GIMNASTIKA

(YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI)

75.715.49 7
ya - 95

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

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

GIMNASTIKA

(YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI)

Jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda jismoniy tarbiya fakultetlari uchun

DARSLIK

Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2018

UDK 796.46(075.8)
BBK 75.715
75.715ya7
Ya 45

Mualliflar *– O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti «Gimnastika nazariyasi va uslubiyati» kafedrasi professor o'qituvchilari·*
M.N. Umarov *– 1, 2, 3, 4, 7, 9, 11.3, 11.4, 11.6, 11.7, 11.8, 11.9, 12, 13, 16, 18 bob;*
A.K. Eshtayev *– 6, 10, 11.5, 11.10, 14, 15 bob;*
D.R. Ishtayev *– 5, 11.11, 12.13, 17 bob;*
G.M. Xasanova *– 8 bob*

Taqrizchilar:

Kojbaxtiyev E.A. *– pedagogika fanlari doktori, professor;*
Kerimov F.A. *– pedagogika fanlari doktori, professor*

Umarov, M.N.
Ya 45 Gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) [Matn] darslik/ M.N. Umarov [va boshq.]/Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 552 b.
ISBN 978-9943-5381-2-2

Darslik gimnastika fanining DTSda ko'zda tutilgan talablariga binoan yaratilgan.

Darsning barcha qismlarida hal etiladigan vazifalar, vositalarni tanlash va o'tish uslubiyati yoritilgan hamda gimnastika vositalarining turli xildagi shug'ullanuvchilar bilan olib borish xususiyatlari berilgan.

Darslik maktab o'qituvchilari, Jismoniy tarbiya instituti, Jismoniy tarbiya fakultetlarining talabalari va malaka oshirish fakultetining tinglovchilari uchun mo'ljallangan.

UDK 796.41(075.8)
BBK 75.715
75.715ya7

ISBN 978-9943-5381-2-2

© M.N. Umarov va boshq., 2018
© Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018

KIRISH

Gimnastika mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarga nisbatan alohida talablar qo'yib, ularga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika mashqlari muallim, musiqa va mashg'ulotlar olib borish sharoitlari bilan hamjihatlikda insonning bilim olishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi, shuningdek, amaliy faoliyat subyekti sifatida katta ta'sirga ega.

Darslikdan o'rin olgan ma'lumotlar gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning maxsus bilimi, ko'nikma va malakalarini boyitib, ularning pedagogik tajribasi ortishida ko'maklashadi.

Kitob talabalarning nafaqat gimnastika fani, balki boshqa turdosh fanlarga oid o'quv materiallarini samarali o'zlashtirishida to'g'ri yo'nalish ko'rsatadi. Bu esa, o'z navbatida, bo'lajak muallimning gimnastika bo'yicha har tomonlama puxta tayyorlanishini ta'minlaydi. Shu ma'noda darslik ustida ish olib borgan mualliflar jamoasi quyidagi tamoyillarni dasturilamal deb biladi:

1. Gimnastika – sport-pedagogik fan bo'lib, shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos ta'sir etish vosita va uslublari, nazariya va tarixiga egadir.

2. Gimnastika mashg'ulotlari boshqa vositalar bilan birgalikda organizmning harakati, u orqali boshqa funksiyalariga, insonning ruhiy va shaxsiy xislatlariga tanlama va turlicha ta'sir ko'rsatadi.

3. Gimnastika mashqlari ko'p tuzilmali va ko'p funksiyali bo'lib, sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiyaviy va amaliy maqsadlarda mashqlarni tanlash va ularni qo'llash uslublarini takomillashtirish uchun keng imkoniyatlarni ochib beradi.

4. Gimnastika mashqlarini o'zlashtirish jarayonida organizmning barcha organlari va tizimlari, jumladan, shug'ullanuvchilar ruhiyatining ham o'zaro faol harakati kuzatiladi. Natijada, ular

TerDU ARM
№403840

shaxs, bilim olish hamda amaliy faoliyat subyektlari sifatida gavdalanadi.

5. Gimnastika mashqlari hamda ular asosida shakllangan majmualardan sinamalar ko'rinishida har xil sport turlari bilan shug'ullanish moyilligini, shuningdek, o'quv va kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatini aniqlash uchun foydalanish mumkin.

6. Gimnastika sohasida bilim, harakat malakalari va ko'nikmalarini o'zlashtirishdagi muvaffaqiyat shug'ullanuvchilarning qobiliyati va muallimning uslubiy mahoratiga ko'ra baholanadi. Muallim va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro muloqot shaxsiy xarakterga ega, chunki ular biri-birini har tomonlama yaxshi bilishi zarur. Ularning o'zaro muloqoti bevosita va bilvosita bo'lishi mumkin: o'quv materiali, jamoa a'zolari va gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning ta'limi va tarbiyasi bilan bog'liq boshqa shaxslar orqali.

7. Darslikning uslubiyat asosi bo'lib, shaxs, faoliyat va qobiliyat to'g'risidagi ta'limot, bilim olish nazariyasi, o'rganilayotgan hodisalarga nisbatan tizimli-tuzilmaviy hamda tarixiy yondashuv xizmat qiladi.

Darslik to'rtta mustaqil, shu bilan bir vaqtda, biri-biri bilan mantiqan uzviy bog'liq qismlardan iborat. Birinchi qismda gimnastika nazariya va uslubiyatining asoslari haqida ma'lumotlar berilib, unga sport-pedagogik fan sifatida ta'rif berilgan. Asosiy va snaryadli gimnastikada qo'llaniladigan terminologiyaning to'liq ro'yxati keltirilgan.

Ikkinchi qismda gimnastikaning asosiy vositalari: safli, umumrivojlantiruvchi, amaliy, akrobatik mashqlar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar hamda badiiy va ritmik gimnastika haqida fikr yuritilgan. Gimnastika mashqlarining texnika asoslari va o'rgatish uslublari ochib berilgan. Sport jarohatlarining oldini olish, jismoniy tarbiya zallari, gimnastika maydonchalari va ularda o'rnatiladigan jihozlarning xarakteristikasi borasida tushunchalar keltirib o'tilgan. Mazkur qism gimnastika sohasida ilmiy izlanishlar olib borish borasidagi tavsiyalar aks ettirilgan bob bilan tugatilgan.

Uchinchi va to'rtinchi qismlar sport va umumta'lim maktablarida gimnastika bilan shug'ullanish shakllariga, gimnastika

darsiga, ommaviy gimnastika chiqishlariga, gimnastikada ish rejalashtirish va hisobotni olib borishga, musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish hamda sog'lomlashtiruvchi-rivojlantiruvchi gimnastikaga bag'ishlangan.

Darslikni tayyorlashda turli o'quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo, M.N.Umarov, A.K. Eshtayev, D.R. Ishtayev, G.M. Xasanova, Shannon Miller muharrirligi ostida tayyorlangan gimnastika bo'yicha darsliklar va o'quv qo'llanmalaridan foydalanildi.

Darslikni tayyorlashdan maqsad — kelgusida kasbiy faoliyat joyida, turli ta'lim muassasalarida va sport tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida gimnastika mashqlarini o'qitishda nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarning talabalar tomonidan izchil o'zlashtirilishini ta'minlash.

Mazkur darslikdagi materiallaridan O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, oliy o'quv yurtlarining Jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, o'rta maxsus kasb-hunar kolleji o'quvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham foydalanishlari mumkin.

I QISM
GIMNASTIKA FANINI O‘TKAZISH METODIKASI

I bob. GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA

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

Jismoniy tarbiya sohasida gimnastika yetakchi o‘rinni egallaydi. Uning vosita va usullari, keng doirasi deyarli barcha insonlarni: bolalar va o‘smirlar, katta yoshlilar va qariyalar, ayollar va erkaklar sog‘lom kishilar va bemorlarni qamrab olishga imkon beradi. Gimnastika har taraflama jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta’minlab, uni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, o‘sib borayotgan avlodning jismoniy takomillashuvida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika bilan muntazam shug‘ullanish boshlang‘ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy qobiliyatlar rivojlanishi uchun mustahkam asos soladi, kelishgan gavda va qad-qomatni shakllantiradi, yurak, qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish a’zolari va inson organizmining boshqa tizimlari bir maromda va tartibda ishlashiga imkon yaratadi. Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlarini o‘z ichiga olganligidadir. Odam gavdasi harakatlarining tahlili va xulosasini egallab olish, o‘rganilayotgan harakat mashqlarini sekinasta murakkablashtirib borish, gimnastika mashqlarining cheksiz ko‘rinishlari (ularning shakli tuzilishi bajarish ketma-ketligi)dan foydalanish, gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarning tasavvurlarini ko‘rgazmali kengaytirish, ularning umumiy qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o‘rtasida amaliy aloqa o‘rnatish imkonini beradi. Gimnastikaning pedagogik ahamiyati kattadir. O‘quv mashqlarini qat’iy belgilash shug‘ullanuvchilar harakatini aniq tashkil qilish tuzilishi bo‘yicha turlicha bo‘lgan mashqlarni o‘rganishdagi muayyan ketma-ketlik, ular o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik tartibi jismoniy yuklamalarning sekin-

asta ortib borishi, yangi harakat mahorati va ko'nikmalarini egallashdagi sharoit va talablarning turli-tumanligi odamlarda insonparvarlik tarbiyasi masalalarini muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi. Gimnastika mashqlarini bajarishdagi aniqlik, ifodalilik va his-hayajon, ularning texnik takomillashuvi estetik tarbiyaga ham yordam beradi. Gimnastika to'g'ri yugurish, sakrash, turli to'siqlarni yengib o'tish, og'ir yuk tashish va boshqa shu kabi mehnat va jangovar faoliyatda qo'llaniladigan ko'pgina amaliy, hayotiy zarur ko'nikma va mahoratni shakllantirishga yordam beradi. Nihoyat, gimnastika vositalaridan yuqori natijalarga erishishda foydalaniladi. Xalqaro maydonlarda G. Shamray, S. Diomidov, E. Saadi, G. Yakunin, O. Aybindyer, S. Baxridinova, E. Levochkina, A. Ataxanov, R. Galiyeva, O. Chusovitina, A. Dzyun-dzyak, E. Valiyev, A. Fokin va boshqalar vatanimiz sporti sharafini bir necha bor o'z g'alabalari bilan yuksaklarga ko'tardilar hamda mamlakatimizdagi gimnastika rivojining yuqori darajasini amalda ko'rsatdilar. O'zbekiston xalqining hayotida gimnastikaning ahamiyati nechog'lik ekanligini ortiqcha baholash qiyindir. Fanning so'nggi yutuqlari va amaliy ishning ilg'or tajribasiga tayanuvchi gimnastika, uning vositalari va usullari inson hayot faoliyatining ko'pgina sohalariga kirib bormoqda, uning shaxsiyati shakllanishiga ijobiy ta'sir o'tkazmoqda.

Gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari

Gimnastikaning asosiy vositalari bo'lib, gimnastika usullari, talablari va xususiyatlariga mos bajariluvchi va barkamol jismoniy rivojlanish va inson tarbiyasi masalalarini yechishga yo'naltirilgan, tarixan yuzaga kelgan va maxsus ishlab chiqilgan harakatlar hisoblanadi.

Inson faoliyatining mehnat, jangovar va maishiy amaliyoti (yurish, yugurish, to'siqlarni yengib o'tish va h.k.)dan o'zlashtirib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika vositalari xazinasida inson tanasining barcha bo'lishi mumkin bo'lgan anatomik harakatlarga mos keluvchi, maxsus yaratilgan jismoniy mashqlarning anchasi to'plangan. Gimnastika mashqlari quyidagi asosiy

guruhlarga bo‘linadi: safdagi, umumrivojlantiruvchi, erkin mashqlar, sakrashlar (oddiy va tayanib), amaliy, gimnastik anjomlar bilan mashqlar, akrobatik, badiiy gimnastika va aerobika mashqlari. Shug‘ullanuvchilarga bo‘lgan pedagogik ta’sir va har tomonlama jismoniy ta’sirlarga mos ravishda gimnastika mashqlari quyidagicha tavsiflanadi:

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

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, qad-qomatni to‘g‘ri ushlashni shakllantirish maqsadlarida foydalaniladi. Ular asosiy gimnastika harakatlari maktabini yaratishga imkon beradi, harakat ko‘nikmalari va mahoratini egallashni yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavdaning ayrim qismlari bilan buyumsiz va buyum bilan, shuningdek, turli gimnastika anjomlari bilan bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning alohida ahamiyati uning ayrim muskullar, muskullar guruhlari, gavda qismlari va odamning butun tayanch harakat tizimiga turlicha ta’sir ko‘rsatish imkoniyati mavjudligidadir. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning muhim xususiyati uning mashqlar bajarish sharoitlari (sur’at, marom, jadallik, ketma-ketlik va b.)ni o‘zgartirish yordamida jismoniy yuklamalarni boshqarish aniqligi hisoblanib, bunda shug‘ullanuvchilarning ish qobiliyatini sekin-asta va muntazam oshirishga imkon yaratiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli maqsadli yo‘nalish (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya to‘xtamlari va boshqalar)ga ega bo‘lgan majmualar orqali bajariladi.

3. Erkin mashqlar bir butun kompleksga kompozitsion bog‘langan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik talablariga mos qo‘l, oyoq, gavda, boshning oddiy va murakkab harakatlari, sakrash, burilish, muvozanat, akrobatik va xoreografik mashq tizimlarining turli-tuman dinamik birikmalaridan iboratdir. Erkin mashqlarni

bajarishdan asosiy maqsad gimnastik harakat maktabini shakllantirish va ishlab chiqish, shug'ullanuvchilarda harakatlarni moslashtirish qobiliyati, egiluvchanlik va nafosatni rivojlantirish hamda takomillashtirish, maromni his qilish va harakatlar go'zalligini tarbiyalashdir. Erkin mashqlar qiyinligini boshqarib turish imkoniyati har qanday kontingentdagi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulot olib borishda keng foydalanish imkonini beradi.

4. Amaliy mashqlar harakatning tabiiy turlari (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, tirmashish, oshib o'tish, to'siqlarni yengib o'tish, yuk tashish, muvozanat)dan iborat. Ular har tomonlama jismoniy rivojlanishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, hayot uchun zarur asosiy harakat ko'nikmalarni egallash imkonini beradi, odamning jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik)ni takomillashtiradi. Amaliy mashqlar harakat tuzilishining oddiyligi shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti uchun qulaydir. Bu mashqlarning anchagina qismi qator jismoniy to'g'rilash vositasi hisoblanadi va o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya amaliyotida keng foydalaniladi.

5. Gimnastikada foydalaniladigan sakrashlar shug'ullanuvchilarning muhim jismoniy (epchillik, sakrovchanlik, tirishqoqlik) sifatlarini rivojlantirish uchun xizmat qiladi, shuningdek, ularda amaliy va sport ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi. Gimnastikada oddiy (tayanchsiz) va tayanib sakrashlar qo'llaniladi. Oddiy sakrashlar chuqurlikka turli gimnastika anjomlari bilan uzunlikka turgan joyida va yugurib kelib, yuqoriga arg'amchi bilan va boshqalar orqali bajariladi. Tayanib sakrashlar turli gimnastika anjomlari (ot, dastakli ot, uzunasiga qo'yilgan ot) orqali qo'llar anjomga qo'shimcha tayangan holda bajariladi. Gimnastik sakrashlar shug'ullanuvchilar organizmining barcha a'zo va tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sakrashlar turlicha bo'lganligi sababli, turli yosh, jins va jismoniy tayyorgarlikdagi shaxslar uchun qulaydir.

6. Gimnastik anjomlar (turnik, qo'shpoya, halqalar, ot va boshqalar) bilan bo'ladigan mashqlar tayanchning turli xil sharoitlaridagi gavdaning har xil holat va harakatlaridan iborat bo'ladi. Gimnastik anjomlarning tuzilishi va tayanchning turli sharoitlari

shug'ullanuvchilar gavdasi ko'chishidagi asosiy usullarni bajarishga imkon beradi va butun organizm rivojlanishiga tez ta'sir ko'rsatadi.

7. Akrobatik mashqlar gimnastikada umumiy jismoniy tayyorgarlik, topqirlik va fazoda mo'ljalga olishda eng yaxshi vositalardan biri sifatida foydalanuvchi sun'iy yaratilgan va maxsus tanlab olingan mashqlarning katta guruhini birlashtiradi. Gimnastikada, asosan, akrobatik sakrashlar va turg'un holatdagi akrobatik mashqlardan foydalaniladi. Ular bolalar, o'smirlar va kattalar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Akrobatika mashqlaridan gimnastik anjomlar bilan bo'ladigan mashqlarni egallab olishda erkin va keltiruvchi mashqlar sifatida keng foydalaniladi.

8. Badiiy gimnastika mashqlari harakatlarning yaxlitligi, jo'shqinligi va raqs tabiatliligi bilan tavsiflanadi. Ular harakatlarda egiluvchanlik, erkinlik va nafosatni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Badiiy gimnastika mashqlari musiqa bilan chambarchas bog'langan, musiqa ohangini farqlash va yodda saqlash, maromni his qilish qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi, asosan, voyaga yetmagan qizlar, voyaga yetgan qizlar, ayollar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi. Badiiy gimnastikada qiyinchiliklarning keng ko'lami, mashqlarning qulayligi, his-hayajonliligi ularni tayyorgarligi turlicha bo'lgan kontingentlardan iborat shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarida qo'llash imkonini beradi.

Yuqorida ko'rsatilgan mashqlardan tashqari, gimnastika mashg'ulotlarida irg'itish, sakrash, tirmashish, oshib o'tish, muvozanatdagi mashqlar, tashish va ko'pgina boshqa mashqlarni o'z ichiga olgan ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetalardan keng foydalaniladi. Ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetalar jamoatchilik, tashabbus, tirishqoqlik, epchillik, faollik va ongli intizomni his qilishni tarbiyalashga imkon beradi. Ular gimnastika darslariga his-hayajon tusini beradi, shug'ullanuvchilarni tetiklantiradi, ularning kayfiyatini ko'taradi. Asosiy gimnastika vositalarining xosligi, shug'ullanuvchilar faoliyatining qat'iy belgilanishi, tarixan yuzaga kelgan an'analar ma'lum darajada gimnastikaning uslubiy xususiyatlarini shakllantirib, ular ichidan eng o'ziga xoslari quyidagilar hisoblanadi:

1. Odamga har tomonlama ta'sir. U gavdasining deyarli barcha anatomik lozim bo'lgan harakatlaridan foydalanib, ular yordamida organizm va tayanch-harakat tizimi vazifalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishda foydalanishga imkon beradi. Bundan tashqari, gimnastika mashqlari odamning barcha asosiy harakat ko'nikmalari va mahoratini shakllantiradi va takomillashtiradi. Ular shakli, tuzilishi, mazmuni va bajarish uchun zarur bo'lgan kuchlanish jadalligi turli xil jismoniy mashqlarning keng doirasini qamrab oladi.

2. Yaxlit harakatlarning tarkibiy qismlarini ketma-ket o'zlashtirib olish. Gimnastikaning bu uslubiy o'ziga xos xususiyati zarur bo'lganda murakkab harakatning ayrim qismlarini tuzilishi va biomexanik jihatidan maqsadga muvofiq ravishda ajratish yoki birlashtirishga imkon beradi. Bunda gimnastika mashqlarining ayrim qismlari fazalarini tushungan holda, tez va mustahkam o'zlashtirib olish uchun qulay sharoitlar yaratish va turli xil harakat ko'nikmalari va mahorat orasidagi ketma-ketlik hamda ijobiy o'zaro bog'liqlik amalga oshiriladi.

3. Jismoniy yuklamani aniq boshqarish va pedagogik jarayonni qat'iy belgilash. Gimnastika mashg'ulotlari jismoniy yuklamani aniq boshqarishda turli uslubiy yo'llarining katta xazinasiga egaligi bilan ajralib turadi. Shug'ullanuvchilar kontingentining tayyorlanganlik darajasiga, muayyan mashg'ulot yoki o'quv mashg'ulot davrining pedagogik masalalariga qarab gimnastika vositalari va uning uslubiy yo'llari mashqlarning tabiati va ta'sir darajasini o'zgartirishga imkon beradi hamda jismoniy yuklamani oqilona me'yorda kamaytirib yoki oshirib, uni o'zgartirish imkonini beradi. Bunda unga sur'at, marom, harakatlar amplitudasi, tayanch sharoitlari anjomlar balandligi, mashqlarni takrorlashlar soni va boshqalarni o'zgartirish yo'li bilan erishiladi. Mashg'ulot va jismoniy yuklamalar sonini o'zgartirish va aniq boshqarish gimnastikaga xos bo'lgan qat'iy tartib-intizom, pedagogik jarayonni aniq tashkil qilish orqali erishiladi.

4. Shug'ullanuvchilar organizmining turli tizim va tayanch-harakat a'zolariga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Gimnastikaning o'ziga xos uslubiy xususiyatlaridan biri shug'ullanuvchilarning ayrim

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

Ma'lum didaktik holatlarga keng asoslanish: yengildan qiyinga, ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga, yaqindan uzoqqa, ya'ni odam jismoniy rivojlanishning muhim sharoitlaridan biri o'rganilayotgan mashqlarni uzluksiz murakkablashtirish va ularni bajarishga bo'lgan talabni oshirish va shu asosda uning jismoniy takomillashuvida yangi sifat va son siljishlariga erishishni amalga oshirish imkoniyatidir. Odam harakat vazifalarining muvaffaqiyatli rivojlanishi va takomillashuvi muayyan, oddiy, yaxshi o'zlashtirilgan va yengil bajariluvchi harakatlardan ancha qiyin va murakkablariga sekin-asta, uzluksiz o'tishni ko'zda tutadi.

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

Gimnastika turlarini tasniflash: gimnastika mashqlarining turlitumanligi va ularning shug'ullanuvchilarga keng ko'lamli ta'siri gimnastikaning ayrim, nisbatan mustaqil turlarining rivojlanishi uchun asos bo'lib xizmat qilgan. Gimnastika vositalari yechish

zarur bo'lgan masalalarning ko'pligi, mashqlarning o'ziga xosligi, ularning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri tabiati, mamlakatimizda gimnastika turlari tasnifini aniqlash va yuzaga keltirishga yordam beradi. 1968-yildagi gimnastika bo'yicha mutaxassislar anjumanida quyidagi tasnif qabul qilingan:

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

2. Sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasini birlashtiruvchi sport turlari.

3. Ishlab chiqarishdagi badantarbiya, harbiy-amaliy va sport-amaliy hamda davolash gimnastikasidan iborat amaliy turlar.

Odamlarning barkamol jismoniy rivojlanishi va takomillashuviga umumiy maqsadli yo'nalishni saqlagan holda rus gimnastikasi turlarini tasniflash amaliy ishda katta pedagogik va sog'lomlashtirish hamda gigiyena natijalariga erishishga yordam beradi.

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

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

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiyaning maxsus darslarida va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda qad-qomatni to'g'ri tutishni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, yaxshi jismoniy rivojlanishga ko'maklashish, hayot uchun zarur asosiy harakat

mahorati va ko‘nikmalarini ishlab chiqish maqsadida olib boriladi. Bolalar bilan bo‘ladigan asosiy gimnastika mashg‘ulotlari turli-tuman vositalarni o‘z tarkibiga oladi: amaliy mashqlar (yurish, yugurish, sakrash, irg‘itish va b.), predmetli va predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar (qo‘l, oyoq va gavda uchun), ommaviy (turdagi gimnastika oti, devorchasi, xarisi, narvon va b.) gimnastika anjomlari bilan bo‘ladigan mashqlar (turnik, bruslar, halqalar va b.).

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

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

Atletik gimnastika keyingi yillarda yoshlar o‘rtasida juda ommalashib ketdi. O‘zining maqsadli yo‘nalishi bo‘yicha u sog‘liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastikaga yaqindir va kuchga to‘lgan, bo‘rtma muskuli kelishgan, chiroyli qad-qomatning shakllanishini ta’minlaydi, gavdani tutishdagi kamchiliklarni to‘g‘rilaydi, odamning kuch, egiluvchanlik, epchillik va boshqa jismoniy sifatlarini rivojlantiradi. Atletik gimnastikaning asosiy vositalari og‘irlik (gantel, tosh, metall tayoqlar, espander va b.) hamda og‘irliksiz umumrivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi. Og‘irlik predmetlaridan foydalanish shug‘ullanuvchilar organizmiga mashqlarning

ta'sir jadalligini oshiradi va jismoniy yuklamaning oqilona miqdorini talab qiladi. Atletik gimnastika mashg'ulotlari yakka tartibda va guruhli bo'lishi mumkin. Ular alohida moddiy-texnik sharoitlarni talab qilmaydi, lekin ochiq havoda va uy sharoitlarida o'tkazish mumkin emas.

Gimnastikaning sport turlari. Keyingi o'n yillikda gimnastikaning sport turlari (sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi) mamlakatimizda keng tarqalib, ommalashib ketdi. Bunga milliy gimnastikachilarning dunyoning ilg'or xalqaro gimnastika anjumanlaridagi ajoyib muvaffaqiyatlari yordam berdi. Gimnastika sport turlari shug'ullanuvchilaridan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, ularda muhim axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantiradi, ularning ma'naviy va badiiy tarbiyasiga ta'sir qiladi, turli xil tuzilishi, texnikasi va bajarish aniqligi jihatidan murakkab gimnastik mashqlarni birlashtiradi. Gimnastikaning sport turlari bilan muntazam shug'ullanish yuqori sport natijalariga erishish va odam gavdasining vaziyat va harakatlaridagi nafosat va mahorat namunalarini ko'rsatib, san'atda murakkab mashqlarni egallashga erishish imkonini beradi. Sport gimnastikasi yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun sportning ko'pkurash turi hisoblanib, u gimnastika anjomlari bilan bo'ladigan mashqlar, erkin mashqlar va tayanib sakrashlardan iboratdir. Erkaklardagi gimnastika ko'pkurash gimnastik anjomlardagi mashqlar, erkin mashqlar, turnik, qo'shpoya, halqalar, dastakli otdagi mashqlar, tayanib sakrashlardan iborat. Ayollar ko'pkurashi erkin mashqlar, xari ustidagi, turli balandlikda bo'lgan qo'shpoyadagi mashqlar va tayanib sakrashlarni o'z ichiga oladi. Yuqori sport mahoratiga erishishni asosiy gimnastikachining barcha mashqlarini o'z ichiga olgan gimnastik harakatlar maktabini egallab olmasdan tasavvur qilish qiyin.

Badiiy gimnastika faqatgina ayollar sport turidir. Badiiy gimnastika mashqlari ayol organizmi xususiyatlariga mos keladi, lekin bu mashqlarning turli-tumanligi va qiyinchiliklarining keng doirasi ularni turli yosh va tayyorgarlikdagi shug'ullanuvchilar guruhlari mashg'ulotlarida qo'llashga imkon beradi. Badiiy gimnastikaning mazmuni va o'qitishdagi uslubiy fazilatini ta'minlovchi asosiy o'ziga xos xususiyati musiqa bilan bevosita uzviy bog'liqligidadir. Mashq-

lardan ularga jo‘r bo‘lish uchun tanlangan musiqali asarlarga sur’at va tabiati jihatidan juda mos ravishda foydalaniladi. Harakat va musiqaning bunday chambarchas birligi jismoniy va badiiy tarbiya masalalarini muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi. Badiiy gimnastika mazmunini buyumlar (koptok, gardish, tasma, cho‘qmor, arg‘amchi va b.) bilan yoki buyumsiz va yugurish kabi raqs tabiatli mashqlar tashkil qiladi. Badiiy gimnastika xoreografiya, klassik balet va xalq raqslari hamda har xil maxsus ishlangan va qayta ishlangan prujinali, to‘lqinsimon va boshqa harakatlardan o‘zlashtirib olingan mashqlarning katta xazinasiga egadir.

Sport akrobatikasi mamlakatimizda ommalashgan sport turlaridan biridir. Akrobatik mashqlarning hammabopligi, jamoaliligi ulardan bolalar, o‘smirlar va kattalar mashg‘ulotlarida foydalanishga imkon beradi. Sport akrobatikasining mazmuni mashqlarning turlichaligi bilan ajralib turadi. Akrobatika sakrashlar (dumalash, umbaloq oshish, to‘ntarilish, salto va b.) muvozanat saqlashdagi juftli va guruhli mashqlar (tik turish holati, ko‘prik, shpagat, ikki kishilik, uch kishilik mashqlar va b.), uloqtirish mashqlari (oyoq ostiga uloqtirib sakrash, yelkadan uloqtirish va b.) batutda sakrash akrobatik mashqlar sirasiga kiradi.

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

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

Ishlab chiqarish gimnastikasi mehnatkashlarni sog‘lomlashtirish, ularning mehnat qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish masalalarini hal qiladi. Ish amaliyotida ishlab chiqarish gimnastika mashg‘ulotlarining ikki shaklidan keng foydalaniladi. Ish boshlanishidan oldin va mehnatkashlar organizmini kutilayotgan mehnat faoliyatiga tayyorlovchi dastlabki gimnastika va ish

paytida charchoqni bosish, ish qobiliyatini tiklashga imkon beruvchi jismoniy tarbiya to‘xtamlari hisoblanadi.

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

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

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

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

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

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tutgan o‘rni.

2. Gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari nima?

3. Gimnastikaning turlariga izoh bering.

TerDU ARM
№403 840

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

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

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

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

2) kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy xislatlarni tarbiyalash;

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

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

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

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

Birinchi bosqich harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ta'limotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi.

Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va o'quvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

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

Uchinchi bosqich – harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazish orqali shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugaganidan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; oldingi mashqqa o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin.

2.1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart – gimnastika mashqlarni o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti – o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir.

Bunda o'quvchining potensial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baholanadi:

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

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

d) psixik xislatlarining (o‘quvchilarning dadilligi, qat’iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo‘r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay darajada rivoj topgani.

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

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

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

To‘rtinchi shart — tegishli sharoit va o‘quv vositalarining mavjud bo‘lishi.

Bunga quyidagi: mashg‘ulot joyi (sinf xonasi, zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, uslubiy o‘quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta’lim texnikasi va uslubiyati yuzasidan tuzilgan uslubiy rejalar va hokazo), texnikaviy ta’minlash vositalari kino va foto apparatlar, o‘lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va shu kabi asboblar, magnitafonlar, videomagnitafonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi.

2.2. O‘rgatishning didaktik tamoyillari

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

Onglilik va faollik tamoyili. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo‘yadi. Yangi mashqlarni o‘zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik tamoyili o‘quvchilardan, eng avvalo, harakatni tushunib o‘rganishni, qo‘yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo‘lishni tarbiyalashni talab etadi.

O‘qish jarayonida harakat ko‘nikmalarni ongli o‘rganib olishlari uchun shug‘ullanuvchilarga quyidagilarni o‘rgatish darkor:

1) o‘z faoliyatining natijalarini baholash;

2) turli (og‘zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usullardan foydalanib, harakat texnikasini tasvirlash;

3) yangi harakatni o‘zlashtirish bilan bog‘liq bo‘lgan turli qiyinchiliklarni yengish;

4) kundalik daftar tutish va mashqlarni o‘zlashtirish rejalarini tuzish;

5) o‘qituvchiga mashg‘ulotni tashkil etishda va o‘rtoqlariga harakatni o‘rganishda yordam berish.

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

a) harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko‘rsatish;

b) ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og‘zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;

c) qo‘shimcha signallar ishlatish (fazodagi mo‘ljallar, harakatlarga ovoz bilan jo‘r bo‘lib turish, ohista ko‘tarib yuborish va qo‘l tegizib qo‘yish);

d) trenajor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokazolarda o‘rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko‘rsatib berish;

e) alohida holatlarini maxsus to‘xtatib ko‘rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan hara-

katlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

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

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p xislatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi kerak. Shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq o'quvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi. Osonlik prinsipi didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga degan qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

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

2.3. O'rgatish uslublari

O'rgatish uslublari deganda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak.

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

Birinchi guruh o'rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

— og'zaki uslub universal uslublardan biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu terminologiya yordamida

o‘qituvchining o‘quvchilarga nutq orqali ta’sir etishi aniq va qisqa bo‘lishiga erishish mumkin;

– harakat texnikasi to‘g‘risidagi ma’lumotni bildirish uslubi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo‘li bilan ko‘rgazmali qurollar ko‘rsatish, tovushli va nurli mo‘ljallar, taktil signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida miqdoriy axborot berish va o‘quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo‘li bilan namoyon qilinadi.

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

Ikkinchi guruh o‘rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

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

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

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

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

Mazkur o'rgatish uslublari o'quvchilarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular harakat tuzilishi to'g'risidagi tasavvur aniqlashuvi va konkretlashuviga, shuningdek, ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi guruh o'rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

– standart mashq uslubi mashg'ulot vaqtida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan xarakterlanadi;

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

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

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

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

Algoritmik tipdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga (dozalar, porsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishi va ana shu qism – vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iyan aniq tartibda birinketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi seriyasi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi.

Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

– topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat xarakterini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l

qo‘yilmasligi va u kimlarga mo‘ljallangan bo‘lsa, shularga tushunarli bo‘lishi kerak;

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

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

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

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

O‘rganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o‘zlashtirishga mo‘ljallangan mashqlarni esa o‘quv vazifalarining ikkinchi seriyasi o‘z ichiga olishi kerak. O‘quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyasi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o‘zlashtirilishi mumkin.

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

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

O‘quv vazifalarining beshinchi seriyasi yordamchi mashqlarni o‘z ichiga oladi. O‘quv vazifalarining mana shu seriyalari bajariladigan qiyin harakatni osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o‘qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o‘rganishni taqozo etadi.

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

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

2.4. Mashq o'rgatishning usullari

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

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

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

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

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

Ko'maklashish va ehtiyotlash usullari. O'qituvchining o'quvchiga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq ijrosi paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va hokazolar.

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

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

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

Ko‘rinadigan mo‘ljallar sifatida, odatda, quyidagilardan foydalaniladi: snaryadlarning ayrim qismlari, o‘quvchi gavdasining ayrim qismlari, tabiiy mo‘ljallar (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyumlar), qo‘shimcha buyumlar (to‘plar, tayoqchalar, arg‘amchi va hokazolar), shuningdek, maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar. Ayrim tovush signallari (qarsak, hushtak va hokazolar) harakatga jo‘r bo‘lib turishi yoki sur’at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday signallar o‘qituvchi yoki o‘rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi. Tovushli mo‘ljallar davom etish vaqti va kuchining o‘zgarib turishi bilan ko‘rinadigan mo‘ljallardan farq qiladi. Bu ulardan foydalanish samaradorligini kengaytiradi, e’tiborni harakatlarning signallar almashinuviga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Taktil signallarni mashq bajarayotganda o‘quvchining ko‘rib turib mo‘ljallar olishi qiyin bo‘lgan hollarda qo‘llansa bo‘ladi.

O‘quvchi o‘zi nimagadir (snaryadga, mo‘ljalga) suyanib mashq bajarayotganini his etishi, harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko‘rishi va harakatga tuzatish kiritishiga hamda mashq o‘rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashiga o‘qituvchi yordam beradi. O‘qituvchining sun’iy taktil signallar hosil qilishi (o‘quvchi gavdasining ayrim qismlariga qo‘l tegizib qo‘yishi) ham o‘quvchiga harakatning to‘g‘ri holatlarini «aytib» turadi. Bu usulning samaradorligi o‘qituvchi kasbiy mahoratining taraqqiyot darajasiga bog‘liq. Yangi gimnastika mashqlarini o‘rganish jarayonida har xil qo‘shimcha mo‘ljallarni birga qo‘shib qo‘llash — o‘rgatish uslubiyatining talablaridan biridir.

O‘rgatishning texnik vositalaridan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan tashqari, aniq miqdoriy ma’lumot olish, bo‘lajak harakatlar dasturiga tuzatish kiritish, shuningdek, harakatni bajarish mobaynida xatolarni tuzatib borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o‘lchov asboblari (sekundomerlar, santimetrli tasmalar, uglomerlar va hokazolar), qayd qilish va yozuv apparatlari (videomagnitofonlar, diktofonlar, kinokameralar, fotokameralar, dinamograflar va hokazolar), dastur va nazorat-axborot apparatlari.

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

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda harakatning ketma-ketligi va ta’rifi. Gimnastika mashqini o‘rgatish jarayoni o‘qituvchi bilan o‘quvchining izchil faoliyatidan iborat bo‘lib, bu faoliyat o‘rgatishning har bir bosqichidagi vazifalar ta’rifi va o‘rganish sharoiti bilan belgilanadi.

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

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

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

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

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

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

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

– kelgusida o‘rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;

– o‘quvchiga qo‘yiladigan talablarini aniqlaydi;

– o‘quvchi biladigan harakatlar ichidan yangi harakatga o‘xshashlarini belgilab chiqadi;

– o‘quvchining zaif va kuchli tomonlarini ko‘rsatib beradi;

– mashqni o‘zlashtirish rejasini belgilaydi.

4. O‘qituvchi bilan o‘quvchining bundan keyingi ishlari o‘rganilayotgan mashq texnikasi asoslari haqida o‘rgatishning: ko‘rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat konstruksiyasini ko‘rsatish va boshqa shu kabi tegishli usullar yordamida tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo‘ladi. O‘qituvchi bilan o‘quvchining shu tariqa tayyorgarlik ko‘rishi harakat topshiriqlarining bundan keyin amalda bajarilishi uchun zamin hozirlaydi.

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

– harakatni yoki alohida holatni taqlid qilib ko‘rsatish;

– mashqni harakatning ayrim fazalarini ajratib ko‘rsatish uchun ko‘maklashib turib past sur’at bilan bajarish;

– harakatni maksimal oson sharoitda, masalan, trenajorda takrorlash. Bunday faoliyat ayrim muskul sezgilar bilan (harakat axboroti yordamida) mashq qilish texnikasi haqidagi ma'lumotlarni to'ldirishga yordam beradi.

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

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

Bu davrdagi asosiy vazifa harakat ijro etilayotganda yuz beradigan xatolarni vaqtida tuzatishdan iborat.

Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqida tasavvurning aniq emasligi; o'quvchilarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi; harakat topshirig'ining murakkabligi bilan o'quvchi imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va hokazolar. Asosiy xatolarni, keyin esa ikkinchi darajalilarini ham to'xtatish uchun aniq vaziyatga qarab o'rgatishdagi xilma-xil usullarning hammasidan foydalaniladi.

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

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

Nazorat savollari:

1. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning asosiy vazifalari.
2. Mashqlarni o'rgatishdagi asosiy qoidalar.
3. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda onglilik va faollik tamoyillari.
4. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda ko'rgazmalilik tamoyili.
5. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda osonlik tamoyili.

III bob. GIMNASTIKAGA OID ATAMALAR

3.1. Atamaning ahamiyati

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

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

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

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o'rganish qiyin. Shu sababli ularni o'rganish jarayonida terminologiyaning ahamiyati, ayniqsa, kattadir. Qisqacha termin-so'zlar harakat ko'nikmalarini shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, ular mashqni bajarish uchun o'zini tayyorlashga yordam beradi, o'quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq qiladi.

Gimnastika atamasi – bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, snaryadlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (terminlar) tizimi, shuningdek, terminlar, shartli (belgilab qo'yilgan) qisqartirishlarning, mashqlarni yozish shakllarining tuzilishi hamda ishlatilish qoidalaridir.

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

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

Boshqa sohalardagi kabi, gimnastika terminologiyasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillasha bordi,

chunki amaliyot va fanda har qanday yangilik paydo bo'lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Vatanimizda gimnastika atamasi 1938-yilda joriy etilgan bo'lib, rus adabiy tili lug'at fondi asosida qurilgan edi. Shuning uchun u gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning turli kontingentlariga anchagina tushunarli va yaqin.

Yangi terminalogiyaning afzalligi, avvalo, shundan iboratki, terminlar tuzish va ularni qo'llashga ilgaridan boshqacha yondashilardi.

Mualliflar terminlar tuzish sistemasining har bir harakatining eng xarakterli xususiyatlarini ko'rsatish bilangina cheklanib, ayni vaqtda shu harakatni aniq va qisqa ta'riflash imkonini beradigan qilib belgiladilar.

Gimnastikaning rivojlana borishi, nazariya va amaliyotda erishilgan yangi-yangi yutuqlar gimnastika terminologiyasini yanada takomillashtirishni taqozo qiladi.

Gimnastika bo'yicha 1962–1963-yillarda o'tkazilgan konferensiyalar ham shu masalaga bag'ishlangan edi.

Jismoniy tarbiya institutlari, ayniqsa, Moskva, Leningrad va Kiyev jismoniy tarbiya institutlari gimnastika kafedralarining o'qituvchilari gimnastika terminologiyasi taraqqiyotiga katta hissa qo'shganlar.

3.2. Atamaga qo'yiladigan talablar

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

1. ***Tushunarlilik.*** Atamalar ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, internatsional termin-so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atama so'zlar

tushunarli, hayotiy va barqaror bo‘ladi. Ona tili qoidalarining buzilishi atamalarning tushunarli bo‘lmay qolishiga olib keladi.

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

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

3.3. Gimnastika atamalariga oid qoidalar

Atamalar yasash usullari

Atama yasashning eng ko‘p tarqalgan usuli – mavjud so‘zlarga yangi ma’no berish (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko‘prik, kirish, o‘tish, chiqish kabi so‘zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko‘pincha atama so‘zlarning, masalan, baland-past (qo‘shpoya), balandlab-uzoqqa (sakrash) singari o‘zaro birikishidan ham yasaladi. Osilish, tayanish, tebranish, o‘tirish va shu kabi ayrim so‘zlar atama sifatida qo‘llaniladi.

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

Tebranish mashqlarining atamalari muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olgan holda yasaladi. Masalan, bilaklarda turib oldinga siltanib ko‘tarilish, qaddini rostlab siltanib ko‘tarilish, oyoqni juftlab yoki bitta oyoqda ko‘tarilish va hokazo.

Sakrash va sakrab tushish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi. Masalan, oyoqlarni yig‘ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, to‘ntarilish; badiiy gimnas-

tikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash, hatlab sakrash, sapchish, tayanib umbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va hokazolar.

Atamalarni qo'llash qoidalari

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

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda atamani ham bilib borishlari zarur. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, trenerlar uchun atama alohida bir maxsus til bo'lib qoladi.

Hamma atama so'zlarni quyidagicha guruhlarga bo'lib chiqqan ma'qul:

1. ***Umumiy atamalar.*** Bular mashqlarning alohida guruhlari, umumiy tushunchalarni va hokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan, saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.

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

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

Qisqartirish qoidalari (ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

Bayon qilish qisqaroq bo'lishi uchun gimnastikada, odatda, ko'p holatlarni, harakatlarni yoki ularning qismlari nomlarini ko'rsatmaslik qabul qilingan. Masalan, quyidagi so'zlar tushirib qoldiriladi:

– «oldindan», «oldinga» – harakat yo'nalishini ko'rsatishda, agar shu harakat eng qisqa, iloji boricha yagona yo'l bilan (masalan, oldindan qayrilib) bajariladigan bo'lsa;

– qo'llar, oyoqlar, oyoq uchlari, kaftlar holatining qandayligi – agar bu holat belgilangan uslubiga mos bo'lsa;

– «gavda» – engashishda;

– «oyoq» – oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo'yishda;

– «ko'taring», «tushiring» – qo'l yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;

– «uzunasiga», «ko'ndalangiga» – muayyan gimnastika snaryadiga ko'proq xos bo'lgan odatiy holatlarda;

– «ustidan tutish» – eng ko'p tarqalgan bo'lgani uchun, «ichkariga sakrab tushish» (yoki snaryad ichkarisiga holat);

– «sakrab tushish» yoki «sakrash» – gimnastika snaryadining nomidan shunday qilinishi ma'lum bo'lsa;

– «egilib» – bunday holat ijro texnikasidan ma'lum bo'lsa. Masalan, qo'shpoyalarda: oldinga siltanib ko'tarilish – orqaga siltanib sakrab tushish;

– «kaftlar ichkariga qaragan» – qo'llar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan, orqaga uzatilgan yuqori ko'tarilgan holatda;

– «kaftlar pastga qaragan» – qo'llar ikki yonga yoki chapga (o'ngga) uzatilgan holatda;

– «oldinga yoysimon» – qo'llar oldinga harakatlantirib ko'tarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki holat (d.h) faqat mashqning boshida ko'rsatiladi. Oyoq-qo'llar va gavdaning harakat yo'li, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilmagandagina ko'rsatiladi.

Nazorat savollari:

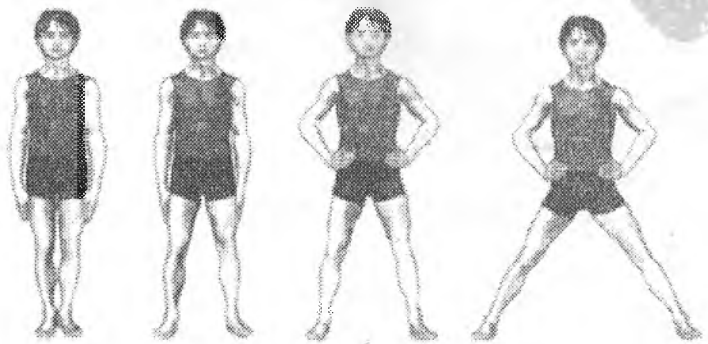
1. Gimnastika atamalariga qanday talablar qo'yiladi?

2. Gimnastika atamalarining yozilish shakllari.

IV bob. GIMNASTIKA MASHQLARIGA OID ATAMALAR

4.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarining atamasi

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



1-rasm *2-rasm* *3-rasm* *4-rasm*

9-rasm. O'ng tomonga oyoq uchiga. *10-rasm.* O'ng oyoq yonga pastga. *11-rasm.* O'ng oyoq yonga. *12-rasm.* O'ng oyoq yonga yuqoriga. *13-rasm.* O'ng oyoq oldinga pastga, qo'llar belda. *14-rasm.* Chap oyoq oldinga oyoq uchiga, qo'llar belda. *15-rasm.* O'ng oyoq oldinga, qo'llar belda. *16-rasm.* O'ng oyoq oldinga yuqoriga, qo'llar belda. *17-rasm.* O'tirish. *18-rasm.* Burchak o'tirish. *19-rasm.* Bukilib o'tirish. *20-rasm.* Oyoqlarni quchoqlab o'tirish.

21-rasm. Tovonlarda o'tirib, qo'llar belda. *22-rasm.* Tovonlarda o'tirib oldinga egilib, qo'llar yuqoriga. *23-rasm.* Cho'kkalab o'tirib, qo'llar belda. *24-rasm.* Yarim cho'kkalab, qo'llar oldinga.

5-rasm

6-rasm

7-rasm

8-rasm

9-rasm

10-rasm

11-rasm

12-rasm

13-rasm

14-rasm

15-rasm

16-rasm

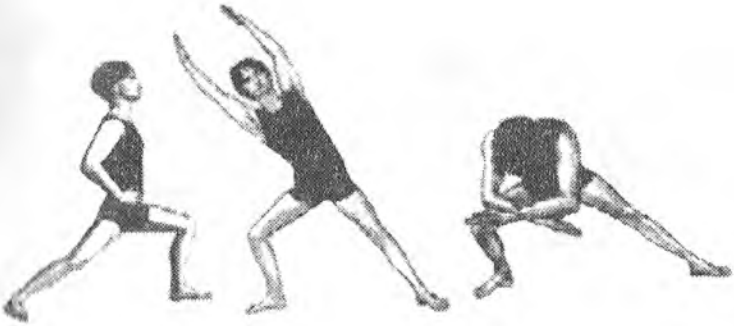
17-rasm *18-rasm*

19-rasm *20-rasm*

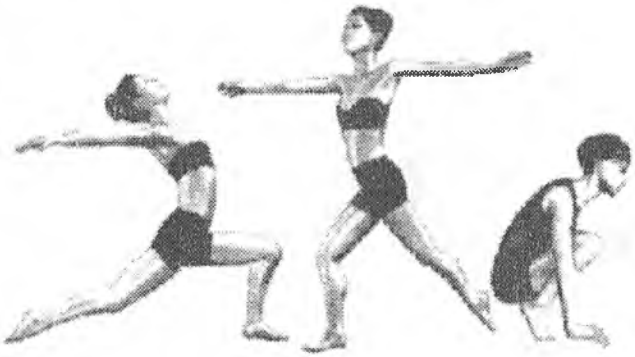
21-rasm *22-rasm* *23-rasm*

24-rasm *25-rasm* *26-rasm* *27-rasm* *28-rasm*

25-rasm. Do'ngsimon yarim cho'kkalab, qo'llar oldinda. *26-rasm.* Orqaga egilib, yarim cho'kkalab, qo'llar oldinga. *27-rasm.* Yarim cho'kkalab oldinga egilib, qo'llar orqaga «suzuvchi starti». *28-rasm.* Chap oyoqda cho'kkalab, qo'llar oldinga. *29-rasm.* Chap oyoqqa tashlanib, qo'llar belda. *30-rasm.* O'ng oyoqda yonga tashlanib, yonga egilib, qo'llar yuqoriga. *31-rasm.* O'ng oyoqda



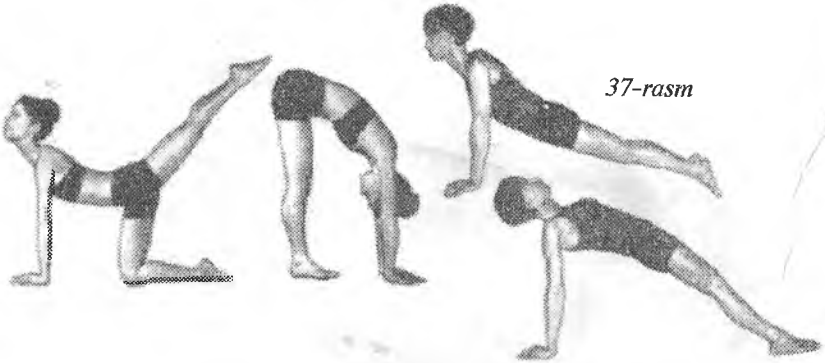
29-rasm *30-rasm* *31-rasm*



32-rasm *33-rasm* *34-rasm*

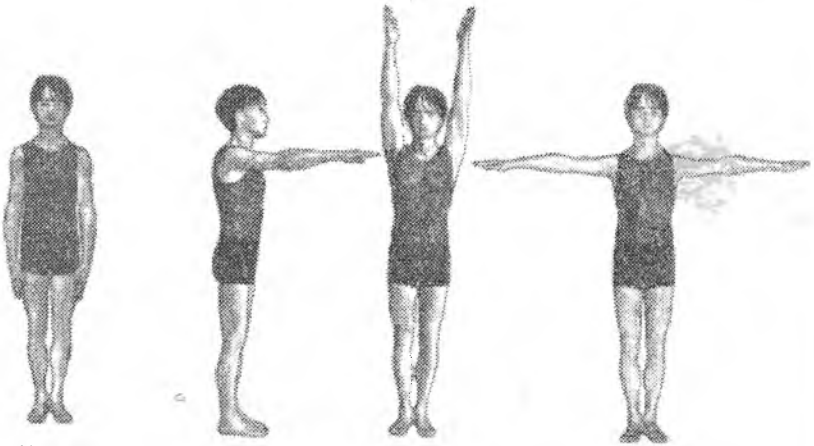
yonga tashlanib oldinga egilib, qo'llar chalishtirilgan. *32-rasm.* Chuqur tashlanib qo'llar orqaga. *33-rasm.* Chap oyoqda o'nga tashlanib, qo'llar yonga. *34-rasm.* Cho'kkalab tayanish. *35-rasm.* Chap tizzada tayanib turib, o'ng oyoq yuqoriga. *36-rasm.* Bukilib tayanib turish. *37-rasm.* Tayanib yotish. *38-rasm.* Orqaga tayanib yotish. *39-rasm.* Tayanib sonlarda yotish.

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

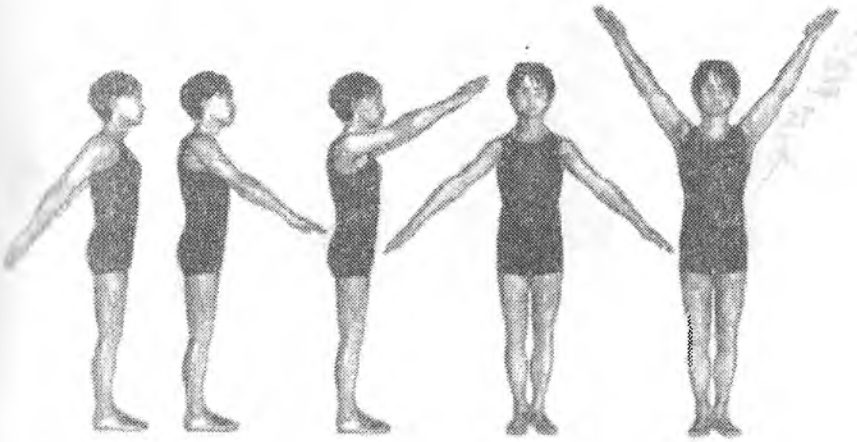


35-rasm *36-rasm* *37-rasm* *38-rasm*

39-rasm *40-rasm* *41-rasm*



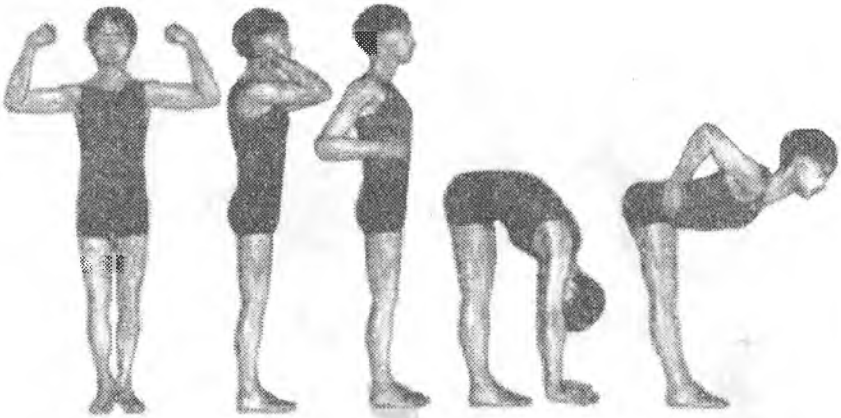
42-rasm *43-rasm* *44-rasm* *45-rasm*



46-rasm *47-rasm* *48-rasm* *49-rasm* *50-rasm*

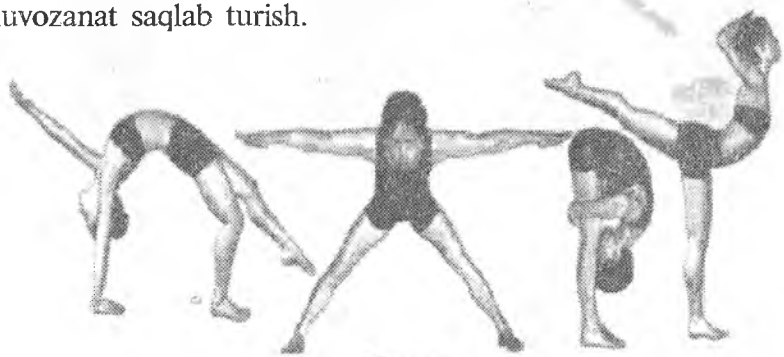
51-rasm. Qo'llar belda. *52-rasm.* Qo'llar yelkada. *53-rasm.* Qo'llar boshda. *54-rasm.* Qo'llar bosh orqasida. *55-rasm.* Qo'llar yonda bukilgan. *56-rasm.* Qo'llar oldinda bukilgan. *57-rasm.* Qo'llar orqada bukilgan. *58-rasm.* Oldinga egilish. *59-rasm.* Oldinga kerishib egilib, qo'llar belda. *60-rasm.* Orqaga tayanib egilish. *61-rasm.* Oyoqlar keng kerilgan, oldinga kerishib egilib, qo'llar yonga. *62-rasm.* Oldinga egilib, oyoqlarni quchoqlab turish.

51-rasm *52-rasm* *53-rasm* *54-rasm*



55-rasm *56-rasm* *57-rasm* *58-rasm* *59-rasm*

63-rasm. O‘ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq orqaga-yuqoriga, qo‘llar bosh orqasida. *64-rasm.* Chap oyoqda muvozanat saqlab, o‘ng oyoq yonga-yuqorida, chap qo‘l belda, o‘ng qo‘l yuqorida. *65-rasm.* Chap oyoqda orqaga egilib muvozanat saqlab turib, o‘ng oyoq oldinda yuqorida, qo‘llar yonga. *66-rasm.* Chap oyoqda muvozanat saqlab, o‘ng oyoq yonda, qo‘llar yonda. *67-rasm.* O‘ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq yonga yuqorida, chap qo‘l bilan ushlab turib, o‘ng qo‘l yonda. *68-rasm.* Shpagat holatida muvozanat saqlab turish. *69-rasm.* Chap oyoqda orqaga halqa hosil qilib o‘ng oyoqda muvozanat saqlab turish. *70-rasm.* O‘ng oyoqda muvozanat saqlab chap oyoq yonga, oldinga egilib chap qo‘l pastga, o‘ng qo‘l yonda. *71-rasm.* O‘ng tirsakda muvozanat saqlab turish.



60-rasm *61-rasm* *62-rasm* *63-rasm*

64-rasm

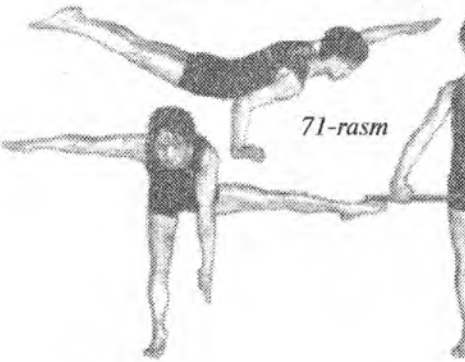
65-rasm

66-rasm

67-rasm

68-rasm

69-rasm



71-rasm

70-rasm

72-rasm

73-rasm

72-rasm. Tayoqcha pastda. *73-rasm*. Tayoqcha ko‘krak oldida. *74-rasm*. Tayoqcha oldinda-yuqorida. *75-rasm*. Tayoqcha yelkada. *76-rasm*. Tayoqcha bilan erkin turish. *77-rasm*. Tayoqcha bosh ustiga o‘ngga. *78-rasm*. Tayoqcha ko‘krakka o‘ng uchi bilan yuqoriga. *79-rasm*. O‘ng qo‘l yonda, tayoqcha yuqorida.

74-rasm

75-rasm

76-rasm

77-rasm

78-rasm

79-rasm

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

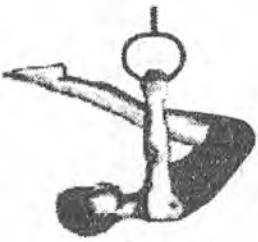
$$F=m \cdot a_{max}.$$

4.2. Gimnastika asboblarida bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamalari

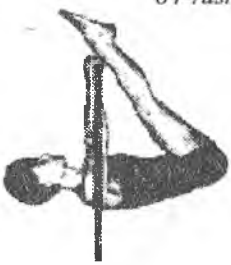
80-rasm

81-rasm

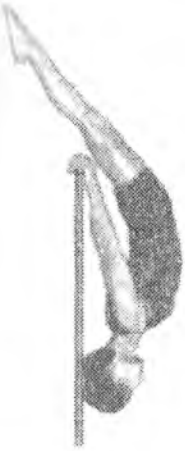
82-rasm



84-rasm

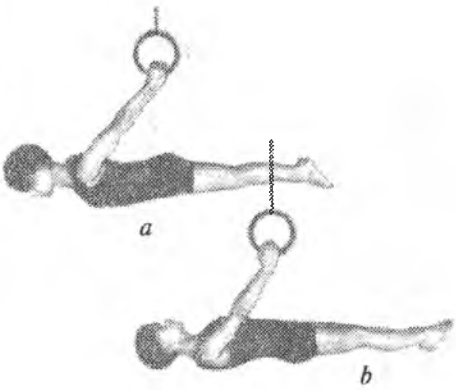


83-rasm

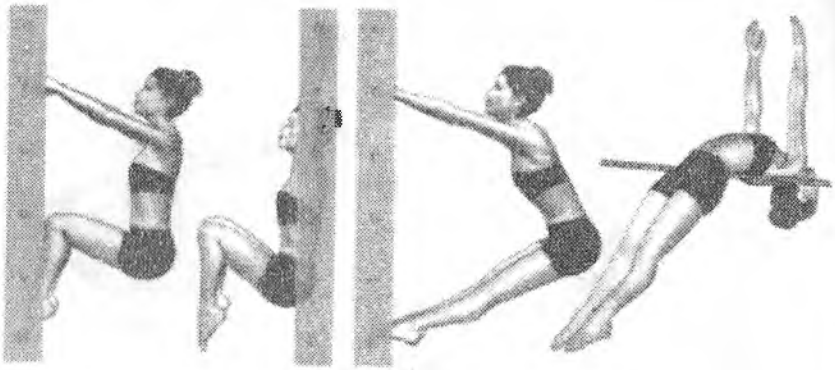


85-rasm

86-rasm

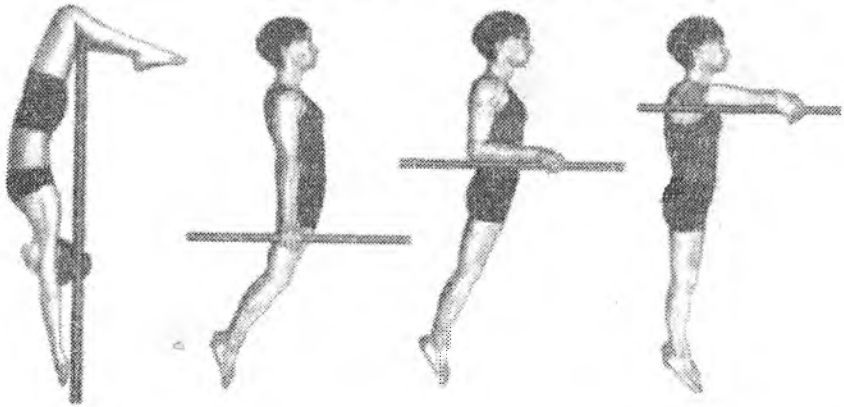


87-rasm



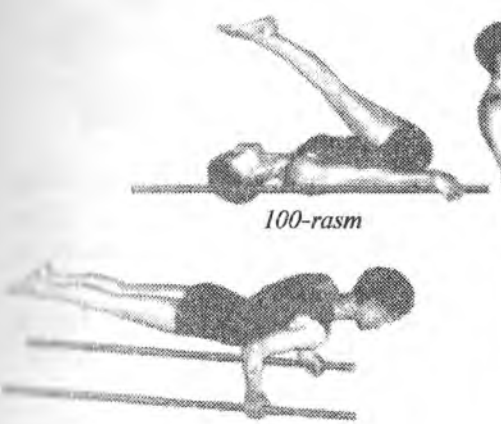
88-rasm *89-rasm* *90-rasm* *91-rasm*

92-rasm *93-rasm* *94-rasm*



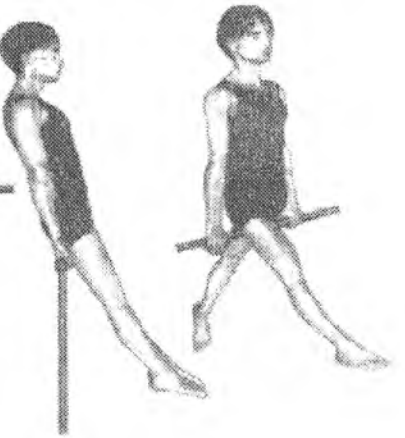
95-rasm *96-rasm* *97-rasm* *98-rasm*

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

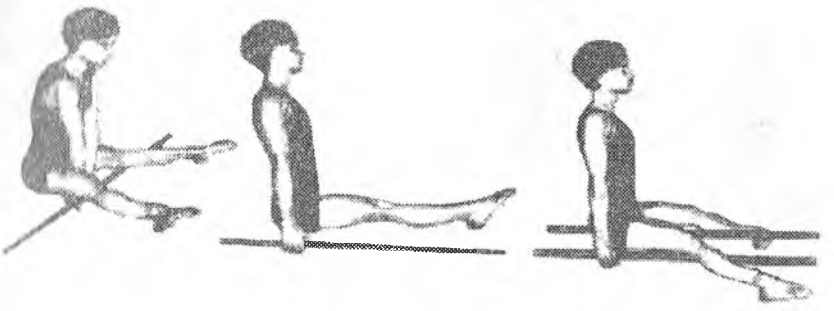


100-rasm

99-rasm



101-rasm *102-rasm*

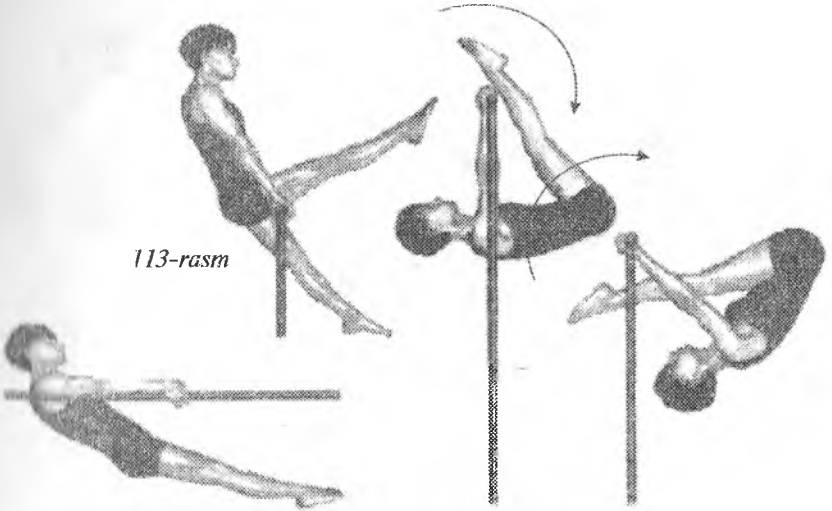


103-rasm *104-rasm* *105-rasm*

106-rasm *107-rasm* *108-rasm*

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

109-rasm *110-rasm* *111-rasm*

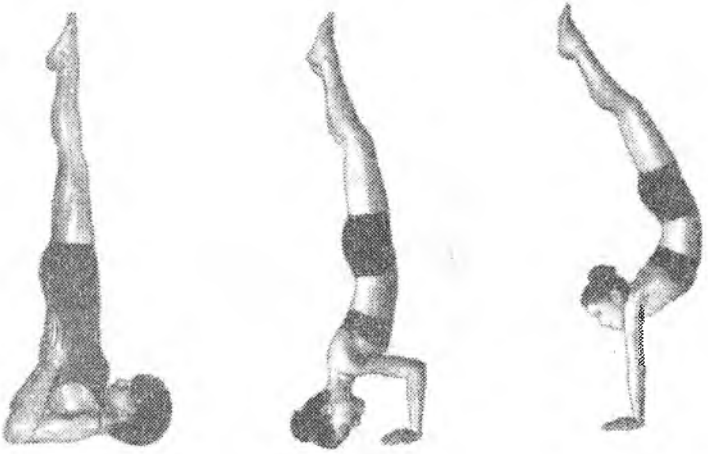


113-rasm

112-rasm *114-rasm* *115-rasm*

4.3. Akrobatika mashqlari atamalari

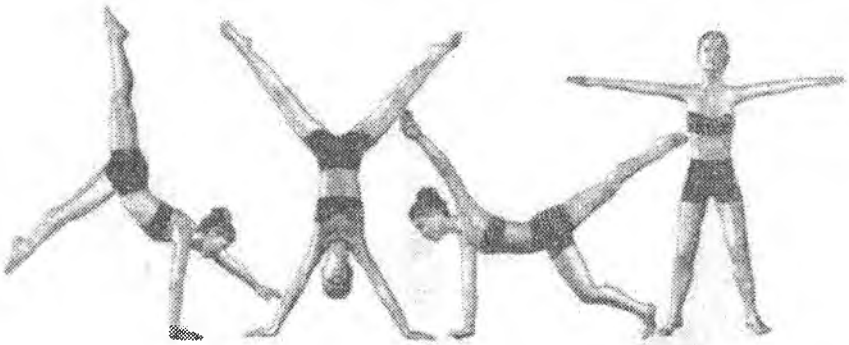
116-rasm. Kuraklarda tik turish. *117-rasm*. Boshda tik turish. *118-rasm*. Qo'llarda tik turish.



116-rasm *117-rasm* *118-rasm*

119-rasm. **Oldinga to‘ntarilish**

120-rasm. **Orqaga to‘ntarilish**



121-rasm. **Yonga to‘ntarilish**

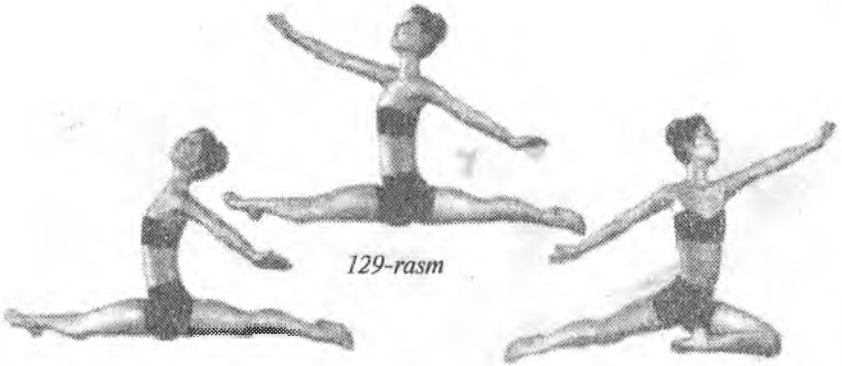
122-rasm *123-rasm* *124-rasm*

122-rasm. Ko‘prik. *123-rasm.* Bir qo‘lga tayangan ko‘prik. *124-rasm.* Bir oyoqqa tayangan ko‘prik.

125-rasm *126-rasm* *127-rasm*

125-rasm. Tirsaklarga tayangan ko‘prik. *126-rasm.* Chap oyoq bilan o‘ng qo‘lda ko‘prik hosil qilish. *127-rasm.* Chap oyoq bilan shpagat, qo‘llar yonda.

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



129-rasm

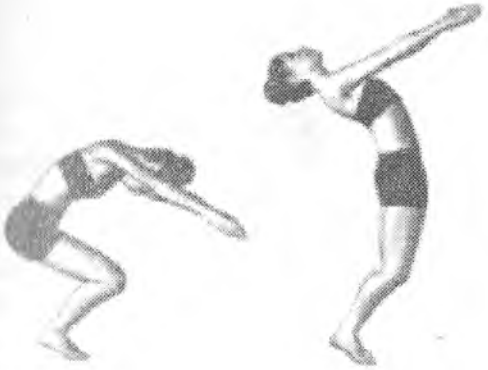
128-rasm *130-rasm*

131-rasm *132-rasm* *133-rasm*

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

4.4. Badiiy gimnastika mashqlari atamalari

134-rasm. To'lqinsimon harakat. *135-rasm.* Oyoq uchida yurish, qo'llar belda. *136-rasm.* Tashlanib yurish. *137-rasm.* Galop qadamlari. *138-rasm.* Prujinasimon qadam. *139-rasm.* Sakrab shpagat hosil qilish. *140-rasm.* Hatlab sakrash. *141-rasm.* Tashlanib sakrash. *142-rasm.* O'ng oyoq bilan yarim halqa hosil qilib sakrash. *143-rasm.* Halqa hosil qilib sakrash.



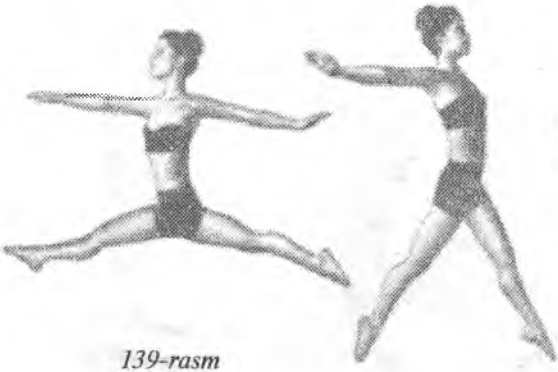
134-rasm

135-rasm

136-rasm

137-rasm

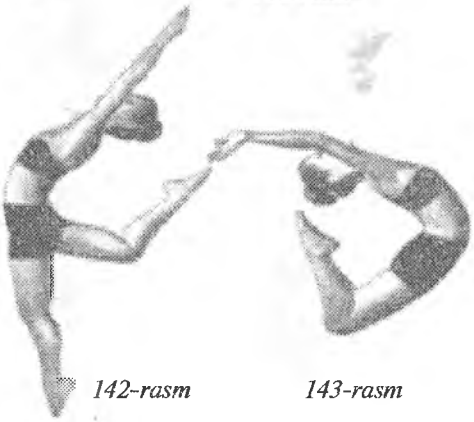
138-rasm



139-rasm

140-rasm

141-rasm



142-rasm *143-rasm*

144-rasm. Do‘ngsimon sakrash. *145-rasm*. Kerishib sakrash.

144-rasm

145-rasm

4.5. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari

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

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

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

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

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho'kkalash, tashlanish va hokazo).
3. Harakat yo'nalish (o'ngga, orqaga va hokazo).
4. Oxirgi holat (zarurat bo'lsa).

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

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

1. O'ng oyoqni bukib qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda chap tomonga egilish.
2. D.h. – bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakat (hatto, bir sanoqda bajariladigan ham) qanday tartibda ijro etiladigan bo'lsa, xuddi shunday ketma-ketlikda yoziladi.

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

1. Chap tomonga burila turib o'ng oyoqni yoysimon pastga tushirib, bunda o'ng oyoq orqada uchiga qo'yilgan holda qo'llarni oldinga uzatish.
2. O'ng tizzada turib, qo'llarni yuqori ko'tarib, boshni orqaga egish.

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

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

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

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu holat yozuvda aks etishi kerak.

Masalan: qo‘llar oldinga ohista uzatiladi, panjalar bo‘shashtirilgan va hokazo.

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

1. Mashqning nomi (kimga mo‘ljallangani).

2. Jo‘r bo‘ladigan musiqa. Asarning nomi, uning hajmi ko‘rsatiladi.

3. Dastlabki holat.

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

Sport gimnastika asboblaridagi mashqlarning yozib olinishi. Gimnastika asboblaridagi mashqlarni yozishda asbobning nomidan tashqari, yana quyidagilarni ko‘rsatish qabul qilingan:

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

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

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

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

5. Pirovard holat (osilib qolish, orqadan tayanib qolish) – harakatning o‘zi pirovard holatga olib kelmasa.

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

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

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

– sakrab chap oyoqni o‘ng tomondan dastak ustidan aylantirish – 2,0;
– o‘ng oyoqni o‘tkazish – 0,5;
– chap tomonda chalishtirib va hokazo o‘tkazish – 3,0.

Oyoqlarning asboblarga tegmay o‘tkazilishini «ustidan» so‘zini qo‘shib ifoda qilinadi.

