga bir vaqtning o'zida

to'g'ri qo'llarda tortilish bilan (bir vaqtda bukilish-kerilish) aylana ham mavjud, biroq orqaga uloqtiruvchi harakatlarning bunday texnikasi istiqbolsiz bo'lib, rag'batlantirilmاسligi kerak.

Uloqtirish bilan oldinga katta aylana dumalash bilan aylanaga qaraganda uncha universal emas. U asosan kombinatsiya o'rtasidagi sodda bog'lamga kiradi.

Qayta ushlashda oldinga katta aylana. Mashq odatda dumalash bilan oldinga tezkor aylana asosida bajariladi (**24-rasm**). Harakatning tavsifli fazalari: oyoqlar bilan o'zib ketish (1-2), toz 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 ushlash ishonchliligini orttiradi. Ijroning uncha yuqori bo'lmagan sifatida texnikaning o'ziga hos qismi – aylanaga kirish paytida ushlashni kengaytirilishi.



24-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Dumalash bilan oldinga tezkor katta aylana.

2. Qayta ushlashni mukammal egallash, hususan 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. 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.

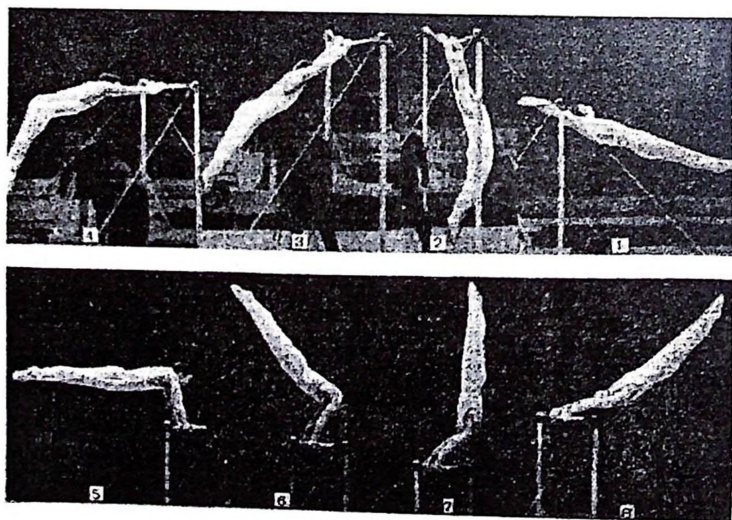
4. Orqada tayanishdan oldinga ortga siltanish bilan qayta ushlashda aylana. O'rta turnikda yordam bilan bajariladi. Bitta yoki ikkita sherik gimnastikachining yelkasidan ushlab nafaqat uni qo'llab turadi, balki aylanishiga yordam beradi.

O'tib ushlashlar bilan oldinga katta aylanalar (ikkala qo'lda). Oldinga katta aylanalarda "ikki qo'li" 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. **(28-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

to'g'ri qo'llarda tortilish bilan (bir vaqtda bukilish-kerilish) aylana ham mavjud, biroq orqaga uloqtiruvchi harakatlarning bunday texnikasi istiqbolsiz bo'lib, rag'batlantirilmassligi kerak.

Uloqtirish bilan oldinga katta aylana dumalash bilan aylanaga qaraganda uncha universal emas. U asosan kombinatsiya o'rtasidagi sodda bog'lamga kiradi.

Qayta ushlashda oldinga katta aylana. Mashq odatda dumalash bilan oldinga tezkor aylana asosida bajariladi (**24-rasm**). Harakatning tavsifli fazalari: oyoqlar bilan o'zib ketish (1-2), toz 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 ushlash ishonchligini orttiradi. Ijroning uncha yuqori bo'lmagan sifatida texnikaning o'ziga hos qismi – aylanaga kirish paytida ushlashni kengaytirilishi.



24-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Dumalash bilan oldinga tezkor katta aylana.

2. Qayta ushlashni mukammal egallash, hususan 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. 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 aylana. 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'li" 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. **(28-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

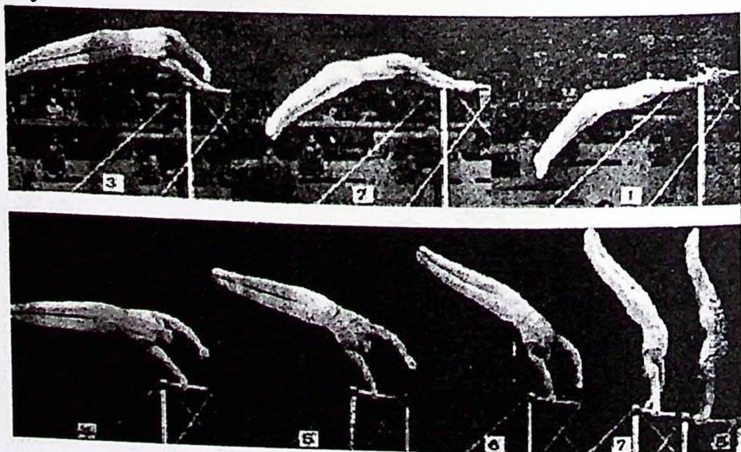
bosim vaqtincha yo'qoladi va gimnastikachi qo'llarini yangi ushlashga o'tkazishi mumkin.

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

"Ikki qo'lli" o'tib ushlashlarning ikkinchi turi (pastda ulashdan 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.

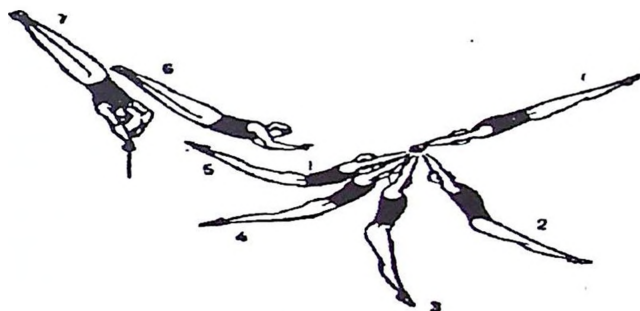
2.2.4. Burilish bilan oldinga katta aylanishlar

Orqaga burilish bilang oldinga katta aylanalar (dumalash bilan). Burilish (25-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.



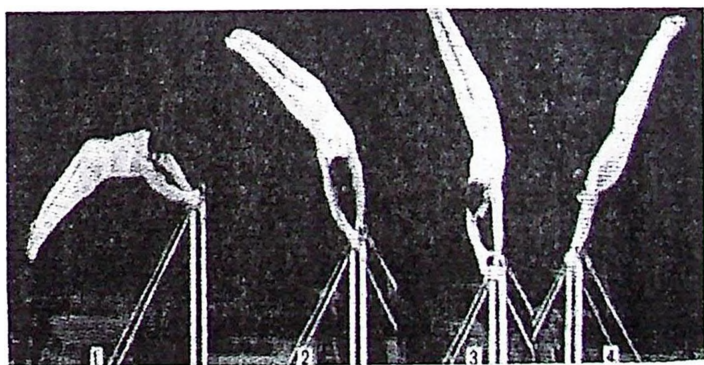
25-rasm

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 ushlab kerak. Yotib ushlab shoshqaloqlik – osilishda siltanish egriligiga sabab bo'ladi. Qo'l panjalarini qo'yish paytida (8) gimnastikachi to'g'ri qomatni to'liq tiklashi va tayanchdan orqaga tortilishi kerak.



26-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 (26-rasm). 27-rasmda turli ushlabdan (bittasi qarshi ushlabdan) yelka bilan orqaga burilish ko'rsatilgan.

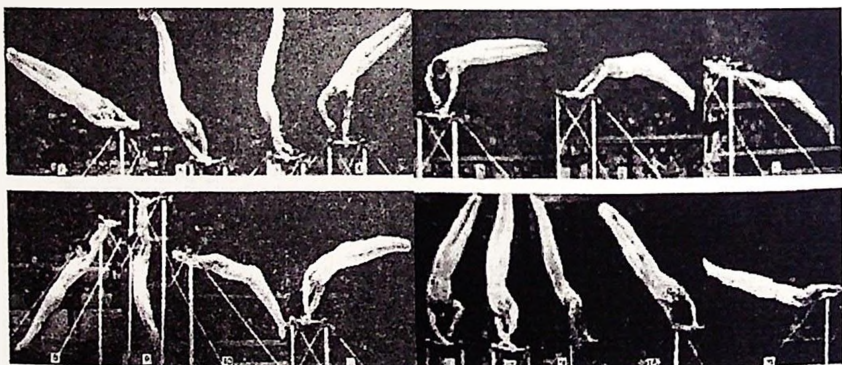


27-rasm

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 (28-rasm).

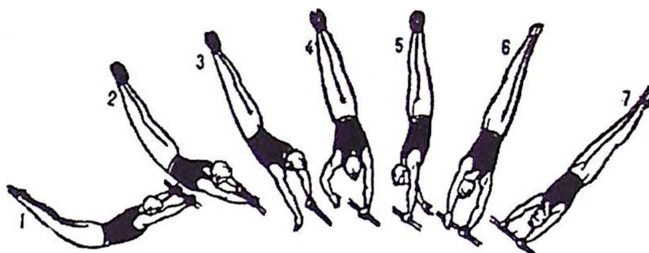
Tayanchga sapchish va o'tib ushlash (1-3). Burilish tayanchga sapchish (2) bilan bir vaqtda boshlanadi va o'tib ushlash paytida (3) oyoqlar 90° ga burilishga ulguradi. Grif qo'yib yuborilgandan keyin gimnastikachi ancha tor ushlash mo'ljalida markazga yaqin qo'yadigan faqat bitta panja etib ushlaydi.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



28-rasm

Burilishning birinchi yarimi va etib ushlash (3-6-lavhalar). Faza orqaga oddiy burilish bilan katta aylanaga juda o'xshash, biroq unda tana yon tomonga siljimaydi 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 (29-rasm).



29-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 (**25-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) 360° ga burilish bilan oldinga katta aylana. Ko'pincha yuqoridagi mashqdan keyin

bajariladi va uning kengaytirilgan variantini nazarda tutadi (**28-rasm**). Agar chalishgan ushlar birinchi holatda burilish oxirini yengillashtirsa, endi bu yerda aynan shu tufayli uning boshlanishi soddalashadi.

Tayanchga sapchish va burilishning boshi (9-11). Burilish boshlanishiga qaramay ikkala qo'l hali tayanchda turadi.

Qo'lni ko'chirish va burilish o'rtasi (11-13). Tayanch qo'lonidan o'tib, ko'chiriladigan qo'l darhol yana grifga intiladi. Tayanch qo'lni egilgan holati va kerilgan tana tavsifli (12-13); gimnastika tananing qolgan asosiy qismlariga harakatlarni kerakli yuzasida o'zlari ushlanishiga imkon berib, ancha yumshoq harakatlanadi.

Yotib ushlar (13-15). Gimnastikachi burilishni davom ettirib o'zuvchi harakat bilan grifga yotib ushlaydi. Harakatning bu qismi (oldingi mashqdan farqli) ko'rish orqali yaxshi boshqarilishi mumkin. O'tkaziladigan qo'l bilan yotib ushlar chuqur bo'lishi kerak; qo'llarni ayrim majburiy bukilishi ham shu bilan bog'liq (15).

Burilish oxiri (15-16). Mashqning yaqin texnik varianti - ikkala qo'lda pastdan ushlar kelish bilan. Qayta ushlar bilan ko'chiriluvchi qo'l bilan yotib ushlar, aynan shu mashqni boshqa qo'l atrofida burilish bilan boshqa tomonga burilish bilan takrorlashga imkon beradi.

2.2.5. Orqadan osilishdan orqaga va oldinga katta aylanishlar

Yuqorida ushlar bilan orqadan osilishda orqaga katta aylana. Ushbu aylana uncha yuqori tezlikda bajarilmaydi, shunga qaramay umumiy sxemaga ko'ra tezkor katta aylanalarga o'xshash (30-rasm).

Qulash toz-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.



30-rasm

Qulash yelkalarda tarang tortilish bilan yakunlanadi (3-5). Gimnastikachi vertikalda yelka bo'g'imlari burchagini faol to'g'rilaydi, 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, 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 toz-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 toz 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 tozni 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 yahlit ijro etish. Gimnastikachining sinov aylanadan keyingi imkoniyatlari barqaror, gimnastikachi muvoffaqiyatlariga muvofiq ravishda yordam ko'rsatib, harakatni yahlit 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 tozni 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.

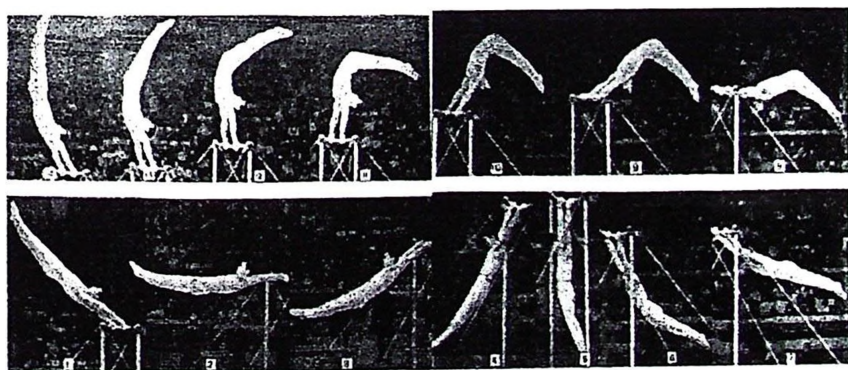
3. Ishning quvvati aylanaga emas orqada osilishga ko'tarilish talablariga mos keldi; bunday aylanadan keyin osilishdagi siltanish batamom o'chadi. Yordamga tayanmasdan mashqni to'liq kuch bilan bajarish lozim.

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

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

Yarim burlish bilan oldinga katta aylana. Qulash (31-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.



31-rasm

Tozni yuqoriga harakatlantirish bilan ko'tarilish (6-10). Oyoqlarni yuqoriga yo'naltirib, gimnastikachi darhol toz-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 vaqtdan oldin (past vertikalgacha) oldinga harakati – qo'pol xato hisoblanadi. Ushbu fazada tananing yetakchi qismi toz 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 ushlab 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 baza. 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, toz-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 toz-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 yakunlanlashgi iloji bo'lmadi.

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

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

3. Tanani vaqtdan oldin bukilishi. Gimnastikachi vertikal dan o'tishdan oldin boshini ko'krakka tushiradi. A4 mashqni takrorlang. Tozni atayin kechroq harakatlanishga erishish. 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.

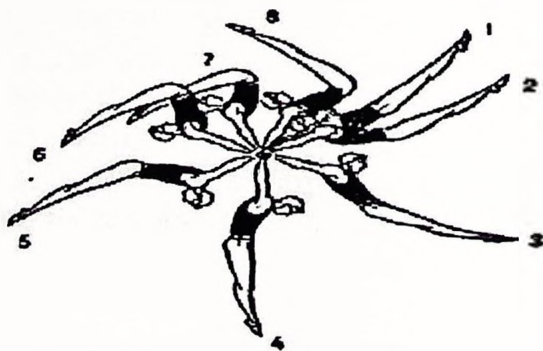
Yordamchi mashqlar. 1. Lyamkalarda: kirish elementlarini bajarish (masalan, buralish bilan oldinga ko'tarilish) va keyin

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).



32-rasm

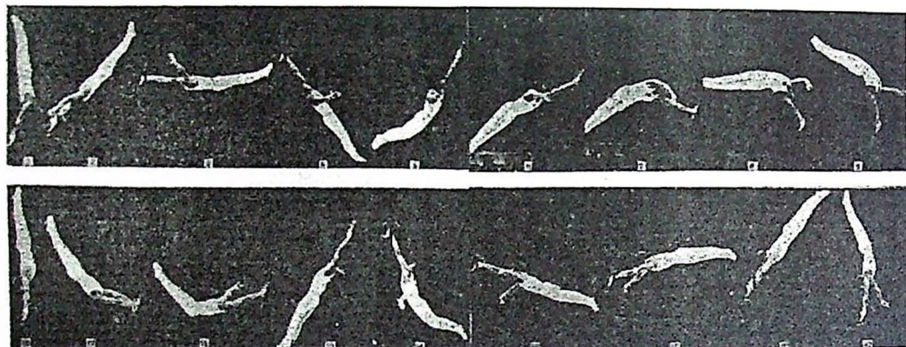
Bayon etilgan aylanada ko'tarilish texnikasi hilma-hil bo'lishi mumkin. Ko'tarilishda harakatlarning uloqtiruvchi variantlari, tanani turli bukilish shakllari va hokazo mavjud. Rasmda bunday harakatlarni keng tarqalgan texnikasi ko'rsatilgan: gimnastikachi iloji boricha yelka bo'g'imlarida orga tortilishni saqlab qolib, toz-son bo'g'imlarida oxirigacha "taxlanadi" (5-7). Ayniqsa grif ustidagi harakatlar fazasi muhim hisoblanadi: bu yerda tazni baland holatini ushlab turish bo'yicha faol ish talab qilinadi, gimnastikachi bir vaqtning o'zida toz-son bo'g'imlaridan bukilib qo'llaridaka 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'rilanadi 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.

2.2.6. 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 ishonchliligini 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 osilishni o'tishda, tayanch qo'l panjalariga tushayotgan yuklamani oshiradi va uzilishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Aylanalarni hilma-hil modellari hamda xatto yagona tayanch holatlarida siltanishlarni, burilishlar, o'tib ushlashlar, bir qo'ldan uzoqlashishlar 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 aylanalarga tavsifli namunalar keltiriladi.



33-rasm

Bir qo'lda orqaga katta aylana (**33-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 bundan 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 ko'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 ortaga 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, siltanish amplitudasi ko'paytiriladi, bo'sh qo'lni tayanchdan uzoqlashtirish ortadi. Yagona tayanchli holatda bo'sh yelkani ancha to'liq osilishiga e'tibor qaratish lozim.

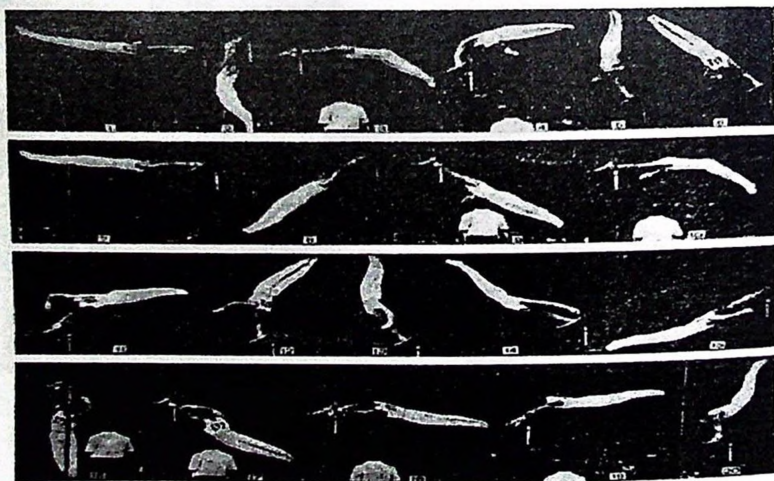
2. Amplitudani maksimal ko'paytirish bilan 2-mashqdagi kabi. Panjani lyamka bilan grifga maxkamlab bajariladi. Asosiy vazifa – gavdani gorizontal darajadan yuqoriga ko'tarish bilan siltanishlarni ijro etishga erishish. Qulashda panjaga tushayotgan yuklamani yumshoq ko'payishiga alohida e'tibor berish lozim; osilishga o'tishda sapchishlarni vujudga kelishi – qo'pol xato hisoblanadi. Gimnastikachi doim maksimal darajada ortaga 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 maxkamlanadigan 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.

Burilish bilan orqaga katta aylana (pastdan ushlash bilan bir qo'ldan ikkitaga). Mashq yuqorida ta'riflangan kellercha aylanaga o'xshash (**18-rasmga** qarang). Kinogrammada mashq (**34-rasm**) bitta chap qo'lga tayanib bajariladigan aylanalarning katta bog'lami tarkibiga kiradi.

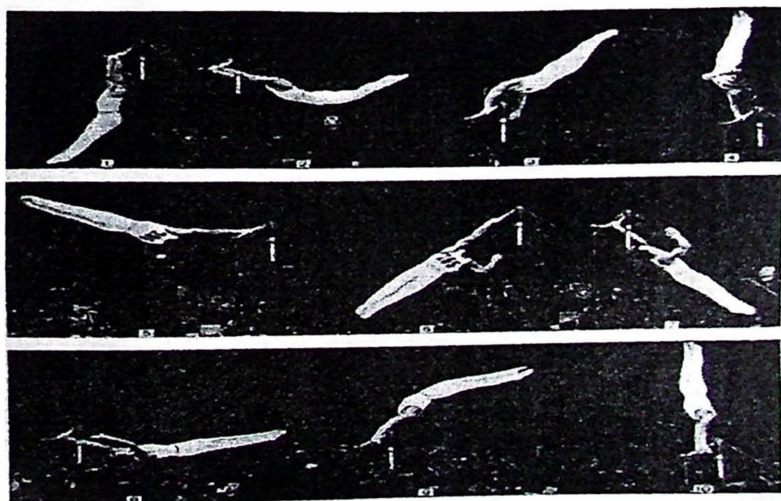


34-rasm

Haqiqiy kellerchadan farqli o'laroq ushbu holatda burilish vaqt bo'yicha ancha cho'zilib bajariladi: pastki vertikalga kelayotgan paytda (14-15) boshlanadi, u aylananing oxirgi choragida (19) talab etilgan 180°ga etib, ko'tarilish paytida ham

davom etadi. Bunday burilish faqat tayanch bilan o'zaro harakatlanish hisobiga ijro etiladi. Shu bilan birga, aylananing final qismida bajariladigan va avvalo tanani toz-son bo'g'imlaridan yozilishiga asoslangan ancha faol burilishni ham ijro etish mumkin.

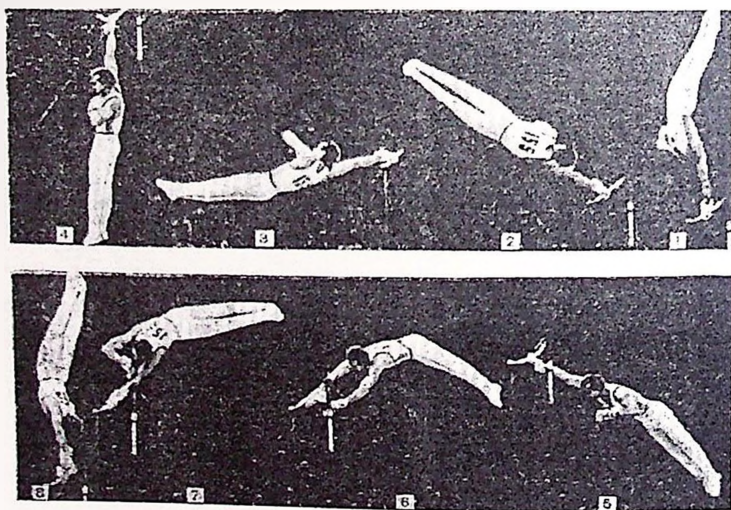
Orqaga va yana ortga burilish bilan bir qo'lda orqaga katta aylana (35-rasm). Ushbu harakat tashqi ko'rinishidan burilishlar bilan odatdagi aylanalarning modifikatsiyasiga o'xshaydi. Haqiqatda esa yagona tayanch ishchi holati tufayli yo'lga qo'yilgan original mashq namunasi hisoblanadi. Rasmda gimnastikachi chap qo'l atrofida (yelka bilan orqaga) burilib oldinga uloqtirish bilan katta aylanani bajaradi. Qo'llarda tik turishgacha (4) burilish 180° ga yetadi, biroq tugamaydi, aksincha qulashgacha davom etadi (4-5). Burilish butunlay chapga yo'nalishda bajariladi. Ammo keyinchalik gimnastikachi darhol yana qulash boshlanishidagi kabi tomoshabinlarga burilib boshqa tomonga – o'ngga burilishni boshlaydi (5-7). Burilishning ushbu qismi sekin, cho'zilib, tanani to'g'rilangan holatini saqlab qolish bilan bajariladi. Harakat bir qo'ldan ikkitaga orqaga aylana kabi bajariladi (7-10).



35-rasm

Ta'riflangan "oldinga va orqaga" turdagi burilishlar ancha faol bajarilishi ham mumkin. Bunda yirik zvenolar bilan harakatlar (burilish bilan orqaga katta aylanalarga qarang) katta rol o'ynaydi.

Qayta ushlab osilishda burilish bilan bir qo'lda orqaga katta aylana (36-rasm). Bunday harakatlar bir qo'lda aylanalarning variativ imkoniyatlaridan keng foydalanish jihatdan qiziqish uyg'otadi. **36-rasmda** burilish darhol qulashdayoq bajariladigan (1-3) burilish bilan orqaga aylananing bitta turi ko'rsatilgan: gimnastikachi to'g'rilanib va itarilib qayta ushlash bilan osilishga buriladi, so'ng oldinga aylanadigi kabi harakatlanadi. Kellercha turdagi hamda "kech temp bilan", tanani ko'tarilishda yozish bilan qayta ushlashda orqaga burilish bilan aylana ham bajariladi.



36-rasm

Bir qo'lda oldinga katta aylanalar, soddalari. Taqdim etilgan kinogramma (**33-rasm**) gimnastikachining bir qo'lga tayanish bilan oldinga ancha sodda aylanalardagi amalga oshiradigan harakatlar tavsifi to'g'risida tasavvur hosil qilishga imkon beradi. Harakatning boshlanishi (1-4) to'liq ortga tortilishda bunday harakatlarni bajarilishiga qo'yilgan talabga

yaxshi illyustatsiya hisoblanadi. Harakatning pastki qismida (4-5) oldinga sodda aylanalar uchun ham tavsifli tayanchga tayyorlovchi (5-7) (bu yerda nisbatan kuchsiz) dumalash bilan tananining kerilishini ko'rish mumkin. Gimnastikachining boshi ko'tarilgan, nigohi tayanch qismga yo'nalgan, bo'sh qo'l yelka darajasida. Burilishsiz aylanani ijro etishda gimnastikachi yelkalarini, belni yana ham kuchliroq oldinga yo'naltiradi, bu bilan tik turishga kelguncha tezlikni saqlab qoladi. Ushbu holatda aylana orqaga burilish bilan qiyinlashtiriladi: yelkalarda oldinga sapchish harakatidan keyin gimnastikachi darhol bo'sh panjani ko'taradi va o'nga burilib chap qo'lga o'tadi (7-9). Ushbu holatda tik turishga chiqishni yengillashtiruvchi tananing kerilishi tavsifli bo'lib keyinchalik yo'qotiladi (8-11). Bundan tashqari **34-rasmga** (7-13) ham qarang. Bir qo'lda oldinga katta aylanalarni o'rgatish orqaga o'xshash aylanalarni o'rgatish sxemasi bo'yicha olib boriladi.

360° ga burilish bilan qayta ushlab osilishdan dumalash va uloqtirish bilan oldinga katta aylana (ikki qo'ldan bittaga). Mashq mashhur shaxlin vertushkaga o'xshash bo'lib bu yerdagi farqi, gimnastikachi burilish yakunlanayotganda qo'lida yetib ushlamaydi (**34-rasmga qarang**). Burilishni ma'lum tarzda bajarib (3-7), gimnastikachi bir qo'lda oldinga katta aylana kabi harakatni davom ettiradi. **35-rasmda** ham o'xshash harakat ko'rsatilgan, ya'ni gimnastikachi katta aylanani uloqtiruvchi harakatlar bilan bajargan. Ko'rsatilgan mashqning o'ziga hosligi, bu bog'larga qayta burilishni kiritilganligi hisoblanadi: 5-lavhagacha gimnastikachi qo'l atrofida chapga buriladi, so'ng - o'ngga, undan keyin kelgusida orqaga katta aylana bilan yuqoridan ushlab tik turishga keladi.

Bittada qayta ushlash bilan oldinga katta aylana va pastdan ushlashga boshqasiga o'tib ushlash. Bu nisbatan oson mashq bir qo'lda harakat imkoniyatlarini kompozitsiyali o'yin namunasi hisoblanadi. **36-rasmda** gimnastikachi bittada orqaga katta aylanadan keyin qo'llarda tik turishdan o'tadi (1). Keyinchalik qulashda (1-3) u qatta ushlash bilan bittada osilishga

kelib, orqaga buriladi. Bunday burilish gorizontalda yakunlanadigan (3) qo'lda tayanchga tushayotgan bosimni pasaytirish bilan harakatning eng qulay zonasida ijro etiladi; kelgusi harakat bittada oldinga katta aylana kabi o'tadi. Bunday harakat qismlariga batafsil to'xtalmasdan, faqat uning yakunini sharxlaymiz. Gimnastikachi oldinga katta aylana uchun tavsifli dumalash bilan yelkalarda oldinga sapchish harakatini bajarib (5-6), odatda bunday vaziyatlarda panjaga tushayotgan bosimni tushishidan foydalanib o'tib ushlashni bajaradi. Bu yerda o'tib ushlash faqat yagona tayanchli holatlardagina imkoni bo'lgan tayanch qo'llarni almashtirish nazarda tutadi (5-7). Ushbu holatda almashinuvchi tayanch qo'l (bu yerda-chap) pastda ushlashga qo'yiladi, biroq bu bilan gimnastikachi dumalash bilan katta aylanadagi kabi (5-8) darhol yelka bilan oldinga buriladi. Harakat qanday davom etishidan kelib chiqib (bittada yoki ikkitada aylana bilan) panja bilan yotib ushlash joyi biroz differensiyalanadi: agar keyingi aylana bittada bajarilsa, panja oldingisini o'rniga qo'yiladi: agar keyinchalik aylana ikki qo'lda bajarilsa, unda almashuvchi qo'l burilishdan keyin tanada egriliklar hosil bo'lmasligi uchun biroz uzoqroqqa yo'naltiriladi. Bunday holatda gimnastikachi chap panjani o'ngdan biroz uzoqroqqa, grifni tomoshabindan uzoqroq qismiga yaqin qo'yishi kerak.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Turnikda mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiya-ti xaqida umumiy tushuncha.
2. Turnikda osilish turlari.
3. Turnikda osilib tebranish turlari
4. Ushlash va o'tib ushlashlar qanday turlari mavjud?
5. Siltanish turlari
6. Turnikda qanday aylanalar mavjud
7. Burilish turlari.

III-BOB. TURNIKDA SILTANISH VA KO'TARILISHLAR

3.1. Orqaga to'ntarilish bilan ko'tarilishlar

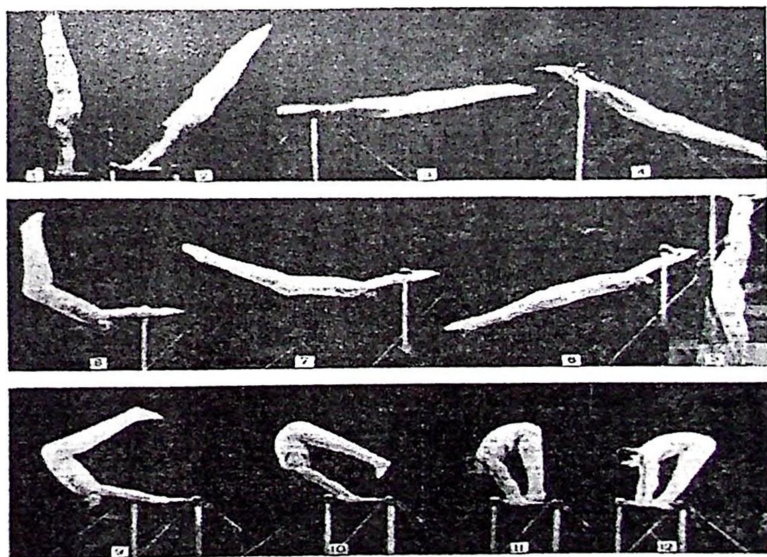
Hususan to'ntarilish bilan ko'tarilish uchta tavsifli sxema bo'yicha qurilishi mumkin.

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 tashishda 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 (37-rasm).



37-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, toz-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 tozni baland holatini kuch bilan ushlab qolishga harakat qilib, yelka bo'g'imlarini yana ham qat'iyroq qayd qiladi.

To'ntarilishda ko'p uchraydigan xato – oyoqlar bilan uloqtiruvchi harakat. Oyoqlarni to'xtatish bilan an'anaviy uloqtirishdan keyin gimnastika oyoqlarini grifga qo'yishga qiyinaladi.

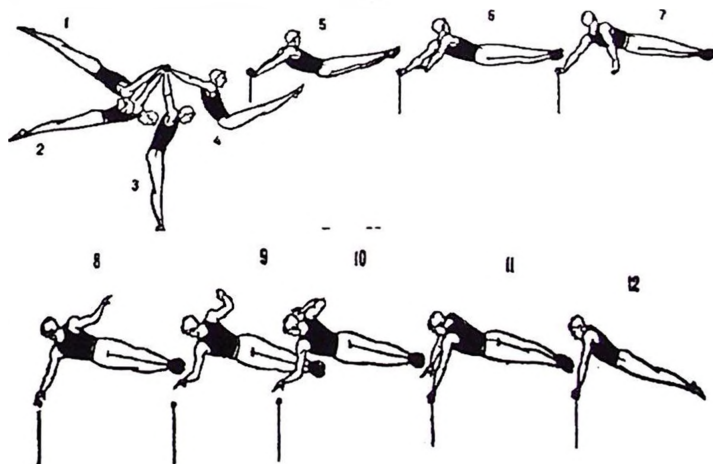
To'ntarilib oyoqlarni ochib tik turishda oyoq panjalari bevosita qo'l panjalari yoniga qo'yadi, ularni keng ochish maqsadga muvofiq emas.

Oyoqlarni qo'yish va qulashga o'tish (10-12). Gimnastikachi ko'tarilishning eng baland nuqtasiga yetib, oyoqlarini grifga yumshoq tushiradi. Yuqorida tozni faol ushlab turgan mushaklarning kuchlanishini oyoq panjalari qo'yilgandan keyin kamaytirilmaydi; bel kerilmasligi, bosh tushgan bo'lishi kerak.

O'rgatishdagi asosiy qadamlar: statik osilishdan kuch bilan tik turib osilish; shuning o'zi osilishdan siltanish bilan; qo'llarda tik turishdan tayanib turishga tushish; tayanib turishga katta siltanish bilan to'ntarilish (lyamkalarda). Oyoqlarni grifga qo'yishda qiyinchilik paydo bo'lsa, birinchi navbatda oyoqlar bilan istalmagan uloqtirishni va oyoqlarni keltirish vaqtini tekshirish kerak.

Orqadan osilishdan oldinga siltanish bilan ko'tarilish. Ushbu turdagi mashqlar avvalo orqadan osilishda orqaga katta

aylanalar tarkibiga kiradi (**38 -rasmga** qarang) va shunga muvofiq ushbu aylanalar bilan bog‘lamni yakunlaydi. **38-rasmda** yuqoridan ushlab orqadan osilishdan orqaga burilish bilan ko‘tarilish ko‘rsatilgan. 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).



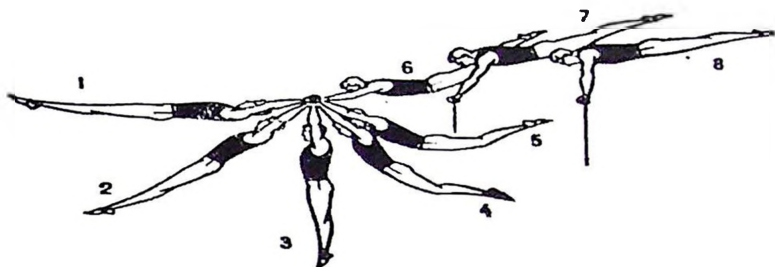
38-rasm

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

3.1.1. Oddiy orqaga siltanish bilan ko'tarilishlar.

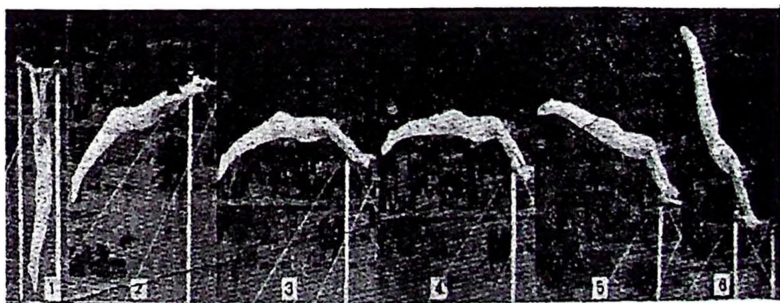
Ushbu turdagi ko'tarilishlar oldinga katta aylanalarning asosida quriladi. Orqaga siltanish bilan ko'tarilish uchun hos texnika – dumalash, yelka bo'g'imlarini qayd etilgan harakat kabi boshqa shakllari ham uchrab turishiga qaramay – uloqtirish harakati hisoblanadi.

Yuqoridan ushlab tayanishga orqaga siltanib ko'tarilish. Ushbu harakat (**39-rasm**) – katta siltanish bilan ko'tarilishlarning eng soddasidan biri hisoblanadi. Bu yerda muvoffaqiyatning asosiy sharti – odatda gimnastikachi yoysimon siltanishdan keyin oladigan yetarlicha dastlabki siltanishning mavjudligi. 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 ketirish 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.



39-rasm

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. **40-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.

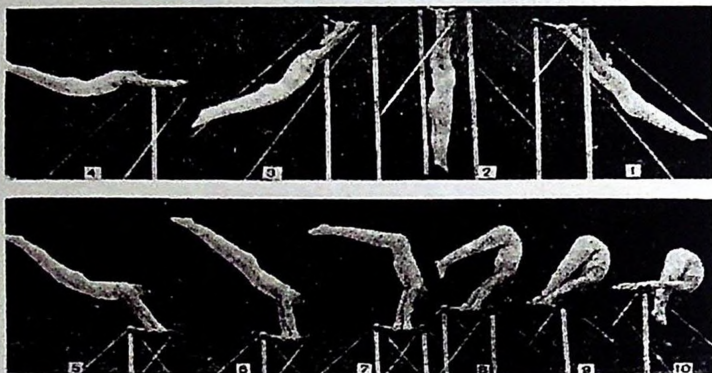


40-rasm

O'tib ushlar bilan ko'tarilishda qo'l panjalarini tayanchdan uzilishi odatda harakatlarning faolligiga va bog'lanish tavsifiga bog'liq. Aylanali bog'lanishlarda u juda minimal, hususan 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 (**41-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.



41-rasm

41-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 toz 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.

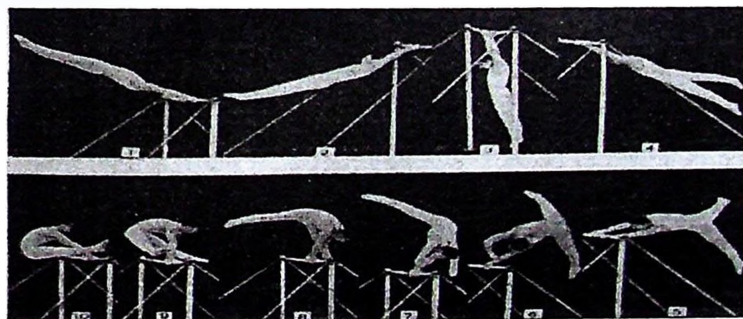
Bundan tashqari, oyoqlar tashqarida ochilgan siltanib o'tish hamda tayanib turishda oyoqlarni qo'yish bilan ko'tarish shunga o'xshash tarzda ijro etiladi.

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 toz-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.

3.1.2. Burilib orqaga siltanish bilan ko'tarilish

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



42-rasm

Qulash (**42-rasm**, 1-3). Ko'tarilish vaqtida butunlay kirish harakatlariga diqqatni jamlash uchun gimnastikachiga iloji boricha katta siltanish kerak.

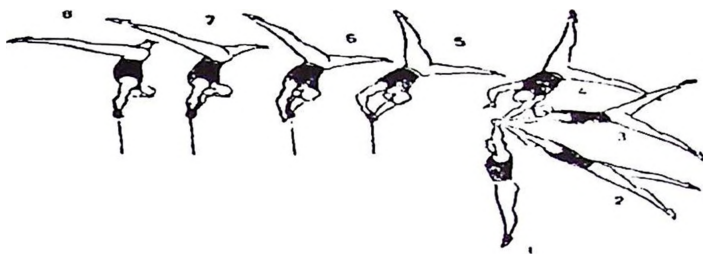
Siltanuvchi oyoqni chetlatish va burilishni boshi (3-5). Gimnastikachi inersiya bo'yicha ko'tarilib, burilishga qarama-

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, bosh 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'lni qo'yib, siltanib o'tish uchun zarur bo'lgan tozning 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 (43-rasm) maksimal baland traektoriya bo'yicha siltanuvchi oyoqni faol harakati bilan tavsifli. Boshqa oyoq ancha past harakatlanadi, bu esa toz-son bo'g'imlari harakatchanligini maksimal darajada qo'llanilishini talab qiladi.



43-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.

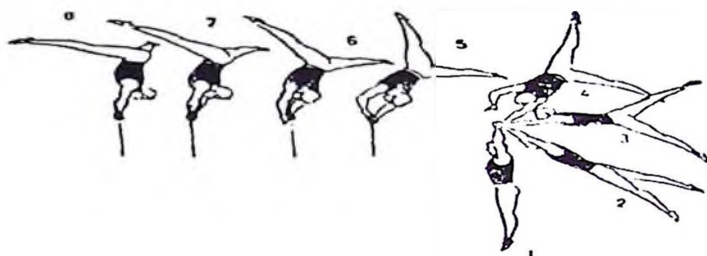
Asosiy mashqlar. 1. Bir oyoqda kirishni aks ettirish

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 gavgani 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, bosh 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 tozning 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 (43-rasm) maksimal baland traektoriya bo'yicha siltanuvchi oyoqni faol harakati bilan tavsifli. Boshqa oyoq ancha past harakatlanadi, bu esa toz-son bo'g'imlari harakatchanligini maksimal darajada qo'llanilishini talab qiladi.



43-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.

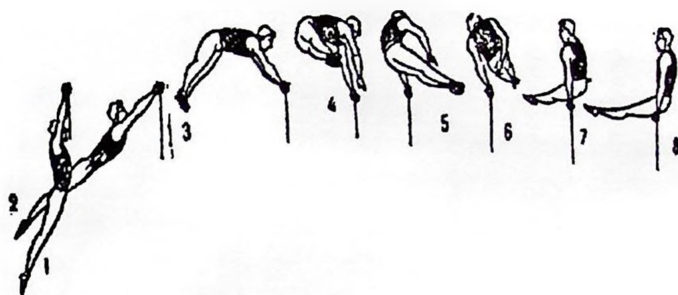
3. Katta aylanani burilish bilan takrorlash. Uloqtirish asosida bajariladi, agar zarur bo'lsa o'rganiladi ham. Tanani yagona tayanch holatida qayd etish bilan sekinlashtirilgan tempda bajariladi.

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 hato 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.

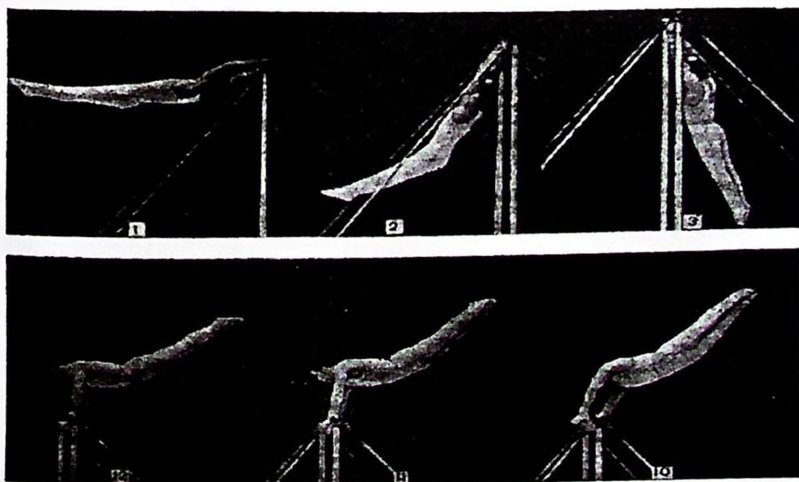
Orqaga burilish bilan orqaga siltanib ko'tarilish va orqadan tayanishga siltanib o'tish. Mashq 60-yillarda juda mashhur bo'lganligiga qaramay, hozirgi kunda ham yaxshi ijrosi sport ustalarining har qanday kombinatsiyasini bezatishi mumkin. Harakatlar texnikasi otda kirishlar-chiqishlar kabi mashqlar bilan umumiylikka ega. Burchakka kirish uchun ko'tarilish (**44-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.



44-rasm

Tayanishga 360° ga burilish bilan orqaga siltanib ko'tarilish. Qulash (45-rasm, 1-3). Ko'tarilish hilma-hil ushlarlar (pastdan, yuqoridan) bilan osilishdan bajariladi. Qo'l panjalari yaqinlashgan, biroq juda tor ushlar (qo'l qo'lga tegadigan darajada) mumkin emas – bu burilishni qiyinlashtiradi.

Burilishning ikki tayanchli qismi (3-7). Burilish vertikalidan 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).



45-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.

Gimnastikachi ko'tarilishning katta qismida inersiya bo'yicha harakatlanadi. Yelka burchagi deyarli o'zgarmaydi – bu burilish uchun juda muhim (3-8). Faqat burilish oxirida gimnastikachi tayanishga tortiladi (9-12).

3.2. Osilishda burilishlar, o'tib ushlashlar, siltanib o'tishlar

Bo'limda osilishda siltanish bilan ijro etiladigan uncha murakkab bo'lmagan bog'lovchi harakatlar jamlangan. Qolgan burilishlar, o'tib ushlashlar va siltanib o'tishlar aylanalar, ko'tarilishlar va boshqa ancha murakkab elementlar bilan birga ta'riflanadi.