Masalan, B/p qo‘shpoya: pastki poyada gavdani yozib ko‘tarilish – orqaga siltanib o‘ng oyoqni poya ustidan o‘tkazish – chap oyoqni o‘tkazib orqaga tayanib burchak hosil qilish.

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

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

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

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda ba’zi xususiyatlarni hisobga olib, yuqorida ko‘rsatilgan qoidalarning o‘zi qo‘llaniladi:

1. To‘liq aylanilmaydigan elementlarni (masalan, umbaloq oshishlarni) bajarishda pirovard holat ko‘rsatilishi kerak.

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

3. Ijrochining biror elementdan (harakatdan) keyingi holati shundan keyingi elementning bajarilish usulini belgilab berishi hisobga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalanib yelkada turish yoki cho'kkalab tayanishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish va hokazo.

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

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

Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullari

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

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

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

Grafik yozuv (tasvir, mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Bunday yozishning chiziqli, yarim konturli va konturli turlari qo'llaniladi. Chiziqli tasvir eng qulay hisoblanadi. U juda tushunarli va tejamlidir. Bunday ifoda usuli juda tez bajarilishi tufayli, gimnastikadagi kundalik amaliy ishda juda qo'l keladi.

Matn va grafik yozuvining birgalikda qo'llanilishi – bu yozuvning amalda keng tarqalgan qulay usulidir *(4.5.1-jadval).*

4.5.1-jadval

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

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

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

Nazorat savollari:

1. *Gimnastika asboblarida bajariladigan mashqlarning atamalari.*
2. *Osilish va tayanish holatlarining ta'rifi.*
3. *Akrobatika mashqlarining atamalari.*
4. *Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.*
5. *Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasi.*
6. *Erkin mashqlarni yozish qoidasi.*
7. *Asboblardagi mashqlarning yozilishi.*
8. *Akrobatika mashqlarining yozilishi.*
9. *Badiiy gimnastika mashqlarining yozilish shakllari.*

II QISM
GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI

V bob. SAF MASHQLARI

Saf mashqlari – bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikda yoki yakka harakatlaridan iborat mashqlari janlanmasi. Saf mashqlari marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalarini muvaffaqiyatli hal qiladi, jamoa bo'lib mehnat qilish malakalarini shakllantiradi.

Bu mashqlar kishi qad-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir.

Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik, intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rtta guruhga bo'linadi:

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

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

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

Saflarning asosiy nomlari va joylanishi:

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

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

5.1. Saf usullari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Saflanish va qayta saflanishlar

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

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

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

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

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

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

O'rtoq o'qituvchi! _____ fakultetining _____ bosqich _____guruh talabalari mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha_____nafar talaba, safda_____nafar talaba.

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

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

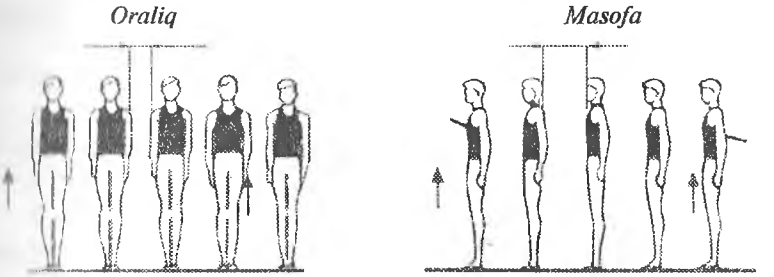
Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qad-qomati – bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatish lozim.

Bir qatorga saflanish – *«Bir (ikki, uch) qatorga saflan!»* – buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchining (navbatchining) orqasida saflanadi.

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

Masofa – shug'ullanuvchilarni ketma-ket qatordagi orasi *(146-b rasm)*.

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

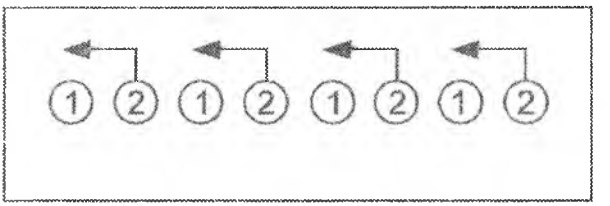


a) yonma-yon qator *b) ketma-ket qator*

146-rasm

Qayta saflanish – bir safdan ikkinchi safga o'tish.

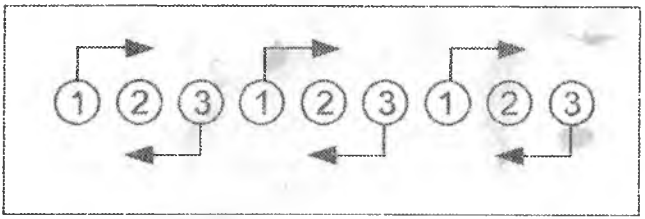
Bir qatordan ikki qatorga saflanish *(147-rasm)*. Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga saflan!» buyrug'i beriladi. Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob – «bir»), o'ng oyoqni juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar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



147-rasm

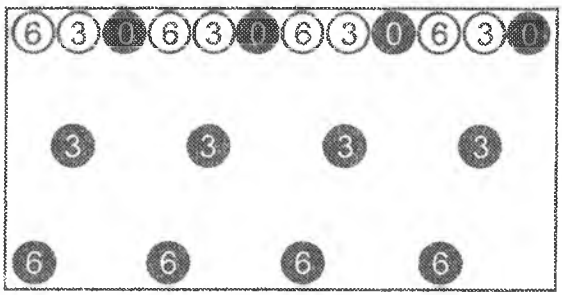
Bir qatordan uch qatorga saflanish *(148-rasm)*. Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Uch qatorga saflan!». Bu buyruqqa ko'ra ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib bir qadamni yonga qo'yadilar va o'ng oyoqni

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



148-rasm

Qatordan qirra bo‘lib qayta saflanish *(149-rasm)*. Guruhda dastlabki («6–3-joyda, 6–4–2-joyda» va hokazo) sanoq o‘tkazilgandan so‘ng quyidagi buyruq beriladi: *«Sanoq bo‘yicha qadam bos!»* shug‘ullanuvchilar sanoq bo‘yicha zarur bo‘lgan odim tashlab, so‘ng oyoqlarini juftlaydilar. O‘qituvchi birinchi qator to‘xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6–3-joyda», deb sanalganda 7 gacha; «9–6–3-joyida», deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.



149-rasm

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

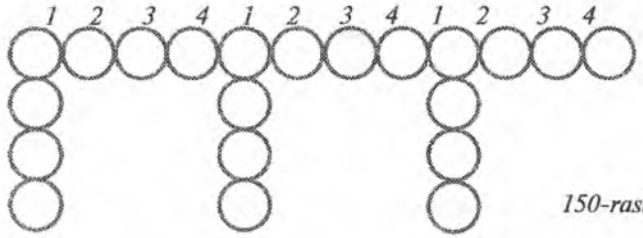
O‘qituvchi safda oxirgi qatorga turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki», deb) sanab turadi.

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

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

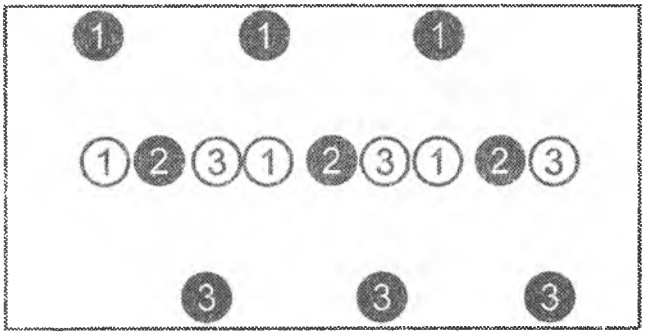
1. *«Ortga!»*
2. *«Bo'linmalar bir qatorga o'ng (chap) yelkani ilgarilab qadam bos!»*
3. *«Guruh, to'xta!»*

So'nggi buyruq shug'ullanuvchilar qatordagi o'z joylariga yetganda beriladi.



150-rasm

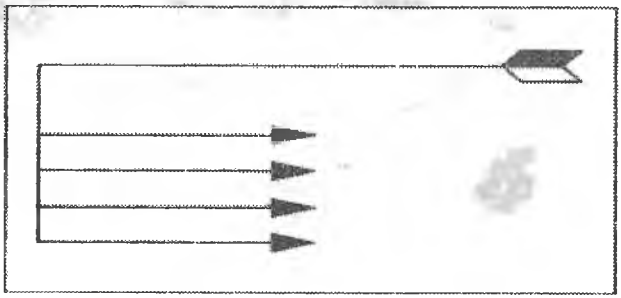
Bir ketma-ket qatordan «qirra bo'lib» uch ketma-ket qatorga saflanish *(151-rasm)*. Uchtadan sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Birinchilar ikki (uch, to'rt va hokazo qadam o'ngga, uchinchilar ikki, uch, to'rt va hokazo) qadam chapga *qadam bos!»*



151-rasm

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

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



152-rasm

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

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

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

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

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

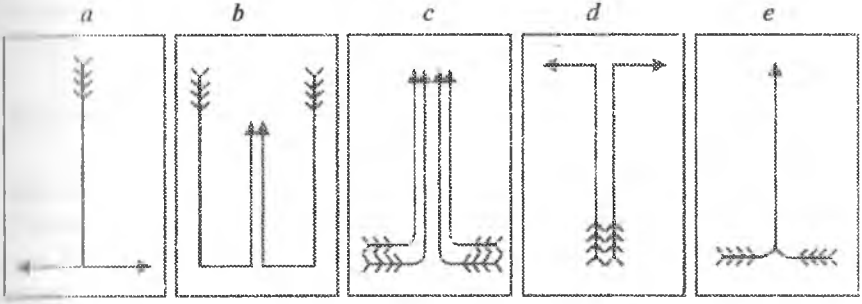
1. «Markazdan qadam bos!» odatda, bu buyruq zalning (maydonchaning) o‘rtasidan beriladi.

2. «Bittadan ketma-ket qator bo‘lib, o‘ng va chap tomonlarga aylanib qadam bos!», bu buyruq bo‘yicha birinchi raqamdagilar

o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar *(153-a rasm)*.

3. «Ikki ketma-ket qator bo'lib markazdan qadam bos!», bu buyruq qatorlar zalning (maydonchaning) qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi *(153-b rasm)*.

4. «To'rt ketma-ket qator bo'lib markazdan qadam bos!», bu buyruq qatorlar zalning (maydonchaning) qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi *(153-c rasm)*.



153-rasm

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

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

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

Doira bo'lib yurish *(154-rasm)*.

Buyruq: «Doira bo'ylab qadam bos!» Ijro buyrug'i zalning (maydonchaning) o'rtasidan beriladi, undan keyin doiraning hajmini belgilash uchun shug'ullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

154-rasm. **Doira turlari**

5.3. Harakatlar

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

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

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

Oddiy qadam saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi.

Buyruqlar:

a) «Yuring!» – har qanday harakat qilishda (hatto, bir qadamga ham) beriladigan buyruq;

b) «Oddiy qadamlab qadam bos!» – yurishning, yugurishning bir turidan boshqa turiga o'tishda va harakat chog'ida bajariladigan mashq tugaganidan keyin oddiy yurishga o'tish uchun beriladi.

Turgan joyda harakatlanish

Buyruqlar:

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

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

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish

Buyruqlar:

a) «To'g'riga!» – chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi;

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

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

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

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Uzun qadam!», «Kalta qadam!», «Sekin qadam!», «Katta qadam bos!», «Yarim qadam bos!».

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

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

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

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

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

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

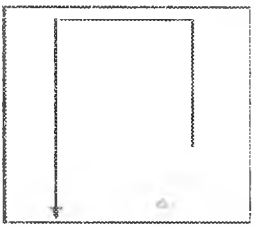
Qanot bilan oldinga yurib harakat yo'nalishini o'zgartirish

Buyruqlar:

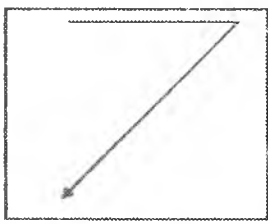
a) (boshlanishi) «O'ng (chap) qanot ilgarilab qadam bos!» – bu buyruq bo'yicha guruh qatorni buzmasdan, chap qanotdagining atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi;

b) (tugashi) «To'g'riga» yoki «Turgan joyda yuring!» yoki «Guruh, to'xta!».

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



155-rasm

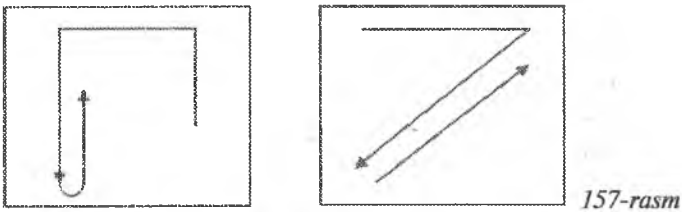


156-rasm

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

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

a) *a)*



157-rasm

Qarama-qarshi qatorlar oralig'i bir qadam.

Ilon izi bo'lib yurish. Bu birin-ketin bajarilgan bir necha teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir.

Buyruqlar: a) O'ng (chap)ga qarama-qarshi qadam-bos!», b) Ilon izi bo'lib qadam bos!».

5.4. Orani ochish va yaqinlashtirish

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

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

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

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

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

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

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

5. **Yoysimon ochilish.**

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

Buyruq: «Yoysimon tashqariga qadam bos!»

Nazorat savollari:

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

VI bob. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

6.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi

Mushaklarning maksimal va o'rta zo'riqishi, shuningdek, har xil tezlik va amplituda bilan gavdaning ayrim qismlari yoki tana a'zolarining birgalikda harakatlanishi – umumrivojlatiruvchi mashqlar (URM) deb ataladi.

Darslarning maqsadi va vazifalariga qarab URM o'quvchilarning organizmini, asosan, bo'lajak ishga tayyorlashi (badan qizdirish) harakat maktabini o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, turli organlarni, organizm tizimini sog'lomlashtirish, asosan, to'g'ri qad-qomatni shakllantirishga qaratilgan.

URMni dars tayyorlov qismida o'tkazishning ma'nosi – boshning katta yarim sharidan eng qulay ravishda optimal qizishini, mator nerv impulslarining mayin o'tish oqimini ta'minlash, bundan tashqari, ichki organlarda umumiy faollanishni hosil etish. Bularning hammasi darsning asosiy qismi hisoblanib, undagi mashqlarni bajarish uchun jismoniy sifatlar (kuch, qayishqoqlik, chidamlilik)ni o'zlashtirish va tarbiyalash qad-qomatni shakllantirishni ta'minlaydi. Darsning yakuniy qismida URM dam olish va o'quvchilarning boshqa faoliyatga o'tishini ta'minlash uchun bajariladi. Jismoniy tarbiya bayramlari, tanaffusdagi o'yinlar va fizkult daqiqa maktab jismoniy tarbiyasida universal vosita hisoblanadi.

Ular buyumsiz va buyum bilan (tayoqcha, to'ldirma to'plar, gantellar, toshlar, gardish, arg'amchi, rezina amartizatorlar, trenajorlar), o'quvchilarni bir-biriga yordam bergan holatda (ketma-ket qatorda, doirada, yonma-yon qatorda), joyda va harakatda (yurishda) turli saflantiriladi.

URM bir qancha xususiyatlarga ega: ular aniq me'yorlanadi, turli variant va majmualarda foydalaniladi. Bu esa ayrim mushak

guruhlariga va organizmning tanlangan tizimlariga ta'sirini ta'minlaydi.

Buning natijasida sistematik ravishda URM bajarishda harakat tajribasining poydevorini barpo etadi. Harakat sifatlari qobiliyat, shuningdek, hayot amaliyotida zarur bo'lgan, murakkab gimnastika barpo etishda asqotadigan ko'nikmalarni shakllantiradi. URM qad-qomatni shakllantirishda katta rol o'ynaydi: ular mushaklarni kuchlantiradi, umurtqa va tovon to'g'ri holatda shakllanishiga ko'maklashadi. Aksariyat hollarda maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda umurtqa bukilishi kuzatiladi, bu jarayon 11–13 yoshda batamom tugaydi, shuning uchun URM bolalarning rivojlanishida muhim hisoblanadi.

Undan tashqari, URM nafas olish organlarining rivojlanishida samarali vosita hisoblanadi. Chunki, diafragmaning asosiy nafas olish mushaklari mustahkamlanishi qorin mushaklarini, chuqur nafas olishga ko'mak beruvchi harakatning tarkibi bilan nafas olishning mosligi nafas olish uzunligini va kuchini tekislash ko'nikmasini shakllantiradi. Aniq ritm, qattiq me'yor, vaqti-vaqti bilan URMda yuklamani ko'paytirish va pasaytirish yurak mushaklarini mustahkamlashga ko'maklashadi. Yurakning urish hajmini ko'paytiradi, qisqarish ritmini yaxshilaydi. Mashqlar nerv tizimi rivojlanishiga katta ta'sir etadi. Qarshi amal qilish tezligi uyg'unlashishi, harakatni bilib egallash bolalarning aqliy rivojlanishida katta mohiyatga ega: URM jamoada bajariladi, bu bolalarning birlashishi va intizomli rivojlanishiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rligi ijobiy rol o'ynaydi. So'nggi yillarda URM o'tkazish uslubiyatida noan'anaviy mashq turlari, ritmik va atletik gimnastika, qizlar uchun gimnastika, nafas olish gimnastikasi, xatxa-yoga, ushu va hokazolarni qo'llash ommalashgan.

Lekin amaliyot tajribasida talabalar va boshlang'ich sinf o'qituvchilari maktabda gimnastika darsida URMning boyligidan foydalanmasdan, tez-tez odatdagi mashqlarni ishga solib, kattalar va bolalarga jismoniy tarbiya tizimidagi mashqlarning mohiyati va o'rnini aniq tushuntirmaydilar.

Davlat umumta'lim standarti va kompleks dasturi bo'yicha asosiy vazifa jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish talabini

bilish, ongli ravishda dam olish uchun ulardan foydalanish, mashqlanishda sog'liqni mustahkamlash va ishchanlikni ko'tarishni tarbiyalashdan iborat.

Bu haqida P'erde Kubertenni shunday degan: «Mashqning o'zi muhim emas, uning qanday bajarilishi, qay darajadagi diqqat bilan, asosan, nima uchun va qanday kuch bilan bajarilgani muhim».

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

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

Aytish joizki, bu bo'lim shartli suratda aniq mushak guruhlariga ta'sir o'tkazadi, ko'p mashqlarni bajarishda tananing bir qismiga mo'ljallangan va boshqa mushaklar ham qatnashadi. Bundan tashqari, uslubiy yo'nalishga qarab ularning hammasi yarim harakat rivojlanishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin: qobiliyatlar (kuch egiluvchanlik, tezlik koordinatsiya, muvozanat ritmli nafas, latofatli harakat va boshqalar), asab xususiyatlari (diqqat, ongli fazoda mo'ljallash vaqti) va boshqalar. Organizm tizimining faoliyat darajasini ko'tarish (nafas olish, yurak, qon-tomir tizimini faollashtirish) ham ushbu bo'limga kiradi.

Qo'llar va yelka kamariga mashqlar

Bu mashqlar guruhlariga quyidagilar kiradi:

1) qo'llar va yelka kamarini ko'tarish va tushirish;
2) qo'llarni bukish va yozish;
3) qo'llarni burish;
4) qo'llarni aylantirish harakatlari (navbatli, ketma-ket, barobar);
5) siltash va tortish harakatlari;
6) statik holatlarda mashqlar;
7) qo'llar va yelka kamari mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari.

Har bir bo‘limda aniq ta’sir qiluvchi mashqlar safini ajratish mumkin.

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

Bo‘yin mushaklariga mashqlar

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

Oyoqlar va tos kamariga mashqlar

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

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

Statik mashqlar muvozanatni faollashtiradi va qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. Oyoqlar uchun ko‘p mashqlar, ayniqsa, me’yorlangan cho‘qqayishlar va sakrashlar yurak, qon-

tomir tizimini mustahkamlaydi, fiziologik yuklamani ko‘taradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Gavda uchun mashqlar

1. Turli dastlabki holatlar (tik turishlar, o‘tirish, yotgan holatda) gavdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga bukish.

2. Gavdani o‘ngga va chapga bukish.

3. Turli qo‘l holatlari bilan gavdani aylantirish harakatlari.

4. Yotgan holatda oyoqlarni ko‘tarish, qorinda yotgan holatda gavdani ko‘tarib kerishish.

5. Tizzalarga tayanib turish holatida orqaga tayanib, yotganda tayanib, gavdani bukish va kerishish.

6. Statik holatlar.

7. Bo‘shashtirish mashqlari (chalqancha yotgan holatda yengil kerishish va mushaklarni bo‘sh qo‘yish).

Gavda va bo‘yin mushaklari uchun bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlanishiga ta’sir qiladi, umurtqa harakatchanligiga, oyoqlar, bo‘g‘imlar cho‘zilishiga ko‘maklashadi. Bu esa, o‘z navbatida, bo‘g‘imlarning anatomik harakatlanishini aniqlaydi, qomatning to‘g‘ri shakllanishiga ijobiy ta’sir qiladi. Yonga va oldinga bajariladigan mashqlar belning me’yoriy bukilishini ta’minlashga yordam beradi. Ayniqsa, qorinda va chalqancha yotgan holatdagi mashqlar foydali, chunki, umurtqa gavda og‘irligidan ozod bo‘ladi va qorin, bel mushaklari yuklama tufayli mustahkamlanadi. Bundan tashqari, umurtqa to‘g‘ri holatda bo‘ladi, uning tosda joylashgan egilish burchagining qomatga ta’siri yo‘q. Qorinda dastlabki holatda yotgan mashqlarda gavdaning yuqori qismi boshni ko‘tarish va tushirish vaqtida umurtqaning ko‘krak va bo‘yin qismida harakatchanlik hamda to‘g‘ri holatni rivojlantiradi, shu vaqtda bel bo‘limi qotirilgan holatda bo‘ladi va ortiqcha egilmaydi, bolalarning bunga bo‘ysunish qobiliyati bor. Orqada yotgan holatda gavdani bukish va rostlanib egilish mashqlarida qorin mushaklari mustahkamlanadi, bu esa ovqat hazm qilish jarayoniga ijobiy ta’sir qiladi.

Bolalarda bu mushaklar nozik, shuning uchun bunday mashqlar ularga juda foydali. Gavda uchun bajariladigan mashqlarning ayrimlari nafas olganda qatnashadigan mushaklarni mustah

kamlashga ta'sir qiladi; biqin burilishlarida, yonga va oldinga egilishlarda qorin mushaklari yuklama oladi, tishli mushaklar rezina amortizator bilan (trenajorlarda) va o'quvchilarni turli saflantirganda (bir ketma-ket qatorda, doirada) va harakatda bir-biriga yordam beradi.

Butun tana uchun mashqlar.

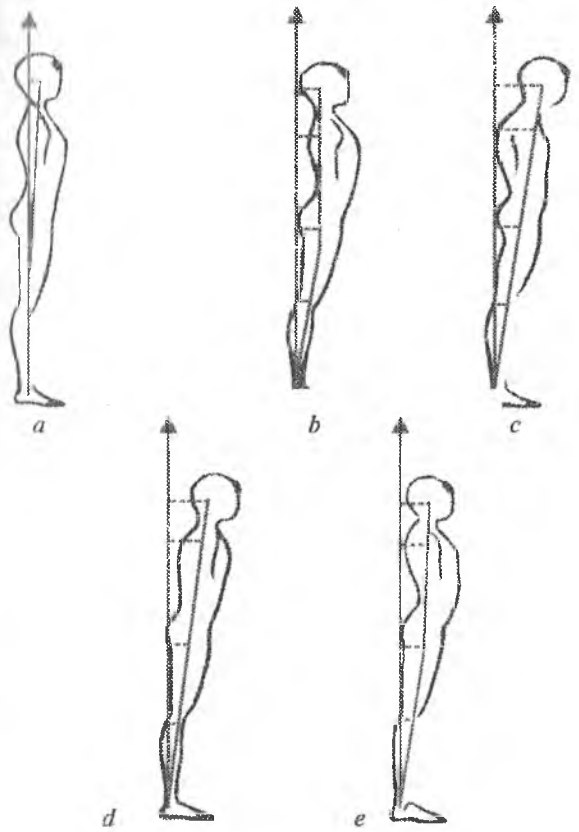
1. Bir vaqtda gavdani oldinga, orqaga, yonga egish qo'llar harakatlari va oldinga (yonga, orqaga) tashlash bilan.
2. Cho'qqayish va oldinga egilish bilan qo'llarni oldinga (yuqoriga, orqaga) ko'tarish.
3. Gavdaning aylanish harakati qo'llarni yuqoriga ko'tarib va oyoqlarni navbatma-navbat bukish va uzatish (o'ngga gavda egilganda bukish chap oyoqni bukish, chapga esa o'ng oyoqni).
4. Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va uzatish bilan bir vaqtda oyoqni ko'tarish va tushirish.
5. Tananing to'lqinsimon harakati (harakat qo'llar bilan boshlanadi keyin gavda va oyoqlar bilan davom etadi).
6. Orqa bilan yotib ko'prik va gimnastika devoriga orqa bilan turib orqaga egilish (sheriklar yordamida va mustaqil).
7. Orqa bilan gimnastika devorida osilib oyoqlarni ko'tarish.
8. Gimnastika devorida orqa bilan osilgan holatdan osilishga o'tish, oyoqlarni bukib va to'g'ri tutib kerishish.
9. Tananing hamma mushaklarini bo'sh qo'yish mashqlari (yotib, tananing hamma mushaklarini bo'sh qo'yish, tananing hamma mushaklarini maksimal taranglatish va bo'sh qo'yish; boshqa mushaklarni taranglatib, birgalikda bir guruh mushaklarni ketma-ket bo'shashtirish).

6.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalar

To'g'ri qomatni shakllantirish

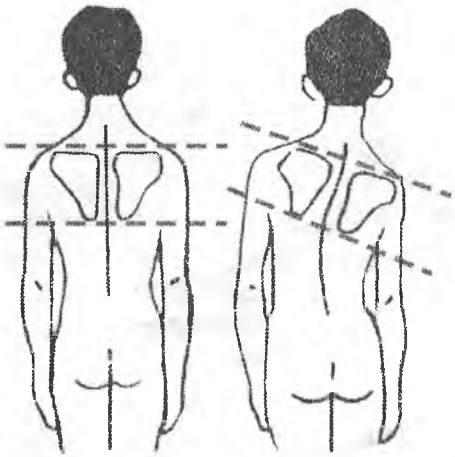
To'g'ri qomat, ko'pincha, muhim organlarning va organizm tizimlarining normal faoliyatini aniqlaydi. Shuning uchun to'g'ri qomat shakllanishi asosiy vazifa hisoblanadi. Asosiy turishda

(158-a rasm) qomatni normal (to'g'ri) belgilashda boshni yonga egmasdan turiladi. Ko'krak qafasi yozilgan, oyoqlar vertikalga yaqinlashtirilib tekislangan, badanni yaxlit, to'g'ri, taranglamasdan, belgilangan boshqa tik turishlarga nisbatan kam urinishlar bilan turiladi. Shaxsiy rivojlanish davrining boshida, yoshlarning bu tipdagi qomati qulay sharoitda shakllanadi va bir xil turadi, lekin o'zgarmay qolmaydi. Ayniqsa, uning tiklanishining birinchi davrida va qarish davrida. Ma'lumki, qomatning zaif, ortiqcha bel lordozi tez-tez uchraydi («qomatning qiyshayishi» – *158-b rasm)*, shuningdek, ortiqcha ko'krak qafasi («bukri qomat» – *158-c rasm)*, egilgan qomat *(158-d rasm)*, bukilgan qomat *(158-e rasm)* ham uchrab turadi.



158-rasm

Qomatning buzilishi deb sogital yuzasida («tekis orqa») kerakli egilishlarning yo‘qligiga aytiladi. Skolioz bolalarda umurtqa yonga qiyshaygan bo‘lishi bilan belgilanadi *(159-rasm).*



159-rasm

Ko‘pincha, yomon qomatga qisman yoki to‘liq yassi oyoqlik yo‘ldosh bo‘ladi (tovonning ravoqi ko‘ndalang yoki uzunasiga pastlangan). Yassioyoqlik, odatda, ko‘zga tashlanmaydi, ammo bu zaiflik yetarlicha keng tarqalgan. Yassi oyoqda oyoqlarning tayanish faoliyati yomonlashadi, umurtqa va tos holati o‘zgaradi, harakat qiyinlashadi. Odatda, yassi va kovak tovon ajratiladi.

Ommaviy (tadqiqot) tekshirishlar ma’lumotlar asosiga qarab, turli demografik hududlarda o‘tkazilgan. Umumiy tekshirishlar sonida 40–50% o‘quvchilarda u yoki bu qomat zaifligi belgilangan. Aksariyat hollarda ularni potologiyasiz sabablar keltirib chiqaradi, lekin bunday voqealarda ular aslo bezarar hisoblanadi. Ular ildizlanib, nafaqat, tayanch-harakat apparati biomexanik sifatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, balki ichki organlar faoliyatida ham yomon bilinadi. Bundan tashqari, jismoniy to‘liq emaslik bilan bog‘langan og‘ir ruhiy ezilish noto‘g‘ri qomat shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Qomatning buzilish darajasi turlicha bo'ladi. Bunday noto'g'ri funksional o'zgarishlar, tana holatlari to'g'ri jismoniy parvarish olib borish natijasida yo'qoladi; turg'un funksional o'zgarishlar va tananing o'zgarishida tekislanmaydi; belgilangan buzilishlar, suyak-ulama harakat apparati va mushak tizimidagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Ularni tuzatish uchun uzoq vaqt davolash gimnastikasi bilan tizimli mashg'ulotlar o'tkazish zarur.

Eng muhimi, qomat kamchiligining oldini olish va to'g'rilanish doimiy nazorat va maxsus mashqlar yordamida o'tkaziladi.

O'qituvchining vazifasi — bolalarda tanani to'g'ri holatda ushlash va turg'un odatni tarbiyalash. Qomatni mumkin qadar ertaroq nazorat qilish kerak. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshlang'ich sinflarda bolalarning tanasini to'g'ri holatda ushlashida nimalarga e'tibor berish kerakligini bilishi darkor. Gimnastika mashqlarini bajarishda dastlabki holatga to'g'ri e'tibor berishni talab qilish kerak. Bosh va yelka holatlariga diqqatni jalb qilish lozim. Yuqori sinflarda bu ishga quvvat va vaqt ko'proq talab qilinadi, negaki qomat buzilishi, kamchilik tug'ilishini sinchiklab ishlash o'qituvchi tomonidan talab qilinadi. Shuningdek, bolani maktabning o'zida va uyda ota-onasi muntazam nazorat qilishlari shart.

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

To'g'ri qomatni saqlash uchun holat reflekslari katta ahamiyatga ega. Quyidagi misolda qomatni shakllantrish uchun qanday usullardan foydalanish mumkinligini ko'rish mumkin. Asosiy turish holatini qabul qilish kerak, rostlanish, yelkalarni rostlash engakni ko'tarish lozim. Bu holatni qat'iy ravishda

aniqlashdan keyin yuzni pastga qaratib birdan boshni tushirish darkor. Bunday harakatdan so‘ng kutilmaganda va tez sur’atda rostlangan holat o‘zgaradi; yelkalar beixtiyor tushadi, bel kerishadi, qorin esa oldinga chiqadi. Bunda tana holatining o‘zgarishi, boshning pastga engashish holati, tana mushaklarining refleksi bo‘sh qo‘yish bilan bog‘liq, ular vertikal holatda gavdaning topshirilgan holatini ushlashi kerak. Agar boshni yuqoriga ko‘tarsa, tananing barcha qismi beixtiyor «taranglashadi», yelkalar rostlanadi, orqa tekislanadi, qorin tortiladi. Bu holatda odam qomati o‘z-o‘zidan to‘g‘ri holatni qabul qiladi.

Lekin boshni chiroyli ko‘tarish bilimini o‘rganish to‘g‘ri qomat ustida ishlash uchun yetarli emas. Uni yanada mag‘rur holatda ko‘tarib yurishga odatlanish uchun shug‘ullanish kerak. Buning uchun «mushaklar korseti» mashqlantiriladi. To‘g‘ri qomat holatini ushlab turadigan mushaklar guruhi 300 dan oshiq. Ularni umumlashtirish qonunlari tibbiyot va biomexanikaga asoslanadi.

Bu kabi ichki organlarning yaxshi ishlashini ta’minlaydigan, mexanika yuklamasini skeletga bir tekis taqsimlaydigan va muvozanatni saqlash uchun eng kam energiyani sarflashga xizmat qiladigan holatlar go‘zal qomat namunasidir va unga intilish uchun, odatda, badiiy gimnastikada balerina qomati qabul qilinadi.

Balerinalarda qomatni shakllantirish uchun kasb mahorati muhim ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanib, uni o‘zlashtirishga yillar ketadi.

Yurak, qon-tomir tizimini mustahkamlash

Yurakning yuqori funksional darajada ishlashi kuchli qon aylanishi, asta qisqarishi va bo‘shashi bilan aniqlanadi (kamroq pulsligi) va ana shunday jarayonlarning almashishi qat’iyan aniqlik bilan, yurak mushaklari uni qon bilan ta’minlashiga, nerv tuzilish holatiga, bajaradigan ishi, jadallik kuchiga bog‘liq. Yurak-mashqlanadigan organ, u jismoniy ish o‘zgarishlariga tez javob beradi. URMdan muntazam ravishda foydalanish yurak faoliyatiga ijobiy ta’sir qiladi, bunda yuklama asta-sekin ko‘tariladi, aniq me’yorlanadi, zo‘riqish ritmi bo‘shashish bilan almashinadi yoki

dam olish to'xtashi bilan amalga oshadi. Nerv mukammal shakllanmagani sababli bolalar yuragi ishlash xususiyati o'ziga xos bo'ladi. Shuning uchun katta ehtiyotkorlik bilan yuklamani kuchaytirish kerak (ayniqsa, kichik yoshdagi maktab bolalari uchun). Ayrim mashqlar jarayonida dam olish uchun to'xtatishlar bo'lishi lozim, mashqlar me'yori oz-ozdan ko'paytirib borishi darkor. Bola o'sa borgach, yurak zarbi hajmi tez o'sadi, markaziy nerv tizimi va yurak apparati atrofiga yuqori temparatura ajraladi, bu jarayon, asosan, bola 7–8 yoshiga yetganda yakunlanadi.

URM yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi. O'ziga xos mazkur rejada ritmik, ko'p takrorlanadigan katta fiziologik yuklamali harakatlar ta'sir qiladi. Turli xil hakkalash, oldinga engashish, qo'llar harakati bilan yonga tizzani yuqori ko'taruvchi mashqlar, cho'qqayishlar – bu mashqlar har doim takrorlanishi muhim.

Nafas olish tizimini mustahkamlash

O'pka orqali kislorod qonga kiradi va uglevod, yog', oqsil bilan qo'shiladi. Natijada, energiya (quvvat) ajraladi, u tufayli biz hayotmiz, fikrlaymiz, harakatlanamiz. Nafas olish va chiqarish o'pka mushaklari bilan amalga oshiriladi. Ular qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, shunchalik yaxshi. Ularni nafasli mashqlar bilan mustahkamlash mumkin. Eng samaralisi chuqur, kam zo'riqmasdan nafas olish hisoblanadi. Bunda havo alviolagacha boradi, o'pka to'qimalarida havo yaxshi almashadi. Nafas olish mushaklari tejamli ishlaydi, ularning ishchanligi tiklanishga ulguradi. O'pka havo almashinish kuchlanishi (chuqur tezlanib nafas olishda) organizmdan karbonat angidrid gazini haddan tashqari chiqarishga olib boradi.

Bu qondagi ishqorli kislota muvozanatini buzadi. Tomirlarning qisqarishiga olib kelib, miyaning qon bilan ta'minlanishini, shuningdek, organizmning hamma to'qimalarini yomonlashtiradi. Tinch holatda va kichik yuklamada burundan nafas olish me'yor hisoblanadi, bunda havo issiqlanadi mikroblardan, changdan tozalanadi. Bundan tashqari, burun bo'shlig'ida nerv tugunlari

qo‘zg‘aladi, nafas olish apparati nafas olishga sozlanadi (burun, o‘pka refleksi) bosh miya qobig‘i tonusi ko‘tariladi, bu uning rivojlanishiga olib boradi. Jismoniy yuklamada o‘pkada havo almashinuvi kuchayib, burun yo‘llari orqali o‘tishi kamlik qiladi.

Bu hodisalarda nafas olish burundan amalga oshiriladi. Nafas chiqarish esa burundan va og‘izdan yoki nafas olib chiqarish bir vaqtning o‘zida burundan va og‘izdan bo‘ladi.

O‘rtacha jismoniy yuklamada nafas olishga eng yoqimli anatomik sharoitlar tana mushaklari zo‘riqmaganda, ko‘krak qafasi rostlanganda, oyoqlar uzatilganda, yelkalarni orqaga tekislanganda (yuqoriga ko‘tarmasdan, chunki ko‘krak qafasining yuqori qismi torayadi), qo‘llarni yelkadan pastga yonga ko‘tarish, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarishlarda, bukilgan va to‘g‘ri qo‘llarni orqaga tortganda, qo‘llarni yelkalarga, belga ko‘targanda yaratiladi. Nafas chiqarish burilishlarda, cho‘qqayishlarda, qo‘llarning pastga harakatlarida oyoqlarni bukishda, ya’ni gavda tekisligining kichiklashishida amalga oshiriladi.

Katta mushak taranglatishlarni nafas chiqarish bilan birga olib borishi kerak, nafas olishni esa dastlabki holatda qilish lozim. Masalan, qorinda yotib, gavdaning yuqori qismini ko‘tarib, qo‘llarni yuqorida ushlab turish va nafas chiqarish. Bu katta mushaklar zo‘riqishida ayrim nafas olish mushaklari (qorinning qovurg‘a orasidagi qiya mushaklari, ko‘krak-o‘mrov) bevosita mushak ishiga o‘tadi.

Bundan tashqari, nafas chiqarish bosh miya qobig‘i harakat markazining qo‘zg‘alishini kuchaytiradi, nafas olishni esa tormozlantiradi. Shunday qilib, nafas chiqarish mushak ishiga yordam beradi. Bu turdagi mashqlarda bolalarga batamom nafas olishga tavsiyalar berilmaydi (ular qanday qilib bo‘lsa, shunday nafas olishadi) yoki ularga dastlabki holatda nafas olish ko‘rsatiladi.

Mashq tugatilishida harakatni to‘xtatish shart, negaki bu vaqtda nafas o‘z holatiga keladi. Kichik tez harakatlar (kaftni, tovonni aylantirishlar va boshqalar) odatdagi nafas olishda bajariladi.

Odatdagi yuza nafasda ko‘p takrorlanish katta yo‘nalish bilan bajariladi (joyda hakkalashlar va arg‘amchi bilan sakrashlar hamda

shunga o‘xshash). Bunday hollarda kam chuqur nafas olish organizmga qulayroq, negaki bunday jismoniy ishga kam quvvat sarflanadi.

Nafas olish harakat tempi xotirjam bo‘lishi kerak, tez bo‘lmagan nafas chiqarish esa nafas olishdan ancha uzunroq. Kuchaytirilgan, to‘liq nafas olish o‘pkani ishlatilgan havodan bo‘shatadi. Shuning uchun nafas olishni o‘rgatishdan avval diqqatni nafas chiqarishga jalb qilish kerak. Uzoq nafas chiqarish mashqlari tempni va nafas olish ritmini normallashtiradi, nafas olish mushaklarini mustahkamlaydi.

Ayniqsa, bu holatda qarshilikni yengib nafas chiqarish foydali (tishlarning yarim bekilganligi, tishini tishiga qo‘yib, nafasni naychadan chiqarish va shunga o‘xshash).

To‘g‘ri nafas olishni o‘rganish uchun nafas olish mushaklarini boshqarishni bilish kerak. Ularni rivojlantirish, mustahkamlash uchun 3 turli nafas olish mavjud: ko‘krakli, qorinli va aralash. Ko‘krakli nafaslanishda nafas olish vaqtida ko‘krak qafasi oldinda, orqada va yon yo‘nalishlarda kengayadi; nafas chiqarishda qovurg‘alar pastga tushadi, ko‘krak qafasi hajmi kamayadi. Qorinning nafaslanishida nafas olish diafragmaning qisqarishi va tushishi hisobiga amalga oshiriladi.

Shunday qilib, ko‘krak qafasining hajmi yuqoridan pastga ko‘payadi, nafas chiqarish esa diafragmaning ko‘tarilishi va ko‘krak qafasining hajmi kamayishi hisobiga amalga oshiriladi. Nafas olishda qorinning oldingi tomoni keriladi, nafas chiqarishda u ichiga tortiladi.

Aralash tipdagi nafaslanishda nafas olish va chiqarish ko‘krak qafasining hajmi ko‘payishi va kamayishi tufayli hamma yo‘nalishlarda bo‘ladi (oldinga-orqaga, yonlarga va yuqoridan pastga). Bu turdagi nafas olish eng tabiiy sanaladi. U bolalar va kattalarda, kundalik hayotda va mashqlar bajarishda sodir bo‘ladi.

Lekin maxsus o‘rgatilmasa, u to‘liq emas hisoblanadi. Ko‘krakli va qorinli turdagi nafaslanishlar mushaklarni mustahkamlash va mashqlanish, harakatchanlikni rivojlantirish uchun tavsiya qilinadi.

6.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi, qad-qomatni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazayotganda URM majmuasidagi birinchi mashq har doim to'g'ri qomatni sezishga xizmat qildiradigan bo'lishi kerak. U to'g'ri qomatga xos holatni qabul qilish va uni yodlab qolish imkonini beradi. Qanaqa mashqlar to'g'ri qomadni sezish mashqlariga kiradi? Quyida bir nechta shunday mashqlarni keltirib o'tamiz.

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

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

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

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

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

6. Oyna oldida turib, to'g'ri qad-qomatni egallash.

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

1—2 — o'tirish, tovonlar birga, oyoq uchi ochilgan (qorinni tortish, belni to'g'ri tutish). 3 — turish, 4 — D.h.

8. D.h — qo'llar belda. 1 — oyoqlar uchiga ko'tarilish va tirsaklarni orqaga tortish (qorinni tortish); 2—3 — ushlash; 4 — D.h.

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

10. Chalqancha yotish va tana mushaklarini bir tekisda yo'naltirib to'g'rilash.

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

12. Xatxa-yoga gimnastika mashqlari yaxshi samara beradi: tik turib, tana bo'ylab tushgan qo'llarni kaft tashqarisiga oxirigacha ochib, tos mushaklarini taranglashtirib shu holatda biroz vaqt ushlab turish va bir tekisda nafas olish. Asosiy e'tibor boshning holatiga qaratiladi, chunki boshning egilishi, bel va qomatning bukilishiga olib keladi.

Bu mashqning biroz murakkabroq variantini oyoqlar uchiga ko'tarilib bajarish. O'tirish, tovonga o'tirish yoki turish holatlarida «chalishtirilgan» mashqini bajarish. Buning uchun bir qo'lni orqaga o'tkazib pastdan yuqoriga ko'tarib, yelka orqasiga, ikkinchi qo'lning bukilgan barmoqlaridan ushlanadi.

Barmoqlar mahkamlanib, uzatilgan qo'lni oz-ozdan mushaklarda og'riq paydo bo'lgunicha tortiladi. Bir necha soniyadan so'ng qo'llar holati almashadi. 2—3 marta takrorlanadi. Oldinga to'g'ri qarab, bir tekisda va tinch nafas olinadi.

Qomatning yaxshi shakllanishiga boshda yuk (og'irligi 150—200 gramm) ushlab turish bilan bog'liq mashqlar yordam beradi.

Yuk boshga qo'yiladi (peshonaga yaqin), bu tana holatini nazorat qilishga yordam beradi, ya'ni bosh biroz bo'lsa ham to'g'ri holatdan chiqib ketsa yuk tushib ketadi.

1. Boshda yukni ushlab, sekin o'tirish va turish.

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

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

4. Orqaga burilish (oldin sekin, keyin tez).

5. Oyoq uchida turish, oyoqlar bir chiziqda.

6. Oyoqlarni chalishtirib o'tirish, turish.

7. Oyoqlarni chalishtirib turib, o'ng oyoq chap oyoq oldida buning aks holatigacha, ya'ni chap oyoq o'ng oyoq oldida holatigacha chapga burilish, keyin o'ngga burilib, dastlabki holatga qaytish.

8. Oyoqlarni chalishtirib turib (o‘ng oyoq chap oyoqning oldida), o‘tirib, chapdan orqaga burilish va chordana qurib o‘tirish. Turib, o‘ngdan orqaga burilish va dastlabki holatga qaytish.

9. Gimnastika devori bo‘ylab yuqoriga, pastga tirmashib harakatlanish.

Qomatning shakllanishi va yassi tovonlikni davolashda oyoqning panja mushaklari uchun mashqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

1. Oyoq uchida yurish, tizzani baland ko‘tarish.

2. Tovonda yurishlar (barmoqlarni iloji boricha yuqori ko‘tarish).

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

4. Oyoqlarni kerib turishdan, oyoq panjalari parallel, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, sekin butun oyoq panjasiga oldinga bukilib, o‘tirish, oldinga egilib, qo‘llarni orqaga yo‘naltirish.

5. D.h. (dastlabki holat) – oldinga bukilib tovonlarda o‘tirish, qo‘llar orqaga. 1–2 – tizzaga turish va orqaga bukilish, qo‘llar orqaga tashqariga, 3–4 – D.h.

6. Yarim cho‘qqayib yurish.

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

1 – oyoq uchiga turish.

2 – butun panjada turish, oyoq uchini birlashtirib, tovonlarni ochish.

3 – oyoq uchida turish, tovonlar ochiq.

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

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

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

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

3–4 – tovonlarni iloji boricha pastga tushirish.

To‘g‘ri qomatni shakllantirish uchun eng yaxshi samara beruvchi mashqlar muvozanatni saqlab turuvchi mashqlar hisoblanadi.

Bularning qimmatliligi shundaki, bu mashqlarni bajarganda mushak tonusi refleks tarzda oshadi va tanani to‘g‘ri ushlab

turishga yordam beradi. Shuning uchun xoreografiya mashqlari hammaga foydalidir.

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

Lordotik (egma, bukma) qomatni oldinga egish va qorin mushaklarini mustahkamlash uchun tananing tos-son bo'g'imida bukilish, tana orqa tekisligini cho'zishga mashqlar (oxirgilari umurtqa kamarining kamayishiga yordam beradi) tavsiya qilinadi.

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

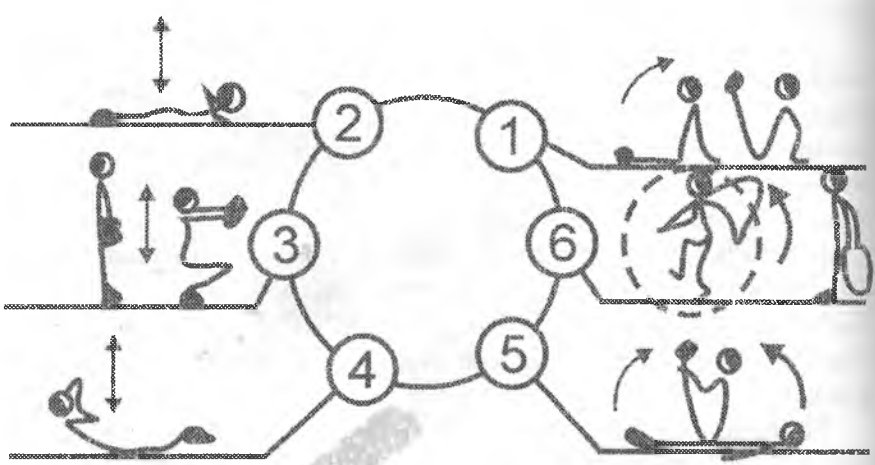
6.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi

Shaklan bir xil bo'lgan mashqlarning (masalan, o'tirib-turishlarning) organizmga ta'siri ularni bajarish xususiyatiga (sekin yoki tez o'tirib-turish, yuklar bilan yoki yuklarsiz va h.k.) bog'liq.

Mashqlarni tanlashda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun harakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik va egiluvchanlikning namoyon bo'lishi to'g'risida tasavvurga ega bo'lish lozim.

Kuch sifatlarini, ya'ni tashqi qarshilikni yengish qobiliyatini URMni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya etiladi *(1-chizma):*

1. Uncha og'ir bo'lmagan yukni ko'p marta (8–12 martagacha) ko'tarish yoki o'z tanasi og'irligini yengish (yotib, qo'llarga tayangan holda ularni bukib-yozish, o'tirgan holatdan turish, tortilish va h.k.). Shunga o'xshash mashqlarni toliqishgacha



1-chizma. **Kuch sifatlarining uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi**

bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi, mushak massasining o'sishiga yordam beradi. 8–12 marta takrorlash qiyinchilik tug'dirmasa, yuk og'irligini ko'paytirish yoki dastlabki holatni o'zgartirish (masalan, qo'llarga tayanib, ularni bukish-yozishda oyoq tayanchini balandroq qo'yish) zarur.

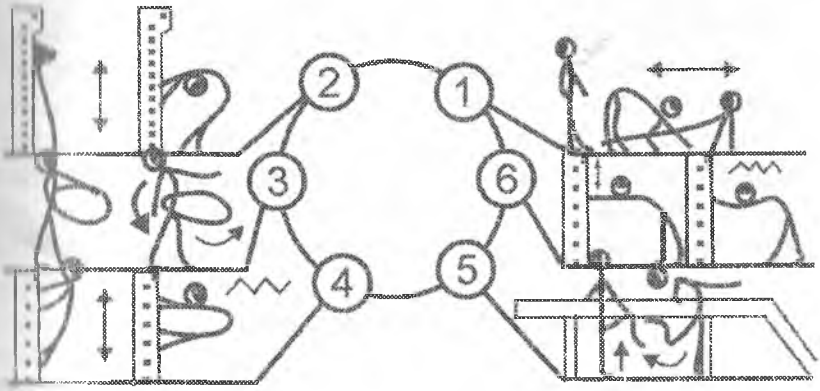
2. Imkoniyat chegarasiga yaqin yukni ko'tarish (1–3 marta). Mazkur mashqlar mushaklarning kuchini eng yuqori darajagacha rivojlantiradi. Ularning massasi ham oshadi. Izometrik mashqlar (tana qismlarining ko'rish mumkin bo'lgan harakatsiz tashqi qarshiligini yengish uchun mushaklarning imkon chegarasiga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

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

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

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

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



2-chizma. **Egiluvchanlik sifatlari uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi**

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

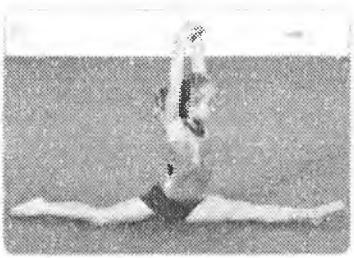
Sust egiluvchanlik – bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni o‘z tanasi yoki uning qismlarining og‘irlik kuchi, sherik yoki yuklar ta’sirida (shpagat qilish, sherik yordamida o‘tirgan holatda oyoqlarga egilish, oyoqni gimnastika narvoni reykasiga tiragan holda butun gavda bilan unga engashish va h.k.) namoyish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

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

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

6.5. Cho‘zilish mashqlari

Garchi gimnastikada cho‘zilish mashqlari yuqori baholanmasada, bu uning eng muhim qismidir. Ular gimnastikachining ham egiluvchanligini, ham harakat diapazonini ko‘taradi. Cho‘ziluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin tana va mushaklarni qizdirish tavsiya etiladi. Bu mashqlarni mashg‘ulot oxirida bajarish yoki ko‘pkurashning har xil turlaridagi mashqlar guruhiga kiritish mumkin.



160-rasm

Har bir holatni 20 dan 30 soniyagacha ushlab turing, kerak bo‘lsa, qarama-qarshi tomonda takrorlang.

Shpagat ***(sonning orqa qismi mushaklari)***

Uzunasiga. Polda bir oyoqni oldinga, ikkinchisini esa orqaga cho'zish. Gavdaning pastki qismi polga tushayotganda son to'g'-riligicha qoladi *(160-rasm).*

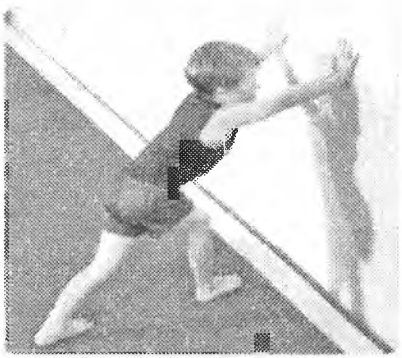
Ko'ndalang. Tana oldinga qaragan, oyoqlar 180° burchak ostida yonga ochiladi. Gavda og'irligini ushlab turish kerak *(161-rasm).*

161-rasm

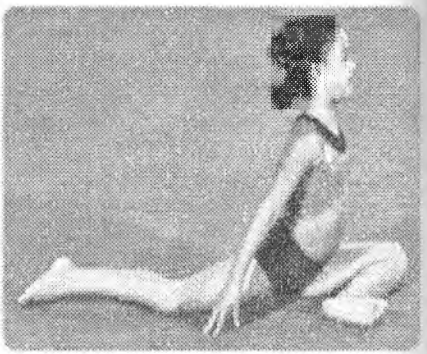
162-rasm

Burilish bilan tayanish ***(to'rt boshli mushak, sonning bukuvchi mushaklari).*** Turish holatidan oldinga keng qadam tashlash. Oyoq kaftlari to'g'riga yo'naltirilgan. Oldingi oyoqni tashlanish holatiga tushish uchun sekin bukish. Tashlangan oyoq sonining o'rtasiga tirsakni (orqa oyoq tomondagi) qo'yish. Shu qo'lni songa qo'yib gavdani burish. Orqa oyoqning oldingi qismini cho'zish uchun belni bukmasdan og'irlikni oldinga o'tkazish. Orqa tizzadan son orqali oldingi tizzaga to'g'ri chiziq o'tkazish mumkin bo'lishi kerak *(162-rasm).*

Devor oldida cho'zilish ***(boldir mushaklari).*** Tashlanish holatida devorga tayanish, orqa oyoqni imkon qadar uzoqroqqa cho'zish, oldingi oyoqni esa biroz bukish. Ikkala oyoq kafti ham oldinga yo'naltirilgan. Shunday tayanish kerakki, orqa oyoq kafti yerdan uzilmasin. Cho'zilish burchagini orqa oyoqni tananing biroz ichki tomoni (boldir mushagining medial boshchasi)ga burib o'zgartirish mumkin. Bu mashqlar boldir mushagining uchala boshchasiga ham ta'sir qiladi. Kabalasimon mushaklarni ishlatish uchun shu mashqni, orqa oyoq tizzasini biroz bukkan holatda bajarish mumkin *(163-rasm).*



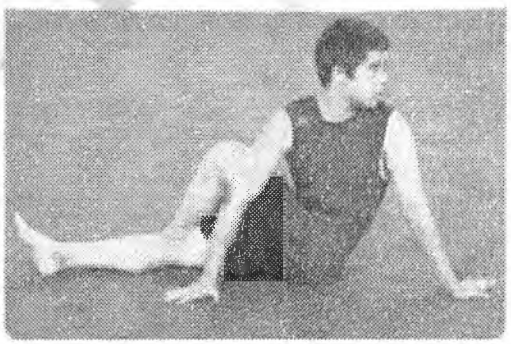
163-rasm



164-rasm

Krendel *(dumba)* – polda o'tirib, chap oyoqni songa qaratib bukish. Chap oyoqni shunday bukish kerakki, u chap son bilan bir chiziqda joylashsin. O'ng oyoqni orqaga cho'zib, uning oldingi qismi yerga tegishi, oyoq imkoni boricha to'g'ri bo'lishi kerak. Sonni polga tekkizishga harakat qilib, biroz oldinga egilish *(164-rasm)*.

Chalishtirib cho'zilish – o'tirish holatidan boshlanadi, ikkala oyoqni oldinga cho'zib o'tirish. Chap oyoqni bukib, o'ng oyoq ustidan o'tkazib, oyoq kaftini polga qo'yish. Chapga burilish va o'ng tirsakni tizzaga yaqin joylashtirish. O'ngdan chapga burilish uchun tirsakni songa bosish *(165-rasm)*.

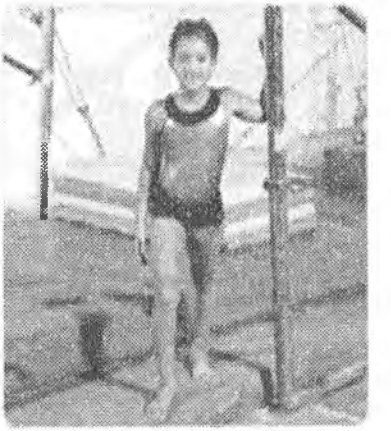


165-rasm

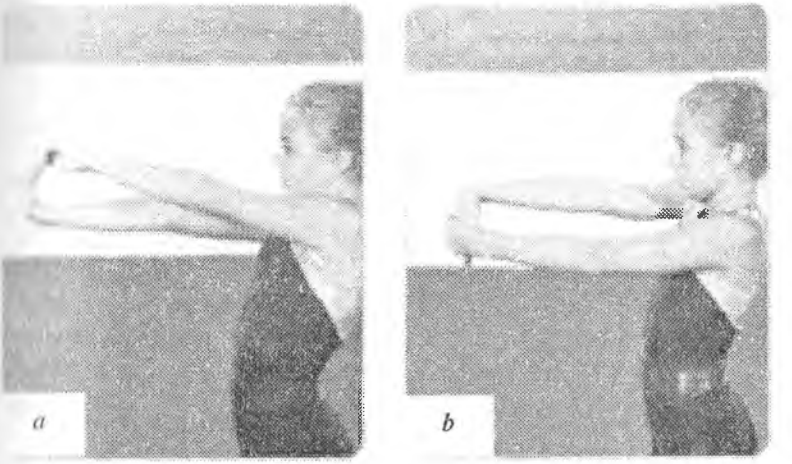
Turnikda qo'llarni orqaga qilib cho'zilish (yelka oldingi mushaklar)

Turnikka orqa bilan turish (yoki matga). Qo'llarni orqaga cho'zish, kaftlar pastga qaragan va turnikni ushlash. Undan sal uzoqlashib, tizzalarni bukib, sekin cho'qqayish. Ko'krak qafasini to'g'ri ushlash, press taranglashgan *(166-rasm)*.

166-rasm



167-rasm



168-rasm

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

Bir qo‘lni ko‘tarish va 90° burchak ostida tirsakni bukish. Parallel qo‘shpoya poyasiga yoki eshik korobkasiga egilish. Tirsakni biroz pastda yoki yelka balandligida ushlash. Ko‘krak qafasi vertikal holatda, press taranglashgan *(167-rasm)*.

Bukib yozish (bilaklar)

Bir qo‘l bilan ikkinchi qo‘lni ushlash, ehtiyotlab yuqoriga tortish (a) va pastga bosish (b) *(168-rasm)*.

Nazorat savollari:

1. *Anatomik belgisiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlarning klassifikatsiyasini keltiring.*
2. *URM yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab bering.*
3. *Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi va ko‘rishish turlarini sanab bering.*
4. *Qo‘llarning asosiy va oraliq holatlarini sanab bering.*
5. *Qo‘llarning bukilgan holatlarini sanab bering.*
6. *Oyoqlar holatini va harakatini sanab chiqing.*
7. *Egilish turlarini sanab chiqing.*
8. *Yotish holatlarda va o‘tirishlarda dastlabki holatlar.*
9. *Aralash tayanishlarda dastlabki holatlar.*
10. *Muvozanat turlarining hammasini sanab chiqing.*
11. *Ko‘priklar va shpagatlar turlarini sanab chiqing.*
12. *URM qaysi shakllarda yoziladi?*
13. *Qanday qilib URM yoziladi?*
14. *URM o‘rgatish uslublarini sanab chiqing.*
15. *URM bajarish uslublarini sanab chiqing.*

VII bob. AMALIY MASHQLAR

7.1. Ixtisoslashgan – amaliy gimnastika

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika – shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga va ularning o'z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarini tezroq o'zlashtirishga mo'ljallangan. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. Ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik, asosan, turli kasbdagi ishchilarni tayyorlaydigan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, shuningdek, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida o'tkaziladi. Bu tayyorgarlik uch qismdan iborat: umumiy, ixtisoslashgan amaliy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

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

1. Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
2. Ommaviy tusdagi snaryadlar (gimnastika devori, o'rindig'i, arqon, xoda va boshqalar)dagi mashqlar.
3. Oddiy akrobatika mashqlari.
4. Oddiy va tayanib sakrashlar.

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

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika shug'ullanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishni bajaradigan muskul guruhlarini

rivojlantirishga, shuningdek, bo‘lajak kasbga zarur bo‘lgan harakatlarni o‘stirishga mo‘jallangan. Bundan tashqari, mehnat jarayoniga o‘xshash bo‘lgan mashqlar yordamida aniq kasb sohasida muvaffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifat va harakat malakalari rivojlanadi.

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

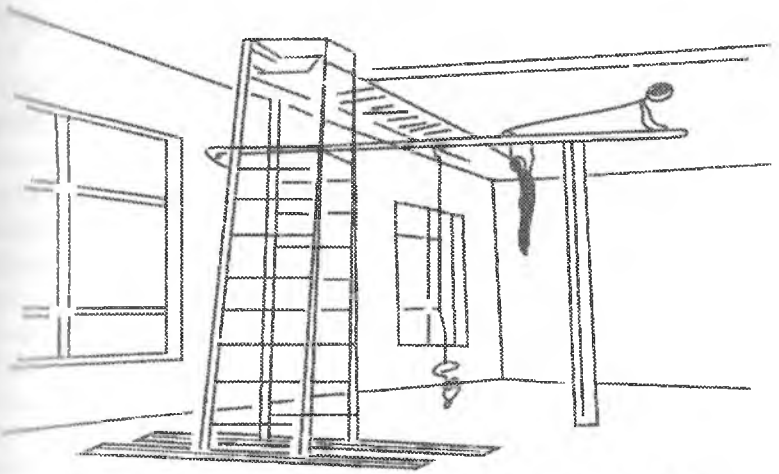
Keyingi vaqtlarda duradgor, bo‘yoqchi va suvoqchilarning ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ishlab chiqarilib, sinovdan o‘tkazilgan edi. Ularning jismoniy tayyorgarlik dasturining ko‘p qismini ham amaliy gimnastika egallaydi.

Montajchilar Rossiya Davlat Jismoniy tarbiya sport va turizm universiteti gimnastika kafedrasi xodimlariga montajchi-havozada ishlovchilar uchun ixtisoslashgan amaliy gimnastikaning ilmiy asoslangan dasturini ishlab chiqishni iltimos qilib murojaat qiladi. Mazkur dastur tuzilayotganda esa havozada ishlovchi montajchilarning yuksakda tor maydonda, ko‘pincha og‘ir asboblarni ko‘tarib payvand qilish apparatlari, katta gayka kalitlari va boshqalar bilan ishlashlari, ularning tor joylardan yurishlari, ish joyida tik temir narvonidan chiqishlari va narvondan narvonga o‘tishlari, shuningdek, chiqqanda biron narsa yordamisiz faqat qo‘l bilan ushlab chiqishlari va hokazolar hisobga olingan.

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

Havozakorlar ishlayotganda va tor joylardan yurganda, turli sharoitda muvozanat saqlashni o‘rganishlari uchun dasturga

to'siqlar kengligidagi bumdan (xodadan) yurish va boshqa turli mashqlar kiritilgan edi. To'sinning balandligi asta-sekin oshirila boriladi (0.5 m dan 5.5 m gacha) muvozanat saqlash malakalari ayniqsa, balandlikda muvozanat saqlash fazoda mo'ljal ola bilishga, vestibulyar apparatining turg'unligiga bog'liq. Bu vazifalar balandlikda tura olish ko'nikmalariga bog'liq. Ular yo'lkadan, akrobatik sakrashlar, batutda sakrash va baland inshootda bajariluvchi, xuddi ishchi bajaradigan operatsiyalarga o'xshash mashqlar yordamida hal qilinadi *(169-rasm)*. Balandlikka nisbatan muhofaza reaksiyasini kamaytirish va o'z kuchiga ishonch hosil qildirish uchun shug'ullanuvchilar montaj tasmasini taqib, baland havozadan pastga sakrash mashqlarini bajarishgan.



169-rasm. **Gimnastik xodada yurgan holatda mashq bajarish**

Mashg'ulotlar dars shaklida haftasiga ikki marta 90 minutdan o'tkazilgan. Birinchi 30 minutda o'quvchilar hammalari birgalikda chigil yozish, buyum bilan va buyumsiz umumrivojlatiruvchi mashqlarni bajarishgan. Keyinchalik, 3 ta bo'limga ajratilgan va ular doira bo'ylab almashinib, dasturning ayrim turlari bilan 20 daqiqadan shug'ullanishgan (turnikdagi mashqlar, batutda sakrashlar, baland havozadagi mashqlar yoki akrobatika sakrashlari, tayanib sakrashlar va hokazolar shular jumlasidandir).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqorida yozilgan turlaridan farqli o'laroq, darsdan tashqari to'garak mashg'ulotlarida o'tkaziladi. U kasb faoliyatining yaxshilanishiga yordam berish uchun biron-bir sport turida takomillashishni nazarda tutadi.

O'quvchi istagan sport turi bilan shug'ullanishi mumkin, biroq har bir muayyan ixtisos uchun u yoki bu kasb ishchilariga foydaliroq sport turlarini tafsiya qilinadi. Chunonchi, montaichi havozakorlar uchun batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari, akrobatika sakrashlari, suvga sakrash, shuningdek, chang'ida, tramplindan sakrashlar katta yordam ko'rsatadi. Ko'rsatib o'tilgan sport turlarida takomillashib, muayyan sport natijalariga erishish havozakorlarning kelajakdagi yutuqlariga ta'sir qiladi.

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

7.2. Sport amaliy gimnastikasi

Organizmning funksional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vosita hamda uslublari orasida gimnastika muhim ro'l o'ynaydi. Sport amaliy gimnastikasida qo'llanadigan mashqlar muskul zo'riqishining tuzilishi va xarakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga xos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir.

Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun (figurali uchish, kurash, futbol, suvga sakrash, xokkey, basketbol va boshqalar) akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch

harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatorning funksiyasi takomillashadi.

Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlarining asosiy ko'rinishlariga quyidagilar kiradi.

20–40 minut davomida bajariladigan kundalik ertalabki gimnastika. Unga ertalabki badantarbiyadan ko'ra, ancha jadalroq bajariladigan chigilyozdi (razminka) mashqlari kiradi. Buning uchun tanlab olinadigan sport turining asosiy funksional va muskul faoliyatining xarakteriga mos keladigan mashqlar tanlanadi. Chigilyozdi (razminka) mashqlari jarohatlarning oldini olishning ishonchli vositasidir.

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

Sport amaliy gimnastikasi uchun mashqlar tayyorlanganda ularning o'z vazifasiga to'g'ri kelishi (ertalabki gimnastika, razminka, jismoniy tayyorgarlik), shuningdek, shug'ullanuvchilarning yoshiga, ularning tayyorgarligi va trenirovka davriga mos kelishini hisobga olish kerak.

Majmuaga kiritilgan mashqlar sportchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi lozim. Ular navbatlashtirilganda muskul guruhlarini ishga ketma-ket kirita borish va asta-sekin jadallikni oshira borish zarur.

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

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

Sport amaliy gimnastikasi mashg'ulotlarida quyidagilar: buyumsiz va gimnastika tayog'i, gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi, rezina amartizator bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: gimnastika devorchasi, skameyka, arqon, havoda, shu-

ningdek, qo'shpoyalarda, halqada, dastakli otda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: akrobatika mashqlari (shu jumladan, batutda, irg'itma taxtada) qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun tavsiya qilingan gimnastika mashqlari ko'proq erkin harakatli keng amplituda bilan bajarilishi kerak. Ularni muayyan topshiriqlar shaklida taklif qilish ma'qul. Masalan, oyoqni oldinga boshdan baland ko'tarib siltash; qo'llarni siltab ularni yuqorida belgilangan narsaga tekkizib sakrash (ilib qo'yilgan to'p va hokazo).

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

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

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

7.3. Harbiy-amaliy gimnastika

Harbiy-amaliy gimnastika qurolli kuchlarda jismoniy tayyorgarlik ko'rishning tarkibiy qismi bo'lib, u gimnastika turlaridan biridir.

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

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

Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi sifatida harbiy-amaliy gimnastikaning vazifasi mahorati bilan jadal harakat qila oladigan jismoniy qobiliyatlarni oshirish va har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir. Uning amaliy xarakteri ham shundan iborat. Shu bilan birga, harbiy-amaliy gimnastika har tomonlama jismoniy rivojlangan, chiniqqan va sog'lom yoshlarni tarbiyashga yordam beradi.

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

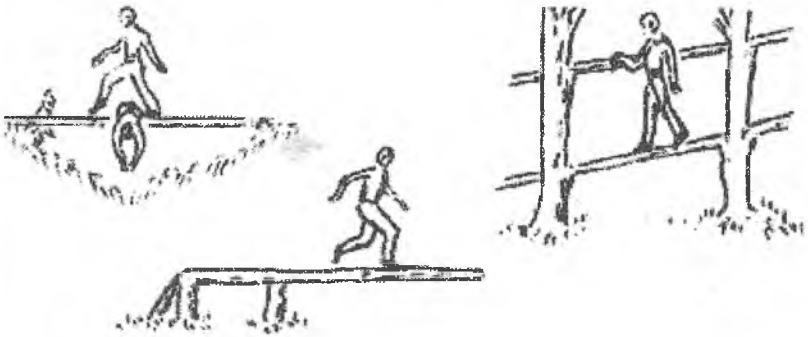
Rossiyada birinchi bo'lib A.B. Suvorov askar va ofitserlarning jismoniy va harbiy tayyorgarligi uchun harbiy dala gimnastikasini maxsus tanlagan. Majmua mashqlardan iborat bo'lgan, tabiiy sharoitda bajariladigan mashqlar (maydonda, o'rmonda, tozalangan maydonchada va boshqalar)ni joriy qildi. Hozirgi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

Harbiy-amaliy gimnastika vositalariga saf mashqlari, yurish va yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'rmalab o'tish, o'rtoqni ko'tarib o'tish, tirmashib chiqish va tirmashib oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar, qo'shin turlari uchun maxsus tanlangan to'siqlarni zabt etish mashqlari, ayrim o'yinlar va estafetalar, gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va boshqalar kiradi *(170, 171, 172, 173-rasmlar)*.

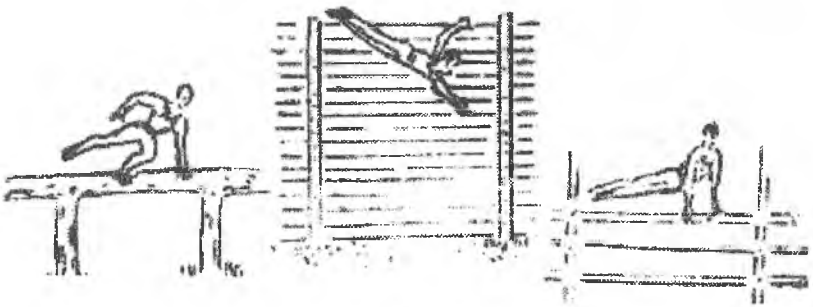
Mashg'ulotlar turli qurolli kuchlar va qo'shin turlari shaxsiy tarkibning jangovor faoliyatini hisobga olgan holda tashkil qilinadi va maxsus yo'nalishda o'tkaziladi. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik asosida eng zarur jismoniy, maxsus iroda sifatlar va hayotiy zarur bo'lgan ko'nikamalarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

170-rasm. **Tirmashib chiqish**

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



172-rasm. **Muvozanat uchun mashqlar**



173-rasm. **Sakrashdagi mashqlar**

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

Harbiy-amaliy gimnastikada ham gimnastikada qabul qilingan mashg‘ulotlarni o‘tish metodikasi qo‘llaniladi. Biroq, mashg‘ulotlarni o‘tish sharoiti (maydon, o‘rmon, maxsus jihozlangan shaharcha, to‘siqlar) shuningdek, qo‘shimcha vositalardan foydalanish (devor, ariqlar, jarlik, daraxtlar va hokazolar) mashg‘ulotlarni tashkil qilishga, ularning mazmuni va o‘tish metodikasiga ta’sir ko‘rsatadi.

Bunday mashg‘ulotlar jarayonida kam kuch sarflanadigan ratsional harakat usullariga o‘rgatish, ba’zi bir mashqlarni murakkablashtirish, maxsus topshiriqlar berish kerak bo‘ladi. Qo‘llaniladigan mashqlar shug‘ullanuvchilarning mehnat va harbiy faoliyatida zarur bo‘ladigan amaliy ko‘nikmalarni turli sharoitda takomillashtirishga ko‘maklashishi zarur.

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

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

Amaliy mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi: yurish va yugurish; muvozanat saqlash; tirmashib chiqish va oshib o‘tish; buyumlarni uloqtirish va ilib olish; yuk ko‘tarish va tushirish; o‘rmalab o‘tish, har xil to‘siqlardan o‘tish. Sanab o‘tilgan mashqlar, inson jismoniy faoliyatining turli sohalari uchun

bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lishidan tashqari, kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikni takomillashtirish uchun ham katta ahamiyatga ega.

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

Amaliy mashqlar harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorlashda eng muhim mashqlar hisoblanadi.

Amaliy mashqlar kasbiy-amaliy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi.

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

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

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

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

7.4. Yurish va yugurish

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

Zo'r berish bilan bo'shashish navbatlanib turadigan muskullarning bir tekis ishi xotirjam yurganda organizmning osuda holatga o'tishi uchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga, tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi.

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

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

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

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

Ayrim hollarda, o‘quvchilar mashqni bajara olmaganlarida qismlarga ajratish metodini qo‘llash, ya’ni mashqni qismlarga bo‘lib bajarish mumkin.

Birinchi navbatda oyoq kaftlarining to‘g‘ri qo‘yilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda biroz tashqariga, yugurishda esa to‘g‘ri chiziq bo‘ylab bosiladi. Oyoqlarni yerda «sudraladigan»

qilib ortiqcha bo‘shashtirish va ularni har doim ortiqcha zo‘riqtirish ham yaramaydi.

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

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

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

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

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

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

7.5. Muvozanat saqlash mashqlari

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

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

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

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

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

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

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

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

To'siqlardan oshib o'tish, yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish va ikki kishi bo'lib almashib o'tish va aralash tayanishlarda harakat qilish katta ahmiyatga ega.

Xodada (yakkacho'pda) muvozanat saqlash mashqlarini bajarganda arg'amchilar, tayoqchalar (sakrab o'tish yoki ostidan o'rmalab o'tish uchun), to'ldirma to'plar (ular ustidan hatlab o'tish uchun) va hokazolar to'siq bo'lib xizmat qilishi mumkin.