3.2.1. Osilishda oldinga va orqaga siltanish bilan ko'tarilishlar

Har qanday burilishlarning ijro tamoyillari quyidagi asosiy holatlar bilan bog'liq:

- burilish siltanish harakatlarining oxirida, ko'tarilishni eng yuqori nuqtasida ijro etiladi. Bu vaqtda tayanchga nisbatan bosim tushib ketadi va burilishni ijro etish uchun ancha qulay sharoit yaratiladi;

- burilish birinchi navbatda tayanch bilan o'zaro harakatlanish bilan ta'minlanadi. Gimnastikachi tayanchdan foydalanib tanasini kerakli tomonga buradi. Dastlab, qo'llar (qo'l) tushguncha gimnastikachining oyoqlari, ortidan esa ketma-ket boshqa

zvenolar buriladi. Yagona tayanchli burilishlarda qo'lda itarilish yoki orqaga, bosh ortiga (burilish tomon), yoki oldinga (burilish qarshi tomon) yo'naltiriladi. Ikkala qo'lni qo'yib yuborish bilan burilishlarda ikkala qo'l tayanchni bosib boshqa-boshqa tomonga itariladi.;

- burilishni tanani old-orqa yo'nalishda harakatlanishi bilan to'g'ri uyg'unlashtirish kerak. 180° yoki 540° ga yagona tayanchli burilishlarni bajarilishi tanani tayanch qo'l tomonga siljishini talab qiladi. 360° ga yagona tayanchli burilishlar hamda ikkala qo'lni snaryaddan qo'yib yuborish bilan har qanday burilishlar tananing asosiy uzun o'qi atrofida aylanish bilan amalga oshiriladi va yon tomonga siljishni talab qiladi.

Oldinga siltanish bilan burilish (burilish tomonga va qarshi tomonga). Harakatlar asosi osilishda oldinga siltanishdan hech ham farqlanmaydi. Tor ushlash bilan osilishdan oyoqlarda uloqtiruvchi harakatlar vaqtida, gimnastikachi oyoq panjalarini kelgusi tayanch qo'l tomonga yo'naltiradi va ular bilan kerakli tomonga burilishni boshlaydi. Yozilish boshlanishi bilan grifdan o'tkaziladigan qo'l bilan itarilib, gimnastikachi yelkalarini ham burilishga jalb qiladi; harakatning ushbu qismi burilish bilan yoysimon siltanishga mutloq o'xshash.

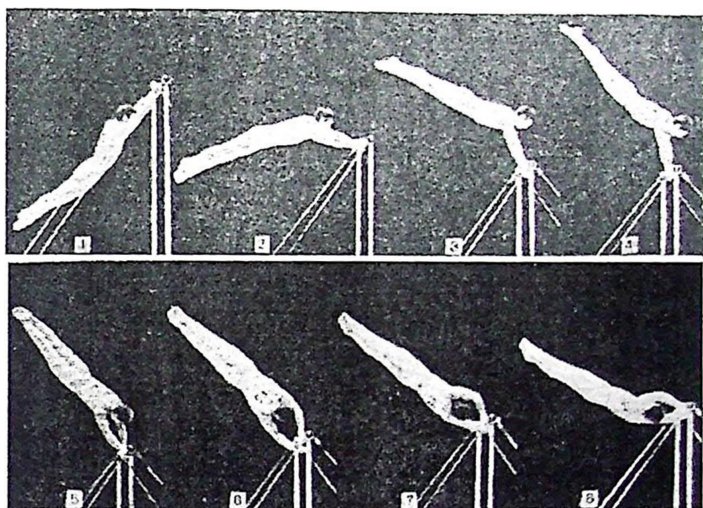
Bir tomonlama burilishda qo'l grifni orqaga, bosh ortiga irg'itadi, harakat esa yelkani oldinga chiqarish bilan bajariladi. Gimnastikachi yetib ushlash oldidan (ayniqsa gorizontaldan past siltanishda) grifni yaxshi ko'rib turadi. Boshqa tomonga burilish biroz noqulay sharoitlarda amalga oshiriladi: gimnastikachi biroz vaqt turnikni ko'rmaydi va faqat burilish oxiridagina grif ostidan ko'tariladi.

Oldinga siltanish bilan burilish ("ikki qo'lli"). Yelka bilan oldinga oddiy burilishni takomillashuv darajasidan kelib chiqib, ikkala qo'lni qo'yib yuborish mumkin. Osilishdan uloqtiruvchi harakatlar qanchalik dinamik bo'lsa, "ikki qo'lli" burilish shunchalik yaxshi bo'ladi. Mashq katta uslubiy ahamiyatga ega. Seriyalarla ijro etiladigan burilish oldinga uloqtiruvchi siltanishni,

osilishda ishchi qomatni takomillashtirishga yordam beradi, tayanib burilishning texnik elementlari orqaga salto sakrab tushishlarni o'rganishda yaxshi chigil yozdi va sozlovchi mashqlar sifatida xizmat qiladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega gimnastikachi uchta-to'rtta uloqtiruvchi burilishlar bilan tik turishga o'ta olishi kerak. Bundan tashqari, u asosida tayanishga burilish bilan oldinga siltanib ko'tarilish ham bajariladi.

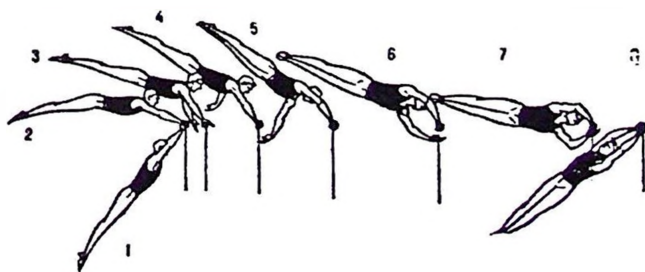
"Ikki qo'lli" burilish ("sanjirovkalar" deb nomlanuvchi) turnikchilarda o'z o'rniga ega bo'lgan mashg'ulot mashqi sifatida amaliyotda keng qo'llaniladi. Sanjirovkalar qiymati (shu jumladan orqaga siltanish bilan) shundan iboratki, bu bajarilishi bo'yicha juda qulay bo'lgan mashqsiltanish amplitudasini boshqarish, qomat, o'tib ushlashlarni o'zlashtirish, uloqtiruvchi harakatlarni, burilishni va hokazo 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 hilma-hil modellari mavjud. Ulardan eng soddasi – qo'l atrofida yelka bilan oldinga va orqaga burilishlar. Masalan, turli ushlashlar bilan osilishdan orqaga aylanib burilish (**46-rasmda** chap qayta ushlash bilan). Harakatning asosiy qismi (1-4) dumalash bilan katta aylanaga o'xshash. Gimnastikachi turnik ustiga ko'tarilib (4), qo'lari 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.



46-rasm

Qayta ushlash yoki pastdan ushlashdan oldingi o'tib ushlashlar bilan orqaga siltanib burilish keng ommalashgan (47-rasm). ko'tarilishni ta'minlab (1-2), gimnastikachi tayanchga sapchishdan keyin ikkala qo'lini grifdan uzadi. Ulardan birni (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.

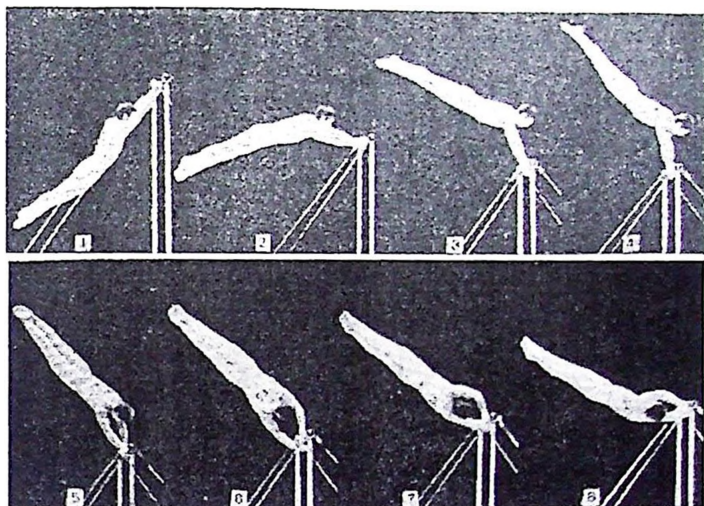


47-rasm

osilishda ishchi qomatni takomillashtirishga yordam beradi, tayanib burilishning texnik elementlari orqaga salto sakrab tushishlarni o'rganishda yaxshi chigil yozdi va sozlovchi mashqlar sifatida xizmat qiladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega gimnastikachi uchta-to'rtta uloqtiruvchi burilishlar bilan tik turishga o'ta olishi kerak. Bundan tashqari, u asosida tayanishga burilish bilan oldinga siltanib ko'tarilish ham bajariladi.

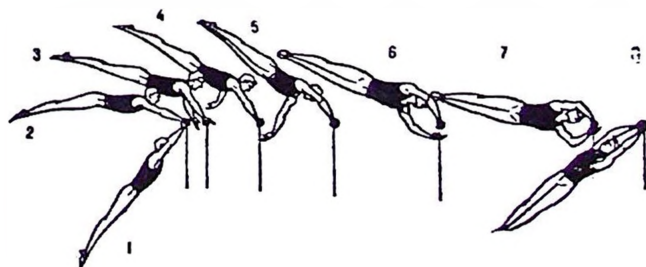
"Ikki qo'lli" burilish ("sanjirovkalar" deb nomlanuvchi) turnikchilarda o'z o'rniga ega bo'lgan mashg'ulot mashqi sifatida amaliyotda keng qo'llaniladi. Sanjirovkalar qiymati (shu jumladan orqaga siltanish bilan) shundan iboratki, bu bajarilishi bo'yicha juda qulay bo'lgan mashqsiltanish amplitudasini boshqarish, qomat, o'tib ushlashlarni o'zlashtirish, uloqtiruvchi harakatlarni, burilishni va hokazo 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 hilma-hil modellari mavjud. Ulardan eng soddasi – qo'l atrofida yelka bilan oldinga va orqaga burilishlar. Masalan, turli ushlashlar bilan osilishdan orqaga aylanib burilish (**46-rasmda** chap qayta ushlash bilan). Harakatning asosiy qismi (1-4) dumalash bilan katta aylanaga o'xshash. Gimnastikachi turnik ustiga ko'tarilib (4), qo'lari 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.



46-rasm

Qayta ushlash yoki pastdan ushlashdan oldingi o'tib ushlashlar bilan orqaga siltanib burilish keng ommalashgan (**47-rasm**). ko'tarilishni ta'minlab (1-2), gimnastikachi tayanchga sapchishdan keyin ikkala qo'lini grifdan uzadi. Ulardan birni (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.



47-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 orqaga 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 hil (**45-rasm**). Faqat siltanish balandligi (ko'tarilishda odatda katta) va oxirgi holat bilan farqlanadi.

3.2.2. Osilishda oldinga siltanib o'tib ushlashlar

O'tib ushlashlar texnikasi ikkita asosiy tamoyilga tayanadi:

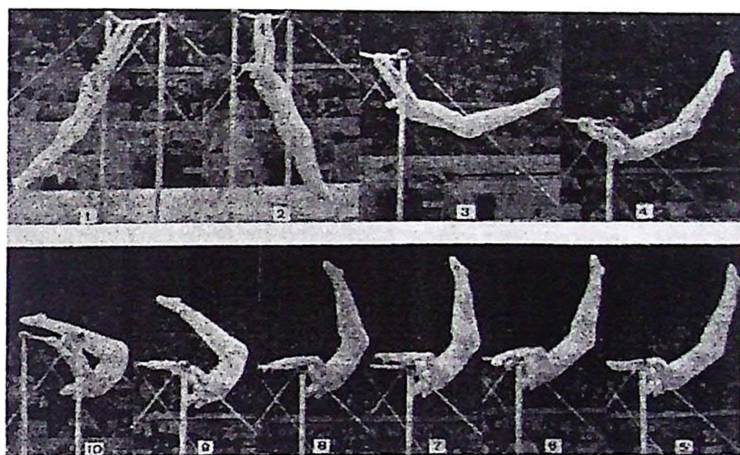
o'tib ushlash ko'tarilishning baland nuqtasida, siltanish harakatlarini oxirida amalga oshirilishi kerak (osilishda burilish bilan qiyoslang);

hususan o'tib ushlashdan oldin, uni bajarish sharoitini yaxshilovchi maxsus siltanish harakatlari kelishi mumkin. Bu asosan o'tib ushlash vaqtini ko'paytirishga imkon beruvchi usullar.

Yuqoridan ushlab osilishdan pastdan ushlab bukilib osilishga oldinga siltanish bilan "ikki qo'lli" o'tib ushlab. Bukilish bilan oldinga siltanish (**48-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.

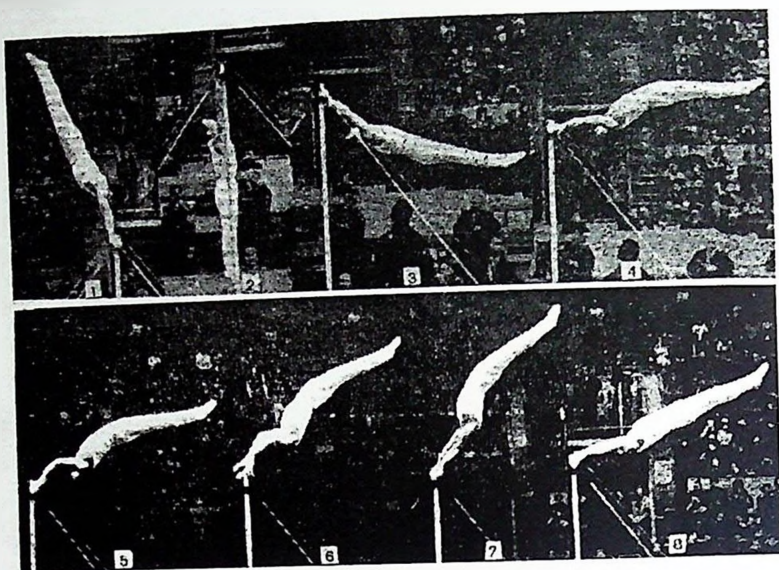
O'tib ushlash va bukilish (5-10). Oyoqlarni qisqa, sapchishli to'xtashi ortidan (4-5), darhol tanani ikkinchi bukilishi boshlanadi. Aynan shu vaqtda tayanchga bosim kamayadi va gimnastikachi o'tib ushlashni bajaradi (5-8).



48-rasm

Shunday bazada, biroq uncha yorqin ifodalanmagan sxemalar bir qo'lda o'tib ushlashlar ham bajariladi.

Yuqoridan ushlab osilishdan pastdan ushlab bukilib osilishga oldinga katta siltanish bilan "ikki qo'lli" o'tib ushlab. Katta boshlang'ich siltanishga ega bo'lib, gimnastikachi oyoqlarni uloqtirishdan foydalanmaydi va holatni o'zgartirmasdan ko'tariladi. (49-rasm, 1-3). U gorizontaldan o'tib, kerilib qo'llari bilan tayanchga tortiladi (3-5). Ushbu faza oldingi mashqdagi oyoqlarni to'xtatish yoki qorni bilan yuqoriga sapchishga o'xshash. Qorin bilan yuqoriga sapchish bajarilgandan keyin (5), gimnastikachi darhol grifni o'tib ushlaydi (5-7); shu vaqtda ko'tarilish o'zining eng yuqori nuqtasiga keladi. O'tib ushlash nigoh bilan (bosh ko'tarilgan) nazorat qilinadi. To'g'ri tik qomat yetib ushlashdan keyin darhol tiklanadi (7-8).



49-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 hilma-hil. 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 yoysimon 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.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Siltanish bilan ko'tarilish turlari?
2. Burilib siltanish qanday turlarini bilasiz?
3. Osilishda oldinga siltanish qanday turlari mavjud?
4. Osilish va siltanishlarning klassifikatsiyasi.
5. Tayanish klassifikatsiyasi.
6. Siltanuvchi bilan burilishlar turlari.
7. Osilishda burilishlar turlari

IV-BOB. 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.

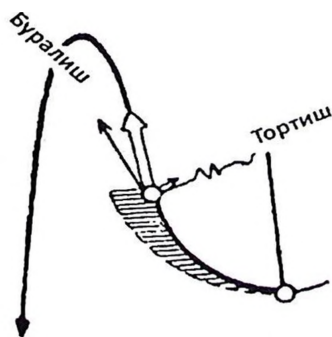
Gimnastikachi tanasining parvozidagi ko'chish harakatlari (uning balandligi, davomiyligi, umumiy yo'nalishi) ikkita omilga bog'liq: tayanchsiz holatga o'tish payti va uchib chiqishning boshlang'ich tezligi (uning kattaligi va yo'nalishi). Gimnastikachi ushbu omillarni qanday uyushtirishidan kelib chiqib,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

Erta itarilish (**50-rasm**). gimnastikachi faol to'g'rilanib, gorizontalgacha yetib bormasdan grifni qo'yib yuboradi. Bu albatta past-uzoq uchish va yetarlicha bo'lmagan aylana bilan uzoqlashishning samarasiz shakli.



50-rasm



51-rasm

Erta tortilish (**51-rasm**). Gimnastikachi tayanchga yaqinlashib, uchishga erta o'tishda turlicha uchish

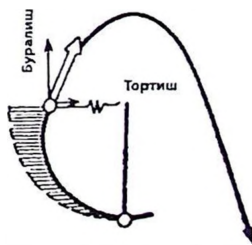
troektoriyalarini olishi mumkin. Erta uzoqlashish aniq yaroqsiz, chunki harakat balandligini yo'qotilishi bilan bog'liq. Gorizontalga yaqinlashgan paytda bajarilgan uzoqlashish samarali hisoblanadi; u tortilish bilan uyg'unlikda parvozda, shu jumladan baland keskin yoki vertikal uchib chiqish bilan yaxshi troektoriya berishi mumkin, biroq harakatlarda katta aniqlik talab qiladi.

Me'yorda itarilish (**52-rasm**). gimnastikachi gorizontalga yetib tayanchni qo'yib yuboradi. Sust yoki yarim faol uzoqlashishda uchish troektoriyasi 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 proporsional 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 troektoriyasi ancha tikkalashadi. Saltodan oldingi katta aylanalar tezligini o'zgartirmasdan itarilishni kuchaytirilishi qiya troektoriya bo'yicha harakatlarga olib keladi.

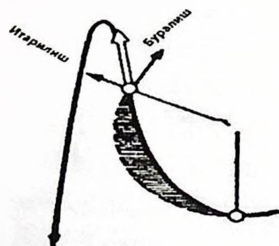


52-rasm

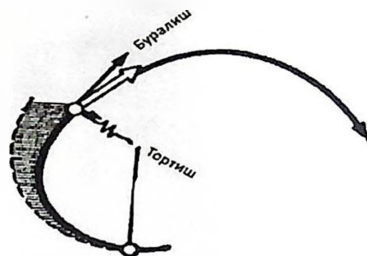


53-rasm

Me'yorda tortilish (**53-rasm**). bunday uzoqlashishni qo'llanilishi turnik tomonga yo'nalgan harakatga olib keladi.



54-rasm



55-rasm

Kech itarilish (54-55 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.

Parvozda aylanish tezligi uchta asosiy omillarga bog'liq:

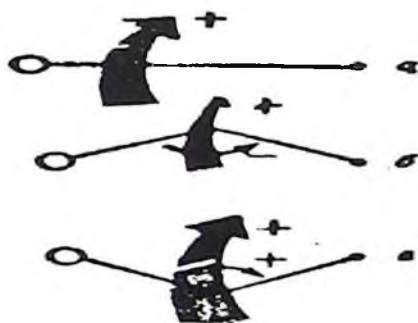
1) uchishga utish paytida tan harakatining umumiy tezligi (o'z-o'zini aylantirish);

2) bevosita uchib chiqish oldidan gimnastikachi harakatlarining tavsifi.

3) parvozda holatni o'zgarishi.

Siltanish yo'nalishi bo'yicha oyoqlarda uloqtiruvchi harakatlar bilan faol uzoqlashishlarda aylanma harakat parvozda kuchayadi (56-rasm). Masalan, bukilib orqaga ikkitalik saltoni ijro etishda gimnastikachining uzoqlashish vaqtidagi harakatlari kurbet tavsifiga ega. Siltanish yo'nalishiga qarshi oyoq harakatlari bilan uzoqlashish aksincha natijalarga olib keladi. Masalan, orqaga saltoda tananing bukilishi qanchalik kuchli bo'lsa, parvozda aylanish tezligi shunchalik kam bo'ladi. Aylanma harakatlar jadalligini pasaytirish kerak bo'lgan vaziyatlarda ushbu ta'sirni qo'llash mumkin.

Ma'lumki, tanani bukilishi va kerilishi, g'o'janak aylanma harakatni tezlashtiradi (agar u bo'lsa), to'g'rilanish esa uni sekinlashtiradi. Bu qoida gimnastikachining barcha tayanchsiz harakatlari uchun umumiy.



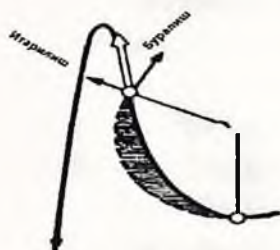
56-rasm

4.1. Oddiy burilish bilan orqaga salto

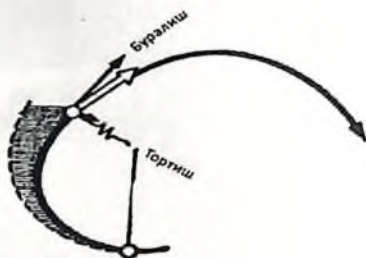
Osilishdan orqaga salto texnikasi tayanch bosqichida bir tomonlama katta aylanalar texnikasiga o'xshash.

Orqaga saltoda qulash, qoida bo'yicha, tanani yordamchi bukilishi va yozilishi bilan to'ldiriladi. Bu tanani tabiiy bir-birini ortidan keladigan tanani bukilish-yozilish ritmini tashkil qiluvchi roli bilan tushuntiriladi. O'zi uchun qulay (tabiiy) harakat ritmini o'zlashtirib, gimnastikachi keyinchalik unga kelgusi barcha harakatlarni bo'ysuntiradi, shu jumladan saltoga uzoqlashishda. Ushbu holatda tanani boshlang'ich bukilishi ma'lum darajagacha kelgusi parvozga o'tish paytini oldindan aniqlab beradi. Bundan foydalanib, gimnastikachi uzoqlashish harakatlarini maqsadga yo'naltirib tartibga solishi mumkin. Aytib o'tilganlar sakrab tushishni o'rgatish jarayoniga hamda har bir urinishni aniq bajarilishiga ham tegishli. Ehtimol uzoqlashishni yangi shakliga o'tishda, masalan, me'yordagidan kechikishga o'tishda harakatlarni bunday qayta qurilishi ahamiyatga egadir. O'z navbatida harakat urg'ularidagi nomunosiblik (kechikkan "kipa", erta uzoqlashish va hokazo) harakatlarda notabiiylik, aritmiya va xatolar haqida axborot beradi.

Orqaga saltoda ko'tarilish va uzoqlashish texnikasi, orqaga katta aylanaga qaraganda, bu yerda mumkin bo'lgan variantlar kam bo'lishiga qaramay, variantlari ham bo'lishi



54-rasm



55-rasm

Kech itarilish (54-55 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.

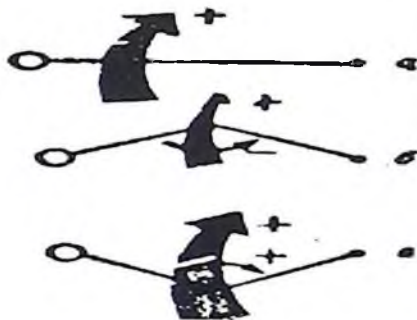
Gimnastikachining parvozda bosh orqali to'ntarilish bilan aylanma harakati – barcha saltolarni belgilab beruvchi alomat hisoblanadi.

Parvozda aylanish tezligi uchta asosiy omillarga bog'liq:

- 1) uchishga utish paytida tan harakatining umumiy tezligi (o'z-o'zini aylantirish);
- 2) bevosita uchib chiqish oldidan gimnastikachi harakatlarining tavsifi.
- 3) parvozda holatni o'zgarishi.

Siltanish yo'nalishi bo'yicha oyoqlarda uloqtiruvchi harakatlar bilan faol uzoqlashishlarda aylanma harakat parvozda kuchayadi (56-rasm). Masalan, bukilib orqaga ikkitalik saltoni ijro etishda gimnastikachining uzoqlashish vaqtidagi harakatlari kurbet tavsifiga ega. Siltanish yo'nalishiga qarshi oyoq harakatlari bilan uzoqlashish aksincha natijalarga olib keladi. Masalan, orqaga saltoda tananing bukilishi qanchalik kuchli bo'lsa, parvozda aylanish tezligi shunchalik kam bo'ladi. Aylanma harakatlar jadalligini pasaytirish kerak bo'lgan vaziyatlarda ushbu ta'sirni qo'llash mumkin.

Ma'lumki, tanani bukilishi va kerilishi, g'o'janak aylanma harakatni tezlashtiradi (agar u bo'lsa), to'g'rilanish esa uni sekinlashtiradi. Bu qoida gimnastikachining barcha tayanchsiz harakatlari uchun umumiy.



56-rasm

4.1. Oddiy burilish bilan orqaga salto

Osilishdan orqaga salto texnikasi tayanch bosqichida bir tomonlama katta aylanalar texnikasiga o'xshash.

Orqaga saltoda qulash, qoida bo'yicha, tanani yordamchi bukilishi va yozilishi bilan to'ldiriladi. Bu tanani tabiiy bir-birini ortidan keladigan tanani bukilish-yozilish ritmini tashkil qiluvchi roli bilan tushuntiriladi. O'zi uchun qulay (tabiiy) harakat ritmini o'zlashtirib, gimnastikachi keyinchalik unga kelgusi barcha harakatlarni bo'ysuntiradi, shu jumladan saltoga uzoqlashishda. Ushbu holatda tanani boshlang'ich bukilishi ma'lum darajagacha kelgusi parvozga o'tish paytini oldindan aniqlab beradi. Bundan foydalanib, gimnastikachi uzoqlashish harakatlarini maqsadga yo'naltirib tartibga solishi mumkin. Aytib o'tilganlar sakrab tushishni o'rgatish jarayoniga hamda har bir urinishni aniq bajarilishiga ham tegishli. Ehtimol uzoqlashishni yangi shakliga o'tishda, masalan, me'yordagidan kechikishga o'tishda harakatlarni bunday qayta qurilishi ahamiyatga egadir. O'z navbatida harakat urg'ularidagi nomunosiblik (kechikkan "kipa", erta uzoqlashish va hokazo) harakatlarda notabiiylik, aritmiya va xatolar haqida axborot beradi.

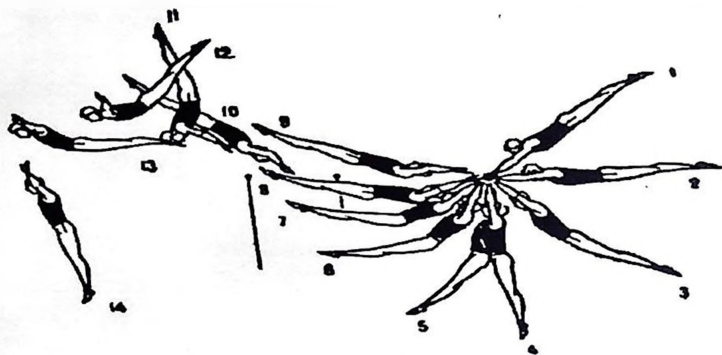
Orqaga saltoda ko'tarilish va uzoqlashish texnikasi, orqaga katta aylanaga qaraganda, bu yerda mumkin bo'lgan variantlar kam bo'lishiga qaramay, variantlari ham bo'lishi

mumkin. Orqaga saltoda uzoqlashishining tavsiya qilingan shakllari quyida ta'riflangan.

Kerilib orqaga salto (me'yorda itarilib). Ushbu mashq – orqaga saltolarning barchasi uchun maxsus hisoblanadi (57-rasm).

Kerilish bilan qulash (1-3). Sakrab tushishning nisbatan soddaligi qulash texnikasini ham soddalashtirishga imkon beradi. Ushbu holatda tanani yengil yordamchi kerilishi yetarli. Qomat yarim yopiq, osilishga o'tish darajasidan kelib chiqib – deyarli yopiq.

Uloqtirish (3-5). Oyoqlarda uloqtirish tanani biroz kerilgan holatida amalga oshiriladi (3). Gimnastikachining osilgan holati to'g'ri, to'liq o'rta tortilish bilan o'tadi. Faza oxirida (5) yelka burchagi hali kamaymaydi.



57-rasm

Oyoqlarni to'xtatish va yelka bo'g'imlarida bukilish (5-7). Oyoqlar harakatini chegaralab, gimnastikachi bir vaqtning o'zida yelkalarda bukiladi. Faza oxirida tana tayanchga ko'proq tortiladi – bu o'z navbatida ko'tarilishni tezlashtiradi va itarilishga tayyorgarlik ko'rishga imkon beradi.

Itarilish va uchishga o'tish (7-9). Gimnastikachi asta-sekin tozson va yelka bo'g'imlaridan to'g'rilanadi (8-9). U oxirgi itarilishni qo'llarni orqaga, bosh ortiga yo'naltirib barajargan yopiq qomat nam'unali hisoblanadi. Yuqoridagi harakatlar bilan bir qatorda,

ushbu faza oyoqlar uzluksiz oldinga-yuqoriga, ya'ni snaryaddan uzoqlashishni mo'ljallab harakatlanadigan jarayonda yaxlit uloqtiruvchi harakatni tashkil qiladi (3-9). Gimnastikachi tanasi bo'ylab go'yo oyoq panjalaridan qo'l panjalariga borayotgandek to'lqin o'tadi. Uchishga o'tish aynan shu to'lqin tayanchga yetganda amalga oshirilishi kerak.

Orqaga saltoga uzoqlashishdagi yopiq qomat murakkablashuvchi burilishlarni kiritish uchun zarur bo'lgan parvozda to'g'ri holatni saqlab qolish uchun ham juda muhim. To'g'ri tana bilan kerilib saltoni bajarilishi ham gimnastikachining tanaga yetarlicha aylanma harakatlar to'g'risida xabar bera olish mahorati haqida ma'lumot beradi.

Uchish va qo'nish (9-14). Uchish balandligi va aylanish tezligi yetarlicha bo'lganda to'g'ri holat mashq oxirigacha saqlanib qoladi. Agar salto mustaqil sakrab tushish bo'lsa, demak tanani yengil kerilishiga ruxsat beriladi (10-13). Buzilishlardan qochish uchun parvozdagi qo'l harakatlari simmetrik bo'lishi kerak. Qo'llarni yon tomonga harakati bilan parvoz ancha ma'romli hamda chiroyli (12). Qo'llar yuqorida holatdagi salto sekinlashgan aylanishga ega, biroq burilishni o'zlashtirish uchun muhim qadam hisoblanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza.

1. Harakat tezligi va urg'ularini erkin boshqarish bilan orqaga katta aylanalar.

2. Oldinga yo'nalgan uloqtiruvchi harakatlar bilan osilishda tebranish.

3. Halqalarda tinch va tebranma holatda salto va orqaga to'ntarilish bilan sakrab tushish. Batutda, trampolinda va boshqalarda orqaga saltoni bajarish.

Asosiy mashqlar.

1. Saltoga "tempni" o'zlashtirish. D2 mashqni bajarishda uloqtirishning aniq yo'nalishi aniqlanadi, agar kerak bo'lsa aniq mo'ljalga.

2. Tebranishdan salto. Dastlabki urinishlarda murabbiy gimnastikachiga butun harakatlar davomida yordam beradi: hal qiluvchi paytda beldan turtib, yo'nalishni aniqlashga, uzoqlashish paytida yordam beradi va kerak bo'lsa straxovka qiladi. Mashq gimnastikachi uchun odatiy va chigil yozdi mashqiga aylanishi kerak.

3. Osilib tayanishdan orqaga siltanish bilan salto. Osmal belbog'da bajariladi. Birinchi sinov urinishlari kichik siltanish bilan bajariladi.

4. Aylanalardan salto. A3 dagi kabi uslubda bajariladi.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar.

Past uzilishli uchish bilan yetarli bo'lmagan buralish.

1. Uloqtirish vaqti va yo'nalishi to'g'ri bo'lganda – vaqtdan oldin tayanchdan uzilish, ko'pincha – “to'lqin” oxiriga yetmasidan oldin. Oxirigacha itarilish va harakat ritmini his qilishga intilib A1 mashqni takrorlash: uloqtirish – to'g'rilanish – qo'llarda oxirgi itarilish.

2. “Kipadan” boshlab barcha harakatlar erta amalga oshirilgan. O'zlashtirilgan ritmni saqlab qolib ancha kech “kipani oling”. Uloqtirish uchun yordamchi mo'ljaldan foydalanig. Agar kerak bo'lsa A1 va A2 mashqlarga qayting hamda ularni murabbiyning yo'naltiruvchi yordami bilan bajarig.

Qoniqarli uchish traektoriyasi bilan yetarli bo'lmagan buralish.

3. Uzoqlashishda tanani ortiqcha yozilishi bilan oyoqlarda kuchsiz uloqtirish. A2 mashqni ancha baland uloqtirish bilan bajarish, faolroq ishlash. Bosh doim ko'krakda. Biroz bukilgan holatda uchishga sozlanig.

Turnikka havfli harakatlar bilan ortiqcha buralish.

4. Q2ga qarama-qarshi holat.

5. Boshni orqaga egilishiga yo'l qo'yilgan, bu esa tayanchga tortilishga olib keldi. Xatolarni hisobga olib A1 va A2 mashqlarni takrorlang. Butun diqqat qomatga qaratilishi kerak. Zaruriyat tug'ilganda boshni majburan ko'krakda ushlang (masalan,

tishingiz bilan maykani ko'krak qismidan tishlab oling). Yo mashqlarini bajaring.

Parvoz qoniqarli, biroq uzoqlashish uzilish bilan amalga oshirilgan.

6. Barcha harakatlar turnikka harakat kabi kechikish bilan bajarilgan, ammo uchishga o'tish o'z vaqtida amalga oshirilgan. O'zlashtirilgan ritmni saqlab qolib, ancha erta "kipa"ni oling. Uloqtirish uchun ancha past mo'ljal belgilang. Aniq xatolarni hisobga olish bilan A1 va A2 mashqlarni takrorlang.

Yordamchi mashqlar. Belbog'da: osilishdan oldinga siltanib, belga qo'nish bilan aylanmasdan sakrab tushish. Mashqning mohiyati – turnikdan uzoqroq ketishni ta'minlovchi va ortiqcha buralishni kamaytiruvchi faol harakatlarni kiritish.

Bukilib va yozilib orqaga salto. Ushbu salto oldingiga qaraganda parvozda holatni o'zgartirish bilan bajariladi. Qat'iy ushlangan bukilish parvozda g'o'janak rolini o'ynaydi va aylanish tezligini kuchaytiradi, shuning uchun agar gimnastikachi odatdagi saltoga mexanik tarzda bukilish-yozilishni qo'shsa, demak bu yoki buralishga olib keladi, yoki bukilishni deyarli ifodalanmaydigan qiladi va unga rasmiy, shoshilinch tavsif beradi. Ushbu kamchilikni saltoni bajarishda harakat quvvatini susaytirish yo'li bilan tuzatish – xato yo'l hisoblanadi. Gimnastikachi to'liq tezlik bilan ishlab, shu bilan birga qisman tana aylanishini o'chirishi ham kerak. Bunga albatta, oldinda turgan uchishga yozilish quvvatini ko'paytirish bilan erishiladi. Tanani to'g'rilash yoki sezilarsiz kerilish bilan qisqa, tez yozilish kerak.

Mashqni o'zlashtirishdagi asosiy uslubiy yo'l – avval baland uchib chiqish, biroq to'liq bo'lmagan aylanish bilan orqaga saltoni to'liq o'zlashtirib olish.

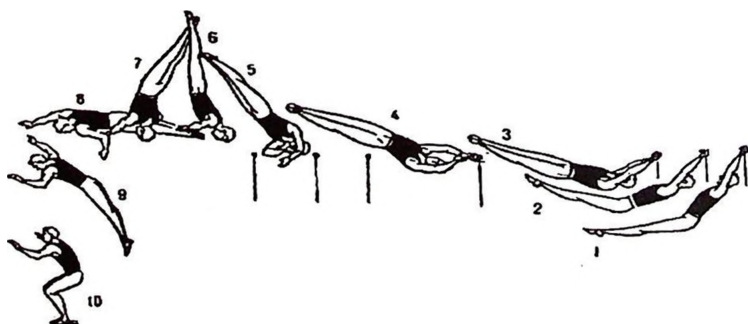
Burilish bilan orqaga salto. Ushbu sakrab tushishlarning texnik bazasi – ixtisoslashgan kerilish bilan orqaga salto hisoblanadi. Shuning uchun ushbu harakatlar uchun tavsifli hususiyatlar faqat ortga uzoqlashish va burilish bilan uchishga tegishli.

360°ga burilish bilan kerilib orqaga salto. Saltoning ushbu turi burilish bilan orqaga salto sakrab tushishlarning barchasi uchun ixtisoslashgan hisoblanadi. Orqaga burilish bilan orqaga salto ijrosidagi yengillik burilish ko'nikmalarini to'liq egallashga imkon bermaydi: ushbu mashqdan burilish bilan saltoni o'rganishni boshlab, gimnastikachi keyinchalik qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Burilish boshlanishi bilan uzoqlashish (58-rasm, 1-4). Me'yorda itarilish bilan uzoqlashish qo'llaniladi. Burilish tanani bir vaqtning o'zida toz-son bo'g'imlaridan to'g'rilanishi bilan boshlanadi (3).

Yuqoriga uchib chiqish (4-6). Uzoqlashishdan keyin gimnastikachi darhol qo'llarini ko'krakka o'tkazadi (4-5). Bu harakat qanchalik aniq va tez bo'lsa, burilish shunchalik ta'sirli bo'ladi. Qo'llar bosh ustida birlashtirilgan holatda burilish ham mumkin, biroq bunda salto bo'yicha aylanish yomonlashadi.

Pastga harakatlanishda burilish (6-8). Gimnastikachi mo'tadil tezlikda burilishni davom ettirib, asta-sekin qo'nishga tayyorlanadi: o'ng qo'lni yuqoriga ko'taradi (7-8), chap qo'lni belga tushiradi.



58-rasm

Ohirigacha burilish va qo'nish (8-10). Burilishni yakunlab, gimnastikachi qo'llarini yon tomonga ko'taradi va biroz bukilib qo'nishga tayyorlanadi. Qo'llarni yon tomonga harakati qo'nish

oldidan parvozni ma'romlashtirish uchun juda zarur; tayanchdan burilish qanchalik kuchli ifodalanmasin, bu juda muhim (3-4).

Ta'riflangan harakatlarda tayanch burilish texnikasi ustun: parvoz holat juda kam o'zgardi, burilishning o'zi esa tayanch fazasidan (3) qo'nishga kirishgacha (9) cho'zildi.

Toza tayanchsiz burilish bilan orqaga salto ta'riflangandan samaraliroq: gimnastikachi yopiq holatda uchib chiqadi, so'ng harakatning eng yuqori nuqtasiga buriladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza.

1. Ixtisoslashgan kerilib orqaga salto.

2. Orqaga salto yoki boshqa harakatlar asosida 360°ga tayanchsiz burilish. Oyoqlarda depsinish bilan tayanchli burilish (trampolindan va boshqalar burilish) bu yerda yaroqsiz.

Asosiy mashqlar. 1. Halqalarda o'quv burilishni o'zlashtirish. Bitta halqada osilib, gimnastikachi oyoq panjalarini aylanma harakati bilan uzunasi o'q atrofida buriladi. Vazifa – tanani minimal egriligi bilan yoki osilishda tebranishsiz maksimal darajada tez aylanishga erishish.

2. 360°ga burilishni aks ettirish (imitatsiya). Aks ettirish oyoqlarda tik turishda bajariladi. Gimnastikachi osilishdan oyoqlarda uloqtirishdan keyin kabi tanasini mo'tadil bukib yopiq holatni qabul qiladi. So'ng go'yoki burilishda oyoqlar bilan qadam tashlagandek "xula-xup" turdagi harakatlarni bajaradi. Harakat dastlab murabbiy nazorati ostida sekin, keyin ancha tez va uyg'un bajariladi. Chapga burilib, gimnastikachi go'yo chap yelka orqali nazar soladi, bunda qo'llar gavda harakatidan ortda qoladi va bukilib, o'ngga aylanma harakat bilan ko'krakka tushadi.

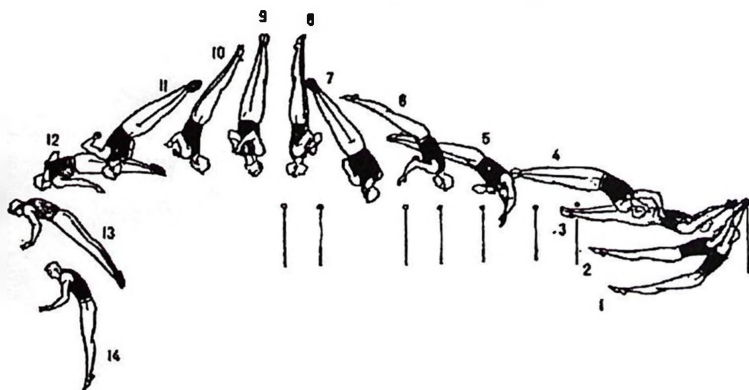
3. Burilish bilan saltoga "temp". Osilishda tebranib, burilish bilan ketishni nazarda tutib oyoqlar bilan uloqtiruvchi harakatlar. Gimnastikachi grifni qo'yib yubormasdan oyoqlarda burilishga harakat qiladi va imitatsiya yordamida o'zlashtirilgan harakatlar bilan uni hayolan davom ettirishga urinadi.

4. Tebranishdan burilish bilan saltoni sinab ko'rish. Osmabog'da bajariladi. Agar dastlabki siltanish parvozda to'liq aylanish uchun yetarli bo'lmas, tanani qo'nishgacha bukmaslik kerak, chunki bu burilishga halal beradi. Asosiy vazifa – burilishni yaratish. Sakrab tushishning qolgan elementlari keyinchalik takomillashtiriladi.

5. Tebranishdan burilish bilan faollashgan salto. Agar gimnastikachi A4 mashqda sust bo'lgan bo'lsa (burilish straxovka uchun bog'ni tortish bilan ta'minlanganda), demak u yerda mustaqil 360° ga burilishga erishishi kerak.

6. Tayanishdan ortga siltanish bilan va katta aylanadan sakrab tushish.

720° ga burilish bilan orqaga salto (**59-rasm**). sakrab tushish texnik jixatdan ham, o'rgatish uslubiyati bo'yicha ham bittalik burilishdan farqlanmaydi. **59-rasm**da ko'rsatilgan mashqda burilishning ikkinchi yarimidagi harakatlar koordinatsiyasi birinchisidan farqlanadi. Birinchi burilish asosan bukilgan holatlarga (4-7), ikkinchisi esa ustunlik bilan kerilishlarga (9-11) asoslanadi. Ammo bu farqlanish muhim emas. Shunga o'xshash harakatlarni o'rganishda ta'riflangan koordinatsiyani maxsus namuna sifatida olib bo'lmaydi. Gimnastikachining asosiy vazifasi – ancha murakkab burilishlarni o'zlashtirishga yordam beruvchi burilishni to'g'ri texnikasini o'zlashtirib olish.



59-rasm

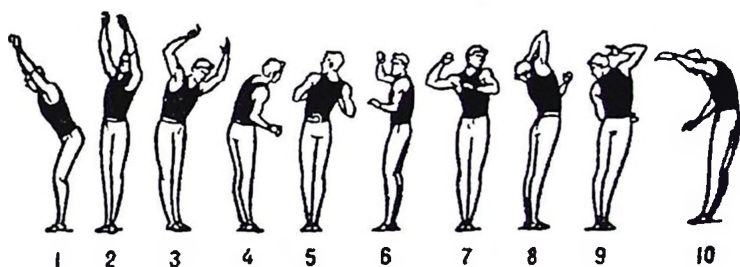
O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Iloji boricha tayanchsiz holatda 360° ga burilish bilan orqaga salto.

Asosiy mashqlar. 1. D mashqni takomillashtirish. Burilish parvoznig eng yuqori nuqtasida yakunlanadigan sakrab tushishni ijro etishga erishish.

2. 720° ga burilishni aks ettirish (imitatsiya). Uning asosi bittalik burilishdagi kabi (**60-rasm**). Farqi, gimnastikachi konussimon harakatlarni ikkita siklini bajarishi kerak. Gimnastikachi uchun qulay va intiluvchi tempda bajariladigan ixcham, uyg'un harakatlarga erishish.

3. 720° ga burilish bilan salto va unga o'xshash saltolar. Burilishda yordam ko'rsatish uchun osma belbog'da bajariladi. Biroq gimnastikachi boshidanoq faol harakatlanishi lozim, chunki burilish tavsifi bilan u yaqindan tanish. Salto kelgusida 360° ga burilish bilan salto kabi takomillashtiriladi.



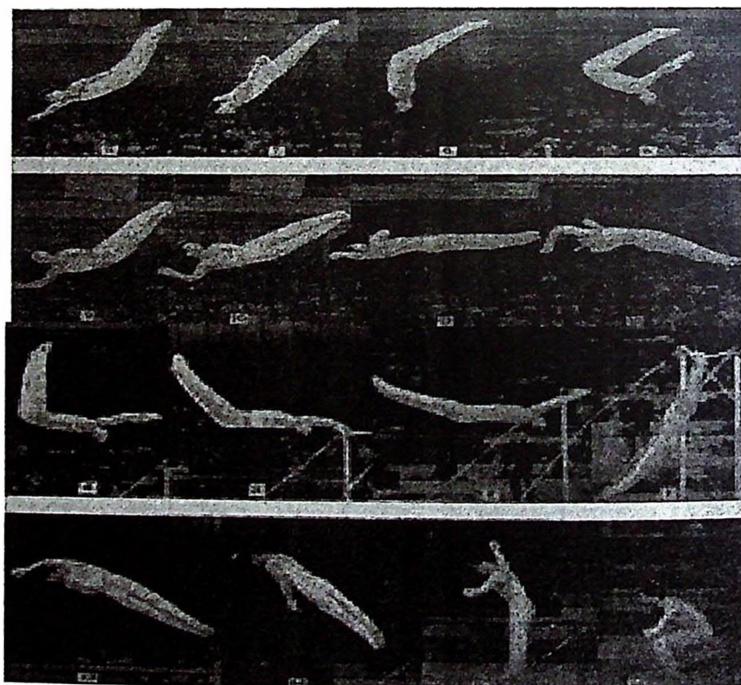
60-rasm

360° ga burilish bilan bukilib va yozilib orqaga salto. Harakat faqat parvozda boshlanadigan va yakunlanadigan tayanchsiz burilishni o'z ichiga oladi.