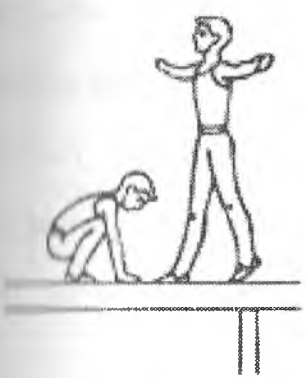
Ko'tarib o'tish uchun yuk sifatida to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan guruhlardan sherigini ko'tarib o'tish mumkin.

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

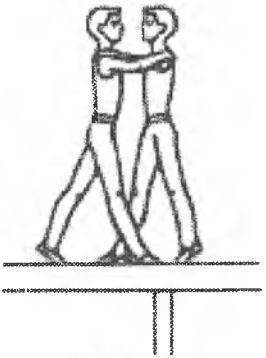
1. Sheriklardan biri xoda (yakkacho'p)ga ko'ndalang cho'qqayib tayanadi yoki qoringa yotish holatini qabul qiladi, ikkinchisi esa uning ustidan hatlab o'tadi *(174-rasm)*.

2. Sheriklar uchrashganda bir-birining yelkalaridan ushlashib, o'ng oyoqlari kaftlarini ichki qirralari bir-biriga tekkunga qadar oldinga uzatadilar va bir-birini ushlaguncha, uzatilgan oyoqda chapga burilishadi. Bu usul murakkab bo'lib, avval polda o'rgatishni talab qiladi *(175-rasm)*.

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



174-rasm



175-rasm

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

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

7.6. Tirmashib chiqish mashqlari

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

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

Aralash osilish yordamida tirmashib chiqishda qo'l va yelka kamari muskullariga tushadigan yuklama ancha kamayadi, biroq ishda oyoq va gavda muskullari qatnashadi, shu bilan nafas olish uchun yaxshi sharoit yaratiladi.

Aralash osilish va aralash tayanish orqali tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlari:

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

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

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

d) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish;

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

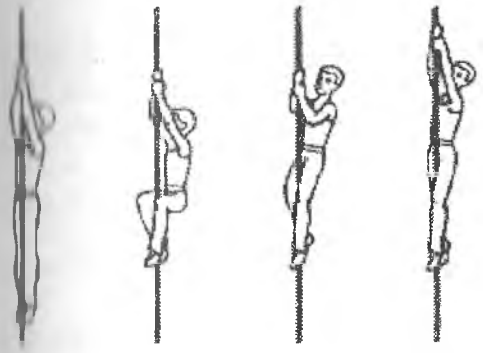
Uch harakat usulida tirmashib chiqish. Xotin-qizlar va o'rta maktab yoshidagi bolalarning mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Chunki yuklama faqatgina qo'l va yelka kamari muskullariga tushmasdan, oyoq muskullariga ham tushadi. Arqonning qattiqligi va yo'g'onligiga qarab, arqon oyoqlar bilan birma-bir oyoqning taqimi va ikkinchi oyoqning tovoni bilan yoki «sirtmoq» qilib ushlanadi *(176-rasm)*.

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

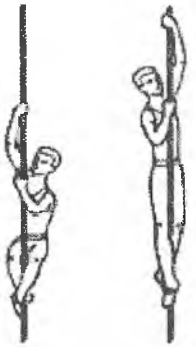
Ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Ikki harakat usulida tirmashib chiqishning ikki varianti mavjud. Birinchi varianti rasmda ko'rsatilgan *(177-rasm)*.

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

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



176-rasm



177-rasm

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

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

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

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

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

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

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

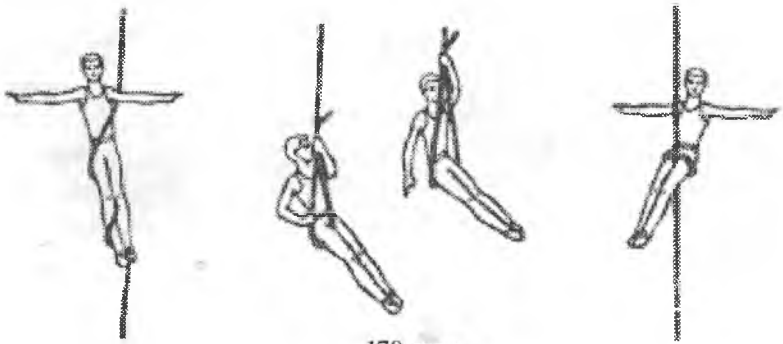
Shunday sirtmoq solishni arqonni ikki oyoq tagidan o'tkazib bajarsa ham bo'ladi.

Sakkiz qilib o'rash. Dastlabki holat. O'rashning boshlanishi sondan sirtmoq solish kabi bo'ladi, lekin sonni o'rab olgan arqonning bo'sh uchi oyoqlar orasidan pastga tushiriladi. Keyin qo'llar holatini almashtirib, arqon yana ko'tariladi, lekin endi boshqa tomondan va yana oyoqlar orasidan tushiriladi *(178-rasm)*.

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

Guruh bo'lib tirmashib chiqish. Guruh bo'lib tirmashib chiqish – bu tirmashib chiqishning eng murakkab turi bo'lib, yaxshi jismoniy tayyorgarlikni va ishonarli, mustahkam jihozlarni talab qiladi. U vertikal va qiya gimnastika narvonda, arqonda va langar cho'pda oshib o'tishlar bilan qo'shib bajariladi. Narvonda va arqonda sherigini opichib yoki yelkaga o'tqazib, tirmashib chiqish mashqlarini o'tkazish mumkin *(179, 180, 181-rasmlar)*.

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



178-rasm

179-rasm

180-rasm

181-rasm

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

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

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

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

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

2. Qismlarga ajratib o'rgatish uslubi – uch harakat usulida tirmashib chiqishni o'rgatish qo'llaniladi. Arqonda tirmashib chiqish usullarini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin:

a) arqonga to‘g‘ri qo‘llarda osilgan holatda chayqalish (oyoqlar bilan depsinib yoki yugurib kelib osilib bajariladi);

b) o‘rindiqda o‘tirib, oyoqlar bilan ushlashni o‘rganish;

c) to‘g‘ri qo‘llarda osilgan hollarda, arqonni oyoqlar bilan ushlab olish;

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

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

4. Algoritmik topshiriqlar berish (4-bobga qaralsin). Oddiy osilishda tirmashib chiqishning nafas olish organlariga katta yuklama berishini hisobga olib, ayniqsa, bolalar mashg‘ulotlarida, bu mashqlarga juda ehtiyotkorlik bilan o‘tish zarur; aralash osilish va tayanishlarda tirmashib chiqish usullaridan keng foydalanish kerak, chunki ularni o‘tganda fiziologik yuklamani boshqarish ancha oson bo‘ladi.

Bu mashqlar juda qiziqarlidir. Ularni o‘yin va musobaqa shaklida o‘tish tavsiya etiladi, bu esa ularga bo‘lgan qiziqishni yanada orttiradi. Odatda, tirmashib chiqish mashqlari gimnastika darsining asosiy qismida o‘tiladi.

Bunda, ayniqsa, tirmashib chiqish mashqlarini o‘ta balandlikda bajaradigan vaqtda ehtiyotlash va yordam qilish zarur. Barcha bevosita olib boriladigan amaliy mashqlar kabi, tirmashib chiqish mashqlarini ham ko‘proq ochiq joylarda o‘tkazgan ma’qul.

7.7. Uloqtirish va ilib olish mashqlari

Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, chamalashni rivojlantirishga yordam beradi, oyoq va gavda, ayniqsa, qo‘l hamda yelka kamari muskullarini rivojlantiradi. Bu mashqlarni bajar-

ganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlarni muayyan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun muskullar yuqori darajada sezgir bo'lishi zarur. Buyumlarni uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan bir muncha oson bo'ladi, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak. Ilib olish vaqtida uchib kelayotgan buyumning yo'nalishi, tezligi, hajmi aniqlab olinishi kerak. Shunga ko'ra, ilib olish usuli belgilanadi, ilib olishda buyumning og'irligi ham aniqlab olinishi zarur. Chunki bu bilan qanchalik zo'r berish lozimligi belgilanadi.

Pol yoki devordan qaytib sakraydigan tennis yoki futbol to'plarini ilib olishda shug'ullanuvchilar uning tarangligini ham aniqlab olishi kerak, chunki uning uchish balandligi shunga bog'liq bo'ladi. Bu guruhdagi mashqlar maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llaniladi. Uloqtirish va ilib olish uchun buyum sifatida katta va kichik to'plar, to'ldirma to'plar, tayoqcha va boshqalardan foydalaniladi.

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

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

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

7.8. Irg'itish va ilib olish

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

olishlarni kiritish mumkin. Quyidagilar katta to'plarni (shu jumladan, to'ldirma to'plarini) irg'itish va ilib olish mashqlariga misol bo'la oladi: to'pni pastdan irg'itish, bosh orqasidan irg'itish, ikki qo'l bilan ko'krakdan irg'itish, shuning o'zini bir qo'l bilan bajarish, to'pni yelkadan bir qo'llab va ikki qo'llab irg'itish, yelka orqasidan bir qo'llab tashlangan to'pni ikki qo'llab ilib olish, to'pni o'z oldida yoki yon tomonlama ilib olish, to'pni bosh ustida, orqada uni aylanib ilib olish, to'pni to'piqlar bilan qisib olib yuqoriga irg'itish.

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

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

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

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

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

Uloqtirish va ilib olish mashqlari quyidagi usullarda murakkablashtiriladi:

1. Uloqtiriladigan buyumlarning hajmi va og'irligini o'zgartirish.
2. Bir vaqtda uloqtiriladigan buyumlarning sonini oshirish.
3. Uloqtirish masofasini uzaytirish.
4. Uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq, gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, muvozanat saqlash, emaklab o'tish, yugurish va hokazolar) bilan birga bajarish.

5. Dastlabki holatlarni o‘zgartirish (o‘tirib, yotib, tizzalarda turib va hokazo).

6. Uloqtirish va ilib olishni qo‘l, oyoq va gavdaning qo‘shimcha harakatlari (masalan, o‘tirishlar, qarsak chalish, burilishlar, sakrash, engashishlar) bilan birga bajarish.

7. Uloqtirish va ilib olishni bir qo‘l bilan bajarish.

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

Yukni ko‘tarish va ko‘tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirish va o‘z kuchini tejashni tarbiyalashga yordam beradi. Bu mashqlar nafas olish va qon aylanish organlariga qattiq ta’sir ko‘rsatadi, shuning uchun ham, ayniqsa, bolalar guruhlari mashg‘ulotlarida, yukni ko‘tarish, ko‘tarib borish mashqlari va estafetadan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish darkor va ular to‘siqlarni zabt etish shaklida ko‘p o‘tkaziladi.

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

Quyidagilar asosiy mashqlar hisoblanadi:

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

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

3. Gimnastika o‘rindiqlarini ko‘tarib yurish: a) ikki kishi bo‘lib o‘rindiq uchlaridan ko‘tarib yurish; b) bir kishi o‘rindiqning o‘rtasidan ushlab, bosh ustida va qo‘ltiqda ko‘tarib yurish;

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

5. Gimnastika otini ikki kishi bo‘lib va bir kishi bo‘lib ko‘tarib yurish *(182, 183-rasmlar)*.

Oyoqlar osti va belidan ushlab ko‘tarib yurish *(187-rasm)*. Bu usul bilan uch va to‘rt kishi bo‘lib ham ko‘tarib yurish mumkin. So‘ng mazkur beshinchi usulda ko‘taruvchilar ikki

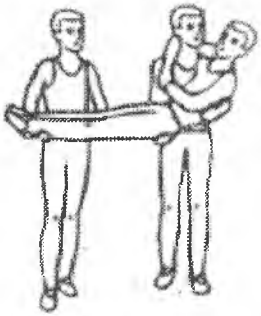
182-rasm

183-rasm

184-rasm

185-rasm

186-rasm



187-rasm

kishidan bo‘lib, bir-biriga qarab turib, yotgan kishini ko‘taradilar va bir-birlarini qo‘llaridan ushlashib ko‘tarib yuradilar.

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

Bir kishini bir kishi ko‘tarib yurishni quyidagi turlarga ajratish mumkin:

a) opichib ko‘tarib yurish *(188-rasm);*

b) yelkaga mindirib ko‘tarib yurish *(189-rasm);*

c) ikki qo‘l bilan ushlab ko‘tarib yurish *(190-rasm);*

d) bir qo‘l bilan ushlab ko‘tarib yurish *(191-rasm);*

e) yelkaning bir tomoniga yotqizib ko‘tarib yurish *(192-rasm).*

Ko‘taruvchi chap qo‘l bilan tik turgan sherigining o‘ng bilagidan ushlab olib, o‘ng qo‘li bilan uning tizzalari ostidan quchoqlab ushlaydi. Oldinga engashtirib, uni qorni bilan siltab o‘zining o‘ng

188-rasm

189-rasm

190-rasm

yelkasiga yotqizadi, keyin rostlanib, o'ng qo'li bilagidan ushlab, chap qo'lni bo'shatadi *(193-rasm).*

191-rasm

192-rasm

193-rasm

O'rgatish uslubiyati. Buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlarini o'rgatishda yuklamani juda ehtiyotlik bilan me'yorlab borish kerak (bunda yo ko'tarib yuriladigan buyumlarning og'irligini oshirish yoki kamaytirish, yo joydan-joyga ko'chish sur'atini yoki masofa uzunligini qo'llash mumkin). Turli buyumlarni ko'tarish malakasi ortib borishiga qarab yuklamani asta-sekin oshirib borish mumkin. Buning uchun buyumlarni ko'tarib yurish, masofani, tezligini va og'irligini o'zgartirish, turli estafetalar o'tkazish va maxsus topshiriqlar berish zarur.

Yordamchi yoki tayyorlovchi mashqlar sifatida to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlarni tavsiya etish mumkin. Kichik

sinflarda to'ldirma to'plar ko'tarish va ko'tarib yurish, doirada, yonma-yon va ketma-ket qatorda turli dastlabki holatlardan bir-birlariga uzatish uchun foydalanish lozim.

Ko'tariladigan buyumlarni goh o'ng, goh chap qo'ltig'ida (yelkada) navbatma-navbat ko'tarish, orqada ko'tarishni esa o'z oldida ko'tarish bilan navbatlantirib bajarish kerak.

Buyumlarni bosh ustida ko'tarib yurish qomatni shakllantirish uchun qimmatli vosita hisoblanadi.

Buyumlarni yonboshda, yelkada ko'tarib mashq qilish qomatdagi nuqsonlarni tuzatishning asosiy vositasi bo'lib, buni bolalik davrida amalga oshirish juda muhim.

7.11. Emaklab o'tish mashqlari

Bu mashqlarning mazmuni — aralash tayanish holatida siljishdan iborat.

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

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

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

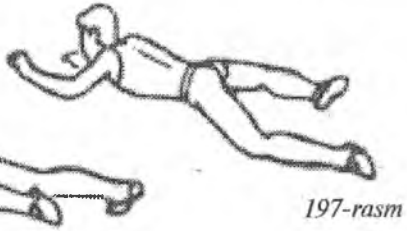
Asosiy mashqlar:

1. To'rt oyoqlab emaklab o'tish *(194-rasm)*.
2. Yarim cho'kkalab emaklab o'tish *(195-rasm)*.
3. Sudralib emaklab o'tish.
4. Sudralib ikki qo'l va bir oyoq yordamida yoki bir qo'l va ikki oyoq yordamida emaklab o'tish *(196-rasm)*.
5. Yonboshlab emaklab o'tish *(197-rasm)*.
6. Sherik bilan birga emaklab o'tish *(198-rasm)*.
7. Yuklar bilan emaklab o'tish.
8. Emaklash usullarini navbatlantirib emaklab o'tish.

194-rasm

195-rasm

196-rasm



197-rasm

198-rasm

Nazorat savollari:

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

VIII bob. BADIIY GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA MASHQLARI

Asosiy tushuncha

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

Badiiy gimnastikada sport tayyorgarligi:

a) o'quvchilarni jismonan har tomonlama rivojlantirish;

b) jismoniy sifatlarni o'zaro bog'lash (epchillik, tezlik, egiluvchanlik, sakrash qobiliyati, tayanch nuqtasini topa bilish, chidamlilik);

c) ma'naviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalash;

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

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

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

— buyumsiz mashq bajarish uslubini o'rgatish;

— buyum bilan mashq bajarish uslubini o'rgatish;

— xoreografik ta'lim berish, ya'ni klassik, tarixiy, xalq va zamonaviy raqs elementlarini bajarishni o'rgatish;

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

Texnik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

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

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

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

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

Shug'ullanuvchilarni o'rgatishda tushuntirish, ko'rsatish, aniq atamalar, baholash usullari keng foydalaniladi, bu esa shug'ullanayotganlarning ijodiy qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradigan mantiqiy fikrlashni shakllantiradi.

Harakat ko'nikmalarini mustahkamlash, «bajarish va xato qilish» usullarini amalga oshirish bosqichida mashg'ulotni, albatta, dasturiy o'qitish uslubi bilan to'ldirish zarur. Bu esa berilgan namuna bo'yicha shug'ullanuvchining o'z modelining harakatlari shakllanishiga yordam beradi. O'qitish vaqtida boshqa usullardan ham ratsional tarzda foydalanish kerak. Negaki, talaba va o'quvchi qizlarni murakkab bo'lmagan mashqlarga o'rgatishda hamma usullardan foydalanish maqsadga muvofiq.

8.1. Maxsus harakat tayyorgarligi

Turishlar:

– asosiy turish, oyoqlar oldinda (biri oldinda, ikkinchisi orqada);

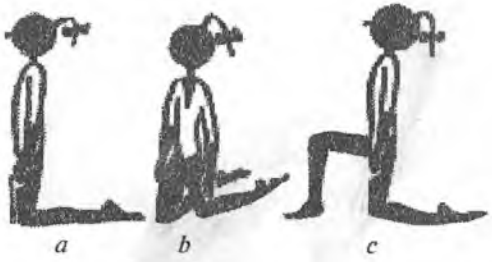
– cho‘qqayib o‘tirish, tayanib cho‘qqayib o‘tirish;

– tizzalarda tik turish, oyoqlarni kerib tizzalarda tik turish *(190-rasm)*;

– tayanib tizzalarda tik turish, tayanib bitta tizzada tik turish *(191-rasm)*;

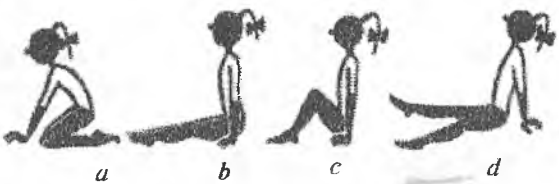
– tayanib tovonlarda o‘tirish, tayanib o‘tirish, oyoqlarni bukib tayanib o‘tirish, oyoqlarni kerib tayanib o‘tirish *(199, 200, 201, 202-rasmlar)*;

– tayanib yotish, orqaga tayanib yotish.



199-rasm

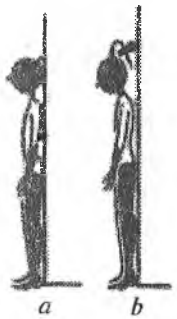
200-rasm



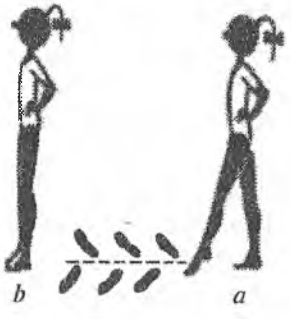
201-rasm

To‘g‘ri qad-qomat ***(osanka)***. Erkin holda turib, boshni to‘g‘ri ushlab, yelkalar xiyol orqaga qilinib, qorin va bo‘ksalar tortilgan

bo'lishi, qo'llar tana bo'ylab qo'yilishi kerak. Gavda to'g'riligi bir qancha omillar yordamida aniqlanadi. Ulardan eng muhim, og'irlikning umumiy markazining joylashishi hisoblanadi (OUM).



202-rasm



203-rasm

To'g'ri qad-qomatga ega bo'lish uchun zarur mashqlar. Devorga orqa bilan turgan holda, tovon, boldir, bo'ksa, kurak va boshqa a'zolarni devorga tegizish lozim *(202-rasm)*.

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

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

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

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

To'g'ri yoki yengil yurish. Harakat tovondan oyoq uchiga o'tadi. Bunda gavda og'irligi teng taqsimlanadi, agar yo'nalish bo'yicha fikran chiziq tortilsa, oyoqni shunday qo'yish kerakki,

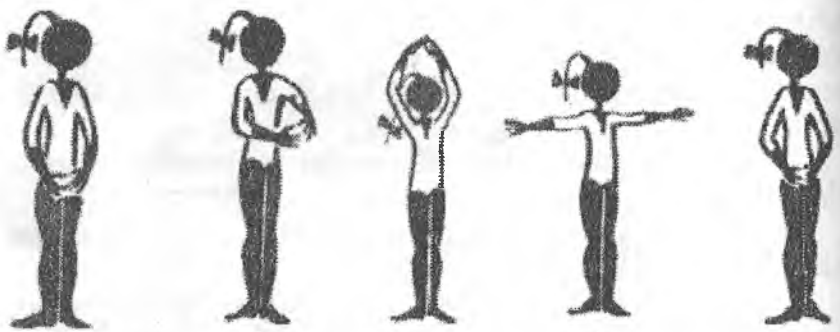
tovon shu chiziqqa tegishi zarur. Oyoq uchlari yonga yengil yozilishi kerak.

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

Badiiy gimnastikada yurish jarayonida og'irlik tovondan oyoq uchiga ko'chiriladi. Bunda oyoq barmoqlari cho'zilib, tovon oldinga ochiladi. Gavda yuqorida aytilganidek bo'lishi zarur *(203-rasm)*.

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

Qo'llar va oyoqlarni tog'ri qo'yish. Qo'l barmoqlari yig'ilib, bosh barmoq kaft ichida, o'rta barmoq qarshisida bo'ladi. Bilak va tirsak bo'g'imlari salgina bukiladi. Mushaklar bo'shashtiriladi. Qo'llar ko'tarilganda harakat tirsakdan boshlanadi. Yelka qismi ham baravar harakatlanadi. Qo'l panjasi harakatdan ozgina orqada qoladi, barmoqlar biroz bo'shashtiriladi. Qo'llar doira yasaydi. Oxirgi nuqtada qo'l barmoqlari zo'riqishsiz cho'ziladi va harakatni tugallaydi. Qo'llarni ko'targanda yelka orqaga bukiladi *(204-rasm)*.



204-rasm

Qo'llarni to'g'ri qo'yish mashqlari. Mos predmetlar bilan bosh uzra yoki ko'krak oldida bajariladigan mashqlarni o'z ichiga olgan sujetli o'yinlar. Shulardan predmetlarni (venok, korzina,

o'rtacha kattalikdagi obruch va h.k.) namoyish qiluvchi qo'llar uchun mashqlar. Qo'llarni doira qilib ko'tarish, uni shu holatda ushlab turish, yuqoriga ko'tarib, qo'llarni yonga tushirish. Gavda atrofida aylanma harakatlar bajarish, oyna oldida qo'llarni baravariga yoki navbatma-navbat, turli holatlarda ko'tarish.

Oyoqlarni to'g'ri qo'yganda oyoq-boldir bo'g'imlari maksimal ochilgan bo'lishi, og'irlik barmoqlarga o'tishi va sal bukilishi, tovon oldinga biroz ochilgan holatda bo'lishi kerak. Gavda og'irligi kichik barmoqlar tomonga og'diriladi. Oyoq mushaklari taranglashib, tizza va bo'ksa tos bo'gimlari ozgina tashqari tomonga ochilgan bo'ladi. Mashqlarni bajarishda egilish, rostlanish, mashqlarning o'zgarishida oyoqlar maksimal holda cho'zilishi va tos-son suyagi qismida ochilgan bo'lishiga ahamiyat berish kerak.

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

Oyoqlarning turli holatini (pozitsiya) o'rgatadigan mashqlar. Ayniqsa, ko'p mashqlarni shug'ullanuvchilar yotgan yoki o'tirgan holatda bajaradi. Ko'rsatilgan mashqlar navbatma-navbat bo'g'imlarga zo'r berib, turli ritm va tezlikda bajarilishi zarur. Ko'nikmalar egallanib bo'lgandan so'ng, bu mashqlardan katta bo'lmagan kombinatsiyalar tuzilib, ular to'xtovsiz, birgalikda bajariladi.

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

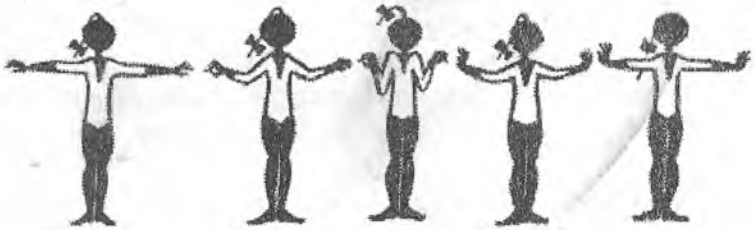
Aylanma harakat – bu insonning anatomik xususiyatidan kelib chiqib, aniq bir bo'g'imning to'la burilishi bilan bog'liq harakatdir. Tanaga nisbatan aylanma harakatlar yuqoriga va pastga, oldinga

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

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

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

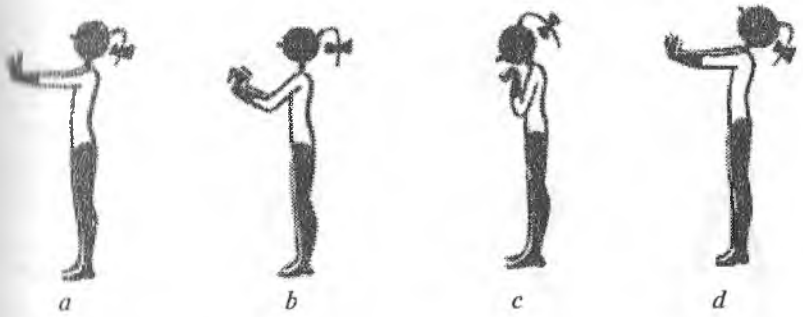
Turgan holatda qo‘llar yonda barmoqlarni ketma-ket bukish, bilaklarni bukish, yelka oldi qismini bukish (qo‘llarni tanaga qisgan holda, kuraklarni birlashtirish), keyin tez rostlanish mashqlari kiradi *(205-rasm).*



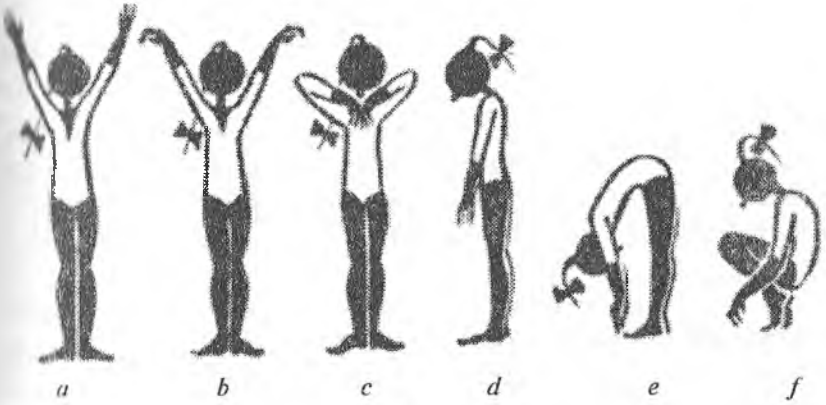
205-rasm

Turgan holda, qo‘llar oldinda, qo‘l mushaklarini ketma-ket bukish va boshni oldinga bukish, keyin tez rostlanish va boshni iloji boricha orqaga bukish mashqlari bajariladi *(206-rasm).*

Turgan holda, qo‘llar yuqorida, ketma-ket tarzda avval qo‘llar, bo‘yin, tana bukilib, o‘tirgan holatda aylanasimon yelka hosil qilinishi kerak *(207-rasm).*



206-rasm

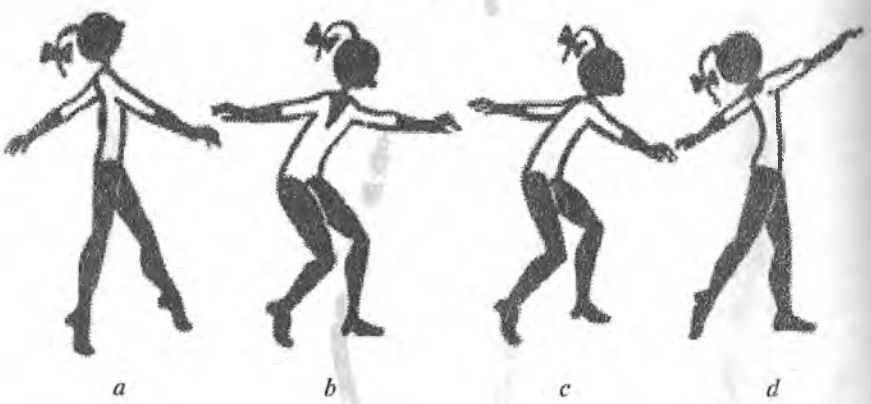


207-rasm

Turgan holatda oyoqlar oldinda, qo'llar yonda. Oyoqlarni prujinasimon harakatlantirish — avval boldir-tovon bo'g'imi, tizza, tos-son bo'g'imlari ishga tushadi, keyin yarim cho'qqayib dumaloq orqa hosil qilinadi, keyin tezkor siltash orqali qo'llar oldinga qilinib, dastlabki holatga qaytiladi *(208-rasm)*.

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

Namunaviy mashqlar: turgan holatda, bir yoki ikki oyoq uchiga ko'tarilish, qo'llar turli holatda bo'ladi. Xuddi shu mashqlarni yopiq ko'zlar bilan bajarish kerak; chegaralangan maydonda yurish. Tebranadigan tayanchda harakatlanish; o'yinning yurish



208-rasm

mashqlari, signal berilganda to‘xtaydi («qotib qol» kabi); oyoqlarni turlicha harakatlantirib yurish; ko‘zlarni bog‘lab, belgilangan chiziq bo‘ylab harakatlanish. Musobaqa elementlarini kiritish: «Kim mashqni xatosiz bajaradi?», Sakrash bilan bog‘liq mashqlarni bajarish.

Akrobatik mashqlar shug‘ullanuvchida eng muhim sifatlarni, harakatlanish, psixomotor va ruhiy tayyorgarlikning rivojlanishiga yordam beradi. Ularga quyidagilar kiradi: yarim shpagatlar, turli yo‘nalishdagi umbaloq oshishlar, tik turishlar, to‘ntarilishlar (yonga, oldinga va orqaga).

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

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

Harakatlanish ko‘nikmalarini o‘zlashtirish jarayonida bolalarda harakatlanishga intilish hissini rivojlantirish kerak.

Bunda bolaning ruhiy holatini hisobga olgan holda harakatlanish xavfsizligini ta’minlash juda muhim hisoblanadi.

8.2. Maxsus texnik tayyorgarlik. Buyumsiz bajariladigan mashqlar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Maxsus qadamlarni o'rganish ushun uslubiy tavsiyalar: turli qadamlarni o'rganganda, taklif etilgan ketma-ketlikni saqlash juda muhim. Negaki, bu qadamlar murakkab emas, shuning uchun to'la o'qitish usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ijobiy hissiyotlar uchun shart-sharoitlar hosil qilish va qiziqish uyg'otish

uchun sujetli mashqlardan foydalanish zarur. Bunda shug'ullanuvchilardan: «Kim bilintirmay, sekin yura oladi?», «Kim oyog'ini yuqoriga ko'tara oladi?» – deb so'rash mumkin.

Maxsus qadamlardan figurali mashqlarni bajarishda foydalaniladi.

Raqs qadamlari. *Galop qadami* – o'ng oyoq bilan yonga qadam tashlab, sakraydi. Sakraganda chap oyoqni o'ng oyoq bilan birlashtirib, ikkala oyoq uchi cho'ziladi. Sakrab tushganda chap oyoqqa turiladi, o'ng oyoq bo'sh bo'ladi.

Juftlama qadamni o'zlashtirgandan so'ng, uslubiy tavsiyalar o'rganiladi.

Polka qadami – o'ng oyoqdan juftlama qadam sakrash orqali bajariladi. Qadam ham, sakrash ham o'ng oyoqdan bajariladi, chap oyoq bo'lsa oldinga bukiladi, tekkislanadi. Gavda xiyol oldinga egiladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoqda bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: avval juftlama qadam o'rganilib, keyin qadam tashlanadi, sakrash amalga oshiriladi va bo'sh qolgan oyoq oldinga chiqariladi.

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

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

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

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

Uslubiy tavsiyalar: ruchinitsa qadamining taktini o'rganish uchun bajariladigan ritmik mashqlarda bir joyda turib yengil

qadam tashlanadi va pauza bilan «uch» deganda, qadamlar, qo'llar bir varakayiga silkitib bajariladi. Yarim barmoq uchida yengil sakrash mashqlari tezkor tartibda amalga oshiriladi.

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

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

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

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

Orqaga egilish – oyoq orqaga oyoq uchida qo'yiladi, tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkazilib, maksimal holatda orqaga egilish kerak *(209-rasm)*.

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

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

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

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

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

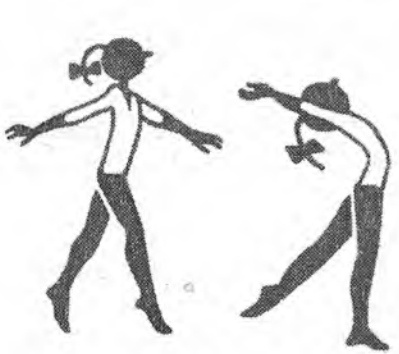
– gavda tekislanib, 45–360° ga burilgan holda sakrash mashqi bajariladi. Burilish sakragandagi eng yuqori nuqtada amalga oshiriladi;

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

– «raznoshka» sakrash – oyoqlar tekislanib, oldinga va orqaga maksimal holatda ochiladi va sakrash mashqi bajariladi;

– egilgan holatda ikki aylanali sakrash – yarim cho‘qqayish holatida qo‘llarini tepaga-pastga siltash orqali bajariladi. Sakrash vaqtida gavda maksimal holatda yonga yoki orqaga egilishi kerak. Ikki aylanali sakrash vaqtida ikkala oyoq tizzalari bukilib, oyoq uchlari boshga tekkiziladi *(210-rasm)*.

Tayyorlov mashqlari: tayanch oldida turish holatda turish, uchinchi pozitsiyada yarim cho‘qqayish, barmoq uchlariga tezkor turish, yarim cho‘qqayish holatiga qaytish. O‘tirib tizzalarni tez bukish va yozish, tezkor turib oyoqlarni ochish, dastlabki holatga tezkor qaytish, yonboshlab yotib, gavdani tezkor egish, bunda mashq oyoqlar bukilgan va tekislangan holatda bajarilishi zarur. Tayanch oldida turish, yarim cho‘qqayish mashqlarini bajarish, sakrab uchinchi pozitsiyaga turib olish kerak.



209-rasm

210-rasm

211-rasm

Uslubiy tavsiyalar: sakrash va sakrab turish mashqlarini o'rganish vaqtida oyoqlarni prujinasimon harakatlantirishni ishlatish sakrash baland bo'lishi uchun juda muhim. Bunda to'g'ri sakrab turishga (qo'nish)ga, ya'ni mashqni oyoq uchida tovonga qarab bajarilishiga, yarim cho'qqayib gavdaning to'g'riligiga ahamiyat berish zarur.

Sakrashda amplitudani imkon boricha kattalashtirishga, mushaklarni kamroq zo'riqtirishga harakat qilish kerak.

Harakatdagi ba'zi sarkashlar:

– to'rtinchi pozitsiyada oyoqlarni almashtirib sakrash. Bunda oldinga ozroq harakat bajariladi, gavda rostlanadi, qo'llar turli holatda bo'ladi;

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

– tekkizib sakrash – sakraganda bir oyoq tezkor ravishda orqaga ko'tarilib, ikkinchi oyoq tizza sohasida bukilib, oyoq uchi siltash bajarilayotgan oyoq bo'ksasiga tekkiziladi, ya'ni sakrashda yarim shpagat bajariladi. Gavda biroz orqaga egilgan bo'ladi, qo'llarni tezkor siltash orqali yuqoriga ko'tarilib, turli holatni egallash mumkin *(211-rasm)*.

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

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

Tayyorlov mashqlari: yotgan holda oyoqlarni navbatma-navbat orqaga siltab tashlanadi. Shu holatda tezkor ko'tarib bukiladi va avvalgi holatga qaytiladi. Xuddi shu mashq tizzalab turib bajariladi. Bir vaqtning o'zida bosh orqaga qilinadi, yarim shpagat holatda orqa oyoqlar bukilib, gavda egiladi va bosh orqaga tashlanadi, 3–4 yarim cho'qqayib, orqa oyoq bilan tezkor harakatlanib, tayanch oyoq uchiga ko'tariladi va qo'llar bilan yuqoriga siltash bajariladi, bosh orqaga tashlanadi, tayanchga yonlama turib yarim cho'qqayish va sakrash mashqlari bajariladi.

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

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

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

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

Tayyorlov mashqlari: qoringa yotgan holda chalqancha yoki polda o'tirib qarama-qarshi harakatlar bajariladi, oyoqlarni oldinga, orqaga tekis yoki bukilgan holatda; tayanchga yonbosh turib,

oyoqlarni oldinga, orqaga almashtirib bajariladi, 2–3 qadamdan so'ng oyoqlar almashtiriladi.

Burilib sakrash – bir oyoqda keskin itarilib, ikkinchisini oldinga cho'zib, gavda 180° ga aylanma harakatlantiriladi, qo'nish itarilgan oyoqqa bajariladi.

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

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

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

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

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

Tegizib halqa sakrash – bu halqa sakrash bilan tegizib sakrashning birgalikda bajarilishi. Bu murakkab sakrash bo'lib, uni to'g'ri bajarishni o'rganib olish zarur. Depsinish va sakrashni to'g'ri bajarish uchun umumiy uslubiy tavsiyalar. Eng avvalo, yaxshi fazoviy muvozanatni egallash kerak, itarilish vaqtida prujinasimon harakatlardan to'g'ri foydalanish *(212-rasm)* zarur, ifodaviylik, yengillik va

212-rasm

harakat amplitudasining kengligi mashqning muhim omillaridan biri. Murakkabroq sakrashlarga o'tish elementlari harakatlarni mukammal egallagandan so'ng amalga oshiriladi.

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

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

213-rasm

214-rasm

215-rasm

Ikki oyoqdagi muvozanat – oyoq uchida turish, (shuning o'zi yarim cho'qqayib). Bu sodda mashqlarni turli qadamlardan so'ng yugurishdan, sakrashdan va boshqa mashqlardan keyin bajarish mumkin.

Oldinga muvozanat – bir oyoqqa to'liq tayanib, bosh ikkinchi oyoq 90–180° burchakka ko'tariladi (vertikal shpagat), gavda oldinga egilib, polga parallel holda bo'ladi. Qo'llar turli holatda bo'lishi mumkin *(213-rasm).*

Orqa muvozanat – tayanch oyoq yarim barmog'ida gavdaning yuqori qismi orqaga egilib, qo'llar turli holatda bo'lishi mumkin *(214-rasm).*

Yonlama muvozanat – gavda yuqorida qayd etilganlar kabi biroz yonga egiladi *(215-rasm).*

Tayyorlov mashqlari: muvozanatni to'g'ri bajarish uchun UOMni tayanch maydonida ushlab turishni o'rganish kerak.

Bolaga shunday yordam berish kerakki, bo‘ksa holatini o‘zgartirganda muvozanatni saqlab qolish lozim. Bunda qo‘llar bilan bajariladigan siltash mashqlarining ahamiyatini tushuntirish zarur. Bu esa uning qo‘zg‘almasligini ta’minlaydi, ya’ni shug‘ullanayotganlarning tana qismlaridagi mushak tarangligiga ahamiyat berish kerak.

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

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

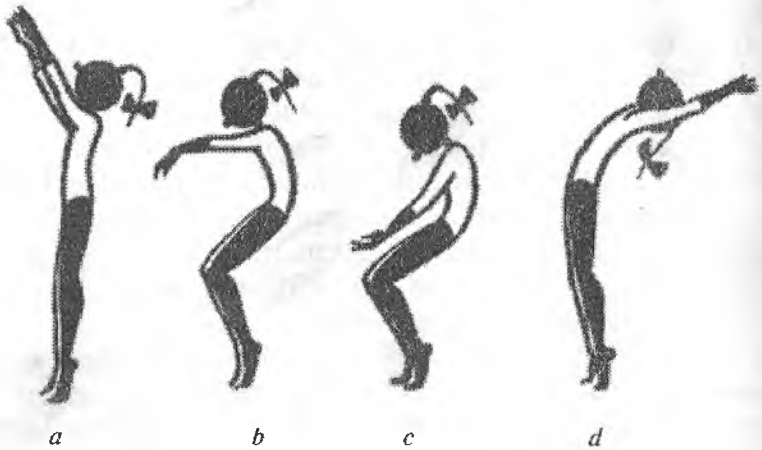
Qo‘llarni to‘lqinsimon harakatlantirish variantlari: avval chap, keyin o‘ng qo‘lni ketma-ket harakatlantirish va bir qancha uzluksiz to‘lqinsimon harakatlarni bir qo‘l bilan bajarish va hokazo.

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

Uslubiy tavsiyalar: bir qo‘l bilan bajarishni o‘rganish, mashqlar aniq va ifodali namoyish etilishi kerak.

Birinchi fazada tirsak va bilak harakatlari «orqada qoladi», qo‘llar yozilganda tirsaklar biroz tushiriladi, harakatlar mushak tarangligisiz bajariladi.

To‘lqinlar oyoq uchida, yarim cho‘qqaygan holatda bajariladi, kurak qismi egilgan, qo‘llar oldinda – bu tayyorlov fazasi, qo‘llarni pastga, yonga, orqaga, yuqoriga siltab harakatlantirish, boldir, tizza, tos-bo‘ksa bo‘g‘imlari, gavda, yelka, bel qismi ham bir tekis yoziladi, bosh orqaga tashlanadi, mashq barmoq uchlarida tugallanadi *(216-rasm)*.



216-rasm

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

Tayyorlov mashqlari: tovonlarda o‘tirib, qo‘llar orqaga yig‘iladi, oldinga chuqur egiladi, gavdaning orqa qismi oysimon bukilib, ketma-ket bo‘ksa, tos, gavda qismi yoziladi va tizzalarda tik turish kerak *(217-rasm)*. Daslabki holat – tizzalarda tik turib, qo‘llar yuqoriga-oldinga chuqur egiladi, qo‘llarni polga tegizish zarur va gavda bir tekisda tekislanadi, qo‘llar pastdan o‘tib orqaga, yonga

217-rasm

qilinadi, yelka va bosh qismi orqaga tashlanadi. Daslabki holat – o'ysimon yarim cho'qqayish holatda bir tekis oyoq bo'g'inlaridan gavda, bel, yelka qismiga qarab yoziladi. Xuddi shu mashq o'yanchga yon bilan bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlari egiluvchanlikka bajariladigan mashqlardan keyin bajariladi. O'rganish davrida tos qismining oldinga surilishiga ahamiyat berish kerak: tizzalar bukilib o'rganda bo'ksa-tos qismi yozilayotgan bo'ladi va UOMni oldinga suradi. Bunda shug'ulanuvchilarga yordam berib, bir qo'l bilan uning tos qismini ozgina oldinga itarib turish lozim, ikkinchi qo'l bilan uning yelkasini ushlab turish lozim, yonlamasiga bajariladigan o'lqinsimon harakatlarni o'rgatishda ham shunday yordam berkor.

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

Tayyorlov mashqlari: tovonda o'tirgan holatda qo'llar bilan oldinga-orqaga siltash mashqlari bajariladi. Xuddi shu mashq endi tizzalab turib bajariladi. Bir oyoqda turgan holda boshqa oyoq orqaga oyoq uchiga qo'yiladi, qo'l bilan siltash mashqlari bajariladi va harakat amplitudasi asta-sekinlik bilan oshirilib boriladi. Harakat orqaga egilish bilan tugallanadi, qo'llar orqada, yuqorida bo'ladi. Xuddi shu mashq faqat gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkazilib,

qo'llar bilan siltash mashqlari bajariladi va bir vaqtning o'zida gavda og'irligi oldingi oyoqqa o'tkazilib, harakat davom ettiriladi.

Uslubiy tavsiyalar: asta-sekinlik bilan mushakka beriladigan yuklamani va siltash amplitudalarini oshirib borish kerak. Bunda gavdani kuch bilan harakat yo'nalishi tomonga itarib yordam berish darkor. Shug'ullanuvchida keskin harakatlarga va mushaklarni tarang qilib, bo'shashtirish qobiliyatini rivojlantirishga ko'maklashish lozim.

Aylanish — bu dinamik mashqlarning alohida guruhi bo'lib, ularning to'g'ri bajarilishi muvozanatni saqlay olishga bog'liq, aylanishga o'rganishning dastlabki davrida bu mashqlarni bajarish me'yoriga ahamiyat berish zarur, negaki ularning ko'p bajarilishi muvozanat markazini oyoqda aniqlashga yomon ta'sir etishi mumkin. Buning uchun bu mashqni uch fazada ketma-ket o'rganish kerak: yarim cho'qqayish holatida oyoq uchiga turish, o'z atrofida aylanish, aylangandan so'ng avvaldan belgilangan holatda to'xtash.

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

Qo'llar yonda, kichik qadamlar bilan oyoqlarni kesishgan holatda katta bo'lmagan qadamlar bilan oldinga (orqaga) 180—360° burilish, to'g'ri chiziq bo'ylab kichik qadamlar bilan ketma-ket kesib o'tilib, 180° ga burulishlar bajariladi. Bir oyoqda aylanishda, oyoq uchida turgan holatda o'ng oyoq bilan qadam tashlanadi, yarim cho'qqayish holatda qo'llar chapda, oldinga qarab turgan holda qo'llarni oldindan yuqoriga qarab siltash mashqlarini bajarish amalga oshiriladi va tayanch oyoq uchida

turib, ikkinchi oyoqni siltab ko‘tarib, yonga qo‘yiladi, keyin siltash orqali oyoq oldinga qo‘yiladi, aylanish bajarilganidan so‘ng siltash bajargan oyoq tayanchga qo‘yiladi *(218-rasm)*. Turli nomli burilishlar turli yo‘nalishda bajariladi, qarama-qarshi tomonda tayanch oyoq bo‘ladi, oyoq uchida turgan holatda yarim cho‘q-qayish holatida qadam tashlanib, yelkalar, gavda o‘ng tomonga rostlanadi, to‘g‘riga qaraladi, kuch bilan gavdani chap tomonga burib, chap oyoq oldinga ko‘tariladi, oyoq uchida turib qo‘llar bilan yuqoriga siltash bajariladi, burilish bajarilganidan so‘ng chap oyoq o‘z joyiga qo‘yiladi *(219-rasm)*.

218-rasm

219-rasm

Uslubiy tavsiyalar: 180° ga burulishga o‘rganishni boshlash, diqqat bir nuqtaga yo‘naltiriladi, tana cho‘ziladi. Ikkala yo‘nalishda o‘rganishni boshlash kerak.

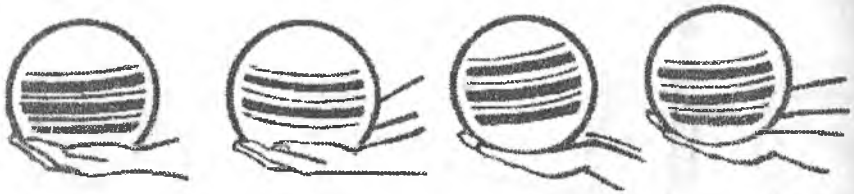
Parter mashqlar o‘quv dasturiga umumiy jimoniy tayyorgarlik elementlari va maxsus mashqlar sifatida kiritilgan, biroq ular vertikal turishni o‘z ichiga olmasligi kerak, maxsus tayyorgarlikdan keyingina qo‘lga tayanib sakrash mashqlari o‘rgatiladi.

8.3. Buyumlar bilan mashqlar

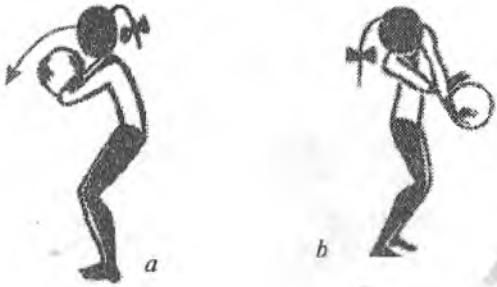
To‘p bilan mashqlar chaqqonlikni rivojlantirishga va reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni yengil va yumshoq bajarishni shakllantirishga yordam beradi. Shug‘ullanuvchilar dastlabki tayyorlash davrida diametri 8–12 sm bo‘lgan rezina to‘plarni ishlatadi.

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

Ushlashlar asosiy *(220-a rasm)*, ikkala qo'l bilan *(220-b rasm)*, kaftning orqa tomoni bilan banlansirovka *(220-c, d rasm)*, bilaklar orasida *(221-a, b rasm)*, qo'llarni chalishtirib *(222-rasm)* tarzida bo'ladi.



220-rasm



221-rasm

222-rasm

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

Siltash mashqlari barcha tekisliklarda bajariladi, odatda, oyoqlarning prujinasimon harakatlari bilan birgalikda, siltash mashqlari to'pni otganda, to'pni ushlab olganda, buyumlarsiz mashqlarni bajarishdagi ba'zi bir elementlari bilan birgalikda bajariladi (qadamlarda, yugurishda, muvozanat saqlashda).

Taxminiy mashlqlar. Dastlabki holat tovonda o'tirib, qo'llar pastda, to'pni ikkala qo'l bilan ushlanadi. Tizzalar tekislanadi,

qo'llarni oldinga-yuqoriga silkitib, dastlabki holatga qaytiladi. Oyoqlar kerilgan, to'p ko'krak oldida, chapga-o'ngga gorizontal silkish mashqlarini bajarib, dastlabki holatga qaytiladi.

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

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

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

Chap tizzada tik turib, chap qo'l bilagiga tayanib, o'ng qo'ldagi to'p bilan oldinga-chapga harakatlantiriladi. Katta gorizontal aylanma harakatni o'ngga-orqaga-yuqoriga, qo'llar xiyol bukilgan holda bajariladi. Xuddi shu harakat boshqa qo'l bilan bajariladi (bajarish vaqtida to'pni to'g'ri ushlab olishga ahamiyat berish darkor, to'pni siqish kerak emas, aylanma harakat aniq gorizontal bo'lishi zarur va amplitudasi bo'yicha maksimal bo'lishi kerak). Tayyorlov mashqlari sifatida predmetsiz aylanma harakatlardan foydalanish mumkin.

To'pni uzatish asosiy bog'lovchi element bo'lib, u xoh chap, xoh o'ng qo'l bilan o'ziga ishongan holda bajarishni talab etadi. To'pni uzatish kaftdan kaftga o'tkazish orqali bajarilib, turli ushlashlardan, ya'ni tananing turli a'zolari yordamida dumalatish yo'li bilan otish, ushlab olish va qayta otishlar bilan amalga oshiriladi.

Taxminiy mashqlar. Turgan holda qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda 180° burilib, orqadan chap qo'lga uzatiladi. Oyoq uchida turib, qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda, o'ng oyoqdan vals qadamlari,

«bir» deganda to‘p yerga uriladi, «ikki» deganda chap qo‘l bilan ushlab olinadi, «uch» deganda qo‘llar yonda, chap oyoqdan vals qadamlari, qo‘llar yuqorida, to‘p chap qo‘ldan o‘ng qo‘lga uzatiladi.

Turgan holda qo‘llar yonda, to‘p o‘ng qo‘lda, o‘ng qo‘l bilan chap tomonga (siltash mashqi) bajariladi, to‘pni chap qo‘l bo‘ylab dumalatib, yana chap qo‘l bilan ushlab olish.

Uslubiy tavsiyalar: to‘pni uzatish harakat mutanosibligini buzmasligi lozim.

To‘pni urish mashqi bu predmet uchun o‘ziga xos bo‘lib kelgan. Ular, ayniqsa, musiqa jo‘rligida bajarilganda samarali bo‘ladi. To‘pni to‘g‘ri urish texnikasi 223, 224-rasmlarda ko‘rsatilgan. Prujinasimon harakatlar kaft bilan bajarilib, to‘p yerga uriladi. Urishlar bir yoki ikki qo‘l bilan, bir yoki bir necha marta vertikal yoki burchak ostida bajariladi (*225, 226-rasmlar).* Urishlar tananing turli a’zolari bilan bajarilishi mumkin.

223-rasm

224-rasm

225-rasm

226-rasm

Taxminiy mashqlar. Tizzada turgan holda qo‘llar to‘p bilan oldinda. Vertikal turishlar va to‘pni ikkala qo‘l bilan ushlab olish, oyoqlar kerilgan, qo‘llar yonda, to‘p chap qo‘lda, chap qo‘l bilan to‘pni o‘ng tomonga otish va o‘ng tomonga biroz egilish, to‘pni o‘ng qo‘l bilan ushlab olish. Xuddi shu mashq boshqa tomonga bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: urish vaqtida butun tana prujinasimon harakat bajarishi kerak. Bilak, iloji boricha, to‘pni uzoqroq ushlab qolishi kerak, bu bilan uning harakatini aniq bajarish ta’minlanadi.

Birinchi mashg'ulotlarda to'pni turli ritmlarda urishni egallash tavsiya etiladi (qattiq-sekin, tez hamda sekinroq va h.k.), to'pni zo'riqishsiz kaftda ushlab olish kerak.

Otish va ushlab olish – bu mashqlar bir yoki ikki qo'l bilan vertikal yoki parabola bo'yicha turli yo'nalishlarda bajariladi. Otish mashqi oyoq va gavdaning prujinasimon harakatlari yordamida bajariladi. Otishning aniqligi va amplitudasi kaftlarni siltash harakatining oxirgi fazasidagi keskin harakatlari orqali amalga oshiriladi. To'pni ushlab olish vaqtida to'p avval cho'zilgan qo'llar uchiga tegib, kaftlar orqali dumalab, keyingi harakatga ulanib ketadi.

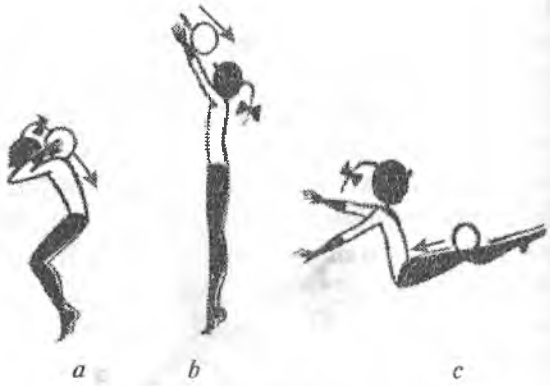
Taxminiy mashqlar. Turgan holda to'p yelka oldida, bukilgan chap qo'l kaftida, yarim cho'qqayib, o'ng oyoq orqaga bukiladi va bukilgan chap qo'l oldinga-yuqoriga yoziladi, yonga qilinib to'p tashlanadi. Xuddi shu mashq o'ng qo'l bilan bajariladi. Tizzalarda tik turib qo'llar yonda, to'p o'ng qo'lda. To'p bosh uzra chapga otilib, chap qo'l bilan ilib olinadi. Qo'l bilan chapga, pastga siltash bilan to'p orqadan o'ng qo'lga uzatiladi. Turgan holda qo'llar orqada, qo'lda to'p oyoqlarga prujinasimon harakat bajarilib, to'pni bosh uzra otib, chap oyoq bilan qadam tashlab, ikkala qo'l bilan ushlab olinadi. Otishlar va ilib olishlar qadamlar, sakrashlar bilan mos holda bajariladi. Otish, qaytarish va teskari ushlab olish amalga oshiriladi.

Uslubiy tavsiyalar: dastlabki vaqtdanoq aniq otishlarni musiqa jo'rligida bajarishga erishish zarur. Bunda otish vaqtidagi barmoqlarning oxirgi harakatiga otish yo'nalishiga qarab qo'llarni tutishga, qo'llarni bir tekis pastga tushirishga ahamiyat berish zarur. To'pni ilish vaqtida to'p avval barmoq uchiga tegishi kerak. Shunda to'pni olish aniq va tovushsiz sodir bo'ladi *(227-rasm)*. To'pni dumalatish pol ustida ayrim a'zolarda bajariladi *(228-rasm)*.

To'p qo'l uchining yengil harakati bilan dumalatiladi. To'p barmoq uchi bilan ilib olinadi.

Taxminiy mashqlar. Tovonga o'tirib, o'ng qo'l yonda, chap qo'l pol ustida, chap qo'lning yengil harakati bilan to'p o'ng qo'lga dumalatiladi va aksincha. Turgan holda qo'llar oldinga cho'zilib, qo'lda to'p, chap qo'l yonda, yarim cho'qqayib o'tirish

217-rasm



228-rasm

bajarilib, to‘pni oldinga itarish zarur, tekislanib qadam tashlanadi va bukilgan oyoqlarni almashtirib, to‘p ustidan sakrab o‘tiladi. Yerga tushgach yarim cho‘qqayib, chap qo‘l bilan to‘p ushlab olinadi, dastlabki holatga qaytiladi.

Tizzalab turib, qo‘llar oldinda, to‘p kaftning orqa tomonida, qo‘llar sekin ko‘tariladi, to‘pni ko‘krak ustidan dumalatib, qo‘l pastga tushadi, to‘p kaftga dumalatiladi.

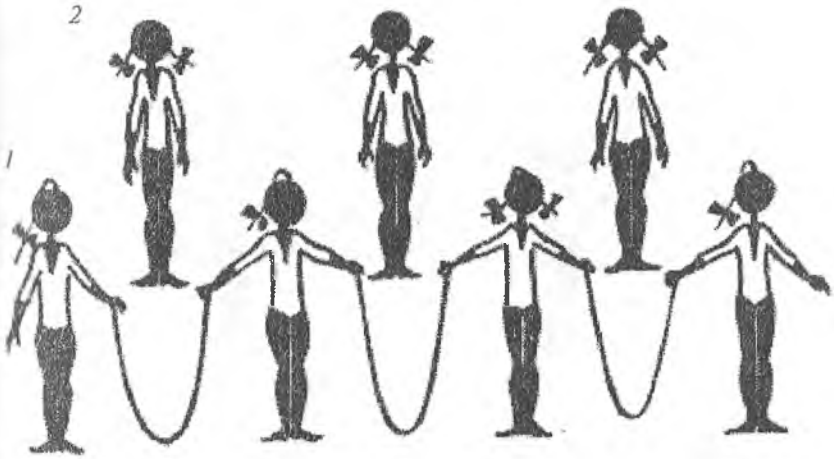
Uslubiy tavsiyalar: diqqatni, asosan, bir tekis dumalatishga qaratish zarur.

Arqon bilan mashqlar, bu mashqlar dinamika va intensivlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarning intensivligi tufayli ularni bajarishda (ayniqsa, yosh bolalarda) me’yorni to‘g‘ri belgilash lozim.

Oldindan tayyorlash bosqichida, dastaksiz arqonlar ishlatiladi. Uning uzunligi shug‘ullanuvchining bo‘yidan kelib chiqishi zarur. Buning uchun shug‘ullanuvchilar arqonning ustiga turib oyoqlarini biroz ochib, arqon uchini qo‘ltiqlariga tortib ko‘rishi kerak. Agar to‘g‘ri kelsa, arqon to‘g‘ri tanlangan bo‘ladi.

Arqonni uchta barmoq bilan oldinda ushlash kerak. Ikki uchining o‘rtasini yoki bir uchini va o‘rtasini olish kerak. Arqonni qo‘lga yig‘ib olish mumkin.

Chayqalish yoki siltashlar turli tekislikda va yo‘nalishda bir yoki ikki qo‘l bilan bajariladi.

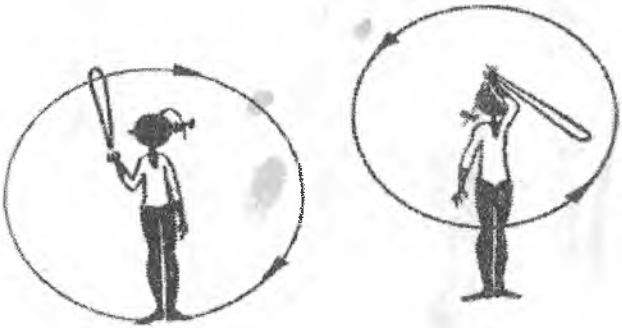


229-rasm

Namunaviy mashqlar. Ikki qatorga turib olinadi: birinchi qatordagi shug'ullanuvchilar arqonni olib, tebrantiradi, ikkinchi qatordagilar undan sakraydi *(229-rasm)*, turgan holda, arqon orqada, arqonni oldinga-orqaga harakatlantiriladi, undan 45° ga burilib sakrash kerak, turgan holda arqon oldinda, orqaga siltab, oldinga-orqaga qadam tashlanadi. Siltashlarni avval bir qo'lda bajarishni o'rgatib, keyin baravar ikkala qo'lda bajarishga o'rgatiladi: aylanma harakat ochilgan yoki taxlangan arqonda qadamlar, sakrashlar va boshqa harakatlar bilan bajariladi. Katta aylanma harakatlardan o'rta va kichik aylanma harakatlarga o'ng qo'lda o'tiladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda, arqon ikkiga taxlanadi, oldi tomondan 4 marta aylanma harakat o'ng tomonga va chap tomonga qarab bajariladi *(230-rasm)*. Turgan holda arqon ikkala qo'lda 360° ga bir necha aylanma harakatlar bajariladi *(231-rasm)*. Turgan holda arqon ikkiga buklangan bo'lib, o'ng qo'lda arqon bilan pastda katta aylanalar qilib, arqondan sakrash mashqi bajariladi *(232-rasm)*.

Turgan holda, arqon ikkiga buklangan, o'ng qo'lda, pastda va tepada gorizontal aylanalar bajariladi *(224-rasm)*. Turgan holda, arqon ikkiga buklangan, o'ng qo'lda tepada gorizontal katta aylana, pastda gorizontal aylana qilib undan sakrab o'tiladi.



a *b*

230-rasm

231-rasm

232-rasm

a

b

233-rasm

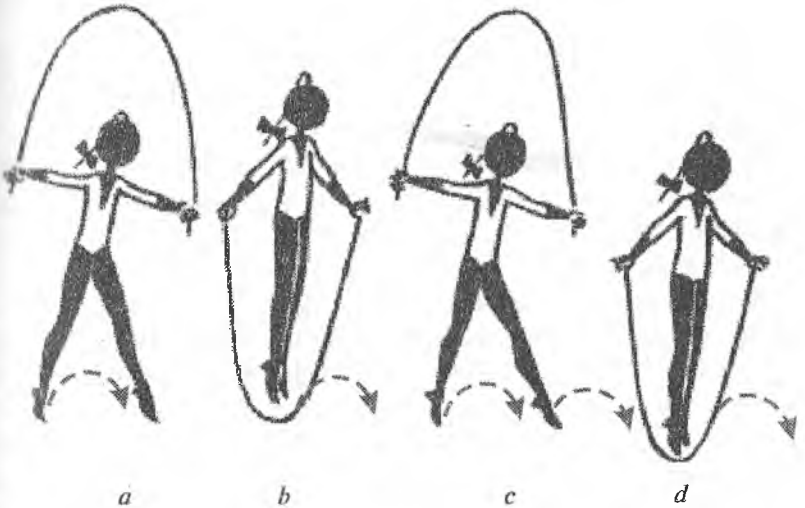
Sakkizlik – aylanma harakat turi. Harakat bilaklar yordamida barcha tekisliklarda bajariladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda arqon ikkiga taxlangan, o'ng qo'lda oldinda-orqada sakkizlik bajariladi.

Arqondan sakrash mashqi predmet uchun oddiy bo'lib, yaxshi koordinatsiyani talab etadi. Ushbu mashq yuqori intensivlikka ega. Uning me'yorini belgilashda ehtiyot bo'lish kerak. U arqonni oldinga, orqaga aylantirish orqali bajariladi.

Namunaviy tayyorlov mashqlari: ikkita shug'ullanuvchi arqonni ushlab, uni tebrantiradi, uchinchisi undan sakraydi, keyin shug'ullanuvchilar almashadi, turgan holda arqon orqada bo'lishi kerak. Arqonni kuch bilan orqaga-yuqoriga bosh uzra o'tkazib, undan sakrab o'tish lozim. Bir qator turib olib, arqon uchlaridan

ishlab olinadi. Arqon bir vaqtning o'zida aylantiriladi. Turgan holda arqon o'ng qo'lda ikkiga buklanadi. Arqon vertikal tekislikda aylantiriladi. Arqon polga tegishi bilan ikkala oyoqda sakrash kerak. Xuddi shu doimiy holatga qaytiladi. Turli xil sakrashlarda arqonni aylantirish: turgan holda arqon avvalgi holatda. Sakrash bilan arqonni aylantirish, bunda oyoqlarni yonga, birgalikda, oldinga-orqaga chalishtirib bajarish mumkin.



234-rasm

Arqon aylanishi bilan galop qadamini yonga bajarish lozim *(234-rasm)*. Turgan holda qo'llar yonda, arqon oldinda, arqonni yuqoriga-orqaga kuch bilan aylantirish kerak. Prujinasimon yarim cho'qqayishdan ikkala oyoqda sakrash, bunda oyoq uchi cho'zilib, gavda to'g'ri, butun diqqat oldinda bo'lishi zarur.

Uslubiy tavsiyalar: tayyorlov mashqlarini bajarganda sakrashdan oldin arqon pastda bo'lishi zarur. Birinchi sinovlardagina arqon polga tegishi kerak. Keyinchalik, arqonni yerga tekkizishga yo'l qo'yilmaydi. Dastlabki davrda sakrashga o'rgatish ikki oyoqda davriy sakrash orqali amalga oshiriladi. Ancha murakkabroq mashqlarga (orqaga aylantirish, ikkilanma sakrash, oyoqni chalishtirib sakrash va h.k.) arqonni bir marta aylantirgandagi

sakrashlar to‘g‘ri bajarilgandagina o‘tiladi (ya’ni, katta amplituda bilan, bilakdan harakat boshlanganda to‘g‘ri qomat va cho‘zilgan oyoq uchlarida).

Otish va ilish – bu murakkab mashqlar bo‘lib, yaxshi reaksiyani, tezlikni, fazoviy yo‘nalishni to‘g‘ri tushunishni talab qiladi. Barmoqlar asta-sekinlik bilan predmetni chiqarar ekan, unga xohlagan yo‘nalishni bera oladi va bunda arqon trayektoriyasi buzilmaydi. Ushlab olish ham barmoqlar bilan yengil bajarilib, arqonning harakat rasmini buzmaydi va keyingi harakatga qo‘shiladi.

Otish mashqlari, arqonni yig‘ilgan holda yoki yozilgan holda amalga oshiriladi, bunda mashq bir yoki ikki qo‘lda turli yo‘nalishda bajariladi.

Namunaviy mashqlar – oyoqlar ochilgan, arqon oldinda, ikkala uchi ikkala qo‘lda, yarim cho‘qqayib, qo‘l harakatlari o‘ngga, chapga va o‘ngga arqonni otib, uni o‘ng qo‘l bilan bir uchidan ilib olish kerak. Arqon bilan orqaga-oldinga siltash harakatini bajarib, tekis qo‘l bilan yuqoriga qarab otiladi. Otish vaqtida arqon uchirilib, uning uchlari ajraladi, ikkala qo‘l bilan ilib olinadi. Orqaga o‘ng oyoq bilan qadam tashlab, arqon bilan orqaga-o‘ngga siltash bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa yo‘nalishga qarab bajariladi. Vertikal aylanani bajargandan so‘ng xuddi shu mashq bajarilishi kerak. Turgan holda, taxlangan arqon o‘ng qo‘lda. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajariladi. Arqon bilan pastki aylana bajariladi, oldinga-yuqoriga otib, qo‘llar yonda, qo‘llarni oldinga-yuqoriga siltash qilib, arqon ikkala qo‘l bilan ilib olinadi. O‘ng oyoq bilan o‘ngga qadam tashlab, 360° ga kesishgan burilish bajariladi, orqa tomondan o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga uzatiladi. O‘rgatishning dastlabki davridayoq arqon bilan tebranish va siltash mashqlarini to‘g‘ri bajarishni o‘rganish kerak. Siltashning eng yuqori nuqtasida arqon qo‘ldan ketishi kerak. Arqonni ilib olishda gimnastikachilar ushlab olgandan keyin predmetlar harakatini to‘g‘ri bajarishga ahamiyat berish lozim. Otish balandligi musiqa jo‘rligiga mos kelishi kerak.

Arqonni ulash va yechish – bu predmet uchun o‘ziga xos mashq bo‘lib, turli xil bo‘ladi. Arqonni, odatda, alohida tana

a'zolariga o'raydilar. Bunda arqon taxlangan yoki to'la yozilgan, bir uchi erkin bo'lishi mumkin.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar yonda, arqon ikkiga taxlangan, o'ng qo'lda, 180° ga o'ngga burilib, o'ng qo'l bilan gorizontal siltash qilinadi va arqon bo'ksa atrofiga o'raladi. 180° ga chapga burilishda arqon yoziladi, yuqorida gorizontal aylana hosil qilinadi, oyoq uchida turiladi, qo'llar yonda. Turgan holda qo'llar yonda, arqon ikki qo'lda, oldi tomonda oyoqlarni prujinasimon harakatlantirib, arqon bilan orqaga-o'ngga siltash bajariladi. O'ng yelka oldi bilan o'raladi, xuddi shunday prujinasimon harakatlar bilan arqon yoziladi. Bosh uzra chap qo'l bilan siltalanadi, oyoq uchiga turiladi, arqon orqada.

Uslubiy tavsiyalar: arqonni tanaga o'rash uning chizig'ini buzadigan keskin harakatlar bilan amalga oshirilmasligi kerak. Bunda tempga, ritmga, musiqa jo'rligiga ahamiyat berish kerak.

Arqonni uzatish turli yo'nalishda va tekisliklarda, siltash va aylanish vaqtida bajariladi. Arqon bilan mashqlar bir qo'ldan boshqa qo'lga o'tkazish orqali yoki biror tana a'zosi oldida bajariladi.

Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar chapda, arqon ikkiga taxlangan, o'ng qo'lda. O'ng qo'l bilan chap tomonga siltash bajariladi. Arqon bilan gorizontal aylana hosil qilinadi. 360° ga burulish, arqon orqa tomonidan chap qo'lga uzatiladi. Xuddi shu mashq boshqa tomonga bajariladi. Turgan holda qo'llar oldinda, arqon chap qo'lda. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar amalga oshiriladi. Pastki vertikal aylana orqada-chapda bajariladi. Arqon oldindan o'ng qo'lga uzatiladi va aksincha.

Uzatish siltashning yoki aylanma harakatning eng chekka nuqtasida bajariladi. Inersiya kuchi eng katta bo'lgan vaqtda predmetning tanaga tegishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Shu bilan birga, polga tegmasligi va arqon chiziqlari buzilmasligi kerak.

Tegirmon — bu o'ziga xos arqon bilan bajariladigan dinamik, original harakat. Bu o'rtadan olingan arqon bilan bajariladigan aylanalar. Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarilganidan so'ng arqonning ikki uchi bilan ketma-ket aylanalar yasaladi.

Halqa bilan mashqlar. Halqa (gardish) yog'ochdan yoki plastmassadan yasalgan 80—90 sm diametrli bo'lishi mumkin. Oldindan tayyorlash bosqichida kichik diametrli halqalardan foydalanish kerak. Halqa bilan turli xarakterdagi mashqlarni bajarish mumkin: plavniy, dinamik, xavfli, ayniqsa, tana harakati va musiqa jo'rligidagi sinxron harakatlar yaxshi samara beradi. Halqa yerga nisbatan vertikal holatda, gorizontal yoki diagonal holatda bo'lishi mumkin. Quyidagi ushlashlardan foydalaniladi: bir yoki ikki qo'l bilan tepadan yoki pastdan, aralash, kesishgan va tashqaridan hamda ichkaridan bo'lishi mumkin. Siltash harakatlari turli yo'nalishda va tekislikda bir yoki ikki qo'llar bilan bajariladi. Halqa go'yo qo'lning davomi kabi bo'lib, osilib turmasligi kerak. Siltashlar, odatda, mashqlarni bir-biriga ulaydigan element sifatida ishlatiladi. Xilma-xillik va predmet bilan bajariladigan harakatlarning bir-biriga qo'shilib ketishini ta'minlaydi.

Taxminiy mashqlar: turgan holda, halqa vertikal holatda, ikkala qo'l bilan ustidan ushlab olinadi. O'ngga-chapga, o'ngga-yuqoriga, chapga-yuqoriga siltash bajariladi. Bu mashqlar yonga qadam tashlab va muvozanatda turgan holatda amalga oshiriladi.

Turgan holda, halqa o'ng qo'lda pastda. Halqani oldinga-orqaga, siltash mashqlarini bajaramiz. Halqa ichidan chap oyoq bilan orqaga sakrab chiqiladi. Aylanma harakatlarni o'rganishni bir yoki ikki qo'l bilan katta aylanalarni bajarishdan boshlaydilar. Keyin o'rtacha aylanalarga o'tiladi.

Aylana turlari — bu halqani qo'l bilan tekislikda aylantirishga qarab bo'linadi. Burilishga taxminiy mashqlar: turgan holda halqa oldinda, qo'llar yonda, yuqoridan ushlab olingan. Turgan holda halqa yonda, vertikal holatda yuqoridan ushlab olinadi. Oyoq uchiga turib, halqani burish bilan orqaga egilish kerak. O'ng oyoqda tizzalab turib, chap oyoq oldinda, halqani burish bilan orqaga chuqur egilish kerak. O'ng tovonda o'tirgan holda, chap oyoq oldinda, biroz bukilgan. Egilish bajarilib, halqa aylantiriladi. Turgan holda, halqa bo'ksa darajasida, vertikal holatda yuqoridan ichidan ushlash. Bosh uzra gorizontal holatda halqa ko'tarilib, uni o'ngga, chapga buriladi. Burish vaqtida gavda ham biroz bukiladi.

Aylanma harakatlar uchun taxminiy mashqlar. Turgan holda qo'llar yonda, halqa o'ng qo'l bilan ushlab olingan, pastda katta aylana hosil qilinadi. Boshqa qo'l bilan xuddi shu mashq bajariladi. Tizzada turib, halqa chap qo'lda, xuddi shu mashq boshqa qo'lda. Turgan holda qo'llar oldinda, halqa vertikal holatda, o'ng qo'lda tomlamasiga, orqaga aylanish. Xuddi shu mashqni chap qo'l bilan ham bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: o'rganishning boshidanoq mashqlarni aniq bajarib qolishga harakat qilish kerak. Mashqni orqaga katta siltash bilan chegaralangan amplitudada bajarish lozim. Halqani aylantirish mashqlari dinamiklik va o'ziga xoslikni ta'minlaydi.