Uzoqlashish (**61-rasm**, 1-3). Rasmda yelkalarda tortilish bilan orqaga katta aylana texnikasiga asoslangan o'ziga hos uzoqlashish ko'rsatilgan. Gimnastikachining oyoqlari uzluksiz tanani boshqa zvenolaridan ozib ketadi, bu esa tortilish bilan uzoqlashishdagi kabi bukilishga olib keladi. Uzoqlashishda gimnastikachining qo'llari yelkalarda yozilish hisobiga grifdan kuchli itariladi (2-3).

Parvozda bukilish (3-5). Gimnastikachi parvozda “taxlanishni” davom ettiradi. Harakat ustidan deyarli uzluksiz vizual nazorat bilan ta’minlanadigan boshning holati bu yerda tavsifli. Tajribasi kam gimnastikachilar bunday ijro texnikasida qo‘pol hatolarga yo‘l qo‘yishlari mumkinligini nazarda tushish maqsadga muvofiq.

Yozilish (5-7). Gimnastikachi bukilishni qayd etib, darhol yoziladi. Qo‘llar bukilishdan keyin inersiya bo‘yicha go‘yo harakatlanishda davom etib gavdaga tushadi. Tana to‘liq to‘g‘rilangunicha burilish alomatlari mavjud bo‘lmaydi (7).



61-rasm

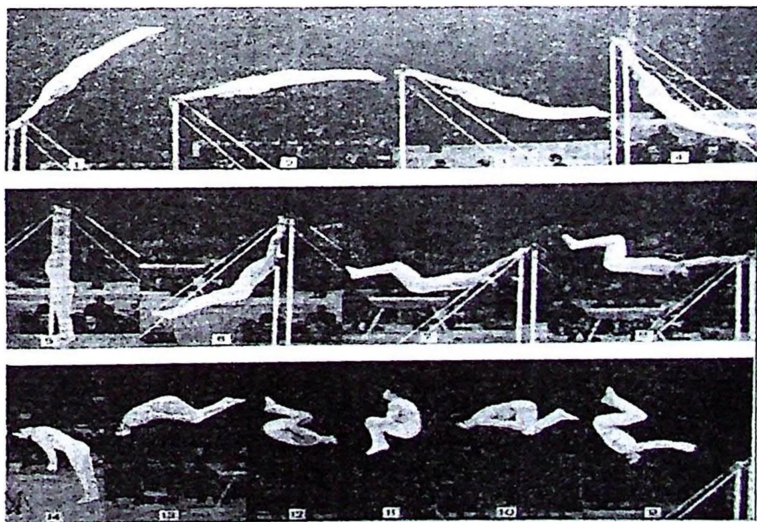
Burilishning birinchi yarimi (7-11). Gimnastikachi yozilishdan burilish quriladigan yonbosh chap egrilikka o‘tadi. Qo‘llar harakati nosimmetrik: o‘ng (burilishga qarshi) yon tomon orqali tezda yuqoriga ko‘tariladi va mo‘tadil bukilib, bosh ustida qoladi. Chap qo‘l burilishdan orqada qolib, bukilgan holatda belga tushadi. Bosh harakati o‘zib ketuvchi tavsifga ega, sportchi tezkor qo‘nish joyini ko‘rishga intiladi.

Burilishning ikkinchi yarimi (11-15). Gimnastikachi qo'nish joyini mo'ljalgacha olguniga qadar bosh va qo'llarning erishilgan holati saqlanib qoladi (12-13). Shundan keyin qo'nishga tayyorgarlik boshlanadi: burilish 360° da yakunlanadi, qo'llar yon tomonga yoziladi (13-15). Qo'nish (15-16).

4.2. Ko'p martali orqaga salto

Ikkitalik, uchtalik saltoga uzoqlashish texnikasining hilma-hil variantlari mavjud. Karrali saltoga uzoqlashish turlaridan eng ko'p qo'llaniladigan quyidagilar: erta faol tortilish (jadal aylanish va aylana va vertikal traektoriya bo'yicha uchishni ta'minlaydi), me'yorda yarim faol tortilish (aylanish jadalligi bo'yicha o'rta va vertikalga yaqin traektoriya bo'yicha uchish bilan ishonchli uzoqlashish), me'yorda itarilish (past jadallikda aylanish va uchish baland-uzoq traektoriya bo'yicha), kech itarilish (sekinlashgan aylanish bilan baland harakat). Bundan tashqari, uzoqlashishning cheksiz miqdordagi o'tish shakllari mavjud.

G'o'janakda orqaga ikkitalik salto (me'yorda uzoqlashish bilan). Qulash va uloqtirish (62-rasm, 1-6).



62-rasm

Yordamchi harakatlar yaqqol ifodalangan, biroq juda kam. Gimnastikachi qulash paytida tananing barcha mushaklarida yuqori taranglikni saqlab turadi, xatto kerilish vaqtida ham sezilarli darajadagi bo'shashish bo'lmaydi (3-4). Qomat – yarim yopiq.

Uzoqlashish (6-8). Gimnastikachining boshi orqaga egilgan, bu esa tortilishga hos. Tavsifli holat: osilishdayoq boshlangan oyoqlarning bukilishi birinchi salto yakunlangunicha davom etadi (11). Yelkalardagi harakatlarga kelsa, bu yerda gimnastikachi avval turnikka tortiladi (5-7), so'ng undan itariladi (7-8).

Birinchi salto (8-11). Boshni orqaga egilishi davom etadi. Qo'l panjalari tizzalardan ushlaydi (boldirni pastki qismidan ushlash ham qulay).

Ikkinchi salto va qo'nish (11-14). Oxirgi bosh pastda holatidan o'tgandan keyin odatda g'o'janakdan yozilish boshlanadi (12-13). Bu paytgacha gimnastikachi yerni ko'radi va qo'nishga tayyorlanishi mumkin. G'o'janakdan yozilish sakrab tushishning umumiy kechishi va qo'nish vaqtidagi vaziyatga ko'ra belgilanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Ixtisoslashgan kerilib orqaga salto.

2. Osonlashtirilgan sharoitlarda (straxovka bilan batutda, porolonli o'ra bilan batutda) ikkitalik saltoni erkin bajarish.

Asosiy mashqlar. 1. D1 mashqni takomillashtirish. To'g'rilanib salto bo'yicha qo'shimcha ishlash jarayonida gimnastikachi tayanch harakatlarining tezligi, harakatlarning balandligi, salto bo'yicha aylanish jadalligi bo'yicha turli variantlarni qo'llash bilan harakatlarni erkin ijro eta olishi kerak.

2. Buralishga to'g'rilanib salto. Porolonli o'ra yoki lonjada bajariladi. Qo'nish joyi o'sha-o'sha yoki turnikka yaqin (0,5 metrgacha) bo'lishi kerak. Tayanchsiz holatda tanani to'g'rilangan holatini saqlab qolish lozim.

3. Yarim g'o'janakda salto. Harakat A2 mashq asosida, biroq tanani ayrim bukilishi bilan bajariladi. Shunday qilib, harakatlar

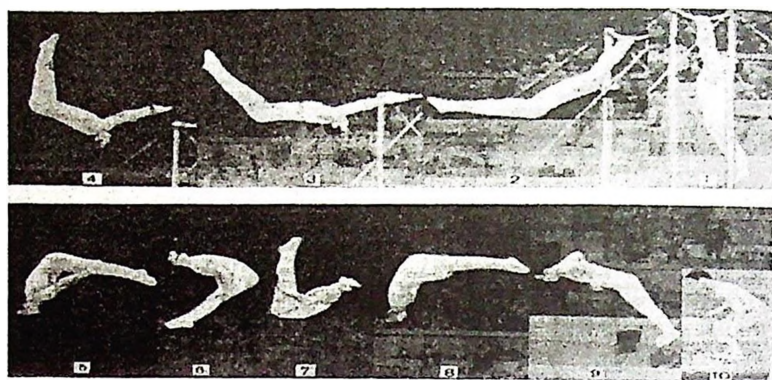
quvvati oldingidek qoladi, parvozda aylanish esa jadallashadi. To'rttada qo'nish (oxirigacha buralmagan ikkitalik salto), oyoqlarga (to'liq ikkitalik salto) yoki buralishga qo'nish – mashqni me'yorda kechishi. Ushbu bosqichda bunday taqsimot aylanish natijasida ahamiyatsiz, mashqning asosiy vazifasi – bittalik saltodan ikkitalikka o'tish va yangi hissiyotlarga ko'nikish.

4. Aniq qo'nishga intilish bilan ikkitalik saltoni takomillashtirish. Mashq dastlab gimnastikachi uchun ancha qulay bog'lanishda (masalan, yozilish bilan ko'tarilish – ikkita aylana – sakrab tushish) va mo'tadil tezlikda bajariladi. O'zlashtirilganlik darajasiga ko'ra, butun bog'lamni ijro faolligi barcha harakatlarni boshqarish va aniqlikni oshirish bilan bir vaqtda ortishi kerak.

5. Parvozda to'liq g'o'janakdan yarim g'o'janakka o'tish bilan sakrab tushishni takomillashtirish. Ushbu ish nafaqat mashqni ishonchliligini oshirish bilan uning ijro toifasini oshirish vositasi, balki kelgusida aynan shu turdagi ancha murakkab mashqlarga o'tish sharti sifatida muhim hisoblanadi. Bunda asosiy e'tibor tayanch harakatlariga qaratiladi, ya'ni bundan oldingi salto, orqaga katta aylanalar tezligi va uchishga o'tishda oyoqlarda uloqtiruvchi harakatlar quvvati.

Ikkitalik saltoni o'zlashtirishda qiyinchiliklar tug'iladi, bittalik salto o'rganishdagi kabi vositalar yordamida yengib o'tiladi.

Bukilib orqaga ikkitalik salto (erta tortilish bilan). Uzoqlashish (63-rasm, 1-3). Uzoqlashishda tana tayanchdan pastda joylashadi (3). Bu tortilish bilan uyg'unlikda uchishni baland-uzoq bo'lishiga yordam beradi. Ancha kech uzoqlashishda gimnastikachi tortilishni muzlatishga, yoki biroz bukilishga majbur bo'ladi.

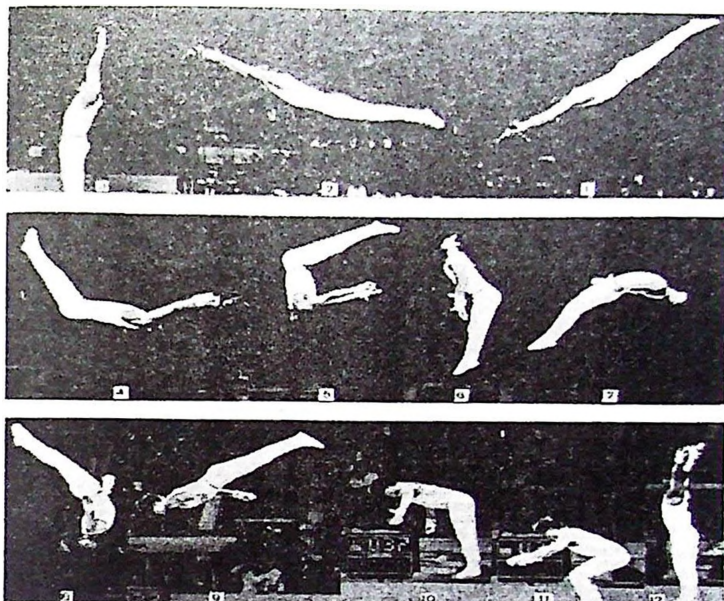


63-rasm

Birinchi salto (3-6). Soni ostidan ushlab, gimnastikachi boshni orqaga egilishini saqlab qolib, bukilishda davom etadi.

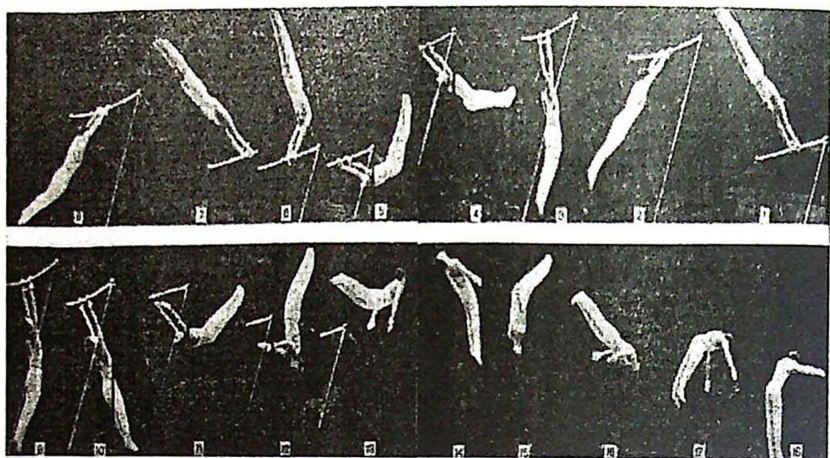
Ikkinchi salto va qo'nish (6-10). Yozilish bosh pastda holatida boshlanadi (8), gimnastikachi nigohi bilan yerni topadi va mo'ljal oladi. Agar bukilib salto odatdagi ikkitalik salto asosida bajarilsa, unda qo'nish o'ziga hos qiyinchiliklar bilan o'tadi: gimnastikachi oldinga egilishdagi kabi yozilmasdan pastga ketadi. Ancha jadal aylanish esa gimnastikachiga qo'nish oldidan nafaqat o'z vaqtida yozilish, balki aylanayotganda kamroq bukilish imkoniyatini beradi.

Bukilib-kerilib orqaga ikkitalik salto (erta tortilish bilan). Sakrab tushish oldingisidan farqlanmaydi, biroq harakatlar quvvatini oshirishni talab qiladi. Uzoqlashish ham oldingisiga o'xshash (63 va 64-rasm, 3-4-lavhalar). Ta'riflanayotgan mashqda osilishdan uloqtirish (3-5) davomi hisoblangan, tanani bukilishidan keyin gimnastikachi darhol boshini keskin ko'taradi (5-6) va kerilgan holatga o'tadi (5-7). Bu vaqtgacha qo'llar tozga tushadi va bosh go'yo harakatda yetakchi kabi orqaga egiladi. Sakrab tushish ana'anaviy tarzda yakunlanadi.



64-rasm

Kerilib orqaga ikkitalik salto. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirishda muhim bosqich sifatida bunday sakrab tushishlarning turli texnik va stil modifikatsiyalari mavjud. Shuni ham yodda tutish kerakki, ham texnik jihatdan to'g'ri (shuning uchun ham istiqbolli), ham tuzatishlar kiritilmagan usullar bilan kerilib ikkitalik saltoni o'zlashtirish va bajarish imkoniyatiga erishish mumkin. Birinchi holatda bu uchishga nisbatan kech o'tish, samarali baland-uloq traetoriya va parvozda tanani deyarli to'g'ri holati bilan sakrab tushish. Ikkinchisida – bu yaqqol erta, parvozda tezkor aylanish, biroq past traetoriya va kam vaqt tayanchsiz harakat bilan uzilishli harakat; odatda gimnastikachi harakatlarning bunday shakliga havfsizlik nuqtai nazardan duch keladi (tez-tez), biroq bunday sakrab tushish istiqbolsiz va ustida qayta-qayta ishlashni talab qiladi. O'z navbatida, o'zlashtirilgan ikkitalik “blansh” – mahoratli gimnastikachiga ko'pkarra burilishlar bilan ikkitalik salto, yozilgan holatda uchtalik salto va boshqa o'ta murakkab harakatlarga yo'l ochib beruvchi juda boy imkoniyatlar bilan harakatlardir.

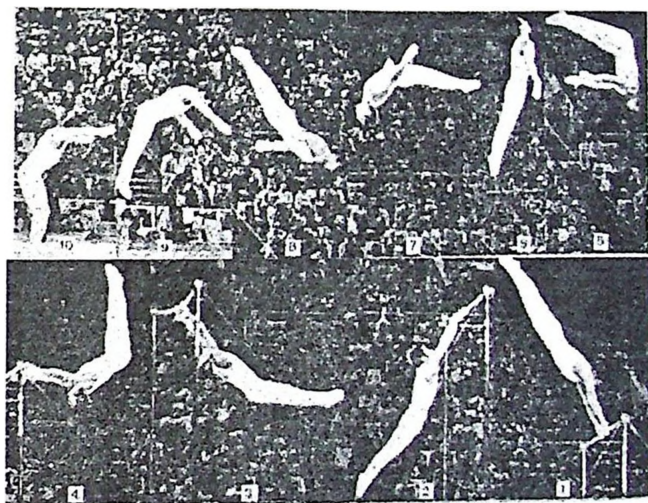


65-rasm

65-rasmda hozirgi kunda keng ommalashgan kerilib ikkitalik salto keltirilgan. Texnik jixatdan ancha namunali tezlashgan aylanani (1-7) bajarib, gimnastikachi tempni yo'qotmasdan saltoga o'tadi. Kinogrammada ko'rsatilgan ijroda gimnastikachi tayorlovchi bukilishdan foydalanmaydi, biroq oyoqlarda uloqtirishga olib keluvchi urg'u berilgan kerilish bu yerda nisbatan kechroq, ya'ni pastki vertikal (9) o'tganda bajariladi. Undan keyingi uloqtirish, tayanch gorizontalgacha yetmaydigan (9-11) holatda tezda uchishga o'tishga mo'ljallangan qisqa, baland bo'lmagan yo'nalishli harakatlar tavsifiga ega. Uchishga bunday o'tish – baland bo'lmagan harakatlarda – ushbu sakrab tushishni bajarish uchun yetarli bo'lgan salto bo'yicha tanani tezkor aylanishini ta'minlaydi. Gimnastikachi tayanchsiz holatga o'tishi bilan darhol qo'llarini tozga tushiradi va shu bilan tana aylanishini biroz tezlashtirib, keriladi. Bu holatda birinchi saltoni yakunlanishi tanani harakatning yuqori nuqtasidagi harakatiga tushadi (14), ikkinchi salto esa traektorianing pastki qismida bajariladi.

66-rasmda kerilib ikkitalik saltoning ancha istiqbolli ijro shakli ko'rsatilgan. Gimnastikachi tanani ahamiyatli bukilishi bilan (2-4) baland holatda uzoqlashish bilan yakunlanadigan kech uloqtirishni qo'llaydi. Keyinchalik sportchi saltoni yaxshi

yakunlash (7-10) uchun yetarlicha aylanishni saqlab qolib, tezda to'g'rilanadi yoki biroz keriladi (4-7). Ikkitalik saltoning bunday ijro usulida tanani parvozda aylanish tezligi ancha erta tempda saltoga nisbatan biroz kam, ammo uchish balandligi va vaqti – ko'proq; bu esa harakatni ancha aniq nazorat qilishga, urinishdan urinishga uni ishochli ijro etishga va qulay qo'nishga imkon beradi. Ushbu saltoni parvozda darhol yozilish boshlanadigan burilishlar bilan boyitilsa juda istiqbolli bo'lishi mumkin. Mashqni o'zlashtirilish darajasidan kelib chiqib, saltoning bunday ijro shakliga yaqinlashish maqsadga muvofiq.



66-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Bazaviy kerilib orqaga salto o'zlashtirilgan. Gimnastikachi xatto tezkor aylanalarda baland salto, ongli belgilangan buralib, oxirigacha burilmasdan, mashqning tayyorgarlik bosqichida o'zgarishlar va uzoqlashishda shunga muvofiq qayta qurishlar bilan saltolarni kiritib uning barcha modifikatsiyalarini bexato bajarishi kerak.

2. Tezkor katta aylanalar bilan yarim g'o'janakda bazaviy ikkitalik salto; kerilib, g'o'janakda va boshqalar salto turdagi saltolarning modifikatsiyalari o'zlashtirilgan bo'lishi kerak.

Asosiy mashqlar. 1. Tayanchda harakatlar quvvatini o'stirish, uchib chiqish balandligi va parvozda tanani to'g'rilanish darajasini ko'paytirish bilan ikkitalik saltoni takomillashtirish.

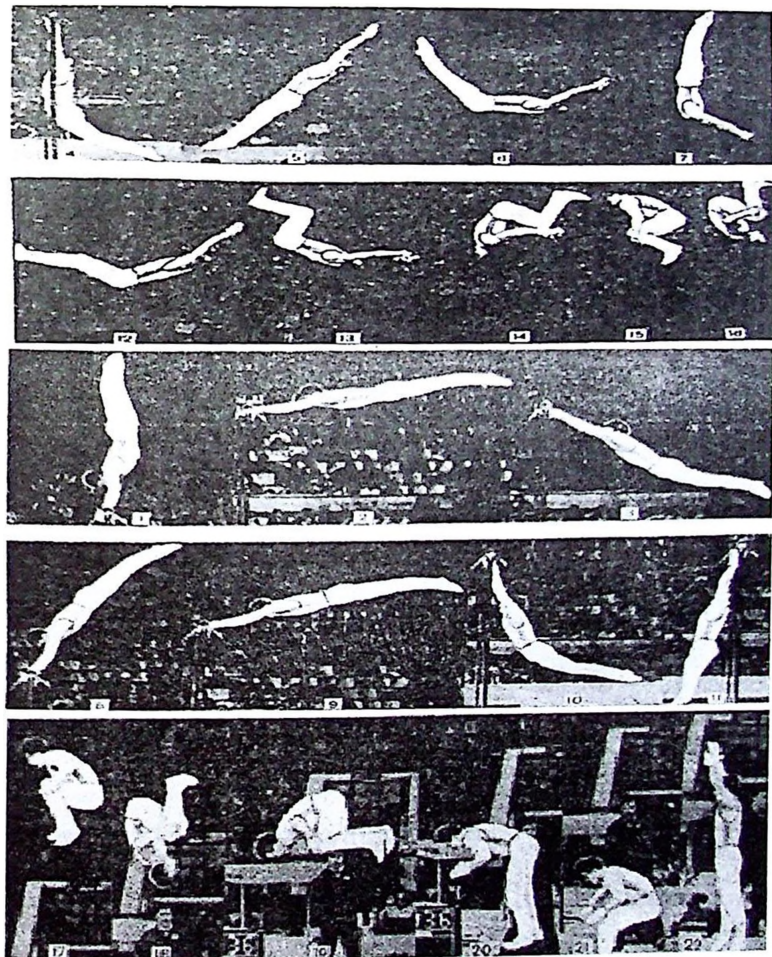
2. Saltoga erta "tempni" o'zlashtirish. Oldin o'rganilgan harakatlar asosida nisbatan erta uchishga va tezkor aylanishlarga o'tish bilan modifikatsiyalangan saltoni o'zlashtirish. Qo'yilgan vazifa gimnastikachi tomonidan ancha aniq tushinilishi va bajarilishi uchun avvalo uning diqqatini mashqning barcha tayyorgarlik bosqichini qayta qurishga qaratish lozim. Gimnastikachi tomonidan bajariladigan hamma harakatlar odatdagidan biroz erta yakunlanishi kerak. Bunday qayta qurish uchun gimnastikachi his qiladigan mo'ljallardan foydalanish maqsadga muvofiq. Dastlab uchishga o'tmasdan tayanchga erta "temp" harakatlar qayta ishlab chiqiladi, so'ng ish porolonli o'raga, sinov erta saltolar bilan davom etadi.

3. Erta "temp" bilan ikkitalik saltoni takomillashtirish. Porolonli o'rada uncha baland bo'lmagan uzoqlashish bilan kerilib ikkitalik salto bajariladi. Ushbu bosqichda to'liq saltoga buralish shart emas. Gimnastikachining asosiy vazifasi – uchishga erta o'tish va tezkor boshlang'ich aylanish bilan tayanchda belgilangan harakatlarni o'zlashtirish. Gimnastikachining e'tibori yetarlicha to'g'rilangan tana bilan yopiq holatda uchishga o'tish ahamiyatligiga, xatto u oyoqqa o'ngda ham uchishga o'tishda tanani tez kerilishi yo'l qo'ymaslikka qaratish lozim.

4. To'liq aylanish bilan kerilib ikkitalik salto. Boshlangan ishni davom ettirib, gimnastikachiga to'liq aylanish va balandligi turnik standartiga mos tayanchga qo'nish bilan kerilib saltoni bajarish taklif qilinadi. Ushbu harakat bajarilganda gimnastikachi **66-rasmga** mos mashqni o'zlashtiradi.

5. Sakrab tushishni takomillashtirish. Harakatni o'zlashtirish va kerilib ikkitalik saltoni ijro etishda o'ziga ishonchni ortish darajasiga ko'ra gimnastikachi sakrab tushishda erta "tempdan" ancha kech, me'yordagi harakatlarga o'tishi mumkin.

Uchtalik salto (erta tortilish bilan). Ushbu sakrab tushishni egallash turnikni o'zida ishlash kabi (uchtalik saltodan oldingi barcha bazaviy mashqlarni o'zlashtirib olingandan keyin), boshqa snaryadlarda va akrobatika vositalarida ham bajarilishi gimnastikachining har tomonlama texnik tayyorgarligining tabiiy oqibati bo'lishi kerak.



67-rasm

67-rasmda anchagina yetarli darajada to'liq g'o'janakni qo'llash bilan uchtalik salto ko'rsatilgan. Tezlashgan katta aylanani

bajarib (1-8), gimnastikachi saltoga boradi. Kinogrammada ijrochi deyarli "burilish" foydalanmaydi, shuning uchun qulashning katta qismi tanani to'g'ri holatida bajariladi (8-9 va keyingilari). Faqat vertikalga kelayotganda gimnastikachi uloqtirishni tayyorlab, faol keriladi (9-10). Gimnastikachining vertikalдан o'tgandan keyingi tananing to'g'ri holati namunali bo'lib, tayanch harakatlari va uloqtirishni kechligini bildiradi. Biroq undan keyin keladigan uchishga o'tish kuchli tavsifga ega bo'ladi: go'yo uloqtirishni boshlamasdan va oyoq panjalarini baland bo'lmagan harakat bilan oldinga-yuqoriga yo'naltirib (10-12), gimnastikachi uchishga o'tadi (12-13). Ikkitalik saltodagi kabi, uloqtirish asosida gimnastikachi bir vaqtning o'zida g'o'janakka tayyorlanib va uzoqlashishni faollashtirib oyoqlarini bukadi. Birinchi salto (13-15) uchib chiqishda bajariladi, ikkinchisi harakatning eng yuqori zonasiga va traektoriya pasayishi boshlanadigan qismga to'g'ri keladi (15-17), uchinchisi esa – parvoz yakunida (17-20) ijro etiladi. Saltoni ijro usulidan kelib chiqib, uning o'zlashtirilish darajasi va sportchining texnik imkoniyatlari, ya'ni bu aylanish taqsimoti biroz o'zgarishi mumkin. Salto bo'yicha tananing aylanishi nisbatan kech tezlanishi (asosiy ikkinchi saltoda) yoki aksincha, ancha erta g'o'janakdan yozilish mumkin. Birinchi usul sub'yektiv jixatdan gimnastikachi uchun uchishga o'tish sharoitlarini yaxshilaydi, ikkinchisi qo'nishni ancha ishonchli bajarilishini ta'minlaydi. Ikkala holatda ham gimnastikachi parvozda holatni erkinroq boshqarishga imkon beruvchi aylanish zahiralari ega bo'lishi kerak. Shuni ham yodda tutish kerakki, uchtalik salto kabi bunday mashqni buralish kabi, uchish balandligini (vaqti) ham kiritib, harakatlarni quvvat zahirasi bilan yetarlicha funksional zahira mavjud bo'lgandagina ishonchli ijro etish mumkin. Yoki aksincha agar gimnastikachi oxirigacha g'o'janak holatida bajarishga qodir bo'lsa (tanani bukilish zichligi kabi, g'o'janakni ushlab turish davomiyligi ham), demak bunday sakrab tushish ishonchliligi uncha katta bo'lmaydi, ijro sifati esa past bo'ladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Bazaviy ikkitalik salto mutloq erkin egallangan bo'lishi kerak. Asosiy talablar: yarim buralgan holatda aylanish, uchish vaqti 1,15 s yoki undan ortiq, traektoriya – baland-uzoq, gimnastikachi harakatlar va ijro xavfsizligi ustidan ongli nazoratni saqlab qolib, sakrab tushishning asosiy parametrlarini ixtiyoriy ravishda o'zgartirishi kerak.

2. Batutda, iloji bo'lsa – halqalarda uchtalik saltoni ishonchli ijro etish.

Asosiy mashqlar. 1. Porolonli o'rada buralishga ikkitalik salto. Parvozda salto bo'yicha aylanishni ancha kech faollashtirish zaruriyatiga e'tibor qaratib, gimnastikachi uchishda yarim yozilgan holatta uzoqlashishni anglashi va shundan keyingina g'o'janaklanishi kerak. Buralish darajasi chegaralanmagan.

2. Porolonli o'raga past joylashgan matga uchtalik saltoni ijro etish. Asosiy vazifa – turnikda uchtalik saltoni ijro etilishi to'g'risida yaxlit tasavvur hosil qilish.

3. Tayanch balandligi bo'yicha me'yorda joylashgan porolonli o'raga tushish bilan uchtalik saltoni ijro etish. Harakatlarni o'rganishning ushbu bosqichida gimnastikachining asosiy e'tibori turnikdagi tayanch harakatlarining faolligiga qaratilgan. Gimnastikachi saltodan oldingi tezkor aylanalarni ijro etishda o'ziga ishonchni orttirishi va uchishga o'tishdan qo'rqmasligi kerak.

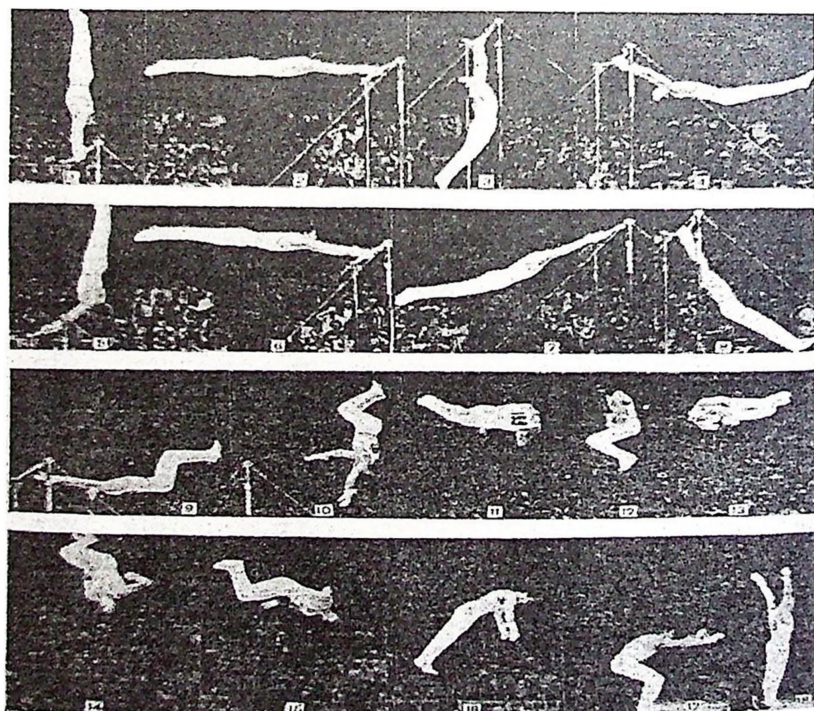
4. Harakatning ikkinchi qismida yoki butun uchish davomida to'liq bo'lmagan g'o'janak bilan uchtalik saltoni o'zlashtirish. Vazifa – keyinchalik g'o'janak darajasini o'zgartirish hisobiga aylanishni ancha erkin boshqarish imkoniyati orttirish bilan harakatlar quvvatini oshirish.

4.3. Burilish bilan orqaga ikkitalik salto

Ushbu toifadagi harakatlar oxirgi yillarda malakali gimnastikachilar uchun sakrab tushish turlaridan biri hisoblanadi.

Dastlabki burilish bilan ikkitalik salto sakrab tushishni ijro etish tajribalari aynan shu yo'nalish tashabbuskorlari tan olganliklariga qaramay, texnik jihatdan mukammal bo'lmagan. Harakatning tayanch fazasi oxiridan deyarli qo'nishgacha cho'zilgan 360°ga monotonli burilish bilan qayd etilgan yarim g'o'janakda ikkitalik saltoni nazarda tutuvchi M.Sukaxara tomonidan namoyish etilgan turnikdan sakrab tushish gimnastika tarixiga kirgan. Keyinchalik bu mashqlarni to'g'rilanishga yaqin holatda burilishlarni ijro etish bilan bog'liq ancha takomillashgan modifikatsiyalari paydo bo'ldi. Quyida Shunday mashqlarning asosiy turlari ta'riflanadi.

360°ga burilish bilan g'o'janakda orqaga ikkitalik salto. 68-rasmda hozirgi kunda juda sodda hisoblangan 360°ga burilish bilan ikkitalik salto shakli taqdim etilgan. Sakrab tushish oldidan katta aylana bajariladi (1-6), shundan keyin karrali saltolardagi kabi bevosita saltolarga tegishli harakatlar boshlanadi.



68-rasm

Qamchisimon harakat bilan qulash (6-7). Gimnastikachi qulashni bajarib anchagina vazmin, sovuq harakatlanadi: tayyorgarlik “kipa” deyarli sezilarsiz belgilangan (6), keyingi qamchisimon harakat tanani juda vazmin kerilishi kabi ko‘rinadi, lekin harakatning zarur urg‘ularini belgilash uchun mahoratli sportchilarga shu ham yetarli. Qulashda qomatni o‘zgarishi tavsifli: ochiq holatdan (6) gimnastikachi yopiq holatga (7) o‘tadi; keyinchalik qomat gimnastikachining boshqaruvchi harakatlarini yengil o‘zgarishiga urg‘u berib yana o‘zgaradi.

Uloqtirish va uzoqlashish (7-9) – mashqning hal qiluvchi fazasi. Tana mushaklarini yuqori tonusini pasaytirmasdan gimnastikachi oyoq panjalarini tanlangan shartli mo‘ljalga yo‘naltirib, oyoqlari bilan yuqoriga-oldinga, uzoqlashishga qisqa uloqtiruvchi harakatlarni bajaradi. O‘rgatish jarayonida ushbu mo‘ljal haqiqatda, keyinchlik esa harakatlarni boshqarish uchun zarur hissiyotlarni tashkil etish omili hisoblagan ongda nazarda tutish qo‘llaniladi. Uloqtirish, qoida bo‘yicha, g‘ujanakka tayyorlovchi oyoqlarni bir vaqtda bukilishi bilan bajariladi. Shu bilan birga, bukilgan oyoqlar bilan erkin harakatlanish, uzoqlashish harakatlari boshqaruvini engillashtiruvchi foydali quruvchi omil hisoblanadi. Bundan uzoqlashishda tananing bukilishi qanchalik kuchli ifodalangan bo‘lsa, uzoqlashish shunchalik erta sodir bo‘lishi, uloqtirish shunchalik past mo‘ljallanishi kerak. Uzoqlashishda boshning holati(9): gimnastikachi boshini orqaga egib, parvozda orqaga aylanishga tayyorlanadi va erta mo‘ljal olishga intiladi. Ta’riflanayotgan faza harakatlari oyoqlar bilan urg‘u berilgan yo‘naltirilgan uloqtirishni uni keyinchalik to‘xtatish va uchishga o‘tish bilan quriladi. Shuni ham ta’kidlab o‘tish joizki, gimnastikachi tomonidan oyoq panjalarini aniq to‘xtatilishi uchishga o‘tish signali kabi tushuniladi; gimnastikachi harakatlarni faqat shunday bo‘ysundirish bilan ohista grifdan uziladi; agar uchishga o‘tish oyoq panjalaridan boshlanib, qo‘l panjalarigacha etib boruvchi,

zvenolarni to'liqsimon to'xtashidan oldin sodir bo'lsa, demak uzoqlashish grif vibratsiyasidan uzilgan kabi ko'rinadi va odatda gimnastikachi tomonidan yomon anglanadi va nazorat qilinadi.

Burilishga kirish va birinchi salto (9-12). Ta'riflanayotgan sakrab tushishda burilish tayanchsiz holatda boshlanadi (M.Sukaxara tomonidan ko'rsatilgan sakrab tushishdan farqli) va nisbatan sekin kechadi. Gimnastikachi yarim g'ujanak holatda uchishga o'tib (9), biroz yoziladi va qo'llarda asimmetrik harakatlanib, burilishga kiradi (9-10). Kinogrammada orqaga salto uchun hos qo'llar harakati ko'rinib turibdi: burilishga qarshi qo'l (bu yerda o'ng) bosh ustida ushlanib qoladi, burilish tomondagi qo'l esa ko'krakka tushadi. Keyinchalik chap qo'l ham old yuzada harakatlanib tozga tushadi (10-12). Bundan tashqari, burilish ijrosi bu yerda oyoq panjalari aylana bo'lab harakatlanish bilan tanani yengil egilish kabi ko'rinadigan "xula-xup" turdagi harakatlar bilan kuzatilishi ham tavsifli. 11-lavhada yelkalar va oyoqlar bilan chapga egilish ko'rib chiqiladi. Bunday texnika gimnastikachilar tomonidan qoida bo'yicha, o'z-o'zidan ongsiz qo'llanadi va batutda maxsus tayyorgarlik jarayonlarida va shunga o'xshash burilishlar bilan mashqlarda ishlab chiqiladi.

Burilishni yakuni va sakrab yetish (12-18). Gimnastikachi uchun sakrab tushishning yakuniy qismi koordinatsiya jihatdan ancha sodda: sportchi yarim g'o'janak holatni saqlab qolib, burilishni deyarli yakunlash bilan yana yarim saltoni bajaradi (12-14). Shundan keyin u tayanchga nisbatan mo'ljal olish imkoniyatiga ega bo'ladi va iloji boricha g'o'janakdan yozilish tempi va oyoqlarni tayanchga qo'yish tavsifini o'zgartirish hisobiga qo'nish fazasi harakatlarga tezkor tuzatishlar kiritadi. Sakrab tushishning yakuniy qismida qo'llar yon tomonga yoziladi (13-15), bu esa sakrab yetishda tananing barqarorligini oshiradi. Eslatib o'tamiz, texnik jihatdan qo'llarni yon tomon oralig'i yuqoriga harakati to'g'ri, chunki tayanch bilan aloqa boshlangan paytda ular vazmin tushadi. Kinogrammada gimnastikachi bu imkoniyatdan

foydalanmagan: tayanchga qaytishda uning qo'llari pastda joylashgan (16-17), bu sakrab yetish qattiqligini oshiradi.

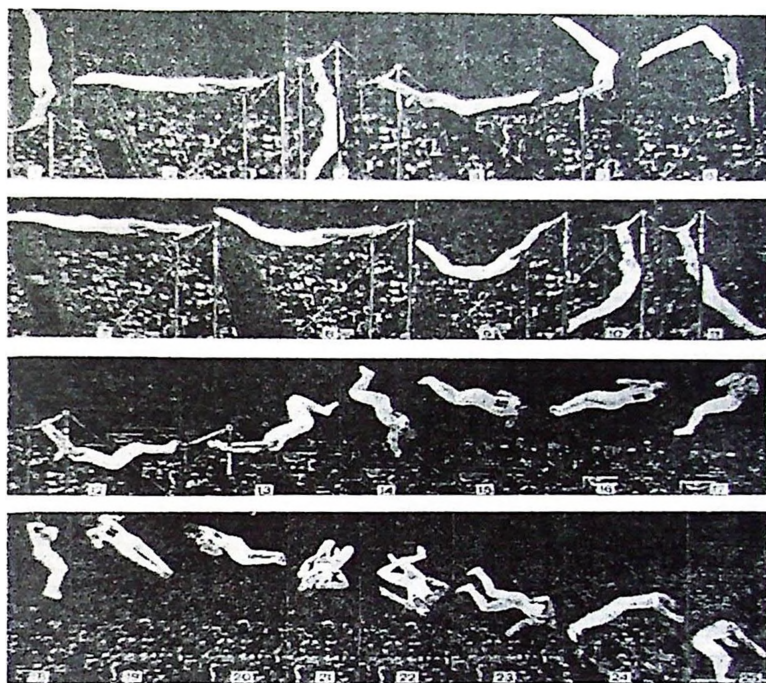
360° ga burilish bilan bukilib ikkitalik saltoni turli usulda bajarish mumkin. Bunday saltoni parvozda tanani ahamiyatli bukilishi bilan ijro etish ham mumkin. Bu kabi holatlarda burilish bo'laklar bo'yicha bajariladi va sxemaga tanani bukilishi-yozilishini kiritadi, aynan: gimnastikachi uzoqlashishdan keyin darhol bukilib (Delchev saltosida bajarilgan kabi) orqaga buriladi va salto bo'yicha oldinga aylanadi, qo'nish oldidan esa yozilib, yana orqaga buriladi. Ancha yozilgan holatda aylanishda Ginger saltosini eslatuvchi 360°ga burilishni uyg'un ijro etish ham mumkin. Uning ko'rgazmali qismlarini ta'kidlab o'tamiz.

Bu yerda an'anaviy hisoblangan tayyorgarlik harakatlari bilan qulash (1-2) va uloqtirishdan (2-4) keyin, gimnastikachi oyoqlari bilan oldinga-yuqoriga tortilishni davom ettirib, darhol burilishni boshlaydi va uchishga o'tadi (4-5). Harakatning shu qismi koordinatsiya bo'yicha delchevcha uzoqlashish harakatlariga yaqin. Keyinchalik gimnastikachi yana bukilib, burilishni faollashtiradi (5-7). Qo'llar asimmetrik ketma-ket harakatlar bilan tozga tushadi, bosh burilish tomondagi (bu yerda chapga) yelkaga egilib va burilib go'yo burilishga yetakchilik qiladi. Gimnastikachi parvozning yuqori nuqtasida (8) harakatlanishni boshlagan paytda maksimal bukilishga erishadi. Traektiriyaning pasayish qismida sportchi burilishga yordam berishni davom ettirib (8-10), yozilishni boshlaydi. Shunday qilib, bu yerda mohiyatan harakatlar fazasi yo'q, gimnastikachi inersiya bo'yicha burilayotgan paytda: u haqiqatdan ham doim bukilib-yozilib holatni o'zgartiradi va har vaqt burilish tempini boshqarib turadi. Takomillashuv darajasidan kelib chiqib, bunday harakatlar ko'proq to'g'rilanib ikkitalik salto yaqinlashishi mumkin; bunda burilish tempi o'sib boradi va yana ham murakkab harakat turlarini o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

G'o'janakda 360°ga burilish bilan kerilib ikkitalik salto burilish bilan ikkitalik saltoni texnik jihatdan ancha to'g'ri, virtuoz shakllaridan birini nazarda tutadi. Tuzilma va texnik tomondan 360°ga burilish bilan kerilib salto va ikkitalik saltoda ikkinchi saltoga mos keyinchalik g'o'janakda orqaga aylanish bog'lamini nazarda tutadi. Gimnastikachi burilish oxirida uchishning eng baland nuqtasiga yetadi va g'o'janaklanishni boshlaydi. Mashqni o'rganish jarayonida gimnastikachi avvalo burilish bilan kerilib bittalik saltoda kuchli harakatni o'zlashtirib olishi kerak. Ta'riflanayotgan mashqni o'zlashtirishga tayyorgarlik darajasi gimnastikachining belga buralish bilan burilishni bajara olish qobiliyati hisoblanadi. Keyinchalik burilish tugagandan keyin g'o'janaklanishni ko'paytirib, gimnastikachi saltoni asta-sekin ikkitalikka yetkazadi.

720°ga burilish bilan yarim g'o'janakda ikkitalik salto. Burilish bilan ikkitalik salto takomillashgandan keyingina ushbu mashqni o'zlashtirib olish mumkin. Idealda gimnastikachi iloji boricha to'g'ri holatga yaqin holatda burilish bilan saltoni o'zlashtirishga intilishi kerak. Biroq vazifa harakat stilini biroz buzish hisobiga hal etiladigan oraliq texnik variantlar ham bo'lishi mumkin.

69-rasmda xitoylik gimnastikachi Ton Fe tomonidan harakatlarda qo'llanilgan texnikada ayrim maxsus og'ishlar bilan qiziqish uyg'otgan sakrab tushish ijrosi ko'rsatilgan. Bu hususiyatlar saltodan oldingi aylanani ijro etilishidayoq (1-7) seziladi. U tezlanuvchi aylana sxemasi bo'yicha, biroq xatto saltodan oldingi qulashda ham saqlanib qoladigan tanani ortiqcha kechikish va kuchli bukilishi (6) bilan ijro etiladi. Keyin tanani keskin ifodalanuvchi va bo'rttirilgan yozilishi (6-9) bajariladi.



69-rasm

Kuchli bukilish bilan qulashdagi bunday harakat jamlanib tanani umumiy quvvat ta'minotini sezilarli darajada pasaytiradi, gimnastikachi tortish kuchi hisobigan orttirgan siltanish tezligi uncha katta bo'lmaydi. Ammo bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan uloqtiruvchi harakatlar (9-12) keskin kuchayadi, bu esa gimnastikachiga parvozda yaxshi harakat balandligiga erishishga imkon beradi. Buriilish bilan bog'liq harakatlar 360° ga burilishdagi harakatlardan farqlanmaydi, biroq biroz kuchliroq bajariladi. Buriilishning anchagina faol qismida (16-19) gimnastikachi deyarli to'g'rilanadi, bu esa muvofiq ravishda yuqorida ta'riflangan tayanchda harakatlar bilan ta'minlanadigan salto bo'yicha katta pastga buralishni talab qiladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Bazaviy orqaga ikkitalik salto. Sakrab tushish kamida quyidagi asosiy talablarga javob berishi kerak: parvozda 1,1-1,15 soniya va undan ortiq vaqt bilan baland-uzoq

traektoriya bo'yicha uchib chiqish; yarim g'o'janakda aylanish (toz-son burchagi 90° dan ortiq); gimnastikachi harakatning asosiy parametrlarini, zaruriyat bo'lganda uchishda holatni, uchish balandligi va qo'nish uzoqligini o'zgartirib (sakrab yetish ishonchliligini saqlab qolib), saltoni ortiqcha buralish, oxirigacha buralmasdan bajarib, sakrab tushishga kiruvchi barcha bog'lamlar davomida o'z-o'zini nazorat qilishni saqlab qolib erkin ijro etalishi kerak.

2. Turnikdan, halqalardan, batutda bittalik va ikkitalik burilish bilan orqaga salto o'zlashtirilgan bo'lishi kerak. 720° ga burilish bilan ikkitalik saltoni o'zlashtirishga o'tishda burilish tayyorgarligiga nisbatan talab ortadi: gimnastikachi batutda uchtalik burilishni yoki undan ham shu turdagi undan ham murakkab mashqlarni bajara olishi kerak.

Asosiy mashqlar. 1. Burilishni batutda, batut-o'ra majmuasida takrorlash. Gimnastikachi butun diqqatini depsinish va burilishning boshlang'ich harakatlari orasidagi u tomonidan aniq his qilinadigan pauzadan keyin boshlanadigan kechikkan burilishni ijro etishga jamlashi kerak. Agar burilishni ancha kech boshlab, lekin qo'nishgacha yakunlab uni aniq, tez ijro etilgan bo'lsa, demak vazifa bajarildi.

2. Shuning o'zi, g'o'janak holatida.

3. Shuning o'zi, oldinga harakatlanib (batutdan o'raga): gimnastikachi joydan asta-sekin batutning oldingi qirrasiga yaqinlashib, bir nechta tayyorgarlik sakrashlarini bajaradi, so'ng yarim g'o'janakda burilish bilan saltoni ijro etadi. Depsinish to'liq yakunlangandan ancha keyinroq bajariladigan kechikkan buralish majburiy talab hisoblanadi.

4. Turnikdan ikkitalik saltoni takrorlash. Gimnastikachi uchun minimal darajada erishilgan tana bukilishi bilan parvozda yarim g'o'janak holatni qayd etilishiga e'tibor qaratiladi. Murabbiy buyrug'i bo'yicha gimnastikachi parvozda qisman yoziladi va bu bilan nazarda tutilgan burilish paytini belgilaydi.

5. Porolonli o'ra ustidagi turnikda burilish bilan ikkitalik

saltoni yaxlit bajarish. Gimnastikachi burilishni iloji boricha ixcham, tez bajarisha urinadi. Uchishga uzoqlashish va burilish boshini bir-biridan ajratuvchi zarur pauzaga diqqatni jamlash lozim. Mashqni o'zlashtirishning ushbu fazasida aniq qo'nish majburiy emas, chunki harakatlarni boshqarish tizimi kechroq batamom shakllanadi.

6. Parvozda to'liq burilish va aniq qo'nishga erishish bilan sakrab tushishni takomillashtirish.

7. Sakrab tushishni bog'lanish va kombinatsiyalarga kiritib musobaqalarda namoyish etish.

8. Keyinchalik 360°ga burilish bilan yarim g'o'janakda orqaga salto sakrab tushishni takomillashtirish. Gimnastikachi sakrab tushishni turli tavsiflarda (baland-past, turli darajadagi g'o'janak holatlarida, nisbatan erta va kech boshlash bilan va burilishni yakunlash bilan va boshqalar) o'zgaruvchi bog'lamlarda bajarish bilan sakrab tushishni erkin, variantli ijro etishni o'zlashtirib olishi kerak.

9. Batutda 720°ga burilish bilan yarim g'o'janakda orqaga salto o'zlashtirish.

10. Batutli o'ra ustidagi turnikda 720°ga burilish bilan saltoni o'zlashtirish. Bu bosqichda burilishda kech tempga ko'rsatma majburiy emas: gimnastikachi burilishni odatiy tarzda, iloji boricha ertaroq boshlaydi va uni qo'nishgacha yakunlashga urinib, ammo sakrab etish sifati haqida o'ylamasdan maksimal yuqori tempda bajaradi. 720°ga burilish ijrosi asosiy talablarga javob berishi bilanoq sakrab etishni qayta ishlab chiqish bo'yicha vazifalar kiritiladi. Shuni ham yodda tutish kerakki, qo'nish sifati birinchi navbatda gimnastikachining tayanchdagi asosiy harakatlariga va agar sakrab etishda xatolar yuzaga kelganda yana qaytiladigan parvozdagi harakatlariga bog'liq.

Turnik orqali orqaga salto. Bu turdagi mashqlar hozirgi kunda keng ommalashgan bo'lishiga qaramay, amaliyotda qo'llaniladi. Shu bilan birga, bunday mashqlar juda istiqbolli bo'lib, ulardagi harakatlar texnik jihatdan juda garmonik

hisoblanadi, chunki snaryaddan oldinga uzoqlashish bilan salto ijro etishda o'rniga ega bo'lgan bir-biriga qarama-qarshi biron-bir elementlardan tashkil topmagan.



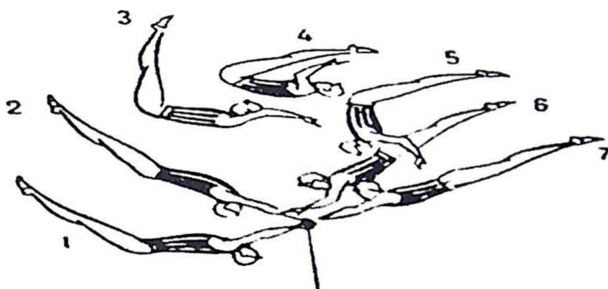
70-rasm

70-rasmda sakrab tushishga turnik orqali uchib o'tish bilan bukilib orqaga ikkitalik salto sxemali tarzda ko'rsatilgan. Bunday mashqni ijro etish uchun kech tortilish turdagi uzoqlashish qo'llaniladi. **71-rasmda** alohida ko'rsatilgan tayanch orqali orqaga-yuqoriga ancha kuchli kechikkan uloqtiruvchi harakatlar ushbu mashqning zarur komponenti hisoblanadi. Bunday harakatlar bog'lamda nafaqat turnik orqali sakrab tushishdan oldin, balki uning uchun muhim yordamchi mashq hisoblangan orqaga tezkor katta aylanalarda qayta ishlab chiqilishi kerak. Bunday aylanalar gimnastikachi tomonidan qay darajada o'zlashtirilganligini tekshirish – uchib o'tish bilan orqaga salto o'zlashtirilishining asosiy bosqichi hisoblanadi. Uloqtiruvchi siltanishdan keyin gimnastikachining darhol yozilishi harakatning bu bog'lamida qo'pol hatodir; turnik orqali orqaga saltoga bunday "temp" mutloq noloyiq.



71-rasm

Uchib o'tish bilan saltning aniq shakllaridan kelib chiqib harakat texnikasi ham variantlanadi. Hususan, osilishga bunday salti o'zlashtirish zaruriyati vujudga kelganda tayanchdagi barcha harakatlar ulotqirish ham, muvofiq ravishda erta bajariladi, natijada uchib chiqish balandligi biroz o'sadi, orqaga siljish esa tayanchga qaytish imkoniyatigacha kamayadi.



72-rasm

Harakatni asta-sekin takomillashtirishda ushbu mashqni xatto osilishga burilish bilan saltogacha murakkablashtirish mumkin. **72-rasmda** nisbatan murakkab bo'lmagan, biroq qiziqarli uchib kelishlar shakli ko'rsatilgan: osilishga bukilib-yozilib. Bunday holatda kech itarilish kabi uzoqlashish juda zarur.

Osilishga burilish bilan orqaga salto. Bu turdagi harakatlar ularni ijro etishga urinishlar ancha erta boshlanganligiga qaramay hozirgi kunda amaliyotda keng qo'llaniladi. Ostidan uchib o'tish variantlaridan bir nomi muxrlangan bolgariyalik sport ustasi Delchev xalqaro darajadagi musobaqalarda osilishga burilish bilan salti namoyish etgan birinchi gimnastikachi hisoblanadi.

Shaxsiy Delchev saltosi – bu burilish – bukilib – osilishga oyoqlarni ochib siltanib o'tish sxemasi bo'yicha bajariladigan bukilib yarim burilishdir. Keyinchalik osilishga uzluksiz burilishlar bilan, yopilgan oyoqlar bilan, kerilib va hokazo kabi orqaga saltning boshqa modifikatsiyalari paydo bo'ldi. Quyida bunday variantlarning eng muhimlariga to'xtalamiz.

Delchev saltozi. "Delchev" sxemasi bo'yicha bajariladigan osilishga burilish bilan saltoni ko'rib chiqamiz. Bu oyoqlarni yozish bilan kabi, bukilib ham bajariladigan ushbu mashqning erta shakli hisoblanadi.

Qulash va uloqtirish. Tayanchga, osilishga qaytish zaruriyati gimnastikachini bu yerda me'yorda tortilish bilan uzoqlashishdan foydalanishga majbur qiladi. Oyoqlarda yuqoriga va biroz orqaga turnikka nisbatan kuchli bo'lmagan, kam urg'u berilgan uloqtirishni bajarib, gimnastikachi snaryaddan uzoqlashmasdan uchib kelishni qayd etadi. Uloqtirishning faol qismi yakunlanganda tana bukilgan holatni saqlab qoladi.

Burilishga kirish va uzoqlashish. Gimnastikachi ko'tarilishni davom ettirib, to'g'rilanib va bir vaqtning o'zida burilib go'yo oyoqlari bilan yuqoriga tortiladi. Burilish ketma-ketlik tavsifiga ega: oyoq panjalari izidan toz va yelkalar vintsimon burilishga jalb qilinadi. Bu vaqtda tayanch bilan aloqa uziladi: burilish tomondagi qo'l grifdan asta-sekin olinadi, uning ortidan boshqasi. Sub'yektiv jihatdan bu qo'llar ishidagi farqlanish mavjud emas; har holda gimnastikachiga bunga ko'rsatma berish mumkin emas.

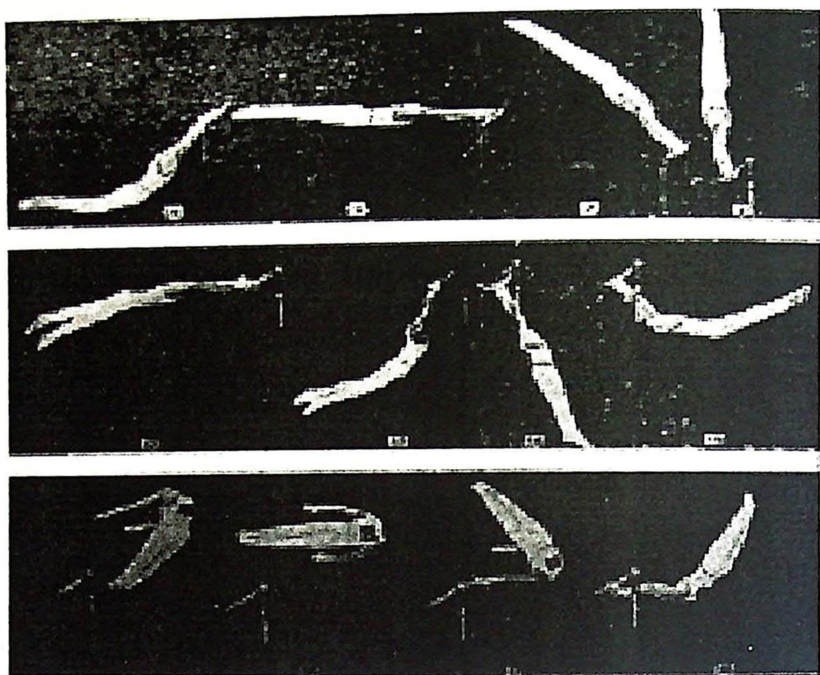
Tanani bukish va burilishni yakunlash. Tayanchda bajariladigan burilishning birinchi qismi uchishdayoq yakuniga yetadi. Gimnastikachi salto bo'yicha gavda bilan tezda aylanib (bu vaqtda oyoqlar aylanishdan butunlay to'xtaydi), bukiladi. Faza oxirida gavda taxminan gorizzontal joylashadi, oyoqlar ko'tarilgan gimnastikachi esa hali grifni ko'rmaydi.

Tayanchni kelishi, siltanib o'tish va grifni yetib ushlash. Gimnastikachi parvozda oldinga aylanib, turnik darajasidan ko'tariladi va grifga nisbatan mo'ljal oladi. Keyin uchib kelish balandligiga bog'liq bo'lgan biroz yoki yorqin ifodalangan oyoqlar bilan siltanib o'tish bajariladi. Delchevning oyoqlar ochilgan saltosida oyoqlarni yozilishi gimnastikachiga doim tayanchga yaqin joylashishga imkon beradi, bu bilan uchib kelishni ancha ishonchli va psixologik jihatdan ancha qulaylashtiradi. Yopiq oyoqlar bilan harakatlarda (73-rasm) gimnastikachi odatda

tayanchdan biroz uzoqroq harakatlanishiga majbur; chunki bunga gorizontal bo'yicha turnikdan qochish hisobiga erishish mumkin emas, ijrochi uchib kelishning katta balandligiga erishishi kerak. Ayniqsa yopiq oyoqlar bilan uchib kelish texnikasining bunday hususiyati osilishga kerilib saltoni ijro etishda yaqqol namoyon bo'ladi.

Osilishga o'tish. Ancha aniq harakatlarda gimnastikachi to'g'ri qo'llar bilan yetib ushlab tayanchga keladi. Bukilib saltoni ijro etishda qo'llar va grif orasidagi bo'shliq tanani to'g'rilanish darajasi hisobiga boshqariladi: uchib kelish finalida yozilish tempini boshqarib, gimnastikachi aniq etib ushlashga qancha kerak bo'lsa shuncha tortiladi. Ta'kidlab o'tish kerakki, to'g'rilanib salto ijrochisi bunday imkoniyatdan mahrum, bu esa uning qiyinligini, bunday harakat aniqligiga nisbatan talabni oshiradi. Gimnastikachi grifga yetib ushlagandan keyin qat'iiy, tarang holatni saqlab qolib osilishga o'tadi; bunda yelkalarda bo'shashish mumkin emas, bu o'z navbatida osilishga o'tishda jarlikni ko'paytiradi, harakatni sust boshqarilishiga olib keladi. Kinogramma bo'yicha odatda ko'rinib turibdiki, gimnastikachi yetib ushlash paytida hali tayanchdayoq boshlangan burilish inersiyasi oqibatida biroz ochiq. Grifdan qattiq ushlash va osilishga vazmin kuchli tushish bunday qiyshqlikni yo'qotishga imkon beradi.

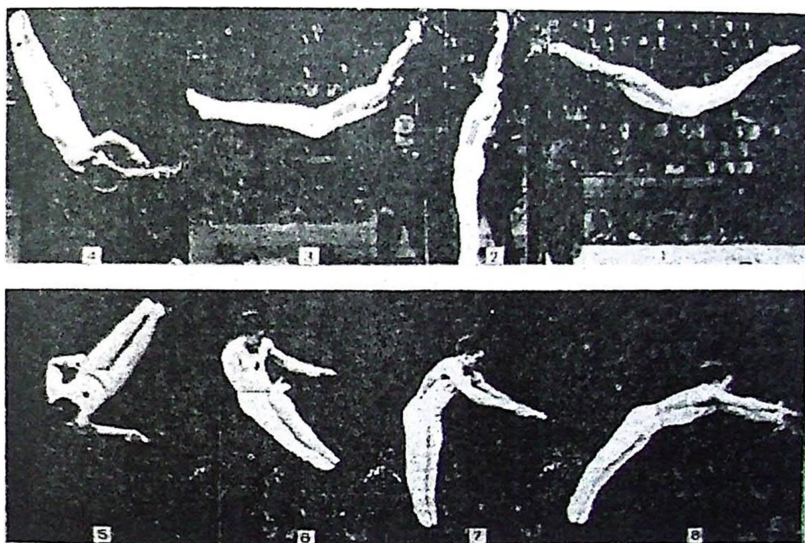
Ginger saltozi – delchevcha saltoning ancha kech modifikatsiyasi. Oxirgi “gingyerdan” farqli – bukilgan holatda uzluksiz ohista burilish bilan uchib kelish, qoida bo'yicha, yopilgan oyoqlar bilan bajariladi. delchevcha va gingercha saltolarni bir nechta fazalarini qiyoslash tavsifli.



73-rasm

75-rasmda Ginger saltosi bevosita Tkachev uchib o'tishi ortidan keladigan bog'lamda ko'rsatilgan (ijrochi A.Akopyan). Harakatning tayanch bosqichi va burilishning boshlanishi bu yerda bir qarashda ahamiyatsizdek, biroq haqiqatda delchevchanning dastlabki fazasidan ahamiyatli farqlanadi. Gimnastikachi oxirida to'g'rilanib burilishga kiradi va shundan keyingina yana bukiladi. Ginger saltozida engil bukilish uloqtirishdan keyin xatto yetib ushlashgacha o'zgarishsiz saqlanib turadi; gimnastikachi tayanchda berilgan uchishdagi inersiyali harakatga bo'ysunib tanasini bukilgan holatda muzlatadi. Harakatlarning bunday tuzilmasi gimnastikachiga ancha diqqatni jamlab harakatlanishiga imkon beradi. Kinogrammadan ko'rinib turibdiki, bu yerda burilish tayanchda belgilanadi, biroq delchevchadan farqli parvozda biron-bir harakatlar bilan ushlab qolinmaydi; tayanchsiz holatga (16) o'tib, gimnastikachi tayanch ustiga ko'tariladi va yonbosh bukilib siltanib o'tishni (18-19)

bajaradi. Saltoning final qismi (20-22) qo'llarda biroz ko'proq turli vaqtda yetib ushlash bilan o'ziga hos hisoblanadi (delchevcha yetib ushlashni aniq ijrosida sinxronlik bo'lishi kerak). Osilishga o'tish jarayonida gimnastikachi iloji boricha tez to'g'rilanadi; bu keyingi siltanishga o'tish uchun ham, harakatlarni ifodaliligi, usuliga nisbatan ham juda muhim. **74-rasmda** boshqa tomondan ko'rinadigan o'xshash harakatlar ko'rsatilgan.

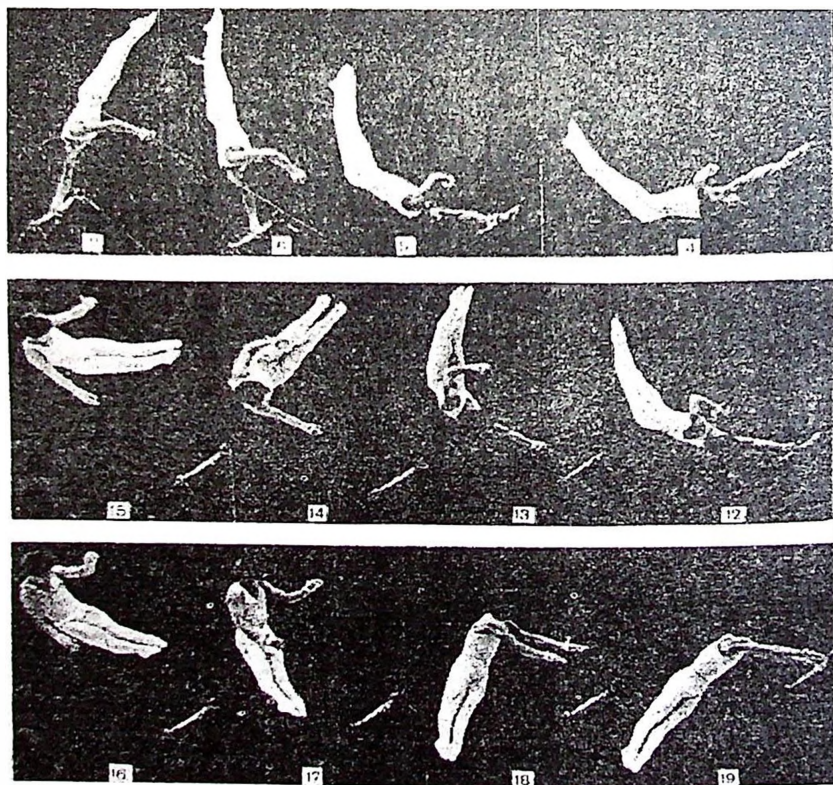


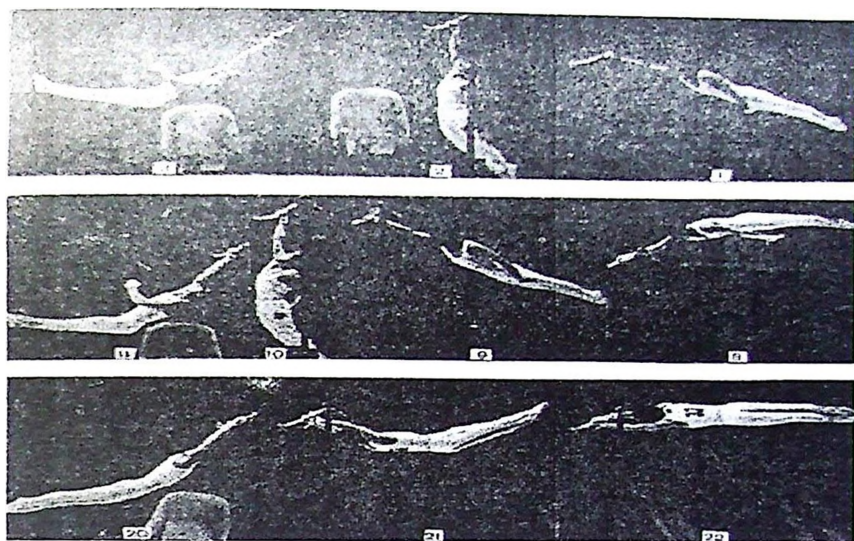
74-rasm

Bitta qo'l bilan Ginger saltosi (75-rasm). Ushbu mashq oddiy bajariladi. Rasmda bittada katta aylananing, bittada Ginger saltosi va burilish bilan oldinga siltanishni bog'lovchi bog'lanish ko'rsatilgan. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, bittada salto tayanch bilan ikkala qo'lda salto kabi o'zaro harakatni nazarda tutadi: tayanch qo'l yoki tayanchdan oxirida uziladigan qo'l burilish tomonga qarshi yo'l hisoblanadi. **75-rasmda** ko'rsatilgan harakatlar usuli va texnikasi bo'yicha – to'g'rilanib saltoga o'tish: gimnastika parvozda ko'proq yoziladi va shunga muvofiq tayanch ustidan balandga uchib chiqadi; siltanib o'tish fazasida (15-17) gimnastikachi grifdan deyarli to'g'ri holatda o'tadi.

Kaskadli bog'lanishlarda Delchev va Ginger saltosi.

Sport gimnastikachi taraqqiyotining zamonaviy bosqichida zich, yordamchi elementlarsiz, uchib o'tish va uchib kelish – kaskadlarni ham kiritib, hilma-hil turdagi harakatlar bog'lanishi muhim o'rin tutadi. Bunday ta'sirli, shu bilan birga murakkab bog'lanishlar har bir kaskad elementlarini o'zlashtirilish sifatiga alohida talab qo'yadi. Gimnastikachi nafaqat qulay, balki ancha noqulay, shu jumladan noma'lum sharoitlarda har bir elementni bajara olishi kerak. Bog'lamni boshlang'ich elementlariga ancha yuqori talab qo'yiladi, chunki uning ijrosidagi kamchiliklar keyinchalik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun gimnastikachi oxirigacha mobilizatsiya holatida harakatlana olishi, bog'lamni ijro etishda to'satdan paydo bo'ladigan o'zgarishlarga o'z vaqtida e'tibor qaratishga tayyor bo'lishi va kaskadni davom ettirish uchun zarur parametrlarni tiklay olishi kerak.





75-rasm

75-rasmda Tkachyov uchib o'tishi – Ginger saltosi bog'lami ko'rsatilgan. yetib ushlash, oxirgi uchib o'tishdagi (11) gimnastikachining holati tavsiflidir. Tayanchga nisbatan baland holat gimnastikachiga qulash boshlanishi bilan to'g'rilanib (11-12), darhol delchevchani ishonchli ijro etish uchun zarur bo'lgan tayyorgarlik harakatlarini me'yoriy ritmiga tushishiga imkon beradi (12- va undan keyingi).

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Orqaga bazaviy saltoni bajara olish. Asosiy e'tibor gimnastikachining yuqoriroq-pastroq, uzoq – yaqin, ortiqcha buralish – oxirigacha buralmay kabi turdagi harakatlarni mohirona o'zgartira olishiga qaratilishi kerak.

2. Turli amplituda bilan oldinga siltanishda "sanjirovkalarni" bajara olish.

3. 360°ga burilish va yarim burilish bilan, iloji bo'lsa ikkitalik burilish bilan orqaga saltoni o'zlashtirilgan bo'lishi kerak.

4. Osilishga keyinchalik oldinga siltanish bilan uchib kelishlar, iloji bo'lsa – osilishga oldinga saltoni bajara olish.

5. Hilma-hil orqaga va oldinga salto, shu jumladan – beldan

orqaga salto, qoringa oldinga salto vositalari bilan buralishlarni ham kiritib, batutda bazaviy tayyorgarlik.

Asosiy mashqlar. 1. Turnik porolonli o'ra ustida. Tebranishdan sakrab tushishga to'g'rilanib yarim burilish. Erkin yarim burilishdan boshlanib, to tayanch tomonga va undan biroz uzoqlashib, ortiqcha buralish bilan baland bo'lmagan yarim burilishgacha sakrab tushishlar seriyasi bajariladi. Asosiy vazifa – osilishga saltoni o'zlashtirib olish maqsadida oldin o'rganilgan harakatlarni qayta qurilish darajasini baholash.

2. Aynan o'sha sharoitlarda saltoni chuqurroq o'rganish. Uzoqlashish Ginger saltosida amalga oshiriladi, bunda gimnastikachi qulashda tayyorgarlik harakatlarining xususiyatlaridan boshlab ushbu yondoshuv uchun tavsifli bo'lgan asosiy xarakat elementlarini xarakat hotirasida aniq, ongli qayd eta olishi kerak. Tayyorgarlik harakatlarining boshlanish vaqti, tempi va qulashdagi harakatlarni maqsadga yo'naltirish bilan o'zgartirib, gimnastikachi osilishga qaytishga imkon beruvchi shaklgacha asta-sekin harakatni tortib, parvozda ancha aniq uzoqlashishga intiladi. Agar gimnastikachi tayanchdan o'tib, qo'llari bilan grifga tekxa, yiqilayotgan paytda esa o'raga qorin bilan tushsa, demak mashq to'g'ri bajarilgan hisoblanadi.

3. Osilishga salto ijro etish. Yuqoridagi sharoitlarda osilishga salto ijro etishga urinib ko'rish. Gimnastikachi oldindan yetib ushlay olmaslik havfi va imkoniyatini istisno qilib, hal qiluvchi harakatlarga sozlanishi kerak. Zarur bo'lganda yordam bilan bajariladi: murabbiy harakatlanuvi taglikda turib, gimnastikachini deyarli harakat bo'yicha uning tayanch qismiga kuzatadi va uchib kelish finalini nazorat qilib, hususan, gimnastikachini tayanchga yiqilishidan yordam qiladi.

4. Katta amplitudali siltanishlarda va aylanalarda ijro etish bilan osilishga saltoni takomillashtirish.

Bitta qo'l bilan delchevcha va gingercha saltosini o'rganish o'xshash sxema bo'yicha amalga oshiriladi. Tabiiyki,

gimnastikachi dastlab bir qo'lda orqaga katta aylanalarni hamda saltoni o'zini uning oddiy shaklida ishonchli ijro eta olishi kerak. Ularni ijro etishga asosiy talab – ma'romlilik.

Osilishga 540°ga burilish bilan orqaga salto. Ko'rib chiqilayotgan harakatlarning ancha murakkab va qiyin turi. Bunday uchib kelish nafaqat to'g'rilanib salto, balki burilish bilan murakkab saltoni ham o'z ichiga oladi; uning bajarilishi gimnastikachidan yo'nalishiga ko'ra bir-biriga to'rtta texnik bog'lanish bo'yicha oldin o'zlashtirilgan o'xshash harakatlar takomillashuvini talab qiladi. Bular:

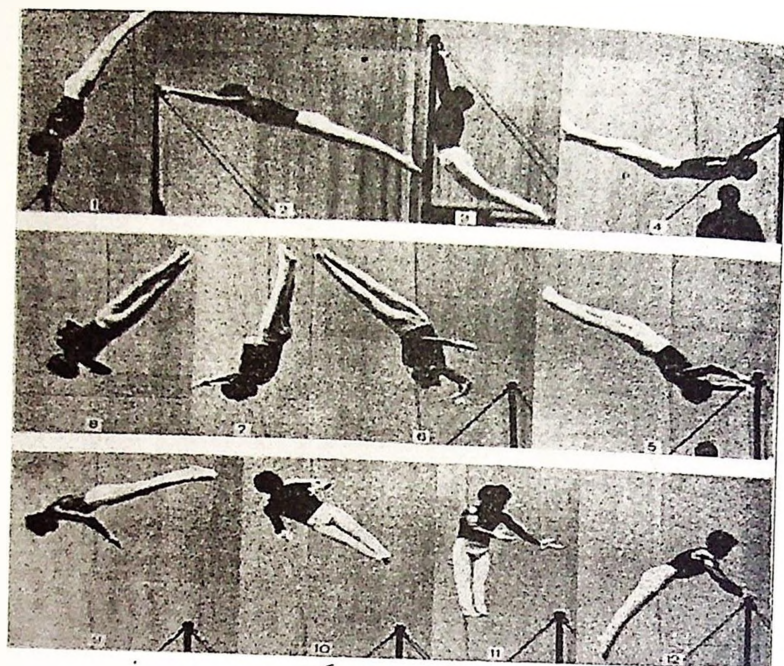
- gorizontal bo'yicha grifdan uzoqlashmasdan, ustidan to'g'ri tana bilan erkin o'tish uchun zarur bo'lgan, tayanch ustida uchib kelish balandligini o'stirish bilan harakatlarning umumiy quvvatini ko'paytirish;

- to'g'ri tana bilan salto bo'yicha tez aylanishni amalga oshirishga imkon beruvchi burilishni ko'paytirish;

- 540°ga burilishni tez va virtuoza bajarish uchun zarur bo'lgan tanani to'liq to'g'rilanishi;

- “delchev” va “ginger” turdagi oddiy saltolarga qaraganda, bu yerda uch barobar ko'p bo'lgan burilish tezligi va shunga muvofiq burchagini ko'paytirish.

76-rasmda bunday salto A.Pogorelov ijrosida ko'rsatilgan. Gimnastikachi qulash boshlanishida (1) katta bo'lmagan bukilish va qayd qilingan o'tkir yozilish (1-3) bilan aniq ushlangan tayyorgarlik harakatlaridan foydalanadi.



76-rasm

Kelgusi uloqtirish (3-4) va uzoqlashish (4-5) uchishga o'tishda va burilishda tanani to'liq to'g'rilanishini talab qilgani tufayli, texnika bo'yicha "delchevga" ancha yaqin. Burilish iloji boricha ertaroq boshlanishi va maksimal jadallikda ijro etilishi kerak. Kinogrammada gimnastikachi oyoqlar va tozni hali tayanchdayoq (4-5) darhol yozilishga majbur qiladi. Burilish keyinchalik xulaxup harakatlarini qo'llash bilan faol davom etadi; gimnastikachi chap qo'lni ko'krakka tushirib, o'ng qo'lni esa bosh ustida qoldirib yonbosh egrilikka keskin chiqqandagi holat (6) tavsifli; bunday koordinatsiya odatda aynan chapga burilish bilan orqaga saltoda qo'llaniladi. Salto va burilishning keyingi davomida gimnastikachi ikkala qo'lni ko'krak oldida ushlab turib (7-9), iloji boricha to'g'riga yaqin holatni saqlab qolishga intiladi. Umuman olganda tana snaryaddan yaqin vertikal traektoriya bo'yicha harakatlanadi. Uchib chiqish balandligi maksimal, burilish 360° ga yetganda, gimnastikachi esa pastga yuzlanib, gorizontaal joylashgan holat (9) ko'rgazmali hisoblanadi. Aynan shu paytdan boshlab harakat,

qoida bo'yicha, oxirgi katta uchish balandligi bilan farqlanuvchi "delchev" va "ginger" saltosi tufayli gimnastikachiga tanish yo'ldan boradi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, ta'riflanayotgan mashqni o'zlashtirishga o'tishda "delchev" va "ginger" turdagi salto orasidagi farqlanish go'yo o'chiriladi: har qanday holatda ham salto bo'yicha va burilish bo'yicha aylanishlar, uchib kelish balandligini asoslovchi harakatlarni ham kiritib, butun mashqni juda kuchli ijro etish talab qilinadi. Ushbu vaziyatda gimnastikachi qanaqa mashqdan foydalanganligiga qaramay, ushbu harakatlarni o'zlashtirishda oraliq bosqich bo'lishi kerak – orqaga burilish bilan to'g'rilanib saltoni o'rganish. Bundan tashqari, gimnastikachi tezligi kamida ikkitalik salto (sakrab tushish) bo'yicha bajariladigan havfsiz burilish texnikasini egallagan bo'lishi lozim.

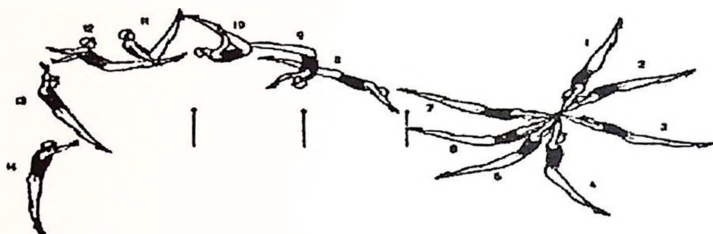
Ikkitalik delchevcha salto – hali amalga oshirilmagan, biroq gimnastikachi delchevcha oddiyga nisbatan oldinga qo'shimcha salto bajarishi kerak bo'lgan harakatning haqiqiy shakli. Aylanish faolligi bo'yicha ushbu harakat yarim g'o'janakda ikkitalik salto (ushbu mashqni yozilgan holatda emas, balki to'liq g'o'janakda ijro etish sharti bilan) sakrab tushishlar bilan mutanosib. Bunday uchib kelish tayanchga yaqinroq ijro etilishi mumkin, bu esa saltoda kuchli pastga buralishga ega bo'lishga imkon beradi. Gimnastikachi yetib ushlashda tezda yozilib, bir qator muhim vazifalarni hal etadi – tananing aylanishini sekinlashtirish va muhit-vaqt mo'ljallarini yaxshilash. Va nihoyat, gimnastikachi ertaroq to'g'rilanib, tayanchdagi keyingi harakatlarga yaxshi tayyorlanadi, keyingi siltanish harakatlariga yaxshi kirishadi.

4.4. Oddiy burilish bilan oldinga salto

Oldinga salto ehtimoldagi variantlar soni va tuzilmaviy hilma-hilligi bo'yicha orqaga saltolardan qolishmaydi. Biroq ularning miqdori baribir kamroq. Bu albatta orqaga siltanishdagi ish hususiyati: uzoqlashishda yomon vizual nazorat, murakkab

saltolarda burilishga kirishning noqulayligi va hokazolar bilan tushuntiriladi.

Bukilib oldinga salto (me'yorda itarilish bilan). Ushbu sakrab tushish – oldinga salto uchun ixtisosli hisoblanadi. To'g'ri ijroda u ancha murakkab oldinga saltolarni ham o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan barcha elementlarni o'z ichiga oladi.



77-rasm

“Kipa” bilan qulash (77-rasm, 1-4). Past vertikalgacha saqlanib turadigan kech, cho‘zilgan bukilish (2-4) namunali hisoblanadi. “Kipani” qisqartirilishi ko‘pincha oyoqlarni polga erta urilishiga olib keladi.

Uloqtirish (4-6). Gimnastikachi erkin yozilib, snaryaddan uzoqroq ketishga intilib, oyoqlarini orqaga-yuqoriga yo‘naltiradi. Uloqtirish davomida (ungacha bo‘lgani kabi) yopiq qomat ushlab turilishi juda muhim: qo‘l – gavda chizig‘i to‘g‘ri; qo‘l panjalari bilan grifni bosib, gimnastikachi turnikdan uzoqlashadi. Uloqtirish gorizontaldan o‘tishdan oldin kerilgan holatda yakunlanadi (6).

Uloqlashish (6-7). Uchishga o‘tishdan oldin tana tayanchdan faol uzoqlashib to‘g‘rilanadi. Bu albatta uloqtirishning tabiiy davomi bo‘lishi kerak; gimnastikachi itarilishni tana bo‘ylab oyoqlarga yo‘naltirib, faol orqaga tortiladi. Shunday qilib, bu yerda me’yorda itarilish bilan uzoqlashish ham qo‘llaniladi.

Muhim tavsilot: tayanchni tana to‘liq to‘g‘rilangan paytda qo‘yib yuborish. Agar gimnastikachi kechikayotgan bo‘lsa, uni turnikka tortmoqda. Bunday xatoning tavsifli alomati – qo‘l

panjalarini pastga uzilish harakati hamda ochiq qomat; parvozda – yetarlicha bo'lmagan aylanish.

Parvozda bukilish (7-10). Tayanchni tark etib, gimnastikachi biroz vaqt to'g'ri tana bilan harakatlanadi (7-8). Oldinga saltoni aynan shunday texnikasi ixtisoslashgan hisoblanadi. Keyinchalik parvozda aylanishni boshqarishga imkon beruvchi tanani bukilishi (8-10) sodir bo'ladi.

Yozilish va qo'nish (10-14). Burilishsiz yoki burilish bilan oldinga saltodan keyingi to'liq burilishga teng qo'nish, ayrim ortiqcha buralishlarni talab qiladi.

Kerilib oldinga salto ta'riflangandan kuchliligi bilan farq qiladi. U juda kam qo'llaniladi, chunki gimnastikachi parvozda aylanish tezligini boshqarishning samarali vositalardan mahrum va qo'nishda qiyinchiliklarni his qiladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Dumalash va uloqtirish bilan oldinga katta aylanalar.

2. Trampolindan, batutda bukilib oldinga salto. Gimnastikachi harakatni mutloq vazmin bajarishi va diqqatini uchishga jalb qila olishi kerak.

Asosiy mashqlar. 1. Orqaga uloqtiruvchi siltanishni o'zlashtirish. Gimnastikachi oldinga salto bilan orqaga uloqtirishni bog'lamda bajarilishi to'g'risidagi o'z tasavvurini aniqlab oladi.

2. Yoysimon siltanishdan keyin orqaga uloqtirishni o'rganish.

3. Kerilib saltoni sinab ko'rish. Osma belbog'da pastdan ushlab osilishdan yoysimon siltanish bilan bajariladi. Vazifa – uloqtirishni bajarib, boshni ko'krakda qoldirish va butun uchish davomida tanani to'g'ri holatini ushlab qolish (xatto yaqqol oxirigacha buralmaganda ham).

4. Osilishdan siltanish bilan saltoni takomillashtirish. Gimnastikachining yelkalar bilan pastga sho'ng'ib shoshilinch bukilish (uloqtirishdan keyin darhol) hisobiga salto bo'yicha buralashishga ulashmaslik kerak.

5. Oldinga to'ntarilib saltoni sinab ko'rish.

6. Katta aylanalardan salto.

O'rgatishdagi qiyinchiliklar.

Kam aylanish bilan uzoq salto bajarildi.

1. Tayanchdagi barcha harakatlar erta bajarilgan, gimnastikachi oyoqlarida polga zarba bergan. A2 va A3 mashqlariga qayting, "kipa" va uloqtirish vaqtini aniqlang. Harakat ritmini uyushtiruvchi signallardan foydalanig.

2. Tayanchdagi harakatlar to'g'ri, biroq gimnastikachi (ehtimol qo'rquv tufaylidir) uchishga vaqtidan oldin, uzulishlarga ketdi. A2 mashqni uloqtirishdan keyin faol ortga tortilishga e'tibor berib o'rta turnikda bajaring. Yo1 mashqni bajarib ko'ring.

Grifda harakat vujudga keldi.

3. Q1 ning aksincha holati, barcha harakatlar kechikkan. Yana A2 va A3 mashqlarini takrorlang va ertaroq harakatlanishga erishing. Shu maqsadda "kipa" vaqtini tekshiring.

4. Uchishga o'tish payti boy berilgan. Uloqtirishdan keyin qayd etilgan ortga tortilish va qo'llarda o'tkir urg'u berib itarilish bilan A2 va A3 mashqlarini takrorlang. Ularni kuchaytirmasdan yengil bajaring. Zaruriyat tug'ilganda Yo1 mashqini bajaring.

5. Erta uloqtirish, so'ng esa ochiq bosh va yelkalar burchagi bilan turnikka yaqqol tortilish bajarildi. Oyoqlarda uloqtirish vaqtini va yelkalarda qomatni aniqlab, xatoni Q4 dagi kabi to'g'rilang.

Uchish qoniqarli, biroq uzoqlashish uzilishlar bilan.

6. Gimnastikachi saltoga kech uzoqlashish bilan ketdi, biroq turnikka kelishni ogohlantirib, itarilish yakunlanishigacha tayanchni qo'yib yubordi. 2 - va 3 -xatolarga qarang.

Aylanish yetarli emas.

7. Sust ijro. Mashqni, shu jumladan aylanalardan oldingi elementlarni jur'atliroq bajarish lozim. Agar kuchni o'stirish qo'shimcha xatolarga olib kelsa, bu xatolarni to'g'rilash, biroq harakat faolligini susaytirmaslik lozim. Kerak bo'lsa extiyotlashni kuchaytirig.

8. Uloqtirish va itarilish tufayli proporsiya buzilgan: uloqtirish kuchsiz bo'lgan, tananing keyingi to'g'rilanishi (balki bukilishi ham bo'lishi mumkin) esa – juda keskin. Xatolarni hisobga olib, A2 mashqiga qayting.

Uzoqlashish ma'romlashmagan.

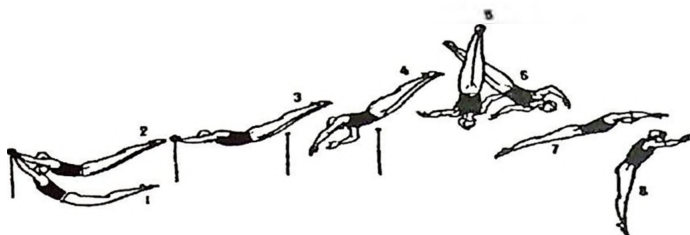
9. Ehtimol qulash va uzoqlashish harakatlarida urg'ular nisbati beqaror, harakatlarning qulay ritmi o'rnatilmagan. Saltodan oldingi aylanalarning ma'romliligini, qulashga kirish tavsifi, yordamchi harakatlar va uloqtirish ritm, uzoqlashishda qomatni diqqat bilan tekshiring.

Yordamchi mashqlar. 1. Uloqtirish va itarilishni tekshirish. Past turnikda yoki gimnastika o'rindig'ida osilib yotishdan (oyoqlar orqada), gimnastikachi oyoqlaridan uloqtirish oxirini takrorlovchi holatgacha ko'tarish, so'ng kuch bilar orqaga tortib, to'g'rilanishga majbur qilish. Gimnastikachi asta-sekin harakat ostida mashqni faolroq bajarishni boshlaydi.

2. Sust harakatlar bilan salto. Yoysimon siltanishni bajarib va aniq to'g'rilanib (bosh ko'krakda), gimnastikachi "o'zi buralib" saltoga boradi va faqat murabbiy signali bo'yicha turnikni qo'yib yuboradi.

180°ga burilish bilan kerilib oldinga salto. Uzoqlashish va burilishni boshlanishi (78-rasm, 1-3). Uzoqlashish me'yorda itarilish bilan qo'llaniladi, burilish esa tayanchdan boshlang'ich impuls bilan bajariladi. Tayanchdan uzilgan paytda (3) burilishga nafaqat oyoqlar va toz, balki yelkalar ham qo'shiladi.

Asosiy burilish. Parvozda yopiq qomat saqlanadi. Ko'krak va qorinni ichiga tortib (to'g'rilanib), gimnastikachi boshni aylanma harakat bilan o'ng yelkaga (chapga burilganda) egadi, chap yelkani esa ko'taradi (4-5). Tayanchdan boshlang'ich burilish bilan uyg'unlikda orqaga to'liq burilishni bajarish uchun shu etarli (5-7).



78-rasm

Saltoning tashqi ko'rinishi burilish texnikasiga bog'liq. Burilish bilan saltoni tavsifli og'ishi – "vertolyotga" o'xshash harakat (3-7). Bunday ta'sirni paydo bo'lishi tayanchdan erta va juda faol burilish bilan tushuntiriladi. Undan qutilish uchun avvalo havfsiz burilish texnikasini o'zlashtirib olish maqsadga muvofiq.

Qo'nish (7-8).

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Katta aylana bilan bukilib oldinga salto.

2. Trampolindan, batutda va hokazo orqaga burilish bilan oldinga salto.

Asosiy mashqlar. 1. Kerilib oldinga salto. Yopiq holatda uchish bilan belbog'da yoki o'rada bajariladi.