Halqa aylantirilganda katta va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida ushlab olinadi. Aylantirish bilakning yengil harakati yordamida amalga oshiriladi. Tirsak biroz bukilib, bilakning yengil holatiga yordam beradi. Shunga ko'ra, aylanayotgan halqaning vibratsiyasi bartaraf etiladi. Halqani oyoq va gavda atrofida ham aylantirish mumkin.

Yana bir necha namunaviy mashqlar: turgan holda halqa vertikal holda, o'ng qo'lda qo'lning prujinasimon yengil harakati bilan halqa aylantiriladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Turgan holda bosh uzra gorizontal holatda halqa bilak bilan biroz itariladi va gorizontal tekislikda aylantiriladi. Halqa 160° ga aylantirilishi kerak. Bunda aylanish tekisligining saqlab qolinishiga ahamiyat berish darkor. Halqaning aylanishi keskin harakatlarsiz, silliq bajarilishi lozim. Halqani boshqa qo'lga uzatayotganda aylanish tempi va ritmi saqlanib qolishi kerak.

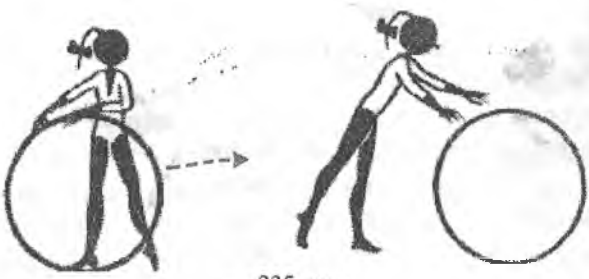
Vertushka – halqani aylantirish turi. Bu halqaning o'qi bo'ylab tezkor aylanish bo'lib, uning diametridan o'tadi. Mashq bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Aylanish polda yoki gavdaning yuqori qismida otilganda fazoda sodir bo'lishi mumkin.

Dumalatishlar – yengil, ammo qo'lning keskin harakati orqali amalga oshiriladi. Halqaga kerakli yo'nalish barmoqlarning harakati bilan amalga oshiriladi. Qo'l buyumlarini qo'l bilan itarib, uni yengil sakrashsiz va tebranishsiz harakat bilan ta'minlaydi.

Polda bajariladigan dumalatishlar to'g'ri chiziqli, egri va aylana bo'ylab yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin. Halqani tana a'zolari

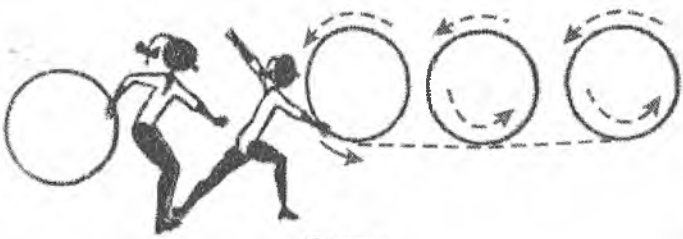
ustida ham dumalatish va poldagi dumalatishlar bilan birga hara bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar – turgan holda tana og'irligi o'ng oyoqda chap oyoq oldinda, oyoq uchida, halqa polda, ikkala qo'l bilan ustidan ushlab olish kerak. Bilak bilan biroz itarib, uni xohlagan yo'nalishda dumalatish mumkin *(235-rasm)*.



235-rasm

Variantlar: dumalayotgan halqani quvlab, dumalab o'tib, unga yuzlanish kerak va yarim cho'qqayib ushlab olinadi, halqani quvlayotganda sakrab, chap oyoq bilan halqa ustidan siltash qilinadi, halqa chap qo'l bilan ilib olinadi. Yarim cho'qqayib, halqani o'ng qo'lda ushlab, ustidan olib orqaga o'tkaziladi, qo'l bilan oldinga tezkor harakat qilinadi. Halqa orqada va oldinga aylantiriladi. Biroz turib halqa orqaga harakatlanadi *(236-rasm)*. Halqaning tekis tebranishiga erishish kerak.



236-rasm

Ko'krak bo'ylab dumalatish – o'tirgan holatda yengil harakatlarni halqaga o'tkazib, halqa yelkadan oshiriladi va chap qo'l bilan ilib olinadi *(237-rasm)*.

237-rasm

238-rasm

Yelka bo'ylab dumalatish oyoq uchida turgan holda bajariladi. Halqa o'ng qo'lda o'ng tomonga yuqoriga ko'tariladi. Yengil itarilib, halqa chap tomonga yo'naltiriladi. Bosh ham pastga tushiriladi. Halqa chap qo'l bilan ilib olinadi. Halqani to'g'ri otish va ilish texnikasi asosida boshqa predmetlarga tegishli prinsiplar yotadi. Otish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari predmetning shakli va xarakteri bilan aniqlanadi.

Har doim ham halqaning harakat yo'nalishini hamda gavda muvozanatini saqlab qolish imkoni bo'lavermaydi. Shuning uchun halqani otish va ilishga o'rgatishga ba'zi bir tayyorlov mashqlarini berish zarur.

Quyida ulardan ba'zilarini keltirib o'tamiz: turgan holda, biror yo'nalishda katta va kichik siltashlardan so'ng chap va o'ng qo'l bilan otish. Turgan holda turli tezlikda aylangandan so'ng o'ng va chap qo'l aylanasidan keyin otish.

Bir joyda yoki harakatda otish. Turli tekisliklarda aylangandan so'ng, yopiq ko'z bilan otish va ochiq ko'z bilan ilib olish. Halqa aylanganidan keyin otish.

Uslubiy tavsiyalar: tana muvozanati buzilmagan holda otish mashqining uch fazasi o'rganilganidan keyin bu mashqni boshqa mashqlar bilan bog'lash kerak. Halqadan sakrash mashqlari xuddi arqondan sakrash mashqlari kabi bo'ladi. Halqa yaqin tomondan

bir yoki ikki qo'l bilan ushlab olinadi, sakrashlar va kichik sakrashlar bir yoki ikki oyoqda bajarilishi mumkin. Sakrashlar oldinga yoki orqaga halqaning birlamchi yoki ikkilamchi aylanishi bilan bajariladi.

Namunaviy mashqlar turgan holda, halqa bosh uzra, vertikal holatda, oyoqlar bukilib, halqaga sakralib amalga oshiriladi *(238-rasm)*.

Turgan holatda halqa vertikal holatda bajariladigan mashqlar

Uslubiy tavsiyalar: halqani o'girish uchun barmoqlarni kuch bilan harakatlantirish kerak *(239-rasm)*.

239-rasm

240-rasm

Halqadan hatlab o'tish predmeti tinch yoki harakat holatida bo'lishi lozim (poldan dumalasa). Hatlaganda buyumni ushlashni o'zgartirish mumkin. Murabbiyning xohishiga ko'ra, dasturga

dumalayotgan halqadan o'tish mashqini kiritish mumkin *(240-a, b, c rasm)*. Siltash va aylana mashqlarda halqani uzatish quyidagilardan so'ng bajariladi. Halqa bilan bajariladigan mashqlar dumalatishdan keyin bir joyda yoki harakat vaqtida, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazilib, ba'zi bir tana a'zolari yonida bajariladi. Bu ikkala qo'lning baravar qatnashuvini talab qiladi va ba'zi elementlarning o'rtasiga xilma-xillikni kiritadi.

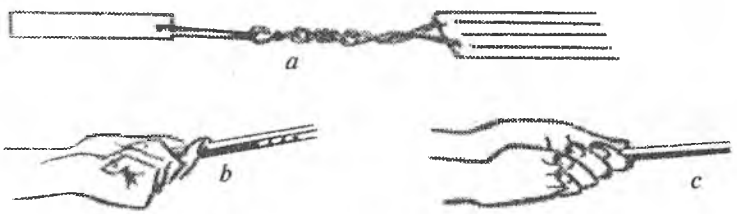
Namunaviy mashqlar. Turgan holda qo'llar oldinda, halqani vertikal holatda oldinda pastdan ushlab turiladi. Oyoq uchida turib, o'ng qo'lni ko'tarib, bosh uzra chap qo'lga beriladi.

Chap qo'l bilan siltash qilib, halqa pastga tushiriladi. Turgan holatda, qo'llar oldinda, halqa gorizontal holatda eng yaqin joyidan, ustidan ushlab olinadi. Orqaga o'ng qo'l bilan gorizontal siltash qilinib, orqadan halqani chap qo'lga uzatiladi. Chap qo'l bilan gorizontal siltash qilib, halqani oldinga olish kerak.

Tasma bilan mashqlar: tasma shoyidan bo'lishi, kengligi 4–6 sm, uzunligi 3,5 m, bukilishi 0,5 m ni tashkil qilishi zarur. Yog'ochi 40–60 sm uzunlikda bo'lib, qalinligi 1–1,8 sm ni tashkil qilishi kerak. Tasma yog'ochga biriktirilib *(241-a rasm)*, birikish uzunligi 3–7 sm dan iborat bo'ladi. Tasma bilan bajariladigan mashqlar umumiy koordinatsiyaga va ritmni his qilishga ta'sir qiladi. Badiiy gimnastikaning ana shu mashqlarida, unga xos bo'lgan o'zaro bog'liqlik, egiluvchanlik, mutanosiblik namoyon bo'ladi.

Tasmani ushlash turlicha bo'lishi mumkin: tepadan, pastdan, aralash va h.k. *(241-b, c rasm)*.

Siltashlar, aylanalar, sakkizliklar – bu mashqlarda tasma bilan harakatlar eng yaxshi ko'rinishda namoyon bo'ladi. Ular katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'linadi. Mashqni turli tekisliklarda va turli yo'nalishlarda bajarish mumkin.



241-rasm

Namunaviy harakatlar. Turgan holda, tasma o'ng qo'lda, yonga ko'tarilgan. Chap qo'l yonda, chap oyoq oldinda, tasma bilan gorizontal siltashlar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan bajariladi. Turgan holda, tasmani ichki qo'l bilan oldinda ushlash kerak *(242-rasm)*. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, chap oyoq uchida o'ng qo'lni yuqoridan pastga ko'tarib, chap qo'l yonda turadi. Turgan holda qadam tashlab, sakrab, chap yoki o'ng qo'l bilan yuqoriga vertikal aylanalar hosil qilinadi *(243-rasm)*.

Turgan holda, tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlab, chuqur orqaga egilib, gorizontal aylanalar o'ng qo'l bilan bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa qo'l bilan amalga oshiriladi.

242-rasm

243-rasm

244-rasm

Tizzalab turib, yonlama aylanalar o'ng qo'l bilan o'ng tomonda va chap tomonda bajariladi. Turgan holda tasma o'ng qo'lda ikkala qo'l yonda, ikkilangan qadam bilan sakrab, bukilgan oyoqlarni oldinda almashtirgan holda bosh uzra gorizontal aylanalar qilinadi. Turgan holda tasma o'ng qo'lda oyoq uchida turib, old tarafda vertikal sakkizliklar hosil qilinadi.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda, vertikal sakkizlik old tomonda hosil qilinadi *(244-rasm)*.

Turgan holda tasma o'ng qo'lda, qo'llar yonda gorizontal sakkizliklar hosil qilinadi *(245-rasm)*. Muvozanat o'ng qo'lda, o'ng qo'l oldinda, chap qo'lda tasma yonlama tekislikda o'ng qo'l ustida sakkizlik hosil qilish.

Ilon izi – bu buyumlar uchun xos bo'lgan mashq. Bu mashq mushaklarni minimal zo'riqtirib, biroz egilgan qo'l bilan panjalarni harakatga keltirish asosida bajariladi. Amplituda tishlari 30–35 sm dan oshmasligi zarur.

Ilon izi vertikal (ko'tariladigan va pasayadigan) hamda gorizontal bo'ladi.

Vertikal ilon izida mashq bajarishda qo'l pastdan yuqoriga va aksincha harakatlarni amalga oshiradi. Gorizontal ilon izida bo'lsa, chapdan o'ngga qarab harakatlanadi. Ilon izida bajariladigan mashqlar uchta tekislikda amalga oshiriladi.

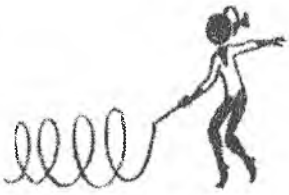
Namunaviy mashqlar: tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, orqaga yengil yugurib, gorizontal ilon izi hosil qilinadi *(246-rasm)*.

Yarim cho'qqayib o'tirish holatda, tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yonda, asta-sekinlik bilan rostlanib, gorizontal ilon izi hosil qilinadi. Turgan holatda, tasma o'ng qo'lda, chap qo'l yuqorida 360° ga burilib, tana atrofida ilon izi hosil qilish. Turgan holatda, tasma chap qo'lda, ikkala qo'l yonda, ikkala oyoqda sakrab, bosh uzra qo'lni ko'tarib siltash bajariladi va pasayadigan ilon izi polda cho'qqayib o'tirish holatigacha bajariladi.

Spiral – original bo'lgan va shu predmet uchun xos mashq hisoblanadi. Spirallar kichik bo'lib, ular panja harakatlari bilan bajariladi. O'rtacha va katta spirallar tirsak bo'g'ini orqali amalga oshiriladi. Konussimon spirallar kichik aylanalar asta-sekinlik bilan kattalashganda hosil bo'ladi. Agar yog'och gorizontal bo'lsa, spiral vertikal hosil bo'ladi. Agar aksincha bo'lsa, gorizontal spiral hosil bo'ladi.

Namunaviy mashqlar: turgan holda, qo'llar yonda, tasma o'ng qo'lda, qo'l oldinga cho'zilib, gorizontal siltash bajariladi, yengil egilib, orqaga yugurish kerak va o'ng qo'l bilan vertikal spiral bajariladi *(247-rasm)*. Turgan holda o'ng qo'l oldinda, tasma bilan oyoq uchiga ko'tarilib, gorizontal spiral hosil qilinadi. Turgan holda, qo'llar yonda, tasma chap qo'lda, o'ng oyoq bilan oldinga-

245-rasm



246-rasm

247-rasm

o‘ngga qadam tashlab, o‘ng tomonga tasma bilan gorizontal siltash bajariladi. Gavda oldida tasma bilan spiral bajariladi va chap tomonga qadam tashlanadi.

Tasmani uzatish elementlarni bog‘lash va qo‘l harakatiga o‘zgartirish kiritish uchun ishlatiladi. Tasmadan to‘g‘ri foydalanish texnikasi panja harakatiga minimal kuch berib, buyumlarni harakatlantirishdan iborat. Buni dastlabki mashg‘ulotlardan egallab olish zarur. Tasma bilan mashqlarni bir tekis, keng quchoq bilan bajarish kerak. Hech qanday qo‘shimcha harakatlar bo‘lmasligi zarur. Chunki harakatlar tufayli tasma shalpayib qoladi. Tasma uchi tanaga yoki polga tegmasligi, osilmasligi kerak. Yog‘och doim faol bo‘lib, tasma harakatlari bilan rasm shakllantirishi kerak. Tasma bilan bajariladigan mashqlar murabbiyning ixtiyori bilan o‘quv dasturiga kiritiladi.

Bulava bilan mashqlar. Bulavalar, asosan, yog‘ochdan yoki plastmassadan tayyorlanadi. Uning uzunligi 40—50 sm bo‘lib, og‘irligi 50 g ni tashkil qiladi. Rangi foydalanuvchining ixtiyoriga bog‘liq. Bulava – tanasidan, bo‘yin qismidan va dastagidan iborat. Dastlabki mashg‘ulotlarda bulavalar qo‘shimcha vosita sifatida, umumiy koordinatsiyani rivojlantirish, ritmni tushunish va qo‘l kuchi va hartakatchanlikni oshirish uchun ishlatiladi. Bulava bilan bajariladigan mashq texnikasi biror buyum bilan avval o‘ng qo‘l, keyin chap qo‘l orqali bajariladi. Siltash va aylanalarni bulava bilan bajarganda uni bosh orqasida o‘ng qo‘l *pelditida* erkin ushlash lozim. Ko‘rsatish barmog‘i bulavaning bo‘yin qismiga qo‘yiladi, go‘yoki predmet qo‘lni davom ettirayotgandek taassurot uyg‘otadi. Bulavalarning osilishi faqat ba’zi bir mashqlarda ruxsat etiladi. «Tegirmon» mashqini bajarayotganda bulavaning boshi bosh va ko‘rsatkich barmoqlar bilan ushlab olinadi, siqilmaydi. Bulavani turicha: yuqoridan, pastdan, boshidan yoki tanasidan bir qo‘l bilan yoki ikkala qo‘l bilan ushlash mumkin. Siltashlar kichik, o‘rtacha va katta bo‘lishi mumkin. Mashqlar har qanday tekisliklarda bajariladi.

Namunaviy mashqlar: yarim cho‘qqayib o‘tirish holatdan, oyoq uchida sekin turib, baravariga ikkita bulava bilan siltash bajariladi *(248-rasm)*. Turgan holatda qo‘llar yonda, o‘rtacha

siltashlar bajariladi. Harakatlar faqat tirsak bo'g'imlarida bajarilib, bulavalar yelka qismini davom ettiradi. Yengil yugurish, qo'llar oldinda, yuza tekisligida kichik siltashlar amalga oshiriladi (harakatlar faqat panja qismida bajariladi). Aylanalar, asosan, kichik, o'rtacha va katta bo'lib, ular turli tekisliklarda, turli yo'nalishlarda bajariladi. Dastlabki o'rganish davrida katta aylanalardan o'rganishni boshlaydilar, keyin o'rtachalariga o'tadilar. Kichik aylanalar koordinatsiyasi bo'yicha eng murakkab bo'lib, murabbiyning taklifi bilan dasturga kiritiladi.

Namunaviy mashqlarda turgan holda, qo'llar tana bo'ylab joylashadi. Katta aylanalar oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar bajarish orqali amalga oshiriladi. Faqat o'ng qo'l bilan, faqat chap qo'l bilan, keyin ketma-ket bajarish orqali bajariladi *(249-rasm)*.

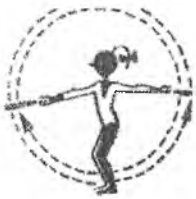
Turgan holda qo'llar yonda, o'ng qo'l bilan bosh orqasida o'rtacha aylanalar bajariladi, keyin chap qo'l bilan va ikkala qo'l bilan *(250-rasm)*.

Turgan holatda, qo'llar pastda, bulavalar — qo'l davomi, oyoqlarning yengil prujinasmon harakatlari bilan vertikal kichik aylanalar bajariladi *(251-rasm)*.

Turgan holatda, qo'llar oldinda, bulavalar qo'llarning davomi sifatida, chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab, o'ng qo'l bilan kichik gorizontal aylanalar bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoqda amalga oshiriladi. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlanib, yon tekislikda katta va kichik aylanalar bajariladi. Bulavalarni taqillatish mashqlarida, polga bitta yoki ikkita qo'l bilan, baravar yoki ketma-ket, bir-biriga, tanalari bilan, bo'yin qismi bilan va h.k. holatlarni o'zida mujassamlashtirgan mashqlar bajariladi. Bulava bilan taqillatish mashqlari shug'ullanuvchida ritmni tushu-

248-rasm

249-rasm



250-rasm

251-rasm

nishni shakllantiradi. Shuning uchun ularni uch yosh guruhida eng dastlabki mashg'ulotlarga kiritish, musiqaviy ritmga o'rgatish uchun shug'ullantirish mumkin bo'ladi.

Bulavalarni polda dumalatish ham aniq bir ritmda amalga oshiriladi.

8.4. Xoreografik tayyorgarlik

252-rasm

Oyoq va qo'llarni to'g'ri qo'yish, chiroyli qomat, mashqlardagi joziba va irodalilik klassik egzersiz yordamida amalga oshiriladi.

Klassik egzersiz dastlabki bosqich mashg'ulotlaridayoq kiritiladi.

Unga umumrivojlantiruvchi mashqlar, balet, egzersizning asosiy elementlari, dastlabki holatda bajariladigan oson elementlar kiradi.

Ular shug'illanuvchinnig suyak-bo'gim apparatiga noxush ta'sir qilmasligi zarur *(252-rasmlar, 8.4.1-jadval, 8.4.2-jadvallar)*.

Oyoqlar pozitsiyasi:

I pozitsiya *(252-rasm)*: tovonlar birlashtirilib, oyoq uchlari yonga (to'piqlar 180° ga burulishi kerak), tana vazni oyoq kaftiga bir tekis taqsimlanishi zarur, qorin va bo'ksa tortiladi, yelkalar biroz tushiriladi.

II pozitsiya: xuddi birinchi pozitsiya kabi, lekin tovon kengligida ochiladi.

III pozitsiya: oldingi oyoq tovoni, orqa oyoq to'pig'ining markaziga siqiladi, oyoq uchlari ochiladi.

IV pozitsiya: to'piqlar gorizontal holatda, oldingi oyoqning tovoni orqa oyoq uchi darajasida, to'piqlar orasidagi masofa bir to'piq miqdorida, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan.

V pozitsiya: xuddi IV pozitsiya kabi, faqat oldingi oyoq barmoqlari orqa oyoq tovoniga zich birlashtiriladi, oyoq uchi ochilgan bo'ladi va aksincha.

8.4.1-jadval

Oyoq holatlarini

1-holat	2-holat	3-holat
Oyoq kaftlari bir chiziqda turadi, tovonlar birlashgan, oyoq uchlari turli tomonga qaragan. Katta barmoqlarda cho'ziqlar bo'lmasligi uchun kuzatib turish kerak.	Oyoq kaftlari yuqoridagi kabi bir chiziqda turadi, biroq tovonlar orasida kaft uzunligiga teng masofa ushlab turiladi.	Oyoq kaftlari qayrilgan holda bir-biriga tegib, bir-birini kaft yarmigacha yopib turadi.

4-holat	5-holat	6-holat
Qayrilgan oyoq kaftlari bir-biriga parallel turadi, ular orasidagi masofa kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir.	Qayrilgan oyoq kaftlari bir-biriga parallel turadi.	Oyoq uchlari va tovonlar juft holatda bo'ladi.

Qo'l holatlarini

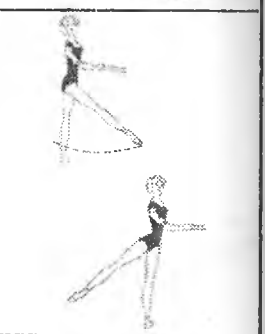
1-holat	2-holat
Yumshoq dumaloqlangan tirsak va bilaklar bilan erkin tarzda pastga tushirilgan bo'ladi, panjalar yaqinlashtirilgan, kaftlar tepaga qaratilgan, barmoqlar guruhlangan, qo'llar gavdaga egilib turishi yoki haddan tashqari oldinga surilishi kerak emas.	Tirsak va bilaklardan dumaloqlangan qo'llar oshqozon balandligida o'z oldida ko'tariladi.

3-holat	4-holat
Dumaloqlangan qo'llar yelka barobarida ikki tomonga ochilgan (biroz qiya qilib). Bu eng murakkab holat bo'lib, ba'zan I, ko'proq III va V oyoq holatlarida o'rganiladi.	Dumaloqlangan qo'llar tepada, bosh ustida (sal oldinroqda). Bu holatga, asosan, II holatdan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l holatlariga o'tilayotganda nafis harakatlar bilan bir maromda bajariladi.

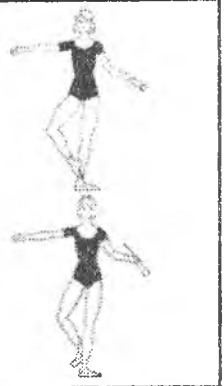
8.4.2-jadval

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TAYANCH OLDIDAGI ASOSIY MASHQLAR

Asosiy atamalar fransuz tilida	Transkrip-siya	Asosiy tushun chalar	Gimnastik atamalar	Rasm
Demi plie	Demi pliye	To‘liq bo‘lmagan cho‘q-qayish	Yarim cho‘qqayish	
Grand plie	Grand pliye	Chuqur cho‘q-qayish	Cho‘qqayish	
Releve	Releve	Ko‘tarilish	Har qanday oyoq ho-latida oyoq uchida ko‘tarilish va d.h.ga tushish	
Battement tendu	Batman tandyu	Cho‘zilgan	Oyoq kaftini sirpantirib, oldinga, yonga, orqa-ga oyoq uchini qo‘-yish va sir-panuvchi ha-rakat bilan d.h.ga qaytish	

Battement tendu jete	Batman tandyu jete	Kichik siltash	Pastga kichik siltash (25°, 45° krest bilan)	
Rond de jamb par terre	Rond de jamb par ter	Oyoq uchida pol bo‘ylab aylana	Oyoq uchida pol bo‘ylab aylanma harakat	
Rond de jamb en l’air	Rond de jamb an leer	Havoda oyoq bilan aylana	Chap oyoqda turib, o‘ng oyoq yonda, boldirni ich-kariga yoki tashqariga qaratib aylanma harakat	
En dehors	Andeor	O‘zidan aylanma harakat	Tos-son yoki tizza bo‘g‘imidan tashqariga aylanma harakat, shu bilan birga, burilish	

8.4.2-jadvalning davomi

En dedans	Andedan	O‘zi tomonga aylanma harakat	Ichkariga aylanma harakat	
Sur le cou de pied	Syur le ku de pe	Oyoqni to‘piqqa qo‘yish (oyoqning eng ingichka joyi)	Oyoqning oldinda yoki orqada boldir-tovon bo‘g‘imidan bukilgan holati	
Battement fondu	Batman fondyu	Ohista, so‘nib boruvchi harakat	Oyoqni bir vaqtda tos-son va tizza bo‘g‘imidan bukish va yozish	
Battement frapper	Batman frappe	Urish	Tayanch oyoqning boldir-tovon bo‘g‘imiga qisqa (sekin) urish, va tizza bo‘g‘imini	

8.4.2-jadvalning davomi

			tezda yozish (25, 45°), oyoq uchini pastga navbatma-navbat oyoq kaftini kichik, qisqa urib, tayanch oyoq oldiga va orqasiga kude pe holatiga qo‘yish	
Battu	Botyu	To‘xtovsiz urish	Tayanch oyoqning boldir-tovon bo‘g‘imiga faqat oldin-dan yoki orqadan kichik urishlar	
Passe	Passe	O‘tkazish (proxodit)	Bukilgan oyoq holati, oyoq uchi tizzada: oldinda, yonda, orqada	
Releve lent	Releve lyant	Sekin ko‘tarish, bir tekis	1–4, 1–8 hisobda oyoqni oldinga, yonga yoki orqaga va yuqoriga sekin ko‘tarish	

Developpe	Develope	Ochish, yoyish	Chap oyoqda turib, o‘ng oyoq bilan sirpanuvchi harakat bilan oyoqning bukilgan (oyoq uchi tizzada) holatigacha va uni har qanday yo‘nalishga yozish (oldinga, yonga, orqaga) yoki yuqoriga	
Adajio	Adajio	Ohista, bir tekis	Grand pliye, develope, releve lyant, muvoza-natning barcha turlari, piruetlar, burilish-larni kiriting. 32, 64 hisobda qo‘shilgan birikma	

8.4.2-jadvalning davomi

Attitude	Attetyud	Oyoqni orqaga bukib turish holati	Chap oyoqda turib, o'ng oyoq yonda-orqada, boldir chapga qaragan	
Terbou shon	Terbu-shon	Oyoqni oldinga bukib turish holati (oldinga attetyud)	Chap oyoqda turib, o'ng oyoq oldinda, boldir pastda chapga qaragan	
Grand batte-ment	Grand batman	Katta siltash	90° va undan yuqoriga oyoq uchini cho'zib katta siltash	
Picce	Pike	Sancha-digan harakat	Chap oyoqda turib, o'ng oyoq oldinda pastda, oyoq uchini polga tez-tez ko'p marotaba tegizish	

Uslubiy tavsiyalar: o'rganishning dastlabki davridayoq tos-son bo'g'imlaridagi oyoqning burilishi, individual imkoniyatlardan aniqlanishi kerak. Bir pozitsiyadan boshqa pozitsiyaga o'tish harakatlari zarur bo'lgan mushak zo'riqishi bilan aniq bajarilishi kerak. Mashqlar, asosan, I, II, III pozitsiyalardan bajariladi. Qo'llar pozitsiyasi *8.4.2-jadvalda ko'rsatilgan.*

Tayyorlov: qo'llar pastda, biroz doira shaklida bukilgan, kaftlar tanaga qarab ochilgan, yuqorida barmoq uchlari bir-biriga qaratilgan. Orasidagi masofa 10–15 sm ni tashkil qilib, yelkalar biroz ochiladi.

I pozitsiya: qo'llar oldinda (ko'krak oldida), tirsaklar bukilgan, kaftlar gavdaga qaratiladi.

II pozitsiya: qo'llar yonda, yelkadan pastda, egilgan qo'llar oldinda, kaftlar ichkariga qaratilgan.

III pozitsiya: qo'llar oldinda, yuqorida, boshni ko'tarmay qo'l barmoqlari ko'rinib turishi, qo'llar pastda, barmoqlar bir-biriga yaqinlashgan bo'lishi kerak.

Uslubiy tavsiyalar: qo'llarni egib, mushaklar minimal zo'riqishi kerak (qo'l harakatlarini o'rganish qiyinroq, negaki ular koordinatsiyani talab etadi). O'z-o'zini doimiy nazorat qilib turish darkor. Harakatlar nozik, aniq bo'lishi, pozitsiyalar o'zgarganda gavda holatini nazorat qilib turish darkor. Shu bilan birga, bosh harakati va nigohlar yo'nalishini nazorat qilish talab etiladi.

Namunaviy majmualar.
Birinchi guruh

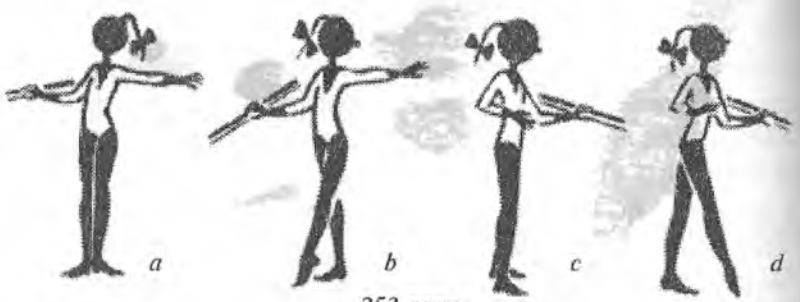
1-majmua

D.h. – stanokka yuzlanib, qo'llar yuqori pereklatinada, oyoqlar birinchi pozitsiyada 1–2 – demipliye (yarim cho'qqayib o'tirish), 3–4 – d.h.

D.h. – tayanib o'tirish. 1–2 – oyoq yuzi cho'ziladi, 3–4 – ushlab turiladi, 5–6 da oyoqlar yuzi oldinga cho'ziladi, 7–8 – ushlab turiladi.

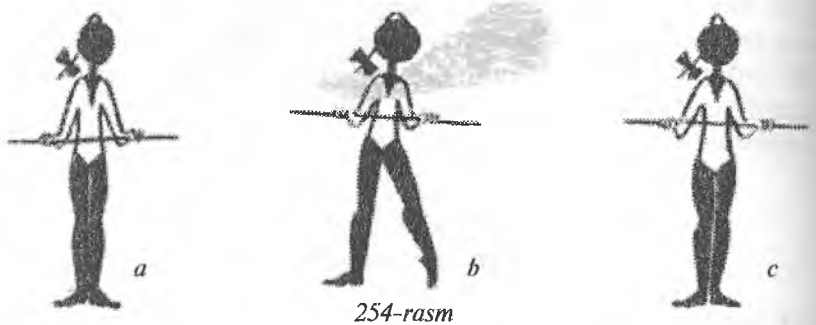
D.h. – tayanch oldida turgan holda birinchi pozitsiya 1–2 – chap oyoq sirpantirib, oyoq uchi oldinga suriladi, tovon ham

oldinga ochiladi, 3–4 – d.h.ga qaytiladi, 5–8 da xuddi shu mashq o‘ng oyoq bilan bajariladi *(253-rasm)*.



253-rasm

D.h. – o‘tirgan holda 1–2 da oyoqlar tos-bo‘ksa bo‘g‘imlari oyoq yuzasining tashqi tomoni polga tekkuncha bukiladi, 3–4 – ushlab turiladi, 5–6 – oyoqlar cho‘zilib, oyoqlar aylanishi saqlanadi, 7 – ushlab turiladi, 8 – d.h.ga qaytiladi.



254-rasm

D.h. – tayanch oldida turgan holda IV pozitsiya amalga oshiriladi. 1–2 – chap oyoqni sirpantirib, yonga chiqariladi, tovonlar oldinga ochiladi, 3–4 – d.h. ga qaytiladi, 5–8 – xuddi shu mashq o‘ng oyoq bilan bajariladi *(254-rasm)*.

D.h. – tizzalarda tik turib, qo‘llar tayyorlov holatda, 1–2 – qo‘llar yuqorida, I pozitsiya, 3–4 – qo‘llar ikkinchi pozitsiyaga o‘tkaziladi, 5–6 da ushlab turiladi, 7–8 da d.h.ga qaytiladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda I pozitsiya amalga oshiriladi. 1–2 – chap oyoqni sirpantirib, yonga cho‘ziladi, tana vazni ikkala oyoqqa o‘tkazilib, ikkinchi pozitsiya bajariladi, 3–4 – ushlab turi-

hdi, 5–6 – birinchi pozitsiyaga qaytiladi, 7–8 – oyoq uchiga ko'tariladi.

D.h. – tayanchga yonlamasiga turgan holda, bo'sh qo'l belda, I pozitsiya, 1–2 da oyoq uchida turiladi, 3–4 da d.h.ga qaytiladi.

2-majmua

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I pozitsiya, 1–2 – demipliye, 3–4 – d.h.ga qaytiladi, 5–6 – oyoq uchiga turiladi, 7–8 – d.h.ga qaytiladi.

D.h. – tayanchda o'tirgan holda, 1–2 – chap oyoqni tekis ko'tarish, 3–4 – bukish, 5–6 – oyoqni cho'zish tashqi tomonga ochgan holda, 7–8 – d.h.ga qaytiladi. Xuddi shu mashq o'ng oyoq bilan bajariladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I pozitsiya. 2 – taktga demipliye, I pozitsiyaga qaytiladi: ikkala tomonga bajariladi *(255-a, b, c rasm).*

Bo'shashish uchun yugurishdagi mashqlar (30–40 s).

255-rasm

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I pozitsiyadan ikkilanma batman tandyu. 1–2 ga chap oyoqni oyoq uchida yon tomonga olib, batman tandyu bajariladi. 3–4 – tovonni tushurib, tana og'irligi o'ng oyoqda qoladi, 5–6 – batman tandyu (ya'ni, tezkorlik bilan tovon ko'tarilib, oyoq uchi poldan uzilmagan holda), 7–8 – I pozitsiyaga qaytiladi. Shu mashq boshqa oyoqda takrorlanadi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I pozitsiyaga 1-chap oyoq bilan yonga batman tandyu, 2-batman jete (45° ga kuch bilan siltash qilish), 3-cho'zilgan oyoq uchini polga tegizish, 4 – d.h. Xuddi shu harakat o'ng oyoq bilan bajariladi.

Oyoq mushaklari bo‘shashgan holda, yengil yugurish mashqi (30–40 s).

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I pozitsiya. 1–2 – o‘ng oyoq bilan orqaga batman tandyu *(256-a, b, c rasm)*, 3–4 – d.h., chap tomon bilan xuddi shunday.

Yumaloq qadam tashlab yurib, 2 tada qo‘l pozitsiyasi almashadi.

256-rasm

Ikkinchi guruh

1-majmua

D.h. – tayanch oldida turgan holda, II pozitsiya. 1–2 – demiplie va releve.

D.h. – tayanchga yonlamasi turib, I pozitsiya. 1–2 – oldinga batman tandyu, yonga-orqaga va qaytiladi. Mashq boshqa oyoqda takrorlanadi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I pozitsiya. 1–2 – demipliye, 3–4 – batman tandyu yonga. II pozitsiya 1–2 – demipliye, 3 – batman tandyu, 4 – I pozitsiyaga burulish. Mashq boshqa oyoqda takrorlanadi.

Juftlikda galop qadamlar bilan yengil yugurish.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, I pozitsiya. 1–4 – chuqur orqaga egilish kerak, bo‘ksa oldinda, boshni yonga burib, tizzalar cho‘ziladi, 5–8 – oldinga egilish kerak, qo‘llar tekislanadi.

D.h. – tayanch oldida o‘tirib, 1–2 – oyoqlar yonga ochiladi, 3–4 – tizzalar bukiladi, oyoq yuzi birlashtiriladi, 5–6 – bo‘ksa polga tekkuncha prujinasimon harakatlar bajariladi, 7–8 – d.h.ga qaytiladi.

D.h. – tayanchga o'ng yon bilan turib, III pozitsiya, chap qo'l belda, oldinga batman tandyu jete bajariladi, keyin yonga, orqaga va har bir taktda orqaga qaytiladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan amalga oshiriladi.

D.h. – tayanch oldida oyoqlarni kerib o'tirgan holda. 1–2 – o'ng oyoq bukiladi, 90° ga o'ng tomonga burilib, yarim shpagat bajariladi, 3–4 – qo'llarni ko'tarib, III pozitsiya bajariladi, 5–6 – orqaga chuqur egilib, 7–8 – d.h.ga qaytiladi. Xuddi shu mashq boshqa tomonga bajariladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holda, II pozitsiya. Gran pliye – 4 taktda bajariladi, releve – 2 taktda, II pozitsiya – 2 taktda vals qadam tashlab, qo'llar pozitsiyasi 2 taktda almashadi.

2-majmua

D.h. – yonlamasiga tayanch oldida turib, 1–4 – demi pliye, I, II, III pozitsiyalarda 2 marta, 4 deganda 2 tada pozitsiyalar almashadi.

D.h – xuddi shu, batman tandyu 4/4 tada. Oldinga qarab 4 marta batman tandyu, yonga, orqaga, 2 taktda yonga qarab bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan amalga oshiriladi.

Tizzada turgan holatda, 3-hisobda qo'llar pozitsiyasi almashadi. 2-taktda tayyorlov bajarilib, keyin I, II, III pozitsiya. Pozitsiyalarni almashish variantlari: I pozitsiyadan qo'llarini navbatma-navbat ko'tarib, III pozitsiyada 2 taktga, III pozitsiyadan qo'llar navbat bilan tushiriladi. Avval oldinga-yonga ikkinchi pozitsiyagacha.

D.h. – tayanchga yon bilan turib. Pase par I pozitsiyadan, 4 – regionda:

1-batman tandyu oldinga, 2-batman tandyu orqaga, I pozitsiya orqali, 8–180° ga burilish kerak. Xuddi shu boshqa oyoq bilan bajariladi.

D.h. xuddi shu demi ronde jamb par ter 4/4 taktda:

a) I pozitsiyadan sirpantirib, o'ng oyoq oldinga (tashqi) cho'ziladi, keyin yonga I pozitsiyaga qaytiladi, 1-takt ushlab turiladi, 4 marta bajariladi.

b) I pozitsiyadan sirpantirib, tashqi oyoq yonga cho'ziladi, keyin orqaga, I pozitsiyaga qaytiladi. 1 takt ushlab turiladi, 4

marta bajariladi. Oxirgi taktda 180° ga buriladi. Xuddi shu boshqa oyoq bilan *(257-a, b, c rasm).*

257-rasm

D.h. – demi ron de jamb par ter 4/4 taktda. Bu mashq oldingisi kabi I pozitsiyadan orqaga oyoqni cho'zish bilan boshlanadi. Keyin yonga va I pozitsiyaga qaytiladi, ushlab turib yana yonga oldinga va I pozitsiyada ushlab turiladi va 4 marta bajariladi.

D.h. – tayanchda o'tirgan holatda, 1–2 oyoq uchlarini o'ziga qarab tortish kerak, oldinga chuqur egilib, 3–4 deganda tekislanadi, oyoq uchlari cho'ziladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holatda, batman tandyu, I pozitsiyadan 4/4 taktga 4 tadan batman tandyu, oldinga, yonga, orqaga yana yonga 2-taktda bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi.

D.h. – tayanchga yonlamasiga turgan holatda, Releve I pozitsiyadan 4/4 takti bajariladi. 2-taktda releve, 2-takt ushlab turiladi va orqaga chuqur egilib, releve bajarib I pozitsiyaga qaytariladi.

D.h. – xuddi shunday 4/4 taktda III pozitsiyadan 90° ga batman tandyu jete 4 marta, oldinga, yonga, orqaga, yonga, vals qadami bilan qo'llar pozitsiyasi almashadi (2-taktda).

Uslubiy tafsiyalar: stanok oldida ishlaganda, tayyorlov pozitsiyasidan I dan II ga, bo'sh qo'lni 2-taktda chiqarish lozim.

Uchinchi guruh

1-majmua

D.h. – tayanchga yonlamasiga turgan holatda 4/4 taktda I, II, III, IV pozitsiyalardan demi pliye bajariladi. Har bir

pozitsiyada, har 2 taktda 2 marta. Xuddi shu mashq boshqa tomon bilan bajariladi.

D.h. – batman tandyu 4/4 taktda III pozitsiyadan dubl bajariladi. Har bir taktda oyoq uchida yonga, II pozitsiya, yana oyoq uchida III pozitsiyaga qaytiladi. Xuddi shu boshqa oyoq bilan bajariladi.

D.h. – xuddi shunday batman tandyu. Jete III pozitsiyadan 4/4 taktga bajariladi, 4 marta amalga oshiriladi. Oldinga, yonga, orqaga, yonga, orqaga, yonga, 2-taktda xuddi shu boshqa oyoq bilan amalga oshiriladi.

D.h – oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, ko'krak polga tekkuncha chuqur egilib, barmoqlar bilan oyoq yuzi ushlab turiladi, d.h. ga qaytiladi. Chalqancha yotib, tezkorlik bilan tekislaniladi. Mashqni 4 marta takrorlash kerak.

D.h. – tayanchga yonlama turgan holatda 4/4 taktda batman frappe, tashqi oyoq uchiga turgan holda yonga cho'ziladi. 1 – tosni bukib, tizzani, barmoqlar tayanch oyoqning oldi tomonidagi boldiriga uriladi (syur leyo ku de pe), 2 – oyoqlar yon tomonida tekislanadi va barmoqlar biroz polga tegishi kerak. 3–4 – ushlab turiladi, 5 – syur lyo si de pe, 6 – oyoq yon tomonda tekislanadi, 7–8 – ushlab turiladi. Xuddi shu boshqa oyoq bilan.

D.h. – xuddi shunday, oldingi 4/4 taktga ron de jamb par ter bajariladi. Yonga, orqaga va pozitsiyaga qaytiladi. Oyoq bilan mayin ulangan aylana chizilib, barmoqlar polda sirpantiriladi. Xuddi shu boshqa oyoq bilan bajariladi. Mashq oxirida 2-taktda port de b/ya bajariladi.

D.h. – xuddi shunday, batman tandyu je te, I pozitsiyadan 2/4 taktda bajariladi. Har bir oyoq bilan 8 marta bajarish kerak, prujinasimon qadamlar va oyoq bo'shashtiriladi.

D.h – tizzalarda o'tirgan holatda, qo'llar pozitsiyasi turlicha bo'lishi mumkin. 3/4 taktda bajariladi.

2-majmua

D.h – tayanchga yonlama turgan holatda I, II, III, IV pozitsiyadan 4/4 taktda. I pozitsiyadan: 1–2– demi pliye, 3–4 – 2 demi pliye ancha tez tempda, 5–6 – grand pliye, 7–8 da ham. Oxirgi 8 hisobdagi taktda keyingi pozitsiyaga o'tiladi.

D.h. – xuddi shu, 2/4 taktda V pozitsiyadan batman tandyu. 2-taktda oldinga, 4-batman tandyu, 2-taktda ikkilanma yon tomonga batman tandyu, orqaga 4-batman tandyu yon tomanga, 2-liniya batman tandyu. Xuddi shu boshqa oyoq bilan.

D.h. – xuddi shu, 4/4 taktda ron de jamb par ter.

D.h. – xuddi shu. Batman tandyu 4/4 taktda o'ng oyoq yonga. 1-taktda syur lyo ku de pe va tayanch oyoqda demi pliye bajariladi. Xuddi shu boshqa oyoqda.

D.h – xuddi shu. V pozitsiyadan 2/4 taktda 1 – batman je te oldingi, 2 – pike (barmoqlarni yengil polga tegizish), 3 – oldinga tezkorlik bilan batman je te, 4 – pike, 5–6 ushlab turiladi, 7–8 V pozitsiyaga qaytiladi. 2 marta takrorlanadi. Xuddi shu mashq yonga, orqaga, yonga 180° ga burilib bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoqda bajariladi.

D.h. – tayanch oldida turgan holatda 4/4 taktda gran batman je te, orqaga yonga 4 marta V pozitsiyadan bajariladi.

D.h – tayanchga yonlamasiga turgan holatda V pozitsiyadan oldinga gran batman je te. Zal markazidan 3/4 taktda I, II, III va V pozitsiyadan quyidagilar bajariladi:

a) qo'l pozitsiyalari turli variantlarda;

b) demi pliye, gran pliye, batman tandyu.

8.5. Ritmik gimnastika mashqlari

Ritmik gimnastika – gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turiga kiradi. Uning asosiy mazmunini URM, yugurish, sakrash, raqs elementlari tashkil qilib, asosan, uzluksiz usulda ohanglar-ritmik musiqa jo'rligida ijro etiladi.

Ritmik gimnastika maxsus mashqlarning anketasini tashkil qilib, shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini yaxshilaydi, kayfiyatini oshiradi, muskul harakatiga rohat bag'ishlaydi, nerv sistemasining tonusini oshiradi. Bularning hammasi kishining salomatligini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Ritmik gimnastika bilan hamma ham shug'ullanishi mumkin, u yuqori samarali ta'sir ko'rsatadi va qiziqarlidir. Ritmik gimnastika mashqlari tananing barcha qismlari va chaqqonlik, egiluvchanlik, bardoshlilik kabi jismoniy sifatlarning

rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Musiqa jo'rligi harakat ritmiga ta'sir ko'rsatib, shug'ullanuvchilarning ruhiy holatini ko'taradi. Shug'ullanuvchilar harakatni keskinroq bajarishga harakat qilishadi, bu esa ularning organizmiga ta'sirini oshiradi.

Ritmik gimnastika atletik rivojlanishga qaratilgan bo'lishi mumkin, bunda mashqlar bardoshlilik, kuch va qayishqoqlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Ritmik gimnastika majmualari ko'proq raqs harakatlaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilarning raqslarga bo'lgan ehtiyojini qondiradi.

Gimnastika majmualari o'z xususiyatiga ega. Birinchidan, bu majmualarda aerobik xususiyatlarga ega bo'lgan (yugurish, sakrashlar) harakatlar, shuningdek, cho'zish, qayishqoqlik, bo'g'in harakatlarini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Ikkinchidan, musiqa jo'rligi uchun faqat disko ohanglarigina emas, milliy kompozitorlarning musiqalari va xalq raqslari qo'llaniladi.

Bunday mashqlar chiroyli harakatni shakllantirish bilan birga, kishining ruhiy dunyosiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yosh kishini tarbiyalashda insonlarning dam olishi uchun samarali vositadir.

Ritmik gimnastikaning tarixi

Gimnastika o'z ildizi bilan uzoq o'tmishga borib taqaladi. Xitoy va Hindistonda eramizdan 4 ming yil ilgari ritmik mashqlar davolash maqsadida keng qo'llanilgan. Xitoyda gimnastika bilan ertalab va kechqurun shug'ullanishgan. Mashqlarning yangi tizimi va yangi raqslarning paydo bo'lishi, chiroyli tana mahoratining asoschisi Fransua Delsartga bog'liqdir.

XIX asrning fransuz pedogogi Jorj Demeni gimnastika mashqlarining o'ziga xos tizimini yaratgan. U mushaklarni ritmik qisqartirish va bo'shashtirishga asoslangan.

Keyinroq Jeneva konservatoriyasi professori Emil Isaak-Delpros o'zining ritmik gimnastikasini yaratgan. U tana bilan his etilgan ritm butun organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatishini anglagan.

XIX asr 20-yillarining boshlarida Aysedoro Dunkan Moskvada raqs studiyasini tashkil qilgan.

Raqslar erkin qayishqoqlikka asoslangan bo'lib, bu harakatlar orqali raqqosalar o'z hissini va ichki kechinmalarini ifodalashga urinishgan. Rossiyada qayishqoqlik, erkin raqs, ritm va hokazo studiyalarining paydo bo'lishi har xil yo'llar bilan kishini garmonik rivojlantirishga, jismoniy chiroyli bo'lishiga va ruhiy boyitishga qaratilgan.

Ritmik gimnastika 1980-yillarning boshlarida keng rivojlandi. 1984-yildan boshlab, ritmik gimnastika mashg'ulotlari televideniye orqali muntazam namoyish qilinmoqda.

G'arb mamlakatlarida aerobikaning asoschilari Jeyn Fonda (AQSH), Sidne Rom (GFR), Marlen Sharel (GFR) hisoblanadi.

Ular tizimining xususiyati nimada? Jeyn Fond ritmik gimnastikasining tizimi atletik gimnastika yo'nalishida bo'lib, u, asosan, jismoniy yaxshi rivojlangan kishilar uchun belgilangan. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar juda ko'p marta takrorlanib, keng amplitudada ijro etiladi. Yurak, qontomir tizimi va nerv-muskul apparatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Sidne Rom mashg'ulotlarning dasturi gimnastika mashqlaridan iborat. Marlen Sharl mashg'ulotlari esa raqs harakatlaridan iborat.

Ikkala usulda ham yugurish, sakrash mashqlari keng qo'llanilib, 6 dan 12–15 daqiqagacha davom etgan. Chet elda ritmik gimnastikaning POP-mobillik va boshqa usullari keng ommalashgan. Mamlakatimizda ritmik gimnastika muttaxassislaridan T.S. Lisitskaya va O. Ivanova nomlarini aytish mumkin.

Ritmik gimnastikaning vazifalari:

a) sog'liqni saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish, chiniqtirish, kishi organizmining noqulay iqlim sharoitiga qarshiligini oshirish;

b) katta yoshdagi aholini «Alpomish va Barchinoy» maxsus test me'yorlarini topshirishga tayyorlash. Nisbatan yuqori va samarali ish qobiliyatini ushlab turish, faol ijodiy hayotni uzaytirish;

c) shaxsning jismoniy va ruhiy qobiliyatini garmonik rivojlantirish, o'z kuchiga ishonch hosil qildirish, iroda, jamoachilik va o'zaro ijodiy yordam hissini tarbiyalash. Jismoniy mashqlarni qo'llay bilish uchun jismoniy tarbiya asoslari va uslubiyati bo'yicha ma'lum bilimga ega bo'lish;

d) muntazam jismoniy mashg‘ulotlarga havas uyg‘otish, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish.

Ritmik gimnastikaning xususiy vazifalari

1. Qayishqoqlik, bo‘g‘in harakatlarini rivojlantirish.
2. Dinamik va statik kuchlarni rivojlantirish.
3. Bardoshlilikni tarbiyalash.
4. Harakat koordinatsiyasi va harakat tezligini rivojlantirish.
5. Yurak, qon-tomir, nafas olish tizimlarini rivojlantirish.
6. Estetik tarbiyalash, harakat nafisligini rivojlantirish.
7. Ritmik gimnastika guruhlarida shug‘ullanuvchilar o‘zining jismoniy rivojlanishi, sog‘lig‘ining holati, yuqori ish qobiliyati, jismoniy yuklamaga ko‘nikishi bilan boshqalardan ajralib turishadi.

Mashg‘ulotlar mazmuni

Ritmik gimnastika majmualari anatomik ko‘rinishi bilan tarkiblanadigan umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat: qo‘l, yelka bo‘g‘ini, oyoqlar, gavda va bo‘yin uchun mashqlar. Ma’lumki, harakatlarning xarakteri, u yoki bu mashqlarning ko‘proq ta’sir ko‘rsatish xususiyatlariga qarab, turli jismoniy sifatlar rivojlantiriladi.

Shuning uchun majmua tuzishda mashqlarni to‘g‘ri tanlash va ularning ta’sir ko‘rsatishiga qarab, kuch, qayishqoqlik, muskullarni bo‘shashtirish, harakat uyg‘unligi, tezligini, bardoshlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga bo‘linadi.

Tos-son bo‘g‘ini uchun mashqlar alohida mashqlar guruhiga ajratilgan, ular mashg‘ulot asosiy qismining katta hajmini tashkil qiladi. Qorin pressi, dumba, bel qismlari uchun maxsus mashqlar nazarda tutilgan. Siklik xarakterdagi mashqlar – yugurish, sakrash va raqs harakatlari, shuningdek, ruhiy holatni boshqaruvchi mashqlar alohida o‘rin egallaydi.

Mashg‘ulotlarning uslubiy xususiyatlari

Ritmik gimnastika bilan guruh bo‘lib yoki mustaqil shug‘ullanish mumkin. Albatta, guruh mashg‘ulotlari harakatlarni bor kuch bilan ijro etishga undaydi, o‘zaro fikr almashishdan kishi

rag'batlanadi. Mustaqil mashg'ulotlar shaxsiy intizomni talab etadi. Mashg'ulotlarning samarasiga shug'ullanuvchilar katta xohish va yuqori shiddat bilan, ko'tarinki ruhda mashqlarni ijro etishi orqali erishiladi.

Ilmiy tekshirishlar orqali tasdiqlangan ritmik gimnastikaning samarasiga erishish uchun mashg'ulotlar haftasiga 5–6 marta 15–20 daqiqadan yoki haftasiga 3 marta 30–45 daqiqadan yoki 2 marta 45–60 daqiqadan o'tkazilishi kerak. 3–4 oy o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng ko'rinarli natijaga erishish mumkin: ish qobiliyati oshadi, tana og'irligi kamayadi, kuch, bo'g'in harakatchanligi faollashadi. Yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar 90 daqiqadan davom etishi mumkin. Ritmik gimnastika bilan ishdan so'ng shug'ullanish maqsadga muvofiq. Qulay bo'lgan bo'sh vaqtda ham shug'ullanish mumkin, faqat mashg'ulotdan keyin biroz dam olish zarur.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarini turli yoshdagi kishilar: maktab o'quvchilari, talabalar, ishchilar, xizmatchilar, xotin-qizlar singari erkaklar bilan ham o'tkazish mumkin. Ritmik gimnastika zaryadka, jismoniy daqiqa, sport razminkasi «10–15 daqiqa yoki dars 25–30, 45–60 daqiqa» shaklida o'tkaziladi. Har qanday majmuani o'tkazishda 15 yoki 60 daqiqalik mashg'ulot bo'lsa ham, ma'lum tuzilish saqlanadi. Ya'ni, tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Birinchi – tayyorgarlik qism 5–10 daqiqa davom etib, terlagan holatgacha yaxshilab badan qizdirishni hal etadi. Bunda o'tirib turishlar, engashishlar va qo'l harakatlari, engashib oyoqlar bilan tashlanishlar, yurish, yugurish qo'llaniladi.

Ikkinchisi – asosiy qism uzoqroq davom etadi. Mashg'ulot uchun ketgan vaqtning 80–85% ini o'z ichiga olib, bir necha qismdan (odatda, 2 tadan 6 tagacha) iborat bo'ladi. Har bir mashg'ulot qismlari shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga hamda yoshiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot ikki qismda qo'llaniladi.

Birinchi qismda bo'yin, qo'l, yelka bo'g'ini, gavda va oyoq uchun belgilangan mashqlar. Ikkinchi qismda yugurish mashqlari.

Darsning yakunlovchi qismida muskullarni bo‘shashtirish, nafasni rostlash mashqlari qo‘llaniladi. Organizmni tiklashning psixologik uslublaridan autogen trenirovkadan foydalaniladi.

Tayyorgarlik qismida yurak qisqarish tezligi (YuQT) maksimal yurak urishining 60–65% ini tashkil etadi. Asosiy qismda maksimal yurak urishining 80–85% ini tashkil etadi, ayrim hollarda esa maksimal yurak urishiga yaqinlashadi.

Ritmik gimnastika mashg‘ulotlari muayyan shug‘ullanuvchilar uchun tavsiya etiladigan maksimal yurak urishining 65–90% iga teng keladigan shiddatdagi yuklama bilan o‘tkazilishi kerak, o‘ziga xos tabiatli, shug‘ullanishni endi boshlovchilar uchun yuklamaning hajmi maksimal yurak urishidan 60% ini, yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lganlar uchun 75–80% ini tashkil qiladi. Mashg‘ulot haftasiga 2–9 marta 30–45 daqiqadan, yuklamaning shiddatligida o‘tkazilsa, yarim yildan so‘ng aniq ijobiy samara beradi.

Ritmik gimnastika I bosqich uchun majmualar

«1 – soatlar»

D.h. – oyoqlarni kerib turish, qo‘llar yonga. 1-chap kaft yuqoriga, o‘ng kaft pastda, 2-kaftlarni o‘zgartirish, 3–8–1–2 ni takrorlash, D.h. – shuning o‘zi, 9-tos chapga, 10-tos o‘ngga, 11–16–1–2 ni takrorlash. D.h. – shuning o‘zi 17-tos chapga chap qo‘l yonga bukilgan, 18-tos o‘ngga, o‘ng qo‘l yonga bukilgan, 19–32–1–2 ni takrorlash. Keyingi mashqqa o‘tishga chapga burilib, joyda oyoqlarni juftlab sakrash, qo‘llar belda.

«2 – sanoqcha»

D.h. – chap qo‘l oldinda bukilgan, o‘ng qo‘l belda 1–8–8-qadam chapga sonni yuqori ko‘tarib, har sanaga o‘ng qo‘l oldinga uzatiladi. D.h. – yarim cho‘qqayish chap qo‘l belda o‘ng qo‘l oldinda bukilgan, 1–8-orqaga burilib, 8 martda purjinasimon cho‘qqayishlar, har sanada o‘ng qo‘l pastga tushiriladi. 17–32 shuni o‘ngga.

«3 – o‘ramacha»

D.h. – chap oyoq oldinga yonga uchida, qo‘llar bosh orqasida, 1–4-chap oyoqqa oldinga engashish, o‘ng oyoqqa cho‘qqayish,

qo'llar oldinda bukilgan, kaftlarni tashqariga aylantirish, 5–8-rostlanish, qo'llar oldinda bukilgan, kaftlarni ichkariga aylantirish.

D.h. – oyoqlarni kerib turish, qo'llar bosh orqasida, 9-chapga egilish, chap oyoqni yonga bukish, 10-D.h.

11 – «1» sana.

12 – «2» sana.

13 – «1» sana.

14 – «2» sana.

15–16-oyoqlarni kerib turish, qo'llar bosh orqasida, 17–32 shuning o'zi.

«4 – egilishlar»

D.h. – qo'llar belda, 1–2-chap oyoq chapga qadam, oldinga egilish, oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, 3–4-o'ng oyoqni chapga juftlab cho'qqayish, qo'llar tizzada, bosh pastga, 5–8-chap oyoq chapga qadam, oldinga egilish, oyoqlar kerilgan, qo'llar yonga, 7–8-o'ng oyoqni chapga juftlash, A.t. qo'llar belda, 9–16-shuning o'zi, 17–32-shuni chapga surilib bajarish.

«5 – qo'g'irchoqcha»

D.h. – A.t. 1–8-doirada 8 qadam yurish, 9-oyoqlarni juftlab chapga burilib sakrash, chap qo'l oldinga bukilgan, o'ng qo'l belda, 10-o'ngga burilib sakrash, o'ng qo'l oldinga bukilgan, 11-«10» sana,

12-yarim cho'qqayish,

13–16-shuning o'zi 9–12,

17–24-doirada o'ngga 8 qadam,

25–32-burilib sakrashlar, ikkinchi «8» sanaga o'xshash.

«6 – ot»

D.h. – qo'llar belda, 1 – o'ng oyoqda depsinib, chap oyoqda sakrash, o'ng oyoq to'g'ri orqaga, 2 – chap oyoqda depsinib, o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqni oldinga bukish.

3 – «1» sana.

4 – «2» sana.

5 – «1» sana.

6 – «2» sana.

7 – «1» sana.

8 – chap oyoqda depsinib, juft oyoqlarda sakrash. D.h. – A.t. chap qo'l oldinda, o'ng qo'l bosh ustida bukilgan.

9 – ikki oyoqda o'ngga sakrash.

10 – o'ng qo'lni bosh ustida aylantirib chapga sakrash.

11 – «1» sana.

12 – «2» sana.

13 – «1» sana.

14 – «2» sana.

15 – «1» sana.

16 – «2» sana, qo'llar belda.

17–32 ikki oyoqda sakrashlar.

«7–16 sanoqqa joyda yurishlar»

D.h. – A.t. 1–8-oyoqlar uchida yurish, qo'llar yuqoriga, 1–2-kaftlar pastga, 3–4-tirsaklarda qo'llarni bukish, 5–6-qo'llar pastga, 7–8-yarim cho'qqayish, bosh pastga, qo'llarni bo'sh qo'yish, 9–16-shuni takrorlash.

Ritmik gimnastika II bosqich uchun majmualar

1. D.h. – barmoqlar orqada biriktirilgan, 1-yarim cho'qqayish, 2-D.h., 3-8–1–2 harakatni takrorlash.

D.h. – qo'llar yelkalarda, 9-yarim cho'qqayish, qo'llar oldinga, 10-D.h., 11-16–9–10 harakatni takrorlash.

D.h. – qo'llar orqaga biriktirilgan, 17-yarim cho'qqayish, 18-D.h., 19-24 –17–18-harakatni takrorlash.

D.h. – A.t. qo'llar yelkalarda, tirsaklar yonda, 25-yarim cho'qqayish, qo'llar yonga, 26-D.h., 27-32–25–26-harakatni takrorlash.

2. D.h. – oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1–8–4 marta prujinasimon yarim cho'qqayishlar, yoysimon 4 marta ichkariga qo'llar bilan aylanma harakatlar. O'tish, o'ngga burilish.

D.h. – oyoqlarni kerib turish, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda, 9–10–4 marta prujinasimon yarim cho'qqayishlar, 4 marta chap qo'l bilan orqaga aylanma harakat. O'tish, chapga burilish.

D.h. – oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 17–32 shuni boshqa tomonga.

3. D.h. – oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1-o'z oldida qarsak, 2-yarim cho'qqayishlar, qo'llar yuqoriga, 3-«1» sana, 4-yarim cho'qqayish, qo'llar pastga, 5-«1» sana, 6-yarim cho'qqayish, o'ngga egilish, chap qo'l yuqoriga, 7-«1» sana, 8-yarim cho'qqayish.

4. D.h. – A.t. 1-o'ng oyoq o'ngga qadam, qo'llar yonga, 2-chap oyoq o'ngga, orqaga (chalishtirish), 3-o'ng oyoq o'ngga qadam oyoqlarni kerib turish, 4-oldinda qarsak bilan chap oyoqni juftlash, 5–8-to'rt qadam joyda, 9–16-shuni chapga harakatlanib bajarish.

5. D.h. – qo'llar belda, 1-o'ng oyoq bilan o'ngga, oldinga qadam, o'ng qo'l bosh orqasiga, 2-chap oyoq bilan chapga, oldinga qadam, 3-o'ng oyoq bilan orqaga qadam, o'ng qo'l belda, 4-chap oyoq bilan orqaga qadam, chap qo'l belda, 5-8–1–4 harakatni takrorlash.

D.h. – shuning o'zi, 9-o'ngga, oldinga qadam, o'ng qo'lni o'ng yelkaga, 10-chap oyoq bilan chapga oldinga qadam chap qo'lni o'ng yelkaga (tirsaklar chalkash), 11-o'ng oyoq bilan orqaga qadam, son tagida qarsak, 12-chap oyoq bilan orqaga qadam, o'z oldida qarsak, 13-16–1–4 harakatni takrorlash.

6. D.h. – A.t. 1-oyoqlarni kerib sakrash, qo'llar yonga, 2-D.h. 3-chap oyoqda hakkalash, o'ng oyoqni oldinga bukish, qo'llar yelkalarda, 4-D.h., 5–8-shuni o'ng oyoqda hakkalab.

Ritmik gimnastika III bosqich uchun majmualar

Joyda yurish

1. Yurish.

D.h. – A.t. 1–8-tizzalarni baland ko'tarib joyda 8 qadam yurish, 9–16-shuni qo'llar harakati bilan, 9–10-oldinga, 11–12-yuqoriga, 13–14-yonga, 15–16-pastga.

2. Oyoqlarni kerib juftlab yurish.

D.h. – A.t. Qo'llar belda, 1-o'ng oyoqda o'ngga, oldinga qadam, 2-chap oyoqda chapga, oldinga qadam, 3-o'ng oyoqda orqaga qadam, 4-chap oyoqni orqaga juftlash, 5–8–1–4 harakatni takrorlash, 9–16-shuni qo'llar harakati bilan.

3. Juftlama qadamlar.

D.h. – A.t. Qo'llar belda, 1–4-ikki juftlama qadam yarim cho'qqayishlar bilan, 5–8-shuni chapga.

D.h. – A.t. Qo'llar yelkalarda, 9-o'ng oyoq bilan o'ngga qadam yarim cho'qqayish oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqoriga, 10-o'ng oyoqqa chapni juftlash, qo'llar holatini almashtirish, 11–12–1–2-harakatini takrorlash, 13–14-shuni chapga.

4. Yarim cho'qqayishlar.

D.h. – oyoqlarni kerib turish, qo'llar yonga, 1-yarim cho'qqayishlar, qo'llar yuqorida chalishtirilgan, 2-d.h., 3-yarim cho'qqayish, qo'llar pastda chalishtirilgan, 4-d.h., 5–8–1–4 harakatni takrorlash. O'ngga burilish.

D.h. – oyoqlarni kerib turish, o'ng oyoq oldinda, chap qo'l yelkada, o'ng oldida, 9-yarim cho'qqayish, chap qo'l oldinda, o'ng yelkada, 10-tik turish, qo'llar holatini almashtirish, 11-«1» sana, 12-«2» sana, 13-16–9–12 harakatni takrorlash. Chapga burilish. 17–32-hamma mashqlarni takrorlash.

5. Tashlanishlar egilishlar.

D.h. – oyoqlarni kerib turish, qo'llar yonga bukilgan, 1–2-o'ngga tashlanish, chap oyoq uchida qo'llar oldinda bukilgan, 3–4-chapga tashlanish, qo'llar yonda bukilgan, 5-8–1–4 harakatni takrorlash.

D.h. – oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1–2-o'ngga egilish, o'ng oyoqni bukib, chap oyoq uchida chap qo'l yuqorida, 3–4-tostlanish va o'z oldida ikki marta qarsak, 5–8-shuni chapga egilib, 9-16–1–8 harakatni takrorlash.

6. Tizzani baland ko'tarib sakrashlar.

D.h. – oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1-chap oyoqda hakkalab, o'ng oyoqni oldinga bukish, 2-chap oyoqda hakkalash, o'ng oyoq oldinda chalishtirilgan, 3-chap oyoqda hakkalash, o'ng oyoqni oldinda burish, 4-D.h., 5-8-shuni o'ng oyoqda hakkalab, 9-16–1–8 harakatni takrorlash.

D.h. – A.t. 1-chap oyoqda oldinga surilib hakkalash, o'ng oyoqni oldinda bukish, o'ng qo'l yonda, chap ko'krak oldida, 2-ikki oyoqda sakrash, qo'llar pastda, 3-o'ng oyoqda hakkalash, chap qo'lni oldinda bukish, o'ng qo'l yonda, 4-ikki oyoqda sakrash.

qo'llar pastda, 5-«1» sana, 6-«2» sana, 7-«3» sana, 8-«4» sana, 9-16—1—8 harakatni takrorlash.

7. D.h. — A.t. 1—16-oyoqlarni kerib sakrashlar, oyoqlar chalishtirilgan, 17—32-orqaga surilib ikki oyoqda sakrashlar.

8. D.h. — A.t. Qo'llar belda, 1-oyoqlarni kerib, qo'llar yonga sakrash, 2-D.h., 3-«1» sana, 4-D.h., 5-o'ng oyoq bilan qadam o'ngga burilish, chap qo'l oldinda, 6-chapga burilib oyoqlarni juftlab sakrash, 7-chap oyoq bilan bir qadam, chapga burilish, o'ng qo'l oldinga, 8-o'ngga burulish, oyoqlarni juftlab sakrash.

9. Joyda yurish.

Nazorat savollari:

1. Badiiy gimnastikada maxsus harakat tayyorgarligi tavsifi.
2. Badiiy gimnastikada maxsus texnik tayyorgarligi tavsifi.
3. Badiiy gimnastikada buyumlarsiz bajariladigan mashqlarning tasnifi.
4. Badiiy gimnastikada buyumlar bilan bajariladigan mashqlarga tasnif.
5. Olimpiada talabi bo'yicha badiiy gimnastikada nechta buyum ishlatiladi?
6. Badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlikning o'rni.
7. Xoreografiya mashqlariga tavsif.
8. Badiiy gimnastikada musiqaning ahamiyati.
9. Aerobika gimnastikasining vazifasi.
10. Ritmik gimnastikaning tavsifi va tarixiy ma'lumot.
11. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarining uslubiy xususiyatlariga izoh.
12. Ritmik gimnastikaning xususiy vazifalari.
13. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarining mazmuni va uslubiy xususiyatlari.
14. Ritmik gimnastikaning kishi organizmiga bo'lgan ta'siri.

IX bob. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA SHIKASTLANISHLARNING OLDINI OLISH

9.1. Shikastlanish sabablari va ularning oldini olish yo'llari

Gimnastika mashg'uloti jarayonida juda xilma-xil, shu jumladan, hayot va mehnat amaliyotida kamdan kam qo'llanadigan mashqlar ko'p uchraydi. Bu mashqlar murakkab harakat faoliyatlaridan iborat bo'lib, ularning bajarilishi shug'ullanuvchilardan yuqori darajadagi texnik kamolotni, harakat qobiliyatlarni va psixologik tayyorgarlikning rivojini talab qiladigan o'ziga xos sharoitlar bilan bog'liq.

Gimnastika mashg'ulotlarida ehtiyot choralariga, ayniqsa, qattiq rioya qilish zarur, chunki ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarish vaqtida xato qilish, yiqilishlar ehtimoli katta, ular natijasida esa sportchilar turli jarohatlar oladilar.

Bunday jarohatlarning oldini olish uchun ularni keltirib chiqaradigan sabablarni bilish lozim. Quyida shug'ullanuvchilarda jarohatni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan asosiy sabablar xususida so'z boradi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishdagi xatoliklar. Ular mashg'ulotning bir o'qituvchi tomonidan haddan ziyod o'quvchilar bilan yoki bir vaqtning o'zida bir necha guruh bilan o'tkazilishida, shug'ullanuvchilar oqimining harakat yo'nalishiga rioya qilmasligida, ularning noto'g'ri joylashtirilishida, mashg'ulotlarni o'z vaqtida boshlamaslik va tugatmaslikda namoyon bo'ladi. Bu sabablarni bartaraf qilish uchun o'qituvchi o'quvchilar guruhining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda har bir mashg'ulotni tashkil qilish va o'tkazishni avvaldan yaxshilab o'ylab olishi, eng yaxshi gimnastikachilar, mashg'ulotlardan ozod qilingan shaxslardan yordamchi sifatida foydalanish imkoniyatlarini ko'zda tutgan bo'lishi kerak.

O'qitish uslubiyatidagi xatoliklar didaktika tamoyillariga rioya qilmaslikda namoyon bo'ladi. Bu mashqlarning o'zlashtirilishini

qiyinlashtiradi, snaryaddan yiqilib jarohatlanishga, jismoniy yoki ruhiy zo'riqish va boshqa salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Bunga yo'l qo'ymaslik uchun didaktika, tarbiya va sport mashg'ulotlari tamoyillarini yaxshi egallash, ularni o'quv mashq jarayonida to'g'ri amalga oshira bilish zarur. Shug'ullanuvchilardan faqat natija olishga urinishdan qat'iyan qochish kerak.

Intizomsizlik mashqning o'rganilishi qiyinligi tufayli tushkunlik, o'rgatish uslubiyatining buzilishi, charchoq, pedagog tomonidan alohida yondashuvning yo'qligi va boshqa ko'rinishlarda, mashg'ulot va musobaqalar paytida o'zini tutish qoidalarining buzilishi, shug'ullanuvchilarning yetarlicha tarbiya ko'rmaganligida namoyon bo'lishi mumkin.

Intizomsizlik qanday shaklda yuzaga chiqmasin, uni e'tiborsiz qoldirmaslik lozim. Intizom mashg'ulot va musobaqalardagina emas, hayotda, mehnat faoliyatida ham katta ahamiyatga ega ekanligini tushuntirish lozim. Muntazam o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlar shikastlanishlarning oldini olibgina qolmay, mashg'ulotlarga ongli, faol munosabatni tarbiyalaydi, o'quv mashq jarayonining sifatini oshiradi.

Mashg'ulot o'tkaziladigan joy, asbob-anjom va jihozlarning qoniqarsiz holati quyidagicha namoyon bo'ladi: ularning gimnastika mashg'ulotlar o'tkazilishda qo'yiladigan talablar bilan nomuvofiqligi, zal o'lchamlarining kichikligi, polning notekisligi, snaryad, to'shama va boshqa anjomlarning nosozligi, ularni ehtiyotlamaslik.

Bu sabablarni bartaraf etish uchun zalning holati, asbob-anjomlarning sifati doimo tekshirib turilishi, nosozliklar o'z vaqtida yo'qotilishi kerak. Gimnastika asbob-uskunalarining tuzilishi ustida muntazam ish olib borish shug'ullanuvchilarning shikastlanishlari oldini olib, o'quv jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Kiyim va poyabzalning nomuvofiqligi shunda namoyon bo'ladiki, ba'zan o'quvchilar mashg'ulotlarga noqulay kiyimda, o'lchami oyoqqa mos kelmaydigan, silliq yoki tagi charmli qattiq poshnali oyoq kiyimda keladi.

Gimnastika bilan shug'ullanish uchun maxsus kiyim va poyabzal ko'zda tutilgan: erkaklar uchun – mayka, gimnastika shalvari, erkin mashqlar va tayanib sakrashlar uchun – maxsus bichimdagi trusi va cheshkalar; ayollar uchun – gimnastikabop cho'milish kiyimi, maxsus tikilgan cheshka yoki boshqa poyabzal. Jarohatlarning oldini olish maqsadida gimnastikachilar mashq kostumlari, jun paypoq va qo'lqop kiyimlari, shuningdek, tizza, elastik bint va paralon prokladkalardan foydalanishlari mumkin. Sport kiyimiga har xil to'g'nag'ich, nishonchalar, zanjirlar va boshqa metall predmetlar, shuningdek, soat, uzuk kabilarni taqish mutlaqo taqiqlanadi. Ularni, hatto, sport kiyimi cho'ntagida qoldirish ham mumkin emas. Chunki bularning hammasi mashq bajarish chog'ida noqulaylik tug'diradi, harakatlar aniqligiga putur yetkazadi, o'quvchining o'zigina emas, uning xavfsizligini ta'minlab, yordam berayotgan shaxsning jarohatlanishiga olib keladi.