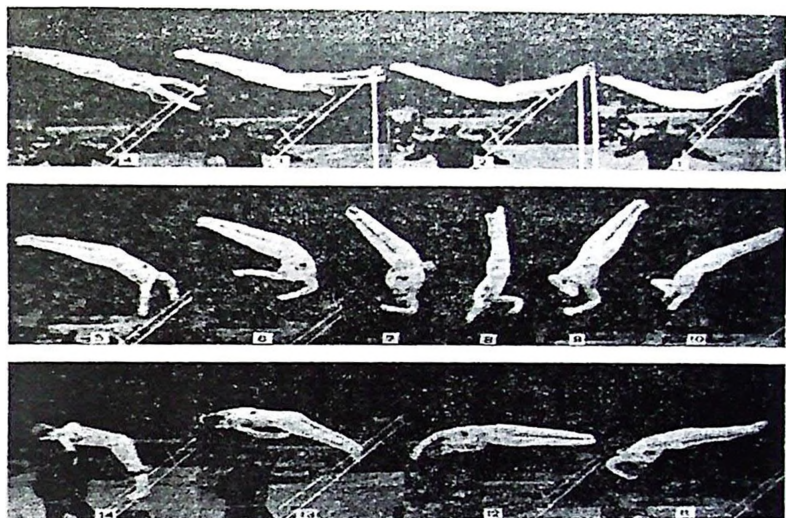
2. Orqaga burilishni aks ettirish (imitatsiya). Qo'llar yuqorida kerilgan holatda tik turishdan gimnastikachi biroz oldinga egiladi, so'ng bir vaqtning o'zida yopilgan qo'llarni o'ng yelka ustida aylantirib, chapga orqaga buriladi. U havfsiz burilishga mo'ljallangan, biroq bu yerda universal mashq sifatida ta'riflangan sakrab tushishni to'g'ri o'rganishga yordam beradigan mashqlar qo'llaniladi.

3. Burilish bilan saltoga "temp".

4. Burilish bilan saltoni sinab ko'rish. Belbog'da bajariladi. Vazifa – burilishni bajarishga shoshilmaslik; sub'yektiv jihatdan uzoqlashish va burilish orasida gimnastikachi anglay oladigan pauza bo'lishi kerak.

5. Burilish bilan saltoni takomillashtirish.

540°ga burilish bilan oldina salto. Uzoqlashish (79-rasm, 1-3). Burilish texnikasi aralash. Qayd qilingan yopiq qomat tavsifli.



79-rasm

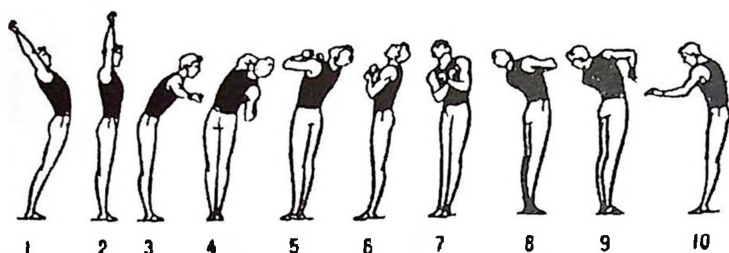
Qo'llar holatini o'zgarishi va birinchi burilish (3-8). Gimnastikachi uzoqlashishdan keyin darhol qo'llar holatini o'zgartiradi. Burilish tomonga qarshi o'ng qo'l ancha faol: old yuzada tez harakatlanib, u yuqoriga holatdan belga tushadi (3-7). Chap mo'tadil bukilib bosh ustida qoladi.

Ikkinchi yarim burilish (8-10). Qo'llar holati saqlanadi. Tana kerilgan holat zonasiga o'tadi. Bosh juda tez chapga qaraydi (8-9), gimnastikachi yerni ko'rishga tayyorlanadi.

Uchinchi yarim burilish va qo'nish (10-14). Gimnastikachi gorizontol holatga yaqinlashib, nihoyat yerni ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladi (12). Chap yonbosh egrilikdan o'tib (11-12), u mo'tadil bukilib burilishni yakunlaydi (13, 14).

540°ga burilishni o'rgatishda ta'riflangan harakatlar shaklini zvenolar bilan ko'chirib olish zaruriyati yo'q, har bir gimnastikachida hilma-hil bo'lishi mumkin bo'lgan burilishlar texnikasini e'tiborga olmasdan u haqida to'g'ri tasavvurlardan

foydalanish kerak. Orqaga burilish bilan salto imitatsiyasidan farqli, bu yerda gimnastikachi harakatni uch karra tezroq bajarishi kerak (**80-rasm**).



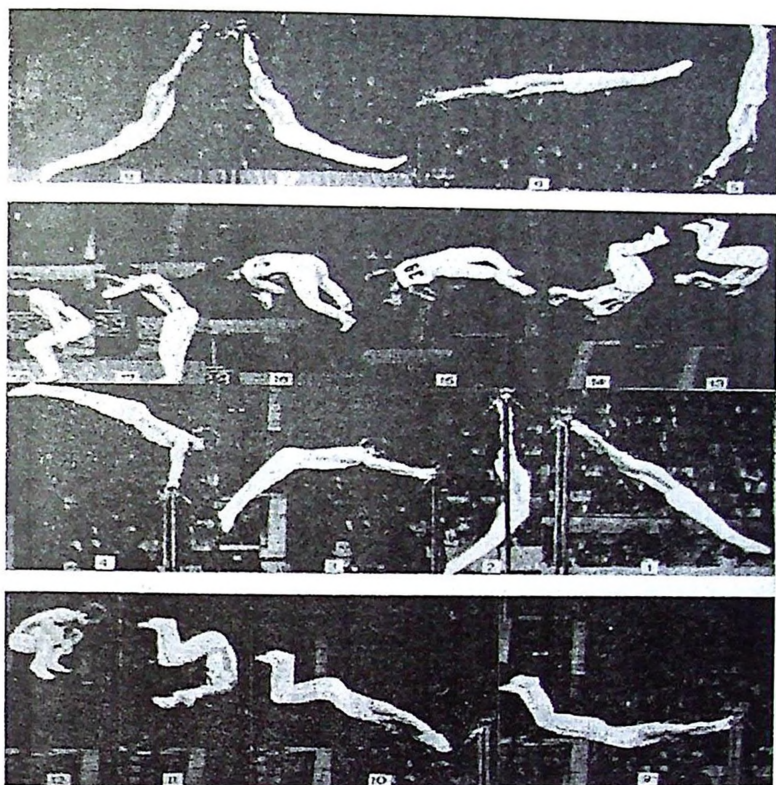
80-rasm

4.4.1. Ko'p martali oldinga salto

Oldinga karrali saltoda turli uzoqlashishlar bo'lishi mumkin. Uloqtirish asosidagi uzoqlashish ancha ishonchli hisoblanadi. Gimnastikachi bittalikdagi kabi harakatlanadi, biroq keskinroq, kuchliroq keriladi va gorizontalgacha tayanchni tark etadi (erta tortilish bilan uzoqlashish). Uloqtirish va oyoqlarni tavsifli orqaga bukilishi hamda qayta kurbet bilan erta uzoqlashish mavjud. Dumalash bilan katta aylanalarlardan oldinga karrali salto aylanish jihatdan juda samarali bo'lishi mumkin, biroq qo'llarda tayanchga tortilish bilan bog'liq bunday harakatlarning aniqligi katta emas. Muvofiq ravishda bundan salto ma'romliligi ham kamayadi.

180°ga burilish bilan g'o'janakda oldinga ikkitalik salto. Ushbu sakrab tushish – burilish bilan oldinga saltoning eng oson shakllaridan biri; 180°ga burilish bilan ikkitalik saltoni ikkinchisi silliq saltoga qaraganda sport ustasi uchun ancha qulay, chunki qo'nish osonlashadi.

81-rasmda shu kabi salto osilishdan uloqtiruvchi harakatlar bilan bajariladigan salto ko'rsatilgan. "Dumalash" bilan oldinga tezkor aylanani (1-5) bajarib, gimnastikachi tezlikni pasaytirmasdan saltoga boradi. Shunga muvofiq harakatlarning tavsifli fazalarini ajratamiz.



81-rasm

Qulash va tayyorgarlik “kipasi” (5-7). Mashqning aynan shu qismining sxemasi orqaga siltanishda uloqtiruvchi harakatlar uchun an’anaviy: qulash boshlanishida (5-6) oyoqlar bilan bosh orqali o’zib ketuvchi harakat bajariladi; ushbu holatda yengil, biroq ko’pincha tanani sezilarli kerilishigacha bajariladi; so’ng tanani bukilishi va osilishdan orqaga oyoqlar bilan asosiy uloqtirishni tayyorlaydigan “kipa” amalga oshiriladi. Qulash boshlanishidan boshni ko’krakka o’tkazib, gimnastikachi yelka bo’g’imlarida iloji boricha oxirigacha ortga tortilish bilan qayd qilingan yopiq qomatni ushlab turadi.

Oyoqlar bilan uloqtirish va uzoqlashish (7-10) – sakrab tushish natijalarini aniqlab beradigan asosiy faza hisoblanadi. Bukilish holatidan (7) pastki vertikalga yaqinlashib, gimnastikachi

sakrab tushishda nazarda tutilgan uchib chiqish yoʻnalishida oyoq panjalarini orqaga-yuqoriga yoʻnaltirib, muhit-vaqt tavsiflari boʻyicha choʻzilgan, aniq moʻljallangan uloqtiruvchi harakatni bajaradi. 8-lavhadagi holat tavsifli; tana kerilishi bu paytda maksimal, biroq gimnastikachining yelkalari biroz koʻtarilgan. Bu uloqtirishda zvenolarning reaktiv oʻzaro harakati oqibati hisoblanadi. Tajribasi kam gimnastikachilarda ushbu koʻrinish yana ham kuchli ifodalanadi va xato sifatida tuzatilishi kerak. Bu yerda ancha toʻgʻri qomat – koʻkrakka tushgan va “choʻkkan” yelkalar bilan qomat (9) hisoblanadi. Kerilishga harakatlanish sifatida boshlanadigan oyoqlar bilan uloqtiruvchi harakatlar, gimnastikachi toʻgʻrilanib, orqaga-yuqoriga tortilayotganda (8-9) tabiiyki qarama-qarshi harakatga oʻtadi. Harkatning ushbu fazasi meʼyorda itarlib uzoqlashishga mos keladi. Gimnastikachi tayanch harakatlarining final qismida uloqtirish fonida gʻoʻjanakka oʻtishga tayyorlab oyoqlarini asta-sekin bukadi (9-10). Kinogrammada gimnastikachi tizza va toz-son boʻgʻimlarida bir vaqtida harakatlanish hisobiga oyoqlarini tortib, oddiy gʻoʻjanaklanadi, biroq toz son boʻgʻimi faqat parvozdagina qoʻshiladigan, tizza boʻgʻimlaridagi harakatlar ustunligi hisobiga gʻoʻjanaklanish boshlanadigan ancha ifodalangan uloqtiruvchi harakatlar ham mavjud. Bevosita uzoqlashish holati tavsifli (10). Yopiq holatni saqlab qolib va tayanchga tortilishga urinmasdan, gimnastikachi goʻyo qoʻl panjalarini pastga uzadi. Bunday yondoshuv texnik jihatdan toʻgʻri, chunki tayanchda olingan aylanishni toʻliq saqlab qolish va parvozda meʼyorda moʻljol olishga imkon beradi. Bir vaqtning oʻzida shuni yodda tutish kerakki, tayanchga sapchish va yelkalarni koʻtarilishi bilan uzoqlashish parvozdagi aylanishni qisman oʻchiradi, ammo turnikka kelish bilan toʻliq.

Gʻoʻjanak va birinchi salto (10-12) – koordinatsiya boʻyicha anʼanaviy harakat va taʼriflanayotgan sakrab tushishni oʻzlashtirilishi esa odatda ijrochilarga ilgaridan yaxshi tanish. Birinchi saltoning yakuni (12) odatda vaqt boʻyicha tananing maksimal balandlikdagi harakat paytiga toʻgʻri keladi.

G'o'janakdan yozilish, to'ntarilish bilan salto va qo'nish (12-18) ham gimnastikachilar uchun odatiy hisoblanadi. Burilish tanani yozilgan paytida ijro etiladi. Gimnastikachi oyoqlarini yuqoriga-oldinga yo'naltirib (13-14), boshni qo'nish joyiga burib go'yo yelkalarini orqaga otadi. Shu bilan birga qo'llar zich ushlanadi, burilish yakunlanmaguncha yon tomonga tashlanmaydi. Bunday harakatlarda qo'nish, odatda oyoqlar aylanishda qolgan zvenolardan biroz o'zib ketishi, sakrab etish vaqtida esa gimnastikachini ayrim oldinga egilish bilan ushlanishi bilan (16-17) amalga oshiriladi.

Bukilib ikitalik salto ham shunga o'xshash tarzda ijro etiladi. Shu bilan birga, uzoqlashish tasviri yuqorida ko'rib chiqilgan uloqtirish texnikasi elementlari va bukilib oldingga bittalik salto uchun tavsifli elementlarni o'z ichiga oladi. Biroq bukilib ikitalik salto g'o'janakda saltoga nisbatan ancha kuchli harakatlarni talab qiladi. Nihoyat kerilib oldinga ikkitalik saltoni ham ijro etish mumkin.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Bazaviy bukilib oldinga salto. Gimnastikachi turli ijro sharoitlarida, tayanchda harakatlar tezligini o'zgarishini ham hisobga olib, yaxshi tushunishi va his qilishi kerak bo'lgan uzoqlashishni mutloq ishonchli egallanganligini talab qiladi.

2. Batutdan oldinga ikkitalik salto, batutda burilish bilan oldinga saltoni bajara olish. Iloji bo'lsa, turnikda, halqalarda, qo'shpoyalarda orqaga aylanib burilish bilan oldinga salto sakrab tushish.

3. Turnikda oldinga katta uloqtiruvchi aylanani ham kiritib, osilishdan uloqtiruvchi siltanish.

Asosiy mashqlar. 1. Porolonli o'raga bazaviy oldinga saltoni takrorlash. Asosiy vazifa – yangi topshiriqqa tegishli o'z harakatlarini eslash va o'ylab ko'rish. Gimnastikachining sakrab tushish parametrlarini boshqara olish qobiliyatlari tekshirish, agar bu qobiliyatlar qayerdadir unutilgan bo'lsa, demak ustida shug'ullanish bilan ular tiklash.

2. Porolonli o'raga buralishga oldinga salto. Gimnastikachi harakatlar nazoratini to'liq saqlab qolishga intilib, ularni quvvatini asta-sekin o'stiradi. Ushbu holatda qoringa kelish me'yor. Takomillashish darajasiga ko'ra gimnastikachining harakatlari parvozda tananing bukilishi kamayib borishiga qaramay, qoringa to'g'ri kelishi kerak.

3. Dastlabki ikkitalik salto porolonli o'raga bajariladi. Gimnastikachini tayanch va uzoqlashishdagi barcha harakatlar oldingi mashqdagi kabi (buralishga bittalik) ijro etilishiga sozlash lozim. Nisbatan to'g'rilangan holat bilan parvozga o'tgandan keyingina buni anglab ikkitalik salto ijrosini g'o'janaklanish bilan kuchaytirish lozim. Agar gimnastikachi birinchi urinishda oxirigacha burila olmasa bu me'yor hisoblanadi; keyingi urinishlarda u oyoqlarga qo'nishgacha ancha to'liq aylanishga erishadi.

4. Saltoni bog'lam elementlari bilan birga takomillashtirish. Oldingi topshiriqda ancha ishonchli ishlashga erishib, gimnastikachi bog'lanishning barcha elementlarini faollashtirishi mumkin: aylana, uzoqlashish bilan uloqtirish ancha kuchli bajariladi, odatdagidan oldinroq g'o'janaklanadi, g'o'janak darajasi asta-sekin kamayadi. Burilishsiz saltoda barqaror qo'nishni olish uchun gimnastikachiga ayrim buralish talab qilinadi. Ishning ushbu bosqichida sportchi tayanchga kerakli kelishga erishib, aylanani ishonchli boshqara olishiga ishonch hosil qilish.

5. Burilish bilan saltoni o'zlashtirish. Tajribali gimnastikachi ikkitalik saltoni o'zlashtirib olgandan keyin burilishni turnik – porolonli o'ra majmuasida ishlab, darhol sakrab tushishning final qismiga kiritadi. Zaruriyat tug'ilganda undan oldin keladigan oldinga saltoda burilishni bajarilish sharoitlarini sinab ko'rish mumkin. Demak, buning uchun batutdan oldinga salto ijro etiladi: batut chetiga harakatlanish bilan to'rda bir nechta sakrash bajariladi, so'ng porolonli o'raga orqaga harakatlanish bilan oldinga salto ijro etiladi. Bunday salto burilishga ham kiritiladi.

Ortga burilish bilan kerilib oldinga salto va g'o'janakda orqaga salto. Ushbu sakrab tushishning asosi (82-rasm) – ancha baland va kuchliroq bajariladigan ikkitalik salto.

Uzoqlashish va burilishning boshlanishi (1-4). Gimnastikachi uzoqlashishni kech itarilish bilan qo'llaydi. Bu yerda burilish tempi 540° ga burilish bilan oldinga salto sakrab tushish kabi bajarilishi kerak.



82-rasm

Burilish va g'ujanak (4-10). Gimnastikachi o'ng yonbosh egrilini hosil qilib (6), parvoznining eng baland nuqtasiga kelmasidan oldin ortga burilishga erishib (9-10) chapga buriladi. Burilishning oxiri (7-8) va g'o'janakning boshlanishi (8-9) bir-birini biroz berkitadi. Biroq gimnastikachining tasavvurida (ayniqsa o'rgatishda) bu ikki harakat chegaralangan bo'lishi kerak.

Orqaga salto va qo'nish (10-14). Mashqning boshlanishi g'o'janakda orqaga ikkitalik salto finali bilan bir hil.

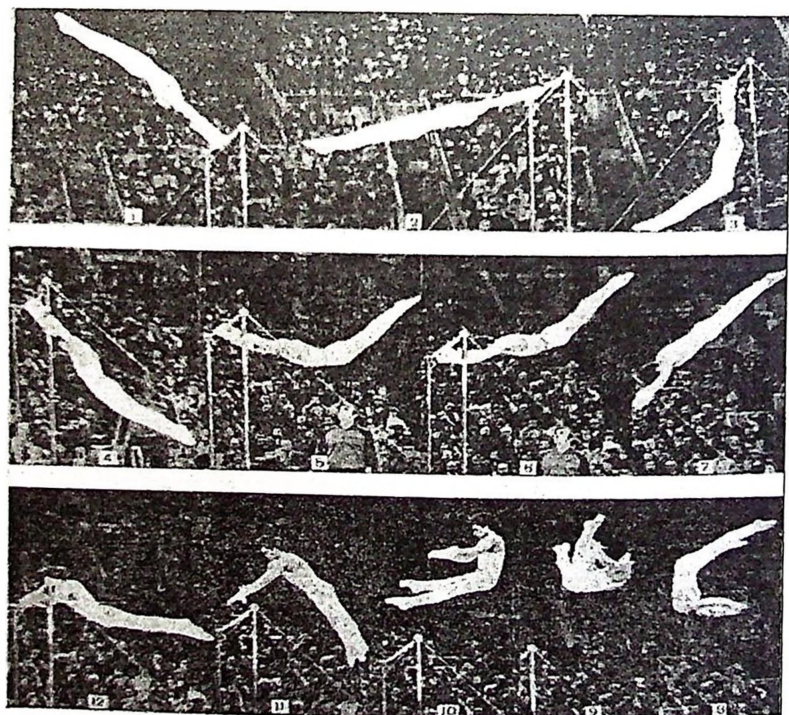
Sakrab tushishni o'rgatishdagi asosiy qadamlar: oldinga saltoda ortga burilishni takomillashtirish; burilish va buralish bilan oldinga faollashgan salto; porolonli o'raga to'liq sakrab tushish.

4.4.2. Osilishdan oldinga salto

Osilishga oyoqlarni ochib bukilish bilan oldinga salto.

Bu turdagi uchib kelish – osilishga oldinga salto uchun bazaviy

shakl hisoblanadi. Harakat oldin ta'riflangan bizga ma'lum bir qator texnik alomatlarni o'z ichiga oladi, shuning uchun harakat kinogrammasini qisqa sharxlash bilan chegaralanamiz (83-rasm).



83-rasm

Uchishga o'tishga tayyorgarlik uloqtirish bilan oldinga saltodagi kabi amalga oshiriladi. Kinogrammada bunday tayyorgarlikni barcha tavsifli fazalari yaxshi ko'rinadi: o'tkazish bilan qulash (1-2), "kipa" bilan qulash (2-3), so'ng mashqning asosiy bosqich fazalari. Yaxshi ifodalangan uloqtirish (3-5) oldinga saltoga qaraganda bu yerda kechroq bajariladi. Aynan shu tufayli uchish yo'nalishi yuqoriga siljiydi va gimnastikachi gorizontaal bo'yicha tayanchdan qochmasdan parvozda harakatlanish imkoniyatiga ega bo'ladi. Oyoqlar uloqtirishdan keyin tormozlanadigan, qo'l panjalari esa go'yo grifdan pastga

uziladigandek (5-7) bukilishga harakat uchishga o'tish uchun bevosita impuls bo'lib xizmat qiladi. Gimnastikachi parvozda oyoqlarini yozib, tezda bukiladi (7-9). Uchishning ushbu qismi kabi, uning yakuni ham Tkachyov uchib o'tishi finaliga o'xshash, biroq orqaga siljimasdan va tanani ancha faol oldinga aylanishi bilan. Parvozda aylanish faolligidan kelib chiqib, gimnastikachi tana bukilishini ko'proq yoki kamroq vaqt ushlab turadi. Kinogrammadagi gimnastikachi (A.Akopyan) juda faol aylanadi, shuning uchun parvozdagi bukilgan holatdan tezda yozilishga (9-10) o'tadi. Parvozning yetarlicha balandligi sportchiga oyoqlarda deyarli siltanib o'tishsiz bajarishga imkon beradi (10).

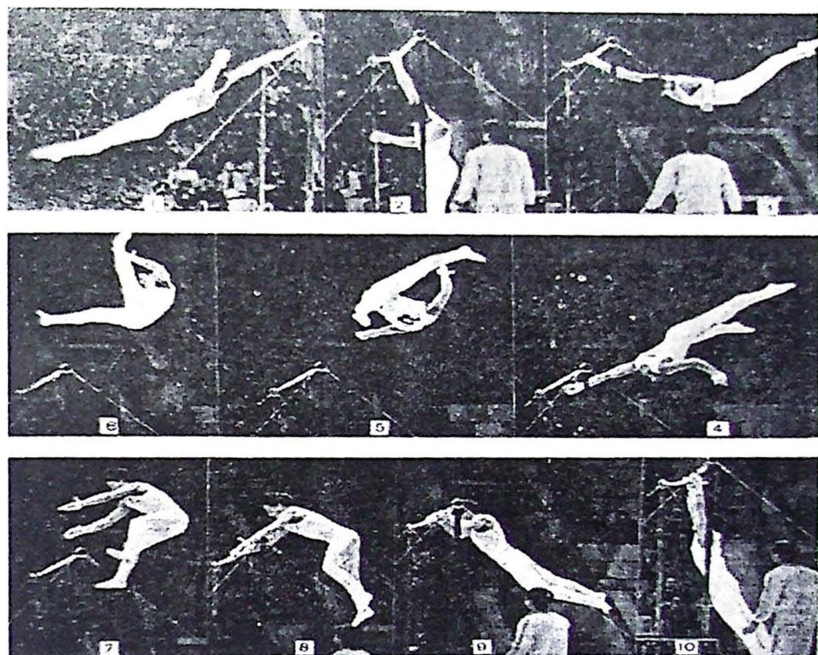
Osilishga kerilib oldinga salto. Ushbu uchib kelish (84-rasm) oldingilarni takomillashtirish asosida o'zlashtiriladi. Gimnastikachidan mashqni barcha muhim harakatlarini, ayniqsa tanani kuchli aylanishi va uni tayanch ustida ko'tarilish balandligi faol, mardona jadallashtirish talab qilinadi. Ikkalasi ham kerilib uchib kelishni o'zlashtirish va ijro etishning zarur sharti hisoblanadi.



84-rasm

Gimnastikachi kerilgan holatda saltoga buralishga va osilishga o'tishga ulgurishi uchun nafaqat tanani yetarlicha aylanishiga, balki oyoqlarda yordamchi siltanib o'tishlarga umid qilmasdan, tayanch ustida to'g'ri tana bilan to'siqlarsiz o'tish mumkin bo'lgan uchish balandligiga ega bo'lishi kerak. Yuqorida ta'kidlanganidek, uchish balandligi o'rnini, ushbu vaziyatda grifdan ajralish uchun zarur gorizontal bo'yicha tayanchdan ketish egallaydi. Kinogrammani tahlil qilib shuni ko'rish mumkinki, bu yerda uloqtiruvchi harakat sezilarli darajada bo'rttirilgan (1-4), bu esa gimnastikachiga barcha asosiy vazifalarni hal etishga imkon beradi. Uzoqlashishdan keyin gimnastikachi boshini ko'proq ko'krakka olib va qo'llarini yetib ushlash (4-7) uchun oldinga o'tkazib asta-sekin yopiladi. Oyoq panjalari grif yonida, gimnastikachi esa go'yo parvozda grif ustida turib va unga nisbatan ahamiyatsiz siljigan holat ko'rgazmali hisoblanadi (8). Vaholanki, bu siljish ushbu holatda ancha katta va osilishga kelish (9-11) esa ancha aniq bo'lishi mumkin. Gimnastikachining yuqori faolligiga qaramay, salto bo'yicha aylanishning ma'lum defitsiti sezilib turadi: agar gimnastikachi yana ham katta buralishga ega bo'lganda, u gorizontal holatga yaqin ancha qulay osilishga tushishi mumkin bo'lar edi. Ushbu talablar 360°ga burilish bilan osilishga saltoni o'zlashtirishda ayniqsa muhimdir.

Osilishdan bir qo'lda siltanish bilan osilishga oldinga salto. Mashq **86-rasmda** ko'rsatilgan mashqning vertuoz modifikatsiyasini nazarda tutadi. Bir qo'lda oldinga katta aylanalar va osilishga oldinga oddiy saltoni o'zlashtirib, gimnastikachi bog'anishda u yoki boshqasini ijro etishi mumkin (**85-rasm**). Bir qo'lda oldinga salto texnikasining barcha qismlari oddiy saltoga o'xshashligini ko'rish mumkin.



85-rasm

Gimnastikachi odatdagiga qaraganda ancha yengil bo'lgan osilishdan siltanib oyoqlari bilan uloqtiruvchi harakatni bajaradi (1-3) hamda yopiq holatda uzoqlashishni qo'llab (3-4), oyoqlarni bukib va yozib salto bo'yicha aylanadi (4-6) va tayanchga keladi (6 va keyingilari). Bu harakat ayrim xususiyatlariga ko'ra bittada osilish holatining asimmetrikligi bilan (erkin yelka tayanchdan ko'proq uzoqlashadi) farqlanadi, bu esa tayanchsiz holatlardagi harakatlarda aks etadi. Masalan, parvozda oyoqlarning holati ham asimmetrik (4-8), biroq bu xususiyatlar ahamiyatsiz, chunki harakatlarda hech qanday tuzatishlarni talab qilmaydi va gimnastikachi uchun deyarli sezilmaydi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Bazaviy oldinga salto sakrab tushish o'zlashtirilgan.

2. Tayanchga yaqinlashishda unga kelish bilan uchib o'tishlar, uchib kelishlar o'zlashtirilgan.

Asosiy mashqlar. 1. Mashqning barcha asosiy texnika elementlarini aniqlash va ularni anglash bilan oldinga bazaviy saltoni takrorlash, gimnastikachining uzoqroq – yaqinroq, balandroq – pastroq turdagi harakatlarni boshqarishga qobiliyatini sinab ko‘rish bilan urinishlar seriyasini bajarish.

2. Uchishga kech kelish, grifdan minimal uzoqlashish (yoki vertikal uchib kelish bilan) va porolonli o‘raga qoringa buralish bilan oldinga salto. Mashq belgilangan talablar javob beradigan barqaror urinishlarni paydo bo‘lguniga qadar bajariladi.

3. A2 mashqidagi kabi, biroq erta yozilish va grifni ushlashda harakatlar imitatsiyasi bilan. Yo‘l-yo‘lakay uloqtirish va uchishga uzoqlashishni ancha kech ijro etilishiga asoslangan harakatlarni aniqlash davom etadi (qulashda tayyorgarlik harakatlaridan boshlab); gimnastikachi diqqat bilan o‘z hissiyotlarini mashqlarni ijro natijalari bilan qiyoslab va harakatni boshqarishga imkon beruvchi qimmatli hissiyotlarni yod olib ularni nazorat qilishi kerak.

4. Osilishga oldinga salto. Osilishni ijro etishga birinchi urinishlar diqqatni jamlash va snaryadga kelishni hisobga olish bilan harakatlarni qat’iy o‘zgartirishni talab qiladi; zaruriyat bo‘lganda yordamdan foydalaniladi, osma belbog‘ va boshqalar qo‘llaniladi.

5. Saltoga tegishli barcha bog‘lamlarni erkin ijro etishga o‘tish bilan harakatlarni takomillashtirish.

6. Parvozda tanani bukilish darajasini ketma-ket va asta-sekin kamaytirish bilan harakatlar quvvatini oshirish ustida ishlash; ancha faollashib va kechikib borishi kerak bo‘lgan oyoqlarni orqaga-yuqoriga uloqtirish kuchini ko‘paytirishga alohida e’tibor berish lozim; gimnatikachi pavozda tananisini qanchalik to‘g‘ri ushlashga intilsa, uchib chiqish shunchalik baland bo‘lishi kerak.

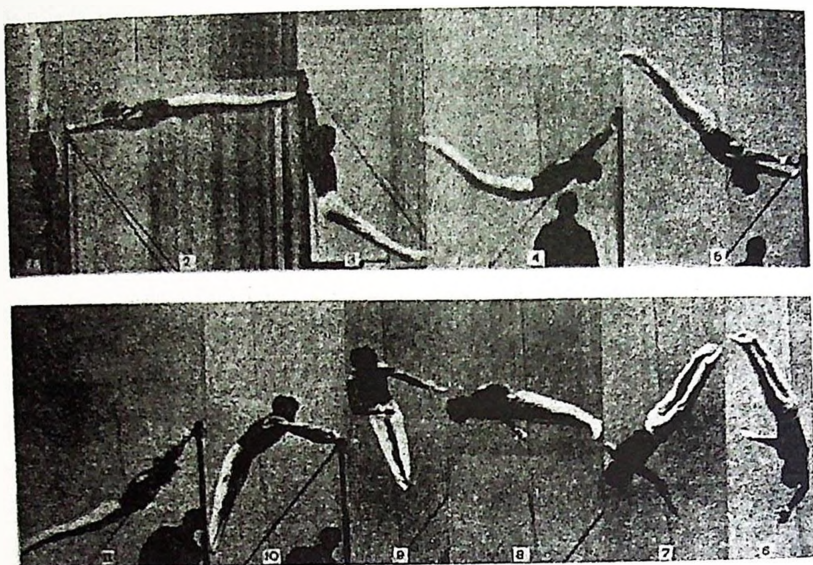
7. Bittada osilishdan oldinga salto, bittada oldinga (iloji boricha orqaga ham) katta aylanalar va osilishga oldinga bazaviy salto (yarim yozilgan holatda va harakatlar tempi-ritmini erkin egallash bilan) o‘zlashtirilganligini talab qiladi. So‘ng salto

quyidagi sxema bo'yicha o'zlashtiriladi: tebranish va orqaga uyushtirilgan uloqtiruvchi siltanish bilan buralib va snaryad yuzasiga yaqin qo'nish bilan oldinga salto – shuning o'zi bittadan osilishdan orqaga siltanish bilan – osilishga oldinga salto va bittada oldinga katta aylanani takrorlash - porolonli o'raga oldinga katta aylanadan keyin bittada osilishdan oldinga salto – bittada oldinga katta aylana va porolonli o'raga oldinga salto.

Osilishga 360°ga burilish bilan kerilib oldinga salto. Hozirgi kunda ham ushbu turdagi harakatlarning murakkab varianti hisoblanadi. **86-rasmda** qayta ushlash bilan osilishdan ushbu salto ijrosi ko'rsatilgan (ijrochi A.Pogorelov).

Harakat gimnastikachiga unga yaxshi sozlanish va uni ancha standart nazorat qilishga imkon beruvchi qat'iy to'g'rilangan holatda boshlanadi (1-2). Tayyorlov bukilish (2-3) va oyoqlarda orqaga-yuqoriga uloqtirish an'anaviy tarzda bajariladi. Bu yerda osilishda yarim buralgan holat va boshni yopiq holati tufayli kuchayib boradigan uloqtirishda va uzoqlashishda (3-5) yelkalarining "cho'kkan" holatini bo'rttirilishi tavsiflidir. uzoqlashishdagi harakatlar (4-5) ko'rgazmali; uloqtirish ortidan gimnastikachi tayanchdan orqaga itarilmasdan to'g'rilanadi; oyoq panjalari yuqoriga balandga va tayanchga harakatlanadi, yelkalardagi burchak esa kamayadi (tanani orqa yuzasidan hisoblaganda).

Yelkalar grif darajasiga yetganda, tana esa shunga muvofiq yuqoriga ko'tarilgan paytda qo'l panjalari uziladi. Keyingi barcha tayanchsiz harakat fazalari davomida (5-10) gimnastikachi tanasi burilishni ijro etishga yordam beruvchi toz-son bo'g'imlaridagi ahamiyatsiz harakatni hisobga olmaganda, deyarli to'g'ri holatni saqlab qoladi.



86-rasm

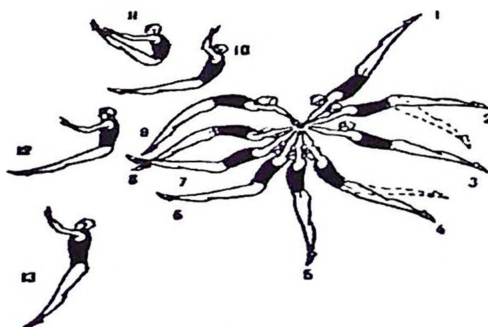
Qo'llar harakati: chap qo'l (burilish tomondagi) bosh ustida ahamiyatsiz ushlangandan keyin (5-6) yon tomon orqali harakatlanib pastga tushadi, burilishga qarshi qo'l (o'ng qo'l) esa go'yo yon tomonga – pastga – oldinga – yuqoriga aylanadi. Shu bilan birga o'ng qo'l harakatga qisman butun tanani jalb etib, burilishda ancha faollashadi. Demak, tayanchni qo'yib yuborgandan keyin gimnastikachi chap qo'lini yuqorida qoldirib (6), nafaqat o'ngda aylanma harakatni bajaradi, balki yelkalarini o'ngga egib, tanasi bilan biroz egiladi. Bu holat burilishni tashkil etishda hal qiluvchi hisoblanadi va gimnastikachi tomonidan yaxshi his qilinishi kerak. Saltning oxiri turnikni navbatma-navbat qo'llar bilan ushlashni hisobga olmaganda, burilishsiz salto yakunidan farqlanmaydi. Pastdan ushlab osilishdan salti ijo etishda burilish paytidagi qo'llar harakati ahamiyatsiz o'zgarishi mumkin.

4.5. Oldinga siltanish bilan harakatlar

Oldinga siltanish bilan sakrab tushishlar uncha ko'p emas. Ular osilishda siltanish kabi, orqaga katta aylanalardan ham ijo

etiladi. Kichik amplitudali siltanishdan sakrab tushish – juda oson mashq bo'lib, boshlovchi gimnastikachilar uchun juda qulay. Siltanish kuchiga ko'ra uning qiyinchiligi o'sadi. Katta aylanadan bajariladigan oldinga siltanish bilan sakrab tushish – murakkabligi yuqori mashq hisoblanadi.

Oldinga siltanish bilan burchak sakrab tushish. Qulash (87-rasm, 1-5) gimnastikachi tanasining mumkin bo'lgan ortga tortilish darajasi bilan bajariladi. Oyoqlar bilan uloqtirish (4-7) kuch va yo'nalishga ko'ra farqlanadi: yuqoriga tik ijro etilgan, u oldinga qiyinlashgan aylanish bilan baland qisqa uchish beradi, oldinga uzoqlashish bilan uloqtirish mashq ijrosini yengillashtiradi, biroq sakrab tushish ancha past va uzilishli bo'ladi. Yozilish (7-9) to'liqinsimon tavsifga ega bo'lib, ko'krak bilan yuqoriga keskin sapchish va qo'llar bilan orqaga bosh ortiga itarilish bilan yakunlanadi. Uzoqlashishda bosh ko'krakda joylashadi. Uchib chiqish (9-11) tanani faol bukilishi bilan boshlanadi (gimnastikachi hali tayanch fazasidayoq bukilishga o'tadi). Yelkalar tezda yuqoriga-oldinga ko'tariladi va turnikdan ketadi. To'g'ri ijro etilganda uzoqlashish yumshoq, uzulishsiz bajariladi.



87-rasm

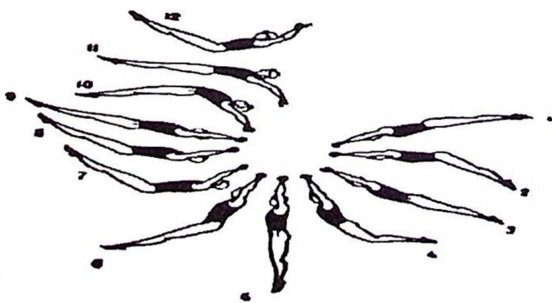
Gimnastikachi uchib chiqqandan keyin darhol oyoqlari va yelkalarini yuqoriga irg'itib, "taxlanadi" (10-11). Ushbu harakat tanani kuchli kerilishi hamda yetarli bo'lmagan aylanishi bilan

bog'liq. Aylanish yetarli bo'lmaganda erta yozilish yelkalarni orqaga og'ishi bilan kechadi, gimnastikachi parvozda yotadi va me'yorda qo'na olmaydi. Bunday vaziyatda bukilgan holatni uzoqroq ushlab turish maqsadga muvofiq.

Burchak sakrab tushishda qiyinlashtiruvchi burilish yozilish vaqtida amalga oshiriladi. Nafaqat 180° ga, balki 360° va ortiq burilishlar bilan sakrab tushishlar ham juda muxim va alohida e'tibor talab qiladi.

Keyinchalik salto bilan oldinga siltanib sakrab tushishni ham ijro etish mumkin. Biroq bundan yuqori sifatli harakatni amalga oshirish juda qiyin, chunki tayanchda juda yuqori quvvatli qarshi harakat talab qilinadi. Bunday sakrab tushishni minimal balandlikda ijro etishga kelsa, u ancha oson, biroq musobaqa mashqi sifatida qiziqarli emas.

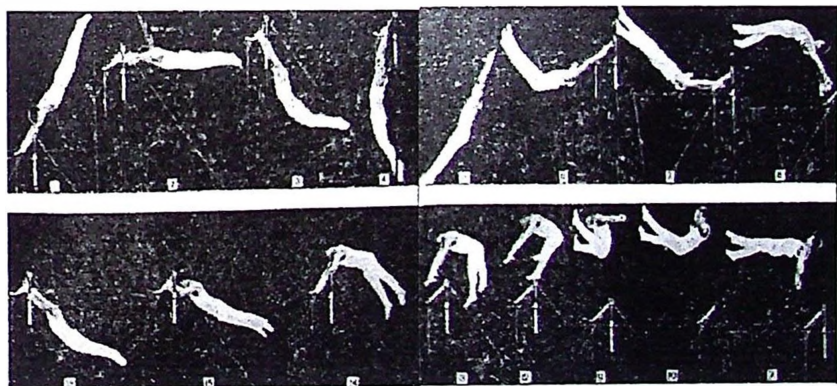
Oldinga siltanish bilan uchib kelish. Mashq har qanday toifali gimnastikachi uchun oson, ammo amaliyotda hali qo'llanilmagan. Bunday harakatlar sxemasi **90-rasmda** ko'rsatilgan. Ushbu holatda oldinga siltanish bilan sakrab tushish quvvati bo'yicha qiyoslaganda qarshi harakat ancha kuchsiz. Biroq harakatlar faolligi turnikdan yuqoriga yetarlicha uzilishni ta'minlash uchun iloji boricha katta bo'lishi kerak; aks holda harakatlar ta'siri keskin tushib ketadi. Gimnastikachi snaryad ustiga uchib chiqib va bukilib (10-12) nafaqat uchish fazasini qiyinlashtirishga, balki turnikka kelishni osonlashtirishga imkon beruvchi ortga burilishni bajarishi kerak.



88-rasm

Tkachyov uchib o'tishi. Tkachyov uchib o'tishi – gimnastikachi tomonidan tayanchda olinadigan va snaryadga qaytishgacha saqlanib qoladigan tanani qarshi aylanishi bilan tavsifli va turnikda osilishdan oldinga siltanish bilan bajariladigan harakat. **89-rasmda** ushbu mashq A.Tkachyov ijrosida ko'rsatilgan.

Kerilish bilan qulash (1-4) umuman olganda an'anaviy, ammo aylanalar va oddiy sakrab tushishlardan farqi, tayyorgarlik harakatlarining kechikishini nazarda tutadi. Gimnastikachi past vertikaldan o'tayotgan paytdagi kerilgan holatni (4) saqlanib qolishi tavsifli bo'lib, o'z navbatida oyoqlar bilan kelgusi uloqtirishni kechroq bajarilishini ko'rsatadi. Uchib o'tishga o'rgatish jarayonida qulashda harakatlarni ayrim bo'rttirilishi ham uchrab turadi. Kinogrammadan farqli o'laroq, nafaqat bo'g'imlardagi harakatlar ritmini qayd qiluvchi, balki kerilish bilan birga qulash faolligini pasaytiradigan tayyorlov bukilishning "kipa" yaqqol ifodalanishi ham qo'llanilishi mumkin, bu albatta o'zlashtirishning boshlang'ich bosqichlarida uchishga o'tishda gimnastikachi harakatlarini yengillashtiradi.



89-rasm

Ko'tarilish va uloqtirish (3-6). Oyoqlarda uloqtiruvchi harakat yuqoriga va biroz orqaga yo'nalishda bajariladi. Gimnastikachi ushbu harakatning yo'nalishini yaxshi his qilishi va zarur bo'lsa

uni nozik differensiyalashi kerak. Shuni ham yodda tutish kerakki, oyoqlarni nisbatan erta, past harakati parvozda tanani oldinga aylanishini yengillashtiradi va bir vaqtning o'zida tanani tayanch orqali orqaga siljishini chegaralaydi. Aksincha, qayd qilingan kech uloqtiruvchi harakat uchib o'tishni kuchaytiradi (tayanchga qaytish imkoniyatini yo'qotishgacha) va parvozda oldinga zarur aylanishga erishishni qiyinlashtiradi. Shunday qilib, uloqtiruvchi harakat kuchi, yo'nalishi, uning vaqt bo'yicha mahalliyashtirish – uchib o'tishda harakatlarni tashkil etishning muhim elementi hisoblanadi.

Tayanchda qarshi harakat va uchishga o'tish (6-8) – Tkachyov uchib o'tishining hal qiluvchi fazasi. Uning ijro aniqligi va quvvatidan kelib chiqib, nafaqat mashq sifati, balki uni ijro etish imkoniyati ham baholanadi.

Uloqtirishdan keyin mushaklarni keskin jalb qilib, gimnastikachi oyoq panjalarini tormozlanishidan boshlanib (6) so'ng qo'l panjalari yo'nalishida butun tanani qamrab oluvchi tanani to'liqsimon yozilishini chaqiradi. Kinogrammadan ko'rinib turibdiki, faza boshidan va keyinchalik ham gimnastikachining oyoqlari deyarli to'xtab, turnikdan oldinda-yuqorida ushlanib qoladi, toz, ko'krak, so'ng uning yelkalari va qo'llari ularning darajasigacha sapchib ko'tariladi. Ushbu fazaning eng muhim final kuchlanishi amplituda va faolligi bo'yicha maksimal bo'lgan qo'llar bilan pastga-orqaga, bosh ortiga itarilish (7-8) hisoblanadi. Shuni ham yodda tutish kerakki, qo'llarda faol ishlanmasa yuqorida ta'riflangan faza tarkibiga kiruvchi yozilish bo'yicha harakatlar deyarli o'z mohiyatini yo'qotadi. Boshni ko'krakka oldinga egilishida qo'llarda itarilish ancha samarali amalga oshiriladi (8); bunday qomat umumiy harakatlarni tananing bukilishga jalb qilish jihatdan ham tabiiy. Fazaning oxirgi holati ko'rgazmali: tana (yoki oyoqlar) gorizontal joylashgan, gimnastikachi uchun maksimal bo'lgan umurtqaning ko'krak va bel sohalarida kerilish va uchib o'tish yo'nalishida ko'krak bilan orqaga-yuqoriga sapchishga mutanosib. Ushbu

fazada oyoq panjalarini gorizontaldan pastga tushishi yozilishning yuqori faolligi to'g'risida ma'lumot beradi, biroq tayanchga oyoqlar bilan kelish havfi bilan uchishda qisqartirilgan yo'lga mos keladi. Aksincha, final fazasidagi oyoqlarni ortiqcha baland holati qarshi harakatlarni sustligi va yetib ushlay olmaslik havfi bilan turnik ortiga uzoq uchish to'g'risida ma'lumot beradi.

Ta'riflangan fazalardagi harakatlar (uloqtirish va qarshi harakat) aniq balanslashgan bo'lishi kerak. Shuni yodda tutish kerakki, uloqtirish quvvatini har qanday ko'paytirilishi (aylana bo'yicha harakatlarda ham) tayanchda qarshi haraktlar faolligini proporsional o'stirishni talab qiladi, aks holda berilgan formada uchib o'tish qiyin ijro etiladi. Agar gimnastikachi bunday vazifani uddasidan chiqmasa, mashq ijrosining umumiy faolligi, sportchini ushbu harakatda texnik imkoniyatlari oshmagunicha, harakat sifati rivojlanmaguncha pasayib boradi.

Parvozda bukilish va uchib o'tish (8-11) deyarli to'liq tayanchdagi oldingi harakatlarga asoslanadi. Tanani kuchli va keskin kerilishi tanani old yuza mushaklarini tortadi va bu sharoitda tabiiy hisoblangan "yelkadan oyoqlarga" harakat kabi kesuvchi tanani tez bukilishini chaqiradi: gimnastikachi uchishga o'tib, ko'krakka kuchli egilgan bosh ortidan gavdani ham ko'taradi. Yelkalar bilan oyoqlarga bukilish (oyoqlar bilan yelkalarga bukilish emas) tayanchdagi qarshi harakatning tabiiy oqibati hisoblanadi. Agar ushbu faza boshqacha kechsa va oyoq panjalari go'yo yelkalarda yuqoriga-oldinga harakatga halal berib juda baland ko'tarilsa, unda tayanchda ahamiyatli xatolar mavjudligini bildiradi.

Ish to'g'ri bajarilganda faza finali oyoqlar ochiq bukilgan holatda snaryad grif ustiga ko'tarilish (11) kabi ko'rinadi. Bu vaqtda gimnastikachi oldinga ancha jadal aylanadi va endi nigohi bilan turnik grifdagi kelgusi tayanch zonani qayt eta oladi.

Siltanib o'tish va yetib ushlash (11-16). Ish to'g'ri tashkil qilinsa qiyinchiliksiz amalga oshiriladi. Gimnastikachi iloji boricha erta to'g'rilanib, tayanchga cho'ziladi va uni ushlab oladi.

Oyoqlarni orqaga tezkor harakati bilan tanani toz-son bo'g'imlaridan to'g'rilanishi nafaqat yelka sohasini grifga ko'proq yo'naltirishga yordam beradi, balki osilishda kelgusi siltanishga yaxshiroq tayyorlanish imokniyatini beradi. Bu yerda osilishga o'tish kuchni nazorat qilish bilan yelkalarda ortiqcha bo'shashlarsiz bajarilishi kerak. Tkachyov uchib o'tishining sifati va qiyinlashtirish istiqboli avvalo jasurlik va mashq ijrosining quvvatiga bog'liq. Idealda gimnastikachi uchib o'tishdan oldingi siltanish kuchini pasaytirmasdan va unga yana ham kuchli, keskin qarshi harakatlarni qarshi qo'yib maksimal darajada faol harakatlanishi kerak. Bu albatta sportchining tezkor-kuch sifatlariga ortiqcha talab qo'yadi. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, **89-rasmda** ko'rsatilgan (6-8) to'liqinsimon harakatlar emas, balki oyoqlar bilan uloqtirish va tanani yozishda bo'g'im burchaklari sinxron o'zgarganda bir vaqtdagi harakatlar ancha kuchli hisoblanadi; bunday harakatlar ko'tarilish kabi, qarshi aylanish bilan uloqlashishni ham faollashtiradi, biroq ancha notabiiy va ijrochidan yana ham yaxshi jismoniy tayyorgarlik talab qiladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Harakatlar amplitudasi, temporitmini boshqarish bilan uloqtiruvchi siltanishlar va katta aylanalarni benuqson bajarish.

2. Bir qator sakrab tushishlar, uchib kelishlar, Tkachyov uchib o'tishi darajasidagi uchib o'tishlar bajarish.

3. Qarshi temp bilan oldinga siltanish: turnikda turli amplitudali tebranish bilan oldinga siltanish bilan sakrab tushish, yoysimon sakrab tushish va boshqalar.

Asosiy mashqlar. 1. Yaqin qo'nish bilan oldinga siltanib sakrab tushish. Ijro gimnastikachiga ancha qulay shaklda boshlanadi, biroq turnikdan oldinga uzoq uzoqlashish bilan past, uzilishli sakrab tushishlarsiz; bunday harakatlar darhol o'rnashadi. Asosiy vazifa – gimnastikachiga kuchli qarshi harakat, uchishga kech o'tish bilan oldinga siltanish to'g'risida yangi tasavvur berish; gimnastikachi snaryad yuzasidan 1 metrgacha

masofaga qo'nishi kerak. Mashq yo'naltiruvchi yordam va straxovka bilan bajariladi. Murabbiy (sherik) oyoqlarni oldinga-yuqoriga uloqtirishda to'g'ri harakatni tanlashiga yordam beradi va oldinga o'ta kam uzoqlashishda grifga orqa bilan kelishdan uni straxovka qiladi. Bunday vaziyatda oyoqlarga aniq qo'nish shart emas; sakrab tushining eng yaxshi varianti – porolonga buralish bilan. Mashq turnikka zich baland uchib chiqish va oldinga buralish paydo bo'lguncha takrorlanadi.

2. Tayanchda qarshi tempni o'zlashtirish. Oldinga mo'tadil siltanish bilan o'rta yoki baland turnikda bajariladi tkachevchning butun tayanch qismi qo'llarni qo'yib yubormasdan. Gimnastikachining diqqati nazarda tutilgan uchishga o'tish oldingi uloqtirish va yozilish bilan qarshi temp retmini navbatlashishiga qaratilgan; qo'llar bilan harakatlar (bosh ortiga oxirigacha) va ko'krakda yuqoriga-orqaga "qo'porish" bilan muvofiq harakatlar qayta ishlab chiqiladi. Gimnastikachi uchishga o'tish paytiga muvofiq qo'l panjalarida keskin sapchishni me'yorda his qilishi kerak.

3. Sakrab tushishga uchib o'tishni sinab ko'rish. Bu asosiy mashq: gimnastikachi harakatni tayanch orqali o'tish bilan va oldinga qarshi temp bilan birinchi marta bajarib ko'radi. Sportchining tayyorgarligi va zal jihozlaridan kelib chiqib, mashqni ijro etishga turlicha yondoshish mumkin. Maksimal qulaylik va havfsizlikka intilib, bir vaqtning o'zida quyidagilar qo'llanilishi mumkin: o'rtacha turnik, porolonli o'ra, porolonli valiklar, grifni yopuvchi, osma belbog'. Osmo belbog' gimnastikachi snaryad orqali o'tish fazasida yordam berish uchun qo'llaniladi. Gimnastikachi uchishga o'tish paytiga yetmasidan lonjani tortish mumkin emas (grifga beli bilan urilishi mumkin). Lonjasiz ham ishlash anqa qulay, biroq birinchi urinishlarda gimnastikachini straxovka qilish maqsadga muvofiq. Keyinchalik gimnastikachi harakatlarni mustaqil bajarishga o'rganadi.

4. Sozlovchi uchib o'tish. Gimnastikachi harakatni tayanchga tortishga intilib ishlaydi. Texnik jihatdan bu uloqtirish va

Oyoqlarni orqaga tezkor harakati bilan tanani toz-son bo'g'implaridan to'g'rilanishi nafaqat yelka sohasini grifga ko'proq yo'naltirishga yordam beradi, balki osilishda kelgusi siltanishga yaxshiroq tayyorlanish imokniyatini beradi. Bu yerda osilishga o'tish kuchni nazorat qilish bilan yelkalarda ortiqcha bo'shashlarsiz bajarilishi kerak. Tkachyov uchib o'tishining sifati va qiyinlashtirish istiqboli avvalo jasurlik va mashq ijrosining quvvatiga bog'liq. Idealda gimnastikachi uchib o'tishdan oldingi siltanish kuchini pasaytirmasdan va unga yana ham kuchli, keskin qarshi harakatlarni qarshi qo'yib maksimal darajada faol harakatlanishi kerak. Bu albatta sportchining tezkor-kuch sifatlariga ortiqcha talab qo'yadi. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, **89-rasmda** ko'rsatilgan (6-8) to'liqinsimon harakatlar emas, balki oyoqlar bilan uloqtirish va tanani yozishda bo'g'im burchaklari sinxron o'zgarganda bir vaqtdagi harakatlar ancha kuchli hisoblanadi; bunday harakatlar ko'tarilish kabi, qarshi aylanish bilan uloqlashishni ham faollashtiradi, biroq ancha notabiiy va ijrochidan yana ham yaxshi jismoniy tayyorgarlik talab qiladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Harakatlar amplitudasi, temporitmini boshqarish bilan uloqtiruvchi siltanishlar va katta aylanalarni benuqson bajarish.

2. Bir qator sakrab tushishlar, uchib kelishlar, Tkachyov uchib o'tishi darajasidagi uchib o'tishlar bajarish.

3. Qarshi temp bilan oldinga siltanish: turnikda turli amplitudali tebranish bilan oldinga siltanish bilan sakrab tushish, yoysimon sakrab tushish va boshqalar.

Asosiy mashqlar. 1. Yaqin qo'nish bilan oldinga siltanib sakrab tushish. Ijro gimnastikachiga ancha qulay shaklda boshlanadi, biroq turnikdan oldinga uzoq uzoqlashish bilan past, uzilishli sakrab tushishlarsiz; bunday harakatlar darhol o'rnashadi. Asosiy vazifa – gimnastikachiga kuchli qarshi harakat, uchishga kech o'tish bilan oldinga siltanish to'g'risida yangi tasavvur berish; gimnastikachi snaryad yuzasidan 1 metr gacha

masofaga qo'nishi kerak. Mashq yo'naltiruvchi yordam va straxovka bilan bajariladi. Murabbiy (sherik) oyoqlarni oldinga-yuqoriga uloqtirishda to'g'ri harakatni tanlashiga yordam beradi va oldinga o'ta kam uzoqlashishda grifga orqa bilan kelishdan uni straxovka qiladi. Bunday vaziyatda oyoqlarga aniq qo'nish shart emas; sakrab tushining eng yaxshi varianti – porolonga buralish bilan. Mashq turnikka zich baland uchib chiqish va oldinga buralish paydo bo'lguncha takrorlanadi.

2. Tayanchda qarshi tempni o'zlashtirish. Oldinga mo'tadil siltanish bilan o'rta yoki baland turnikda bajariladi tkachevchning butun tayanch qismi qo'llarni qo'yib yubormasdan. Gimnastikachining diqqati nazarda tutilgan uchishga o'tish oldingi uloqtirish va yozilish bilan qarshi temp retmini navbatlashishiga qaratilgan; qo'llar bilan harakatlar (bosh ortiga oxirigacha) va ko'krakda yuqoriga-orqaga "qo'porish" bilan muvofiq harakatlar qayta ishlab chiqiladi. Gimnastikachi uchishga o'tish paytiga muvofiq qo'l panjalarida keskin sapchishni me'yorda his qilishi kerak.

3. Sakrab tushishga uchib o'tishni sinab ko'rish. Bu asosiy mashq: gimnastikachi harakatni tayanch orqali o'tish bilan va oldinga qarshi temp bilan birinchi marta bajarib ko'radi. Sportchining tayyorgarligi va zal jihozlaridan kelib chiqib, mashqni ijro etishga turlicha yondoshish mumkin. Maksimal qulaylik va havfsizlikka intilib, bir vaqtning o'zida quyidagilar qo'llanilishi mumkin: o'rtacha turnik, porolonli o'ra, porolonli valiklar, grifni yopuvchi, osma belbog'. Osma belbog' gimnastikachi snaryad orqali o'tish fazasida yordam berish uchun qo'llaniladi. Gimnastikachi uchishga o'tish paytiga yetmasidan lonjani tortish mumkin emas (grifga beli bilan urilishi mumkin). Lonjasiz ham ishlash anqa qulay, biroq birinchi urinishlarda gimnastikachini straxovka qilish maqsadga muvofiq. Keyinchalik gimnastikachi harakatlarni mustaqil bajarishga o'rganadi.

4. Sozlovchi uchib o'tish. Gimnastikachi harakatni tayanchga tortishga intilib ishlaydi. Texnik jihatdan bu uloqtirish va

yoʻzilishda – harakatlarni umumiy quvvatini saqlash va koʻpaytirishda, ayniqsa parvozda qarshi aylanishda, ancha erta, qisqa harakatga hisob qilib, harakatlarni maqsadga yoʻnaltirilgan qayta qurish tushuniladi. Bunday harakat samarasi oʻraga qoʻnish joyi bilan, keyinroq esa - gimnastikachining qoʻl panjalari grifdan oʻtadigan masofa boʻyicha nazorat qilinadi.

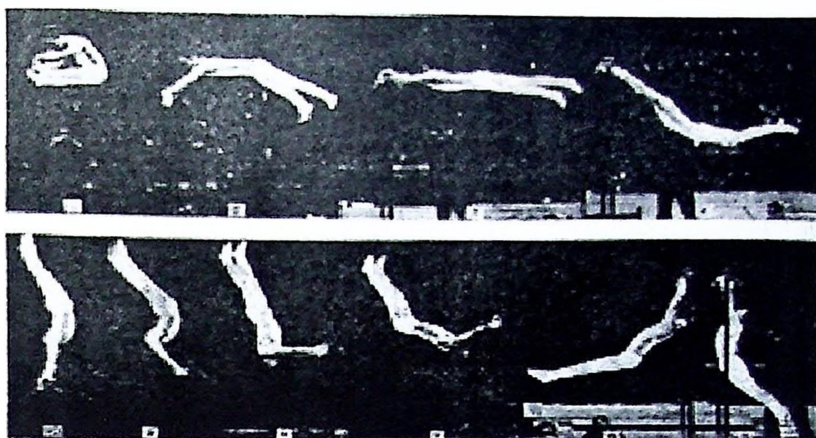
5. Osilishga etib ushlashga urinish bilan uchib oʻtish. Gimnastikachi grifga qoʻllari bilan yoʻl-yoʻlakay tegishi bilan harakatni bir necha bor bajarganidan keyin, osilishda harakatlarni bajarishga urinib koʻriladi. Mashqni iloji boricha dastlab tayanchga kelish jarayonini yumshatuvchi va gimnastikachini straxovka qiladigan lonjada ijro etish maqsadga muvofiq.

6. Uchib oʻtishni takomillashtirish va mustaxkamlash.

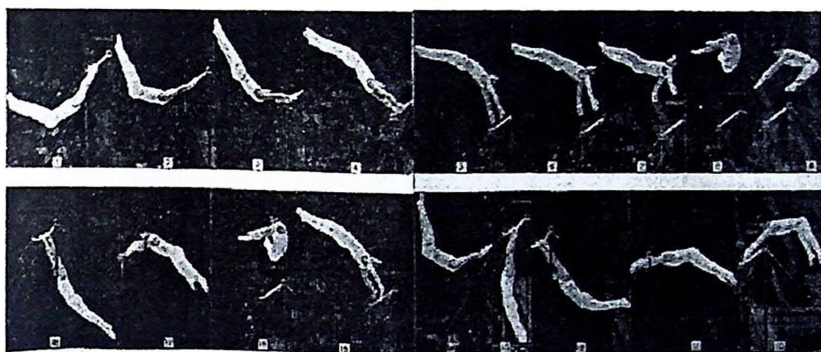
Tkachyov uchib oʻtishini templi bogʻlanishlarda ijro etish harakatlarni ustalik bilan egallangan bosqichi uchun tavsifli. Mashqni bunday ijro etishning asosiy alomati va sharti, taʼkidlanganidek, birinchi navbatda tayanchda harakatlarni yuqori quvvatda bajarilishi hisoblanadi.

90-rasmda uchib oʻtishda oshirilgan harakatlar quvvatini realizatsiya qilishning eng sodda usullaridan biri koʻrsatilgan – harakatni keyingi orqaga katta aylana bilan bogʻlamda ijro etish: Tkachyov uchib oʻtishini yakunlab (1-4), gimnastikachi bu yerda ham siltanish kamligi sezilib turishga qaramay, osilishdan toʻla qonli uloqtirishni ijrosini taʼminlovchi tayyorgarlik harakatlari ritmiga sozlanishga ulguradi (9).

91-rasmda bir-birini ortidan ketma-ket keluvchi ikkita Tkachyov uchib oʻtishning bogʻlanishi turnikda mashqning zamonaviy holati koʻrsatilgan; gimnastikachining yetib ushlashdan (10-11) keyingi osilishga tez, uyushgan oʻtishi ancha tavsifli. Bundan tashqari koʻrsatilgan ijroda qisqa, keskin harakatlarni yuqori quvvat bilan toʻldiruvchi uchishga oʻtishlarda tanani nisbatan kuchsiz kerilishi ham tavsifli.



90-rasm

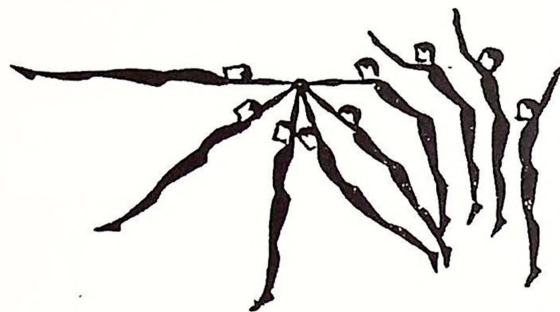


91-rasm

4.6. Orqaga siltanish bilan harakatlar

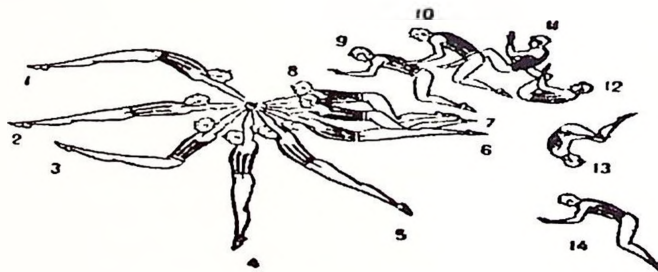
Orqaga siltanishda bajariladigan tanani qarshi aylanishi bilan harakatlar, snaryad uchun hos va ancha oson hisoblanadi, shuning uchun amaliyotda keng qo'llaniladi. Bu odam tanasini funksional asimmetrikligi bilan tushuntiriladi: qarshi harakat tana yozilishi hisobiga emas, balki tanani toz-son bo'g'imidan bukilishi hisobiga ancha oson amalga oshiriladi; ular katta amplituda, quvvatga ega bo'lishi mumkin va yaxshi boshqariladi. Bu turga kiruvchi bir nechta ham mashxur, ham original mashqlarni ko'rib chiqamiz.

Oddiy orqaga siltanish bilan sakrab tushish. Ushbu sakrab tushishning sodda variantlari texnik jihatdan sodda va oson bo'lganligi tufayli xatto yangilarda qo'llaniladi. Biroq bunday vaziyatlarda gimnastikachining orqaga uchishda tana aylanishini ta'minlovchi qarshi harakatni kuzatish mumkin (**92-rasm**). Oddiy sakrab tushish qo'shimcha burilishlar, bukilish-yozilishlar bilan boyitilishi mumkin, ammo yuqori sport mahorati borasida bu mashqlar qiziqarli emas.



92-rasm

Orqaga siltanish bilan orqaga salto sakrab tushish. Harakat sxemasi **93-rasm**da ko'rsatilgan. Harakatning barcha fazalarida nozik, kuchli tartibli ishlangandagini bunday mashqni bajarish imkoniyati tug'iladi.



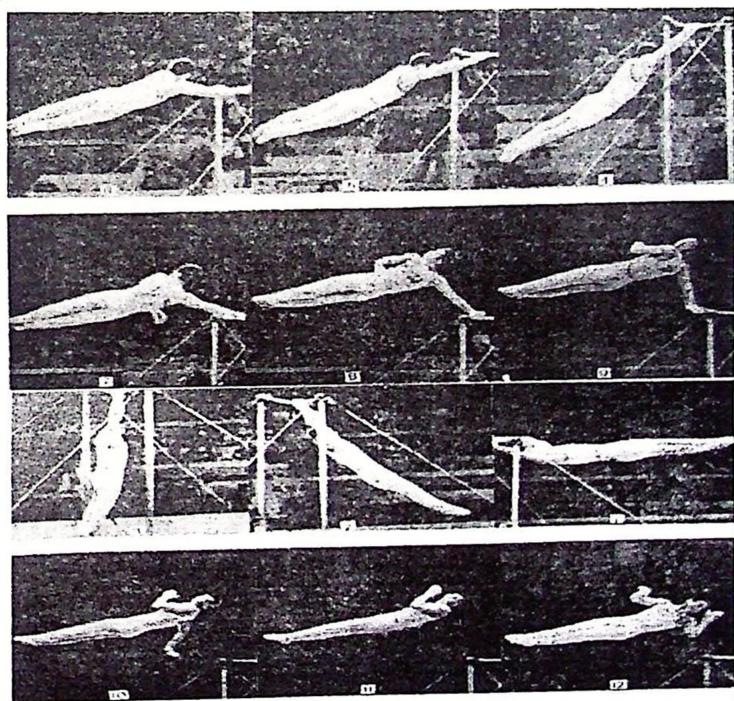
93-rasm

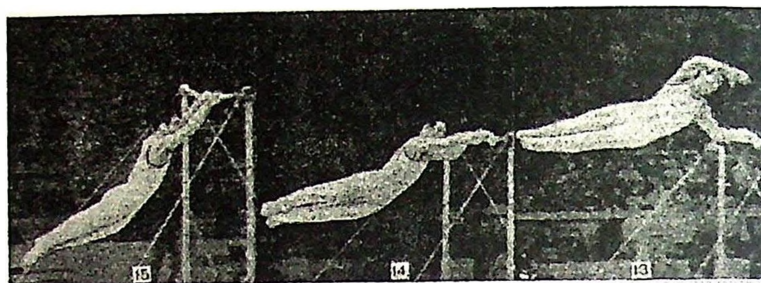
Uning asosiy alomatlari: oyoqlarda baland bo'lmagan uloqtiruvchi harakat (3-6), yelkalarda yetarlicha ortga tortilishni

saqlab qolib, oyoqlarda kuchli kurbetli harakat (6-7), g'o'janaklanish va orqaga aylanish bilan yuqoriga-orqaga uzoqlashish. Oyoqlardagi uloqtiruvchi harakatlar va kurbetning quvvat nisbati katta ahamiyatga ega: birinchi harakat qanchalik kuchli bo'lsa, ikkinchisi shunchalik faol va aniqroq bo'lishi kerak. Ushbu turdagi harakatlar tahlili hamda ularni o'rgatish sinovlari shuni ko'rsatadiki, nafaqat ta'riflangan sakrab tushishni, balki osilishda o'xshash uchib kelishlarni ham ijro etish mumkin. Bunday mashqni o'zlashtirilishidagi qiyinchiliklar ancha katta, biroq yengib o'tsa bo'ladi.

360°ga burilish bilan orqaga siltanib uchib kelish.

Orqaga siltanish bilan uchib kelishlarda aniq orqaga qarshi harakat ifodalanmaydi, gimnastikachi zarur darajada tayanchda faol harakatlar bilan oldinga boshlang'ich aylanishni sustlashtiradi halos.





94-rasm

Qulash (**94-rasm**, 1-3). Mashq turli ushlar bilan osilishdan bajariladi (chapga burilishda o'ng qo'l yuqoridan ushlaydi). Qo'l panjalari yaqinlashgan.

Burilish bilan ko'tarilish (3-6). Burilish vertikalidan o'tgandan keyin boshlanadi (3) va oyoqlarda deyarli sezilarsiz uloqtirish bilan davom etadi. Umuman olganda gimnastikachi shu yerda ham, keyinchalik ham tanani to'g'ri holatiga intiladi, bu albatta burilish uchun zarur.

Qo'lda itarilish bilan uzoqlashish (6-8). Gimnastikachining vazifasi – mashqning ikkita tarkibiy qismini ta'minlash: burilish va uchib kelish. Burilish tezlashgan tempda davom etadi; gimnastikachi o'ng qo'lini iloji boricha uzoqroq tayanchda qoldiradi; uni bel ortiga chetlatib, gorizontaal yuzada bosish bilan gimnastikachi grifdan itariladi va taxminan 90° burilgan paytdagina panjani grifdan oladi (8). Chap qo'l tana burilishidan ortda qolib, ko'krakda qoladi. Bosh butun faza davomida chapga buriladi. Boshni ko'krakka egilishi bilan harakat qo'pol hato hisoblanadi, turnikka teskari burilish mumkin emas. Burilish jarayonida gimnastikachi nigohi tezda shift bo'yab o'tishi kerak.

Uchib kelish o'z tavsifiga ko'ra, boshlang'ich siltanish va qarshi harakatlar kuchiga bog'liq. Ushbu holatda kuchli boshlang'ich aylanish kurbet bilan emas, balki qo'llar bilan pastga kuchli tortilish hisobiga zararsizlantiriladi. U dastlab yelkalarni bukilishida ifodalanadi (4-5), burilish darajasiga ko'ra esa tayanch qo'lni keltirish bilan almashadi (5-8). Dastlabki siltanish va qo'llar bilan tortish kuchi bir hil bo'lishi kerak. Hos bo'lgan qo'pol xato:

gimnastikachi burilish va itarilishga kechikib, turnikni nafaqat ko'tarilishda, balki boshlanayotgan qulash paytida ham o'ziga tortadi. Natijada oyoqlar tezda tushadi va turnik ostiga boradi, yelkalar esa ortga irg'iydi.

Asosiy burilish (8-12). Gimnastikachi parvozda deyarli gorizontal holatda buriladi. Ijrochi yelka orqali ko'z yugurtirib, harakat maqsadini ko'rmagunicha bosh chapga intilib harakatlanadi (9-12). Qo'llar gavdaga yaqin joylashadi, ammo kuchli burilishda ancha erkin uloqtirilishi mumkin (12).

Etib ushlash va osilishga kelish (12-15).

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Ikkala yo'nalishda tezkor katta aylanalar.

2. Turli ushlash bilan osilishdan baland yoysimon siltanish va shu osilishda uloqtiruvchi tebranish.

Asosiy mashqlar. 1. 360-720°ga burilish bilan sakrash. Vazifa – ishonchli qo'nish bilan parvozda tezkor burilishlarni o'zlashtirish.

2. Orqaga siltanish bilan sakrab tushish. To'g'ri holatda uchish bilan o'rtacha siltanib bajariladi. Vazifa – oldinga yengil egilish bilan deyarli turnik ostiga qo'nish (ustun yuzasidan yarim metrdan ko'p emas).

3. Burilish bilan orqaga siltanib sakrab tushish. Oldingi mashqqa burilish qo'shiladi. Dastlab ehtiyotkorlik bilan, so'ng qo'rqmasdan (90, 180, 270, 360°ga) bajariladi.

4. Osilishga sinov burilish.

5. Burilishni takomillashtirish.

4.7. Orqaga siltanish bilan uchib o'tishlar

Orqaga siltanish bilan uchib o'tishlarning asosiy turlari ikkita aniqlovchi alomatlarini – oyoqlar bilan siltanib o'tish (bu yerda tayanchsiz) va burilishni mavjudligi va tavsifiga bog'liq. Orqaga siltanib o'tishlarni o'ziga hos shakllari farqlanadi:

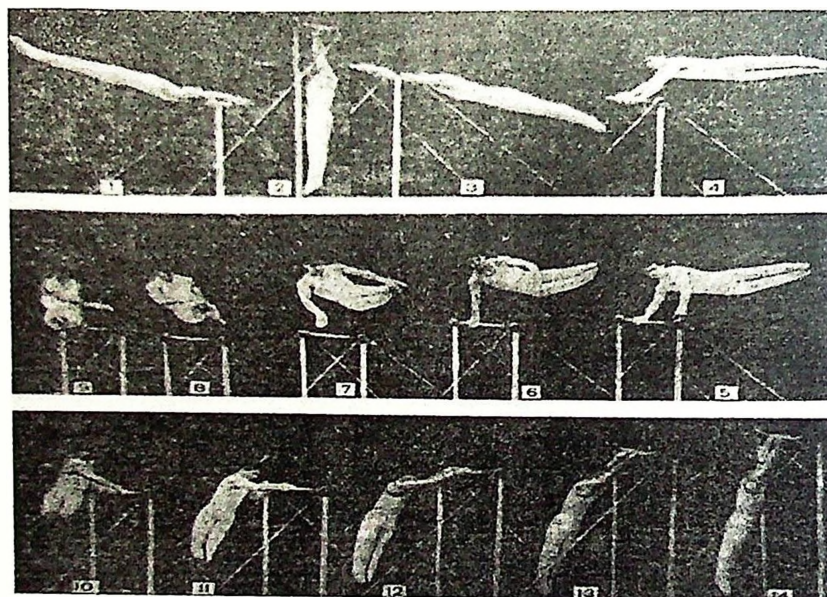
burilishsiz oldinga to'g'ri siltanib o'tish (orqada osilishga oyoqlarni ochib);

burilish bilan to'g'ri siltanib o'tish (osilishga oyoqlarni ochib);
 orqaga burilish bilan va to'g'ri siltanib o'tish (uchib);
 yonbosh siltanib o'tish bilan va burilish bilan (burchak);
 yonbosh siltanib o'tish bilan va burilishga qarshi tomonga
 burilish bilan (bukilib).

Burchak uchib o'tish. Burchak uchib o'tish sharti qat'iy emas, shuning uchun ushbu mashqning hilma-hil shakllari mavjud.

Matnda burchak uchib o'tishning an'anaviy shakli ko'rib chiqiladi. (95-rasm)

Osilishga orqaga siltanish (1-3). Uchib o'tish turli ushlash bilan (chapga burilishda o'ng yuqoridan) osilishdan bajariladi. Gimnastikachi siltanishni ko'plab, ulotqirishsiz to'g'ri holatda (1-3) harakatlanadi.



95-rasm

Qo'llarda tortilish va burilishni boshlanishi (3-5). Tekis siltanishdan keyin (3) sportchi tayanchga shiddatli tortilishni boshlaydi. Avval qo'llar ishlaydi (3-4), so'ng esa ularga grif orqali

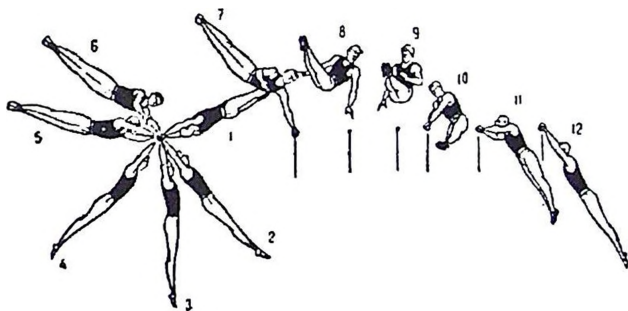
o'tishni va qarshi aylanishni ta'minlovchi toz-son bo'g'imlarida harakatlar (5) ham qo'shiladi. Harakatlarning ushbu fazasida bosh ko'tarilib, chapga buriladi. Qo'llarda tortilish bilan bir vaqtda chapga burilish ham sodir bo'ladi; gimnastikachi tozga tortayotgan o'ng qo'li bunga ayniqsa yordam beradi. Faza oxirida chap qo'l (5) tayanchni birinchi tark etadi.

Ikkinchi qo'lda itarilish va uchib chiqish (5-7). Gimnastikachi orqadan qo'lda itarilib, tezda bukiladi va oyoqlarini turnik ustidan o'tuvchi tasavvurdagi gorizontal yuza bo'yicha yo'naltiradi.

Uchib o'tish va yetib ushlash (7-10). Qo'llar ko'pincha navbatma-navbat va sezilar-sezilmas bukilib qo'yilishga (9-10) qaramay, bir vaqtda to'g'ri qo'llar bilan yetib ushlash eng yaxshi variant hisoblanadi.

Qulash (10-14). To'g'ri qulashni kuch bilan nazorat qilish lozim: qo'llarni grifga qo'yib, gimnastikachi yelkalarini yo'naltiradi va iloji boricha itariladi.

Uchib o'tishlar bajarilishini juda ko'p turlari mavjud: gimnastikachi grif ustidan to'g'ri tana bilan kuchli "taxlanib" o'tishi mumkin. **96-rasmda** baland siltanish bilan uchib o'tishning samarali varianti ko'rsatilgan.



96-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Turli ushlash bilan osilishda baland tebranishlar.

2. Turli ushlash bilan osilishdan yoysimon balan siltanish.

3. Baland tayanishga orqaga siltanish bilan ko'tarilish.

Asosiy mashqlar. 1. Burilish bilan burchak sakrashni o'zlashtirish. Sakrash dastakli ot yoki shunga o'xshash snaryad orqali bajariladi. Agar gimnastikachi sakrab uchib o'tishdan keyin qo'llarini oyoqlar yerga yetmasidan tayanchga qo'ysa, demak mashq o'zlashtirilgan hisoblanadi.

2. Trampolindan past va o'rta turnik orqali burchak sakrash.

3. Uchib o'tish uchun sinov siltanish. Turli ushlar bilan yoysimon siltanib va orqaga siltanib oyoqlar grifga yaqinlashganda qo'llarda tortilish.

4. Sinov uchib o'tish. Uni porolonli o'ra ustida, belbog' yordamisiz bajarish juda qulay.

5. Osilishga uchib o'tishni o'rganish. Oldingi mashqlardagi kabi uslubiyat.

Burchak uchib o'tishni ijro etishda hos xatolar: orqaga yetarlicha siltanmaslik, o'z vaqtida qo'llar bilan tortilmaslik (ko'pincha shoshilinch), qo'llarda yon tomonga tortilish (to'g'ri o'z ostiga emas), tayanchda sust burilish, qarshi aylanish yetarli emas.

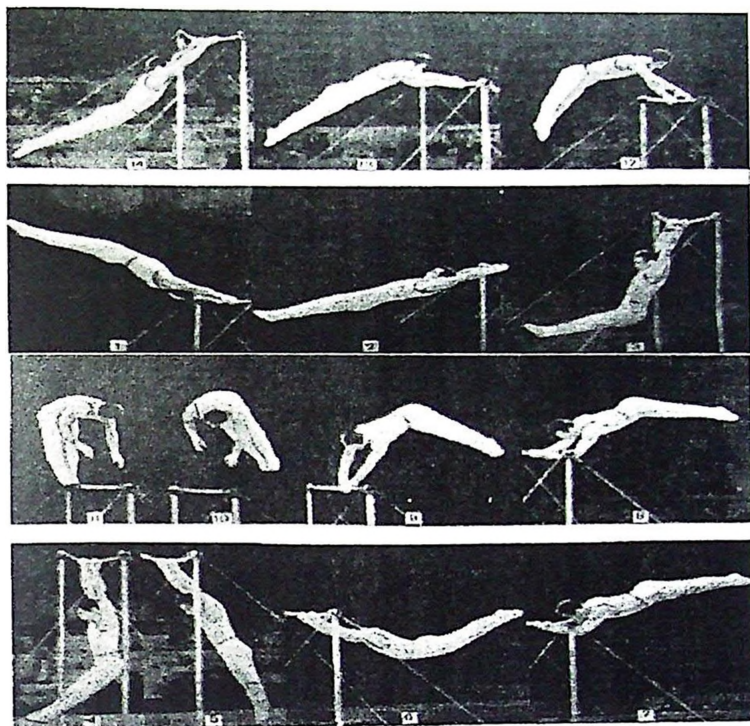
Bukilib uchib o'tish (uloqtirish bilan). Qulash va "kipa" (97-rasm, 1-4). Uchib o'tish odatda oldinga katta aylana yoki shunga teng elementdan keyin bajariladi. Gimnastikachi imkoniyatlaridan kelib chiqib, osilishda boshlang'ich siltanish tanani bukilib-yozilishi bilan sezilar-sezilmas o'chirilishi mumkin.

Uloqtirish (4-6). Oyoqlar bilan tezlashgan harakat past vertikal dan boshlanadi (4), orqaga-yuqoriga yo'naltiriladi va gorizontal oldida kerilish bilan yakunlanadi (6). Yelkalar burchagi o'zgarishsiz qoladi, bosh qo'llar orasida.

Kurbet (6-8) – keskin qamchisimon harakat bilan uloqtirishni yakunlab (6), gimnastikachi darhol bukilishni boshlaydi. Samarali kurbetning muhim sharti – bir vaqtda toz-son va yelka bo'g'imlarida bukilish.

Burilish bilan uzoqlashish (8-10). Gimnastikachi boshini ko'proq ko'tarib, tananing orqa yuza mushaklarini taranglashtiradi, oxirgi kuchlanish bilan turnikni pastga va biroz

orqaga irg'itadi va bir vaqtning o'zida o'zini chapga buraydi. Itarish yelka va tirsak bo'g'imlari harakatiga asoslanadi.



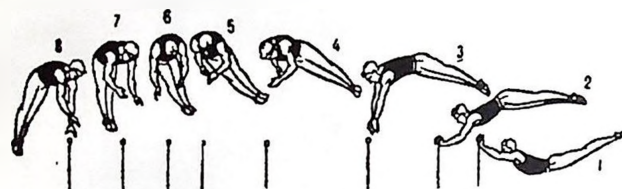
97-rasm

Uchib o'tish va etib ushlash (10-12). Parvozda burilish tezligi nafaqat gimnastikachining faolligiga, balki uchishdagi holatga ham bog'liq: agar bukilish tez va zich bo'lsa (toz qo'shimcha yuqoriga ko'tariladi, yelkalar esa grifga tushadi), demak burilish tezlashadi. Yuqoriga ifodalangan uzilish va yuqoriga ko'tarilgan qo'llar bilan uchish ancha ta'sirli. Osilishga kelish baland uchish bilan bog'liq: uchib kelish qanchalik baland bo'lsa, turnik orqali harakat shunchalik kam bo'ladi; balandlikda g'alaba qozonib, gimnastikachi bukilgan qo'llarda etib ushlashga (gog'ida yo'l qo'yilmas kuchli) majbur.

Qulash (12-14).

Burilish bilan parvozda uchib o'tish. Mashq 98-rasmda ko'rsatilgan o'tish shakliga ega. Yaxlit ko'rinishda u bukilib uchib o'tish bilan aralashtirib bo'lmaydigan juda original uchib o'tishni nazarda tutadi.

Harakat har qanday parvoz bilan sakrab tushishdagi kabi, amma erta uzoqlashish bilan boshlanadi. Turnik ustiga chiqib va grifdan qo'llarni olib, gimnastikachi bukilgan holatdan uzunasi o'q atrofida burilish bilan yozilib, turnikka orqalab turadi va vaqtincha snaryad nazoratini yo'qotadi. Burilishni yakunlanish darajasiga ko'ra, u bukiladi va biroz yonbosh bilan yoki oyoqlarni yozish bilan oyoqlarda siltanib o'tishni bajaradi.



98-rasm

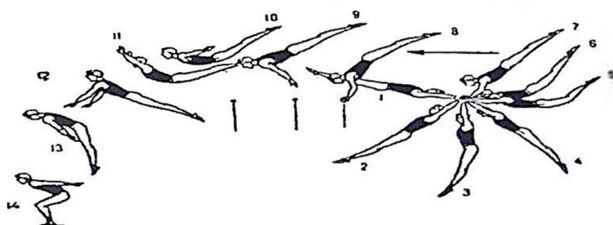
4.8. Parvozda sakrab tushish

Turnik orqali o'tish zaruriyati gimnastikachini uzoqlashishni uchib kelishlar va uchib o'tishlarga nisbatan, kechroq bajarishga majbur qiladi. Bu parvozda tanani orqaga aylanishini biroz qiyinlashtiradi.

Qulash, "kipa" va uloqtirish (99-rasm, 1-6). Harakat tezkor aylanalardan keyin to'liq tezlikda boshlanadi. Tanani yordamchi bukilishi-yozilishi minimal, gimnastikachi quruq ishlaydi, iloji boricha tayanchdan ko'proq ortga tortiladi. U tana bukilishini saqlab qolib va uloqtirishga tayyorlanib, pastki vertikalardan o'tadi.

Oyoqlarda uloqtirish (3-6) yarim yopiq yoki yopiq qomat bilan yelkalarda itarilishda bajariladi. Bir vaqtda yelkalarni tortish va boshni ko'tarish bilan uloqtirish qo'pol xato hisoblanadi. Tana gorizontal ustida 30-45° burchakka ko'tarilgan paytda uloqtirish yakunlanadi.

Kurbet va uzoqlashish (6-9). Kerilish bilan uloqtirish kurbet bilan keskin uziladi (6-8). Bu harakatlar qanchalik keskin bo'lsa, kurbet shunchali samarali hisoblanadi. Bukilish boshlanishi bilan gimnastikachi umumiy harakat tempida boshini ko'taradi, qo'llar esa grifni pastga kuchli siqadi (6-7). Oyoqlar bilan pastga tezlashgan harakati chegaralangan bo'lishi kerak: oyoqlarni gorizontaldan pastga tushirmaslik lozim. Go'yo oyoq panjalarini hayoliy zarbadan himoya qilib, gimnastikachi orqa yuza mushaklarini kuchli taranglashtirib kurbetni to'xtatadi. Natijada tayanchga berilayotgan bosim darhol tushib ketadi; sportchi tirsaklardan qo'llarini yozib va yelkalarini ko'tarib, ularni oldinga - yuqoriga turnik ortiga yo'naltiradi va uchishga o'tadi.



99-rasm

Uchib o'tish va sakrab yetish (9-14). Ayniqsa kuchli ishda gimnastikachi to'g'ri holat bilan uchadi va grif ustidan baland ko'tarilgan yelkalar bilan o'tadi (11). Qo'llarda oldinga aylanma harakatlar bilan bog'liq parvozda buralishni tezlashtirish usuli tavsifli, biroq yaqqol ifodalangan ko'rinishda ular sakrab tushish jozibasini yomonlashtiradi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Dumalash bilan oldinga tezkor katta aylanalar.

2. Uzunasi ot orqali uchish bilan tayanib sakrash.

Asosiy mashqlar. 1. Katta aylanani oldinga uloqtirish bilan o'zlashtirish.

2. Uloqtirish bilan aylana va bukilishga "temp". Uloqtiruvchi siltanish bilan gorizontal ustida taxminan 45°ga ko'tarilib,

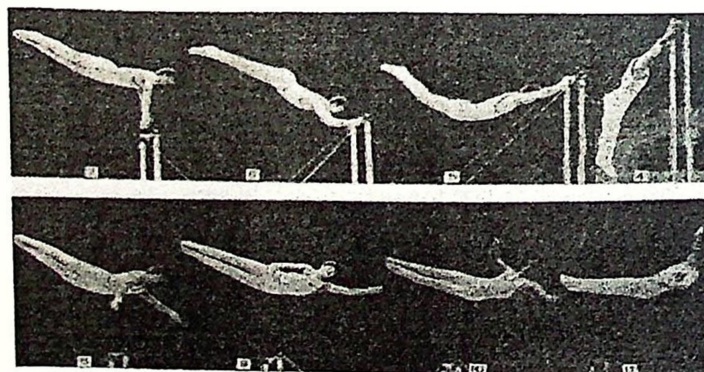
gimnastikachi oyoqlarini turnikka qo'yadi.

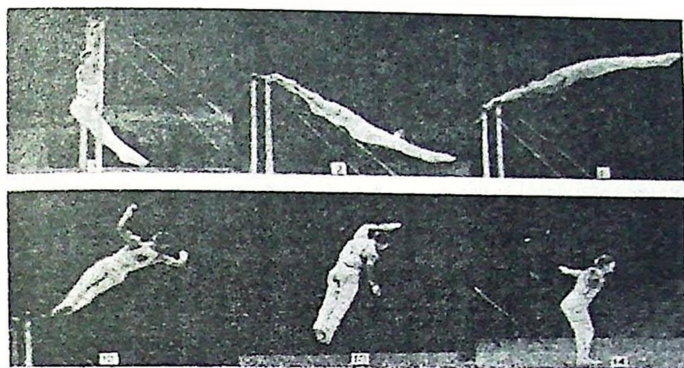
3. Oyoqlarni ochib bukilib sakrab tushishni sinab ko'rish. Belbog'da oldinga to'ntarilish bilan yoki sekin aylanada bajariladi. Asosiy e'tibor kurbetni uyg'unlashtirilishiga qaratiladi.

4. Sakrab tushishni takomillashtirish. Sakrab tushish takrorlanish darajasiga ko'ra jadallashadi: aylana tezroq bajariladi, uloqtirish va kurbet – tikka va quruq. Oyoqlarni yozilishi oxirgi damlardagina yo'qotiladi (agar zarur bo'lsa).

360°ga burilish bilan parvozda sakrab tushish. Qulash uloqtirish va kurbet (**100-rasm**, 1-6).

Uzoqlashish va burilishni boshlanishi (6-9). Gimnastikachi biroz bukilib tayanchni tark etadi (6). Bu burilishni boshlash uchun ancha qulay holat. Burilishni tayanchdan uzilgandan keyin, pauzasiz darhol boshlash kerak, aks holda gimnastikachi burilishga "tempni" yo'qotadi. O'ngga burilishda ijrochi bukilgan holatdan (6) biroz keriladi (7), so'ng burilishni tezlashtirib, o'ngga egiladi (8-9). Qo'llar bilan harakatlar: qo'l panjalari old-orqa yo'nalishda turli tomonga ajraladi, burilish tomondagi qo'l tozga tushadi, qarshi tomondagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi. Burilish bilan parvoz uchun hos holat, ya'ni suzuvchining krol suzish holati vujudga keladi (9).





100-rasm

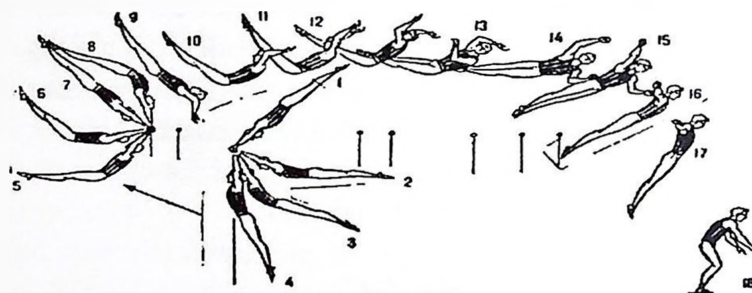
Burilish oxiri va qo'nish (9-14). Burilish davomida gimnastikachi ketma-ket o'ngga egiladi (9), bukiladi (10-11) va to'g'rilanadi. Burilishning birinchi yarimida yerni ko'rish nazorati yo'qoladi (9-11), biroq gimnastikachi boshni o'zib ketuvchi burilish bilan uni tiklaydi (12-13). Burilishni jadal harakatlarida qo'llar ko'proq yoki kamroq sochilgan bo'lishi mumkin (10-12), ularni gavgdaga yaqinlashishi xatto xatolarga, ortiqcha burilishga olib kelishi mumkin. Kam samarali ishda yoki 720° ga burilishni bajarishga urinishda qo'llar harakati ancha tartibli bo'lishi shart: chap qo'l uzoqroq bosh ustida qoladi (yoki tanaga zich, belga tushadi), o'ng qo'l esa – ko'krakda ushlanadi.

Kuchli samarali ishlanganda va gimnastikachining harakat sifatlari yuqori bo'lsa, parvozda va orqaga salto sakrab tushishni ham bajarish mumkin (101-rasm). 180° , 540° ga burilish bilan qayta uchish bilan uchib sakrab tushishning qiziqarli nushasi hisoblanadi. Texnik jihatdan ham ular Tkachyov uchib o'tishiga qarindosh harakatlardir.