Sanitariya-gigiyena sharoitlarining buzilishi: zal harakatining belgilangan me'yorga nomuvofiqligi, tabiiy va sun'iy yorug'likning yetishmasligi, havo almashtirilishining (ventilyatsiya) yetarli emasligi, havoning yo haddan ziyod kam, yo o'ta quruqligi, zalda ozodalik va tartibga e'tibor bermaslik, shug'ullanuvchilarning shaxsiy gigiyenaga rioya qilmasligi. Bu sabablarni bartaraf etish uchun mashg'ulotlarning muvaffaqiyatli o'tkazilishini ta'minlaydigan barcha sanitariya-gigiyena me'yorlariga qat'iy rioya qilish zarur. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi, xususan, ularning soch turmagiga alohida ahamiyat beriladi.

Shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini tibbiy nazorat qilishdagi kamchiliklar: profilaktik tibbiy ko'rikning o'z vaqtida va yetarlicha sinchiklab o'tkazilmasligi, shifokor ko'rsatmalariga rioya qilmaslik, shug'ullanuvchilar boshidan kechirgan jarohatlar, kasalliklar va funksional izdan chiqishlaridan so'ng ularni o'ylamay dispanserizatsiya qilish; salomalik holati, jismoniy ish qobiliyati darajasini hisobga olib, individual o'lchab beriladigan yuklamaga e'tiborsizlik bilan qarash natijasida mashg'ulotlar chog'ida haddan ziyod zo'riqish; jismoniy yuklamalarning shifokor bilan kelishmay turib, shug'ullanuvchining o'zi yoki uning murabbiyi tashabbusi bilan oshirilishi; mehnat, uyqu, ovqatlanish tartibining buzilishi;

dastlabki tibbiy ko'rikdan o'tmay, mashg'ulotlarga kirish. Mazkur sabablarni bartaraf etish uchun tibbiyot xodimlari shug'ullanuvchining ahvolini shifokor nazorati ostiga olishlari, buni, hatto, o'quvchining ota-onasi, o'qituvchilar va pedagog-murabbiylar ham amalga oshirishlari lozim.

Ehtiyotlash va yordam berish priyomlariga yetarlicha baho bermaslik hamda ularni noto'g'ri qo'llash: murakkab va «xavfli» mashqlarni bajarish vaqtida ehtiyotlash va yordam berishga e'tiborsiz munosabatda bo'lish; ehtiyotlashni bajaruvchi oldiga qo'yiladigan talablarni bilmaslik; ehtiyotlash bo'yicha zarur tajribaning yo'qligi, ko'nikmalarni puxta egallamaganlik, uni yaxshi tashkil eta bilmaslik; shug'ullanuvchilarning o'zini ehtiyotlashga o'rgatilmagani kabilarda kuzatiladi. Shuning uchun bo'lajak o'qituvchilarni ehtiyotlash, o'z-o'zini ehtiyotlash va yordam berishga o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xavfsizlik texnikasi qoidalarining buzilishi: snaryadlarning noto'g'ri joylashtirilishi, shug'ullanuvchilarning sport zalida yoki snaryad oldida noto'g'ri joylashuvi; snaryadlar va yordamchi asbob-uskunalarning nosozligi; snaryadlarni o'rnatish, ayniqsa, shug'ullanuvchilarning yerga tushish joylarida to'shamalarning taxlanishiga e'tiborsizlik bilan qarash.

Snaryadlar devorlar qo'zg'almaydigan qattiq buyumlar hamda shug'ullanuvchilar guruhidan yetarlicha uzoqlikda joylashtirilishi kerak. Ularni devordan keragicha masofada o'rnatish imkoni bo'lmasa, tegishli ehtiyot choralari ko'riladi (devor yumshoq to'shamalar bilan berkitiladi, ehtiyotlashga ko'proq ahamiyat beriladi va h.k.). Shug'ullanuvchilar bir-biriga xalaqit bermasligi, sakrash va akrobatika mashqlar bajarilayotganda yugurib kelish yo'lini kesib o'tmasligi lozim.

9.2. Gimnastika mashg'ulotlaridagi jarohatlarning tavsifi va ularning oldini olish

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan ehtiyot choralariga rioya qilinmasa, quyidagi jarohatlar ehtimoli oshadi: kaft terisining shikastlanishi, ezilishi, qadoqlar, urilishlar, bog'lamlarning cho'zilishi, uzilishli

sinishlar, menisk va umurtqalararo bo‘g‘imlarning shikastlanishi, mushak tolalarining uzilishi, lat yeyishi, chiqishlar, ochiq va yopiq sinishlar, miya chayqalishi va boshqalar. Shular bilan bir qatorda, jarohatlarning oldini olishda tayanch-harakat apparatini katta yuklamalarga maxsus tayyorlash alohida ahamiyat kasb etadi.

Bilak-panja bo‘g‘imini tayyorlashda panjaning aylanma harakatlari, tayanib yotgan holda sanchish va qo‘llarda harakatlanish, oldinga egilib turishdan o‘zini tashlab tayanib yotgan holga o‘tish qo‘llaniladi. Bu bo‘g‘imlarni yanada tezroq qizdirish uchun jun yengchalar yoki qo‘lqoplardan foydalaniladi. Bilak panja bo‘g‘imini qoplagan mushaklar uchun tennis to‘pi, gantellar (1,5–2 kg) bilan bajariladigan mashqlar, og‘ir g‘o‘lachani (valik) aylantirish va boshqalar tavsiya qilinadi.

Boldir-kaft bo‘g‘imini tayyorlash qarshilikni yengib yoki qarshiliksiz aylantirish, 5 sm balandlikka oyoq uchida ko‘tarilish, balet poyabzalida barmoqlarda yurish, ikkita yarim sfera tayanchda muvozanat saqlab turish, oyoq barmoqlari kuchi bilan ilgarilanma harakatlanish, chuqurlikka sakrash orqali amalga oshiriladi.

Tirsak va yelka bo‘g‘imlarini tayyorlash uchun aylanma hamda siltash harakatlari, qo‘llarni bukib yozishlar bajariladi. Bu harakatlarni gimnastika tayoqchasi, og‘irliklar bilan bajarish samarali hisoblanadi.

Berilajak yuklamaga umurtqalararo bo‘g‘imlarni tayyorlash, orqaga egilish (kerilish), oldinga chuqur egilish, turli burilishda aylanishlar yordamida amalga oshiriladi, bunda og‘irliklardan foydalanish, pedagog yoki sherik tomonidan bevosita yordam ko‘rsatilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, murabbiylar shikastlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko‘rsatishni bilishlari kerak. Lat yegan joylarga xlor etil suriladi, sovuq suv quyiladi, keyin bint bog‘lab qo‘yiladi. Kaft terisining shilingan joyiga vodorod peroksidi eritmasi bilan ishlov beriladi, keyin yumshatadigan malham qo‘yib bog‘lanadi. O‘rtacha va og‘ir jarohatlarda shikastlangan qo‘l yoki oyoqqa shina qo‘yib, uni harakatsizlantirish (immobilizatsiya) orqali birinchi yordam ko‘rsatiladi. Teri qoplami shikastlanganda

dastlab qon oqishi to‘xtatilib, keyin jarohatga vodorod peroksidi quyiladi yoki yod eritmasi surtiladi.

9.3. Mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarga qo‘yiladigan talablar

O‘quv mashg‘ulotlari va musobaqalar jarayonida gimnastikachilarning mahoratini oshirish hamda ularning xavfsizligini ta’minlashda mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarning tayyorlanishi va sport asbob-anjomlari sifati muhim ahamiyatga ega. Gimnastika zali o‘lchamlari o‘rnatilgan standartlarga muvofiq, poli silliq bo‘lishi, ayni paytda sirpanchiq bo‘lmasligi, derazalar maydonining pol maydoniga nisbati bilan aniqlanadigan tibbiy yoritilishi 1:5–1:6 ga teng bo‘lishi, sun’iy yoritilishi pol sathida kamida 80 lyuksni, zal harorati 15–16° C ni tashkil qilishi lozim. Mashg‘ulotlar o‘tkazilayotgan vaqtda bu yerga muntazam ravishda toza havo kirib turishi shart (haydovchi-tortuvchi ventilyatsiya). Mashg‘ulotlardan avval va keyin zal obdan shamollatiladi hamda toza saqlanadi.

Mashg‘ulotlarning xavfsizligi snaryadlar va boshqa yordamchi jihozlarning to‘g‘ri o‘rnatilishiga bog‘liq. Ularni o‘rnatishdan oldin ishlab chiqaruvchi zavodning texnik pasporti tekshiriladi. Bir yilda bir marta snaryadning o‘rnatilishi va uning hamma detallari mustahkamligi sinovdan o‘tkaziladi.

Bu juda muhim, chunki ko‘pgina zallar (ayniqsa, maktablarda) maxsus qurilmagan, bu snaryadlar va boshqa anjomlarning vaqtidan oldin ishdan chiqishiga olib keladi. Zalda snaryadlar devordan va bir-biridan yetarlicha masofada joylashtiriladi. Ular shunday qo‘yilishi kerakki, mashq paytida shug‘ullanuvchilarning ko‘ziga quyosh nuri yoki chiroq tushmasin. Gimnastikachi snaryadni va sakrab tushiladigan joyni yaxshi ko‘rib turishi zarur. Har xil snaryadlarni o‘rnatish va ularning holatini tekshirish o‘z xususiyatlariga ega.

Dastakli otni o‘rnatishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim: u polda mustahkam turishi, mutlaqo tebranmasligi, dastalari ot tanasiga yaxshilab mahkamlangan va sirti silliq, magneziyadan

tozalangan bo‘lishi, ot ustidagi qoplam kesilmagan, shikastlanmagan bo‘lishi shart.

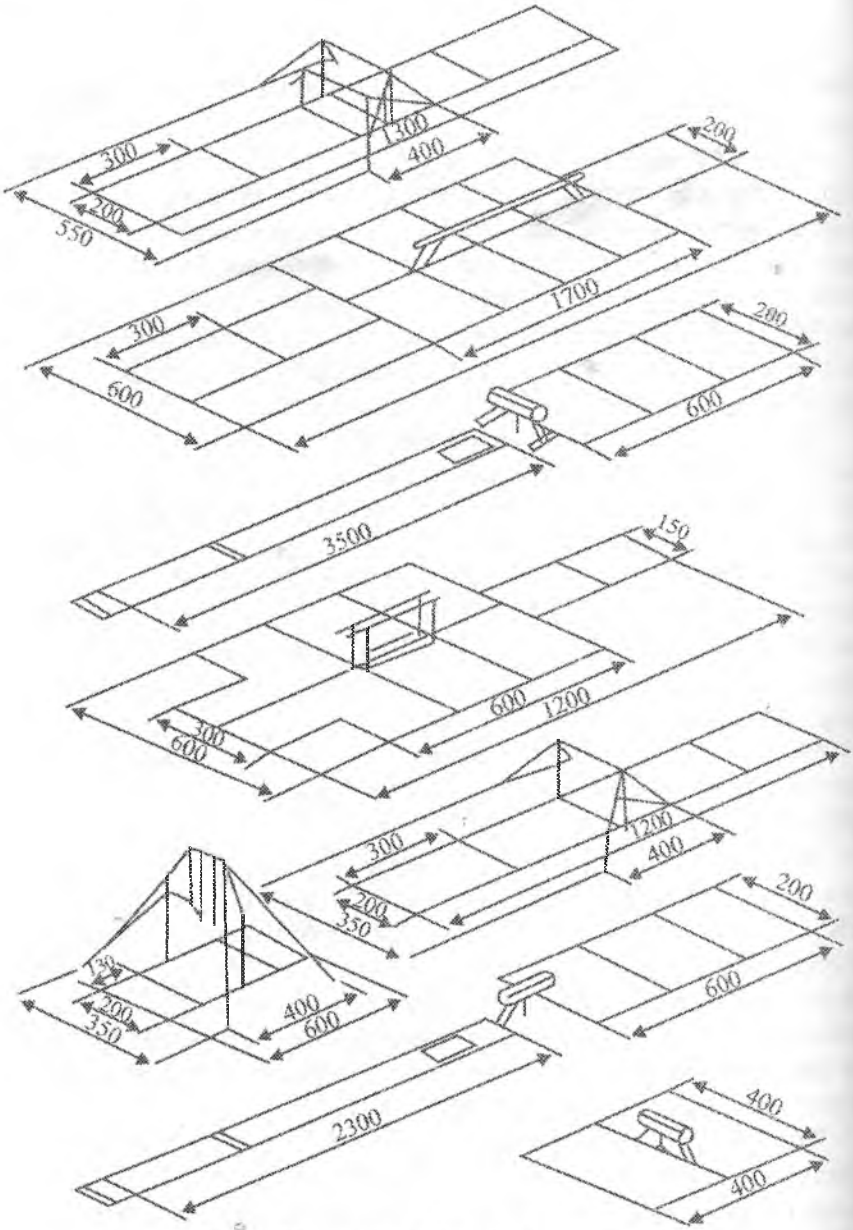
Yakkacho‘pni o‘rnatishda quyidagilar ta’minlanadi: ustunlarning vertikal va grifning gorizontal holati, grifning ustunlarga yaxshi mahkamlanishi; tortib turuvchi moslamalarning me’yorida tarangligi va yakkacho‘pni barqaror mustahkam holatda ushlab turishi; tanderlarni burab qo‘yadigan zaxiradagi chuqurliklarning borligi; poldagi plastinkalarning ishonchli mahkamlanishi va uning soz holati. Yakkacho‘pni kerakli balandlikda tez o‘rnatish uchun ustunlarga doimo belgilar qo‘yish tavsiya etiladi.

Qo‘shpoyalarni o‘rnatishda quyidagilar zarur: poyalarning parallel joylashganligini tekshirib turish (ular, har ikkala tomondan bir qo‘l bilan poyani ushlab turish, ikkinchisi bilan vintni burab chiqarish va qayta o‘rnatish yo‘li bilan ko‘tariladi yoki tushiriladi); poyalarning ustunlarga biriktirilishini kuzatib turish, mahkamlovchi vint va qisqichlarning sozligini, shuningdek, o‘qlarning ustun ichida aylanishini tekshirish, qo‘shpoyalarni maxsus aravacha yordamida yoki poldan ko‘tarib siljitish; snaryadning turg‘unligini tekshirish.

Har xil balandlikdagi qo‘shpoyalarni o‘rnatishda parallel qo‘shpoya va yakkacho‘plar uchun belgilangan qoidalarga amal qilinadi.

Halqalarni osishda balandlik shug‘ullanuvchilarning bo‘yiga mos qilib belgilanadi; troslar qiyish va to‘qishlar holati, shuningdek, metall o‘qdagi zanjirning ishonchli mahkamlangani, halqalarda yoriqlarning bor yoki yo‘qligi tekshiriladi. Vaqti-vaqti bilan bloklarning shiftga mahkamlanishi ham sinovdan o‘tkaziladi. Agar halqalarning qurilmasi troslar bilan poyaga maxsus mahkamlangan bo‘lsa, ularning mustahkamligi yakkacho‘pni o‘rnatishga qo‘yiladigan talablarga o‘xshash bo‘ladi.

Xodani o‘rnatishda uning yuqori sirti gorizontal holatda, tirnalmagan, shikastlanmagan ekaniga e’tibor berish; ustunlarining polda barqaror turganiga; vintlari va boshqa mahkamlovchi moslamalari soz holatda bo‘lib, xodani tegishli balandlikda ushlab turganiga ishonch hosil qilish zarur. Sakrash snaryadlarini o‘rnatishda quyidagilar ta’minlanadi: snaryadlar soz holati va polga



3-chizma. **Gimnastik asboblarni o‘rnatish varianti**

ishonchli mahkamlanishi; maxsus sintetik material bilan qoplangan ko'prikchaning soz holati, uning gimnastikachi yugurib keladigan maxsus sintetik yo'lakchaga joylashtirilishi. Oxirgi anjomlar bo'lmasa, qovurg'ali rezinalar qoplangan ko'prikchalar va yugurib kelish uchun rezina yo'lakchadan foydalaniladi.

Arqon, yakkacho'p, narvon, gimnastika skameykalari va devorlari mustahkam, shiftga, devorga yoki polga ishonchli mahkamlangan bo'lishi lozim. Arqonga tugun solish mumkin emas. Gimnastika devori va narvoni yaxshilab mahkamlangan bo'lishi shart. Gimnastika narvoni ikkita ilgak yordamida qiya holatda o'rnatiladi. Gimnastika skameykasi polda barqaror turishi, sirti silliq bo'lishi kerak. Metalldan ishlangan mahkamlovchi moslamalar holatini kuzatib borish zarur, ular tez-tez ishdan chiqadi.

Barcha holatlarda snaryadlarning to'g'ri o'rnatilgani va mahkamlangani, to'shama va yo'lakchalarning joylashtirilishi sinchiklab tekshiriladi *(3-chizma)*.

To'shamalar bir-biriga zich, sakraganlarning yerga tushishi ulardan birining o'rtasiga to'g'ri keladigan qilib joylashtirilishi, bunda sakrovchining yiqilishi ham hisobga olinishi kerak. Katta balandlikdan nisbatan murakkab sakrashlarni bajarishda to'shamalar bir necha qavat qilib taxlanadi. Ular butun, tekis, g'adir-budurlikdan xoli bo'lishi lozim.

Snaryadlarning (yakkacho'p grifi, qo'shpoya poyalari, ot dastalari, halqalar) ishchi sirti silliq magneziyadan tozalangan chuqurcha va yoriqchalardan xoli ekanligini doimo kuzatib borish zarur. Gimnastika zalida, albatta, (maxsus qutida) magneziya va kanifol, shuningdek, o'quv mashq jarayoni uchun zarur bo'lgan barcha yordamchi jihoz va asbob-uskunalar mavjud bo'lishi shart. Snaryadlarni o'rnatish va yig'ishtirish to'g'ri tashkil qilinadi.

9.4. Ehtiyotlash, yordam berish va o'z-o'zini ehtiyotlash shikastlanishlarning oldini olish choralari sifatida

Gimnastika mashqlari uzluksiz murakkablashib borgani sababli gimnastikachilarni barcha bosqichlarda ehtiyotlash va yordam berishga o'rgatish mashg'ulot o'tkazish uslubiyatining

ajralmas qismi va jarohatlar oldini olishning samarali yo'liga aylanmoqda.

Ehtiyotlash deganda mashq bajarilayotgan vaqtda gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlashga yo'naltirilgan tadbirlar majmuasi tushuniladi. U dastlab qo'l yoki tananing boshqa qismlarini ushlab olmasdan amalga oshiriladi. Murakkab mashq bajarilayotganda shug'ullanuvchi uning amalga oshirilishini osonlashtirmaslik uchun oldinroq ushlab olishi maqsadga muvofiq.

Individual va guruhli ehtiyotlash farqlanadi. Ehtiyotlashning har ikkala shakli eng murakkab va xavfli element hamda birikmalarni o'rgatishning dastlabki bosqichlarida qo'llanadi. Individual qo'llash o'qituvchi yoki shug'ullanuvchilardan biri tomonidan amalga oshiriladi. Guruhli ehtiyotlashda muayyan joyda turib, zarur haraktalar amalga oshiradi. Guruhli ehtiyotlashda ikki yoki undan ortiq kishi ehtiyotlashni bajaradi. Bunda har bir ehtiyotlovchi muayyan joyda turib, zarur harakatlarni amalga oshiradi. Guruhli ehtiyotlashning alohida sharti har bir ehtiyotlovchining aniq harakatlanishidir. Ehtiyotlashni ta'minlaydigan sherikka ishonib qolish qat'iyan man qilinadi.

Xilma-xil ehtiyotlovchi vositalarning mavjudligi, ko'pincha, individual ehtiyotlashni qo'llashga imkon beradi. Guruhli ehtiyotlash kamroq qo'llaniladi.

Ehtiyotlash ta'milanishi uchun maxsus va texnik vositalardan foydalaniladi.

Maxsus vositalar: kaft nakladkalari – barmoqlarga kiyilib, kamar bilan bilakda mahkamlanadigan, tabiiy teridan tikilgan tasmalar; arqonli sirtmoqlar va qo'lqoplar – katta amplitudada siltanish va katta aylanishlarga o'rgatish uchun kerak; yakkacho'p va poyalarga urilib ketishdan, shuningdek, xodadan sakrab tushganda zarbidan saqlaydigan porolon yostiqlar, prokladka, to'shama hamda qoplamlar qo'l uchun va osma belbog'lar; ehtiyotlash qulay va ishonchli bo'lishi uchun har xil balandliklar paralonli chuqur yoki «trampolin – porolonli chuqur batut» tizimi tayanchsiz bosqichida murakkab aylanishlar bilan bajariladigan mashqlarni o'zlashtirishga yordam beradi, qo'rquv hissini, jarohat olish xavfini kamaytiradi. Xavfsizlik maqsadida batut pol sathida o'rnatiladi

Uni metall remeni va amortizatorlariga tutamalar bilan shoxlanadi. Yakkacho'p hamda halqadagi, otdagi aylanma harakatlarni o'rganish uchun sim o'tkazilgan belbog'li har xil trenajorlar ham texnik vositalar sirasiga kiradi, akrobatik mashqlarni o'zlashtirish paytida ehtiyotlash uchun amortizatsiyalash uchun belbog' va boshqalar texnik vositalardir.

Ehtiyotlash va yordam berish o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, yangi mashqni o'rganishning ikkinchisini to'ldiradi.

Yordam berish snaryaddan tushib ketish, yo'qolish, imkoniyatini yo'q qilib, o'rgatishning usuliy priyomlaridan biri hisoblanadi. U o'rganilayotgan mashq to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil bo'lishiga, uni bajarish texnikasini tez egallashga yordam beradi va shug'ullanuvchilarda mushak kuchi, harakatlar koordinatsiyasini, tezkorlik va boshqa qobiliyatlar yetarli rivojlanmaganida qo'llaniladi. Yordamning quyidagi turlari farqlanadi:

- **kuzatuv** – butun mashq yoki uning ayrim qismi, bosqichi davomida gimnastikani kuzatib boruvchi murabbiyning harakatlari;
- **fiksatsiya** – pedagogning gimnastikachi harakatining muayyan nuqtasida to'xtab qolishi;
- **itarib yuborish** – gimnastikachi pastdan yuqoriga harakatlanayotganda unga qisqa muddatli yordam berish;
- **aylantirib yuborish** – gimnastikachi burilishlarni bajarayotganda unga qisqa muddatli yordam berish;
- **kombinatsiyalangan priyomlar** – bir vaqtda izchil bajariladigan har xil priyomlardan foydalanish;
- **seriyali priyomlar** – kombinatsiyani qurish bilan muvofiq foydalaniladi;
- **itarib yuborish** – tutib qolish, itarib yuborish, aylantirib yuborish – itarib yuborish va h.k.

Mashqni egallab borish jarayonida pedagogning sarflaydigan kuchi darajasi kamaytiriladi, keyin mutlaqo to'xtatiladi va ehtiyotlash bilan almashtiriladi. Yordam berish va ehtiyotlashni suuiste'mol qilish yaramaydi, aks holda shug'ullanuvchini o'z kuchiga ishonchdan, qat'iyatli, mardona harakatlardan mahrum qilib qo'yish mumkin. Ular mashqni mustaqil bajarishga intilishlari zarur.

Ehtiyotlashni amalga oshirishda quyidagilarga rioya qilish kerak: bajarilayotgan mashq texnikasini bilish; ehtiyotlash uchun joyni tez va to‘g‘ri tanlay bilish; ehtiyotlash va yordam berishning to‘g‘ri usullarini qo‘llash; o‘quvchilarning individual (jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarlik, qobiliyatlar) xususiyatlarini inobatga olish; ehtiyotlaydigan joyda barqaror, shug‘ullanuvchiga imkon qadar yaqin, ayni paytda unga xalaqit bermay turish. Ehtiyotlash amalga oshiriladigan tagliklar ham barqaror bo‘lishi lozim, yaxshi tayyorgarlik ko‘rmagan shaxslarni ehtiyotlashga yo‘latmagan ma’qul. Ehtiyotlash usullarining tanlanishi ehtiyotlovchining individual xususiyatlari va shug‘ullanuvchining texnik tayyorgarlik darajasiga bog‘liq.

Mashqlarni mustaqil bajarishda jarohatlarning oldini olishga yordam beradigan muhim omil – o‘z-o‘zini ehtiyotlash, ya’ni shug‘ullanuvchining o‘z vaqtida to‘g‘ri qaror qabul qilib, xavfli holatlardan mustaqil chiqa bilish qobiliyatidir. Jarohatlarning oldini olish uchun mashqni to‘xtatish yoki uni o‘zgartirish, qo‘shimcha tayanchdan foydalanish, qo‘l bilan qayta ushlab olish, sakrab tushish va boshqarish mumkin. Shug‘ullanuvchilarga yiqilish paytida yerga to‘g‘ri tushishni o‘rgatish katta ahamiyatga ega. O‘z-o‘zini ehtiyotlash malakasi mashqni o‘rganish va ular ijrosini takomillashtirish jarayonida hosil bo‘ladi.

9.5. Ehtiyotlash va yordam berish usullariga o‘rgatish

Har bir gimnastika mashqi ehiyotlash, yordam berish va o‘z-o‘zini ehtiyotlashning alohida usullarini bilishni taqozo qiladi. Bu usullarga o‘rgatishda mashq bajarishning to‘g‘ri texnikasi hamda ehtimoliy xatolardan kelib chiqiladi. Bu usullar gimnastika mashqlarini o‘zlashtirish bilan bir vaqtda o‘rganiladi. Pedagog ehtiyotlovchining snaryad oldidagi dastlabki holatini, to‘g‘ri asosiy turishini, ushlash usuli va agar mashq xato bajarilayotgan bo‘lsa, amalga oshiradigan xatti-harakatlarini tushuntiradi hamda ko‘rsatadi, keyin ehtiyotlash va yordam berish usullariga amalda ishlov beriladi. Amaliy faoliyatdan tashqari, ishga kirishuvdan avval

har safar ehtiyotlovchidan o‘z vazifasini qanday bajarish so‘raladi. O‘qituvchi doimo ehtiyotlovchining xatti-harakatlarini kuzatib turishi lozim. Ko‘nikmalar puxta egallangandan keyingina ehtiyotlash va yordam berishni mustaqil bajarishga kirishish mumkin, bunda ehtiyotlovchi xavfsizlik texnikasining barcha talablariga, shikastlanishlarning oldini olish bilan bog‘liq qoidalarga qat’iy rioya qilishi shart.

Shug‘ullanuvchilarni ehtiyotlash va yordam berish usullariga o‘rgatish zarur, chunki o‘qituvchi mashg‘ulot o‘tkazayotganda, o‘zi bir necha guruh o‘quvchilariga ehtiyotlashni ta’minlab bera olmaydi. Gimnastika bilan shug‘ullanadigan har bir sportchi ehtiyotlash va yordam ko‘nikmalarini egallagan bo‘lishi kerak. Jismoniy tarbiya o‘quv muassasalari talabalari ularni amaliy mashg‘ulotlar chog‘ida o‘zlashtiradi.

Ehtiyotlash va yordam berishning ta’minlanishi shug‘ullanuvchilarda berilgan topshiriq uchun mas’ullik hissini tarbiyalaydi hamda kasbiy bilimdonlikni yuzaga keltiradi.

Erkin va akrobatik mashqlarda qo‘l yoki osma belbog‘lari yordamida ehtiyotlash amalga oshiriladi. Ehtiyotlash vaqtida arqonlar bo‘shashtirib ushlanadi, xato harakatlar bajarilganda, yiqilish xavfi tug‘iladi, ular shu tartibda taranglashtiriladi. Murakkab mashqlarning xavfsizligi porolonli chuqurlar va to‘shamalar, pedagoglarning «obkrutkalar»i yordamida ta’minlanadi.

Xoda ustida mashq bajarilganda ehtiyotlovchi xoda bo‘ylab yon tomonda yurib, shug‘ullanuvchi muvozanatni yo‘qotib qo‘ygan har qanday lahzada unga qo‘lini, gimnastika tayoqchasini uzatib, yiqilayotganda ushlab qolishga tayyor turadi. Snaryad ustiga sakrab chiqish paytida ehtiyotlovchi itariladigan paytda, sakrab tushish paytida esa yon tomonda turib, gimnastikachini bel va qorin sohasidan tutib turadi. Endi shug‘ullana boshlagan qizlar bilan ishlaganda xodaning ikki tomonida ikki kishi bo‘lib ehtiyotlash tavsiya qilinadi. Ehtiyotlash jarayonida shug‘ullanuvchining oyog‘idan ushlab olish mumkin emas.

Baland yakkacho‘p, halqa va har xil balandlikdagi qo‘shpoyada mashq bajarganda, ehtiyotlovchi snaryad tagida yon tomonda turib, qisqa masofaga oldinga va orqaga borib keladi, bu gimnastikachining

harakatlari xususiyatiga bog‘liq. Ba’zan snaryadning narigi tomoniga tezlik bilan o‘tib olish zarur bo‘ladi (buni mahorat bilan bajarish kerak), lekin mashqning bajarilishiga xalaqit berish mumkin emas. Gimnastikachi sakrab tushayotganda, tezgina uning yerga «qo‘nadigan» joyiga o‘tib olish kerak. Ehtiyotlash baland predmet ustida yoki osma belbog‘lar yordamida amalga oshirilishi mumkin.

Past va o‘rtacha qo‘shpoyada bajariladigan mashqlarda ehtiyotlash qo‘llarni poyalar ostidan chiqarib amalga oshiriladi. Past qo‘shpoyada bolalarni ehtiyotlaganda, ayrim statik elementlarni ijro etayotganda yordam berganda qo‘llarni poyalar tepasida tutish ham mumkin. Ehtiyotlashning boshqa vositalari sifatida porolon to‘shamalar, osma belbog‘lar, balandliklar, har xil tagliklardan foydalanish mumkin.

Oyoqlarni kerib, oyoqlarni bukib, egilib tayanib sakraganda ehtiyotlovchi oldinda va gimnastikachi yerga tushadigan joydan yon tomonda turadi; gimnastikachi yo ikki qo‘llab, yelkasidan, yoki bir qo‘l bilan bilagidan, ikkinchisi bilan yelkadan yoxud ko‘krak ostidan ushlab olinadi. Yon tomonlama sakrashlar vaqtida ehtiyotlovchining joyi tayanch qo‘l tomondan snaryadning oldida bo‘ladi. To‘ntarilib yoki boshqa murakkab sakrashlar chog‘ida o‘ng tomonda turib, gimnastikachining orqasidan va yelkasidan yoki ko‘krak ostidan hamda orqasidan ushlab olish lozim.

9.6. Shifokor nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish

Shikastlanishlarning oldini olish va shug‘ullanuvchilarning salomatligini saqlash uchun ularning jismoniy holati hamda ahvolini shifokor nazoratidan o‘tkazib turish va o‘zini o‘zi nazorat qilish katta ahamiyatga ega. Shu sababdan, shug‘ulanuvchi biror davolash profilaktika muassasasiga (shifokorlik) jismoniy tarbiya dispanseri, shifokor nazorati xonalari, poliklinikalar, maktablar, o‘rta maxsus va oliy o‘quv muassasalaridagi shifokorlik xonalariga biriktirib qo‘yiladi va yiliga kamida bir-ikki martadan chuqur tibbiy ko‘rikdan o‘tadi. Bundan tashqari, o‘quv, o‘quv-mashg‘ulot darslarida, musobaqa va yig‘inlarda shifokorlik pedagogik kuzatuv-

lar o'tkazilishi lozim. Ular shifokor va pedagogga shug'ullanuvchining ayni paytdagi salomatligi holatini aniqlash hamda undagi kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf qilish imkonini beradi. Har bir mashg'ulotda avval o'qituvchi shug'ullanuvchilarning kayfiyatini, ahvolini, faoliyat ko'rsatishga xohishi bor yoki yo'qligini oydinlashtirib olishi zarur.

Mashg'ulot jarayonida charchoq va o'ta charchoq holati o'z vaqtida aniqlanishi kerak. Uning asosiy belgilari quyidagilar: o'quv jarayoniga e'tiborning pasayishi, lanjlik, loqaydlik; mashq bajarish sifatining yomonlashishi; harakatlar koordinatsiyasining buzilishi; rangning oqarishi, qo'l va oyoqlarning titrashi va boshqalar.

Bu holatlarida yuklamani kamaytirish murakkab koordinatsiyali, xavfli harakatlarni o'rganmaslik; mashq va itarilishini yengillashtiruvchi usuliy priyomlarni qo'llash, ayrim hollarda mashg'ulotlarni to'xtatish, shug'ullanuvchini shifokorga jo'natish lozim.

Kasallikdan keyin yoki mashg'ulotlardagi uzoq tanaffus tugagach, shug'ullanuvchi shifokorlarning chuqur tekshiruvidan o'tishi va o'quv mashg'ulotlariga qatnash uchun ruxsat olishi kerak. Bu holda pedagog o'quv mashg'ulotlari paytida shifokor tavsiflarini hisobga olishi, tayyorgarlikni esa jadallashtirmasligi (UJT bilan shug'ullanish, yuklamani pasaytirish, yondashuvlar miqdorini kamaytirish, ilgari yaxshi o'rganilgan mashqlarni yoki ularning alohida elementlarini bajarishni tavsiya etish), ehtiyotlashga ko'proq ahamiyat berish, jismoniy yordam ko'rsatish hamda shug'ullanuvchini asta-sekin to'la hajmdagi ishni bajarishga olib kelishi shart. O'quvchilarni o'quv yoki o'quv-mashq faoliyatiga shifokor ruxsatisiz yaqinlashtirish qat'iyan man etiladi.

Shikastlanishlarning oldini olishda o'zini o'zi nazorat qilish alohida o'rin egallaydi. Maxsus kundalikda sportchining ahvoli, kayfiyati, charchash darajasi, vazni, yurak urishi, ishtahasi, uyqusi, og'riq sezgilari qayd etiladi; ish, dam olish, ovqatlanish to'g'ri tartibiga rioya qilish inobatga olinadi.

Shikastlanishlarning oldini olishda shifokorlik nazorati va o'zini o'zi nazorat qilish bo'yicha targ'ibot-tashviqot ishlari katta rol

o‘ynaydi. Bularning bari o‘quv jarayonini usuliy jihatdan to‘g‘ri qurish imkonini beradi.

Shunday qilib, gimnastika bilan shug‘ullanganda, sport jarohatlarining oldini olish uchun majmuali profilaktika choralarini qo‘llash zarur. O‘quv sport ishlarini o‘tkazish uslubiyati, gigiyenik talablar va tibbiy ta’minot shular jumlasiga kiradi.

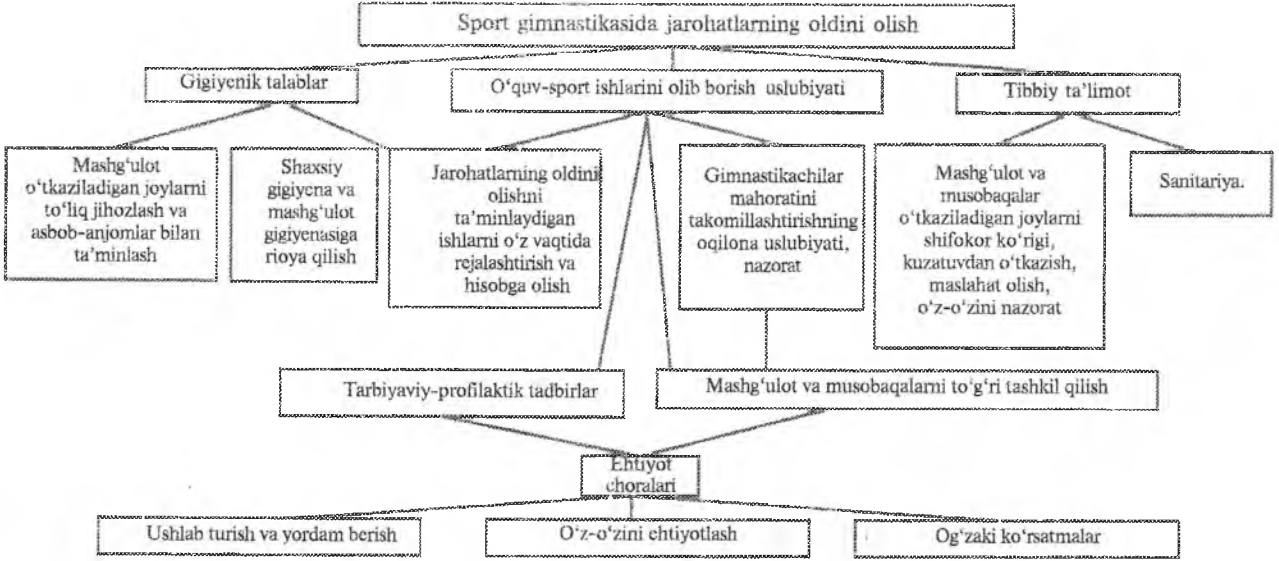
Barcha profilaktika tadbirlari nihoyatda muhim, ammo uslubiy xatoliklarni bartaraf etishga asosiy diqqat-e’tiborni qaratish maqsadga muvofiq, chunki jarohatlarning ko‘p qismi o‘rgatish va mashg‘ulot uslubiyatidagi kamchiliklar tufayli paydo bo‘ladi. Shikastlanishlar oldini olishning uslubiy hamda tashkiliy pedagogik choralari o‘quv mashg‘ulot ishlarini rejalashtirish hujjatlarida hisobga olinishi lozim. Jismoniy tarbiya o‘quv muassasalari talabalari shikastlanishlarning oldini olish yo‘llarini sinchiklab o‘rganishlari va ulardan o‘z pedagogik faoliyatlarida foydalanishi, jarohatlar ehtimolini amaliyotdan mutlaqo yo‘q qilishga intilishlari zarur *(4-chizma)*.

9.7. Gimnastikachilar xavfsizligini ta’minlash

Xavfsizlik hamma narsadan ustun. Har qanday gimnastika murabbiyining asosiy vazifasi sportchilar uchun xavfsiz sharoitni ta’minlashdan iborat. Xavsizlikni ta’minlashning bosh omili – murabbiy va instruktorlarning nazariy va amaliy tayyorgarligi. Xavfsizlik borasida qayg‘urish barcha dasturiy uslubiyatlar va mashg‘ulotlarga tatbiq etilishi shart.

Hech bir murabbiy o‘zining sportchisi azoblanishini istamaydi. Biroq, jarohatlar sportning ajralmas qismi bo‘lib qolaveradi. Demak, siz jarohatlanish vaziyatlarida birinchi tez yordamni ko‘satishga tayyor bo‘lishingiz va o‘zingizni asoslanmagan sud ishlaridan chegaralashingiz kerak.

Bu kabi xavflarni kamaytirish uchun murabbiylar ko‘p choralarni ko‘rishlari mumkin. Bu bobda jarohatlanishning oldini olish, jarohatlanish holatlarida ko‘riladigan zarur choralar, birinchi yordam ko‘rsatish, murabbiyning yuridik majburyatlari bayon etiladi.



4-chizma. **Jarohatlarning oldini olish tadbirlari sxemasi**

Harakatning xavfsiz rejasi

Jarohatlanishlarni yo‘qotib bo‘lmaydi, biroq gimnastikachiga jarohatsiz mashg‘ulotlarning eng yaxshi sharoitini beradigan choralarni ko‘rish mumkin. Quyidagi sohalarda sportchilar uchun maksimal xavfsiz muhitni yaratish uchun nima qilish mumkin ekanligini ko‘rib chiqamiz:

- mavsumoldi tibbiy ko‘rik;
- jismoniy tayyorgarlik;
- bino va inshootlar inspeksiyasi;
- ajralmas xavflar;
- atrof-muhit sharoitlari.

Mavsumoldi tibbiy ko‘rik

Gimnastika bilan shug‘ullanishdan oldin sportchilarga tibbiy ko‘rikdan o‘tish tavsiya qilinadi. U tibbiy aralashishlar ehtimoli katta bo‘lgan sohasiga va yoshlarning xavf guruhidan aniqlashga qaratilgan bo‘lishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik

Gimnastikachilar o‘z darajalariga ko‘ra, yetarlicha jismonan tayyor bo‘lishlari kerak. Ular muvofiq kardiorespirator chidamkorlik va mushak shakliga ega bo‘lishlari lozim.

Kardioresperator chidamkorlik – organizmning mushak qisqarishlari uchun kislorod zaxirasini samarali qo‘llash qobiliyati. Sportchilar shakl olayotganda, ularning tanasi mushaklarga kislorodni ancha samarali yetkazib beradi va karbonat angidrid hamda boshqa chiqindilarni chiqarib tashlaydi. Ba’zan gimnastika juda katta zo‘riqishni talab qiladi. Tengdoshlariga nisbatan uncha baquvvat bo‘lmagan yoshlar ortda qolmaslikka urinib, tez-tez zo‘riqadilar, bu esa o‘z navbatida, yengil bosh aylanishiga, ko‘ngil aynishiga, charchoq va jarohatlanishlarga olib kelishi mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalar shug‘ullanishi, o‘qishi va dam olishlari kerak. Demak, gimnastikachilar mashg‘ulotning har bir bekatida faol, e’tiborli va mashg‘ul bo‘lishlari lozim. Agar

shunday bo‘lsa, ular mavsum davomida mashg‘ulotlarda qatnashib kardioresperator chidamkorlikning ancha yuqori darajasiga erishadilar. Biroq, past kardioresperator chidamkorlikka ko‘proq ahamiyat berish va gimnastikachilarga shakl olishda ortiqcha harakatlar qilishlariga ruxsat bermaslik kerak.

O‘ta harsillagan ko‘rinishli yoshlarga jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun mashg‘ulotlardan tashqari shug‘ullanishlarini (nazorat ostida) maslahat bersa bo‘ladimi?

Mushaklar shakli kuch, mushak chidamkorligi, quvvat, tezkorlik va egiluvchanlikni o‘z ichiga oladi. Fitnesning bu turi jismoniy yetuklik hamda tayyorgarlikning turli usullariga bog‘liq. O‘quvchilar mushak shaklida ancha katta tartibsizlikni namoyish qiladilar. To‘g‘ri shakldagi gimnastikachilar kam jarohatlanadilar, agar jarohatlansalar ham, ularning shikastlanishi qoida bo‘yicha ahamiyatsiz bo‘lishi mumkin. Jarohatlanishdan keyin mushak shakli yaxshi sportchilar tezroq tiklanadilar.

Murabbiyga maslahatlar. Kichik yoshdagi sportchilar qayerda pauza qilishni bilmasliklari mumkin, shuning uchun mashg‘ulot rejasiga majburiy tanaffuslarni kiritish kerak. Bundan tashqari, mashg‘ulotlar vaqtida har doim ichimlik suvi bo‘lishi lozim. Sportchilarda suyuqlikka bo‘lgan talab turlicha, agar suvga yengil erishilsa, ular chanqoqni qondirish uchun mashg‘ulotlarda pauzani qisqartirib, zaruriyat tug‘ilganda ichadilar.

Yaxshi shakl va jarohatdan ogohlantirishning boshqa ikkita bo‘g‘imi – chigilyozdi mashqlari va ularning o‘rnini bosuvchi mashqlar (zamimka). Yosh tana, odatda, juda egiluvchan bo‘lib, harakatsizlik tufayli qattiq bo‘lib qolishi mumkin. Chigilyozdi mashqlari har bir mushak guruhlariga yetib borishi va og‘ir faoliyatga tayyorlash uchun yurak qisqarish chastotasini ko‘tarishi kerak. Gimnastikachilar yengil yugurish, arqonda sakrashlar, yengil sakrashlar va bo‘shashtiruvchi harakatlarni uyg‘unlashtirib, 5–10 daqiqa chigilyozdi mashqlari bilan shug‘ullanadilar. Mashg‘ulot oxiriga yetganda yurak qisqarish chastotasini trusscha yugurish yoki yurish yordamida sekinlashtirish lozim. So‘ng kelgusi mashg‘ulot yoki musobaqagacha mushaklarning qotib

qolishidan qochish uchun ularning besh daqiqa cho'zilish mashqlari bilan shug'ullanishlarini so'rang.

Bino va jihozlar inspeksiyasi

Jarohatlanishdan qochishning boshqa usuli — gimnastikachilar shug'ullanadigan ekipirovka va snaryadlarni muntazam tekshirish. Xavf manbayini yo'qoting, tuzatishning ilojisi bo'lmaganlar to'g'risida xabar bering, zarur bo'lsa, ta'mirlashni talab qiling. Agar sharoit xavfli bo'lsa, siz sportchiga ta'qib qllayotgan xavfni kamaytirish usullarini toping yoki xavfsizlik tiklanmaguncha mashg'ulot yoki musobaqani to'xtating. Gimnastikada qo'llaniladigan forma kiyimlari, mashg'ulot kostumlari va himoya ekipirovkalar sifati va holatini tekshirib, jarohatlanishning oldini olishingiz mumkin.

Mashg'ulotlarni xavfsiz qilish uchun quyidagilarni amalga oshiring:

- mashg'ulotlar boshlanishidan ancha oldin gimnastika zaliga keling;
- mashg'ulotlargacha mashqlar guruhi va vazifalarni topib qo'ying. Ombordan barcha zarur snaryadlar va jihozlarni chiqarib qo'ying;
- jihozlar xavfsiz joylashganiga ishonch hosil qilish uchun yana bir marta tekshirib ko'ring;
- murabbiy mashg'ulot o'tkaziladigan joyni yetarli darajada o'rganganligiga va tayyor bo'lib gimnastikachilarni qarshi olishiga amin bo'ling;
- ekipirovkalar, snaryadlar va yordamchi jihozlar qo'llanilish xavfsizligi bo'yicha ko'rsatmalarni eslang;
- gimnastikachilarga xavfsizlik qoidalariga hamda qo'nish va qulash texnikasiga nisbatan yo'l-yo'riq ko'rsating.

Ajralmas xavflar

Sportchilarni gimnastika bilan bog'liq ajralmas xavflar to'g'risida ogohlantiring, chunki «bizni ogohlantirishmagan» degan ta'na murabbiylarga qarshi sud jarayonlarida qo'llaniladigan eng muvaffaqiyatli dalillardan bittasi. Demak, gimnastikaning xavfliligini to'liq

ta'riflab bering va har bir sportchi ular to'g'risida bilishlari, tushunishlari va to'g'ri baholashlariga ishonch hosil qiling.

Dastlabki mavsumoldi ota-onalar majlisi – ota-onalarga va gimnastikachilarga sport xavflarini tushuntirish uchun eng yaxshi imkoniyat.

Nazorat va hisoblash

Sportchilar xavfsizligini ta'minlash uchun ham egri, ham to'g'ridan-to'g'ri nazoratni amalga oshirishingiz kerak. Egri nazorat shuni anglatadiki, siz harakatlar zonasida turib butun sodir bo'layotgan voqealarni ham eshitasiz, ham ko'rasiz. Siz:

- mashg'ulot hali rasmiy boshlanmasidan gimnastikachilarni nazorat qilish uchun mashg'ulot joyida mos holatda turishingiz kerak;
- to'liq ko'rinish uchun munosib holatda va harakat zonasiga lahzada yetish imkoniyatiga ega bo'lishingiz lozim;
- gimnastikachiga ziyon yetkazuvchi sharoitlarga e'tiborli va ularni himoya qilish uchun choralar qabul qilishga tayyor bo'lishingiz darkor;
- favqulotda holatlarga bir zumda diqqatingizni qaratish va to'g'ri qaror qabul qila olish imkoniyatiga ega bo'ling;
- mashg'ulot yoki musobaqadan oxirgi sportchini olib ketgunlarigacha gimnastika zalida bo'ling.

To'g'ridan-to'g'ri nazorat, mashg'ulotlar vaqtida harakatlar ustidan faol nazoratni o'z ichiga oladi. Xususan, siz gimnastikachilarga yangi elementlarni o'rgatayotganingizda, ularni bajarish uchun nimalar talab qilinishini, qanaqa xavflar mavjudligi va qanday qilib ulardan qochishni tushunmagunlarigacha to'g'ridan-to'g'ri nazoratni ta'minlashingiz kerak. Siz sportchilar qoidalarini buzayotganlarini ko'rganingizda yoki ularning jismoniy holatidagi o'zgarishlarni sezganingizda ham to'g'ridan-to'g'ri nazorat o'rnatishingiz zarur. Qoida bo'yicha, faoliyat qanchalik xavfli bo'lsa, to'g'ridan-to'g'ri nazorat shunchalik kerak. Bu shuni anglatadiki, kuchaytirilgan to'g'ridan-to'g'ri nazorat, ancha yosh va tajribasi kam gimnastikachilar hamda birmuncha xavfli mashqlarni o'rganayotgan va qayta ishlayotgan kattalarga talab qilinadi.

Murabbiyga maslahatlar. Yoshidan qat'iy nazar, katta bo'lmagan guruh sportchilari ustidan to'g'ridan-to'g'ri nazoratga erishish ancha oson. Murabbiy-assisentlarni yordamga chaqirib, jamoani kichik guruhlarga bo'lishi mumkin. Bu gimnastikachilar xavfsiz shug'ullanishlariga kafolat beradi. Nazorat qilishga yordam beradigan kattalar qancha ko'p bo'lsa, gimnastikachilar zarur mashqlarni shunchalik osoyishta o'rganishlari va bajarishlari mumkin. Bundan tashqari, kichik guruhlar har bir murabbiyga aniq aks aloqa berishiga imkon beradi.

Xavfli vaziyatlarni oldindan ko'rish va ularni yo'qota oladigan holatda joylashish ham sizning majburiyatlaringizga kiradi. Bu gimnastikani, ayniqsa, xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan qoidalarni yaxshi bilish demakdir. Xavfli ovoragarchiliklarni taqiqlang va mashg'ulotlarni faqat tinch sharoitlarda o'tkazing. To'g'ridan-to'g'ri nazoratni ketma-ket amalga oshirish mashg'ulotni gimnastikachilar uchun ancha xavfsiz qiladi va baxtsiz hodisa sodir bo'lganda sizni jinoiy javobgarlikdan himoya qiladi. Qo'shimcha himoya uchun mavsum, mashg'ulotlar rejasini va sportchilar jarohatlanishini hisob-kitob qilib boring.

Atrof-muhit sharoitlari

Gimnastika – yopiq binolar uchun sport turi bo'lsa ham, murabbiylar baribir sportchilarga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan atrof-muhit sharoitlaridan boxabar bo'lishlari kerak. Atrof-muhit sharoitlari tufayli yuzaga keladigan sog'liq bilan bog'liq ko'pgina muammolar, o'ta issiq yoki o'ta sovuq ob-havo sharoitidan kelib chiqadi. Muammolar haqida biroz o'ylab ko'rish va gimnastikachilarning to'laqonli himoyasini ta'minlash, atrof-muhit sharoitlari bilan bog'liq ko'pgina jiddiy favqulotda vaziyatlarni yo'qotish uchun biroz kuch kerak.

Murabbiyga maslahatlar. Gimnastikachilarga mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot vaqtida va keyin, iloji boricha, ko'p suv ichishni tayinlang. O'smir tanasining 45 dan 65% gacha og'irligini suv tashkil etadi va hatto, uning ko'p miqdorda yo'qotilishi organizm tizimlarining jiddiy buzilishiga olib keladi. Sportchi suvsizlanish uchun issiq yoki namlik bo'lishi shart emas. Tashnalik ham aniq

alomat hisoblanmaydi. Umuman, sportchilar tashnalikni sezmaslaridan oldin suv ichishlari kerak.

Issiqlik

Issiq, nam kunlarda tana o'z-o'zini sovutishda qiyinchilik sezadi. Havo suv bug'lari (namlik sababli) bilan to'yingan bo'lishiga qaramay, ter bunchalik oson bug'lanmaydi. Demak, terlash unchalik darajada samarali emas va tana qo'shimcha issiqni saqlaydi. Issiq, nam muhit sportchilar uchun issiqlik sarfi va issiqlik zarbasi xavfini anglatadi. Agar sizga havo o'ta issiq va nam tuyilsa, bu bolalar uchun juda yomon.

12 yoshli bolalar ancha faol bo'lgani uchun ular kattalarga nisbatan haroratni boshqarish bilan bog'liq ko'plab qiyinchiliklarni sezadilar.

Issiq va nam sharoitlarda gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash uchun quyidagi profilaktika choralarini ko'ring:

- mashg'ulotlar uchun binodagi sharoitlarni kuzating, ularni hisobga olib, mashg'ulotlarga tuzatishlar kiriting. Ko'pgina sport zallari konditsionerlar bilan jihozlangan bo'lishiga qaramay, «issiq nuqtalar» hali ham mavjud;
- agar zarur bo'lsa, kiyimlarni almashtiring (masalan, olimpikalarni olib qo'ying);
- issiqlik zarbasiga moyil sportchilarni aniqlang va ularni kuzating. Ortiqcha vaznli, juda mushakdor, formada bo'lmaganlar va o'ta shiddat bilan ishlayotgan yoki ilgari issiqlik zarbasini boshidan o'tkazgan gimnastikachilar xavf guruhida bo'ladilar. Bu sportchilarni diqqat bilan kuzating va ularga tashnalikni qondirish uchun tez-tez tanaffus bering;
- sportchilar terlash orqali yo'qotilgan suyuqlikni tiklaganliklariga ishonch hosil qiling. Musobaqa va mashg'ulotlar vaqtida suv va sport ichimliklari ichish maqsadga muvofiq;
- sportchilarni terlash bilan yo'qotiladigan natriy (tuz) va kaliy kabi elektrolitlar zaxirasini to'ldirishga chaqiring. U va boshqa ovqat moddalarni – uglerod (quvvat uchun) va oqsillar (mushak massasini o'stirish uchun) to'ldirish uchun eng yaxshi usul me'yorlashtirilgan ovqatlanishdir.

Sovuq: odam sovuq havo ta'siriga tushib qolsa, tana harorati me'yordan pastga tushib ketadi. Bu reaksiyaga qarshi issiqlikni paydo qilish uchun tana qaltiraydi va hayotiy zarur organlar issiqligini saqlash uchun qo'llar va oyoqlarga boradigan qon oqimi pasayadi. Tana haroratining sovuq bilan bog'liq holda pasayishida shikastlanish xavfini kamaytirish uchun mashg'ulot zali ichidagi harorat tashqaridagi sharoit bilan mutanosib ekanligiga va gimnastikachilar puxta chigil yozayotganligiga ishonch hosil qiling. Tana haroratini ushlab qolish uchun sportchilarni harakatlanishga majbur qiling va kelgan paytlarida va ketganlarida havo haroratiga ko'ra kiyinganliklariga amin bo'ling.

Sportchilar jarohatlariga reaksiya

Biz qabul qilgan profilaktika choralari qanchalik asoslanganligidan qat'iy nazar, jarohatlar doim bo'ladi. Baxtsiz hodisa sodir bo'lganda, siz shug'ullanuvchining yonida bo'lib qolishingiz ehtimoli ham bor. Jarohatning og'irligi va tavsifi, uni davolashda sizning ishtirokingiz faolligini aniqlaydi. Sportchi qanchalik zarar ko'rganligidan qat'iy nazar, siz qanday choralar ko'rishingiz kerakligini bilishingiz shart. Shunday qilib, tanaga ziyon yetganda, siz muvofiq choralar ko'rishga va bazaviy tez yordam ko'rsatishga tayyor bo'lishingiz kerak.

Tayyorlaning

Bazaviy tez yordam ko'rsatishga tayyorlik ko'pgina jihatlarni o'z ichiga oladi, jumladan, yurak-o'pka reanimatsiyasini (YUO'R) o'rganish, birinchi yordam ko'rsatish va favqulotda holatlarda harakat rejasiga ega bo'lishni bunga misol qilish mumkin.

YUO'Rni o'rganish va birinchi tibbiy yordam

Barcha murabbiylar YUO'R va birinchi yordam ko'rsatish bosqichlarini o'tishlari tavsiya qilinadi. Olgan bilimlarni amaliy va yozma testlash asosida sertifikat berilishi kerak. YUO'Rni o'rganish, bolalar va kattalarning asosiy hayot ta'minotini hamda nafas yo'llarida o'tish buzilgan holatlarda ko'riladigan choralarni o'z ichiga oladi.

Birinchi yordam aptechkasi

Yaxshi jihozlangan aptechka quyidagilarni o‘z ichiga olishi kerak:

- bakteriyalarga qarshi sovun yoki salfetka;
- qo‘llar uchun osish moslamasi (podveska);
- kengligi 3,8 sm tayp;
- bog‘lagichlarni kesish uchun qaychi;
- turli o‘lchamdagi bintlar to‘plami;
- to‘kilgan qonni yig‘ish uchun qurilma;
- kontakt linzalar uchun g‘ilof;
- paxtali tamponlar;
- elastik bog‘lagichlar (bint) – 8, 10 va 15 sm;
- avariya g‘iloflari (pokrivalo);
- tibbiy qo‘lqoplar (latekssiz);
- zararlangan ko‘z uchun bog‘lagich;
- 0,3 sm, 0,6 sm va 1,2 sm qalinlikdagi paralon;
- hashoratlar chaqishidan komplekt;
- tezkor chaqiriqlar uchun raqamlar ro‘yxati;
- ko‘zgu;
- moleskin;
- tirnoqlar uchun qaychilar (kusachkalar);
- termometr (gimnastikachida kasallik sababli chaqirilgan issiqlikni aniqlash uchun);
- ingichka yoritkich (fonarik);
- vazelin;
- plastik paketlar (muzlar uchun);
- tayt ostiga to‘shama (X ko‘pikli asosda);
- sun’iy nafas oldirish yoki reanimatsiya uchun yuz niqobi;
- himoya ko‘zoynagi (birinchi yordamni osonlashtirish uchun);
- xavfsiz to‘g‘nog‘ichlar;
- tuzli aralashma (ko‘z uchun);
- sterillangan dokali proklatkalar – tomonlari 8 va 10 sm kvadratli (yopishmaydigan);
- yuviladigan doka o‘ramasi;

- taypni mahkamlash va olib tashlash uchun vosita;
- tilni bosish uchun shpatel;
- tishlarni himoya qilish uchun jamlanma;
- kosinkali bog'lagichlar;
- pinset.

Favqulotda vaziyatlarda harakatlar

Siz favqulotda vaziyatlarda aniq repititsiya qilingan harakat rejasiga ega bo'lishingiz kerak. Unga tayyorligingizga amin bo'ling, chunki bu holatda har bir soniya g'animat hisoblanadi.

FVda sizning harakat rejangiz quyidagi punktlardan tashkil topgan bo'lishi kerak:

1. Sportchi hushidami, tekshiring.
2. Tibbiyot xodimlarini chaqirish uchun hamda gimnastikachining ota-onasini topish uchun odam yuboring yoki ularga qo'ng'iroq qiling.
3. Qutqaruvchilarni kutib olish va ularni jarohatlangan sportchi oldiga jo'natish uchun biron-bir kishini yuboring.
4. Zararlanish darajasini baholang.
5. Birinchi yordamni ko'rsating.
6. Tibbiy xodimlarga sportchini tibbiy muassasaga transportizatsiyaga tayyorlashga yordam bering.
7. Agar uning ota-onasining ilojisi bo'lmasa, biron-bir kishini sportchi bilan jo'nating. U mas'uliyatli, bosiq va sportchi bilan yaxshi tanish odam bo'lishi kerak. Bunga murabbiy yordamchilari yoki boshqa ota-onalar to'g'ri keladi.

Favqulotda vaziyatlarda harakatlanish rejasi

Favqulotda vaziyatlarda harakatlanish rejasi — jiddiy jarohatlanish holatlarida ko'riladigan choralarga tayyorlikning oxirgi shtrixi. U uchta bosqichni nazarda tutadi:

1. Jarohat og'irligini baholang.

YUO'R va birinchi yordam ko'rsatish bosqichida olgan bilimlaringizdan foydalaning. Dolzarb holatlarda sertifikatlarni saqlashni unutmang. Ular foydalanish uchun kerak bo'lganda (agar kerak bo'lib qolsa) toza va tayyor holda turishi uchun bu ko'nikmalarni o'zingizga tez-tez eslating.

2. Muvofiq tibbiy xodimlarni chaqiring.

Imkoniyat bo'lsa, tibbiy yordam topish majburiyatini barcha mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etadigan bosiq va mas'uliyatli katta kishiga yuklating. Tezkor chaqiriq raqamlar ro'yxatini tuzing va uni mashg'ulotlarda va musobaqalarda o'zingiz bilan olib yuring. Unga quyidagilarning raqamlarini kiriting:

- Qutqaruv xizmati.
- Kasalxona.
- Vrach.
- Politsiya.
- Yong'in xavfsizligi.

3. Birinchi yordam ko'rsating.

Agar tibbiy xodimlar jarohat paytida yoningizda bo'lmasa, bilim darajangizdan kelib chiqib, birinchi yordamni ko'rsating. YUO'R va birinchi yordam bosqichlarining nafi tegsa ham, siz quyidagilarni unutmasligingiz kerak:

- agar bosh, bo'yin yoki bel zararlangan bo'lsa, yirik bo'g'imlar (boldir-panja, tizza, tirsak yoki yelka) qo'zg'algan bo'lsa; tos, qovurg'a, qo'l yoki oyoq singan bo'lsa, jarohatlanganni joydan-joyga ko'chirmang;
- jarohatlangan atletni tinchlantiring va imkoni boricha uni boshqalardan to'sing;
- sportchining nafasi to'xtab qolmadimi, u doimiymi tekshiring. Zarur bo'lsa, barmoqlar bilan nafas yo'llarini tozalang;
- sizning maktabingiz, ligangizda tavsiya qilingan bosqichlarda o'rganganingizdek YUO'Rni qo'llang;
- tibbiy xodimlar kelgunicha sportchi bilan qoling.

Zarur choralarni ko'rish

YUO'R va birinchi yordam kurslari, yaxshi jamlangan aptechka va FV harakat rejasi, sizga tayyorlanish va jarohatlanish sodir bo'lganda zarur choralarni ko'rishga yordam beradi. Avvalgi bo'limda biz, sizning bilim darajangizga ko'ra birinchi tibbiy yordam ko'rsatishning qanchalik muhimligini ko'rib chiqdik.

Jarohat bilan «doktorlik o'ynamang». Tibbiy aralashishni talab qiluvchi jarohatlardan o'zingiz davolay oladigan ahamiyatsiz jarohatlarini ajratib oling.

YENGIL JAROHAT

Jarohat olgan uchun har qanday zararlanish jiddiy ko'rinadi. odatda, ularning ko'pchiligi na hayot uchun, na sportchi karyerasi uchun xavfli. Bu kabi jarohatlanishlar sodir bo'lganda, ularning dastlabki ishlovini o'z zimmangizga olishingiz mumkin.

Tirnalgan va kesilgan joylar

Sizning o'quvchilaringizdan biri ochiq jarohat olsa, dastlab nima qilish kerak – bir martalik latekssiz qo'lqopni qo'llarga kiyish yoki boshqa samarali usulda qondan himoyalanish darkor. So'ng keyingi qadamni qo'ying:

1. To'g'ri jarohat joyini bosish va uni ko'tarish yo'li bilan qon oqimini to'xtating hamda toza bog'lagich (povyazka) bilan uning ustini yoping. Siz qo'lqoplarni kiyganingizgacha jarohatni biron-bir gimnastikachi bosib turishi mumkin. Agar bog'lagich (povyazka) qonni shimib olgan bo'lsa, uni olib tashlamang. Uning o'rniga joyda turgan bog'lagich ustiga qo'shimcha bog'lagich yoping. Agar qon oqishi to'xtamasa, jarohatlangan sohani o'z yuragingizdan balandroq ko'taring va bosimni ushlab turing.

2. Jarohatning qon oqishi nazorat ostiga olinganda puxta tozalang. Kuchli suv oqimi bilan yaxshi yuvish va ehtimol sovun bilan yengil ishlov berish zararlanishning oldini olishga yordam beradi.

3. Jarohatni sterillangan dokali bog'lagich yoki bint bilan himoyalang. Agar gimnastikachi shug'ullanishda davom etsa, unda jarohatlangan sohaga himoya (nakladkasini) qo'llang.

4. O'zingizni (yoki biron-bir kishini) qon bilan aloqadan xavfsizlantirish uchun qo'lqoplarni yeching va zararsizlantiring.

Murabbiyga maslahatlar. Orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi (OITS) va boshqa yuqumli kasalliklarni yuqtirib olish borasidagi qo'rquv sizga sportchiga yordam ko'rsatishingizga xalal berishi kerak emas. Siz faqat zararlangan qonni tanangizdagi ochiq jarohat bilan kontaktga kirishishiga yo'l qo'yib bersan-

[illegible] hayotingizni xavfga qo'yasiz, shuning uchun sport-[illegible]laringizdan birontasi OITS kasalligi bilan og'rigan bo'lsa, [illegible]ni ko'rish vaqtida sizni qo'lqoplar himoya qiladi. OITSdan [illegible]himoyalanish bo'yicha qo'shimcha ma'lumotlar olish uchun [illegible]'zingizning sport direktoringiz, liga yoki Kasalliklar nazorati [illegible]a profilaktikasi Markazidan (KNM) maslahat (konsultatsiya) [illegible]ling.

Jiddiy yuz jarohatlari bilan bog'liq bo'lmagan burundan qon [illegible]qish holatlarida, gimnastikachini o'tirishga majbur qiling. Keyin [illegible]ning burun teshiklarini bosing. Agar qon oqishi bir necha daqiqa [illegible]davom etayotgan bo'lsa yoki sportchida burnidan qon oqish [illegible]muntazam bo'lsa vrachga murojaat qiling.

Cho'zilishlar va uzilishlar

Gimnastikachilarga beriladigan jismoniy yuklamalar, ko'pincha, [illegible]mushaklar va paylar (cho'zilishi) yoki bog'lamlarning (uzilishlar) [illegible]jarohatlanishiga olib keladi. Agar sportchi ahamiyatsiz cho'zilish [illegible]yoki uzilish olgan bo'lsa, siz shu vaqtning o'zida quyidagi [illegible]jarohatlarga ishlov berish uslubiyatini qo'llashingiz kerak:

- sportchining va tananing zararlangan qismini takroriy [illegible]jarohatlanish yoki xavfdan himoya qiling;
- kelgusi zararlarni kamaytirish va tiklanishga yordam berish [illegible]uchun zararlangan sohani tinch holatga keltiring;
- shish va og'riqni kamaytirish uchun zararlangan sohaga [illegible]muz qo'ying;
- jarohatga muzli haltachani elastik bog'lagich bilan mah-[illegible]kamlab, kompress qo'ying;
- jarohatlangan sohada qon to'planib qolmasligi uchun uni [illegible]yurak darajasidan yuqoriga ko'taring.

Shishlar va shikastlanishlar

Gimnastikachilar snaryadlar, pol va boshqa predmetlar bilan doim kontaktda bo'ladi. Agar zarb paytida tanaga berilgan kuch yetarli darajada katta bo'lsa, shish yoki shikastlar paydo bo'ladi. Ko'pchilik sportchilar shunga o'xshash jarohatlar bilan shug'ullanishni davom ettiradilar, biroq shish yoki shikastlar katta va

og‘riqli bo‘lsa siz muvofiq choralarni ko‘rishingiz kerak. Ishlov berish uchun yuqorida keltirilgan uslubdan foydalaning va zo rarlangan joyni kuzating. Agar shish rangini o‘zgartirsa va og‘riq kamaysa, gimnastikachi himoya bog‘lagichi bilan mashg‘ulotni davom ettirishi mumkin. Agar aksincha bo‘lsa, sportchini vrachga ko‘rsatish kerak.

Bolalar va o‘smirlar sportida miya chayqalishi. Miya chayqalish nima?

Miya chayqalishi – bu miyaning zararlanishi. U boshga shikast yetkazish yoki zarba oqibatida kelib chiqishi mumkin. Hatto kuchsiz tuyilgan «quloqlardagi jarang», zarba va shikast ham xavfli bo‘lishi mumkin. Miya chayqalishi tashqaridan ko‘rinmaydi. Chayqalish alomatlari va simptomlari jarohatdan keyinoq paydo bo‘lishi yoki umuman paydo bo‘lmasligi, yoki jarohatlanishdan haftalar o‘tgandan keyin namoyon bo‘lishi mumkin. Agar bola miya chayqalishining har qanday alomatlari haqida xabar bersa yoki o‘zingiz ularni sezsangiz, shu ondayoq tibbiy yordamga murojaat qiling.

Miya chayqalishining alomatlari va simptomlari qanaqa? Ota-onalar va vasiylarga sezilgan alomatlar

Agar bola musobaqa yoki mashg‘ulot vaqtida boshi shikastlansa yoki boshidan zarba yesa, chayqalishning quyidagi alomatlari va simptomlari kuzatiladi:

- tormozlangan va parishon ko‘rinish;
- sarosima;
- ko‘rsatmalarni esdan chiqarish;
- qo‘pol harakatlanish;
- savollarga tez javob qaytarmaslik;
- hushini yo‘qotish (uzoq vaqt bo‘lmasa ham);
- xatti-harakati yoki xarakterida o‘zgarish;
- zarba yoki qulashgacha sodir bo‘lgan voqealarni eslay olmaslik;
- zarba yoki qulashdan keyin sodir bo‘lgan voqealarni eslay olmaslik.

Sportchi tomonidan xabar berilgan simptomlar:

- bosh og‘rig‘i yoki boshdagi bosim;
- ko‘ngil aynishi yoki qayt qilish;
- muvozanat yoki bosh aylanishi bilan bog‘liq muammolar;
- bir narsani ikkita qilib yoki yomon ko‘rish;
- yorug‘likka sezuvchanlik;
- shovqinlarga sezuvchanlik;
- lanjlik, kuchsizlanish, ishonchsizlik yoki sarosima hissiyoti;
- diqqat yoki xotira muammolari;
- dovdirashlar;
- allaqanday boshqacha hissiyotlar.

Bolalarga chayqalishdan qochish uchun qanday yordam berish kerak?

Sport turlari bir-biridan farq qiladi, biroq barcha sport turlarida ham bolalarni miya chayqalishidan himoyalash uchun qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan choralar mavjud:

- bolalar o‘z sport turi qoidalari va xavfsizligi bo‘yicha murabbiy ko‘rsatmalarini bajarayotganiga ishonch hosil qiling;
- ularni yetarli darajada sportchiga xos xulq-atvorni doimo namoyon qilishga chaqiring;
- miya chayqalishi alomatlari va simptomlarini o‘rganing.

Bolada miya chayqalishi sezilsa, nima qilish kerak?

1. Tezlik bilan vrachga murojaat qiling. Professional tibbiyot xodimlari miya chayqalishi qanchalik jiddiyligini va bolaning ahvoli yaxshilanganda mashg‘ulotlarga qaytishi vaqtini hal qila oladilar.

2. Bolani harakatsizlikda ushlang. Chayqalish tuzalishi uchun vaqt kerak. Vrach mumkin demaguncha bolaning mashg‘ulotlarga qaytishiga ruxsat bermang. Hali miya tuzalmagan bo‘lishiga qaramay, vaqtidan oldin mashg‘ulotlarga qaytgan sportchilar, miya chayqalishiga ikkinchi bora duch kelishlari ehtimoli juda katta. Ikkinchi yoki keyingi miya chayqalishi juda jiddiy bo‘lishi mumkin. Ular bolaning butun umri davomida aks etuvchi orqaga qaytarib bo‘lmaydigan miya zararlanishini chaqiradi.

3. Boshqa murabbiy bilan yaqin kunlarda sodir bo‘lgan barcha miya chayqalishlari haqida gaplashing. Klub xodimlari va barcha

murabbiylar bola yaqinda miya chayqalishi olganligini bilishlari kerak, qanday sharoitda olganligining esa ahamiyati yo'q.

JIDDIY JAROHATLAR

Bosh, bo'yin va bel jarohatlari; sinishlar; hushini yo'qotish bilan kuzatiladigan jarohatlar – siz mustaqil davolay olmaydigan va davolashga urinmasligingiz kerak bo'lgan shikastlanishlar. Bunday vaziyatlarda siz, FV harakatlanish rejasiga amal qilishingiz lozim. Agar siz, gimnastikachi boshiga zarba olganini guvoh qilayotgan bo'lsangiz, unda simptomlar yengil bo'lishiga qaramay bu jarohatni jiddiy deb hisoblashingiz kerak. Agar simptomlar yengil bo'lsa, masalan, bosh og'rig'i, unda bolaning ota-onasini chaqiring va ularni vrachga murojaat qilishga undang. Agar gimnastikachi hushini yo'qotsa, xotirasi buzilsa, boshi aylansa, quloqlari jaranglasa, burnidan yoki quloqlaridan qon yoki suyuqlik oqsa, ko'zlari xiralashsa, demak, shu ondayoq tez tibbiy yordamni chaqirish (TTYO) lozim. Qo'shimcha ma'lumotlarni olish uchun «Bolalar va o'smirlar sportida miya chayqalishi» ma'lumotlar jamlanmasiga qarang. Agar siz, gimnastikachida umurtqa pog'onasi jarohatlanganini, bo'g'imlar qo'zg'alishi yoki suyak sinishlarini sezgan bo'lsangiz, uni qimirlatmang.

Issiqdan mushaklarning tortishishi

Issiqlik ta'sirida kuchlanishlar va terlash orqali ko'p suyuqlik yo'qotish bilan amalga oshiriladigan og'ir mashg'ulotlar mushak tortishishlarini (issiqlik talvasasi ham deb ataladi) keltirib chiqaradi. Mushak tortishishlari havo issiq bo'lganida ko'proq sodir bo'ladi. Qayerda joylashganingizdan kelib chiqib, issiq havo mavsumi boshida ham kuzatilishi mumkin, bu esa juda muammoli, chunki sportchilar bu vaqtda hali formaga tushmagan va issiqlikka yetarlicha moslashmagan bo'ladi. Ayrim hududlarga issiq kunlar keyinroq keladi, ungacha sportchilar yaxshi formada, ammo yuqori haroratdagi mashg'ulotlarga hali moslashmagan bo'ladi.

Tortishish – mushaklarning keskin qisqarishi – sportchini qulashga va keyingi chiqishlarini to'xtatishga majbur qilishi

mumkin. Holdan toyish, elektrolitlarni yo‘qotish va charchoq — uni keltirib chiqaruvchi omillardir. Darhol davolash: gimnastikachiga sovushga imkon berish; mashg‘ulot jarayonida yo‘qotilgan suyuqlikning o‘rnini to‘ldirish; qisqargan mushakni ohista cho‘zish.

Gimnastikachi shu kuni yoki keyingi kuni shug‘ullanishni boshlashi mumkin.

Issiqdan holdan toyish

Issiqdan holdan toyish — issiqlik stressi bilan uyg‘unlikda, zo‘riqishli faoliyat bilan chaqiriladigan shok holatiga o‘xshaydi. Tashnalik va elektrolitlar zaxirasining sarflanishi uyg‘unlikda organizmning me’yorda ishlashiga imkon bermaydi.

Simptomlar — charchash, madorsizlik va o‘ta issiqni his qilish. Alomatlar — issiq va nam yoki quruq teri, puls va nafas tezlashishi.

Agar siz, sportchi issiqlik zarbasini olganini gumon qilayotgan bo‘lsangiz, tez tibbiy yordamni chaqiring va iloji boricha, tez uni sovutishga harakat qiling. Ortiqcha kiyimlarni yeching va gimnastikachi tanasini sovuq nam sochiq yordamida yoki unga sovuq suv sepib, yoki sovuq vannaga solib sovuting. Muz solingan xaltachalarni qo‘ltiqlarga, bo‘yin, belga, qoringa va paxlarga qo‘ying. Agar sportchi hushida bo‘lsa, unga ichish uchun muzdak suv bering. Agar hushsiz yoki uni yo‘qotayotgan bo‘lsa, suyuqlik og‘izdan chiqib ketishi uchun gimnastikachini yonboshiga yotqizing. Issiqlik zarbasidan zararlangan gimnastikachi vrachdan yozma ruxsatnoma olmaguniga qadar sport zaliga qaytmasligi kerak.

Nazorat savollari:

1. *Jarohatlanish sabablari va uning gimnastikada oldini olish usullarini sanab o‘ting.*
2. *Gimnastika mashg‘ulotlaridagi jarohatlar va ularning oldini olish chora-tadbirlariga ta’rif bering.*
3. *Mashg‘ulot o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan talablar.*
4. *Jarohatlanishlarning oldini olish choralari sifatida xavfsizlikni ta’minlash, yordam ko‘rsatish va o‘zini himoyalash jarayoniga izoh bering.*
5. *Snaryadlarda mashqlar bajarish vaqtida xavfsizlikni ta’minlash va yordam ko‘rsatishni o‘rgatish texnologiyasi.*
6. *Gimnastika mashg‘ulotlarida shifokor nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish jarayoni.*

X bob. GIMNASTIKA MASHQLARI TEXNIKASI ASOSLARI

10.1. Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar

Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatikaning ko'pgina mashqlari shakl jihatidan ham, mazmun jihatidan ham, binobarin, bajarish texnikasi jihatidan ham juda murakkab tuzilishga egadir.

Gimnastika mashqining *tuzilishi* mazmun va shaklni hamda mashqni bajarishni ta'minlovchi tashqi va ichki kuchlarning o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi.

Mashqning *mazmuni* unga kiruvchi harakatlar yig'indisi, ularni bajarish ketma-ketligi va gimnastikachining mazkur harakatlarni bajarish uchun zarur qobiliyatlari bilan belgilanadi. Mashqni o'zlashtirish jarayonida mazkur xossalar faol o'zaro ta'sirga kirishadi va gimnastikachi yoki uning pedagogi tomonidan qo'yilgan harakatga oid vazifaning bajarilishini ta'minlaydi.

Gimnastika mashqining *shaklini* gimnastikachi tanasi va uning bo'g'inlarining makon va vaqtdagi holatlari va harakatlari, gimnastikachi qobiliyatlari o'rtasidagi o'zaro aloqa tashkil etadi. Shakl mashqning mazmuni bilan uzviy bog'liq.

Gimnastika mashqining texnikasi va gimnastika mashqini bajarish texnikasi o'zaro farqlanadi.

Gimnastika mashqining texnikasi – harakatlar tuzilishining mazmun va shakl jihatidan obyektiv modeli (namunasi, andazasi). U harakatlar tuzilishini, uning morfologik, biokimyoviy, fiziologik va psixologik ta'minotini miqdor va sifat nuqtayi nazaridan tahlil qilish asosida ishlab chiqiladi. Bu – juda murakkab dinamik funksional tizim. Unda gimnastikachi shaxsining barcha kichik tuzilmalariga taalluqli bo'lgan individual xossalar (qobiliyatlar) funksional o'zaro ta'sirga kiritiladi.

Gimnastika mashqini bajarish texnikasi harakatlarni boshqarishning mashqni samarali bajarish yoki konkret qo'yilgan

harakatga oid vazifani yechishni ta'minlovchi maqsadga muvofiq usuli yoki usullari yig'indisidir.

Mashqni bajarish texnikasining quyidagi turlari farqlanadi:

a) namunaviy – sport kurashi sharoitida mashqlarni kamchiliksiz, texnikaga yaqin bajarishni ta'minlaydi;

b) oqilona yoki individual – gimnastikachining konstitutsional, harakatlanish, funksional, psixologik xususiyatlarini va uning tajribasini aks ettiradi (hisobga oladi).

Gimnastikada mashqlarni bajarish unga xos bo'lgan uslub talablariga javob berishi lozim. U obyektiv va subyektiv xususiyat kasb etadi. Mashqni bajarishning *obyektiv* xususiyati mashq texnikasi tuzilishining modeli, namunasi, andazasiga, *subyektiv* xususiyati esa – mashqni bajarishning individual usuliga, gimnastikachi mashq texnikasini qay darajada aniq bajarishi va harakatlarda o'z mahoratini namoyish etishiga bog'liq. Gimnastikachilarning texnik mahorati mashqni bajarish sifati va uning barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Gimnastika mashqlari texnikasining zamirida mexanika qonunlari, gimnastikachi shaxsining anatomo-fiziologik va psixologik xossalari yotadi. Mexanika qonunlari gimnastikachi harakatlarida tana va uning ayrim bo'g'inlari tashqi va ichki kuchlar ta'sirida qay tarzda bir joydan boshqa joyga ko'chishini tushuntiradi. Anatomo-fiziologik va psixologik xossalar mashq texnikasi gimnastikachining harakatlarida qay tarzda gavdalantirilishini tushuntiradi.

Mashqlarni bajarishda *tashqi kuchlar* quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: gimnastikachi tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligi; gimnastikachi snaryad (tayanch) bilan o'zaro ta'sirga kirishganda vujudga keladigan ishqalanish kuchi; havo qarshiligi. Bu kuchlar mashqlarni bajarishni og'irlashtirishi ham, yengillashtirishi ham mumkin. Masalan, gimnastikachi tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari tayanchga nisbatan balandroq holatdan pastroq holatga harakatlanganda yerning tortish kuchi ta'siri ko'pgina mashqlarni bajarishni yengillashtiradi, pastroq holatdan balandroq holatga harakatlanishni esa og'irlashtiradi. Ishqalanish kuchi harakatni bajarishni og'irlashtirishi mumkin, lekin shu bilan bir vaqtda, u mashqni samarali bajarish uchun sharoit yaratadi.

Ichki kuchlar gimnastikachining ishlovchi muskullar tortilishiga erishish, paylar, bo'g'imlar, qovurg'alararo kemirchaklarning bukiluvchanlik xossalaridan foydalanish qobiliyati tufayli vujudga keladi. Bu kuchlardan oqilona foydalanish mashqlarni bajarishni yengillashtiradi. Asosiy rolni mushaklar tortilishi o'ynaydi.

Gimnastika mashqlari texnikasini o'rganishda mexanika (dinamika)ning asosiy qonunlarini bilish, ayniqsa, muhim ahamiyat kasb etadi, shu sababli ularni eslatib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

Birinchi qonun (inersiya qonuni). Tashqi ta'sirlardan ajratilgan har qanday jism sokinlik yoki to'g'ri chiziq bo'ylab bir tekis harakatlanish holatini tashqi kuchlar, inson uchun esa ichki kuchlar uni mazkur holatdan chiqarmaguncha saqlab qoladi.

*Ikkinchi qonun (kuch qonuni)*ga muvofiq kuch *(F)* va tezlikning o'zgarishi (tezlanish — *a*) o'rtasida to'g'ri proporsional bog'lanish mavjud. Bu dinamikaning asosiy qonuni:

$F = t-a$, bu yerda F — kuch, t — jism yoki uning ayrim bo'g'ini og'irligi, a — tezlanish.

Uchinchi qonun (harakat va qarshi harakatning tengligi qonuni). Ikki jism bir-biriga ta'sir ko'rsatganda amal qiladigan kuchlar doim teng va bir to'g'ri chiziq bo'ylab qarama-qarshi tomonga yo'nalgan bo'ladi.

Mexanika qonunlariga tayanib, hatto texnik jihatdan og'ir mashqlarni bajarishning zaruriy parametrlari (og'irlik kuchi va inersiya momentlari, harakatlar soni, tana og'irligi umumiy markazi trayektoriyalari, vaqt va b.)ni hisoblash mumkin. Shu sababli maishiy, sport, mehnat, harbiy va boshqa faoliyat turlarida harakatlarni o'rgatish bilan shug'ullanadigan har bir pedagog mexanika qonunlarini bilishi zarur.

Ammo bu bilimlarning o'zi kifoya qilmaydi. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish uchun boshqa fanlar: anatomiya, fiziologiya, psixologiya, dialektika qonunlarini o'rganishga ham to'g'ri keladi. Ular mexanika qonunlarini bekor qilmaydi, lekin bir qancha hollarda o'z tuzatishlarini kiritadi, mashqlarni bajarishning o'z shartlari va usullariga rioya etishni talab qiladi. Masalan, inson harakatlarining faqat mexanika qonunlariga asoslangan,

boshqa fanlarning talablari hisobga olinmagan hisob-kitoblari o'z vaqtida kutilgan ijobiy natijalarni bermagan. Bu hisob-kitoblarga tegishli tuzatishlar kiritish talab etilgan. Shu tariqa mexanika va anatomiya, umuman, biologiya zaminida yangi fan – biomexanika vujudga keldi. Ammo ko'rib chiqilayotgan masalaning mukammal yechimini bu fan ham taklif qila olmaydi, chunki mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish, boz ustiga bunda gimnastika uslubiga rioya etish gimnastikachining ruhiy va shaxsiy xossalariga, uning tajribasiga va nihoyat, yuqorida sanab o'tilgan barcha shartlarning shaxsiy xossalar yetakchiligidagi yig'indisiga bog'liq bo'ladi. Shu tufayli ham yangi ilmiy fan – biopsixomexanika vujudga keldi. Uning oldiga gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini to'laqonli va aniq aks ettirish vazifasi qo'yildi. Ammo bu vazifani u ham bajara olmadi. XX asrning 90-yillari boshlarida yangi ilmiy fan – psixologo-pedagogik biomexanikani yaratish zarurligini asoslovchi dalillar ilgari surildi.

Gimnastika mashqlari texnikasini tushuntirish uchun mexanika qonunlari kifoya qilmasligiga misol keltiramiz. Ma'lumki, noturg'un muvozanat sharoitida jismning turg'unlik darajasi tayanch maydonining kengligiga bog'liq: maydon qancha keng bo'lsa, muvozanat shuncha turg'un bo'ladi. Ammo boshda turish bir oyoqda turishga qaraganda sezilarli darajada og'irroq, vaholanki, oyoqning tayanch maydoni boshning tayanch maydonidan ancha tor. Halqalarda qo'llarni ikki tomonga yozib tiranish mexanika nuqtayi nazaridan muvozanatning turg'un turiga kiradi. Amalda esa u turg'un muvozanat hisoblanmaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi gimnastika mashqlarini o'rgatishda anatomiya qonunlarini hisobga olishiga to'g'ri keladi.

Gimnastikachi tanasining anatomik tuzilishi og'ir mashqlarni samarali o'zlashtirish va sport mahoratini oshirishga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Baland bo'yli, tana og'irligi katta bo'lgan shaxslarga bu holda bo'yi va tana og'irligi o'rtacha ko'rsatkichlar chegarasidan chetga chiqmaydigan shaxslarga qaraganda og'irroq bo'ladi.

Inson tanasining anatomik tuzilishi shakli va og'irlik darajasiga ko'ra turlicha bo'lgan mashqlarni bajarish imkoniyatini beradi. Bunga harakatlanish faoliyatini 400–600 muskul ta'minlashi

imkoniyat yaratadi. Tananing 14 bo‘g‘ini bo‘g‘imlar bilan birikib, erkinlikning 105 darajasini tashkil etadi. Bunday imkoniyatlarga zamonaviy texnika qurilmalarining birortasi ham ega emas. Boz ustiga muskulning o‘zi ham juda murakkab harakat organi va shu bilan bir vaqtda, sezgi organidir. U bir qancha rejimda, chunonchi: sust, ohista, tez, davomli ishlashga va harakatlar o‘z-o‘zini tartibga solishini amalga oshirishga qodir. Harakatlanish faoliyatini axborot va energiya bilan organizmning qolgan barcha organlari va tizimlari ta’minlaydi. Bu murakkab dinamik tizimning eng oliy boshqaruvchisi yuz millardlab nerv hujayralari — neyronlardan iborat bo‘lgan inson miyasidir.

Mashqlarni bajarishda harakatlarni boshqarish sifati boshning holatiga bog‘liq bo‘ladi. U gimnastikachining sensor tizimlar (ko‘rish, vestibular, taktil-mushaklar, eshitish va boshqa tizimlar)dan keladigan axborotga qarab makonda mo‘ljal olish qobiliyatini belgilaydi. Unga ishlov berish va o‘rganilayotgan mashq obrazi bilan uni solishtirish natijasida tananing makondagi holatini sezish va idrok etish amalga oshiriladi, mashq haqida yaxlit tasavvur asta-sekin shakllanadi. Uning aniqligi markaziy nerv sistemasi oluvchi axborot sifati va miqdoriga bog‘liq bo‘ladi. Tananing makondagi holati bosh tabiiy (bosh suyagining tepasi yuqoriga qaragan) holatda bo‘lganda, ayniqsa, to‘g‘ri aniqlanadi. Oyog‘i osmonda bo‘lib qolgan odam, agar u buning mashqini olgan bo‘lmasa, makonda mo‘ljalni yo‘qotishi va yanglish harakatlarga yo‘l qo‘yishi mumkin.

Gavdaga nisbatan bosh holatining o‘zgarishi muayyan mushaklar guruhi tonusi qayta taqsimlanishiga sabab bo‘ladi, analizatorlarning o‘zaro ta’siri xususiyatini o‘zgartiradi. Masalan, boshni oldinga egish tananing old yuzasi mushaklari tonusini yaxshilaydi, oyoqlarning bukilishiga ko‘maklashadi, ya’ni gavda va sonlar bukilish harakatlarining kuchi va quvvatini bosh orqa tomonga egilgan holat bilan taqqoslaganda oshirish imkonini beradi. Shu bilan bir vaqtda, boshning bunday holati gavdani bukishni, oyoqlarni orqaga cho‘zishni, qo‘llar bilan orqaga harakat qilishni qiyinlashtiradi. Boshni orqa tomonga egish, aksincha, tananing orqa yuzasi mushaklari tonusini yaxshilaydi va oyoqlarning bukilishiga ko‘maklashadi, oldinga yo‘nalgan harakatlarda kuch

imkoniyatlarini pasaytiradi. Ma'lumki, old tomondan gorizontal osilganda bosh oldinga egiladi, orqa tomondan gorizontal osilganda esa bosh orqaga egiladi.

Burilishlarda boshni oldinga egish tana old tomonga og'ishiga, boshni orqaga egish esa tana qarama-qarshi tomonga og'ishiga sabab bo'ladi. Bu tananing o'ng va chap qismlari mushaklari tonusining tegishli o'zgarishi ta'sirida yuz beradi. Boshning holati insonning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. Boshni ko'ksingizga tushirganingiz zahoti kayfiyatingiz ham tusha boshlaydi, boshingizni viqor bilan baland ko'tarsangiz, darhol vujudingizga tetiklik va kuch quyila boshlaganini his qilasiz, kayfiyatingiz yaxshilanadi, ruhingiz bardam tortadi.

Tez prujinasimon harakatlar zamirida mushaklarning oldindan tortilishi yotadi. Agar bunga antagonist mushaklarning tortilishi sabab bo'lgan bo'lsa, 0,2—0,4 sekunddan so'ng susaya boshlaydi. Shu sababli ishlaydigan mushaklarning tortilishi ularning antagonistlari tortilishining susayishi fonida boshlanadi. Ularning qo'shma faoliyatini muvofiqlashtirishda xalaqit qiluvchi omillar yuz berishi mumkin.

Harakatlar fiziologiyasini o'rganish mushaklarning izchil tortilishi o'ta murakkab jarayon ekanligini qayd etish imkoniyatini beradi. Bu yerda fizika, kimyo, biokimyo, anatomiya va fiziologiya qonuniyatlarining uzviy dialektik aloqasi namoyon bo'ladi. Eng avvalo, mushak harakatlanish omili sifatida o'ta murakkab funksiyali organ hisoblanadi. Bundan tashqari, mushaklar va suyaklar tayanish-harakatlanish apparatini tashkil qiladi. Noyob sistema sanalgan bu apparat faqat organizmning boshqa sistemalari, chunonchi: nerv, ovqat hazm qilish, yurak qon-tomir, nafas olish, ajratmalar chiqarish, endokrin, sensor va boshqa sistemalar bilan yaqin aloqada faoliyat ko'rsatishi mumkin. Mazkur sistemalar harakatga keltiruvchi va to'xtatuvchi, xizmat ko'rsatuvchi, tartibga soluvchi va boshqaruvchi rolni o'ynaydi. Sistemalar sistemasi — inson organizmining eng oliy boshqaruvchisi va tartibga soluvchisi bo'lib markaziy nerv sistemasi xizmat qiladi. Faqat bosh miya po'stlog'ini tashkil etuvchi 16 milliardga yaqin nerv hujayralari harakatlanish funksiyasini ta'minlashda ishtirok etadi. Bularning

barchasi harakatlarni oqilona, tejamli boshqarish, murakkablik darajasiga ko'ra har xil harakatlanish uquv va ko'nikmalari vujudga kelishi uchun ulkan imkoniyatlar yaratadi.

Harakatlarni boshqarishning *psixologik darajasi,* ayniqsa, murakkabdir. Yangi mashq bilan tanishganda avval sezgi, idrok va tasavvur bilishning hissiy shakli sifatida muhim rol o'ynaydi; so'ngra zehn, xotira, fikrlash faoliyati, iroda – bilishning oqilona nazariy shakli ishga tushadi. Bilishning hissiy va oqilona shakllari natijalari amaliy harakatlanish faoliyatida sinovdan o'tadi, to'ldiriladi va ularga aniqlik kiritiladi. Ruhiy jarayonlar nafaqat bir-biri bilan, balki anatomiya va fiziologiya qonuniyatlari bilan ham yaqin aloqada namoyon bo'ladi. O'rganilayotgan mashqni samarali o'zlashtirishda shug'ullanuvchilarning gimnastika mashg'ulotlariga bo'lgan munosabati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Gimnastlarning ruhiy xossalari ular o'zlari uchun yangi bo'lgan yoki hali hech kim bajarmagan mashqlarni o'zlashtirayotganlarida, ayniqsa, muhim ahamiyat kasb etadi. Bu holda gimnastikachilardan chuqur va keng bilimlar, mashqni o'zlashtirishda to'g'ri mo'ljal olish, duch kelish mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni oldindan ko'ra bilish, mustahkam iroda, o'quv-mashq jarayoniga nisbatan teran ong va faol munosabat talab etiladi.

Gimnastikada mashqlarning butun rang-barangligini ikki katta guruh: statik va dinamik mashqlarga ajratish odat tusini olgan.

10.2. Statik mashqlar

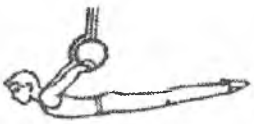
Statik mashqlar deb shunday mashqlar (alfozlar)ga aytiladiki, ularni bajarishda gimnastikachi tanasiga ta'sir etuvchi kuchlar momentlarining yig'indisi nolga teng bo'ladi. Bunda tezlik va tezlanish ham nolga tengdir.

Musobaqalarda statik mashqlarni bajarishda gimnastikachidan hakamlar tananing yoki uning ayrim bo'g'inlarining statik holatini qayd etishlari uchun muayyan alfozda 2–3 sekund mobaynida turg'un, harakatsiz tura olish talab etiladi. Mazkur shartni bajarmaslik musobaqa qoidalariga muvofiq bahoning pasayishiga sabab bo'ladi.

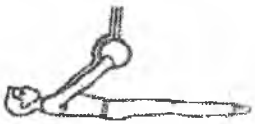
Statik mashqlarni bajarish usullari qattiq jismlarning muvozanati shartlarini o'rganuvchi statika qonunlariga asoslanadi. Gimnastikada osilishlar, qo'llarga tiralib turishlar, turli alfozlar, muvozanatlar statik mashqlarga yaqin turadi, lekin ular bilan ayniy hisoblanmaydi. Bunda shunday mashqlar ham uchraydiki, ularni bajarish chog'ida gimnastikachining tanasi turg'un, noturg'un, cheklangan turg'un va befarqqa yaqin muvozanat holatida bo'lishi mumkin.

Turg'un muvozanat holatida tana og'irligining umumiy markazi (OUM) tayanch ostida joylashadi (osilishlar, qo'llarga tiralib turishlar). Bu mashqlarning aksariyati muvozanatni saqlash uchun ko'p kuch-g'ayrat talab etmaydi, lekin og'irlik kuchini yoki o'z tanasining og'irligini muvozanatga solish uchun mushaklar juda qattiq tortilishiga muhtoj bo'ladi. Bunday mashqlarga ikki tomonga cho'zilgan qo'llarga tiralish *(260-rasm)*, gorizontal osilishlar *(261–262-rasmlar)* misol bo'ladi. Bu yerda anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonunlari mexanika qonunlariga o'z hukmini o'tkazadi.

260-rasm



261-rasm



262-rasm

Noturg'un muvozanat holatida tana OUM tayanch ustida joylashadi. Agarda tana muvozanat holatidan chiqarilsa, tana OUM og'irlik kuchi ta'sirida pasayadi, tayanch yuzasi chegarasidan chetga chiqadi va gimnastikachining qo'shimcha harakatlarisiz yoki birovning yordamisiz dastlabki holatga qayta olmaydi *(263–264-rasmlar)*. Bunday mashqlarni bajarishda qiyinchiliklar, asosan, muvozanatni saqlashning mushkulligi bilan belgilanadi. Tana OUM qancha past, tayanch yuzasi katta va OUM proyeksiyasi tayanch yuzasining markaziga yaqin bo'lsa, muvozanat holatining

turg‘unligi shuncha kuchli bo‘ladi. Muvozanat holatining turg‘unligi turg‘unlik burchagini tavsiflaydi *(265–266-rasmlar)* mazkur burchak qancha katta bo‘lsa, turg‘unlik shuncha kuchli bo‘ladi. Ammo odam alfozlariga tatbiqan bu doim ham shunday bo‘lavermaydi: gavdaning asosiy alfozida turg‘unlik burchagi oyoqni osmonga qilib turilgan holat bilan taqqoslaganda ancha kichkina, muvozanat holatining turg‘unligi esa ancha kuchlidir. Vaholanki, gavdaning asosiy alfozida tana OUM oyoqlarni osmonga qilib turilgan holatdagidan ancha yuqoridir.

263-rasm

264-rasm

265-rasm

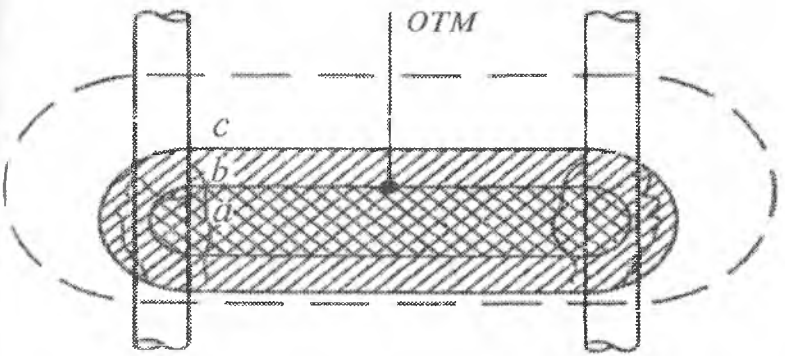
266-rasm

Muvozanat holatining turg‘unligi tayanch yuzasining xususiyatlari bilan belgilanadi. Tayanch yuzasi tor, harakatchan, baland bo‘lsa, ayni hol muvozanatni saqlashni qiyinlashtiradi. Mazkur faktlar ham mexanika qonunlarinigina emas, balki anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlarini ham hisobga olish lozimligini tasdiqlaydi. Berilgan alfozda gimnastikachining turg‘unligi uning chayqatuvchi kuchlarni faol muvozanatga solish, boshlangan og‘ishni o‘z vaqtida to‘xtatish va holatni tiklash imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Cheklangan turg‘un (dinamik) muvozanat holatida tana OUM tayanch yuzasi doirasida tebranishi, uning chegarasida joylashishi mumkin. U, hatto, gimnastikachi o‘z kuch-g‘ayrati, texnik usullar hisobiga tana OUM proyeksiyasini tayanch yuzasi chegarasiga qaytarishi uchun ozroq yoki qisqa vaqtga bu chegaradan chetga chiqishi ham mumkin. Masalan, bruslarda selpinganda, qo‘llarga tiralib kuch bilan selpinganda, otda mashqlarni bajarganda

muvozanatni saqlash bruslardan yoki ot dastaklaridan mahkam ushlash hisobiga ta'minlanishi mumkin.

Tayanch yuzasi tananing tiranuvchi bo'g'inlari o'rtasidagi maydonning kengligi bilan belgilanadi. Mazkur makonning konfiguratsiyasi tayanch yuzasi doirasida turg'un muvozanat holati cheklangan sharoitda gimnastikachining muvozanatni saqlash imkoniyatiga ta'sir ko'rsatadi. Muvozanatni saqlash uchun tayanchning butun yuzasi teng ahamiyat kasb etmasligi tufayli quyidagilar farqlanadi: a) ushlashni hisobga olmaganda tayanchning samarali yuzasi; b) tayanchning nominal yuzasi; c) tayanch yuzasining formal konturlari bilan muvofiq keladigan makonning turg'unlik maydoni. Mazkur maydon o'lchamlari va konfiguratsiyasi tananing tayanch bo'g'inlari morfologiyasiga, snaryad bilan aloqaning (uni ushlashning) xususiyatiga, gimnastikachining jismoniy imkoniyatlari va holatiga bog'liq bo'ladi *(267-rasm)*. Gimnastikachi tana OUM proyeksiyasini tayanch yuzasining markaziga mumkin qadar yaqin holatda saqlashga harakat qiladi. Ammo bu yerda qoidadan istisno etiladigan holatlar bo'lishi mumkin. Chunonchi, bir oyoqda muvozanatni saqlab turishni bajarganda gimnastikachilar barmoqlar va tovon mushaklarining o'ta ta'sirchanligi hisobiga muvozanatning yo'qolishini tez ilg'ash va uni bartaraf etish uchun tana OUMni tayanch yuzasining



267-rasm

o‘rtasidan ozgina oldinga siljitishga harakat qiladilar. Bu holda harakatlarni boshqarish jarayoniga anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlari o‘z ta’sirini ko‘rsatadi.

Tayanch yuzasi va tana OUMning tayanch uzra balandligi turg‘unlikning bitta mezoni – *turg‘unlik burchagiga* birlashtirilishi mumkin. U tana OUMning tayanchga proyeksiya chizig‘i va tana OUM bilan tayanch yuzasining chetidan o‘tuvchi chiziqdan hosil bo‘ladi. Mazkur burchak qancha katta bo‘lsa, ko‘rib chiqilayotgan tekislikda tana turg‘unligi shuncha kuchli bo‘ladi. Bir tekislikda ikkita turg‘unlik burchagi mazkur tekislikda *muvozanat burchagini* hosil qiladi *(255, 256-rasmlarga qarang)*. Tananing *turg‘unligi turg‘unlik* momenti bilan ham tavsiflanishi mumkin. Mazkur moment tana og‘irligini tana OUMning tayanchga proyeksiyasidan tayanch chetigacha bo‘lgan masofa (og‘irlik kuchi yelkasi)ga ko‘paytirish yo‘li bilan aniqlanadi. Ushbu moment qancha katta bo‘lsa, turg‘unlik shuncha kuchli, tanani muvozanat holatidan chiqarish shuncha qiyin bo‘ladi. Ammo tayanch chetlari (oyoq tovonlari, qo‘l kaftlari) qattiq jismlar emasligi tufayli, ular deformatsiyalanadi va shu bois ag‘daruvchi momentga doim ham lozim darajada qarshilik ko‘rsata olmaydi. Shu tufayli ham ag‘darish chizig‘i tayanch yuzasi chetining ichki tomoniga siljiydi va samarali tayanch yuzasini tashkil etadi. U tayanch nominal yuzasining konturi ichida joylashadi. Bu yerda biz yana gimnastikachilarga statik muvozanatni saqlashni talab etadigan mashqlar va alfozlarni o‘rgatishda mexanika qonunlariga qay tarzda tuzatish kiritish lozimligining guvohi bo‘lamiz.

Befarq muvozanat. Bunday muvozanatga ega narsa – shar. Gimnastikachi ayrim hollarda, masalan, umbaloq oshishda befarq muvozanatga yaqin bo‘lgan holatga kirishiga to‘g‘ri keladi.

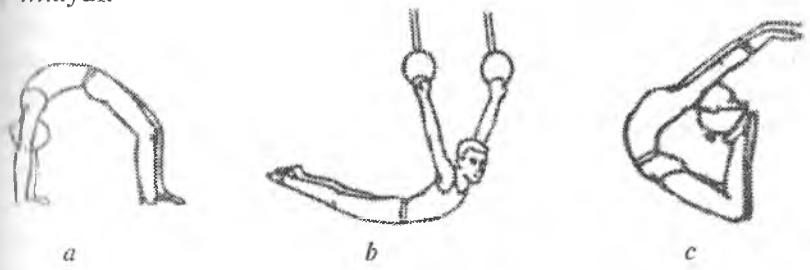
10.3. Dinamik mashqlar

Dinamik mashqlar deb shunday mashqlarga aytiladiki, ularni bajarishda gimnastikachi tanasi snaryadga nisbatan yoki snaryad (halqalar, trapetsiya, gimnastika g‘ildiragi) bilan birga tayanchga nisbatan harakatlarni bajaradi. Tananing ayrim bo‘g‘inlari gavdaga

nisbatan va u bilan bir vaqtda harakatlarni bajarishi mumkin. Mazkur mashqlarni bajarish texnikasi dinamika qonunlariga rioya etishga asoslanadi. Har bir bo‘g‘in o‘z og‘irlik umumiy markaziga ega bo‘ladi.

Gimnastika mashqlari o‘z shakliga ko‘ra oldindan qo‘yilgan harakatga oid vazifani bajarishga qaratilgan harakatlar tizimidir. Bunda tananing ayrim bo‘g‘inlari, energiya ta’minoti tizimlari, sensor tizimlar, gimnastikachining ruhiy va shaxsiy xossalari hamda tajribasi, mushaklar ishi orqali o‘zaro ta’sirga kirishadi. Gimnastika mashqlarini bajarishning bunday murakkab ta’minoti tizimli-strukturaviy tahlil nuqtayi nazaridan o‘rganiladi.

Tananing har ikki bo‘g‘ini *kinematik juftlikni*, ularning yig‘indisi esa kinematik zanjirni tashkil etadi. Mazkur zanjir berk, ochiq va erkin bo‘lishi mumkin *(268-rasm)*. Berk zanjirda *(a)* uning ikkala uchi tayanch bilan birikadi. Ochiq kinematik zanjir *(b)* uchlardan biri (qo‘llar yoki oyoqlar) tashqi tayanch bilan birikkan, ikkinchisi esa bo‘sh va bir joydan boshqa joyga ko‘chishi mumkin bo‘lgan holda hosil bo‘ladi. Erkin zanjirda *(c)* tana tayanchga ega bo‘lmaydi.



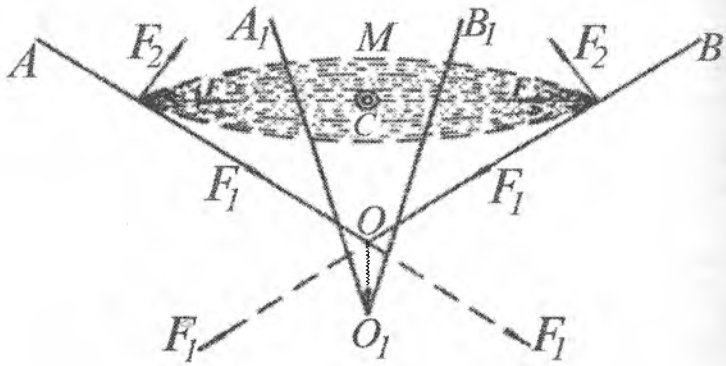
a *b* *c*

268-rasm

Kinematik zanjir bo‘g‘inlarining harakatchanligi bo‘g‘imlardagi harakatchanlikka va har bir bo‘g‘in tayanchga nisbatan egallagan o‘rniga bog‘liq bo‘ladi. Tananing tayanchdan uzoqda joylashgan bo‘g‘inlari, ayniqsa, harakatchan (harakatlar amplitudasi keng) bo‘ladi. Snaryad qo‘llar bilan ushlangan holda, gavda va qo‘llar bilan taqqoslaganda, oyoqlar, tovon va boldir, ayniqsa, harakatchan bo‘ladi. Bu holda oyoqlar gimnastikachi tanasining asosiy ishchi bo‘g‘ini hisoblanadi. Ularning o‘ta harakatchanligi mashqni baja-

rish jarayonida katta og'irlik bilan uyg'unlikda oyoqlar ko'p miq dorda kinetik energiyani jamg'arishi va kinematik zanjirda amal qiluvchi reaktiv kuchlar hisobiga uni osongina taqsimlashi uchun imkoniyat yaratadi. Masalan, turnik, halqalar va boshqa snaryadlarda oyoqlar bilan oldinga siltanib sakrashni bajarganda, oyoq lar bilan oldinga kuchli silpanganda ular bilan harakatlar sonining katta momentini (kinetik energiyani) yaratish, qo'llar bilan esa turnikka tayanib, tana OUMni balandroq ko'tarish va elementni texnik jihatdan to'g'ri bajarish mumkin.

Gimnastikachi tanasi makonda to'g'ri chiziq bo'ylab turli yo'nalishlarda bir joydan boshqa joyga ko'chishi yoki ko'ndalang, bo'ylama, old-orqa o'qlar atrofida aylanma harakatlarni bajarishi mumkin. Barcha ko'chishlar negizini tana bo'g'inlarining bo'g'in lardagi aylanma va selpinma harakatlari tashkil etadi. Bu harakatlar bir qancha xususiyatlarga ega, chunonchi: tana bo'g'inlari boshqa bo'g'inga nisbatan, ikki qayd etilgan bo'g'in uchinchi bo'g'inga nisbatan harakatlanishi mumkin; bir-biriga nisbatan qayd etilgan bir nechta bo'g'inlar bitta bo'g'in sifatida olinishi mumkin; gavda va oyoqlar ikki bo'g'indan iborat bo'lgan kinematik juftlik yoki tizimni tashkil etishi mumkin; mushak qisqarganda dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq ikki qo'shni bo'g'in faqat bir-biriga nisbatan o'zlarining inersiya momentlariga teskari proportsional bo'lgan tezliklarda harakatlanishi mumkin *(269-rasm)*.



269-rasm

209-rasmda mushak qisqarganda tana ikki qo'shni bo'g'ini bir joydan boshqa joyga ko'chishining prinsipial sxemasi (M.A. Alekperov bo'yicha) berilgan. *AO* va *OB* — tananing bo'g'imda o'zaro bog'langan bo'g'inlari; *AOB* — bo'g'inlarning mushak qisqarishidan oldingi holati; $A_1O_1B_1$ — bo'g'inlarning mushak qisqarganidan keyingi holati; *F* — mushakning tortqi kuchi; F_1 va F_2 — mushakning tortqi kuchi *F* elementlari; *M* — *O* bo'g'imning ustki tomonidan joylashgan mushak; *C* — mushak og'irligining umumiy markazi.

Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari

Dinamik mashqlar texnikasini tahlil qilganda, dinamikaning asosiy qonunlari bilan bir qatorda, energiyaning saqlanish umumiy qonuni va uning ayrim ko'rinishlari: harakatlar miqdorining tengligi va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunlaridan ham foydalanadilar. Bu qonunlardan dadilroq foydalanish uchun ularni xotirada tiklash lozim.

Tananing har qanday harakatiga tanaga (inson va hayvon uchun) tashqi yoki ichki kuch — kuch impulsi yoki turtkining ta'siri sabab bo'ladi. Kuch impulsi tanaga ma'lum miqdorda harakat (*K*) yuklaydi. U tana og'irligi *(t)* bilan u olgan tezlik *(v)*ning ko'paytmasiga teng:

$$K = t \cdot v.$$

Tana olgan miqdordagi harakatlar ishqalanishga, muhit qarshiligiga, boshqa jismlar bilan o'zaro ta'sirga sarflanadi. Mazkur kuchlarning impulslarini yengishga boshqa jismdan olingan yoki gimnastikachining o'zi yaratgan tegishli miqdordagi harakatlar sarflanishi mumkin. Bunda *harakatlar miqdorining tengligi* qonuni namoyon bo'ladi:

$$K_1 = K_2,$$

bu yerda K_1 — tanaga berilgan kuch impulsi; K_2 — sarflangan kuch impulsi.

Qonun aylanma harakatlarda ham amal qiladi. Bu holda u *harakatlar miqdori momentlarining tengligi* qonuni deb ataladi. Mazkur qonunga muvofiq mashqning birinchi qismida harakatlar

miqdorining muayyan momentini olgan tana mashqning ikkinchi qismida shuncha momentni sarflaydi. Bu qonundan gimnastikachilar selpinma va aylanma mashqlar (aylanishlar, burilishlar, ko'tarilishlar va b.)ni bajarishda keng foydalanadilar. Mashqning birinchi qismida (pastga qarab harakat) hamda mashqning ikkinchi qismida (yuqoriga qarab harakatlar) o'z ishini yengillashtirish uchun harakatlar miqdorining mumkin qadar ko'proq momentlarini jamg'arishga harakat qiladilar. Shu maqsadda mashqning birinchi qismida tana OUM tayanchdan mumkin qadar uzoqlashadi va shu tariqa inersiya momenti *(J)* mumkin qadar ko'proq yaratiladi, kerakli burchak tezligi (ω) rivojlantiriladi, shunday qilib, pastki vertikalga mashqni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlar miqdorining momenti *(L)* jamg'ariladi. Mashqning ikkinchi qismida tana OUM tos-son bo'g'imlarida faol bukilish yo'li bilan tayanchga yaqinlashadi (R_2 kichrayadi). Tana OUM aylanish radiusining kichrayishi ayni shu darajada mashqning ikkinchi qismida burchak tezligi (ω_2) oshishiga sabab bo'ladi. Buning natijasida gimnastikachi tanasi selpinma mashq boshlangan vaqtdagidan kattaroq balandlikka ko'tariladi.

$$L_1 = L_2;\ J_1 \cdot \omega_1 = J_2 \cdot \omega_2;\ m_1 \cdot R_1^2 \cdot \omega = m_2 \cdot R_2^2 \cdot \omega_2,$$

bu yerda 1 va 2 indekslar tegishli ravishda mashqning birinchi qismi va ikkinchi qismidagi parametrlarni ifodalaydi.

Gimnastikachining harakatlari makonning bir tekisligida bajarilgan holda, uning harakatlari miqdorining momenti quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$L = J \cdot \omega.$$

Shu bilan bir qatorda, ko'pgina gimnastika mashqlarining bajarilishi gimnastikachi tanasi makonning bir necha tekisliklarida oldinma-ketin, ayrim hollarda esa bir vaqtda aylanishi bilan bog'liq. Bundan tashqari, tana biron-bir bitta tekislikda aylanayotganda uning ayrim bo'g'inlari makonning turli tekisliklarida ayni bir vaqtda harakatlarni bajarishi mumkin. Bu holda harakatlar miqdorining jami momenti (kuch impulsi, kinetik moment) aylanishning barcha o'qlari bo'ylab harakatlar miqdorining momentlariga teng bo'ladi:

$$L_o = L_x + L_y + L_z.$$

Harakatlar miqdorining tengligi va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunlari energiyaning saqlanish umumiy qonunining ayrim ko'rinishlari hisoblanadi.

Itarilish va yerga tushish

Ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarish faol itarilish va yerga tushishlar bilan bog'liq. Ularni texnik jihatdan to'g'ri bajarish mashqlarni bajarish sifatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Itarilish tana yoki uning ayrim bo'g'inlari OUMni tayanchdan faol uzoqlashtirishdan iborat. Itarilish energiyasidan tanani past tayanchli holatdan baland tayanchli holatga, tayanchli holatdan tayanchsiz holatga o'tkazish uchun aylanma impulsni yaratishda foydalanish mumkin. Bir joyda turib, yugurib kelib, selpinib turib, qo'llar, yelkalar va tananing boshqa bo'g'inlari bilan itarilish mumkin.

Itarilganda kuch impulsi oyoqlar, qo'llar, gavda mushaklarining faol harakati va tayanch ta'siri hisobiga yaratiladi. U tanaga uning og'irligi *(t)* bilan boshlang'ich tezlik moduli *(c)* ko'paytmasiga teng bo'lgan harakatlar miqdorini beradi. Gimnastikachi tanasining og'irligi o'zgarmas kattalik bo'lgani tufayli, tana OUMning uchish balandligi *(H)* uning boshlang'ich tezligiga bog'liq. Kuch impulsi qancha katta va uning vektori yo'nalishi vertikalga qancha yaqin bo'lsa (sin 90° =1; agar α burchak 90° dan katta yoki kichkina bo'lsa, sin $\alpha < 1$), itarilgandan keyin tana OUMning yuksalishi shuncha baland bo'ladi:

$$N = \frac{v^2 \cdot \sin\alpha}{2g},$$

bu yerda N – tana OUMning uchish balandligi; v – uning tayanchdan uzilish paytidagi boshlang'ich tezligi; α – gorizontal bilan tezlik vektorining yo'nalishi o'rtasidagi burchak.

Boshlang'ich tezlik *(v)* qiymatini quyidagilar belgilaydi: a) faol itarilish bosqichida kuchlarning o'sib borish darajasi; b) ishchi bo'g'imlarda oyoqlar bukilishining burchak tezligi (bukilish burchagi qancha kichkina bo'lsa, tezlik shuncha katta bo'ladi); c) itarilishning davomliligi – u qancha uzoq bo'lsa, uchishning

boshlang'ich tezligi shuncha kam, binobarin, uning balandligi ham shuncha past bo'ladi; d) tayanchning bikrlik xossalari (tayanch ta'siri qiymati); e) oyoqlarni (qo'llarni, tananing boshqa bo'g'inlarini) tayanchga itarilish joyida qo'yish burchagi — u vertikalga qancha yaqin bo'lsa, shuncha yaxshi; f) harakatlar yonlama tebranishlarining qiymati — u qancha kam bo'lsa, shuncha yaxshi; g) gavdaning vertikalga nisbatan holati — unga yaqinroq bo'lgani ma'qul.

Yerga tushish — gimnastikachi uchun eng og'ir va muhim mashqlardan biri. Uni texnik jihatdan to'g'ri bajarish bajarilgan kombinatsiyani yoki tayanib sakrashni sezilarli darajada bezaydi, jarohat olish imkoniyatini istisno etadi. Ayni shu sababli gimnastikachilar o'z kombinatsiyasini uchish amplitudasi baland bo'lgan va aniq yerga tushish bilan tugaydigan og'ir va chiroyli sakrab tushishlar bilan tugallashga harakat qiladilar. Yerga tushish vaqtida tezlik so'nadi, binobarin, tana shu vaqtgacha jamlagan harakatlar miqdori ham tugaydi va turg'un muvozanat saqlanadi.

Harakat tezligi so'nayotganda gimnastikachi ancha kuchli zo'riqishlarni his qilishi mumkin. Ularning qiymati tana OUM pastga qarab harakat tezligining pasayish sur'atiga teng. Ko'p sonli yerga tushishlar gimnastikachilarning ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ular ichki harakatchan organlar «chayqalishi»ga va qatqorinda, organlarning o'zida, tana pastki qismi qon tomirlarining devorlarida, shuningdek, vestibular analizatorning retseptor asboblarida mavjud bo'lgan interoretseptorlarning ta'sirlanishiga sabab bo'ladi. Gimnastikachining tayanch-harakatlanish apparati ham zo'riqishni his etadi. Zarbdor zo'riqishlar oyoq mushaklarini tez toliqtiradi, ularda og'riq uyg'otadi.

Yerga tushish vaqtida tayanch-harakatlanish apparatiga, ayniqsa, oyoqlarga tushadigan yuk ba'zan juda katta miqdorga yetadi. Masalan, kurbet bajarilganidan keyin u 340—500 kg atrofida bo'lishi mumkin. Ko'pgina mashqlarni bajarishda gimnastikachi oyoqlari bilan emas, balki qo'llari bilan yerga tushishiga to'g'ri keladi. Bu holda qo'llarning tayanch-harakatlanish apparatiga tushadigan yuk miqdori 250—300 kg ga yetishi va undan oshishi ham mumkin.

Yerga tushish paytigacha jamg'arilgan kinetik energiya tayanch-harakatlanish apparatining ressor xossalaridan foydalanish va uni tayanchning o'zi so'ndirishi hisobiga so'nadi. Shuning uchun ham yerga tushish texnikasi qancha yomon va gimnastikachi tushadigan tayanch qancha qattiq bo'lsa, uning tayanch-harakatlanish apparatiga tushuvchi yuk shuncha og'ir, boshqa salbiy ta'sirlar ham shuncha kuchli bo'ladi.

Yerga tushishning tayanish bosqichida muvozanatni saqlash tana OUMga nisbatan harakat trayektoriyasiga nisbatan tananing uchish shakliga, OUM atrofida tananing aylanish yo'nalishi va tezligiga; gimnastikachining yerga tushishdagi noaniqlikni qo'llar, bosh, gavdaning maxsus harakatlari hisobiga o'z vaqtida tuzatish qobiliyatiga; oyoqlar mushaklarining kuchiga bog'liq bo'ladi.

Yerga qo'nishning aniqligi sakrab tushishdan oldingi element to'g'ri bajarilishiga, asosan, sakrab tushishning o'ziga, yerga tushish texnikasiga ham bog'liqdir. Mazkur texnika buzilganda gimnastikachi muvozanatni yo'qotishi, tana oldinga, orqaga va yon tomonga siljishi mumkin. Bu xatolarga yo'l qo'ymaslik va yerga tushish texnik jihatdan to'g'ri va chiroyli bajarilishiga erishish uchun quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish lozim:

Tana OUM uchish balandligi qancha katta bo'lsa, cho'nqayish shuncha chuqur va davomli bo'lishi kerak.

Bir yoki bir necha o'qlar atrofida tananing bir vaqtda aylanish tezligi qancha baland bo'lsa, yerga tushish vaqtida tananing aylanish yo'nalishiga qarab, oyoqlarning barmoqlari tayanchda tana OUM proyeksiyasidan tegishli tomonga shuncha uzoqqa qo'yiladi. Gorizontal tezlik katta bo'lganda oyoqlar tana OUM proyeksiyasidan oldinroqqa qo'yiladi. Turg'un yerga tushish uchun parvozda bo'lish vaqtidayoq gavdani tiklashga, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukishga va ko'krak qismida biroz bukchayishga harakat qilish kerak. Bunda oyoqlar rostlangan yoki deyarli rostlangan, tovonlar cho'zilgan, oyoq barmoqlari bukilgan, qo'llar ikki tomonga qarata yuqoriga ko'tarilgan bo'lishi lozim. Gavda tiklangan va ayniqsa, bukilgan holatda yerga tushish juda xavfli!

Odam boshining tepa qismi yuqoriga qaragan holatda bo'lganda makonda, ayniqsa, yaxshi mo'ljal oladi. Shu sababli gimnastikachi

parvozda gavdasini qancha tez rostlay olsa, u makonda shuncha yaxshiroq mo'ljal oladi, yerga tushishni texnik jihatdan to'g'ri amalga oshiradi, binobarin, sakrab tushishni bajarish saviyasi ham balandroq bo'ladi.

Reaktiv harakat va reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi), tebranma harakat

Ko'pgina gimnastika mashqlarini (ayniqsa, snaryadlarda) bajarganda gimnastikachi ularning egiluvchanligini, elastik (ressor) xossalarini hisobga olishiga to'g'ri keladi. Bundan tashqari, ular mashqlarni samarali bajarish uchun snaryadning yoki o'z tayanch-harakatlanish apparati tayanch qismining, ko'pincha, ularning ikkalasining «reaktiv harakati»ga turtki berishga maxsus harakat qiladilar, so'ngra mashqni bajarishni yengillashtirish uchun dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq o'z tayanch reaksiyasidan foydalanadilar.

Reaktiv harakat – gimnastikachi tanasi snaryad yoki boshqa tayanchdan itariladigan paytgacha jamg'arilgan harakatlar miqdori ta'sirida snaryad yoki boshqa tayanch (erkin mashqlar uchun supa, akrobatika yo'lagi) yuzasi shaklining o'zgarishi (masalan, gimnastika ko'prikchasiga sakrab tushganda, akrobatiga yo'lagiga tushganda, turnik grifi, bruslarning tayoqlariga ta'sir ko'rsatganda).

Reaktiv harakatni gimnastikachi o'z tayanch-harakatlanish apparatida mushaklar, bo'g'imlar, paylarni cho'zish, antagonist mushaklar, tana yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligi, tana ayrim bo'g'inlarining tayanch funksiyasini bajaruvchi boshqa bo'g'inlariga nisbatan inersiya momenti ta'sirida umurtqa suyaklari o'rtasidagi kemirtaklarning siqilishi yoki cho'zilishi tarzida vujudga keltirishi ham mumkin. Ammo snaryadning (har qanday elastik tayanch yuzasining) reaktiv harakati o'zining elastikligi tufayli dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq gimnastikachi tanasiga u reaktiv harakatni qanday kuch bilan vujudga keltirgan bo'lsa, shunday kuch bilan aks ta'sir ko'rsatadi. Gimnastikachi itarilishni texnik jihatdan to'g'ri bajarganda ikki kuch – gimnastikachining tayanchdan itarilish kuchi va snaryad o'z reaktiv kuchining qo'shilishi yuz beradi.

270-rasm

Reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi) – gimnastikachi tanasiga tayanchning ta'siri. Bunday kuchga cho'zilgan mushaklar, paylar va tayanch-harakatlanish apparatining boshqa qismlari ham ega bo'lishi mumkin. Snaryadning va o'z tayanch-harakatlanish apparatining reaktiv kuchlari, ayniqsa, ular bir vaqtda ta'sir ko'rsatganda, gimnastikachiga mashqni texnik jihatdan yanada to'g'riroq, samaraliroq, mashqning asosiy qismiga mushak energiyasini kamroq sarflab bajarishga yordam beradi. Reaktiv kuch ta'siri batutda mashq bajarishda, prujinali ko'prikchadan itarilishda, ayniqsa, bo'rtib namoyon bo'ladi. Undan to'g'ri foydalana olmaslik mashqni bajarishni og'irlashtiradi.

Gimnastikachining tayanch-harakatlanish apparatiga tayanch reaksiyasi ta'sirining qiymati dinamografik platformalar yordamida aniqlanadi. Tayanch reaksiyasining vertikal va gorizontal elementlariga ham baho beriladi.

Snaryad reaktiv harakatining qiymati *(x)* snaryad deformatsiyalanuvchi qismining boshlang'ich darajaga nisbatan o'zgarishi bilan o'lchanadi *(270-rasm)*.

Reaktiv kuch *(R)* snaryad deformatsiyalanuvchi qismi bikrlik koeffitsienti *(s)*ning mazkur qismning o'zgarish qiymati (*x*)ga ko'paytmasi sifatida aniqlanadi:

$$R = -sx.$$

Itarilganda tayanchning reaktiv kuchi sportchining og'irligidan 5–6 baravar ortiq bo'lishi mumkin. Yetakchi gimnastikachilarning erkin mashqlarida boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inga tushuvchi yuk 0,09–0,11 sekund mobaynida 700–800 kg ni tashkil etadi. Tananing harakatda faol ishtirok etayotgan bo'g'inlari soni ko'payishiga qarab reaktiv kuchlarning ta'sir darajasi oshib boradi.

Tebranma harakat – bu tananing shunday bir to'lqinsimon harakatiki, bunda selpinish jarayonida oyoqlar gavdaga nisbatan

tebranma harakatlarni bajaradi: ular dam gavdadan orqada qoladi, dam undan o'zib ketadi, dam yana orqada qoladi. Bu holda ishga mushaklarning tegishli guruhlari oldinma-ketin qo'shilishi hisobiga energiyaning qayta taqsimlanishi yuz beradi. Ko'pincha quyidagi oldinma-ketinlik kuzatiladi: selpinish avvalida oyoqlar gavdadan orqada qoladi, bunda tana old yuzasining mushaklari cho'ziladi, so'ngra, mazkur mushaklar faol qisqarishi hisobiga, oyoqlar gavdadan o'zib ketadi, harakat oxiriga borib esa tag'in undan orqada qoladi. Bunday xususiyatga ega bo'lgan harakatlarda oyoqlar oladigan harakatlar miqdorining ko'payishi yuz beradi. Selpinishning pirovard nuqtasida oyoqlar harakatlar miqdorining eng katta momentiga ega bo'ladi. Bu holda qo'llar snaryadga juda kuchli ta'sir ko'rsatadi va tana go'yoki tayanchning ikki nuqtasi (qo'llar va oyoqlar)ga tayanib, snaryadga nisbatan balandroqqa ko'tarilish imkoniyatiga ega bo'ladi (turnikda, halqalarda oldinga selpinib yerga sakrab tushish va b).

Aylanma harakatlar

Ko'pgina dinamik mashqlarni bajarishda maydonning bir, ikki va hatto uch tekisligida bir vaqtda gimnastikachi tanasining aylanma harakatlari uchun sharoit yaratish mumkin. Aylanma impuls (harakatlar miqdori momenti) tayanchda ham, tananing tayanchsiz holati sharoitida ham yaratiladi. Aylanma impuls, agar u tayanchda yaratilgan bo'lsa, tana tayanchsiz holatga o'tganida kuchaytirilishi mumkin. Gimnastikachilar ko'pincha aynan shunday ish ko'radilar.

Tananing *tayanchli holatida* aylanma harakatlar oyoqlarda, qo'llarda, ko'ndalang, bo'ylama va old-orqa o'qlar atrofida bajarilishi mumkin. Ularning eng soddalari bir joyda turib o'ngga, chapga, orqaga burilishlar, 180°, 360° va undan ortiq gradusga sakrab burilishlar, oldinga, orqaga va yon tomonga umbaloq oshish va saltolardir.

Burilish texnikasida ikki qism farqlanadi. Birinchi qismda gimnastikachi tayanch bilan faol o'zaro ta'sirga kirishib, tananing qayd etilmagan qismini buradi («aylantiradi»), unga harakatlar miqdorining zaruriy momentini beradi. Ikkinchi qismda sakrashsiz

burilishni bajarishda gimnastikachi burilish yo'nalishiga teskari oyog'ini tayanchdan ozod qiladi, uni tayanchli oyog'i bilan jipslaydi va shu tariqa burilishni yakunlaydi; sakrashli burilishlarda esa gimnastikachi tayanchdan itariladi va tayanchsiz holatda tananing burilayotgan qismi jamg'argan energiya hisobiga tananing tayanchli qismini burilishga jalb qiladi.

Burilishlarni bajarish tananing tayanchdan eng uzoqda joylashgan bo'g'inlaridan boshlanadi. Tayanchda qayd etilgan bo'g'in tana tayanchdan uzilmaguncha boshlang'ich holatga nisbatan burilmaydi (180°, 360° va undan ortiq gradusga burilishlar, turnikda, halqalarda oldinga selpinib burilishlar va b.). Tananing tayanchdan uzoqlashgan bo'g'inlari berilgan mashqni samarali bajarishni ta'minlash uchun yetarli bo'lgan harakatlar miqdori momentini kasb etganidan so'ng tayanch bilan aloqa to'xtatiladi. Burilish kattaligi tana tayanch bilan qay darajada mahkam ilashishiga, gimnastikachining jismoniy imkoniyatlari va texnik mahoratiga bog'liq bo'ladi. Masalan, tananing bo'ylama o'qi atrofida 180°, 360° va undan ortiq gradusga sakrab burilishlarda oyoqlar inersiyasi momenti ular tayanchdan uzilgunga qadar gavda inersiyasi momentidan ancha katta bo'ladi, chunki oyoqlar tayanch (yer) bilan mahkam birikadi; oyoqlar harakatlari miqdorining momenti gavda harakatlari miqdorining momentidan katta bo'ladi: $J_{oyoqlar} > J_{gavda}$; $L_{oyoqlar} > L_{gavda}$. Shu tufayli ham gavda o'zining bo'ylama o'qi atrofida aylanishi uchun sharoit yaratiladi. Oyoqlar tayanchdan uzilganidan keyin esa, aksincha, oyoqlar inersiyasi momenti gavda inersiyasi momentidan kichkina bo'ladi, oyoqlar harakatlari miqdorining momenti gavda harakatlari miqdorining momentidan kichkina bo'ladi: $J_{oyoqlar} < J_{gavda}$; $L_{oyoqlar} < L_{gavda}$. Bunda oyoqlar burilishi uchun sharoit yaratiladi: bunga tayanch bo'lib gavda olgan harakatlar miqdori momenti xizmat qiladi.

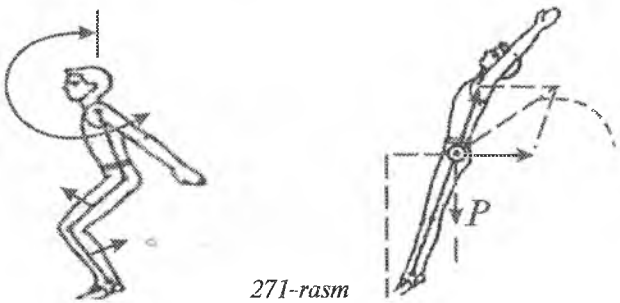
Tananing ko'ndalang o'qi va unga parallel o'qlar bo'ylab burilishlarda aylanish impulsi gimnastikachi boshlang'ich holatdan pirovard holatga o'tayotib, mazkur bo'g'imlarning o'qlariga nisbatan tananing turli bo'g'inlari bilan aylanma harakatlarni bajarishi hisobiga yaratiladi. Chunonchi, qo'llar – yelka bo'g'imlari atrofida; son – tizza bo'g'imlari atrofida; gavda bilan bosh –

boldir-tovon bo‘g‘imlari atrofida aylanma harakatlarni bajaradi. Har bir bo‘g‘in burchak tezligining tegishli inersiya momentiga ko‘paytmasi ularning har biri harakatlari miqdorining momentini tashkil etadi. Tana harakatlari miqdorining umumiy momenti uning bo‘g‘inlari harakatlari miqdoridan tarkib topadi.

Itarilish tik yo‘nalishda emas, balki tananing orqaga yoki oldinga og‘ishi yo‘li bilan amalga oshirilganda, og‘irlik kuchi (P) tayanch markazi atrofida aylanish momentini yaratadi va bu tananing aylanma harakatini yengillashtiradi. Itarilgandan keyin uchish balandligi esa ikkala holda ham pasayadi. Ayni shu sababli oldinga va orqaga salto texnikasini takomillashtirish, asosan, tik yo‘nalishda tana uchishining eng katta tezligini va shu bilan bir vaqtda, aylanish uchun zarur bo‘lgan harakatlar miqdori momentini yaratish imkoniyatini beradigan boshlang‘ich holatni va faol harakatlar yo‘nalishini tanlashdan iboratdir. Tana OUMni itarilish yo‘nalishidagi ayrim burchak ostida oldindan tezlatish yo‘li bilan, ayniqsa, samarali itarilish mumkin *(271-rasm)*. Tana tayanchdan uzilgandan keyin olg‘a va aylanma harakatlar tayanchsiz holatda amalga oshiriladi.

Tayanchsiz holatda gimnastikachi tanasi erkin kinematik zanjirni tashkil etadi va kinematika qonunlariga muvofiq olg‘a va aylanma harakatlarni bajarishi mumkin.

Qattiq jismning *olg‘a harakati* deb shunday harakatga aytiladiki, bunda jism nuqtalari parallel joylashgan bir xil trayektoriyalar bo‘ylab harakatlanadi va vaqtning har bir mazkur lahzasida teng tezlik va tezlanishlarga ega bo‘ladi. Shu sababli gimnastikachi tanasining olg‘a harakati haqida uning OUM harakatiga qarab



271-rasm

hukm chiqarish mumkin. Gimnastika mashqlarini bajarishda olg'a harakatlar aylanma harakatlar bilan birikadi.

Aylanma harakatlar – qattiq jismning shunday bir harakatiki, bunda aylanish o'qida yotuvchi hamma o'qlar yoki hech bo'lmasa ikki o'q harakatsiz qoladi. Gimnastikada bunday harakatlarga salto, burilishlar va ularning birikmalari kiradi. Mazkur turdagi harakatlarning asosiy tavsiflari burchak tezligi va burchak tezlanishidir.

Tayanchsiz holatda aylanma harakatlarni bajarish imkoniyatini o'rganganda shuni hisobga olish lozimki, ayni holda gimnastikachi tanasi harakatlari miqdorining momenti o'zgarmas bo'ladi: L = const. Bundan xulosa shuki, tana OUM harakatining trayektoriyasi tayanchsiz holatga uchish kattaligi hamda tezligining yo'nalishi bilangina belgilanadi; harakat miqdorini kamaytirish ham, ko'paytirish ham mumkin emas, uni faqat tananing ayrim bo'g'inlari o'rtasida qayta taqsimlash mumkin.

Tayanchsiz holatda gimnastikachi tanasi doim uning OUM orqali o'tuvchi o'qi atrofida aylanadi. Shu sababli harakat chizig'i OUM orqali o'tmaydigan har qanday kuch tana OUM orqali o'tuvchi o'qqa nisbatan aylanish momentini yaratadi. Burilish oyoqlar va qo'llardan boshlanadi, chunki ular o'ta harakatchanlik bilan tavsiflanadi. Kuch tana OUM orqali o'tuvchi chiziq bo'ylab ta'sir ko'rsatgan holda moment yaratilmaydi, chunki uning yelkasi nolga teng. Murakkab aylanma harakatlar bajarilganda tanaga inersiyaning bir nechta momentlari bir vaqtda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu holda ularning umumiy inersiya momenti inersiyaning ta'sir etayotgan momentlari yig'indisiga teng bo'ladi:

$$J_0 = J_1 + J_2 + J_3.$$

Aylanma harakatlarni bajarishda tana bo'g'inlari, yuqorida qayd etib o'tilganidek, biri ikkinchisiga nisbatan faqat qarama-qarshi tomonlarga, bir-biriga qarab, ularning inersiya momentlariga teskari proportsional bo'lgan tezliklarda siljishi mumkinligini ham hisobga olishga to'g'ri keladi. Masalan, ikki bukilib oldinga saltoni gavda bilan faol harakatlar va tepaga ko'tarilgan qo'llar hisobiga bajarishga harakat qilganda, gavda o'z o'qi atrofida 45° ga, oyoqlar esa unga qarab 90° ga buriladi. Bunga gavda inersiyasining momenti ayni holda oyoqlar inersiyasining momentidan ikki baravar katta

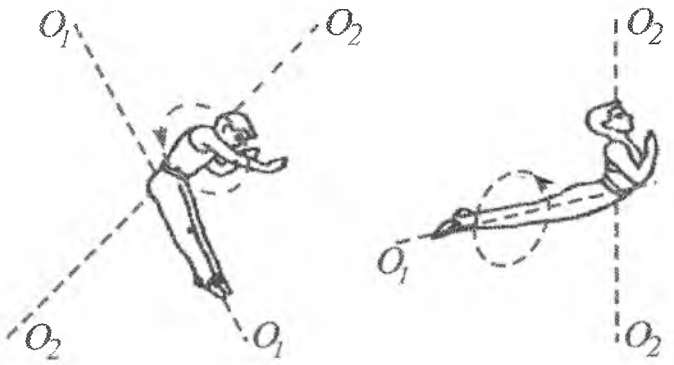
bo'lishi imkoniyat yaratadi. Ayni shu mashq faqat qo'llarning faol harakatlari hisobiga bajarilganda, qo'llar va tananing qolgan qismi inersiyasi momentlarining nisbati gavda tik tutilgan holatda 1:12 ga, ikki bukilgan holatda – 1:4 ga teng bo'ladi (M.A. Alekperov bo'yicha).

Yuqorida bayon etilganlardan birgina qo'llarning harakati hisobiga tana jiddiy aylanishiga erishish mumkin emas degan xulosaga kelish mumkin. Qo'llar bilan faqat makonda tananing holatiga yanada to'g'riroq yerga tushish maqsadida tuzatish kiritish mumkin, bundan ortig'ini bajarishning iloji yo'q, chunki gimnastika mashqlarini bajarishda gimnastikachi tanasi tayanchsiz holatda 1,5 sekunddan ortiq turmaydi.

Gavda va oyoqlar 90–100° burchak ostida joylashtirilsa, o'zaro ta'sirga kirishuvchi bo'g'inlar inersiyasi momentlarining tana burilishi uchun qulay bo'lgan nisbati yaratiladi. Bunda gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan oyoqlar inersiyasi momentining qiymati gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan gavda inersiyasi momentidan taxminan 7–8 baravar katta, so'nggi zikr etilgan moment esa oyoqlarning bo'ylama o'qiga nisbatan ularning inersiyasi momentidan taxminan shuncha baravar katta bo'ladi. Bu gavda yoki oyoqlarning bo'ylama o'qi atrofida burilishlarni bajarish imkoniyatini beradi. Birinchi holda aylanish impulsini yaratish uchun tayanch sifatida oyoqlardan foydalaniladi. Ularning inersiyasi momenti, ular OUM gavdaning bo'ylama o'qigacha bo'lgan masofani hisobga olganda, gavdaning inersiyasi momentidan ancha katta bo'ladi: $J_{oyoqlar} > J_{gavda}$. Bu oyoqlardan «itarilib», gavdani uning bo'ylama o'qi atrofida aylantirish imkoniyatini beradi. Shundan keyin tana tos-son bo'g'imlarida bukiladi. Bunda oyoqlar gavdaga «yetib oladi» va undan harakatlar miqdori jamg'arilgan momentining bir qismini olib qo'yadi.

Oyoqlarning ko'ndalang o'qi atrofida burilish ham ayni shu tarzda bajariladi, chunki ularning inersiyasi momenti gavdaning inersiyasi momentidan ancha kichkina bo'lib qoladi: $J_{oyoqlar} < J_{gavda}$. Aylanish impulsi yaratilganidan so'ng gimnastikachi gavda yoki oyoqlarning bo'ylama o'qi atrofida burilishni bajarib, yana bukilishi va qomatini tiklashi mumkin. Tayanchsiz holatda gimnastikachi

bajarishi mumkin bo‘lgan burilishlar miqdori balandlik zaxirasiga, binobarin, vaqt zaxirasiga ham bog‘liq bo‘ladi. Burilish jarayonida tananing burilayotgan qism uchun tayanch bo‘lib xizmat qilgan qismi unga yetib oladi va u egallagan harakatlar miqdori momenti yoki kinetik energiyaning bir qismini olib qo‘yadi *(272-rasm, a, b)*.



272-rasm. **Tayanchsiz holatda tananing egilgan (a) va bukilgan (b) holati orqali tananing burilishi:**
O_1O_2 – oyoqlarning bo‘ylama o‘qi; O_2O_2 – gavdaning bo‘ylama o‘qi

Tayanchsiz holatda makonning barcha tekisliklarida aylanma harakatlarni bajaribgina qolmasdan, balki yotiq yo‘nalishga nisbatan 90° burchak ostida itarilganda tepaga-pastga ko‘chish va tana OUM tezligining gorizontal elementi mavjud bo‘lganda turli burchaklar ostida itarilganda parabola bo‘ylab ko‘chish mumkin.

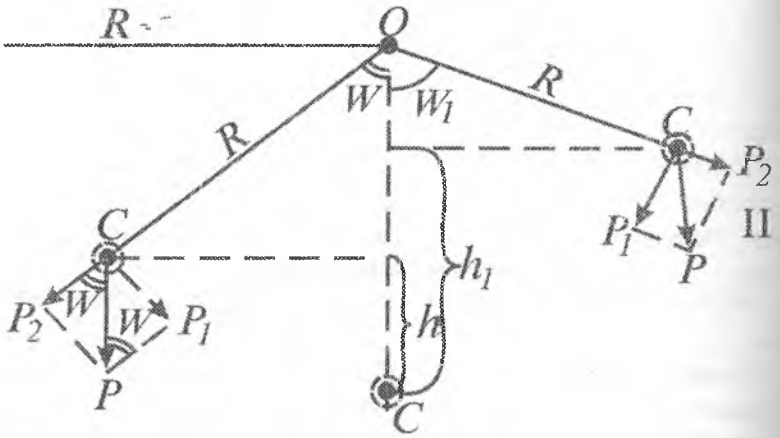
Tayanchsiz holatda tananing aylanish tezligini alfozni o‘zgartirish yo‘li bilan o‘zgartirish mumkin. Masalan, tananing bo‘ylama o‘qi atrofida aylanganda tanani egish, qo‘llarni yon tomonlarga cho‘zish aylanish tezligi susayishiga, tanani bukish, qo‘llarni bir yerga keltirish – tezlikning oshishiga olib keladi.

10.4. Selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar

Yurish, yugurish jarayonida, ko‘pgina maishiy, mehnat va sport harakatlarini bajarishda inson qo‘llari, oyoqlari va butun tanasi bilan selpinma harakatlar qiladi. Gimnastika uchun gim-

nastika snaryadlarida selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar, ayniqsa, diqqatga sazovordir. Kuch ishlatiladigan mashqlardan farqli o'laroq, selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar gimnastikachi tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irlik kuchi va inersiyasi ta'siridan keng foydalanilishi bilan tavsiflanadi.

Selpinma mashqlarni bajarishda tananing og'irlik kuchi va inersiyasidan mohirona foydalanish uchun ularning gimnastikachi ichki kuchlari bilan o'zaro ta'siri qonuniyatlarini ko'rib chiqish lozim. Bu selpinma harakatni M.A. Alekperov taklif qilgan prinsipial sxema sifatida tasavvur qilishni talab etadi *(273-rasm)*. Bu yerda gimnastikachi boshlang'ich holat I dan pirovard holat



273-rasm. **Gimnastikachi tanasi OUM (C)ning qayd etilgan o'q (O) atrofida aylanish radiusi o'zgargan holdagi harakati sxemasi:**

I – tana OUM boshlang'ich holati; II – tana OUM pirovard holati; R – og'irlik kuchi; R_1 – og'irlik kuchining tangensial qismi; R_2 – og'irlik kuchining radial qismi; W – boshlang'ich holatda tik yo'nalishga nisbatan tana OUM og'ish burchagi; W_1 – pirovard holatda tana OUM og'ish burchagi; R – boshlang'ich holatda aylanish o'qidan tana OUMgacha bo'lgan masofa; $\frac{4}{5}R$ – pirovard holatda aylanish o'qidan tana OUMgacha bo'lgan masofa; h – boshlang'ich holatda OUM balandligi; h_1 – pirovard holatda OUM balandligi.

II ga ko'chadi. Boshlang'ich holatda gimnastikachi tanasi OUM C nuqtada turadi. Bu holda tana og'irligi ikki tarkibiy qismga ajratilishi mumkin: tangensial og'irlik R_1 va radial og'irlik R_2.

Tangensial og'irlik tayanch nuqtasi – O o'qqa nisbatan aylanish momentini yaratadi. Uning qiymati R_1 va radius R (tayanchdan tana OUMgacha bo'lgan masofa)ning ko'paytmasiga teng:

$$M_R = R_1 \cdot R.$$

$R_1 - R$ sin W bo'lgani bois (bu yerda W burchak tananing vertikal holatdan og'ish darajasi hisoblanadi), og'irlik kuchining aylanish momenti M_p gimnastikachi tanasi og'irligi R ning vertikal holatga nisbatan gimnastikachi tanasining og'ish darajasini tavsiflovchi burchak sinusi sin W va radius R ga ko'paytmasiga teng:

$$M_R = P \cdot \sin W \cdot R.$$

Aylanish momentining qiymati tana OUM aylanish radiusi (OC) va burchak kattaligi *(W)*ga qarab o'zgaradi. Eng katta qiymatga u tananing gorizontal holatida ega bo'ladi *($M_R = R \cdot R$)*, chunki sin 90° = 1; tana vertikal holatga o'tgach esa u nolga teng bo'ladi (sin $O^0 = 0$).

Mashqning ikkinchi qismida tana vertikal chiziqdan o'tganidan keyin kuchning harakat yo'nalishi R_1 qarama-qarshi tomonga o'zgaradi: u soat mili yo'nalishida harakat qiladi va binobarin, gimnastikachi tanasining gorizontal holatida eng katta qiymat bilan manfiy belgiga ega bo'ladi. So'ngra tana snaryad uzra (katta aylanishni bajarishda) vertikal holatga yaqinlashishiga qarab uning qiymati nolgacha kamayadi va gorizontal holatga yaqinlashishga qarab yana maksimumgacha, lekin endi musbat belgi bilan o'sa boshlaydi, chunki uning harakati soat mili harakatiga qarshi yo'nalishga qaratilgan bo'ladi.

Og'irlik kuchining *radial qismi* R_1 doim radius bo'ylab harakat qiladi va tanani tayanchdan tortadi yoki tayanchga qisadi. Mazkur kuch qiymati tananing vertikal holatdan og'ish burchagiga bog'liq: bu burchak qancha kichkina bo'lsa, uning qiymati shuncha katta bo'ladi. Eng katta qiymatga u tananing vertikal holatida ($R_2 = R$), eng kichkina qiymatga esa gorizontal holatda ($R_2 = 0$) ega bo'ladi; gorizontal chiziqdan pastroqdagi sektorda u aylanish o'qidan, gorizontal chiziqdan yuqoridagi sektorda esa aylanish o'qiga tomon

harakatlanadi. Vertikal holatda snaryad ostida R_2 harakati yo'nalish jihatidan og'irlik kuchi ta'siri bilan muvofiq keladi. Ammo bu selpinma harakat bo'lgani tufayli, mazkur kuchlar ta'siriga *markazdan qochma kuch (F)* ham qo'shiladi. Uning qiymati jism massasiga *(m)*, tana OUM chiziqli tezligi kvadratiga (v^2) to'g'ri proporsional va OUM radiusiga *(R)* teskari proportsionaldir:

$$F = \frac{mv^2}{R}.$$

Vertikal holatda gimnastikachi tanasiga kuchlarning ta'siri uning og'irligidan 2—5 baravar ortiq bo'lishi mumkin, ayniqsa, oyoqlar bilan tebranma harakatlar bajarilayotganda. Tayanch harakatlanish apparatiga tushadigan bunday og'ir yuk snaryad mahkam ushlanishini va ishonchli xavfsizlik vositasini ta'minlashni talab etadi. Snaryaddan ajralishlar boshga yiqilishlar va og'ir jarohatlar olishga sabab bo'lishi mumkin.