101-rasm

Ushbu harakatlar oldinga siltanish bilan bajarilishiga qaramay, bu yerda ularni an'anaviy uchish bilan sakrab tushishga qiyoslash qiziqarli emas. Oddiy ko'rinishdagi uchish bilan sakab tushish kabi, **102-rasmdagi** "qayta uchish" birinchisining barcha hususiyatlariga ega, biroq oyna tasviradagi kabi. Mashq uloqtirish (3-6), tanani yozish bilan qarshi temp (6-8), uchishga o'tish bilan snaryaddan qo'llarda itarilishni (8-10) o'z ichiga oladi. Ortga burilish bilan ijro etiladigan bunday sakrab tushish ancha qulay hisoblanadi. Birinchisi tanani tez, ixcham harakatlar bilan yozilishida bajariladi. Uchib chiqishda yozilish bilan birga ijro etiladigan burilish (u bilan butun sakrab tushish) ancha samarali. Faqat barcha harakatlarning quvvati yuqori bo'lgandagina buning uddasidan chiqish mumkin. Agar gimnastikachi qayta tempni yomon uddalasa, unda tananing bukilishi cho'zilib ketadi, yozilib esa burilish bilan birga kechikadi, gohida qo'nishgacha. Bu albatta sakrab tushish ta'sirini sezilarli darajada kamaytiradi.



102-rasm

Ayniqsa harakatlarning barcha bosqichlarida faol va vertuoz ishlash bilan 540°ga burilish bilan o'xshash sakrab tushishni bajarish mumkin. Buning uchun parvoznig katta qismini to'g'riga yaqin holatda ijro etish talab qilinadi, burilishning o'zi esa ayniqsa ixcham va tez ijro etilishi kerak.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Saltning umumiy texnika asoslari?
2. Qanday saltoda burilish turlarini bilasiz?

3. Burilish bilan orqaga salto xaqida umumiy tushuncha.
4. Karrali orqaga salto xaqida umumiy tushuncha.
5. Saltoni o'rgatish metodikasi?
6. Ginger saltosi xaqida umumiy tushuncha.
7. Oddiy va burilish bilan saltolar.
8. Oldinga siltanishlar bilan harakatlanish klassifikatsiyasi

V-BOB. TURNIKDA YOZILISH BILAN HARAKATLAR

Yozilish bilan ko'tarilish va aylanalar guruhiga faqat aylanali turdagi harakatlar kiradi. Ular ikkala yo'nalishda siltanishda ijro etilishi mumkin va orqaga va oldinga aylanishlarga asoslanadi.

5.1. Orqaga ko'tarilishlar va aylanishlar

Rasman har qanday aylana – bu muvofiq ko'tarilish bilan qulashni yopiq uyg'unligi. Ushbu holatda (boshqa ko'pgina siltanishli mashqlarda ham) ko'tarilishni etarlicha tayyorgarlik qulashsiz bajarishning ilojisi yo'q. Shuning uchun ko'tarilish va orqaga aylana mohiyatiga ko'ra bir hil harakatlar hisoblanadi. Faqat amplituda va qulash shakli bilangina farqlanadi.

Qulash davomida gimnastikachi tayanchdan maksimal darajada ortga tortilishi kerak. Harakatlarni boshlanishidan kelib chiqib, bunga turlicha erishiladi: sportchi yoki maksimal darajada "taxlanadi", yoki tanasini yelkalarda harakat hisobiga tayanchdan uzoqlashtiradi, yoki nafaqat yelkalardan, balki toz-son bo'g'imlaridan ham yoziladi.

Qulashning muhim payti – oyoqlarning aylanma harakatini tashkil etish. Agar qo'llashda toz uzoq vaqt yuqorida ushlansa, oyoqlar esa urg'u berib boshni "yopsa" (**103-rasm**), unda aylanma harakat kuchayadi; gimnastikachi yopiq holatda orqada tayanishga oson chiqadi.

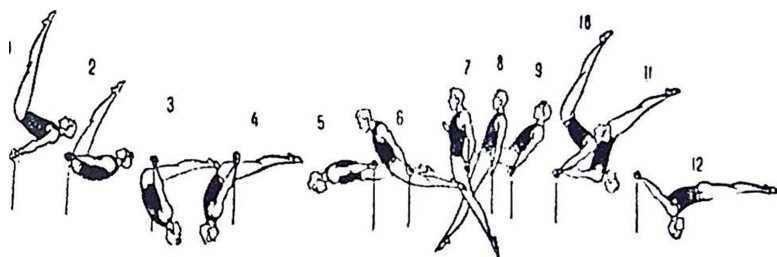


103-rasm

Agar tananing bukilishi urg'ulanmagan, toz esa qo'llar chizig'i ortiga tez o'tkazilsa, demak gimnastikachining oyoqlari (ahamiyatli darajada gavdasi ham) qulashda aylanma harakatni yo'qotadi. Bunday sharoitlarda tananing keyingi yozilishi tana zvenolarini har tomonga sochib tashlaydi va gimnastikachi turnik ostida kerilgan holatda to'xtat qolishi mumkin.

Tabiiyki, qulash chegaralanmagan miqdori va oraliq shakllari ham mavjud. Ular orqaga ko'tarilish va aylanalarni maqsadga muvofiq tuzish uchun, shu jumladan ularni keyingi mashqlar bilan bog'lashda qo'llaniladi.

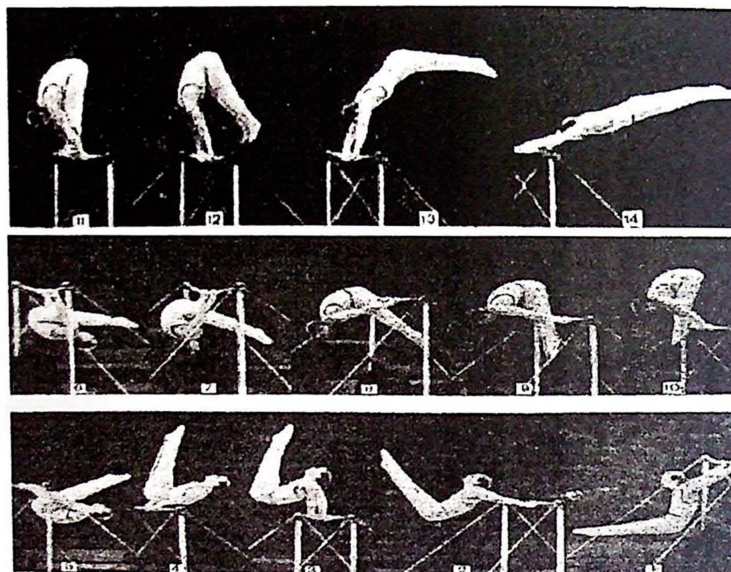
Orqadan tayanishga orqaga ko'tarilish (templi bog'lanishda). Qulash (104-rasm, 1-3). Gimnastikachi oldinga (yuqoridan ushlab) baland yarim ko'tarilish bilan dastlabki holatga keladi. Qulashning ikkinchi yarimidan toz-son bo'g'imlari burchagi deyarli kamaymaydi (2-3). Sportchi tozni tushirib, uni tezda qo'llar chizig'iga keltiradi (1-3), shuning uchun oyoqlarning aylanish tezligi katta emas. Qulash oxirida (3) tana mo'tadil bukiladi (zich bukilish yo'q), toz ko'tarilgan, bosh biroz orqaga egilgan.



104-rasm

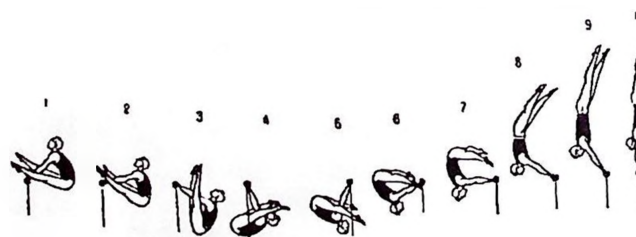
Ko'tarilish (3-7). Sportchi yozilib, tozni grifga zich keltiradi (3-4). Qo'llar shiddat bilan tayanchga bo'ksalarga tortiladi, bunga boshni oldinga egilishi yordam beradi. Bosh yuqoriga-orqaga xato ko'tarilganda tozni tayanch oldida ushlab turgan yelka mushaklari bo'shashadi va gimnastikachini tayanchdan uloqtiradi. Oyoqlar bilan harakatlar: yozilish boshidan (3), to eng ko'p kerilishgacha

(6) oyoqlar deyarli aylanmaydi – bu gimnastikachiga kuchli taranglashgan qorin mushaklari bilan orqadan tayanishga o'tishga imkon beradi (6-7). **105-rasmda** bukilib siltanib o'tish bilan orqaga ko'tarishning murakkab shakli ko'rsatilgan. Oxirgisi shoshilinch bo'lmaligi kerak: aylananing barcha harakatlarini to'liq yakunlash juda muhim (9).



105-rasm

Qo'llarda tik turishga oyoqlar tashqarida ochiq orqaga aylana. Qulash (**106-rasm**, 1-5). Yaxshi ijrochilarda qulashning dastlabki holati maksimal darajada faol: toz va oyoqlar yuqoriga tortilgan, yelka sohasi taranglashgan, bosh ko'tarilgan.

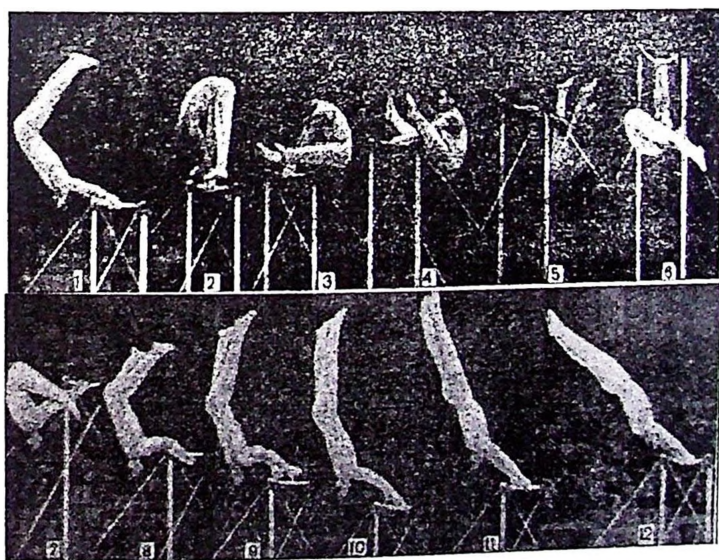


106-rasm

Qulash vaqtida holat saqlanib qoladi. Oyoqlar tashqarida ochiq osilish barqaror bo'lishi kerak. Buning uchun toz maksimal darajada qo'l panjalariga yaqinlashadi (4-5), oyoqlar minimal ochiladi va go'yo tizzalar bilan yelkalarni quchgandek. Ko'rsatilgan choralarga qaramay toz baribir tushiga intiladi va gimnastikachi kuch bilan yelka burchakagini nazorat qilishga majbur bo'ladi. Shuning uchun boshni orqaga egish (tanani bukilishiga qarshi) zarur.

Tik turishga siltanib o'tish bilan ko'tarilish (5-10). Oyoqlar tashqarida osilishda oyoqlar bilan "yopilib", gimnastikachi shu ondayoq prujinali harakat bilan oyoq panjalarini yuqoriga-orqaga irg'itib, ularni ortga jo'natadi. Yozilish darajasiga ko'ra bosh ko'krakka tushadi, oyoq panjalari esa iloji boricha keng harakat bilan grifdan aylanib o'tadi. Siltanib o'tishda oyoqlarni keng yozilishi nafaqat chiroyli va texnik jihatdan qulay, balki jismonan yengil hisoblanadi.

Harakatlar ancha erta va faol yakunlanganda baland yoysimon, shu jumladan o'tib ushlashlar bilan siltanishlar kabi shakllar vujudga keladi (107-rasm).



107-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Oyoqlar tashqarida ochiq tayanishda (tegmasdan) orqaga aylana.

2. Qo'llarda tik turishga tayanishdan orqaga aylana.

3. Polda, qo'shpoyada, halqalarda oyoqlarni tashqarida ochib tayanish.

4. Aylanaga kirish elementi – oyoqlar tashqarida ochiq tayanishga to'ntarilish – oyoqlar tashqarida ochiq tayanishga orqaga siltanish bilan siltanib o'tish.

5. Shpagat (ikkala oyoqqa) va to'g'ri (to'liq yoki deyarli o'zlashtirilgan).

6. Kuch bilan oyoqlarni ochib bukilib qo'llarda tik turish.

Asosiy mashqlar. 1. D1 mashqini takomillashtirish. Asosiy vazifa – aylanalar seriyasini ishonchli, ritmik ijrosiga erishish (lyamkalarni qo'llash mumkin).

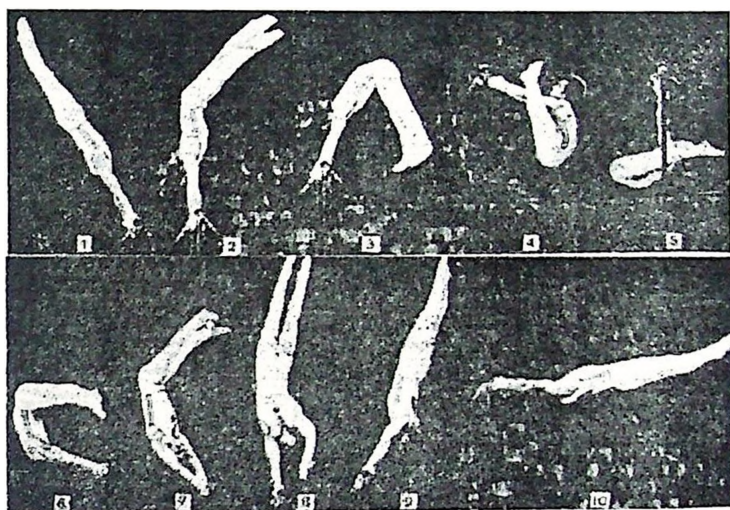
2. Kirish elementidan orqaga aylana. Parallel vazifa – aylana tezligini ko'paytirish va siltanib o'tish imkoniyatini baholash.

3. Osilishga sinov siltanib o'tish bilan aylana. Oldingi mashq kabi bajariladi. Birinchi urinishlarda orqaga qulash boshlanishida oson past siltanib o'tish bilan.

4. Siltanib o'tish bilan aylanalarni takomillashtirish.

Oyoqlar tashqarida ochiq burilish bilan aylanalar. Bu turdagi harakatlar katta aylanalarga muvofiq texnik asosda burilishlar bilan qiyinlashtirilishi mumkin. **108-rasmda** pastdan ushlab burilishni o'z ichiga olgan mashq ko'rsatilgan. Umuman olganda harakat kuchli bajariladi: siltanib o'tishda kechikkan harakat (2-4) va qo'llarda tik turishga oyoqlar bilan uloqtirish ko'rinishidagi yozilishni portlovchi bajarilishi (5-8) tavsiflidir. Bu o'z navbatida, qo'l panjalarini burilish fazasida yaxshiroq ozod qilishga va qomatni aniqroq nazorat qilishga (7-9) yordam beradi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, qo'llar atrofida burilishda oyoqlar bilan harakat tayanch panjani yon tomonga siljishi bilan bajariladi. Aks holda tik turishdan qulash fazasida og'ishlar paydo bo'ladi; burilish oldidan ushlab qanchalik keng bo'lsa, aytib

o'tilgan siljish shunchalik katta bo'lishi kerak. Bu jihatdan tayanchdan maksimal ifodalangan ortga tortilish va tor ushlash bilan ishlash ancha to'g'ri. O'xshash aylanani qayta ushlashga kelish bilan (tayanch panja) boshqa tomonga burilish bilan ijro etish mumkin. Bunday harakatning farqli hususiyati odatda qulashda burilishni ancha kech yakunlanishi hisoblanadi. Bu gimnastikachi qo'l panjalariga tushayotgan yuklamani pasaytiradi va qayta ushlashda harakatlarni yengillashtiradi.



108-rasm

5.2. Yozilish bilan ko'tarilish, oldinga ko'tarilish va aylanishlar

Yozilish bilan ko'tarilishni ijro etishda asosiy vazifa osilishdan oldinga siltanish bilan bosh orqali to'ntarilmasdan tayanishga o'tish. Harakatning boshqa shartlari (stildan tashqari) odatda gapirilmaganligi tufayli, ushbu ko'tarilishning hilma-hil texnik yechimlari mavjud.

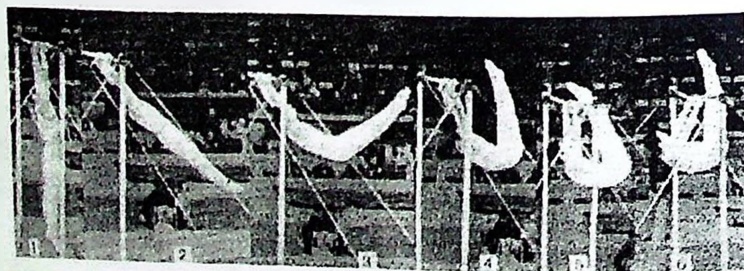
Yozilish bilan ko'tarilishda tayanishda bevosita orqaga siltanish bilan chiqish ikkita asosiy mexanizmlar harakati bilan

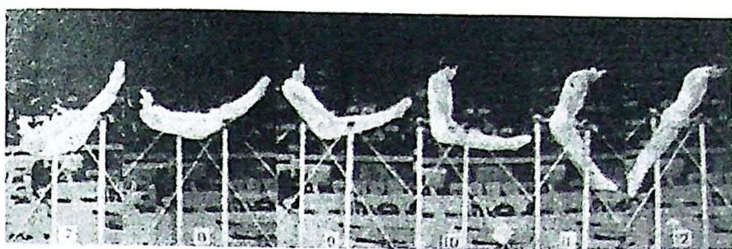
bog'liq. Ulardan biri – tanani tayanchga yaqinlashishi. Orqaga siltanish boshlanganda (aylanalardagi kabi) gimnastikachi tanasi tayanchdan uzoqlashadi, uning ikkinchi yarimida esa aylanish o'qiga yaqinlashadi. Harakatning bunday tavsifi nafaqat tanani toz-son bo'g'imlaridan yozilishi, balki to'g'ri tana bilan harakatlanishda ham ta'minlanadi.

Ikkinchi mexanizm ham faol yozilish bilan bog'liq. U gimnastikachi oyoqlarining siltanish harakatlarida tashkil topgan: yozilish jarayonida oyoqlar to'xtagandan keyin qo'shilgan zvenolarga ko'chiriladigan ularni oldinga aylanishini orttiradi va butun tanani aynan shu yo'nalishda aylanishiga yordam beradi. Ta'kidlab o'tilgan ikki omilning nisbati ma'lum yozilish bilan ko'tarilish texnikasini aniqlab beradi.

Yuqoridan ushlab osilishdan yozilish bilan ko'tarilish (an'anaviy). Oldinga siltanish va oyoqlarni yo'naltirish (109-rasm, 1-3). harakatning bu qismi gimnastikachini kam chegaralaydi, shuning uchun turlicha bajarilishi mumkin: to'g'ri tana bilan tekis siltanib (1-2), turnik ostidan yengil uloqtirish bilan (ancha templi ko'tarilishlarda), tanani oxirigacha kech, urg'u berilgan yozilishi bilan va boshqa usullarda.

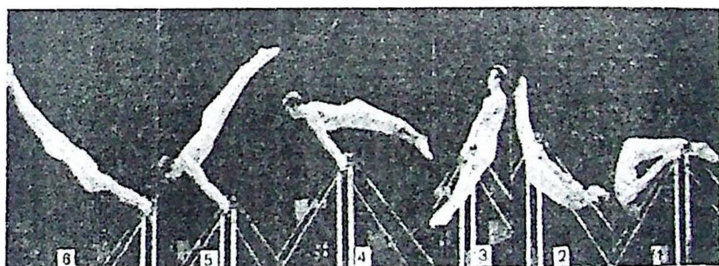
Bukilib osilishga o'tish (3-5). Oyoqlarni grifga olib kelinishi orqaga siltanishda yakunlanadi (5). Bunday kechikish orqaga siltanishni ko'paytiradi va darhol asosiy yozilishga o'tishga imkon beradi.





109-rasm

Oyoqlarni grifga yaqinlashish tavsifi undan oldingi siltanishga asoslangan. Agar siltanish minimal bo'lsa, oyoqlar grifga sekin boradi va panjalar bilan unga tegadi; bu o'z navbatida mavjud siltanishni saqlab qolishga va ancha faol yozilish uchun sharoit yaratishga imkon beradi. Ortiqcha siltanishda faol yozilishga bo'lgan talab yo'qoladi. Bundan tashqari, gimnastikachi siltanishni biroz o'chirishi kerak. Bundan vaziyatda oyoqlar siltanish kuchiga muvofiq boldirlar, tizzalar, xatto sonlar bilan turnikka yaqinlashadi. Aks holda gimnastikachi harakatni uddalay olmasligi va uni grifdan irg'itib tashlashi mumkin. Umuman olganda mahoratli gimnastikachilar harakatning ushbu shaklini kuch nazorati ostida qo'llashlari mumkin (**110-rasm**).



110-rasm

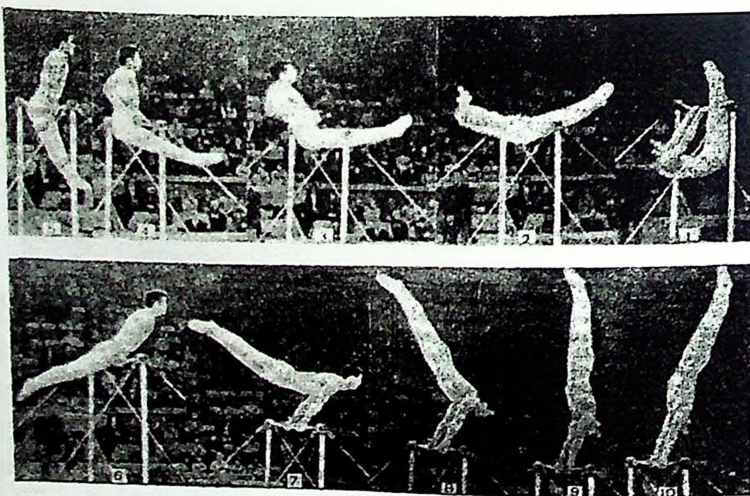
Asosiy yozilish (5-7). Osilishga uzilishdan qochish maqsadida (ayniqsa kuchli siltanishda) gimnastikachi oyoqlarini kuch bilan grifga zich ushlashi kerak. Yelkalarda bukilib, u go'yo oyoq panjalarida yuqoriga-oldinga urib (7), grifni oyoq panjalaridan tozga sirg'anishga majbur qiladi. Tanani jadal yozilishi qo'llarni to'g'ri ushlashga ham yordam beradi, chunki qo'llar cho'zilishga o'xshash harakatlanadi.

Oyoqlarni to'xtashi va ko'tarilish (7-10). Yozilish oxirida (7) tanani tayanchga zarur yaqinlashishiga erishiladi. Ushbu vaziyatda gimnastikachi nafaqat oyoqlar harakatini to'xtatadi, balki bukiladi ham (7-10). Bu yelkalarni ko'tarish uchun va tayanishdan ortga siltanishga o'tish uchun zarur.

Tayanishga chiqish (10-12).

O'tib ushlash bilan yozilib ko'tarilish. Yozilib ko'tarilishda o'tib ushlashning deyarli yagona shakli – yuqoridan ushlashdan pastdan ushlashga (**111-rasm**). ko'tarilishni ijro etish barcha fazalarda, ayniqsa yozilishda ancha shiddatli, urg'ulangan harakatlarni talab qiladi. Osilishda oldinga dastlabki siltanishni keskinroq bajarish maqsadga muvofiq (masalan, oxirigacha to'liq yozilish bilan).

Tezlashgan yozilish va qo'l panjalarini ozod etish (1-2). Oyoqlar albatta grifga zich harakatlanishi kerak; xatto sonlar va tayanch orasidagi uncha katta bo'lmagan ochiqlik o'tib ushlashda qo'pol xatolarga olib kelishi mumkin. Gimnastikachi qanchalik keskin yozilsa, uning soni turnikka shunchalik kuchli tiraladi, qo'l panjalarini grifdan olish ham shunchalik oson bo'ladi. Sust yozilishning oqibati (tayanch bilan aloqani uzilishi) grifga qorin bilan yiqilish.



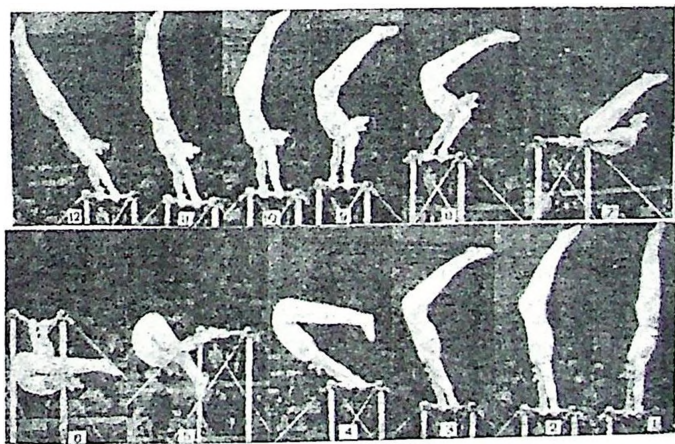
111-rasm

O'tib ushlash uchun eng qulay payt – yelkalar tayanch ustiga ko'tarilishni boshlaganda yozilishning kulminatsion payti hisoblanadi. Qo'pol buzilgan harakatlarning asosiy qismi vertikal tayanish zonasida kech o'tib ushlashni bajarilishi bilan chaqirilgan.

Tayanishga chiqish bilan o'tib ushlash (2-5). Nisbatan kalta qo'lli, shu bilan birga yelkalarda "cho'kish" texnikasiga ega gimnastikachilar hech qanday qiyinchiliksiz toz-son bo'g'imi bilan grifga tayanadilar (3-5). Bunday holatda o'tib ushlash ancha bemalol bo'lishi mumkin: grifni xotirjam o'tib ushlab, sportchi unga to'g'ri qo'llarni qo'yadi va darhol panjalarni go'yo bilak-panja bo'g'imlarini ilgarilab, odinga buradi. Agar toz-son buklovidan tayanishni ilojisi bo'lmasa, unda o'tib ushlash darhol bo'lishi kerak.

Ortga siltanish (5-10). Tayanishdan orqaga ortga siltanishning faol qismi qo'llar qo'yilgan paytda boshlanadi (5). Ortga siltanish boshlanganda yelka burchagi ahamiyatsiz o'zgaradi, gimnastikachi ko'tarilgan bosh bilan yelkalarni oldinga chiqaradi (5-7). Yelkalarni kuchli ishlashi keyinroq (7-10) faollashadi.

Qayta ushlash bilan osilishga buralish bilan oldinga katta aylana. Bukilib siltanib o'tish va qulash (112-rasm, 1-6). Sekinlashgan katta aylanadan siltanib o'tish ko'rsatilgan. Qo'llarda tik turishdan harakat o'zgarishsiz yelka burchaklarida boshlanadi.

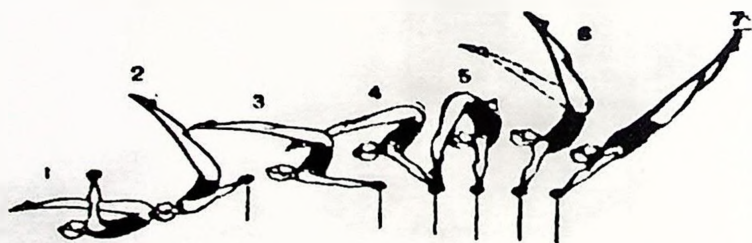


112-rasm

Siltanib o'tishga borib, orqadan barqaror bukilib osilishga o'z vaqtida erishish juda muhim. Erta siltanib o'tish ham tamoshabopligi, ham texnik jihatdan kam samarali, chunki keyingi qulash sust chiqadi. Kechikkan siltanib o'tish esa uzilishlarga olib keladi. To'g'ri siltanib o'tish sekin boshlanadi (1-4), ammo keyin qulash tempiga mos tezlashadi. Ushbu fazada oyoqlar bilan qo'llar chizig'i ortiga tez va chuqur kirib borish juda muhim (4-6).

Toz bilan sapchib ko'tarilish (6-8). Ko'tarilish tana to'liq "taxlangandan" keyin darhol boshlanadi (6). Siltanib o'tishdan keyin gimnastikachi shu ondayoq yozilishga kirishishi kerak. Ko'tarilishni avvalo yelkalarda shiddatli yozilish bilan, tozni tezda yuqoriga olib chiqish va qo'llarda grifni pastga kuchli bosish bilan boshlash kerak. Oyoq panjalari ham o'z navbatida yuqoriga harakatlanadi, lekin ularning harakati ushbu fazada faol emas.

Yelkalarda to'g'rilanish va buralish (8-10). Qo'llar harakati yelkalarda burilish bilan yakunlanadi, biroq avval gimnastikachi pastdan ushlab bilan orqadan osilish holatiga keladi va istasa ular bilan chegaralanadi (9). Agar yelkalar yaxshi tayyorlangan bo'lsa, buralish qo'llarni o'zgarishsiz faol harakati bilan ushlab kengiligini o'zgartirmasdan ohista sodir bo'ladi. Qattiq yelkali gimnastikachilarda ko'tarilish texnikasi odatda boshqacha: o'zini yuqoriga uloqtirib, ular yelkalarini bosimdan halos etadilar, yelka sohasi mushaklarini bo'shashtirib, shundan so'nggina buraladilar. Bosh, qoida bo'yicha, orqaga egiladi, tana esa keriladi (chiziq sinadi). Buralishni yengillashtiruvchi qo'shimcha vosita – tanani tezlashgan yozilishidan keyin ushlabni kengaytirish.



113-rasm

Tanani to'liq to'g'rilanishi (10-12). Gimnastikachi to'liqinsimon yozilishni oxirigacha yetkazib to'g'rilanadi. Bu yerda tanani to'g'ri holatda, ayniqsa buralish uchun bo'shashgan yelka bo'g'imlarini qayd etish juda muhim. Tanani stillashgan bukilishi bilan ko'tarilish shakli ham mavjud (**113-rasm**). U harakatlarda katta kuch talab qilmaydi, biroq koordinatsiyasi bo'yicha murakkab hisoblanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza.

1. Oldinga va orqaga katta aylanalar.
2. Orqadan osilishlar, qayta ushlash bilan orqadan osilishdan buralish.
3. Qayta ushlashda katta aylanalar.

Asosiy mashqlar.

1. Sakrab tushishga oldinga ko'tarilish (aylana). Vazifa – orqadan tayanishda harakatlarni ushlab qolmasdan baland-uzoq sakrab tushishga erishish.

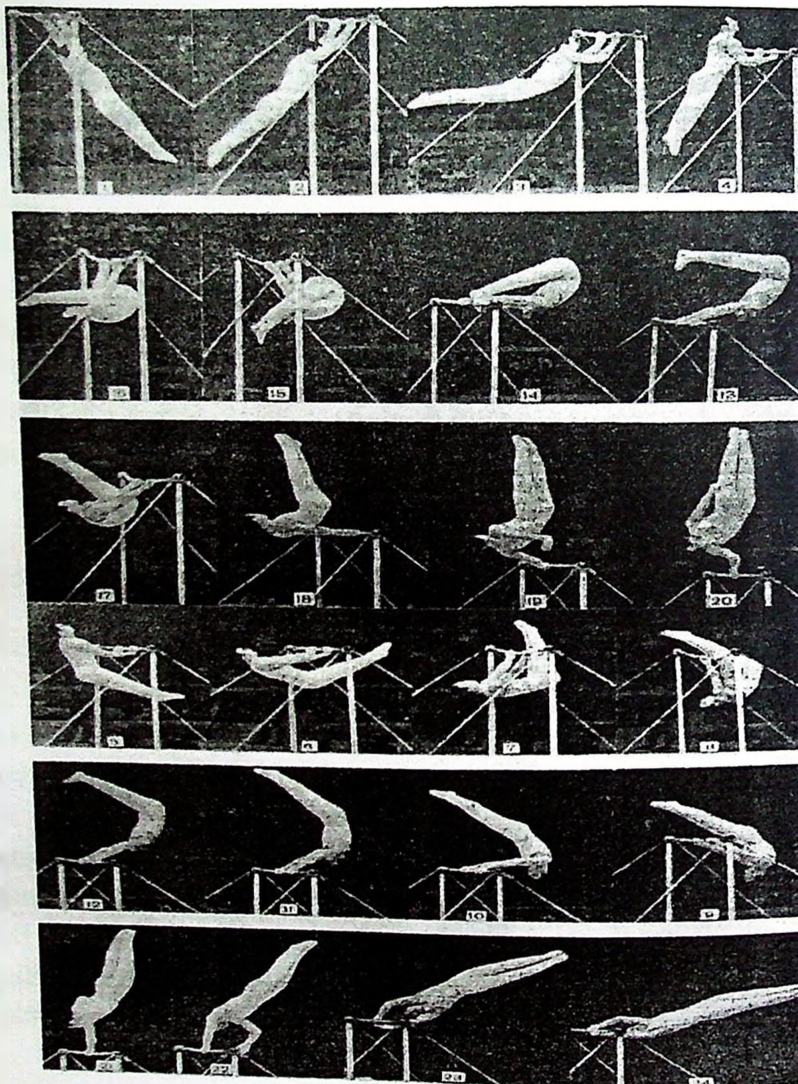
2. Harakat bo'yicha o'tish. Gimnastikachi porolonli matda chalqancha yotib, oyoqlari bilan "yopinadi", qo'llar pastda, qo'llar shtanga grifi. Sherik yordamida u qayta ushlash bilan turishga ko'tariladi, so'ng to'g'ri holatni qayd etib, orqalab matga yiqiladi.

3. Buralish bilan sinov ko'tarilish. oldingi mashq kabi yordam bilan past turnikda bajariladi. Murabbiy matlarda turadi va gimnastikachini ushlab olib, uni baland holatga chiqaradi.

4. Baland turnikda ko'tarilish. Avval qulay, so'ng ishchi bog'lanishda bajariladi. Baland, kuchli harakatlarga intilish va gimnastikachining qulashda bo'shashgan tana bilan har qanday ko'tarilishga bo'lgan urinishlariga yo'l qo'ymaslik lozim.

360°ga burilish bilan oldinga ko'tarilish. Mashqning muhim qismi yagona tayanch holatida bajariladi, shuning uchun ko'tarilishni yuqoriga shiddatli uloqtirish bilan bajarish lozim. Bu vazifa nafaqat ko'tarilishda ish jadalligini oshirish, balki oldin keluvchi elementlarda, masalan yoysimon yarim siltanishda harakatlarni faollashtirish bilan hal etiladi (**114-rasm, 1-11**).

Ko'tarilish va burilishni boshlanishi (16-19). Yozilish barcha bo'g'implarda bir vaqtda bajariladi. Oyoq panjalari go'yo osma devorga tiralgandek yuqoriga baland ko'tariladi (19). Faqat maksimal shiddatli harakatlarda, ayniqsa yelkalarda bunday harakatga erishish mumkin. Oyoqlar aniq oldinga harakatlanadi (buralish bilan ko'tarilishdagi kabi), tanani yon tomoga siljishi (ortga burilishdagi kabi) bu yerda talab qilinmaydi.



114-rasm

Siltanib o'tish bilan qulash (11-16). Tanani yuqoriga uchib chiqish ta'minlangan bo'lsa, gimnastikachi oyoqlarini chapga burishni boshlaydi va o'ng qo'lini tayanchdan uzadi (18-19).

Ko'tarilish yakuni va 180°ga burilish (19-21). Gimnastikachi tayanch qo'l bilan o'zini turnikdan faol uzoqlashtirishni davom ettiradi. Bosh chapga buriladi va yelka orqali grifga qaraydi. Erkin qo'l aylanma harakat bilan oldinga o'tkaziladi. Qo'llarda keng harakatga urg'u berish mumkin, u nafaqat samarali, balki maqsadga muvofiqdir, chunki qo'llarni keyingi grifga keltirilishi burilishni tezlashtirishga yordam beradi.

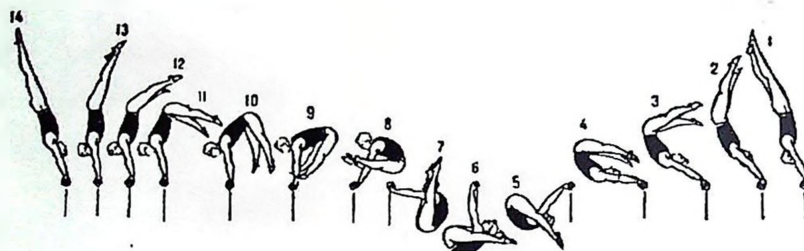
Burilishni yakunlash va qulash (21-24). Burilish o'ng qo'l bilan o'zib ketuvchi yetib ushlash (yuqoridan chuqur ushlash) bilan yakunlanadi. Mashq oxirida turli ushlashga tushish natijasida qo'llar biroz bukiladi (23-24). Pastdan ushlash ham mumkin.

Oyoqlarni tashqarida ochib tayanishda oldinga aylana. Mashq orqadan tayanishda oldinga aylanalarning hilma-hil turlarini nazarda tutadi. Ishchi holatni noqulayligi gimnastikachining faol harakatlanish imkoniyatlarini chegaralab qo'yadi va odatdagiga qaraganda aylanani katta boshlang'ich tezlik zahirasini talab qiladi.

Mashq shiddat bilan boshlanganda keyingi ko'tarilish deyarli inersiya hisobiga bajariladi, gimnastikachining kuchlanishi esa balandlikni, faol ishchi holatni ushlab turishga yo'naltiriladi. Kichik siltanishda ko'tarilish faollashadi: gimnastikachi tanani yozib (orqada tayanishda oldinga ko'tarilish bilan qiyoslang), oyoqlarini grifga qo'shimcha yo'naltiradi (holat qanchalalik imkon beradi). Bundan keyin oyoqlarni tashqarida ochib baland tayanishni faqat kuch bilan tiklash mumkin.

Qo'llarda tik turishga oyoqlarni tashqarida ochib oldinga aylana. Mashq oldingi elementlarga asoslanadi. Qo'llarda tik turishga chiqish o'zaro yaqqol farqlanishga ega bo'lmagan ikki usulda amalga oshiriladi.

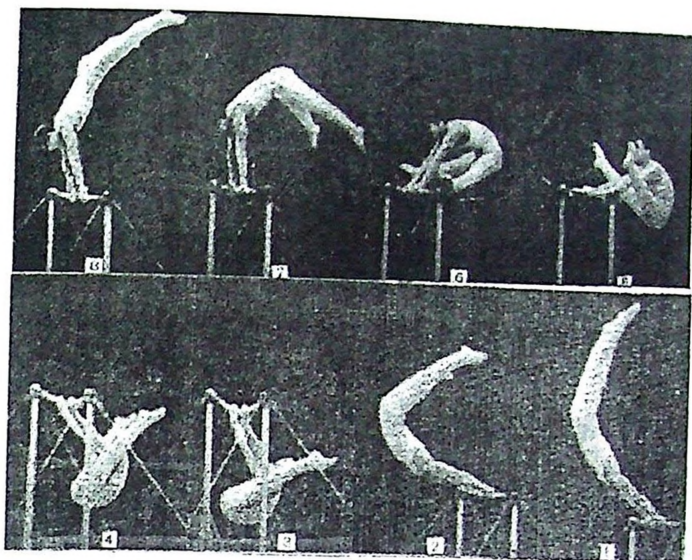
Kuch usuli (**115-rasm**). Oyoqlarni tashqarida ochib tayanishga chiqqandan keyin (1-8) gimnastikachi qo'llar bilan tayanchga bosimni kuchaytiradi va deyarli kuch bilan tik turishga chiqadi. Siltanib o'tish paytida (8-10) oyoqlarni baland tortilgan holati saqlanib qoladi, toz-son burchagi uzoq vaqt o'zgarmaydi. Boshni tortish kuchi bilan ko'tarilishi, tanani orqa yuza, bo'yin mushaklari taranglashgan, gavgdani bel sohasida esa tavsifli kerilish paydo bo'lishi eng qiyin payt hisoblanadi (11-13).



115-rasm

Templi usul (**116-rasm**). Intiluvchi tempni rivojlantirib, gimnastikachi qisqa vaqt oyoqlar tashqarida ochiq osilishga chiqadi (3-4), so'ng (kuch usulidagiga qaraganda erta) oyoqlarni qayta tortib olishni boshlaydi. Tanani tashqariga tortuvchi markazdan qochirma kuch katta ahamiyatga ega (5-7); orqaga siltanib o'tishni boshlash uchun gimnastikachi yelkalardagi kuchlanishni bo'shashtirishi kerak.

Harakatni sekinlashish darajasidan kelib chiqib, aylanani tik turishgacha yetkazishga imkon beruvchi qo'llar bilan kuch ishlari yana ko'payadi (7-8). Ta'riflangan usul kuchga qaraganda ancha samaraili va iqtisodli hisoblanadi, biroq ushbu holatda yelka burchaklarini mohirona nazorat qilish lozim; harakatlarni noaniqligi bu yerda tanani vaqtidan oldin to'g'rilanishiga va qo'llarda tik turishgacha harakatlarni to'xtatishga olib keladi.



116-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Polda, poyalarda, halqalarda oyoqlarni tashqarida ochib tayanish.

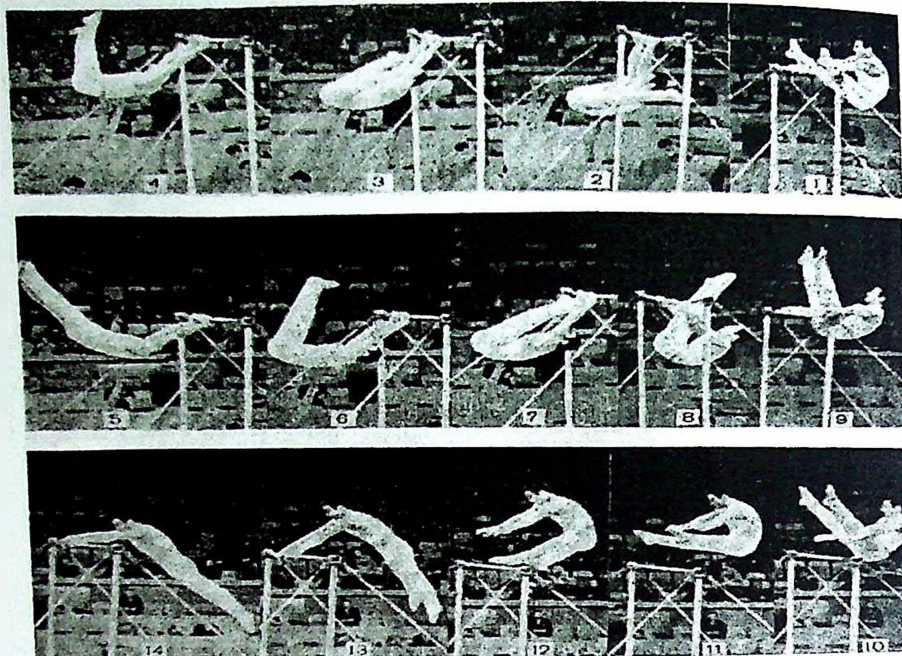
2. Kuch bilan bukilib qo'llarda tik turish, shu jumladan yuqorida ko'rsatilgan holatlardan.

3. Katta aylanadan yoki yoysimon yarim siltanishdan bukilib siltanib o'tish va oyoqlarni tashqarida ochib tayanishga oldinga aylana.

Asosiy mashqlar 1. D3 mashqini takrorlash. Vazifa – oyoqlarni grifga tekkazmasdan birnecha marta aylanani ijro etishga erishish.

2. Oyoqlarni tashqarida ochib tayanishga aylana va tik turishga chiqish (osilish). Dastlabki bosqichlarda oldinga oshish bilan kech siltanib o'tishga ruxsat beriladi. Harakatni aniqlanish va jadallashish darajasiga ko'ra, tik turishga chiqish templashib borishi kerak.

Osilishga oyoqlarni ochib siltanib o'tish bilan oldinga ko'tarilish. Ushbu mashq – oldinga ko'tarilishning tavsifli o'yin shakli hisoblanadi (117-rasm).



117-rasm

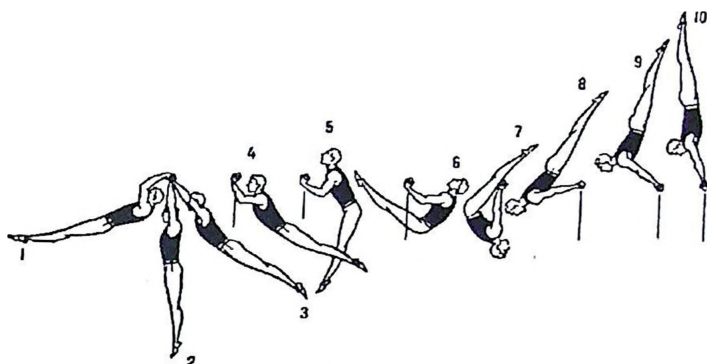
Uni ijro etish uchun tanani yozilish fazasida aniq qayd etilgan o'tkir harakatlar talab qilinadi (7-10). Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, oyoqlar uloqtirish bilan grifga yo'naltirilib (8-9), so'ng shu kabi keskin to'xtagandan (9-10) keyingina oyoqlar bilan siltanib o'tish uchun qo'llarni qo'yib yuborish mumkin. Bunda yelkalar oldinga tez harakatlanadi, tayanchga bosim pasayadi va qo'l panjalari ozod bo'ladi. Mashqni virtuozi ijrosida u nafaqat osilishda, balki tayanishda ham yakunlanishi mumkin.

5.3. Yoysimon harakatlar

Osilishdan tortilib qo'llarda tik turishga yoysimon siltanish. Pastdan ushlab yoki turli ushlab bilan (yuqoridan, pastdan) osilishdan bajariladi. Harakat koordinatsiyasiga ko'ra egilib tebranishdan yoysimon siltanishga nisbatan ancha oson, biroq yaxshi kuch tayyorgarligini talab qiladi (118-rasm).