Yuqorida bayon etilgan qonuniyatlardan va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunidan foydalanish og'ir selpinma mashqlarni bajarish uchun imkoniyat yaratadi va gimnastikachining harakatlarini yengillashtiradi. Buning uchun mashqning birinchi qismida tana OUM tayanchdan mumkin qadar uzoqlashtiriladi va shu tariqa boshlang'ich holatda mashqni bajarish uchun mumkin qadar ko'proq inersiya momenti, selpinma harakatlarni bajarish jarayonida esa harakatlar miqdorining eng ko'p momenti yaratiladi. Mashqning ikkinchi qismida (vertikaldan keyin) tana OUM gavdani tos-son bo'g'imlarida bukish yo'li bilan yoki biron-bir boshqa usulda aylanish o'qiga yaqinlashadi. Bu holda R_2 radiusining kichrayishi tegishli ravishda burchak tezligi v^2 oshishiga, binobarin, tana OUM I selpinma harakat boshlangan nuqtadan yuqorida joylashgan II balandlikka ko'tarilishiga olib keladi.

Ko'pgina selpinma harakatlarni bajarishda eng yaxshi samaraga erishish va gimnastikachi harakatlarini yengillashtirish uchun gavda va oyoqlar harakatlari miqdori momentlarini qayta taqsimlashga to'g'ri keladi.

Hatto, turnik va halqalarda oldinga selpinib sakrab tushishlar kabi oddiy harakatlarda ham mashqning birinchi qismida, tana vertikal chiziqqa yaqinlashganda, gavda yuqori qismining burchak tezligini oshirishga, oyoqlarning burchak tezligini esa susaytirishga to‘g‘ri keladi. Mashqning ikkinchi qismida, vertikal chiziqdan o‘tilganidan so‘ng, aksincha, oyoqlar burchak tezligini gavda hisobiga oshirishga, demak, ularning harakatlar miqdori momentini ham oshirishga to‘g‘ri keladi.

Selpinma harakat oxirida, oyoqlarga, ular olgan harakatlar miqdori momentiga yoki kinetik energiyaga «tayanib», binobarin, ularning burchak tezligini susaytirib, shuningdek, turnikdan qo‘llar bilan itarilib, siltanma harakatni bajarish va tana OUMni zaruriy balandlikka ko‘tarish mumkin.

Harakatlar miqdorining momentini tana bo‘g‘inlari o‘rtasida bunday qayta taqsimlash sakrab tushishni yanada balandroq va chiroyliroq bajarish imkoniyatini beradi.

Ko‘pgina selpinma harakatlarni bajarish texnikasi zamirida harakatlar miqdori momentini tana bo‘g‘inlari o‘rtasida qayta taqsimlash prinsipi yotadi.

Kuch ishlatiladigan mashqlar

Kuch ishlatiladigan mashqlar dinamik va statik bo‘ladi. Ular gimnastikachilardan yaxshi rivojlangan muskul kuchini talab qiladi.

Dinamik kuch ishlatiladigan mashqlar musobaqalarning qoidalariga muvofiq ohista, harakatlanayotgan bo‘g‘in yoki umuman, tana inersiyasidan foydalanmasdan bajariladi.

Bajarilayotgan mashq xususiyatiga qarab oshib o‘tuvchi yoki yon beruvchi ishni amalga oshiradilar. Oshib o‘tuvchi ish rejimida harakat pastroq holatdan yuqoriroq holatga qarab, gimnastikachi tanasi yoki uning ayrim bo‘g‘inlari og‘irligidan oshib o‘tish orqali bajariladi. Bu holda kuchning aylanish momenti tana yoki ko‘tarilayotgan tana bo‘g‘inining og‘irligi ta’sirida vujudga kelgan qarama-qarshi yo‘nalgan momentdan ortiq bo‘ladi.

Kuch ishlatiladigan mashqlarni gimnastik uslubga muvofiq ohista bajarish ularni optimal sur’atda bajarish bilan taqqoslaganda ko‘proq energiya sarfini talab etadi. Muskul energiyasi sarflarining

qiymati esa sof mexanik nuqtayi nazardan faqat og'irlik kuchining qarshiligiga va tana ko'chayotgan qismining ko'tarilish balandligiga bog'liq bo'ladi.

Mazkur nomuvofiqlik muskullar mexanik harakatlanish omillari sifatidagina emas, balki gimnastikachining nerv sistemasi va ongi bilan boshqariladigan o'ta murakkab biologik tuzilmalar sifatida ham ishlashini yana bir karra tasdiqlaydi.

Muskullarning yon beruvchi ish rejimida tana yoki uning ayrim bo'g'inlari harakati yuqoriroq holatdan quyiroq holatga qarab amalga oshiriladi. Tana ko'chayotgan qismining og'irlik kuchi harakatni yengillashtiradi. Bu holda muskullar tortqisining aylanish momenti tana ko'chayotgan qismining aylanish momentidan kichkina bo'ladi.

Muskullar ishining mexanik sharoitlari ham yaxshilanadi, ularning kuch imkoniyatlari ham kengayadi, chunki ular asta-sekin uzunlashadi. Mazkur ish rejimida muskullar oshib o'tuvchi ish rejimi bilan taqqoslaganda 50—70% ko'proq kuchni rivojlantirishga qodir. Muskullar zo'riqishi kamayishiga qarab ularning ishini qon va energiya bilan ta'minlash sharoitlari ham yaxshilanadi.

Statik kuch ishlatiladigan mashqlar statik alfozni 2—4 sekund mobaynida saqlab turish bilan tavsiflanadi. Mazkur guruhga kiruvchi mashqlarning aksariyatini bajarish katta statik muskul kuchini talab qiladi.

Tana OUM tayanch yuzasidan tepaga ko'tarilishiga qarab muvozanatni saqlash uchun sharoitlar yomonlashadi va uni yo'qotmaslik uchun qo'shimcha muskul kuchlarini ishga solishga to'g'ri keladi.

Statik mashqlarni bajarish chog'ida o'pkada, qorin bo'shlig'ida qon bosimi oshadi, yurakka va ishlayotgan muskullarga qon quyilishi qiyinlashadi, binobarin, moddalar almashinuvi jarayonlari buziladi, markaziy nerv sistemasining tartibga solish faoliyati susayadi. Mazkur mashqlarni dozalashda juda ehtiyot bo'lish kerak. Shu bilan bir vaqtda, muskul kuchi rivojlantirilganda ular dinamik mashqlarga qaraganda samaraliroq bo'lishini ham e'tiborga olish lozim.

10.5. Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishning umumiy qoidalari

Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishda quyidagi qoidalarga rioya etiladi: a) o'rganilayotgan mashq (element) qaysi guruhga – dinamik yoki statik mashqlar guruhiga kirishi ko'rsatiladi, unga qisqacha tavsif beriladi va asosiy vazifasi ko'rsatiladi; b) mashqning asosiy vazifalari aniqlanadi, mashqni bajarish natijasida gimnastikachi qaysi boshlang'ich holatdan qaysi pirovard holatga kelishi lozimligi tushuntiriladi; c) mashqni bajarish texnikasi qismlarga va bosqichlarga bo'lib tushuntiriladi.

Deyarli barcha mashqlarda tana yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irlik kuchining ta'sir xususiyatiga qarab ikki qismga farqlanadi: birinchi qismda (pastga qaragan yo'l) og'irlik kuchi harakatga ko'maklashadi; ikkinchi qismda (yuqoriga qaragan yo'l) esa aksincha, u harakatga monelik qiladi, mazkur qismni bajarishni qiyinlashtiradi.

Mashqning har bir qismini ayrim kichik, lekin nisbatan mustaqil *bosqichlarga* ajratish odat tusini olgan. Bosqichlarni ajratishga quyidagi asoslar xizmat qiladi: a) har bir bosqichda harakatlar tuzilishi boshqa bosqichlardagi harakatlar tuzilishidan farq qilishi lozim; b) har bir bosqichda faqat shu bosqichga xos bo'lgan bitta, bosh vazifa hal qilinishi kerak; c) muskullar ishi, harakatlarni fiziologik va psixologik ta'minlash bir bosqichda boshqa bosqichlardan farq qilishi lozim.

Mashq texnik jihatdan qay darajada to'g'ri bajarilgani haqida mexanika, anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonuniyatlaridan foydalanishning samaradorlik darajasi, foydaliligi yoki foydali emasligiga qarab hukm chiqariladi.

Dinamik mashqlarni bajarish texnikasini tushuntirishda tashqi va ichki kuchlarning o'zaro ta'siri xususiyati, tana yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligi, tezlik, tezlanish, inersiya momenti, harakatlar miqdori va uning momenti hamda boshqa parametrlar, bundan tashqari, muskullar ishining xususiyatlari, o'rganilayotgan mashqni samarali bajarishni fiziologik va psixologik ta'minlash masalalari tadqiq etiladi.

Har bir bosqichda muskullarga tushadigan yuk og'irligi, ayrim bo'g'imlarda muskullar ishining anatomik sharoitlari, ularning zo'riqish darajasi, tortqi burchagi va hokazolar o'rganiladi.

O'rganilayotgan mashq texnikasining biomexanik jihatini tushuntirgandan so'ng ishlayotgan va ishchi alfozni yaratuvchi muskullarni fiziologik ta'minlashni tavsiflashga o'tiladi, so'ngra harakatlarni markaziy nerv sistemasi tomonidan boshqarish xususiyatlari, axborot va energiya bilan ta'minlash tushuntiriladi.

Mashqni bajarish texnikasini tushuntirish harakatlarning psixologik ta'minotini o'rganish bilan yakunlanadi: e'tiborni jamlash, taqsimlash va bir nuqtadan boshqa nuqtaga o'tkazish, harakatlar ketma-ketligini eslab qolish, iroda kuchini namoyish etish, mashqni texnik jihatdan to'g'ri bajarish zamirida yotuvchi qonuniyatlarni o'zlashtirish va b.

Tushuntirish qisqa va obrazli bo'lishi kerak. Harakatlar texnikasi zamirida yotuvchi mexanika, anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlari shug'ullanuvchilar uchun tushunarli tarzda bayon etiladi. Avval harakatlar texnikasining eng muhim jihatlari tushuntiriladi, so'ngra ikkinchi darajali jihatlarni tushuntirishga o'tiladi.

O'rganilayotgan mashqni bajarish texnikasining tahlili umumiy xulosa chiqarish bilan yakunlanishi lozim. Bu mazkur texnikani yaxlit bir butun hodisa sifatida anglab yetish imkoniyatini beradi.

Nazorat savollari:

1. *Gimnastika mashqlarining texnikasi va uning negizidagi qonuniyatlar.*
2. *Statik mashqlarga biomexanik ta'rif bering.*
3. *Dinamik mashqlarga biomexanik ta'rif bering.*
4. *Ko'pkurash turlarida gimnastika mashqlarini bajarishdagi dinamikaning asosiy tushunchalari va qonuniyatlarini asoslab bering.*
5. *Gimnastikachi tanasining gimnastika mashqlarini bajarish vaqtida bir, ikki va uch sathdagi aylanma harakatlar texnikasini asoslab bering.*
6. *Dinamik va kuch mashqlariga o'rgatish texnologiyasi.*
7. *Tiralib itarish va yerga tushish.*
8. *Mashqlarni siltab bajarish texnikasi tushuntiring.*
9. *Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishning umumiy qoidalarini sanab o'ting.*

XI bob. ASOSIY GIMNASTIKA KO'PKURASH TURLARIDAGI MASHQLAR

11.1. Gimnastika asoslari

Gimnastika – bu portlovchi akrobatik mashqlar, og'irlik kuchini rad qiladigan chiqishlar, ruhni zabt etadigan lahzalar. Gimnastikaning bunday go'zal harakatlari televizion ko'rsatuvlar orqali barchaga tanish va ular to'g'risida ko'p yillik ma'lumotlar mavjud. Tayanch nuqtasiz bularning hech qaysisi bo'lmas edi. Gimnastikachilar trenirovka mashg'ulotni murakkabligi yuqori va olimpiya darajasidagi chiqishlardagi elementlardan boshlamaydilar. Ular eng asosiylaridan boshlashadi. Rivojlantirish jarayonida boshlang'ich tayyorgarlikka nomuvofiq, yuqori darajada chiqish juda murakkabdir.

Ilk bosqichlarda o'qitilayotgan asosiy ko'nikmalar va texnikalar tayyorgarlikning eng yuqori darajasi uchun asos soladi va keyin-

chalik rivojlanish uchun o'zlashtirilishi kerak. Faqat bir nechta ko'nikmalarni egallashni talab qiladigan boshqa sport turlaridan farqli o'laroq, gimnastikada yuzlab, balki minglab o'rganilishi va ishlab chiqilishi kerak bo'lgan elementlar mavjud. Asosiy harakatlar va elementlar barcha gimnastik dissiplinalarni rivojlantirish dasturiga kiradi. Bu bo'limda boshlang'ich ta'lim uchun muhim bo'lgan gimnastikaning asosiy tushunchalari, harakatlar, tana holati va konsepsiyasi ko'rib chiqiladi.

Harakatlar – gimnastika mashqlarining asosi

Mashqni to'g'ri o'rgatish uchun gimnastikachi tanasining qanday holatlanishi va ishlashini tushunish kerak. Gimnastika noyob texnik talablarga ega elementlarni o'z ichiga oladi, lekin ko'pincha asosiy holatlarining o'xshashligini hisobga olib, kategoriya bo'yicha guruhlarga bo'lish mumkin. Asosiy biomexanik konsepsiya asoslariga kirish murabbiyga mashqni bajarish va uning texnikasini tushunishga, ideal holatni aniqlashga, elementlar hamda ularning ketma-ketligini tanlab olish va amalga oshirishga yordam beradi, binobarin, gimnastikachining yakuniy muvaffaqiyatiga imkon yaratadi. Bazaviy harakatni tushunish turli snaryadlarda har xil mashqlar orasidagi o'xshashlikni va bog'liqlikni aniqlashda ham yordam beradi.

Asosiy harakat stereotiplari

Gimnastika elementlarini oltita asosiy harakat stereotipiga bo'lish mumkin: qo'nish, statika, lokomotsiyalar, aylanish, sakrashlar va siltashlar. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika dasturi har bir stereotipda ishonchlilik va chuqur bilimga egalikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

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

Statika. Statika deganda, tana og'irligi turg'un va tayanch nuqtasidan yuqorida joylashgan holatlarning barchasi tushuniladi.

Unga sportchidan tananing turli qismlarida muvozanatni mustahkam ushlab turadigan holat kiradi. Tayanch nuqtalariga misollar – oyoqlar, qo'llar, yelkalar va bo'ksa (dumba).

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

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

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

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

Og'irlik markazi

Vazn markazi ma'lum obyektdagi barcha materiallarning o'rta nuqtasi yoki o'rta holatidir. Gimnastikachi tanasining og'irligi taxminan kindikdan 2,5 sm pastda va taxminan qorin va orqa qism orasida joylashgan. Bundan tashqari, og'irlik markazi tananing ma'lum harakati va holatida o'zgarishi mumkin.

Masalan, gimnastikachining qo'llari bosh ustida bo'lganda u ko'tariladi. Og'irlik markazi gimnastika mashqlarini o'rgatishda muhimdir, chunki ko'pgina bazaviy elementlar gimnastikachidan o'z o'qi atrofida aylanishni talab qiladi. U nafaqat o'q bo'lib xizmat qiladi, balki muvozanat va turg'unlikka ham ta'sir qiladi.

Agar gimnastikachining bo'yi baland bo'lsa (binobarin, og'irlik markazi nisbatan baland bo'ladi) yakkacho'pda yoki oyoq uchlarida turishda muvozanat saqlash qiyin bo'ladi, chunki uning og'irlik markazi tayanch nuqtasidan uzoqda joylashgan bo'ladi. Agar gimnastikachining bo'yi past bo'lsa, muvozanat saqlash oson bo'ladi.

Gimnastikada tana holati va harakatlanish

Bu bo'limda aniqlangan va namoyon qilingan tana holatlari va harakatlari sizga gimnastikachilar va hamkasb murabbiylar bilan samarali aloqa qilishda yordam beradi. Bu harakatlarni tushungan holda sportda va trenerlik kasbida bilimli ekanligingizni namoyon qilasiz.

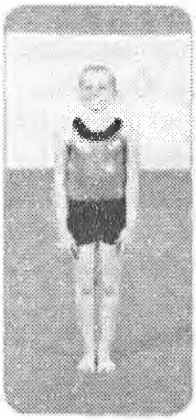
Gimnastikada minglab harakat va holatlar mavjud. Bu harakat va holatlarga ko'plab mashqlar kiradi.

Tananing asosiy holatlari

Tananing holati – gimnastika mashqlarini va qo'nishlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun muhim bo'lgan tushunchalardan biridir. Tananing to'g'ri turishi – bu qanday kerak bo'lsa, shunday joylashishidir. Turish holatida qorinni tortib, orqa mushaklar taranglashgan, yelkalar tushirilgan, qo'llar tana yonida bo'shashtirilgan, boshni to'g'ri tutib, ko'zlar oldinga qaratilgan bo'ladi.

Gimnastikada tananing turli a'zolari holati o'zgarsa-da, kerakli holatni saqlab qolish kerak.

11.2. Harakat ko'nikmalarni shakllantirish va gimnastika mashqlarini o'rgatish jihatlari

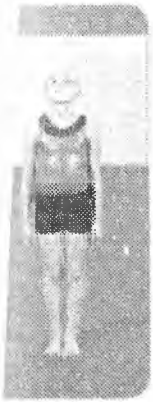


BOSHNING HOLATI

BOSH TO'G'RI

Bo'yin cho'zilgan, iyak ko'tarilgan, ko'zlar oldinga qaratilgan *(274-rasm).*

274-rasm



BOSH ORQAGA EGILGAN
Bosh ko'krakdan uzoqlashtirilgan *(275-rasm)*.

275-rasm

BOSHNI OLDINGA EGISH
Iyakni ko'krakka yaqinlashtirish *(276-rasm)*.

276-rasm

BOSHNI BURISH
Iyak yelka ustida *(277-rasm)*.

277-rasm

SONNING HOLATI

SONLAR TO‘G‘RI

Son va yelka bir-biriga parallel hamda bir chiziqda joylashgan *(278-rasm)*.

278-rasm

SONLAR TASHQARIGA BURILGAN

Yelka va son bir chiziqda emas *(279-rasm)*.

279-rasm

SONLAR TEKIS

Sonlar va yelkalar snaryad (masalan, yakkacho‘p va turnik) bilan bir chiziqda *(280-rasm)*.

280-rasm

SONLAR OCHILGAN

Sonlar to‘g‘rilangan. Tana egilmagan va bukilmagan. Ko‘krak qafasidan tizzalar orqali to‘g‘ri chiziq o‘tkazish mumkin *(281-rasm)*.

281-rasm

QO‘L VA YELKA HOLATLARI
QO‘L HOLATLARI

QO‘LLAR YUQORIDA
Cho‘zilgan *(282-rasm).*

282-rasm

QO‘LLAR YUQORIDA YARIM BUKILGAN
Qo‘llar biroz bukilgan, barmoq uchlari bir-biriga yaqin *(283-rasm).*

283-rasm

QO‘LLAR YONDA YUQORIGA BUKILGAN
Bukilgan *(284-rasm).*

284-rasm

QO‘LLARNING BALANDLIK BO‘YICHA JOYLASHISHI

285-rasm

YUQORI

Qo‘llar yelka kengligida boshdan yuqorida

286-rasm

O‘RTACHA

Qo‘llar polga parallel, tananing oldida (qo‘llar oldinda) yoki yonda (qo‘llar yonda)

287-rasm

PAST

Qo‘llar pastda

288-rasm

BIR-BIRIGA YAQIN

289-rasm

YELKA KENGLIGIDA KENG

Bir-biridan uzoqda, yelka kengligidan katta

290-rasm

TURLI TOMONDAGI QO‘LLARNI KO‘TARISH

Qo‘llar oyoqqa qarama-qarshi harakatlanadi. O‘ng qo‘l oldinda bo‘lganda, chap oyoq oldinda; chap qo‘l orqada bo‘lganda o‘ng oyoq oldinda

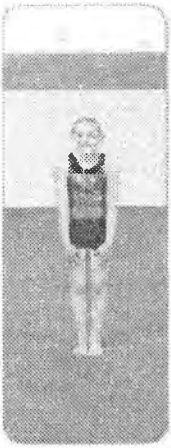
YELKALARNING HOLATI

291-rasm

TEKIS
Yelkalar pastga tushirilgan, bo‘shashgan

292-rasm

KO‘TARILGAN
Yelkalar quloqqacha ko‘tarilgan



293-rasm

TORTILGAN
Botiq ko‘krak

294-rasm

ORQAGA KERILGAN
Kuraklar bir-biriga yaqin

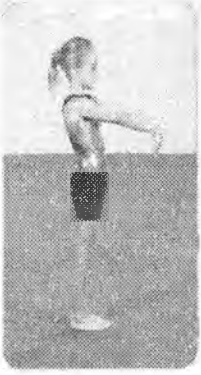
QO‘L BARMOQLARI, KAFTLAR VA BILAKLAR HOLATI BILAK

295-rasm

TEKIS
To‘g‘ri holat

296-rasm

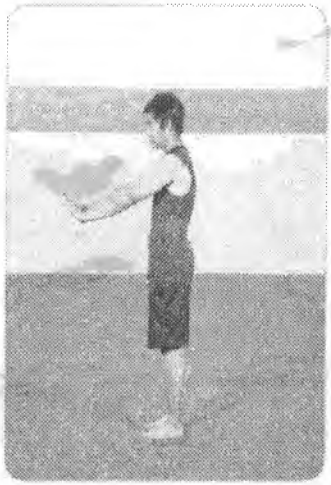
YUQORIGA
Bukilgan



297-rasm

PASTGA
Bukilgan

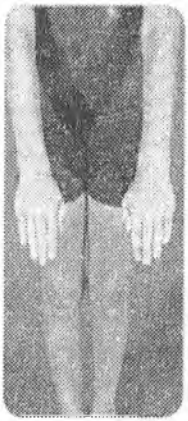
QO‘LLAR



298-rasm. **Tayanish holati**

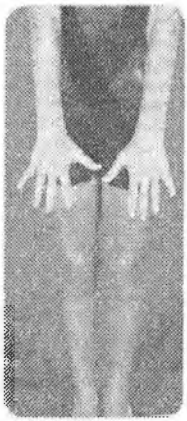
299-rasm. **Siqish holati**

QO‘L BARMOQLARI



300-rasm

Birlashgan



301-rasm

Yoyilgan, orasi ochilgan

302-rasm

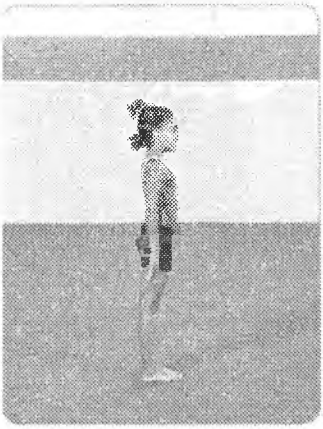
Tanadan tashqariga yo‘naltirilgan

303-rasm

Tanaga qaratilgan

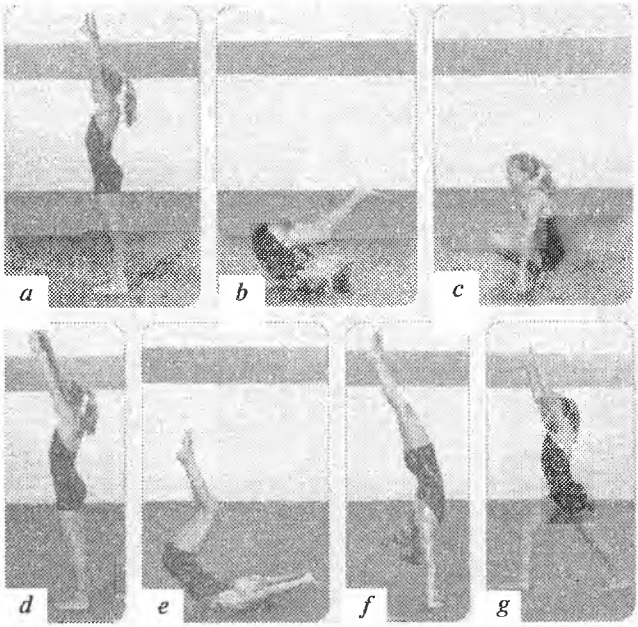
TIZZALAR, OYOQ VA OYOQ KAFTLARI HOLATLARI

TIZZALAR



304-rasm. **Rostlangan**

305-rasm. **Bukilgan**



306-rasm. **Qo'nish va qulash (tushish)**

OYOQLAR

307-rasm. **Juft**

308-rasm. **Kerilgan**

OYOQ KAFTLARI

309-rasm. **Bukilgan**

310-rasm. **To‘g‘ri. Oyoq uchini ko‘tarish**

OYOQ UCHI

311-rasm. **To‘g‘ri**

312-rasm. **Tashqariga qaratilgan**

313-rasm. **Ichkariga qaratilgan**

TANANING NISBIY HOLATLARI

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

314-rasm

TAYANIB CHO'QQAYISH
Oyoqlar uchiga tayanish, tizza va sonlar bukilgan. Tovonlar tosga yaqin joylashtirilgan, lekin unga tegmaydi. Gavda tekis *(314-rasm).*

315-rasm

OYOQLARNI BUKIB O'TIRISH
Tananing yuqori qismi songa qarab egilgan, tizzalar bukilgan va ko'krakka yaqinlashtirilgan *(315-rasm).*

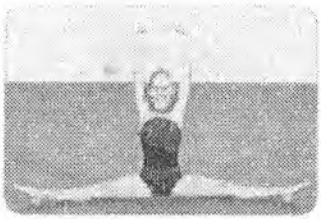
316-rasm

ORQAGA KERISHISH
Orqaning yuqori va pastki qismi orqaga kerilgan *(316-rasm).*

317-rasm

OLDINGA EGILISH

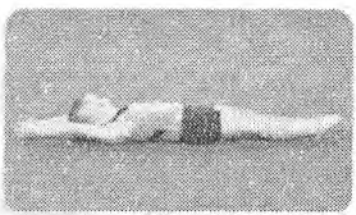
Dastlabki holatda tana tekis. Ko'krak qafasi va qorin ichkariga tortiladi, tos qismi bukiladi. Gimnastikachi orqasining yuqori qismi egik bo'lishi kerak *(317-rasm)*.



318-rasm

OYOQLARNI KERIB O'TIRISH

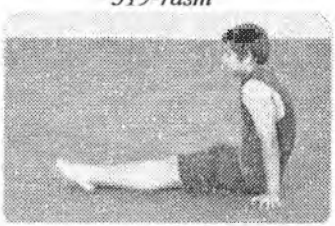
Ushbu holatda oyoqlar yonga keriladi *(318-rasm)*.



319-rasm

YOTISH HOLATI

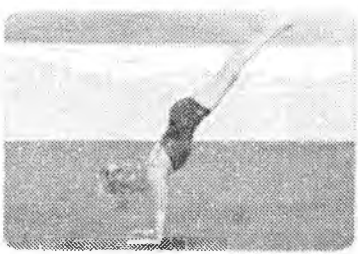
Butun tana tekis. Tekis va cho'zilgan holat deb ataladi *(319-rasm)*.



320-rasm

TO'G'RI OYOQLAR BILAN O'TIRISH

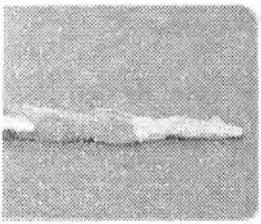
Tana beldan oldinga egilgan, oyoqlar to'g'ri *(320-rasm)*.



321-rasm

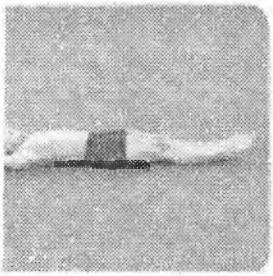
BOSHNI PASTGA QILISH

Tananing past qismi yuqori qismidan yuqorida bo'lgan holat *(321-rasm)*.



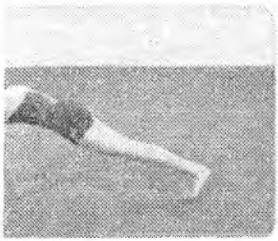
322-rasm

QORINDA YOTISH HOLATI
Polga yuzlanib yotish holati *(322-rasm).*



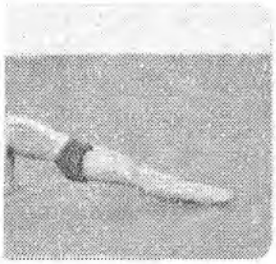
323-rasm

CHALQANCHA YOTISH HOLATI
Orqa qismini taranglashtirib yotish *(323-rasm).*



324-rasm

TAYANIB YOTISH
Qo'llar to'g'ri va tanaga nisbatan perpendikular joylashgan *(324-rasm).*



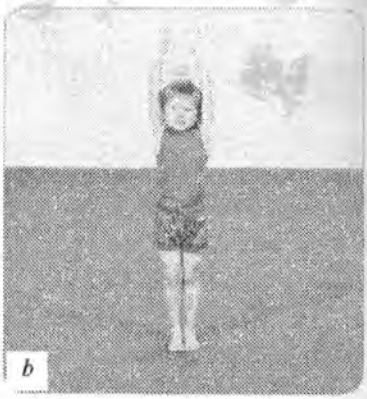
325-rasm

ORQAGA TAYANIB YOTISH
Qo'llar to'g'ri orqaga cho'zilgan *(325-rasm).*

Oyoqlarni juftlashtirib turish

Oyoqlar juftlangan. Oyoqlar uchi juft yoki 45° ochilgan. Oyoqlar to‘g‘ri, qorin mushaklari taranglashgan, qo‘llar yonda, bosh ko‘tarilgan *(326, 327-rasmlar)*.

326-rasm

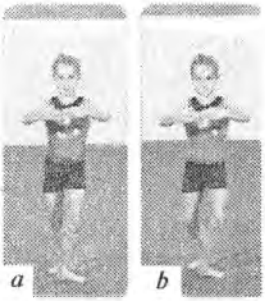


327-rasm

328-rasm

Oyoq uchi cho‘zilgan (tandyu)

Dastlabki holat – turib, qo‘llar yuqorida. Bir oyoq oldinda, to‘g‘ri, oyoq uchi cho‘zilgan, biroz polga tekkan. Cho‘zilgan oyoq biroz yonga qaratilgan. Ikkinchi oyoq to‘g‘ri va tana og‘irligini ushlab turishi kerak. Sonlar tekis. Gimnastika mashqlarining dastlabki holati sifatida ko‘p ishlatiladi *(328-rasm)*.



329-rasm

Plie

Tizzalar bukilgan, oyoq kafti polda, tana vertikal va rostlangan (a). Demi-plie – tizzalar biroz bukilgan bo'lib (b), sakrash va qo'nish xavfsizligi uchun muhimdir *(329-rasm)*.

330-rasm

Kupe

Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoq bukilgan va oyoq uchi cho'zilgan. Bosh barmoq tayanch oyoqning to'pig'ida. Bukilgan oyoq tizzasi oldinga yoki yonga qaragan bo'lishi mumkin *(330-rasm)*.

Releve

Oyoqlar uchlarida turib qo'llar yuqorida bo'lgan holat *(331-rasm)*.

331-rasm

Passe

Bir oyoqda turish holati, tayanchsiz oyoq bukilgan, oyoq uchi cho'zilgan. Bosh barmoq tayanch oyoq tizzasida. Tayanchsiz oyoqning tizzasi oldinga yoki yonga qaratilgan. Tayanchsiz oyoqning soni (yuqori qismi) gorizontal holatda bo'lishi kerak *(332-rasm)*.

332-rasm

332-rasm

Oldinga attityud

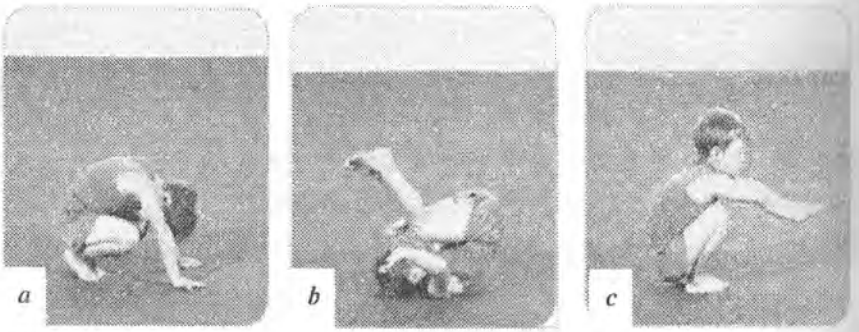
Bir oyoqda turish holati. Tayanchsiz oyoq oldinga ko'tarilgan, son gorizontal holatda, oyoq yonga qaratilgan va tizza biroz bukilgan *(332-rasm)*.

HARAKATLAR

Quyida gimnastikada ko'p foydalaniladigan asosiy harakatlar keltirilgan.

Sakrab umbaloq oshish

Ko'proq salto sifatida tanilgan. Tananing pastki qismi yuqorigi qismi atrofida aylanadigan mashqlar. Orqaga, oldinga va yonga bajarish mumkin *(333-rasm)*.



333-rasm

334-rasm

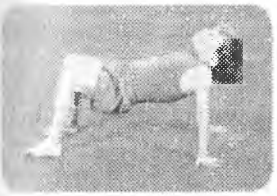
Tashlanish

Bir oyoq oldinga chiqib, bukilgan holat (taxminan 45° burchak ostida), ikkinchisi to'g'ri va orqaga. Tana to'g'ri va vertikal holatda joylashgan, og'irlik bukilgan oyoqda. Tashlanish ko'pincha gimnastika mashqlaridagi dastlabki yoki oxirgi holat bo'ladi *(334-rasm)*.

335-rasm

Irg'ish

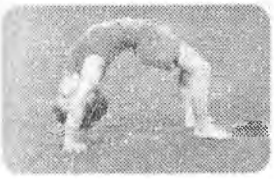
Bir oyoqdan uzun, past, kuch bilan sakrash. Qoida bo'yicha, akrobatik rondatlar seriyasida energiya berish uchun yoki tayanib sakrash uchun ko'prikka sakrab chiqish uchun irg'ishlardan foydalaniladi *(335-rasm)*.



336-rasm

Bukilgan oyoqlar bilan orqaga tayanish

Tana stolga o'xshab tekis. Oyoq va qo'l kaftlari polda, qorin yuqorida. Sonlar ikki tomonga ajralgan, tana esa rostlangan va iloji boricha, polga parallel. Bu element – ko'prikni bajarish bosqichidir *(336-rasm)*.



337-rasm

Ko'prik

Tana orqaga egilgan. Oyoq va qo'l kaftlari polda, qorin yuqorida. Bu holatga chalqancha yotgan holatdan oyoq va qo'l kaftlariga ko'tarilish bilan erishish mumkin *(337-rasm)*.

Ko'prikka tushish

Turgan holatdan orqaga egilish va qo'l kaftlarini polga joylashtirish, ko'prik holatini qabul qilish *(338-rasm)*.

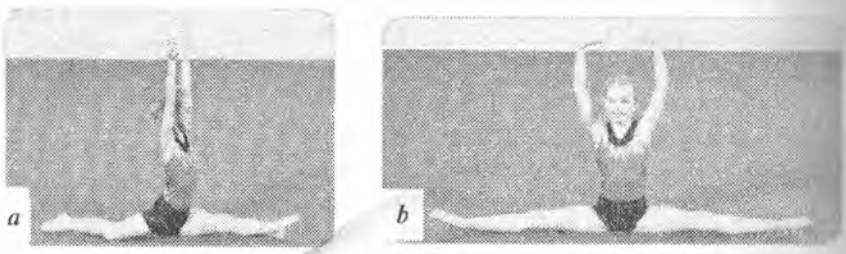
a

b

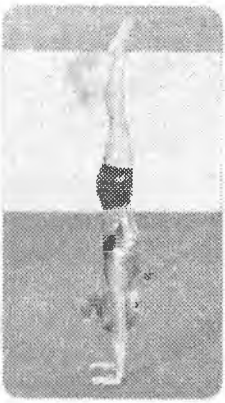
338-rasm

Shpagat

Oyoqlar ikki tomonga cho'zilgan, gavda 180° burchak ostida joylashgan holat. Uzunasiga shpagat – bir oyoq tananing oldida va bittasi orqa tomonda (a). Ko'ndalang shpagat – o'ng oyoq tanadan o'ngga, chap oyoq chapga cho'zilgan (b) *(339-rasm)*.



339-rasm



340-rasm

Qo'llarda tik turish

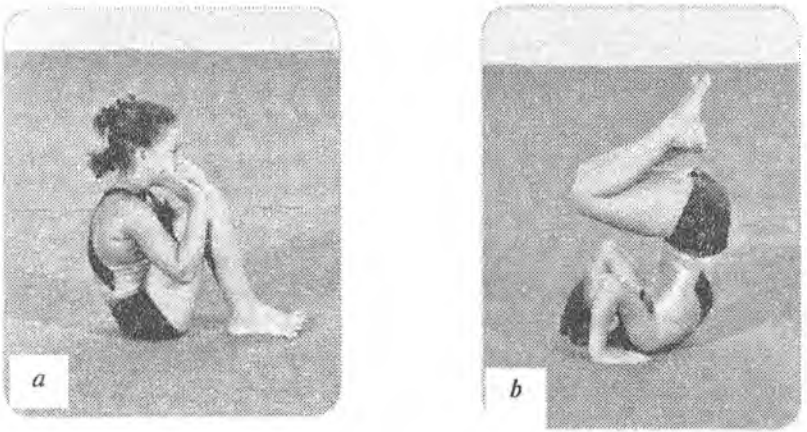
Kaftlar polda yelka kengligida, tana to'liq rostlangan va to'g'ri. Oyoqlar juft. Oyoq holatlari turlicha bo'lishi mumkin: shpagatda, yarimshpagatda, kerilgan yoki yuqorida keltirilgan kombinatsiyalardan birontasi *(340-rasm)*.

GIMNASTIKA MASHQLARIGA O'RGATISH

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

KO'MAKLASHUVCHI MASHQLAR

Ko'maklashuvchi mashqlar – bu mashqni oddiyroq qismlarga bo'lishdir. Gimnastikachilar bu qismlarni ishlab chiqadi, keyin ularni birlashtirib, tayyor mashqni o'zlashtirishadi. Bu yaxlit va qismlarga bo'lib o'tish uslubi deb ham nomlanadi. Ko'maklashuvchi mashqlar murakkab mashqlarni birdan va yaxlit o'zlashtirishga harakat qilish o'rniga qismlarga bo'lish va har birini o'rganishga yordam beradi *(341-rasm).*



341-rasm

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

YORDAMCHI MASHQLAR

Yordamchi mashqlar o'rganilayotgan mashqlarning ma'lum elementlarini aks ettiradi. Gimnastikani o'qitishda bu muhimdir, chunki mashqlarni yaxlit yaxshi bajarish uchun

kuchni, egiluvchanlikni rivojlantirishga va tanani tushunishga yordam beradi.

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

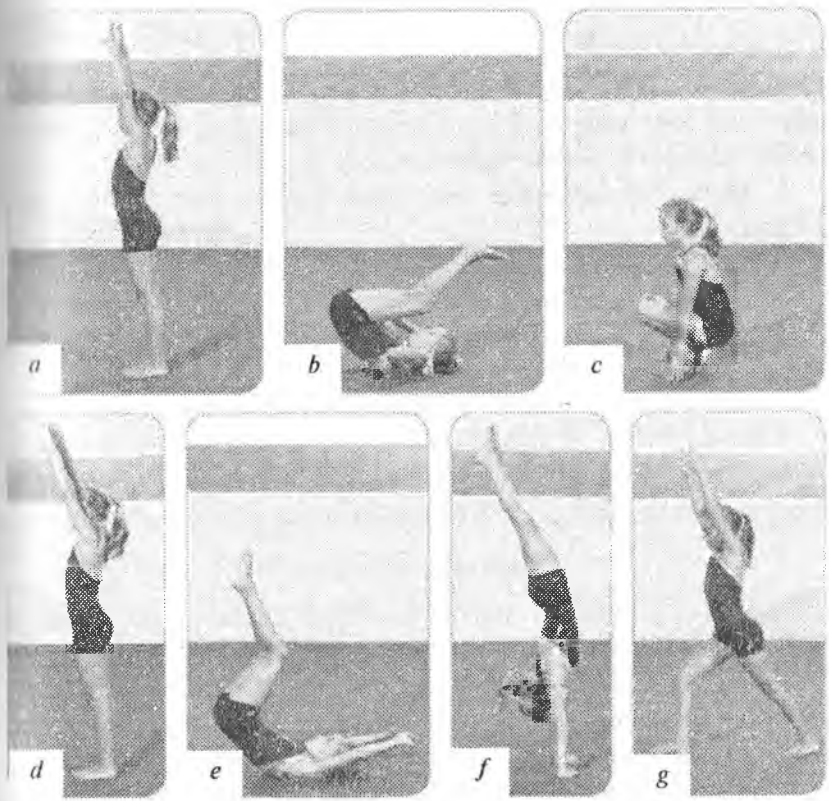
Yordamchi mashqlar konsepsiyasini namuna qilib ko'rsatish uchun qiya qo'yilgan matda orqaga umbaloq oshishni ko'rib chiqamiz (342-rasm). Qiya qo'yilgan matdan foydalanish gimnastikachi uchun mashqni yengillashtiradi, polda bajarishiga o'tishdan oldin harakatni to'liq tushunishga hamda koordinatsiya va kuchni rivojlantirishga yordam beradi *(342, 343-rasmlar)*.

342-rasm

ASTA-SEKIN O'RGATISH

Mashqlarni qadamlab o'rgatish asta-sekin o'rgatish deyiladi. Bu sportchiga boshida asosiy, keyin esa qiyinroq ko'nikmalarni egallashga va o'rganishga yordam beradi. Asta-sekin o'rgatish sportchiga maksimal rivojlanish, muvaffaqiyatga erishish uchun asqotadi *(343-rasm)*.

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



343-rasm

QO‘NISH VA YIQILISH

To‘g‘ri qo‘nish va yiqilishni bilish – gimnastikadagi jarohatlar profilaktikasidan tuzilgan kalitdir. Bu ko‘nikmalar namoyish uchun zarur bo‘lib, gimnastikachilar ularning ustida yana va yana ishlashi kerak.

O‘rgatish va takrorlashlarni mashg‘ulot rejasiga kiritish va har bir snaryadda o‘tkazish lozim *(344-rasm).*

344-rasm

TO‘G‘RI QO‘NISH

To‘g‘ri qo‘nish har bir gimnastikachida avtomatik va ixtiyorsiz ravishda amalga oshiriladigan holat bo‘lishi kerak. Qo‘nishning zarur texnikasi yerga urilishni yengillashtirishga yordam beradi. Xavfsiz qo‘nish texnikasi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Qo‘nishda urilishni yengillashtirish uchun tizzalar birga bukilgan:

– to‘g‘ri oyoqqa qo‘nish mumkin emas;

– qo‘nishda cho‘qqayib o‘tirish mumkin emas.

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

– orqa qismning pastki tomonini bukish kerak emas;

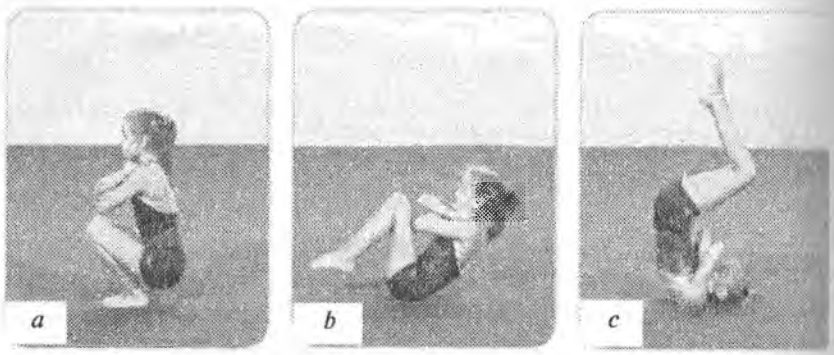
– bel qismidan oldinga egilish mumkin emas.

3. Qo‘nishda ko‘krak qafasini to‘g‘ri ushlash uchun qo‘llar ko‘krak oldida oldinga cho‘zilgan holatda bo‘lishi lozim.

Yiqilishga o‘rgatish

Yiqilish – gimnastika mashg‘ulotidagi, ayniqsa, sportchi yangi mashqlarni o‘rganayotgandagi oddiy ish. Gimnastikachilarni himoya dumalashlarni ishlash va namoyish qilish bilan to‘g‘ri yiqilishga o‘rgating. Ular tananing katta qismi bilan yiqilishga ta’sirni qabul qilishga yordam beradi *(345-rasm)*.

Himoya dumalashlar gimnastikachi muvozanat yo‘qotilganda bajariladigan tiklovchi sifatida ham ma’lumdir (a–c).



345-rasm

Gimnastikachi bilan yiqilishda quyidagilarni qilish kerakligi haqida maslahatlashing:

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

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

11.3. Akrobatika mashqlari

Ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchilarning jismoniy tarbiya majmua dasturlarida, nisbatan murakkab bo'lmagan akrobatik mashqlarni o'zlashtirishga katta e'tibor beriladi. Mashqlar turibi katta emas, ammo o'zining dinamikasi va ruhiyatiga ko'ra ta'lim muassasalarining gimnastika mashg'ulotlarida juda keng qo'llaniladi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi samarador vosita hisoblanadi.

Bu mashqlarni bajarish bilan bir qatorda, o'quvchi-talabalarda jasurlik, vaqt va fazoda o'z gavdasini boshqara olish sifatlari tarbiyalanadi hamda vestibular apparat funksiyalari takomillashib boradi. Akrobatik mashqlar, tezkor-kuch, egiluvchanlik, epchillik, sakrovchanlik kabi sifatlarini rivojlantiruvchi jismoniy vositalar sifatida katta ahamiyatga ega. Akrobatika mashqlarini o'tkazish uchun turli asboblardan foydalanish shart emas, chunki hamma muassasalarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish uchun imkoniyatlar mavjud.

Bu mashqlarni bajarishda frontal, guruhlar va o'yinlar qo'llab o'quvchi-talabalarni jalb etish dars zichligini oshirishga yordam beradi. Murakkab bo'lmagan va yaxshi o'zlashtirilgan muvozanatni saqlash, turish, «ko'prik»larni darsning tayyorlov qismida muvaffaqiyatli bajarish hamda turli harakatli o'yinlarga, estafetalarga va to'siqlarni oshib o'tish mashqlarini kiritish mumkin.

Bu yerda majmua dasturining bazaviy tarkibini tuzuvchi akrobatik mashqlar ko'rib chiqiladi. Bularni o'zlashtirib olish, o'quvchilarga jismoniy tarbiya bo'yicha umumdavlat ta'lim

me'yorlarini bajarish uchun yordam beradi. Har bir mashqning bajarish texnikasi rasm va kinogrammalar namoyishi bilan ifodalangan, o'rgatish ketma-ketligi, xos bo'lgan xatolar, ehtiyotkorlik va yordamlar mazmuni alohida ko'rsatib o'tilgan bo'lishi lozim.

Biroz murakkab mashqlarni o'zlashtirish uchun o'rgatish dasturlari tavsiya qilinadi.

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

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

G'ujanak bo'lish

Bajarish texnikasi. G'ujanak bo'lish – bu tizza yelkalarga tortilib, tirsaklar tanaga siqilgan, qo'l panjalari boldirning o'rtasidan ushlab (oyoq panjalari va tizzalar birmuncha ochiq) bukilgan tananing holati. G'ujanak bo'lish – dumalashlar, umbaloq oshishlar va g'ujanak bo'lib saltolar bajarish uchun asosiy yordamchi mashq hisoblanadi. G'ujanak bo'lish yarim o'tirib *(346-a rasm),* o'tirib *(246-b rasm),* chalqancha yotib *(346-c rasm)* bajariladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

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

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

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

346-rasm

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

Xatolar.

1. Boshning orqaga egilib ketishi.
2. Oyoqlar ochilmagan.
3. Oyoqlar juda keng ochilgan.
4. Boldirdan noto‘g‘ri ushlash (juda balanddan yoki pastdan «tutmok»).
5. To‘liq g‘ujanak bo‘lmaslik.

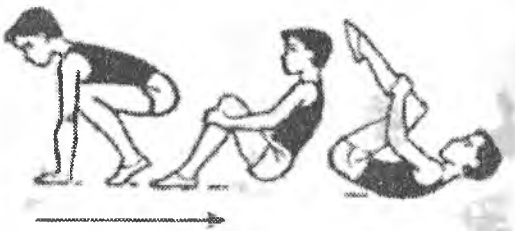
Bajarishga bo‘lgan talablar. Har bir mashqni bir necha bor takrorlab, harakatlarni sekin-asta tezlashtirib bajarish va g‘ujanak holatini ushlab turish kerak.

Dumalashlar

Bajarish texnikasi. Dumalashlar – bu gavdaning alohida qismlari bilan polga (tayanchga) ketma-ket tegish harakati bo‘lib, faqat boshdan aylanib o‘tilmaydi. Dumalashlar umbaloq oshishni o‘rganish vaqtidagi amaliy mashqlar sifatida qo‘llaniladi. Dasturda, oldinga va orqaga g‘ujanak bo‘lib *(347-rasm)* tizzalarda tayanib turib tomonlarga, kerilib, qorinda yotib dumalashlar nazarda tutilgan.

O‘rgatish ketma-ketligi

1. O‘tirib g‘ujanak holatidan, belda oldinga-orqaga dumalash.
2. O‘tirib g‘ujanak holatidan orqaga dumalash va oldinga dumalab d.h.ga qaytish.
3. Tayanib o‘tirishdan orqaga g‘ujanak bo‘lib dumalash va oldinga dumalab g‘ujanak bo‘lib o‘tirish.



347-rasm

4. Tayanib o'tirishdan g'ujanak bo'lib orqaga dumalash va oldinga dumalab d.h. ga qaytish.

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

6. Tizzalarda tayanib turishdan, g'ujanak holatida tomonlarga dumalash. Yelka, yonbosh, bel, yonbosh, yelka polga ketma-ket tegib g'ujanak holatini olish va aks harakat bilan orqaga d.h. ga qaytish.

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

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

Bajarish talabi. Keltirilgan dumalashlarning birmuncha murakkabi — bu tayanib o'tirishdan dumalab tayanib o'tirish hisoblanadi. Bu elementni yaxshi o'zlashtirib olish uchun d.h.ni matga belda tayanib o'tirishdan boshlash maqsadga muvofiq, chunki oyoqlar matga yaqin joylashgan bo'lib, d.h.ga qaytishni yengillashtiradi.

Dumalashlarni bajarish paytida g'ujanak holatining to'g'riligiga va zichligiga e'tibor qaratish lozim.

Oldinga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan oyoqlarni to'g'rilab, tana og'irligini qo'llarga o'tkazish. Qo'llarni bukib, boshni oldinga egib, oyoqlar bilan itarilib, bosh orqali aylanib, bo'yin va kurakda dumalash. Kuraklarda polga tayanib, tez oyoqlarni bukish va g'ujanak holatini egallash. Umbaloq oshishni tugatib, tayanib o'tirish *(348-rasm).*

348-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar.

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

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

Yon tomonga umbaloq oshish

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

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

1. Umbaloq oshishning boshlanishida qo'llar tirsaklarga qo'yil maydi.
2. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.

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

Kuraklarda oyoqlarni bukib turish

Bajarish texnikasi. Kuraklarda turish, g'ujanak holatida orqaga dumalab bajariladi. Kuraklarga va ensaga tayanish paytida qo'llarni belga qo'yib (katta barmoq oldinga), oyoqlar bukilgan, boldir vertikal holatda bo'ladi. Bu kuraklarda turish mashqini o'rgatish uchun yordamchi mashq hisoblanadi *(349-rasm).*

349-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

1. Dumalashni bosh va yelkani orqaga irg'itib bajarilsa.

2. Qo'llar belga vaqtida qo'yilmasa, tirsaklar keng ochilgan bo'lsa.

3. Tana vertikal holatni egallamasa.

4. Boldirlar vertikal holatdan chiqib ketsa va oyoq panjalari tortilmagan bo'lsa.

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

Kuraklarda oyoqlarni bukib turishdan, oldinga dumalab tayanib o'tirish

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

O'rgatish ketma-ketligi

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

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

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

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

Xatolar

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

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

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya

Tayanib o'tirishdan, oldinga umbaloq oshib tayanib o'tirish – orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish – oldinga dumalab tayanib o'tirish – yon tomonga umbaloq oshib, tayanib o'tirish va d.h.

Oldinga ikki, uchta umbaloq oshish

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

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib o'tirishdan, oldinga umbaloq oshib, tayanib o'tirish.

2. Tayanib o'tirishdan oldinga umbaloq oshib, tayanib o'tirish va yuqoriga sakrash.

3. Tayanib o'tirishdan oldinga 2 ta umbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar

1. Umbaloq oshishlar orasida to'xtab qolish.

2. Oldinga umbaloq oshishga xos bo'lgan xatolar.

Kuraklarda turish

Bajarish texnikasi. Qo'llar bilan boshning o'rta qismidan ushlab, tayanib o'tirishdan orqaga dumalashni bajarish. Dumalash yakunida polga kuraklar bilan tegib, qo'llar bilan belga tayanib oyoqlarni to'g'rilab kuraklarda turishni bajarish. Tana to'g'ri turishi va tirsaklar keng ochilmagan bo'lishi lozim *(350-rasm).*

350-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Orqadan tayanib o'tirishdan oyoqlarni bukib orqaga dumalash va oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

2. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish, shu holatda oyoqlarni to'g'rilab ushlab turish.

3. Orqadan tayanib o'tirishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish.

4. Tayanib o'tirishdan orqaga dumalab, kuraklarda turish.

Xatolar

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

Ehtiyotlash va yordam. O'quvchining yonboshida kuraklarga tayanish joyida turib, oyoqlar boshning orqasiga tegib ketishi mumkinligidan ogohlantirib, bir qo'lda boldirdan ushlanadi. Kuraklarda turish holatiga chiqqandan so'ng, tana aniq vertikal holatga kelishiga erishish uchun sonning orqasidan ushlanadi *(351-rasm).*

351-rasm

Chalqancha yotgan holatda «ko'prik»

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

Qo'l va oyoqlarni bukib, boshni oldinga egib, asta-sekin belga tushib, d.h.ni egallash. Bajarish vaqtida oyoqlarni oxirigacha yozib, tana og'irligini qo'llarga o'tkazish lozim *(352-rasm).*

352-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

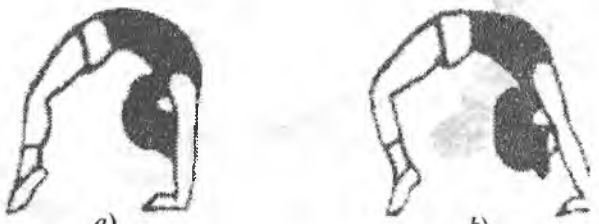
1. Bel va yelka mushaklarini oldindan tayyorlash (tanani oldinga va orqaga, yon tomonga bukish, tanani tomonlarga aylantirish, qo'llar bilan aylanma harakat qilish).

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

3. Chalqancha yotgan holatida yordam bilan «ko‘prik» bajarish.

4. Chalqancha yotgan holatda mustaqil «ko‘prik» bajarish.

Boshlanishida «ko‘prik»ni 3–5 marta qaytariladi, keyin oldinga bukilish, umbaloq oshishlar, turishlar bilan navbatlashtirib, 8–12 martagacha ko‘paytiriladi.



353-rasm

Xatolar

1. Oyoqlar tizzadan bukilib, oyoq uchiga tayanish *(353-b rasm)*.

2. Oyoqlar tizzadan bukilib, yelkalar, qo‘l panjalari tayanch nuqtadan ko‘chsa.

3. Qo‘llar va oyoqlar keng qo‘yilgan.

4. Bosh oldinga egilgan.

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

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

Bajarish texnikasi. Bu mashq orqaga umbaloq oshishning birinchi qismini o‘zlashtirish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o‘tirishdan g‘ujanak bo‘lish va orqaga dumalashni bajarish, dumalash yakunida tirsak va panjalarni parallel ushlab, boshning yoniga polga kaft bilan tayanish *(354-rasm)*.

O‘rganish ketma-ketligi

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

354-rasm

2. Chalqancha yotgan holatdan «ko'prik» bajarish uchun d.h.ni takrorlash. Oyoqlarni tizzadan, qo'llarni tirsakdan bukib, kaftlarni boshning yoniga polga qo'yish.

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

Xatolar

1. Kaftlarni qo'yishda tirsaklar kengayib ketishi.
2. Tirsak va kaft parallel bo'lmasa.
3. Kaftlarni bir vaqtda qo'ymaslik.

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

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

Tayanib o'tirishdan oldinga g'ujanak holatida ikki marta umbaloq oshib tayanib o'tirish – orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) – oldinga dumalab yotish va «ko'prik» – yotish, qo'llar bosh orqasiga tayanib orqaga dumalash – oldinga dumalab tayanib o'tirish va A.T.

G'ujanak holatida orqaga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan, qo'llar birmuncha oldinda, tana og'irligini qo'llarga o'tkazib, qo'llar bilan itarilib, tez orqaga dumalash, aylanish vaqti g'ujanak holati zichligi hisobiga ko'paytiriladi: kuraklar tayanchga tekkan vaqtda kaftni yelka orqasiga qo'yiladi va ularga tayanib, bosh orqali aylanib (oyoqlarni bukmasdan) tayanib o'tirishga o'tish holati bajariladi *(355-rasm).*

O'rgatish ketma-ketligi

1. Oldinga umbaloq oshish.

355-rasm

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

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

Xatolar

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

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

3. Zich bo‘lmagan g‘ujanak holati.

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

5. Sekin aylanish.

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

Orqaga umbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

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

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

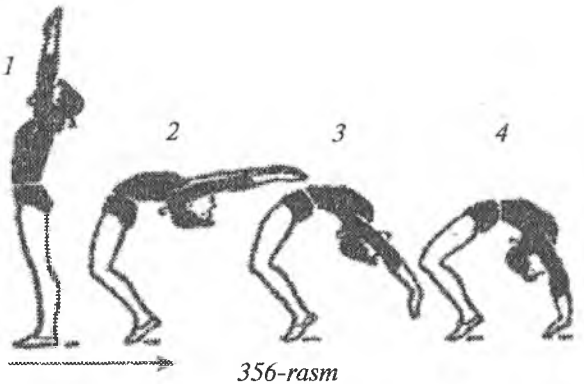
Tayanib cho‘qqayish holatidan orqaga umbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish – oldinga dumalab yotish va «ko‘prik» – chalqancha yotish holatiga tushib – o‘tirish, qo‘llar yonga – chapga tayanib burilib, tayanib cho‘qqayish – yuqoriga kerilib sakrash va A.T.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

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

2. Orqaga umbaloq oshish — 3,0 b.
3. Orqaga dumalab, kuraklarda turish — 3,0 b.
4. Oldinga dumalab, tayanib cho‘qqayish va A.T. — 1,5 b.

Oyoqlarni kerib turishdan yordam bilan orqaga egilib «ko‘prik».



356-rasm

Bajarish texnikasi. Bu element oyoqlarni ochib, qo‘llar yuqorida tik turgan holatda bajariladi. Orqaga egilib, tosni oldinga berib, sekin-asta «ko‘prik» holatiga tushish. Tushish vaqtida boshni oxirigacha orqaga egish *(356-rasm).*

O‘rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

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

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda kuraklar-dan, boshqasida beldan ushlab yordam beriladi. Mashq to'liq o'rganilguncha ehtiyotlash bilan bajariladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. Oyoqlarni kerib turib, qo'llar yuqorida orqaga egilib «ko'prik», hosil qilish (yordam bilan) — 3,0 b.
2. Yotib va tanani ko'tarib, orqadan tayanib o'tirib, orqaga dumalab, kuraklarda turish (ushlab turish) — 1,5 b.
3. Oldinga dumalab, tayanib, cho'qqayish — 1,5 b.
4. Orqaga umbaloq oshib, tayanib, cho'qqayish — 2,0 b.
5. Oldinga umbaloq oshib, yuqoriga kerilib sakrash — 2,0 b.

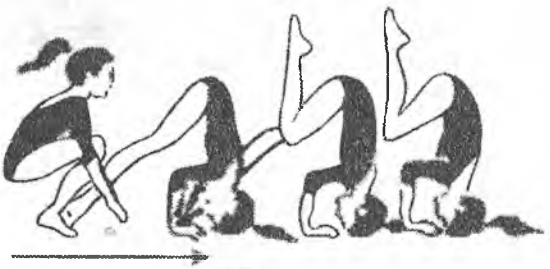
Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. Oldinga ikki marta umbaloq oshib, to'g'rilanib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish — 2,0 b.
2. «Ko'prik» holatiga tushish — 3,5 b.
3. Yotish va kuraklarda turish — 2,0 b.
4. Oldinga dumalab, tayanib cho'qqayish va oyoqlarni ochib kerilib sakrash — 2,5 b.

Ehtiyotlash va yordam. To'ntarilish boshida siltanuvchi oyoqning kaftidan ushlab, qo'llarni keyinchalik belga o'tkazib (*356-rasm,* 1—3 kadr), tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko'krakdan ushlab yordam beriladi *(356-rasm,* 4-kadr).

Oyoqlarni bukib boshda turish

Bajarish texnikasi. Bu mashq boshda va qo'lda turishni o'rganish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o'tirish-dan, oyoqlarni yozib, matga bosh bilan tayanib, tana og'irligini



357-rasm

qo'llarga va boshga o'tkazib, itarilish va siltanishsiz bir oyoqni ko'krakka bukish, so'ng ikkinchisini bukib, boshda turish holatini egallash *(357-rasm).*

O'rgatish ketma-ketligi

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

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

3. Tayanib cho'qqayishdan mustaqil boshda turish.

Xatolar

1. Boshning noto'g'ri joylashishi.

2. Boshni qo'llarga yaqin qo'yish.

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

Orqaga umbaloq oshib, yarim shpagat

Bajarish texnikasi. Orqaga umbaloq oshish yakunida bir oyoqni ko'krakkacha bukib, qo'llarga tayanib, bukilgan oyoqni tizzaga qo'yib, ikkinchi oyoqni bukmasdan, polga tegmay, to'g'rilanib, qo'llarni yozib, tizzaga tayanib turish. Oyoqni tushirib, surilayotganda, to'g'rilanib, polda qo'llar bilan sirg'anib, yarim shpagat hosil qilish *(358-rasm).*

358-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

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

3. Tayanib o'tirishdan, orqaga umbaloq oshib, bitta tizzaga tayanib turish, ikkinchi oyoqni orqaga qo'yish.

4. Tizzalarda tayanib turishdan, qo'llar bilan polga tayanib, oldinga chapga (o'ngga) tizzani surib, ikkinchi oyoqni orqaga cho'zib, chap (o'ng) tovonga tosni tegizib, to'g'rilanish, qo'llar yonga, to'g'riga qarash *(358-rasm)*.

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

6. Tayanib o'tirishdan, orqaga umbaloq oshib, yarim shpagat hosil qilish.

Xatolar

1. Bukilgan va to'g'ri oyoqning tez tushishi.
2. Orqaga cho'zilgan oyoq tizzadan bukilsa.

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

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga umbaloq oshib, kuraklarda turish	– 2,5 b.
2. Oldinga dumalab, egilib o'tirish	– 1,0 b.
3. Orqaga umbaloq oshib, tayanib cho'qqayish	– 2,0 b.
4. Oyoqlarni bukib, boshda turish	– 1,5 b.
5. Tayanib cho'qqayishga tushib, yuqoriga kerilib sakrash	– 1,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya (qiz bolalar)

1. Tayanib cho'qqayishdan oldinga umbaloq oshish	– 1,0 b.
2. Oldinga umbaloq oshib, egilib o'tirish	– 1,5 b.
3. Yotish va «ko'prik»	– 3,0 b.
4. Yotish va kuraklarda turish	– 2,0 b.
5. Oldinga dumalab, egilib o'tirish	– 1,0 b.
6. Orqaga umbaloq oshib, yarim shpagat hosil qilish	– 1,5 b.

Orqaga umbaloq oshib, oyoqlarni ochib turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga umbaloq oshishni yakunlab, oyoqlarni tizzadan bukmasdan, ularni

ajratish va qo'llarni to'g'rilab oyoqlarni ochib, tayanib turishga chiqish.

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga umbaloq oshib, tayanib o'tirish.

2. G'ujanak bo'lib o'tirishdan, oyoqlarni ochib bukilib, tayanishgacha orqaga dumalash va d.h.ga qaytish.

3. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni ochib bukilib, tayanishgacha orqaga g'ujanak bo'lib dumalash va d.h.ga qaytish.

4. Oyoqlarni ochib, bukilib tayanishdan, bosh matga tekkuncha qo'llarni bukish va yozish.

5. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga umbaloq oshib, oyoqlarni ochib, tayanib turish.

Xatolar

1. Orqaga umbaloq oshishni bajarishdagi kabi qo'llarni noto'g'ri qo'yish.

2. Oyoqlarning juda kech ochilishi.

3. Oyoqlarni ochish paytida ularning to'liq yozilmaganligi.

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

Uzun umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Oldinga uzun umbaloq oshish — yarim o'tirishdan, qo'llar orqada, qo'llarda oldinga siltanib oyoqlarni yozib, qo'llarni oyoq panjalaridan 60—80 sm kam bo'lmagan, yelkadan oldinga qo'yish, oyoqlar bilan itarilib, g'ujanak holatida umbaloq oshishni bajarish. Bunda oyoqlarning tizzadan bukilishini

359-rasm

kuraklar polga tekkan paytida amalga oshishiga harakat qilish kerak *(359-rasm)*.

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga umbaloq oshib, tayanib o'tirish.

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

3. Yarim o'tirishdan, oldinga uzun umbaloq oshib, qo'llar qo'yilgunga qadar 60–80 sm masofada joylashgan chiziqda tayanib o'tirish.

Xatolar

1. Qo'llarni yaqin masofaga qo'yish oddiy oldinga umbaloq oshishni bajarishga olib keladi.

2. Itarilish paytida oyoqlar bukilgan holatda bo'lsa.

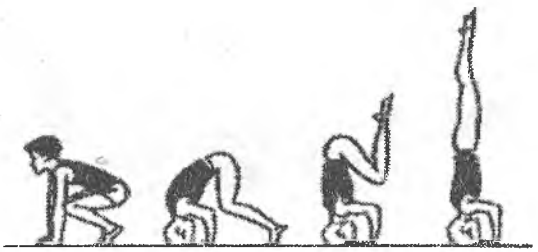
3. Oyoq panjalari va qo'llarni qo'yish joyi orasidagi masofa juda katta bo'lib, uchish fazasi paydo bo'lsa.

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

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

Boshda turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho'qqayishdan qo'llarda oldin boshga tayanib (peshonaning yuqori qismi) teng tomonli uchburchak hosil qilib, itarilib oyoqlarni bukib, boshda turish va tanani to'g'ri vertikal holatigacha to'g'rilash *(360-rasm)*.



360-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

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

Uch qadamdan yugurib sakrab oldinga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Texnikaning asosiy xususiyati, oyoqlarda itarilgandan keyin tos-son bo'g'imidan ozgina bukilib, tananing tayanchsiz holati, ya'ni uchish fazasi borligi hisoblanadi. Qo'llar bilan tayanchga tekkandan keyin oldinga umbaloq oshish bajariladi. Sakrab oldinga umbaloq oshish, yarim o'tirishdan, 2–3 ta matlar uyumiga qadam qo'yib yugurib kelib bajariladi *(361-rasm).*

361-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib cho'qqayishdan oldinga umbaloq oshish.
2. Tayanib cho'qqayishdan oldinga uzun umbaloq oshib, tayanib o'tirish.
3. Qo'llar orqada yarim cho'qqayishdan, sakrab umbaloq oshib, tayanib o'tirish.

Xatolar

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

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

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

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

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

Bajarish texnikasi. Umbaloq oshish, uch qadamdan yugurib umbaloq oshishni bajarishga o‘xshash, lekin uchish fazasi balandligi asta-sekin oshib boradi, shu bilan birga, yugurish tezligi va uzunligi ham oshadi *(362-rasm).*

362-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

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

2. Joydan sakrab umbaloq oshish.

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

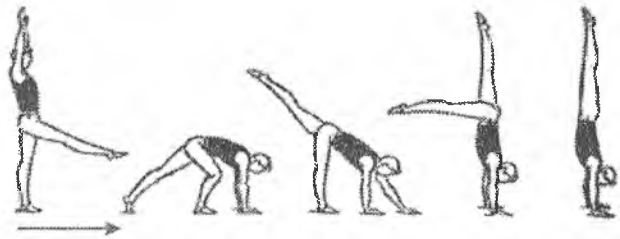
4. Yugurib, balandligi 90 sm to‘siqdan sakrab, umbaloq oshish (to‘siq sifatida tortilgan arqon va ag‘darilgan matdan foydalanish mumkin).

Xatolar

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

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo‘llarda tik turish

Bajarish texnikasi. Siltanuvchi oyoqda turib, itariluvchi oldinda oyoq uchida, qo‘llar yuqoriga kaftlar oldinga qadam qo‘yib tanlanib, tanani oldinga bukib, to‘g‘ri qo‘llarni yelka oralig‘ida polga qo‘yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda itarilib qo‘llarda turishga o‘tish. Tik turganda oyoqlarni birlashtirib, polga qarab, bosh ozgina orqaga egiladi *(363-rasm).*



363-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

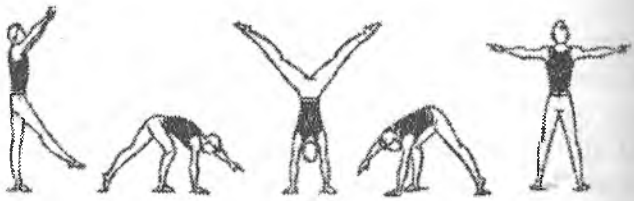
1. Yordam bilan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo‘llarda turish.

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

Xatolar

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

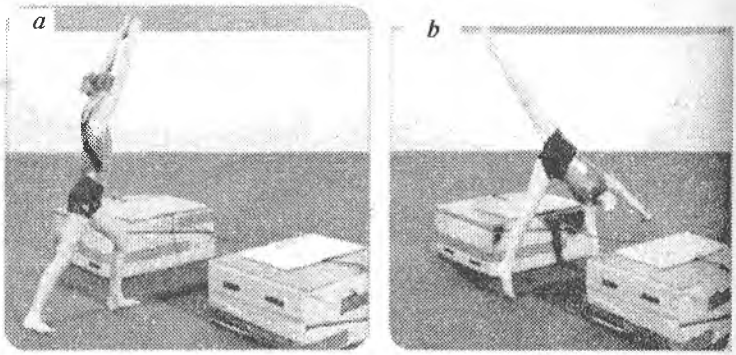
Ehtiyotlash va yordam. Siltanuvchi oyoq tomonda turib, bir qo‘lni oldinga cho‘zib, ikkinchisi bilan o‘quvchining siltanuvchi oyoqning sonidan yoki boldiridan ushlab yordam beriladi. Qo‘llarning ko‘tarilishi mo‘ljal bo‘lib xizmat qiladi. O‘quvchi oyoqqa tegish paytida to‘xtaydi *(364-rasm).*



364-rasm

Yon tomonga to‘ntarilish

Bajarish texnikasi. Harakat yo‘nalishiga yuzlanib turib, qo‘llar yuqorida, kaftlar oldinga qaratilgan, to‘ntarilish bajariladigan tomonga bir qadam qo‘yib, keyin oldinga bukilib, itariluvchi oyoqdan bir qadam oralig‘ida polga qo‘lni qo‘yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, qo‘lda turishga o‘tish. Keyin navbatma-navbat qo‘llar bilan itarilib, qo‘llar yonga, oyoqlar ochiq turish *(365-a, b rasm).*



365-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

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

2. Oyoqlarni ochib, qo‘llarda turishdan oyoqlarga qaytish. Boshida o‘tgan mashq kabi yordam beriladi, keyin qo‘llarni tez navbatma-navbat harakatlantirib: bir qo‘lni belga (tushish

tomonga) boshqasini yelka ostiga qo‘yib, oyoqqa tushishga yordam berish – qo‘llar yonga oyoqlarni ochib turish (bu mashq to‘ntarilishning ikkinchi yarmini o‘rganishda yordam beradi).

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

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

Xatolar

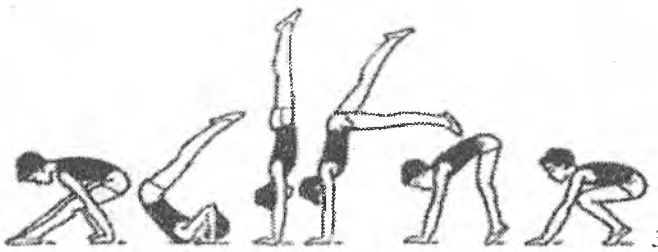
1. Qo‘l va oyoqlar bir chiziqqa qo‘yilmasa.
2. Qo‘lda turish orqali to‘ntarilish bajarilmasa.
3. Bosh orqaga egilmagan bo‘lsa va o‘quvchi qo‘llarni qo‘yishda o‘zini boshqara olmasa.
4. Qo‘llarda turish orqali to‘ntarilish bajarilmasa hamda tana vertikal chiziq bo‘ylab emas, balki yon tomonga egilib bajarilsa.

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

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

Yordam bilan qo‘llarda turish orqali orqaga umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Umbaloq oshish, oldinga egilib o‘tirishdan yoki to‘g‘ri oyoqlar bilan orqaga o‘tirishdan so‘ng bajariladi. Orqaga bukilib dumalashni yakunlab, barmoqlarni yelkaga burib, qo‘llarni yelka yoniga qo‘yish va tez oyoqlarni yuqoriga yozib ko‘tirilish, shu bilan bir vaqtda, qo‘llarni ham to‘g‘rilash, oyoqlarni orqaga tushirib, tayanib o‘tirish *(366-rasm).*



366-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turishni takrorlash (yordam bilan).

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

3. Oldinga egilib o'tirishdan yordam bilan oldinga dumalab qo'llarda turish va orqaga – d.h.ga qaytish.

4. Oldinga egilib o'tirishdan yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga umbaloq oshish.

5. A.t.dan, iloji boricha, chuqurroq oldinga egilib, orqaga muvozanatni yo'qotib, qo'llar bilan tizzaga yaqin joydan polga tayanib, to'g'ri oyoqlarga o'tirib, yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga umbaloq oshish.