Orqaga siltanish va tortilish (1-4). Sakrab chiqishdan katta boshlang'ich siltanish olib, gimnastikachi orqaga siltanish yakunlanishini sust kutadi (1-3) va shundan keyingina tortilishni boshlaydi (3-4).

Tanani bukish bilan tortilish (4-5). Gimnastikachi shiddatli tortilish bilan (deyarli sapchish bilan) boshi va yelkalarini grif ustiga ko'taradi (5). Bosh orqaga egilgan. Harakat boshida qo'l panjalari chuqur ushlashda bo'ladi, endi esa ular grifda harakatsiz qayd etilgan.



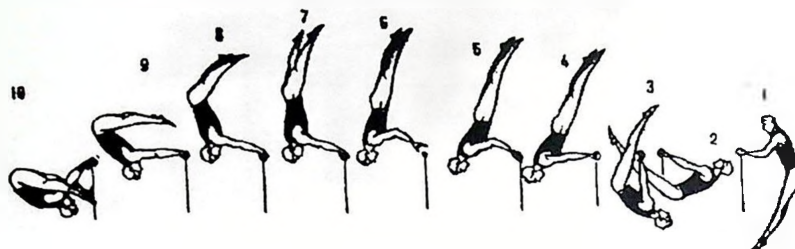
118-rasm

Bukilib osilishga to'ntarilish (5-7). Qo'llar bilan pastga bosimni kuchaytirib va tezda orqaga to'ntarilib, gimnastikachi oldinga bukilib osilishga intilib harakatlanadi.

Tik turishga ko'tarilish (7-10). Gimnastikachi bukilish ortidan darhol ushbu vaziyatda oyoqlardan yelkalarga ko'chuvchi yozilishga o'tadi. Umuman olganda harakat orqaga siltanish bilan ko'tarilish – qo'llarda tik turishga orqaga aylana kabi bog'lanishlar bilan o'xshash.

Yoysimon yarim siltanish va bukilib siltanib o'tish. Oyoq panjalari bilan urg'ulangan harakatni bajarib (8-11), gimnastikachi darhol go'yo yuqoriga intilayotgan oyoqlarga tayanib bukilishni boshlaydi. Toz-son burchagi kamayadi, yelka burchaklari esa ortadi (11-13), toz va yelkalar uzoq vaqt yuqorida qoladi, oyoq panjalari esa grifga vertikal pastga harakatlanadi (11-

14). Oyoqlarni yuqoriga emas, oldinga uzoqlashishi bilan bajariladigan yarim siltanish, siltanib o'tishda qiyinchilik tug'diradi va tashqaridan kam samarali. O'tib ushlash bilan yoysimon siltanish ayniqsa kuchli ish talab qiladi (**119-rasm**).



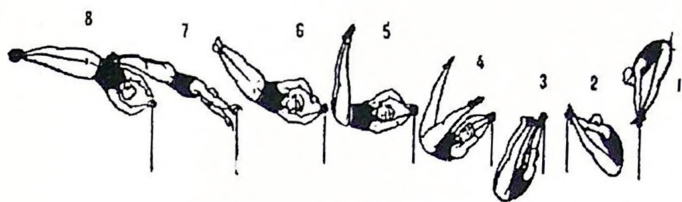
119-rasm

Tayanib turishdan 540°ga burilish bilan yoysimon siltanish. Ushbu yoysimon siltanish turli dastlabki holatlardan bajarilishi mumkin, ammo bu yerda tik turib tayanishdan qulash ancha qulay hisoblanadi: u ham burilishni (ayniqsa oyoqlarni ochib tik turib tayanishda), ham tanani shiddatli yozilishini ta'minlab beradi.

Qulash va yozilishni boshlanishi (**120-rasm**, 1-3). Oyoqlarni ochib tik turib (2-3) tayanishda (1) va osilishda tana tayanchdan maksimal ortga torilgan, yelkalar taranglashadi, gimnastikachi oyoq panjalarini grifga juda kuchli itaralishiga yo'l qo'ymasdan, tozni kuch bilan turnikdan chetlashtiradi (bel bo'shashmaydi).

Qomat yorim yopiq. Oyoq panjalari oldingi qismi bilan grifga tayanadi, oyoq uchlari esa tortilgan. Vertikaldan keyin (3) gimnastikachi bir vaqtning o'zida tayanchdan oyoqlarini uzadi va ularni oldinga-yuqoriga uloqtiradi.





120-rasm

Yozilish va 180° ga burilish (3-7). Oyoqlar ozod bo'lishidan oldin tananing orqa yuza mushaklari kuchli taranglashadi va yozilish juda shiddatli amalga oshiriladi. Gimnastikachining asosiy vazifasi: tez yozilib (3-5), keyinchalik (5-7) tanani to'g'rilash bilan chegaralanish va ortiqcha yozilishdan qochish. Burilishning ishchi holati – yopiq qomat bilan tanani mutloq to'g'ri holati. Umuman olganda burilishda tana siljimaydi. Yozilish jarayonida oyoqlar asta sekin birlashadi (bu burilishni tezlashtiradi). Qo'llar navbatlashuvchi o'tib ushlashlarni bajaradi. Ushbu fazada gimnastikachi chap qo'l atrofida buriladi (4-6) va o'ng qo'lni grifga yuqoridan qo'yib (6-7), qayta ushlashgacha etgan (7) chap qo'lni qo'yib yuboradi.

360° ga burilish (7-9). Tanani to'g'rilanishi gorizontal holatdan biroz yuqorida yakunlanadi (7). Bu paytgacha gimnastikachi yozilish tufayli go'yo yuqoriga to'g'ri irg'itilgan kabi tanani aylanma harakatini o'chiradi, qo'l panjalari tayanchda qolgan bo'lishiga qaramay, qo'llarni grifga bosimdan ozod qiladi. Uchib kelish balandligi optimal bo'lishi kerak: past harakat burilishni foydali vaqtini qisqartiradi va etib ushlashni qiyinlashtiradi, juda baland emas – jismonay qiyin hisoblanadi. Ushbu fazada burilish vaqtida gimnastikachi gorizontal holatda inersiya bo'yicha aylanib, o'ng qo'l panjasi bilan turnikdan o'tadi (7-8), so'ng shu tarzad tayanchdan oladi (9).

540° ga burilish (9-12). Tayanchsiz holat juda qisqa vaqtli. Gimnastikachi boshini chapga burib (8-9), chap qo'lini yana grifga qo'yadi (10), burilishni yakunlab o'ng qo'l bilan etib ushlaydi (11-

12) va osilishga keladi (12). Shunday qilib, bu yerda burilish davomida qo'llar ketma-ket bir-birini o'rnini egallaydi: chap atrofida burilish (4-7), o'ng atrofiada (7-8), tayanchsiz burilish (8-10), chap atrofida burilish (10-12).

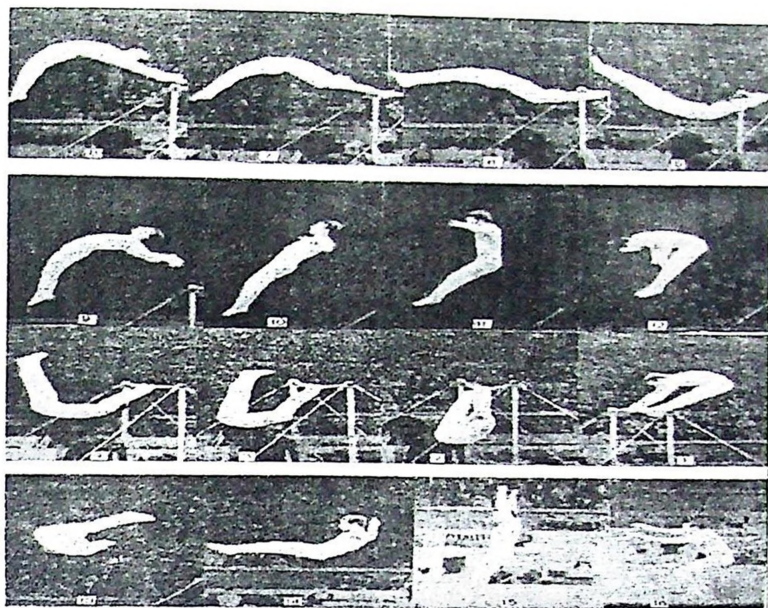
5.3.1. Oddiy yoysimon sakrab tushishlar

Oddiy yoysimon sakrab tushishlar koordinatsiyasiga ko'ra o'xshash siltanishlarga yaqin, biroq tayanchda ancha faol qarshi harakatlarni talab qiladi. Bunday harakatlarni tavsifli texnik tavsiloti – uchishga o'tish paytida maksimalga etuvchi tananing faol kerilishi. Umuman olganda ushbu mashqlar ancha oson bo'lib, ularni quyida ta'riflab o'tamiz.

Yoysimon va bukilib oldinga salto sakrab tushishlar. Bu turdagi sakrab tushishlar turli dastlabki holatlardan bajariladi, biroq 540°ga burilish bilan yoysimon siltanishdagi kabibukilib turib tayanishdan harakat ancha maqsadga muvofiq.

Qulash (121-rasm, 1-2).

Yozilish, itarilish va uchib chiqish (2-9). Oyoqlar tayanchdan uzilgandan keyin gimnastikachi faol egiluvchanlik zahirasini ishga solib, shiddatli yoziladi. Oyoqlar bilan uloqtirish yo'nalishi optimal bo'lishi kerak: past harakat qarshi aylanishni olish uchun foydali, ammo bunda parvoz qosqa vaqtli va cho'zilgan bo'ladi. Baland harakat samarali, biroq buralishni qiyinlashtiradi, agar gimnastikachi uni uddalay olmasa, demak ma'nosi bo'lmaydi. Uloqtirishda oyoq uchlari me'yorda oldinga-yuqoriga qiya traektoriya bo'yicha harakatlanadi (2-5). Oyoqlarni yoy bo'ylab pastga keskin uloqtirib, gimnastikachi yuqoriga sapchish bilan ko'kragini ko'taradi (4-7) va to'g'ri qo'llar bilan turnikdan bosh ortiga itariladi (6-9). Uchib chiqishni ko'rgazmali yakuniy holati: oyoqlar pastga tushgan, ko'krak yuqoriga ko'tariladi, qo'l panjalari orqaga irg'itilgan (9).



121-rasm

Uzoqlashish va salto ga bukilish (9-12). Tananing yozilishi (2-8) va uning bukilishi (8-12) darhol kelishi kerak. Biroq sub'yektiv jihatdan (ayniqsa o'rganishda) u va boshqasi orasida pauza bo'lishi kerak. Aks holda gimnastikachi salto ga erta tayyorgarlik ko'rib, yetarlicha yozilmaydi va aylanishni yo'qotadi.

Salto va sakrab yetish (12-16). Sakrab tushishning oxiri an'anaviy. Bukilib salto nafaqat samarali, balki g'o'janakka nisbatan ishonchli ekanligi hisobga olish lozim: gimnastika sekinroq aylanib yaxshi mo'ljal olishi mumkin. Bunday mashqlarni o'zlashtirish uchun gimnastikachidan nafaqat yuqori quvvatli, balki aniq harakatlar talab qilinadi.

Tayanchda, parvozda hamda super aylanishlar (yoy – ikkitalik salto) bilan sakrab tushishni murakkablashtirish mumkin.

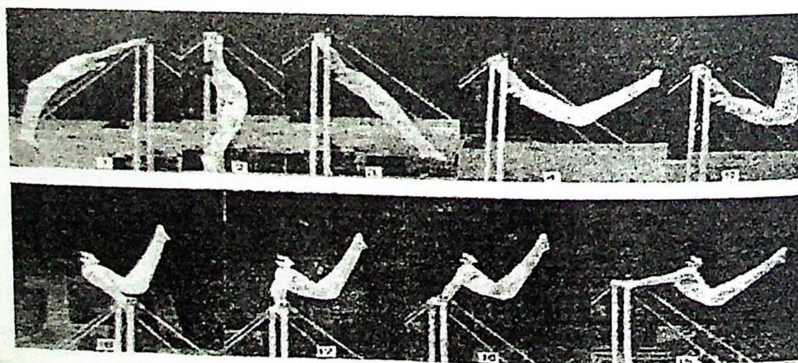
Orqaga yoysimon harakatlar. Orqaga yoysimon siltanishni, oddiy yoysimon harakatlarga nisbatan samarali ijro etish imkoniyatlari chegaralangan. Buning asosiy sababi ikkita. Toz-son bo'g'imlarida yozilish, bukilib osilishdan ijro etiladigan ancha faol harakat kabi bu yerda gimnastikachi oyoqlari va butun

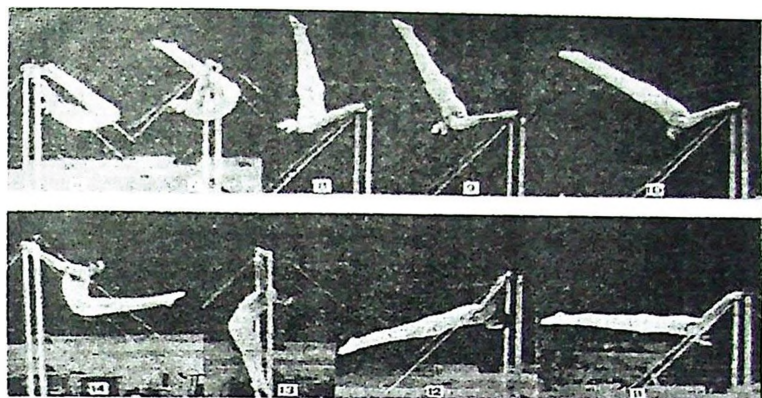
tanasisiga zarur qarshi aylanish to'g'risida xabar bermaydi. Ikkinchi sabab orqaga yoysimon harakatlarni nisbatan kam tarqalganligi – harakatning asosiy fazasida yelkalarda yozilishni ta'minlovchi mushaklarni nisbatan kuchsizligi hamda orqadan osilishga o'tishda qo'llar harakatchanligining chegaralanganligi.

Orqadan osilishga orqaga yoysimon siltanish. Harakatlar texnikasi ahamiyatli darajada orqadan osilishni o'zlashtirilganligiga bog'liq. Eng yaxshi yoysimon siltanish tana harakatning eng yuqori nuqtasiga ko'tarilgan paytida yakunlanuvchi uni toz-son va yelka bo'g'imlaridan bir vaqtda va to'liq yozilishini nazarda tutadi. Ammo qoida bo'yicha, gimnastikachilar orqada osilishda yoysimon siltanishning boshqa texnikasidan foydalanadilar (**122-rasm**).

Osilishdan siltanib o'tib (1-7), sportchi toz-son bo'g'imlaridan to'g'rilanadi (7-8) va shundan keyingina yelkalarda ortga tortiladi (8-13). Pastki vertikalda yelkalardagi to'liq ortga tortilish o'z ma'romiga yetadi (13). Yelka mushaklari kuchli taranglashgandan keyin darhol qisqaradi (13-18).

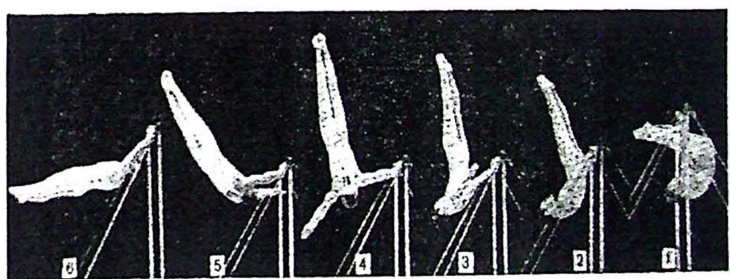
Burilish bilan orqaga yoysimon siltanish. Harakatlarni ahamiyatli qismi yagona tayanch fazasiga to'g'ri keladi, shuning uchun gimnastikachi vazifalaridan biri – ikkala qo'lda harakatlanishdan maksimal ta'sirga erishish. Ikkita muhim talablarga rioya qilib bunga erishish mumkin: ikkala qo'lga iloji boricha uzoq vaqt va faolroq tayanish (bitta qo'lni vaqtdan oldin qo'yib yubormaslik kerak).





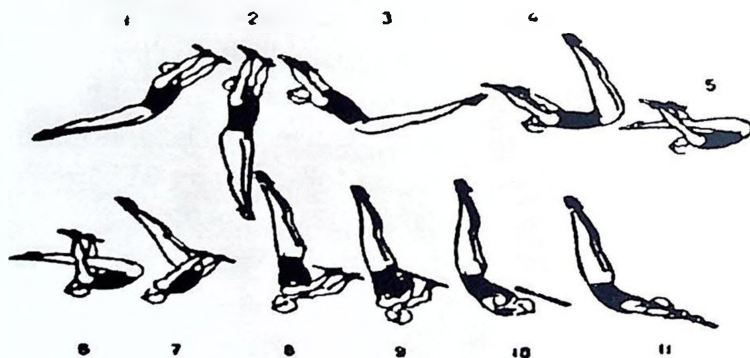
122-rasm

Mashq (123-rasm) pastdan ushlab bilan (bitta yoki ikkala qo'l) osilishdan bajariladi. Gimnastikachi yozilishni boshlab (1-2) oyoqlarini darhol yuqoriga-orqaga yo'naltiradi va turnikni orqaga uzoqqa "uloqtirib tashlaydi" (1-3). Yozilishda oyoqlar bilan uloqtirish, tayanch qo'l tomonga siljishni hisobga olish bilan bajariladi buni nazardan chetda qoldirib bo'lmaydi; orqaga yoysimon siltanishlarda ushbu qism nazardan chetda qoladi va osilishga keyingi siltanishlarni egilishiga olib keladi. Shuni ham yodda tutish kerakki, tanani orqaga to'laqonli irg'ishi bir vaqtning o'zida burilishga ham yordam beradi: qo'llar grifni qo'yib yuborgandan keyin gimnastikachini turnikdan chetlashtiradi va ortga buradi.



123-rasm

Burilish jarayonida tanani tayanchdan qo'shimcha olib ketish uchun tayanch qo'l faol ishlaydi. Gimnastikachining boshi burilish vaqtida tezda tayanch qo'lga buriladi, erkin qo'l esa yuqoridan ushlashga grifga intiladi. Yoysimaon siltanishni tanani ko'tarilishning eng baland nuqtasida to'liq to'g'rilashi bilan yakunlash lozim. Tayanch qo'lni yuqoridan ushlashga o'tib ushlash bilan 360°ga burilish bilan yoysimon siltanish ham aynan Shunday texnik asosga ko'ra bajariladi. Baland harakatlarda mashq burilish bilan orqaga yoysimon ko'tarilish kabi bajarilishi mumkin. O'tib ushlashlar bilan orqaga yoysimon siltanish variantlari ham qiziqarli (**124-rasm**). Bunday vaziyatda harakat qo'l panjalarini o'tib ushlash uchun to'liq ozod etishga imkon beruvchi uchib kelish tavsifiga ega. Bu o'z navbatida, harakatlarni ahamiyatli darajada jadallashtirilishini talab qiladi, ayniqsa tanani yuqoriga-orqaga irg'itishda (6-9).



124-rasm

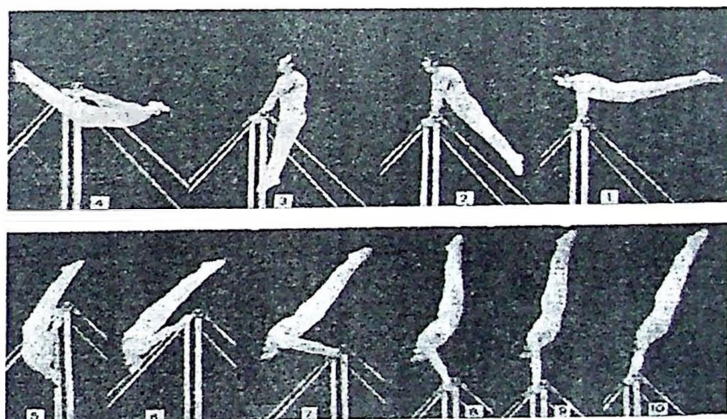
5.4. Tayanishdan aylanishlar bilan harakatlar

Tik turishga orqaga aylana. Harakat balandligi bo'yicha turli dastlabki holatlardan, qo'llarda tik turishdan, to tayanishgacha bajarilishi mumkin.

Qulash (125-rasm, 1-3). Qulash avvalida yelkalar grif ustida joylashadi (1), so'ng asta-sekin yelka sohasini qayd etilish

darajasiga ko'ra ular orqaga chetlashadi (2-3). Qulash me'yorda to'g'ri tana bilan bajariladi. To'g'ri holatda vertikal poza (3) ancha ko'rgazmali hisoblanadi. Bu yerda gimnastikachi tanasini grifdan 25-35 sm masofada ushlashi kerak. Qomat biroz yopilgan, egilgan. Tanani tayanch bilan yaqinlashish darajasi optimal bo'lishi lozim. Tayanchga toz bilan ortiqcha yaqinlashish (tanani erta bukilishi bilan) tayanchda buralishga olib keladi va gimnastikachi tik turishga chiqishga qiynaladi. Harakatlarni o'ta keng amplitudasi aksincha natijalarga olib keladi: gimnastikachi tanasini tayanch oldida ushlab turolmaydi, markazdan qochuvchi kuch osilishni buzadi.

Bukilib osilishga to'ntarilish (3-5). To'ntarilishda son doim grifga tegadi (5), sub'yektiv ta'surat bo'yicha aylana tegmasdan bajarilishi kerak. Past vertikalni ayrim kuchlanish bilan jamlanib o'tish kerak: yelka burchagi kuch bilan nazorat qilinadi.



125-rasm

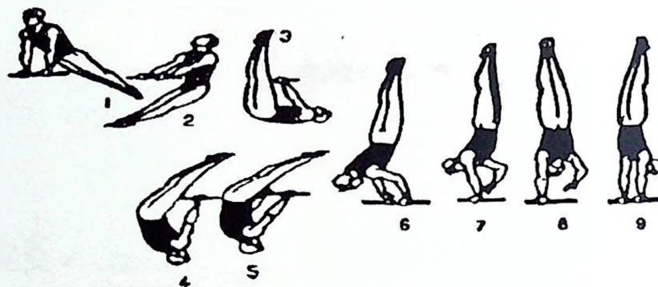
Yozilish va tik turishga ko'tarilish (5-8). Gimnastikachi past vertikaldan o'tishi bilan darhol yozilishni boshlaydi (5). Bunda toz-son bo'g'imlari burchagi to'g'rilanadi, so'ng asosiy ish yelka sohasiga tushadi. Gimnastikachi boshini ko'krakda ushlab, qo'llarini shiddat bilan oldinga-yuqoriga chetlatadi (6-8) va panjalarni buradi. To'g'ri ijroda sportchini qo'llarda tik turishga

chiqaradi, qo'llar ushbu harakatni quvvatlab turadi halos.

Ortga tortilish (8-10). Gimnastikachi orqaga aylanishni deyarli to'liq yo'qotib tik turishga chiqadi (yoysimon siltanish bilan qiyoslang). Aylananing oxirgi holati qanchalik baland bo'lsa, tempi yo'qotish shunchalik kuchli, shuning uchun aniq vertikal tik turishga intilish shart emas.

Ko'tarilish finalida aniq ishlash natijasida mashq burilishlar, o'tib ushlashlar va boshqalar bilan qiyinlashtirilishi mumkin (**126-rasmdagi** kabi).

O'rgatishda asosiy qadamlar: tayanishda tegib orqaga aylana (ko'nikmani mustaxkamlamasdan); tayanishda tegmasdan aylana (seriyali); tik turishga aylana. Tanani qat'iy qayd etilishiga g'amda yelkalarda yozilishda qo'llarni ishlash kuchiga katta e'tibor berish lozim.



126-rasm

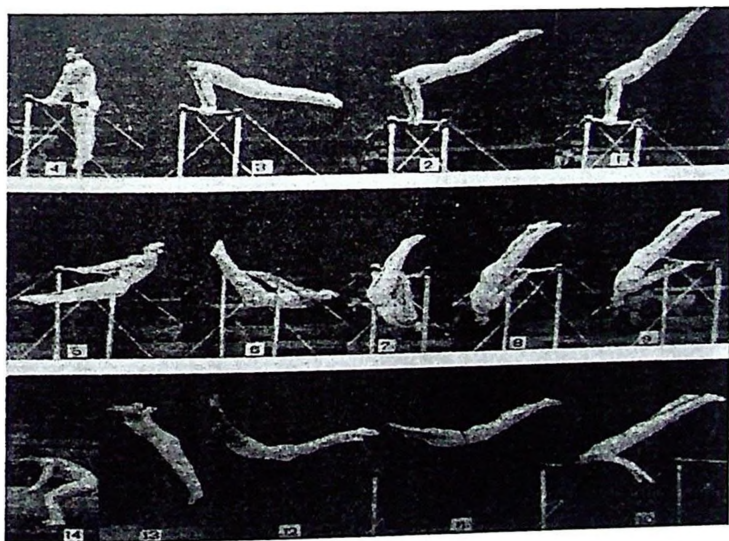
Uzulish bilan sakrab tushish. Uzulish bilan sakrab tushish – bu tayanishdan oldinga siltanish bilan orqaga salto. Bunday sakrab tushishni ijro etish uchun turnikdan oldinga xavfsiz uzoqlashishda orqaga yetarli darajada aylanishga ega bo'lish lozim. Sakrab tushishning ushbu tavsiflari aks aloqada bo'ladi: birinchisini ikkinchisidan ustunligi oyoqlar bilan grifga urilishga, ikkinchisini birinchisidan ustunligi esa – oxirigacha burilmasdan past-uzoq harakatlarga olib keladi. Ushbu tavsiflarni to'g'ri nisbatiga erishishga intilib, gimnastikachi ikkita asosiy vositalardan foydalanishi mumkin: birinchisi – tanani orqaga boshlang'ich aylanishini aniqlovchi tayanishdan qulash tezligini

boshqarish, ikkinchisi – uchish balandligi va shu bilan birga dastlabki aylanishni o‘chiruvchi uzoqlashishda tanani yozilish kuchini o‘zgartirish. Zamonaviy sakrab tushish kelgusida yelkalarda faol yozilish va grifdan to‘g‘ri qo‘llar bilan uzoqlashish bilan shiddatli, kuchli qulashni o‘zida uyg‘unlashtiradi.

Qulash (**127-rasm**, 1-4). Harakat mustaxkamlangan yelkalar va orqaga maksimal tezlikda aylanish bilan bajariladi.

Orqaga to‘ntarilish (4-7).

Uzoqlashish (7-9). Yelkalar bilan pastki vertikaldan o‘tib (7), gimnastikachi qisqa, ammo shiddatli harakat bilan turnikdan itariladi va to‘g‘rilanib, tanani oldinga-yuqoriga yo‘naltiradi. Faol uzoqlashishda grifga bosim tekis, uzilishlarsiz kamaytiriladi. Texnikaning muhim payti – uchishga o‘tish vaqti. Erta uzoqlashishda yetarlicha bo‘lmagan aylanish bilan past-uzoq harakat; kechda esa – tez aylanish bilan qisqa uchib chiqish sodir bo‘ladi, oxirgisida gimnastikachi turnikka oyoqlari bilan tegib ketishi mumkin. Sportchining vazifasi – uchishga uzoqlashish uchun optimal, o‘rtacha vaqt topish.



127-rasm

Uchib chiqish va qo'nish (9-14). Orqaga mo'tadil aylanish bilan uyg'unlikda harakatning yuqori tezligi gimnastikachiga grifdan oldinga-yuqoriga erkin uzoqlashishga imkon beradi. Kerilishni ko'payishi zarur bo'lganda oyoqlarni turnikdan qo'shimcha chetlatishga va parvoza aylanishni tezlashtirishga yordam beradi.

Uzilish bilan oddiy sakrab tushish variantlaridan biri – bukilib-yozilib sakrab tushish. Ushbu uchish shakli ko'pincha to'satdan, yetarli bo'lmagan aylanish oqibatida vujudga keladi. Maxsus o'rganilgan bukilib-yozilib sakrab tushish baland va tanani ancha zich bukilishi bilan ijro etilishi mumkin. Bunday harakatlarning tavsifli tomoni – uzoqlashishda qo'llar bilan kuchli ishlash.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Tayanishga va tik turishga tegmasdan orqaga aylanalar (seriyalar bilan).

2. Turnikdan orqaga salto.

Asosiy mashqlar. 1. Uzilishga sinov harakat. Past turnikda bukilib baland osilishdan (7) murabiy yordamida bir nechta tebranishdan keyin sakrab tushadi. Qorin ostidan va yelkalardan ushlab yordam ko'rsatiladi.

2. Tayanishdan qulash bilan sakrab tushish. Avval sakrab tushishga "temp" bajariladi, so'ng yordam bilan sakrab tushish. Vazifa – harakat koordinatsiyasi o'zlashtirilgandan keyin ham qulashda, ham uzoqlashishda harakatlar faolligini asta-sekin oshirish.

3. Qulashda siltanishni o'chishiga yo'l qo'ymasdan to'liq kuch bilan sakrab tushish.

5.4.1. Tayanishdan oldinga aylanish bilan harakatlar

Bunday aylanalarni ishchi holati – aylananing hal qiluvchi qismi (tanani aylanish o'qiga yaqinlashishi) toz-son bo'g'imlarida kuchli bukilish hisobiga bajariladigan sonlarda bukilib tayanish

(osilish). Ancha kuchli aylana ko'tarilgan toz bilan, tanani tayanchdan ortiga oldinga chiqarilgan holatlardan bajariladi. Aylananing ushbu varianti toz-son bo'g'imlarida kam "taxlanish" va yozilish bilan ko'tarilishni eslatuvchi ancha faol va erta yozilish bilan tavsifli. Va nihoyat, agar dastlabki holatda oyoq panjalari grifga yana ham ko'proq yaqinlashgan bo'lsa, unda harakat bukulib bosilishda qulash kabi boshlanadi va yozilib ko'tarilish bilan yakunlanadi. Shunday qilib, harakatlar tuzilmasi va texnikasi keskin o'zgarishi mumkin. Quyida bukilish bilan aylana ta'riflanadi (128-rasm).

O'tib ushlash bilan tayanishdan oldinga aylana. Aylanaga tayyorgarlik (1-3). Gimnastikachi imkoniyatiga ko'ra to'g'rilanadi (1) va iloji boricha tayanch ustiga ko'proq ko'tariladi (2-3): yelkalar holati baland, bosh yengil ko'tarilgan.

Qulashni boshlanishi (3-4). Harakatning ushbu qismi maqsadi – oldinga aylanish tezligini to'plash. Tanani biroz ko'tarilgan va to'g'ri holati yelkalarni tayanch ostiga tushirishgacha saqlanib qolishi kerak (4). Butun faza davomida grif sonlar oldida joylashadi va toz-son bukloviga olib kelinmaydi. Tavsifli qomat: bosh harakatdan ortda qoladi, nigoh harakatsiz oldinga intilgan (2-4).



128-rasm

Bukilish (4-6). Qulashni imkoniyat darajasida cho'zib, gimnastikachi darhol boshini ko'krakka tushiradi va osilishga uzilishni yo'qotib, ko'krak bilan oyoqlar yetib olib zich bukiladi. Bunda grif toz-son bukloviga keltiriladi va sportchi barqaror ishchi holatni egallaydi. Faqat shu fazada qo'l panjalari oldinga burilib, grifni chuqur ushlaydi. Agar aylana o'tib ushlashsiz bajarilsa, unda qo'l panjalarining faol ishi shu bilan yakunlanadi.

Tayanishga chiqish va o'tib ushlash (6-9). Toz-son bo'g'imlari buklovi bilan ifodalangan tayanishda qo'l panjalari bilan o'tib ushlash qiyin emas. Ushbu vaziyatda gimnastikachi tayanishga chiqishda qo'llarini tayanchdan oladi (7) va yelkalarda "cho'kib", pastdan ushlash bilan grifni ushlaydi. Aylana oxiridagi bukilgan holat (8) me'yor. Harakatlarni keskin kuchaytirishda aylana to'g'ri holatda yakunlanishi mumkin, xatto tozni tayanchdan erta uzilishi bilan. Bunday holat katta siltanishdan yozilib ko'tarishlarni ijro etishda vujudga keladi.

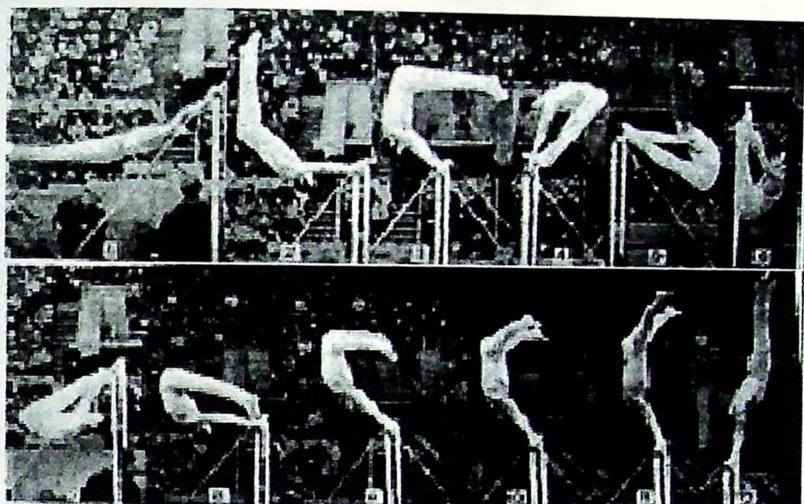
5.4.2. Tik turib tayanishdan aylana bilan harakatlar

Tik turib tayanishlarda faol ishlash imkoniyati minimal. Aylanalarning odatiy sxemaga rioya qilish uchun, gimnastikachi oyoqlarini tizzadan bukishga majbur. Hozirgi kunda bunday texnika still me'yorlarini buzilishi kabi idrok etiladi. Shuning uchun amaliyotda dastlabki tevlanish bilan ijro etiladigan, turib tayanishda faqat sust aylanalargina saqlanib qolgan.

Qo'llarda tik turishga turib tayanishdan orqaga aylana. Turib tayanishga orqaga to'ntarilish (129-rasm, 1-5). Bu aylanadan oldin keluvchi an'anaviy element. Biroq bog'lanishlarni boshqa variantlari ham bo'lishi mumkin. To'ntarilishni orqaga kuchli aylanishni ta'minlovchi kech harakat bilan bajarish tavsiya qilinadi. Ushbu holatda gimnastikachini statik holatga olib keluvchi turib tayanishga kelishlar mutloq noloyiq. Turib tayanishda oyoq panjalarini minimal yozish bilan oyoqlarni ochish eng qulay holat hisoblanadi. Oyoqlarni grifga qo'yib, gimnastikachi oyoq uchlarini ortga tortadi (4-5) va oyoq panjalarini grifdan uzilishini oldini oladi. Qulash davomida holat faol bo'lib qolishi kerak. Bel bo'shashmaydi, gimnastikachi tik turishga chiqishni qiyinlashtirmaslik uchun grifga to'liq kuch bilan tiralmaydi.

Turib tayanishda va osilishda harakat (5-8). Gorizontalgacha yaqinlashish bilan (8) holatni nazorat qiluvchi mushaklarning

taranglashishi o'sadi. Oyoqlar bo'shagan paytda gimnastikachi oyoq uchlari bilan tegib, faqat kuch bilan bukilgan holatni ushlab turishi kerak. Aynan shu tufayli keyingi harakatlar yumshoq uzilishsiz bajariladi.

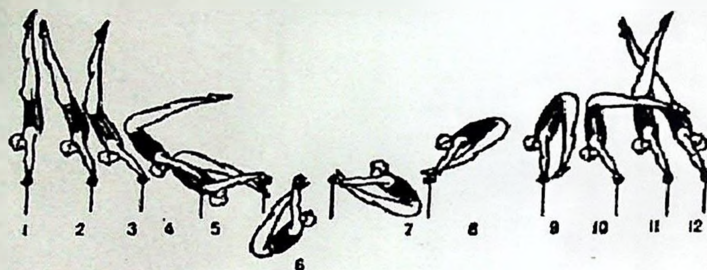


129-rasm

Yozilish va turishga ko'tarilish (8-12). Oyoqlarni erkin harakatlanishi odatda yelkalar tayanch darajasiga yetganda boshlanadi (8). Shu jumladan ortiqcha yozilish bilan uzulishli harakatlar, qoida bo'yicha qo'llarda tik turish yo'lida tanani vaqtidan oldin to'xtab qolishiga olib keladi. Oyoqlarni ochib tik turib tayanishdan aylanada gimnastikachi oyoqlarini yon tomon orqali harakatlanish bilan qo'llarda tik turishga olib boradi, bu esa yelkalarda yozilishni yengillashtiradi. Aynan shu sababli yopilagn oyoqlar bilan aylana ancha qiyin hisoblanadi.

Qo'llarda tik turishga turib tayanishdan oldinga aylana. Ushbu harakat (130-rasm) amaliyotda nisbatan kam qo'llaniladi, biroq ma'lum texnik vazifalarni amalga oshirilish namunasi sifatida juda qiziqarli. Turib tayanishda harakatlanib, gimnastikachi aylanada harakatlarga faol yordam berish imkoniyatiga ega bo'lmaydi. Shuning uchun harakatlarni quvvat

bilan ta'minlash vazifasi oyoqlar grifga qo'yilguncha oldindan hal etilishi kerak: tik turishdan oldinga qulab (1-5) gimnastikachi bukilishga shoshilmaydi; u qanchalik uzoq kam bukilgan holatni ushlab tursa, u aylana tezligida shunchalik ko'p yutadi (turib tayanishga o'tishga ortiqcha kechikkan urinish osilishni uzilishiga olib keladi, shuning uchun ushbu harakatlarni ongli me'yor bo'lishi kerak). Agar ta'riflangan shartlar bajarilsa, demak qayd qilingan oyoqlar bilan aylananing qismi (5-8) tez, shiddatli kechadi, tik turishga chiqishda esa (8-12) gimnastikachidan ahamiyatli kuch ishi talab qilinmaydi.



130-rasm

NAZORAT SAVOLLARI

1. Yozilish bilan harakatlar xaqida umumiy tushuncha.
2. Qo'llarda tik turish turlari.
3. Yoysimon harakatlar klassifikatsiyasi.
4. Yoysimon harakatlar qanday turlarinni bilasiz?
5. Oddiy yoysimon sakrab tushishlar klassifikatsiyasi.
6. Tayanishdan oldinga aylanalar bilan harakatlar turlari.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 7-noyabrdagi "O'zbekiston Respublikasida gimnastikaning sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-2654-son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi "2019-2023-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash haqida"gi 118-son qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "O'zbekiston sportchilarini 2024-yilda Parij (Fransiya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga har tomonlama tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-son qarori.

4. Abdullayev B.B. "Sport gimnastikasida tayanib sakrashni o'rgatish metodikasi" O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 156 b.

5. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. - 511 с.

6. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т 2 :Учебник -2-е издание. Издат. Советский спорт. Т.1. М.: 2021.-368 с.

7. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л.Журавина. М.: Академия, 2018. - 448 с.

8. Гимнастика. Учебник для бакалавриата. /Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. Учебник для Бакалавриат. КноРус./ М.: 2020.-312 с.

9. Eshtayev A.K., Umarov M.N. va бошк. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.- 500 b.

10. Eshtaev A. K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati o'quv qo'llanma / - Toshkent. «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 312 b.

11. Зациорский. В. М. Физические качества спортсмена :

основы теории и методики воспитания [Текст] / – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.

12. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / пер. с англ. – М., 2017. – 321 с.

13. Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламасини башқариш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2019. – 176 с.

14. Кабаева А.М. «Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике». Дисс. канд. пед. наук. Санкт-Петербург.: 2018. – 188 с..

15. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. – 630 с.

16. Семенова Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : [учеб. пособие] / Г. И. Семенова; [науч. ред. И. В. Еркомайшвили]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 104 с.

17. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Монография – Л.П. Сергиенко М.: Советский спорт, 2013. – 148 с.: Ил. (серия «спорт без границ»).

18. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Монография. М: Спорт. 2018. – 251 с.

19. Toshpo'latov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin mashqlarni o'rgatish uslubiyati) [Matn]: o'quv qo'llanma / A. Toshpo'latov. – Toshkent: «o'zkitobsavdonashriyoti», 2020. – 148 b.

20. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёр-гарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. – 187 б.

21. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma. T.: 2015. – 400 b.
22. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.
23. Umarov X.X. "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" (Yosh gimnastikachilarni tayyorgarlik uslubiyati) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 145 b.
24. Умаров Х.Х. 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2021. - 142 с.
25. Хасанова Г.М. Теория и методика гимнастики. /Учебное пособие/ Чирчик: УзГУФКС. 2021. -154 стр.
26. Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар тайёргарлигининг ривожлантириш асослари. Пед. фани бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. 2019. -187 b.
27. Toshmurodov M.X. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 150 b.
28. Shayimardanov Sh.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) O'quv qo'llanma Chirchiq. "O'zdjtsu", 2021. - 163 b.
29. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004 – 156 с.
30. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 с.
31. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.
32. Yusupov G'A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika) T. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. - 136 b.

основы теории и методики воспитания [Текст] / – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.

12.Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / пер. с англ. - М., 2017. -321 с.

13.Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобоқа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламасини башқариш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2019. – 176 с.

14.Кабаева А.М. «Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике». Дисс. канд. пед. наук. Санкт-Петербург.: 2018. -188 с..

15.Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. - 630 с.

16.Семенова Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : [учеб. пособие] / Г. И. Семенова; [науч. ред. И. В. Ермайшвили]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 104 с.

17.Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Монография –Л.П. Сергиенко М.: Советский спорт, 2013. -148 с.: Ил. (серия «спорт без границ»).

18.Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Монография. М: Спорт. 2018. -251 с.

19.Toshpo'latov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin mashqlarni o'rgatish uslubiyati) [Matn]: o'quv qo'llanma / A. Toshpo'latov. - Toshkent: «o'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 148 b.

20. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёр-гарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 б.

21. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma. T.: 2015. – 400 b.
22. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.
23. Umarov X.X. "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" (Yosh gimnastikachilarni tayyorgarlik uslubiyati) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 145 b.
24. Умаров Х.Х. 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2021. - 142 с.
25. Хасанова Г.М. Теория и методика гимнастики. /Учебное пособие/ Чирчик: УзГУФКС. 2021. -154 стр.
26. Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар тайёргарлигининг ривожлантириш асослари. Пед. фани бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. 2019. -187 b.
27. Toshmurodov M.X. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 150 b.
28. Shayimardanov Sh.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) O'quv qo'llanma Chirchiq. "O'zjdtsu", 2021. - 163 b.
29. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004 – 156 с.
30. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 с.
31. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.
32. Yusupov G'A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika) T. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. - 136 b.

33. Jeff Savage (Author). Top 25 Gymnastics Skills, Tips, and tricks. Enslow Publishers, Inc. 2012.

34. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I-BOB. TURNIKDA MASHQLARNING TASNIFI	5
1.1. Turnik snaryadining tuzulishi.....	5
1.2. Turnikda elementlar va kombinatsiyalarining rivojlanishi.....	8
1.3. Turnik mashqlarining toifalanishi va tuzilmaviy turlari	20
1.4. Harakatlarining ayrim biomexanik tavsiflari.....	24
Nazorat savollari	27
II-BOB. TURNIKDA MASHQLAR TEXNIKASI VA O'RGATISH USLUBIYATI	28
2.1. Turnikda ishchi holatlar va ko'nikmalar	28
2.2. Ushlash va o'tib ushlashlar	40
2.2.1. Katta va oddiy aylanishlar	46
2.2.2. Katta siltanish bilan harakatlar.....	53
2.2.3. Oldinga katta aylanishlar.....	59
2.2.4. Burilish bilan oldinga katta aylanishlar.....	66
2.2.5. Orqadan osilishdan orqaga va oldinga katta aylanishlar	70
2.2.6. Bir qo'lda katta aylanishlar.....	77
Nazorat savollari	84
III-BOB. TURNIKDA SILTANISH VA KO'TARILISHLAR	85
3.1. Orqaga to'ntarilish bilan ko'tarilishlar	85
3.1.1. Oddiy orqaga siltanish bilan ko'tarilishlar.	88
3.1.2. Burilib orqaga siltanish bilan ko'tarilish	91
3.2. Osilishda burilishlar, o'tib ushlashlar, siltanib o'tishlar	96
3.2.1. Osilishda oldinga va orqaga siltanish bilan ko'tarilishlar	96
3.2.2. Osilishda oldinga siltanib o'tib ushlashlar.....	100
Nazorat savollari	103
IV-BOB. TURNIKDA (SALTO) HAVODA AYLANISH MASHQLARI	104
4.1. Oddiy burilish bilan orqaga salto	107
4.2. Ko'p martali orqaga salto	117
4.3. Burilish bilan orqaga ikkitalik salto.....	127
4.4. Oddiy burilish bilan oldinga salto	147
4.4.1. Ko'p martali oldinga salto.....	154
4.4.2. Osilishdan oldinga salto	159
4.5. Oldinga siltanish bilan harakatlar	166

4.6. Orqaga siltanish bilan harakatlar	175
4.7. Orqaga siltanish bilan uchib o'tishlar	179
4.8. Parvozda sakrab tushish.....	184
Nazorat savollari	188
V-BOB. TURNIKDA YOZILISH BILAN HARAKATLAR	190
5.1. Orqaga ko'tarilishlar va aylanishlar	190
5.2. Yozilish bilan ko'tarilish, oldinga ko'tarilish va aylanishlar.....	195
5.3. Yoysimon harakatlar	206
5.3.1. Oddiy yoysimon sakrab tushishlar	210
5.4. Tayanishdan aylanishlar bilan harakatlar	214
5.4.1. Tayanishdan oldinga aylanish bilan harakatlar	218
5.4.2. Tik turib tayanishdan aylana bilan harakatlar.....	220
Nazorat savollari	222
ADABIYOTLAR RO'YXATI	223
MUNDARIJA	227

QAYDLAR UCHUN

QAYDLAR UCHUN

QAYDLAR UCHUN

X.X. Umarov

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Turnikda mashqlar bajarish uslubiyati)

o'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 20.04.2023 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturasida.

Shartli b/t 13,4. Nashr hisob t 13,8.

Adadi 50 dona. 58-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-9483-8-9



9 789943 948389