Xatolar

1. Tos-son bo'g'imi vaqtdan oldin yozilsa.
2. Tos-son bo'g'imi vaqtdan kechikib yozilsa.
3. Qo'llar noto'g'ri qo'yilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'llarni qo'yish joyining yonida oyoqlarni ochib, yonboshda turib, oyoqlarni ushlab, qo'llarda turishga yozilish uchun yordam berish va umbaloq oshishni yakunlashda oyoqlarda turtib yordam beriladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, qo'llarda turish va oldinga umbaloq oshish – 3,0 b.
2. Kuch bilan boshda turish – 3,5 b.
3. Tayanib o'tirishga tushib, qo'llarda turish orqali umbaloq oshish – 3,5 b.

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

1. Tizzalarda tayanib, orqaga egilib, qo'llar belda – 1,5 b.
2. Chapga burilib to'g'rilanib, o'tirish va burchak (ushlash), qo'llar yonga – 3,0 b.
3. Yotish va kuraklarda turish – 2,0 b.
4. Orqaga umbaloq oshib, yarim shpagat – 1,5 b.

5. Tayanib o'tirish va chap oyoqda bir qadam hatlab sakrab, o'ng oyoqqa tashlanish, qo'llar yonga — 2,0 b.
6. Orqaga bukilib, tayanib turish — 1,5 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

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

11.3.1. Erkin mashq harakatlari

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

Rivojlantiruvchi gimnastik o'yinlar yosh bolalar uchun mo'ljallangan. Bu o'yinlar asosiy harakatlarni va bolalarning tabiiy xohishiga qarab o'ynash va o'rganishni imitatsiya qiladi. Rivojlantiruvchi gimnastika ko'nikmalariga qadamma-qadam o'rgatadi. Bu nafaqat gimnastikani o'rgatishdagi xavfsiz usul, balki sportchilar uchun xursandchilikdir, chunki o'qitish jarayonida oldin o'rganilgan ko'nikmalarga tayanishga va muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

Rivojlantiruvchi gimnastika jismonan (kuch, egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya va harakat ko'nikmalarini rivojlantiradi), aqlan (o'quvchi berilgan vazifalarni bajaradi, atamalarni o'rganadi va diqqatini mashg'ulotlarga jalb etadi) va ijtimoiy (gimnastikachi do'stlari bilan o'ynaydi, ota-onasiz yurishga, jamoada harakatlanishga va o'zida ishonchni hosil qilishga o'rganadi) tomondan rivojlantiradi.

Bosqichma-bosqich gimnastika maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va gimnastika zallari uchun ishlab chiqilgan.

U oddiy kategoriyaga kiritilgan elementlar va harakatlar ketma-ketligini o'z ichiga olgan. Bosqichma-bosqich gimnastikasi bir

biriga o‘xshash elementlarni bog‘laydi. Dasturning moslashuvchanligi murabbiy va o‘qituvchilarda asboblardan foydalanishga imkoniyat borligi, guruhning soni, gimnastikachilarning tajribasi, o‘qitish bosqichining maqsadiga qarab turli xil kategoriyalardagi elementlarni tanlashga yordam beradi.

Bu bobdan boshlab «Yakkacho‘pda mashqlar» bobigacha biz erkin mashqlar, tayanib sakrash, qo‘shpoya va yakkacho‘pda asosiy kategoriyadagi gimnastik harakatlar va elementlarni ko‘rib chiqamiz. Bu tayyorlov yoki kirish ko‘nikmalari gimnastikachini barcha dissiplinalarda o‘rta bosqichga o‘tishga, so‘ng musobaqa dasturlari bosqichiga o‘tishga tayyorlaydi. Bu harakatlar va elementlar astasekin bazaviy bosqichdan o‘rta «A», o‘rta «B» va murakkab bosqichga o‘tadi.

Dastlab ular maktab yoshidagi bolalar uchun ishlab chiqilgan, lekin yengil tarzda maktabgacha bo‘lgan yosh bolalar uchun moslashtirish ham mumkin. Bazaviy ko‘nikmalar — gimnastikachi birinchi o‘rinda o‘zlashtirishi kerak bo‘lgan ko‘nikmalardir. O‘rta «A» bosqichida gimnastikachiga bazaviy ko‘nikmalarga asoslangan mashqlar ko‘rsatiladi.

O‘rta «B» bosqich qiyinroq va sportchi nafaqat ilgari o‘rganilgan ko‘nikmalardan foydalanadi, balki tayyorgarlikning yangi bosqichiga chiqishi kerak.

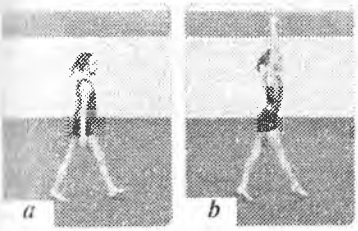
Murakkab bosqichdagi mashqlar nafaqat bazaviy va o‘rta bosqichdagi elementlarni bilishi, balki kuch va egiluvchanlikka ega bo‘lishi kerak.

LOKOMOTSIYA

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

Murabbiyga maslahat:

Bu harakatlarni o‘yinlar, estafetalar va boshqa vaqtichog‘-liklarga oson aylantirish mumkin



367-rasm

YURISH

Bazaviy bosqich. Yurishni turli yo‘nalishlarda amalga oshiring. Masalan, oldinga (a), orqaga, yonga (juftlama qadam bilan) va oyoq uchida (b) *(367-rasm).*

368-rasm

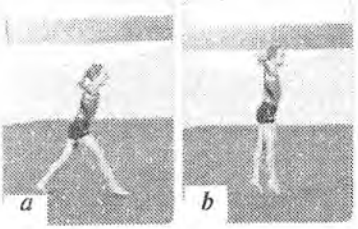
YUGURISH

Bazaviy bosqich. Yugurishni ham turli yo‘nalishlarda amalga oshiring: oldinga, orqaga, yonga. Bir oyoqda sakrashlarni ham qo‘llab ko‘ring *(368-rasm).*

369-rasm

IRG‘ISH

Bazaviy bosqich. Yugurishga o‘xshaydi, lekin bir oyoq yerdan uzilganda, ikkinchisi depsinadi. Oyoqlar harakatini almashtiring *(369-rasm).*

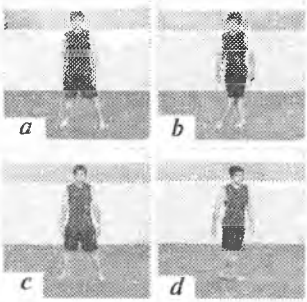


370-rasm

SHASSE

O‘rta bosqich «A». Oldinga qadam qo‘yib, biroz irg‘ish. Havoda oyoqlarni tez juftlash. Orqadagi oyoqqa qo‘nib, oldingi oyoqni keyingi qadam uchun tayyorlab biroz ko‘tarish. Mashqni oldinga va

yonga harakatlanib bajarish (ikkala oyoqni boshlovchi sifatida ishlatib) *(370-rasm)*.



371-rasm

O‘rta bosqich «A». Turgan holatdan yonga qadam tashlash, keyin ikkinchi oyoqni birinchi oyoqning orqasiga qo‘yish, so‘ng birinchi oyoq bilan yana yonga qadam tashlash, ikkinchisini esa birinchining oldiga qo‘yish. Takrorlab, ikki yo‘nalishga harakatlanish. Bu mashqni yurish tempida yoki tezroq bajarish mumkin *(371-rasm)*.

Murabbiyga maslahat:

Vazifalarni qiyinlashtirish uchun turli xil lokomotsiyalar yoki yo‘nalishlarni kombinatsiyalashtiring. Bazaviy lokomotor mashqlarni polda chizilgan chiziqda yoki yakkacho‘pda, qiyinlashtirib va sur’atini o‘zgartirib o‘tkazish mumkin.

HAYVONLARNING HARAKATLARI

Hayvonlarning harakatlari – o‘quvchilarga fantaziya qilishga imkon beradigan va ularga turli xil usullarda harakatlanishga, gimnastik harakatlarni imitatsiya qilib, kuch va koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradigan qiziqarli mashqlar. Hayvonlarning harakatlari bazaviy bosqich uchun to‘g‘ri keladi.

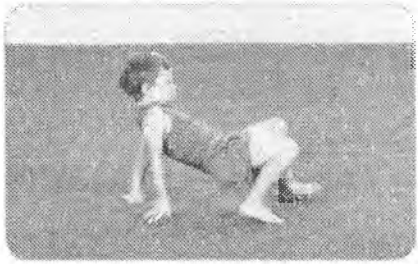
Ayiqning yurishi

Bazaviy bosqich. Qo‘llar va oyoqlarni polga qo‘yib, bo‘ksalarni ko‘tarib, to‘rt oyoqlab yurish (bilaklarda va oyoqlar kaftida). Oldinga va orqaga harakatlanish *(372-rasm)*.

Krab (qisqichbaqa)ning yurishi

Bazaviy bosqich. Dastlabki holat – polda o‘tirish. Kaftlarni orqaga qo‘yish, barmoqlar bo‘ksalarga yoki ulardan tashqariga yo‘naltirilgan. Tizzalarni bukib, oyoqlarni polga qo‘yish, qorin

372-rasm



373-rasm

tepaga qaratilgan. Og'irlikni qo'llar va oyoqlarga taqsimlab, bo'ksalarni poldan uzish, tana «stol» holatini qabul qilishi kerak. Gavda to'g'ri va imkon bo'lsa, polga parallel bo'lishi lozim. Oldinga, orqaga, yonga harakatlanish *(373-rasm)*.

Quyonning sakrashlari

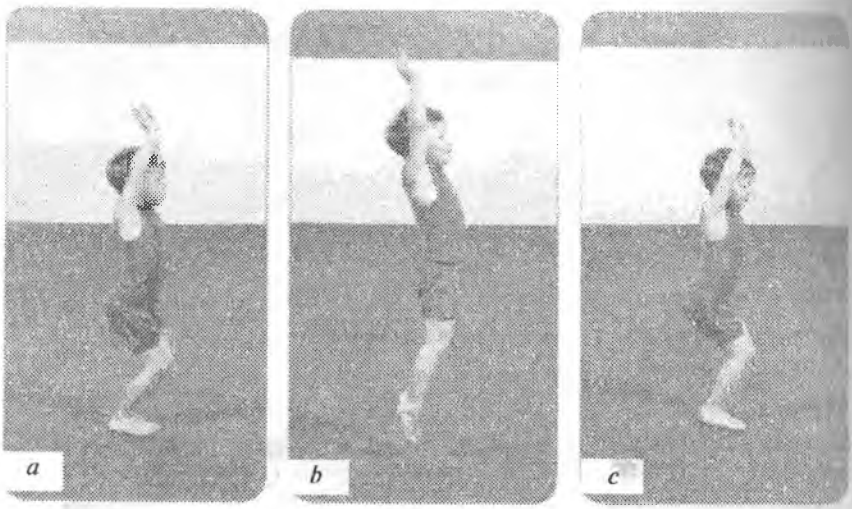
Bazaviy bosqich. Ikki oyoqda turgan holatda, qo'llar bosh ustida, oldinga harakatlanib, kichik sakrash kerak. Mashq yakunlanmaguncha qo'llarni bosh ustida ushlash lozim. Quyonning sakrashlarini orqa bilan oldinga harakatlanib ham bajarish mumkin.

O'rgimchakning yurishi

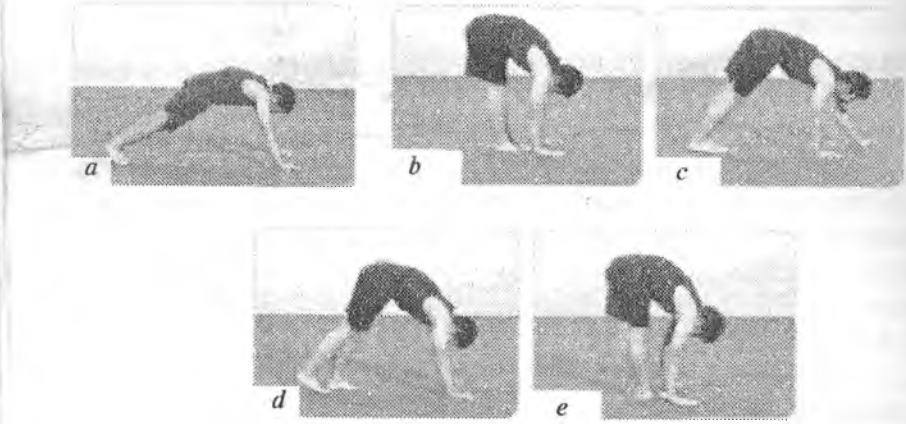
O'rta bosqich «A». Tayanib yotishdan boshlab (qo'llarni bukib yozish holati), yonga chap qo'l va oyoqni joylashtiramiz, so'ng dastlabki holatga qaytish uchun o'ng qo'l va oyoqni xuddi shu yonga joylashtiramiz. Takrorlash va ikki yo'nalishda yurish *(374-rasm)*.

Kapalak qurti

O'rta bosqich «A». Turgan holatdan qo'llarni polga oyoqlar oldiga joylashtirish. Qo'llarda oldinga tayanib yotish holatigacha yurish. So'ng oyoqlar bilan qo'llargacha yurish. Qaytarish – qo'llar bilan yurish, keyin oyoqlar bilan yetib olish *(375, 376-rasmlar)*.



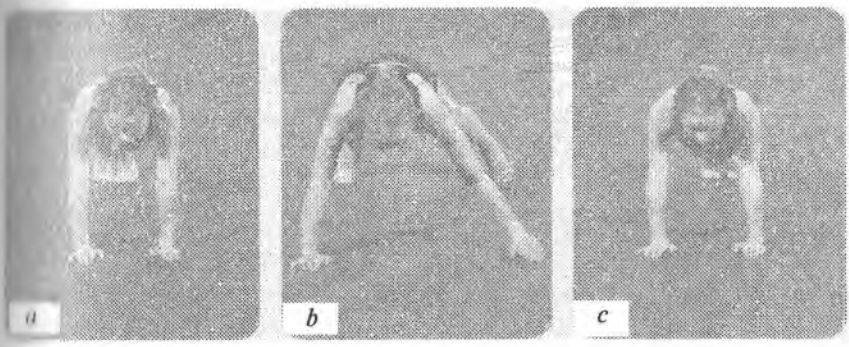
374-rasm



375-rasm

STATIK HOLAT

Statik holatga gimnastikachining og'irlik markazi tayanch nuqtasidan yuqorida, o'zi esa mo'tadil muvozanatni ushlab turadigan barcha holatlar kiradi. Ushbu mashqlar va harakatlar



376-rasm

gimnastikachiga tananing turli holatlarini tushunishga hamda kuch, egiluvchanlik va muvozanat hissini rivojlantirishga yordam beradi. Statik holatlar boshqa mashqlarni bajarganda ham uchraydi. Tayanch nuqtasi sifatida qo'llar, oyoqlar va tananing boshqa qismlari ham ishlatiladi.

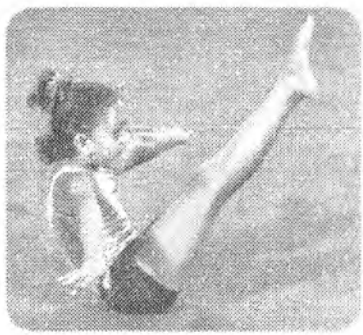
Statik mashqlarni gimnastikaning barcha bosqichlarida amalga oshirish kerak.

«TO'G'RI» MUVOZANAT

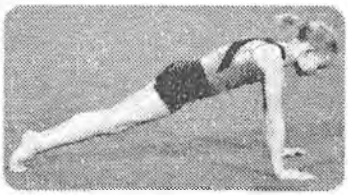
Bosh gavda va oyoqlardan yuqorida bo'lgan holatda «to'g'ri» ifodasi qo'llaniladi. Quyidagi mashqlar to'g'ri muvozanat shakllaridir:

Burchak ushlab o'tirish

Umumiy bosqich. Polda o'tirib, oyoqlarni tos-son qismiga yaqinlashtirish (g'ujanak bo'lish holati), qo'llar polda, tos yonida. Oyoqlarni ko'tarib «V» hosil qilib, ushlab turish. So'ng qo'llarni ko'tarib yonga yozish, oyoqlarni «V» holatda 2 soniya davomida ushlab turish *(377-rasm)*.



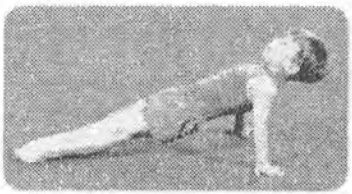
377-rasm



378-rasm

Tayanib yotish

Umumiy bosqich. Qorinda yotgan holatda tananing to‘g‘ri holatini saqlab, qo‘llarga va oyoq uchiga ko‘tarilish. Ushbu holat tayanib qo‘llarni bukib-yozish holatiga o‘xshash *(378-rasm)*.



379-rasm

Orqaga tayanib yotish

Umumiy bosqich. O‘tirgan holatda tananing to‘g‘ri holatini saqlab, qo‘llarga va oyoqlarga ko‘tarilish *(379-rasm)*.

380-rasm

Yonga tayanib yotish

Umumiy bosqich. Tirsakdan bukilgan qo‘lga tayanib, yonga yotib oyoqlarni birlashtirish. Tananing to‘g‘ri holatini saqlab, tirsakka ko‘tarilish *(380-rasm)*.

381-rasm

Tashlanish

O‘rta bosqich «A». Bir oyoq bilan oldinga tashlanib, oldingi oyoq tizzadan bukiladi. Bosh to‘g‘riga qaragan, yelka va orqa oyoq to‘g‘ri, ikkala oyoq biroz yonga qaratilgan, qo‘llar yuqorida. Og‘irlik orqa oyoqqa nisbatan oldingi oyoqqa tashlanadi *(381-rasm)*.

Oldinga muvozanat

O‘rta bosqich «A». Tananing yuqori qismi oldinga egiladi (yelka taxminan tos

balandligida), orqa oyoq orqaga gorizontal yoki undan yuqoriga ko'tariladi. Qo'llar yonda *(382-rasm).*

382-rasm

Yonga muvozanat

O'rta bosqich «A». Ikki oyoqda turish. Bir oyoqni yonga cho'zib turib, tananing yuqori qismi qarama-qarshi tomonga egiladi. Oyoqni gorizontal yoki undan baland ushlash. Qo'llar yonda *(383-rasm).*

383-rasm

Bir oyoqda muvozanat

O'rta bosqich «A». Tayanch oyoqni to'g'rilab, ikkinchi oyoqni oldinga 45° va undan yuqoriga ko'tarish. Ko'tarilgan oyoqni to'g'ri ushlab yonga ochish. Qo'llar yonda (*384-rasm).*

384-rasm

Oyoqlarni chalishtirib, qo'llarga tayanish

O'rta bosqich «B». Oyoqlarni chalishtirib o'tirish. Qo'llarni to'g'rilagan holda, oyoqlarni va gavdani ko'tarib tayanishga o'tirish *(385-rasm).*

385-rasm

386-rasm

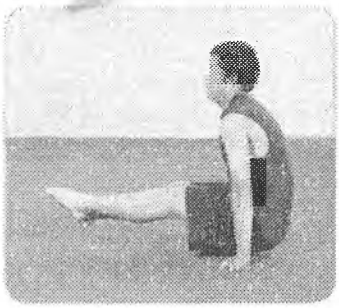
Oyoqlarni yig'ib tayanish

O'rta bosqich «B». Qo'llar yonda, oyoqlarni yig'ib o'tirish. Qo'llarda ko'tarilib, oyoqlarni va gavdani ko'tarishga harakat qilish *(386-rasm)*.

387-rasm

Yarim burchak hosil qilib tayanish

O'rta bosqich «B». Oyoqlarni bukib tayanish. So'ng bir oyoqni oldinga gorizontal holatda cho'zish, ikkinchi oyoq bukilgan. Mashqni ikkinchi oyoq bilan takrorlash *(387-rasm)*.



388-rasm

Burchak hosil qilib tayanish

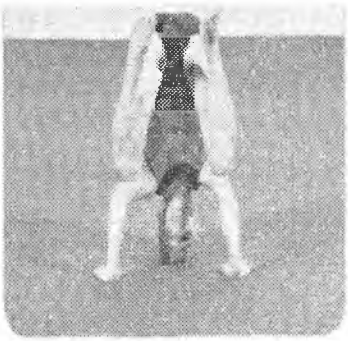
Murakkab bosqich. O'tirish holatini (oyoqlar cho'zilgan) qabul qilish, qo'llar polda, yonda. O'tirish holatidan gavda va oyoqlarni poldan uzish uchun qo'llarni yozish, gavdani vertikal holatda ushlash *(388-rasm)*.

BOSHDA MUVOZANAT

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

«Uch oyoq»

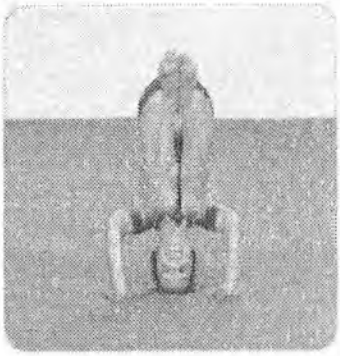
O'rta bosqich «A». Cho'qqayib o'tirish holatidan qo'llar bilan boshdan uchburchak hosil qilish (peshonaning yuqori qismi uchburchakning yuqori burchagiga qo'yiladi). Har bir tirsakka tizzalarni qo'yish va tosni ko'tarish *(389-rasm)*.



389-rasm

Tizzalarni ko'tarish

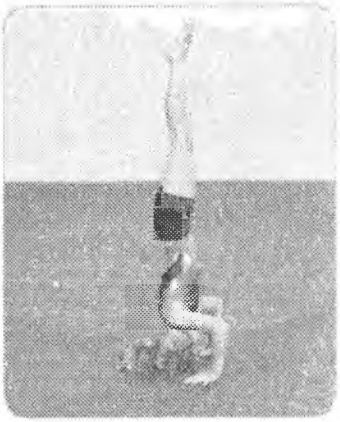
O'rta bosqich «A». «Uch oyoq» holatida oyoqlarni birlashtirib, ushlab turish. Tana og'irligi qo'llarga tushadi *(390-rasm)*.



390-rasm

Boshda tik turish

O'rta bosqich «A». «Uch oyoqda» muvozanat saqlash, so'ng boshda muvozanatni ushlab turish uchun oyoqlarni yozish. Tayanch va muvozanat qo'llar bilan ta'minlanadi. Tanani to'g'ri tutish, o'zida ishonch va muvozanat hissini aks ettiradi *(391-rasm)*.



391-rasm

AYLANISHLAR

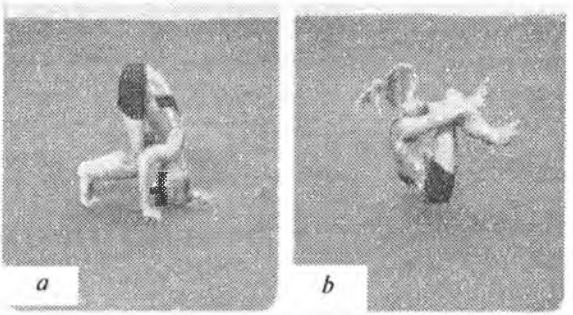
Aylanishlar – bu tananing ichki o'qi atrofida bajariladigan harakatlardir. Aylanishning uch turi mavjud: vertikal, gorizontal va oldi-orqa (sagital). Aylanishlarni boshlang'ich davrdan boshlab chuqurlashtirilgan davrgacha mukamallashtirish mumkin.

Oldinga umbaloq oshish

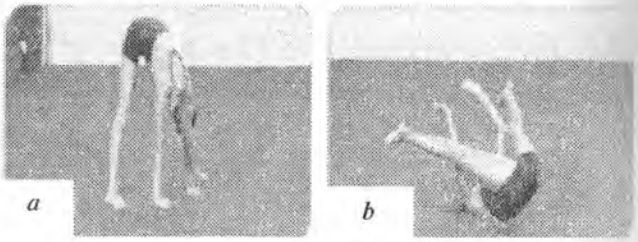
O'rta bosqich «B». Turgan holatdan cho'qqayib o'tirib, qo'llar polda, iyakni ko'krakka tekkizib oldinga umbaloq oshish. Orqa asta-sekin bo'yindan boshlab tosgacha o'tishi lozim. Umbaloqni cho'qqayib o'tirish holatida yakunlab tik turish. Umbaloq oshishni bir oyoqni ko'krakka yaqinlashtirib, ikkinchi oyoqni biroz oldinga cho'zib tik turish bilan ham yakunlash mumkin. Tik turganda qo'llar yuqorida *(392-rasm)*.

Oyoqlarni kerib umbaloq oshish

O'rta bosqich «B». Oyoqlar kerilgan holatdan egilib, qo'llarni oldinga qo'yish. Oyoqlarni kergan holda umbaloq oshib, kerilgan oyoqlarga turiladi. Qo'llar oldinda, yonda yoki yuqorida *(393-rasm)*.



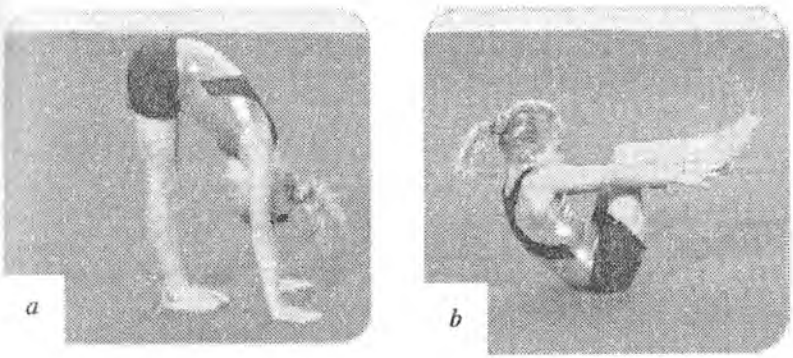
392-rasm



393-rasm

Egilgan holatdan g'ujanak bo'lib oldinga umbaloq oshish

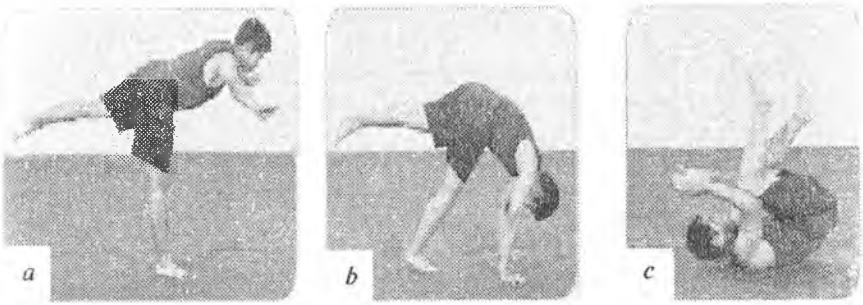
O'rta bosqich «B». Oyoqlarni juftlab turgan holatda oldinga egilish, qo'llar oyoqlar oldida. Orqani egib, iyakni ko'krakka tekkizish va oldinga umbaloq oshish. Bo'ksa polga tekkanda g'ujanak bo'lish. Mashqni qo'llarni yuqoriga ko'tarib, tik turish holatida yakunlash *(394-rasm)*.



394-rasm

Qo'llarga tayanib turgan holatdan oldinga umbaloq oshish

Murakkab bosqich. Turgan holda qo'llar yuqorida yoki yonda oldinga muvozanat orqali qo'llarni gilamga qo'yib, oldinga umbaloq oshish va dastlabki holatga qaytish. Tayanch oyoq, orqa qism polga tekkuncha, poldan uzilmasligi kerak *(395-rasm)*.



395-rasm

11.4. Osilish va tayanish mashqlarini o‘rgatish seriyasi

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

Yuqoridan ushlash

Umumiy bosqich. Kaftlar turnikda, barmoqlar tanaga qarama-qarshi tomonda. Qo‘llar turnikning yuqori qismida *(396-rasm)*.

396-rasm

397-rasm

398-rasm

Pastdan ushlash

Umumiy bosqich. Kaftlar turnikda barmoqlar tanaga qaragan. Qo‘llar turnikning past qismida *(397-rasm)*.

Aralash ushlash *(398-rasm)*.

Umumiy bosqich. Qo‘llar turnikda bittasi yuqoridan ikkinchisi pastdan.

OSILISHLAR

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

Qo‘llarda to‘g‘ri osilish

Umumiy bosqich. Turnikning yuqori qismini ushlab, tanani tekis tutib osilish. Oyoqlar matga tegmasligi kerak. Qo‘shpoyaning

pastki qismida oyoqlarni 90° ga ko‘tarib, burchak ushlab osilish mumkin *(399-rasm).*

399-rasm

SILTANISHLAR VA BUKILIB SILTANISHLAR

Siltanish – turnikda bajariladigan bazaviy harakatlardan biri. Siltanishlar deganda turnikni ushlab, oldinga va orqaga tebranishlar tushuniladi. Orqaga siltanishning yuqori nuqtasida gimnastikachiga qulay bo‘lishi uchun turnikni ushlash biroz o‘zgarishi mumkin. Odatda, orqadan oldinga siltanishlar, oyoqlar gavda oldida, bukilib siltanishlar deb ataladi. Ushbu siltanishlar ko‘tarilish (turnik tagidan turnik ustiga) va shunga o‘xshash elementlarni bajarganda qo‘llaniladi. Siltanishlar va bukilib siltanishlar umumiydan o‘rta davrga o‘tish davri elementlaridir. Qo‘shpoyada bajariladigan mashqlarga tayyorgarlik ko‘rish uchun gimnastkachi ushbu mashqlarni egallashi lozim.

Oyoqlarni bukib siltanish

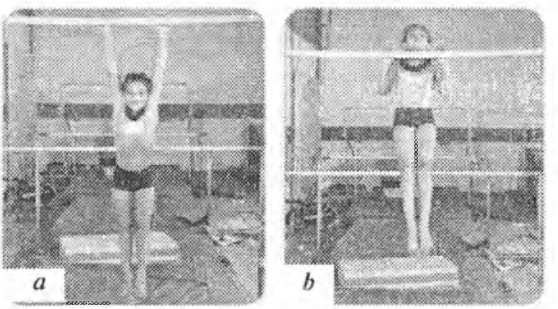
Umumiy bosqich. Turnikni yuqoridan ushlab turgan holatdan oyoqlarni bukib siltanish va dastlabki holatga qaytish.

Siltanishlarni to‘xtatish uchun oyoqlarni matga qo‘yib, so‘ng qo‘llarni turnikdan olish kerak *(400-rasm).*

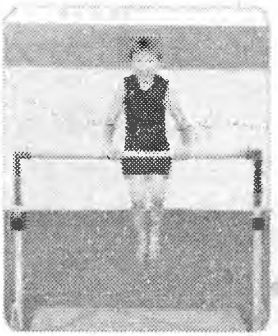
Bukilgan qo‘llarda osilish

O‘rta bosqich «A». Yuqoridan ushlab, oddiy osilib turishdan iyagi turnikdan yuqori bo‘lgunga qadar qo‘llarni bukish. Ushbu holatni 5 soniya ushlab turish. Oyoqlar juft va to‘g‘ri holatda bo‘lishi kerak. *(401-rasm)*

400-rasm



401-rasm



402-rasm

TAYANISHLAR

Tayanish – bu gimnastikachining og'irligi bilan turnikka tayanib turishi. Odatda, sportchining gavdasi turnik balandligida yoki turnikdan yuqorida, oyoqlar to'g'ri holatda turnik tagida bo'ladi. Bu, aylanishlar yoki tebranishlar kabi ko'pgina elementlar uchun asos soluvchi holatdir.

Tayanish

Umumiy bosqich. Bu tayanishlardan eng osonidir. Qo'llar to'g'ri, sonning yuqori qismi yoki tos turnikda, oyoqlar to'g'ri holatda va cho'zilgan. Oyoq kafti matga tegmaydi *(402-rasm)*.

Sakrab, bukilib osilish va tebranib, oyoqlarni kerib tushish *(403-rasm)*.

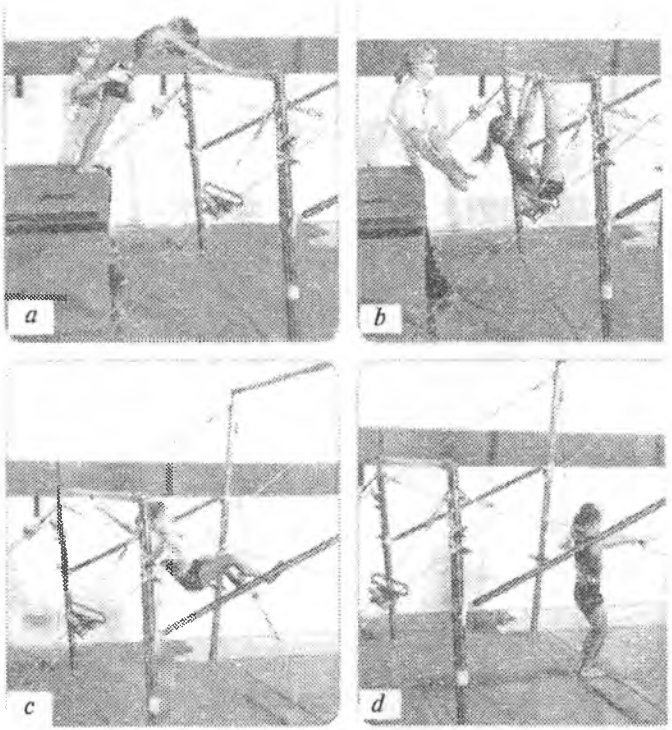
Ko'tarilish, bukilib osilish va tebranib oyoqlarni kerib tushish *(404-rasm)*.

Orqaga chayqalib, tayanib cho'qqayish, bukilib aylanib, sakrab tushish *(405-rasm)*.

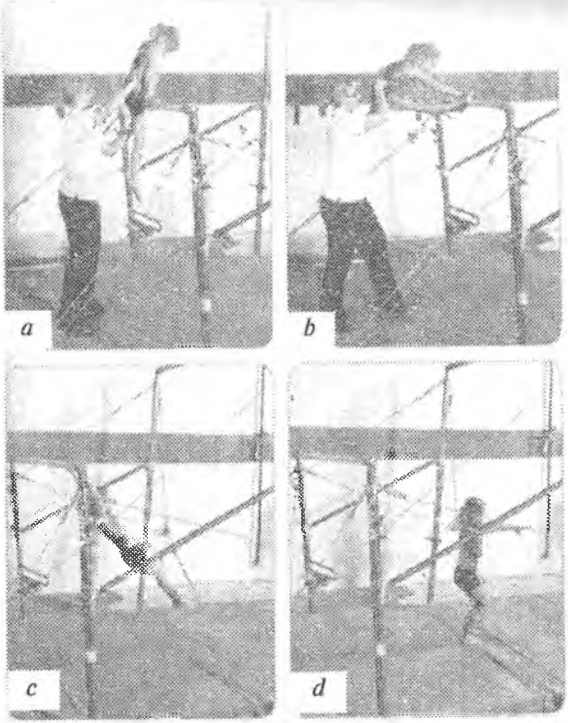
11.5. Turnikda bajariladigan mashqlar

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

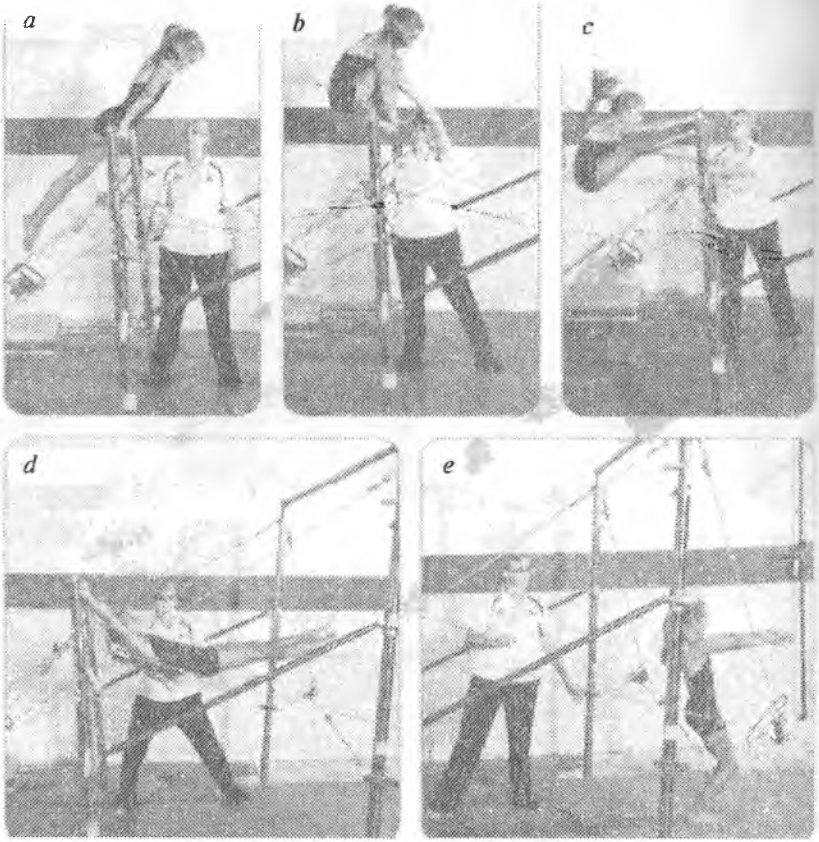
Hozirgi davrda turnikda bajariladigan mashqlar kishini hayratda qoldiradi, chunki ular hech to'xtalmasdan, qaltis vaziyatda ijro etiladi. Bu hol, hatto, sport gimnastikasini yaxshi tushunmaydigan kishiga ham, yaxshi gimnastikachiga ham xatosiz harakatlar



403-rasm



404-rasm



405-rasm

uyg‘unligini, dadillikni ko‘ra olish imkonini beradi. Turnikda bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardan iborat:

Osilish. Baland turnikdan bu holat beistisno hamma mashqlarni boshlash uchun dastlabki holatdir. Osilishda tananing to‘g‘ri holati yetarli ko‘lamda tebranishni boshlashi keyinchalik siltanish uchun, ayniqsa, muhimdir. Osilish holatida gimnastikachining tanasi maksimal to‘g‘rilangan bo‘lishi kerak. Bunga ko‘krak-o‘mrov va yelka bo‘g‘inidan cho‘zilish, shuningdek, bel qismidagi muskullarni bo‘shashtirish orqali erishiladi. Tirsak bo‘g‘inlari ham

to‘g‘rilangan, lekin taranglashmagan bo‘lishi darkor. Oyoqlar tos-son va tizza bo‘g‘inlaridan to‘g‘rilangan, oyoq uchlari cho‘zilgan va juftlashtirilgan bo‘ladi. Osilish holatiga quyida bayon etiladigan ko‘rsatmalarga rioya qilgan holda, yaxlit o‘rgatish uslubi bilan o‘rgatish kerak.

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

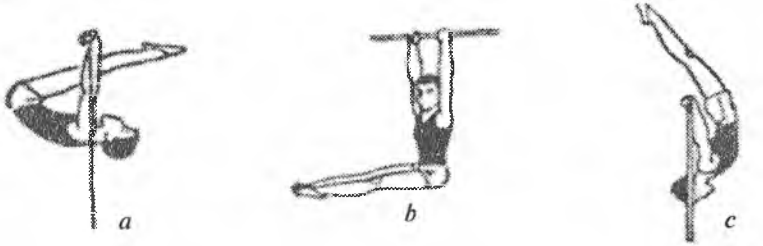
Osilish turlari

Bukilib osilish *(406-a rasm)* – turnikda, qo‘shpoyada, halqalarda bajariladi. Tana tos-son bo‘g‘imidan taxminan 50°–70° burchak ostida bukiladi, bel aylana shaklida, bosh biroz ko‘krakka egilgan, qo‘llar to‘g‘ri. Mashqni orqadan osilib turish yoki tosni tushirib osilib o‘tirishga o‘tish bilan yakunlash mumkin.

Burchak osilish *(406-b rasm)* – gimnastika devorida, turniklarda, halqalarda, qo‘shpoyalarda bajariladi. Osilib turishdan to‘g‘ri oyoqlarni gorizontal holatgacha ko‘tarish. Quyidagicha bajarish ham mumkin: osilishdan oyoqlarni bukib osilish holatini egallash va shundan keyin oyoqlarni yozib burchak osilish.

Kerilib osilish *(406-c rasm)* – gimnastika devorida, turnikda, halqada bajariladi.

Turnikda bajariladigan murakkab elementlardan biri kerilib osilish hisoblanadi.



406-rasm

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

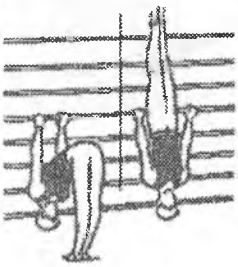
O‘rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

1. Tananing haddan ziyod kerilishi.
2. Kerilib osilishni bajarish vaqtida qo‘llarning bukilishi.
3. Bosh oldinga egilishi.

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

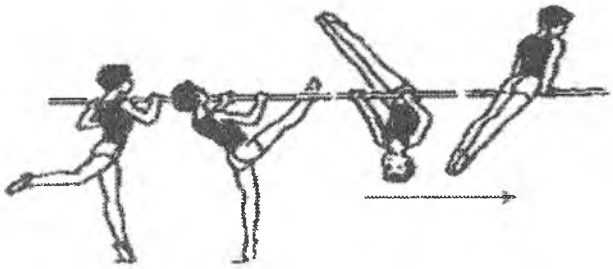


407-rasm

Kerilib osilishni gimnastika devoridan o‘rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Gimnastika devoriga orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib, kerilib osilishga o‘tish. Kerilib osilish holatida qo‘llar to‘g‘ri bo‘lishi shart (tortilmasdan). Ensa, bel, oyoqlar va tovonlar devorga tegib turishi, bosh biroz orqaga egilgan *(407-rasm)*. Yordam bilan bajariladi. Yonboshda turib, yelka ostidan va oyoqlarda ushlab yordam beriladi.

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

Bajarish texnikasi. Bukilgan qo‘llarga osilib turishdan bir oyoqda yuqoriga-orqaga siltanish (turnikdan) va ikki oyoqda itarilib, tos-son bo‘g‘imidan bukilib, tortilib, to‘g‘ri oyoqlarni turnikdan o‘tkazish. Keyin, turnikka qo‘llar va sonlar bilan tayanib, qo‘llarni yozish, boshni orqaga ko‘tarib, to‘g‘rilanib, tayanch holatini egallash *(408-rasm)*.



408-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

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

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

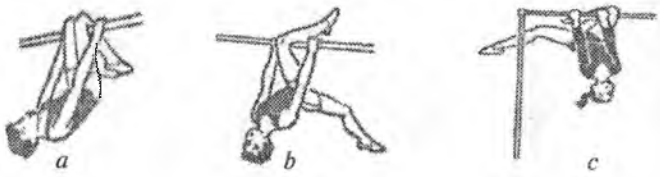
Xatolar.

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

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

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

Bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish *(409-a, b, c rasm)* – turnikda yoki b/p qo'shpoyada bajariladi. Osilib turishdan ikki oyoqda itarilib, ularni bukib, ikkalasida siltanib o'tib bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish holatini egallash. Boshqa usullarni ham bajarish mumkin: orqadan osilib turishdan oldinga egilib ikki oyoqda itarilib, bukilib osilish orqali bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilish.



409-rasm

Bir oyoqda osilish *(409-b rasm)* — turnikda yelka kengligida ushlab, bitta oyoq tizzadan bukilib turnikka, poyaga qo'yiladi, ikkinchi oyoq to'g'ri va biroz pastga tushgan, tana birmuncha kerilgan, bosh biroz orqaga egilgan. Yonboshda turib bir qo'lda bilakdan, boshqasi bilan boldirdan ushlab osilishni bajaruvchiga yordam beriladi. Orqadan osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib, orqadan bukilib osilish orqali, bir oyoqda siltanib o'tib bajariladi.

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

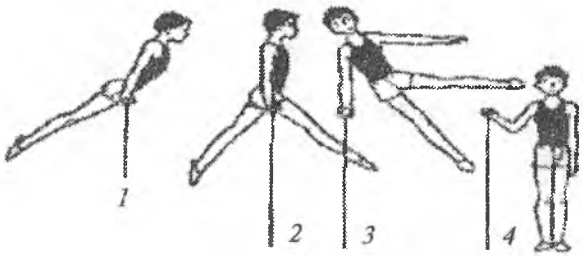
410-rasm

Bukilgan oyoqlarda osilish *(410-rasm)* — turnikda va qo'shpoyada bajariladi. Oyoqlar birga, tizzadan bukilgan, tana to'g'rilangan, biroz kerilgan, bosh orqaga egilgan. Yonboshda turib, oyoqlar tizza bo'g'imidan yozilib ketmasligi uchun boldirdan ushlab ehtiyotlanadi va yordam beriladi. Mashqni bukilgan oyoqlarda va qo'llarda osilishdan, qo'llarni tushirib va to'g'rilab bajariladi.

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

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

Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o'tib, oyoqlarni ochib tayanish (*411-rasm*, 1—2-kadr). Tana to'g'rilangan, qo'llar to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida.



411-rasm

Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, o'ng oyoqni ochib tayanish, agar o'ng oyoq oldinda bo'lsa. Siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun dastlab bir qo'lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlash zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak (*411-rasm*, 2–3-kadr).

O'rgatish ketma-ketligi

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

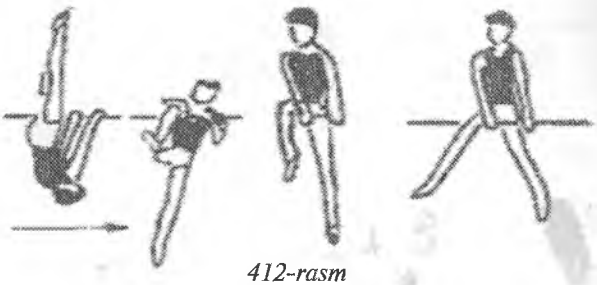
Xatolar

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

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

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

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



412-rasm

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

Bajarish texnikasi. Oyoqlar ochilib, bir oyoqda tayanishdan yoki osilishdan tebranib tashqaridan bir oyoqda osilishdan keyingi orqaga yiqilishdan so‘ng bajariladi. Ko‘tarilish uchun erkin oyoq bilan siltanish zarur. Siltanish, katta yarim aylana bo‘yicha asta-sekin bir tekisda tezlanish bilan bajariladi. Siltanish oxirida, bukilgan oyoq bilan turnikka bosilib va yelkalarni oldinga berib, tashqaridan bir oyoqda oyoqlarni ochib tayanishga o‘tish. Ko‘tarilish, asosan, amaliy xarakterga ega *(412-rasm).*

O‘rgatish ketma-ketligi

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

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

3. Tashqaridan bir oyoqda osilib tebranishdan (2—3 siltanish) bir oyoqda ko‘tarilib oyoqlarni ochib, tashqaridan tayanish.

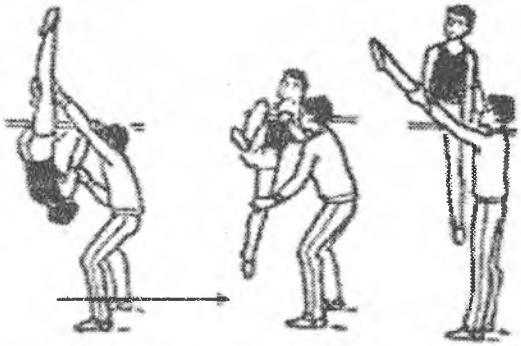
4. Oyoqlarni ochib o‘ng (chap)ga tashqaridan tayanib, orqaga yiqilish va o‘ng (chap)da ko‘tarilib oyoqlarni ochib, o‘ng (chap)ga tashqaridan tayanish. Yiqilishda katta siltanishdan qochish maqsadida erkin oyoqni o‘zining tagiga olish kerak emas, balki oldinda qoldirish lozim.

Xatolar.

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

2. Oyoqda siltanish, boshlanishidan qo‘llarning bukilishi va yelkalarning turnikka tortilishi bilan bir vaqtda keskin bajarilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Oldinda va yonboshda turib (siltanuvchi oyoq tomonda) ko‘tarilish paytida bir qo‘lda tirsakdan yuqoridan yoki beldan, ikkinchi qo‘l bilan siltanuvchi oyoqning sonidan bosib yordam beriladi *(413-rasm).*



413-rasm

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

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

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

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

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

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

O'rgatish (past turnikda):

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

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

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

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

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

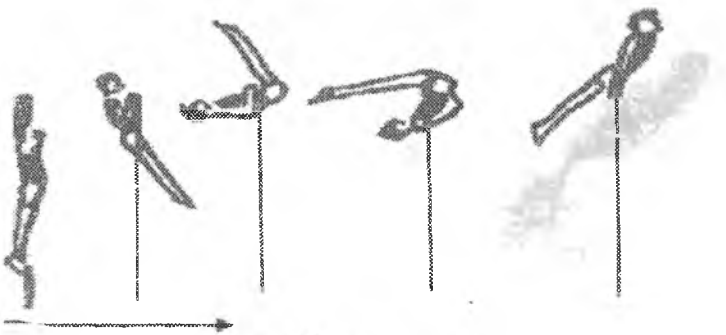
Bu amaliy xarakterga ega bo'lgan asosiy mashqlardan biri. Harakat qo'llarda tortilish bilan boshlanadi, tirsaklardan bukilish oxiriga yetganda, boshni orqaga bukmasdan turnik (grifiga) tosni yaqinlashtirishga harakat qilib, oyoqlarni ko'tarish kerak. Oyoqlar turnikda paydo bo'lishi bilan, boshni va tanani ko'tarib, qo'llarni yozib, tayanishga o'tiladi *(414-rasm).*

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Turnik o'rtasida ikki oyoqda itarilib ko'tarilib to'ntarilishni takrorlash.

2. Osilishdan, oldinga katta bo'lmagan siltanish bilan ko'tarilib to'ntarilishni bajarish.

3. Osilishdan kuch bilan ko'tarilib, to'ntarilib tayanish va sekin osilishga o'tish.



414-rasm

Xatolar

1. Qo'llarda to'liq bo'lmagan tortilish.

2. Ko'tarilish paytida oyoqlar turnikka yo'nalib, qo'llar to'liq yozilsa.

3. Oyoqlarni turnikka keltirganda bosh orqaga egilishi.

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

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

Bajarish texnikasi. O'ng (chap) qo'lni o'tkazib, pastdan ushlash va tana og'irligini shu qo'lga o'tkazish. Ketma-ket boshni, yelkani, tana va oyoqni burilish tomonga burib, songa va qo'llarga tayanib, chap (o'ng) qo'lni chap (o'ng) oyoqda oldinga siltanib o'tish bilan bir vaqtda tushirib, orqaga burilib tayanishni yakunlash *(415-rasm).*

O'rgatish ketma-ketligi

1. Gimnastika tayog'ida burilishni aks ettirish.

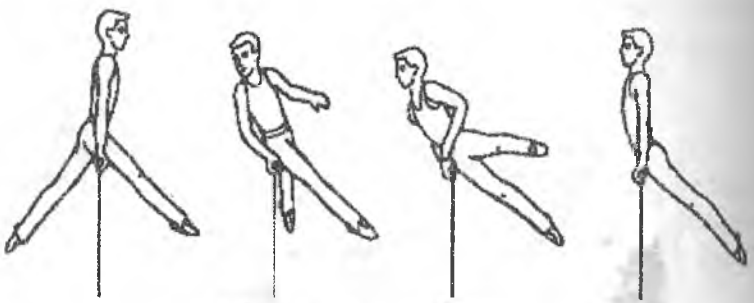
2. Gimnastik o'rindiqda o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan chapga oldinga siltanib o'tish bilan orqaga burilib tayanib yotish (qo'llar o'rindiqda, oyoqlar polda).

3. Past turnikda, o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanishdan chapda siltanib o'tish bilan orqaga burilib tayanish.

4. Shuning o'zi o'rta va baland turnikda.

Xatolar

1. Burilishni bajarishda oyoqlarning bo'shashishi va tushib ketishi.



415-rasm

2. Oldinga siltanib o'tishni bajaruvchi oyoqning bukilishi.

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

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

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

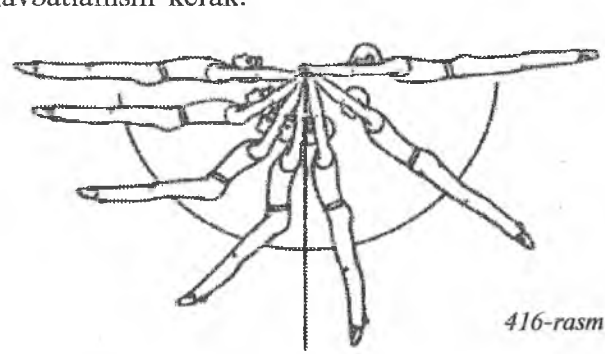
Bukilib-yozilib tebranish va yoy shaklida siltanish — yetarli ko'lamda tebranishni ta'minlaydigan harakatlardir.

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

shunindek, umurtqa pog‘onasining bel qismidan tez bukilish uchun yordam beradi.

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

Osilish harakatida tebranish *(416-rasm)* birin-ketin oldinga va orqaga bajariladigan tebranishlardan iborat. To‘g‘ri tebrana olish baland turnikda gimnastika umumiy bosqichi mashqlarini muvaffaqiyatli o‘rgatishning asosidir. To‘g‘ri tebranishda quyidagi holatlar navbatlanishi kerak:



416-rasm

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

b) vertikal holatda — tananing to‘g‘rilangan (osilish holatidagidek) holati;

c) oldinga tebranishning oxirgi holatida gavda biroz bukilgan bo‘ladi (gimnastikachi oyoq uchlarini ko‘rib turishi kerak). Orqaga

siltanib sakrab tushish. Oldinga tebranishning oxirgi nuqtasidan vertikal holatni o'tayotib, gimnastikachi oyoqlarini orqaga yo'naltiradi va kerishadi. Ayni vaqtda u to'g'ri qo'llari bilan turnik grifini bosib, tana-yelka burchagini kamaytiradi. Oxiri harakatda u tovon va yelka bo'g'ini yo'nalish tezligini tenglashtiradi, ya'ni gimnastikachining tanasi ilgarilab harakatlana boshlaydi. Orqaga tebranishning oxirgi nuqtasida tananing kerishgan holatini saqlab, sportchi grifni qo'yib yuboradi, qo'llarini yuqoriga, tashqariga ko'taradi va sakrab tushadi.

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

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

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

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

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

O‘rgatish (kichik turnikda):

a) oyoqlarni yozib, bukilib osilish (grif boldir-tovon bo‘g‘ini to‘g‘risida);

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

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

d) bukilib osilish holatidan orqaga siltanganda oyoqlarni yozib kerishib osilish – oldinga tebranganda bukilib osilish;

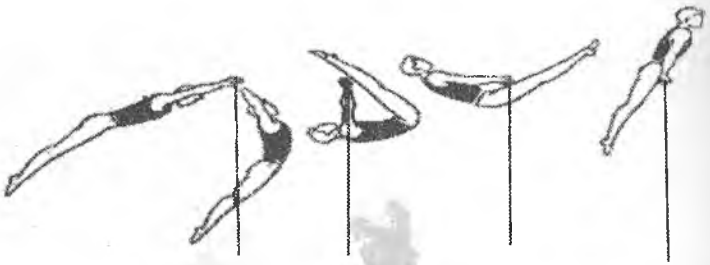
e) yordam bilan ikki-uch tebranishdan keyin o‘ng oyoq bilan tayanishga ko‘tarilish;

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

g) yordam bilan o‘ng oyoqda tayanishdan orqaga tushib, o‘ng oyoq bilan tayanib ko‘tarilish.

Ko‘tarilishni bir necha bor mustaqil bajargandan keyin katta turnikka o‘tish mumkin. Asosiy e’tiborni osilish holatidan bukilib osilish holatiga o‘tishga qaratish zarur *(417-rasm)*.

Gavdani siltab ko‘tarilish (tebranishdan keyin). Orqaga tebranishdan keyin, vertikal holatni o‘tayotib, tos-son bo‘g‘inidan keskin to‘g‘rilanish va shu bilan birga, qo‘llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab tushishdagi kabi, biroq biroz



417-rasm

ilgariroq) uzatish kerak. Turilgan holatda to'xtamasdan tos-son va yelka bo'g'inlaridan keskin bukilib, boldir o'rtasini turnikka olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'ynidan bukilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan tortiladi. Bu harakatlar natijasida tos turnikka yaqinlashadi va o'q atrofida butun tana aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.

O'rgatish (o'rta turnikda):

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

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

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

Baland turnikda trener osilib turgan gimnastikachidan chap tomonda va bir qancha oldinda turib chanoq suyaklari qismidan ushlab, o'quvchini muvozanat holatidan orqaga yo'naltiradi va uni shu holatda ushlab turadi. Gimnastikachi tos-son bo'g'inidan bukilib, tovonlarini grif proyeksiyasi tomon to'shaklarga yo'naltiradi (shu chiziqqa, chiziqcha yoki gimnastika tayoqchasi

qo'yilsa yanada qulay bo'ladi). So'ngra trener qo'llarini olib, gimnastikachiga oldinga erkin harakatlanib muvozanat holatiga, ya'ni osilishning dastlabki holatiga qaytishga imkon beradi. Shu holatdan o'tayotib, gimnastikachi tos-son bo'g'inidan keskin yozilishi va qo'llarini bosh orqasiga yo'naltirishi kerak. So'ngra gimnastikachi va trener «b» va «c» moddalarida tavsiya qilinganidek harakat qiladilar;

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

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

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

O'rgatish (past turnikda):

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

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

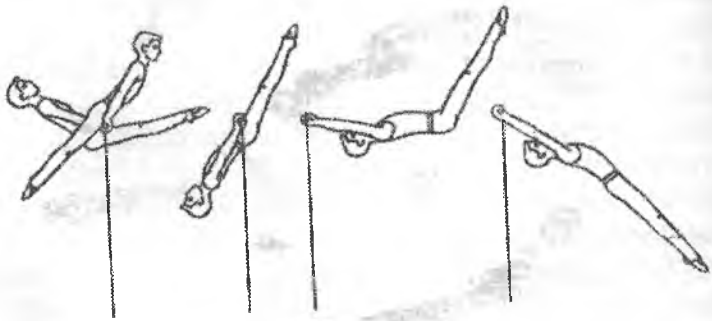
c) murabbiy yordamida aylanish (murabbiy oldinda va chapda turadi).

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

Yoysimon siltanish *(418-rasm).* Tayanish holatidan oyoqlarni oldinga, turnik ostiga yo'naltirib, tos-son bo'g'inidan biroz bukilish

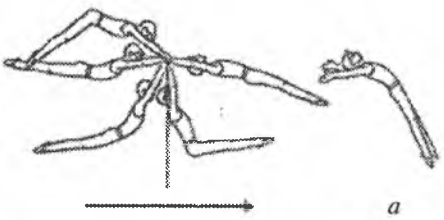
zarur va boshni ko'krakka engashtirib, tayanib orqaga aylanish uchun harakatni boshlash kerak. Orqaga aylanishdan farqli o'laroq, bu mashqda, mashq boshlanishidan oyoq uchlarini ko'rib turish kerak.

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

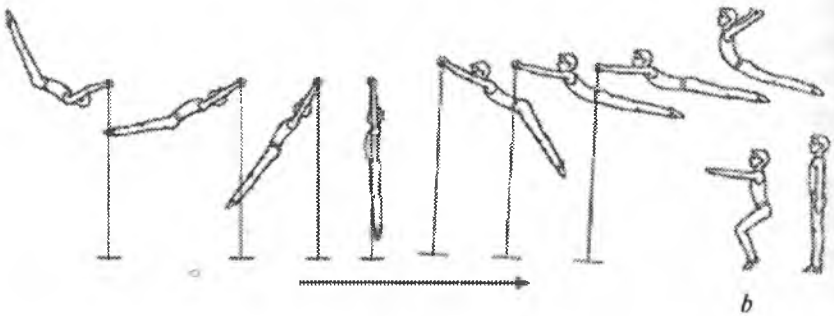


418-rasm

Yoysimon holatda sakrab tushish *(419-a, b rasmlar).*



a



b

419-rasm

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

O'rgatish (past turnikda):

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

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

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

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

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

11.6. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar

Qo'llarga tayanib tebranishlar

Bajarish texnikasi. Qo'llarga tayanib, oyoqlarni oldinga va orqaga harakatlantirib, sekin-asta tebranish amplitudasini oshirish. Katta sinfda shunday amplitudaga erishish kerakki, bunda tana siltanishning chekka nuqtasida poyalardan balandda bo'lishi lozim *(420-rasm).*

Qo'llarda tayanib, tebranishda tana mustahkamligini saqlash qiyin emas, agar atrofida siltanish harakatlari bajariladigan yelka asosi poyaga yaxshi o'rnashgan bo'lsa. Berilgan tebranishdagi asosiy qiyinchilik shundan iboratki, yelka mushaklari va birinchi

navbatda yelkalarni «tushib ketish»dan saqlab turuvchi keng va katta ko'krak mushaklari anchagina quvvatni o'zidan o'tkazadi.

420-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

Xatolar

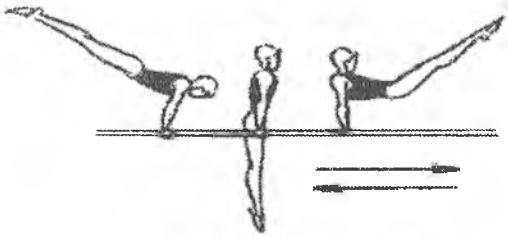
1. Yelkalarning «tushib ketishi».
2. Tirsak bo'g'imlarida o'tkir burchak, qo'l panjalari yelkalarga yaqin joylashsa.
3. Tayanchda qo'llarning yarim bukilgan holatini aks ettirish yo'qligi.
4. Tebranish yelka bo'g'imlari bo'ylab butun tana bilan bajarilmasdan, aksincha faqat tos-son bo'g'imlarini bukilib-yozilishi hisobiga amalga oshirilsa.

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

Tayanib tebranish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanish, qo'llar va tana oldi mushaklarining taranglashishi hisobiga tos-son bo'g'imlarining biroz bukilishi bilan bajariladi. Oldinga siltanishda yelkalar ozgina orqaga tashlanadi. Past vertikal holatda tana va oyoqlar to'g'rilangan. Orqaga siltanish tananing orqasidagi mushaklarning

hisobiga bajariladi. Tana vertikal holatdan o‘tganidan keyin yelkalar oldinga beriladi, bel, oyoq harakatidan biroz oldinga o‘tadi, siltanish oxirida esa oyoqlar tanadan o‘zib ketadi *(421-rasm)*.



421-rasm

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

O‘rgatish ketma-ketligi

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

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

3. Tayanishni takrorlab, e’tiborni yelka bo‘g‘imidan «tushib ketmaslikka» qaratish.

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

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

Xatolar

1. Yelka bo‘g‘imidan osilib qolish.
2. Qo‘llarning bukilishi.

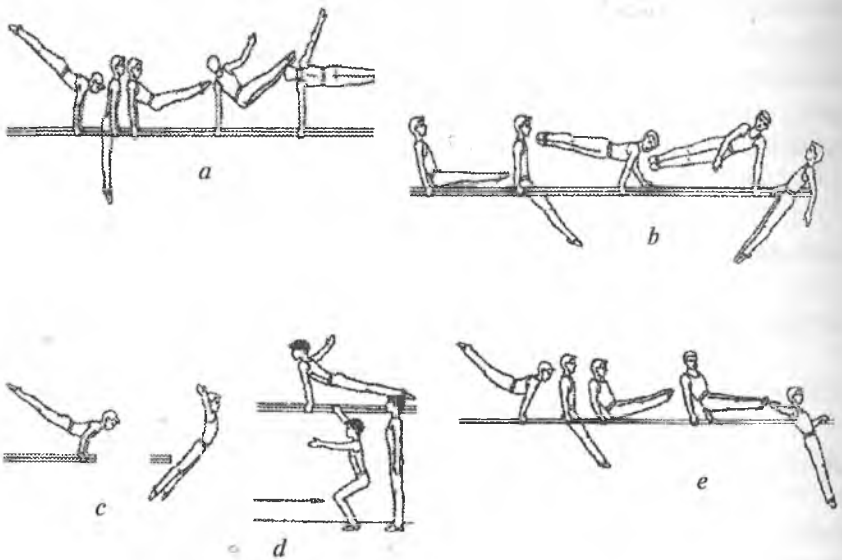
Tayanib tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish

Bajarish texnikasi. Orqaga siltanib vertikaldan o‘tib, tez tos-son bo‘g‘imlaridan yozilish va oyoqlarni orqaga-yuqoriga sakrab tushish tomonga qo‘yish. Siltanish oxirida oyoqlar harakatini to‘xtatib, ozgina kerilib, qo‘shpoya o‘rtasidan tanani chiqarib, tez qo‘lni uzoq poyadan sakrab tushish bajariladigan poyaga o‘tkazish, boshqa qo‘lni (sakrab tushish bilan bir vaqtda) yon tomonga uzatish *(422-a, b, c, d, e rasm)*

O‘rgatish ketma-ketligi

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

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



422-rasm

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

4. Poyalar oxirida tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish.

5. Shu holatning o‘zi, faqat tanani sakrab tushish tomonga qo‘zg‘alish va qo‘llarni o‘tkazib ushlash bilan amalga oshiriladi.

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

Xatolar

1. Orqaga past siltanish va oyoqlarning tizzalarda bukilishi.

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

3. Tana yon tomonga emas, balki orqaga yon tomonga qo‘zg‘alib bajarilsa.

423-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Tayanch qo‘lning yonboshida turib, bir qo‘lda yaqin qo‘lning yelkasidan ushlab, boshqasi bilan – orqaga siltanish harakati yo‘nalishi bo‘yicha – sondan turtib *(423-rasm).*

Oyoqlarni ochib o‘tirishdan oldinga umbaloq oshib, oyoqlarni ochib o‘tirish

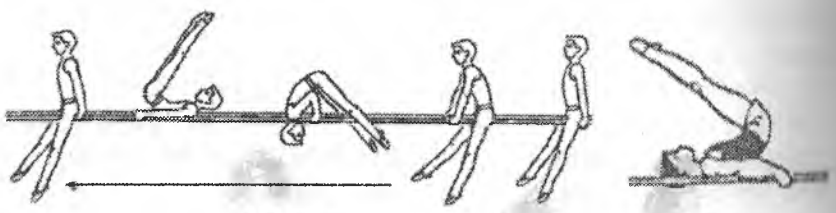
Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib o‘tirishdan oldinga umbaloq oshishni bajarish uchun qo‘llar bilan sonlarning oldidan ushlab, keyin tosni bukib va ko‘tarib, tirsaklarni yon tomonga keng ochib, yelkalarni panjalarga yaqin qo‘yib, bosh bilan oldinga egilib, qo‘llarni qo‘yib yubormasdan umbaloq oshishni boshlash kerak. Tanani bukilib tayanish holatida muvozanatlab va oyoqlarni birlashtirib, qo‘llarni oldinga o‘tkazib ushlab, so‘ng oldinga oyoqlarni faol harakatlantirib, umbaloq oshib, oyoqlarni ochib o‘tirish yakunlanadi *(424-rasm).*

O‘rgatish ketma-ketligi

1. Polda oyoqlarni ochib, o‘tirishdan oldinga umbaloq oshib, oyoqlarni ochib o‘tirish.

2. Qo‘shpoyada oldinga siltanib bukilib tayanish *(425-rasm).*

3. Qo‘shpoyada oyoqlarni ochib o‘tirishdan oldinga umbaloq oshib, oyoqlarni ochib o‘tirish.



424-rasm

425-rasm

Xatolar

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

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

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

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

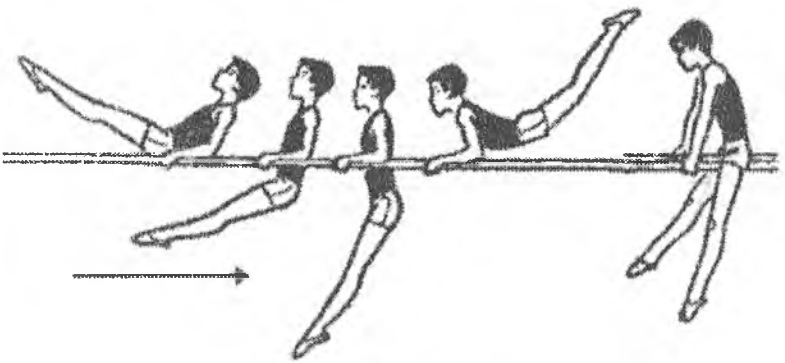
Tirsaklarga tayanib tebranishdan orqaga siltanib oyoqlarni kerib o‘tirish

Bajarish texnikasi. Oldinga siltanishdan so‘ng tananing pastga erkin harakatlanishi bajariladi. Vertikal holatdan o‘tganda tananing keskin kerilishi bilan siltanishni kuchaytirib, yelkalar biroz oldinga beriladi. Ko‘tarilish tormozlanib to‘xtash paytida yelka va qo‘l mushaklarining faol kuchlanishi bilan bajariladi. Tayanishga chiqilgandan keyin oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o‘tirish holatini egallash *(426-rasm).*

O‘rgatish ketma-ketligi

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

2. Poyalar oxirida tirsaklarga tayanib tebranishdan, orqaga siltanib ko‘tarilish, yordam bilan (sonning tagidan ushlab, oyoq-



426-rasm

larni ko‘tarilishidan keyin to‘xtatib yordam beriladi). Keyin oldinga siltanishsiz sakrab tushish.

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

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

Xatolar

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

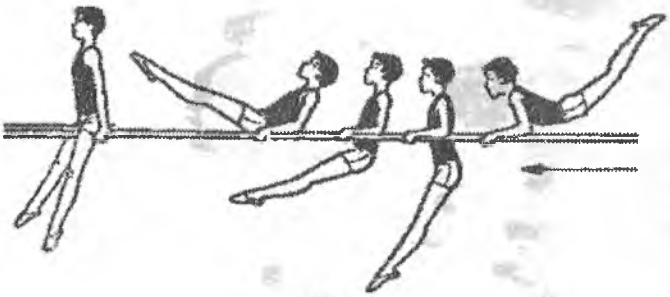
Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo‘lda yelka ostidan, boshqasida qorindan yoki sondan ushlab yordam beriladi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

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

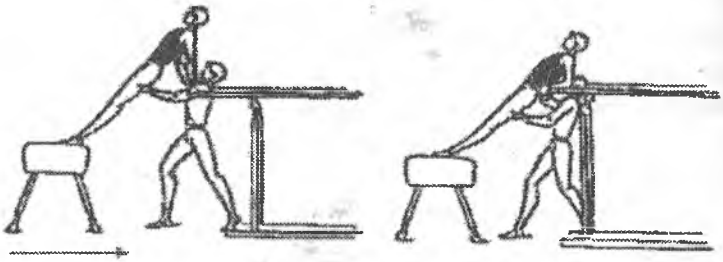
Tirsaklarda tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko‘tarilib oyoqlarni ochib o‘tirish

Bajarish texnikasi. Tirsaklarga tayanib tebranishdan vertikaldan o‘tib, tos-son bo‘g‘imidan biroz bukilib, tez oldinga siltanib, oyoq uchlari poya darajasiga yetganda, keskin yozilish va qo‘llarni bukish bilan bir vaqtda oyoqlarni ajratib, oyoqlarni ochib o‘tirishga o‘tish *(427-rasm).*



427-rasm

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



428-rasm

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

3. Oyoqlarda otga tayanish bilan tirsaklarga tayanib yotib, tayanib yotishga o‘tish *(428-rasm).*

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

Xatolar

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

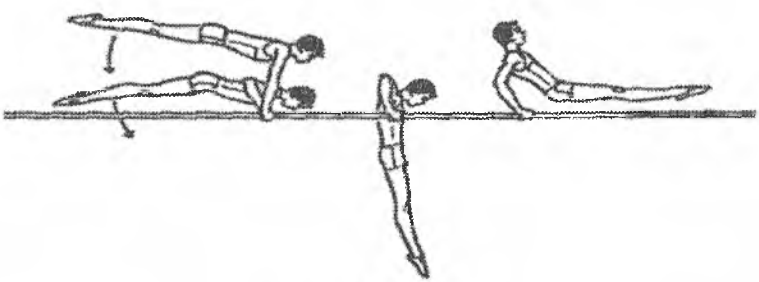
2. Oldinga siltanishda yelka orasidagi burchak kamaysa.

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

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

Tayanib tebranishdan qo‘llarni bukish va yozish

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



429-rasm

Qo‘llarni bukish vaqtida yelka holatiga e’tibor berish zarur. Agar yelkalar biroz orqaga «tushgan» bo‘lsa, unda o‘rganuvchi tana bilan vertikaldan o‘tish paytida tayanchda ushlanib qolol-maydi. Shuning uchun mashqni qo‘shpoyaning o‘rtasida bajarish lozim *(429-rasm).*

O'rgatish ketma-ketligi

1. Oyoqlar poyadan yuqoriga ko'tarilguncha tayanib tebranish.
2. Tayanib qo'llarni bukish va yozish (4–6 martadan kam emas).
3. Tayanib tebranish, orqaga siltanib oyoqlarni ajratish va ularni poyalarga panjalarning ichki tomoniga yumshoq tushirib, poyalarda tayanib yotish holatini egallash, qo'llarni bukib, oyoqlarni birlashtirish va oldinga siltanib qo'llarni yozish.
4. Oldinga siltanishda qo'llarni bukish va yozishni bajarish.

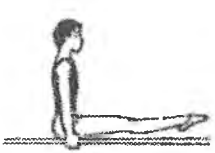
Ehtiyotlash va yordam. Poya ostidan, beldan va sondan ushlanadi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo'llarda itarilish bilan bir vaqtda oldinga turishgacha harakatlanish – 1,0 b.
2. Tirsaklarga tayanishga tushish va tebranish – 1,0 b.
3. Oldinga siltanib oyoqlarni ochib o'tirish – 2,5 b.
4. Qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, oldinga umbaloq oshib oyoqlarni ochib o'tirish – 2,5 b.
5. Ichkariga siltanib o'tish va orqaga siltanish – 0,5 b.
6. Oldinga siltanish boshlanishida qo'llarni bukish va siltanish oxirida yozib, orqaga siltanib o'ngga (chapga) kerilib sakrab tushish – 2,5 b.

Burchak tayanish

Bajarish texnikasi. Qo'llar to'g'rilangan, bel to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar poyalarga parallel *(430-rasm)*.



430-rasm

O'rgatish ketma-ketligi. Burchak tayanish – bu statistik holat bo'lib, bel mushaklari, qorin, sonning oldingi va orqa mushaklarining kuchli rivojlanishini talab qiladi.

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

11.7. Halqada bajariladigan mashqlar

Halqalar boshqa gimnastika snaryadlaridan farqli o'laroq, qimirlab turadi. Halqada tebranish mashqlari bajarilganda gimnastikachining og'irlik markazi halqalarning osma nuqtasidan o'tadigan vertikal yuzalik bo'yicha siljishga harakat qiladi. Bunda tananing har qanday nuqtasi parabolaga o'xshash egri chiziqlarni hosil qiladi, chunki harakatchan halqalar tebranishga teskari yo'nalishda old-orqa yuzalikda harakatlanadi.

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

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

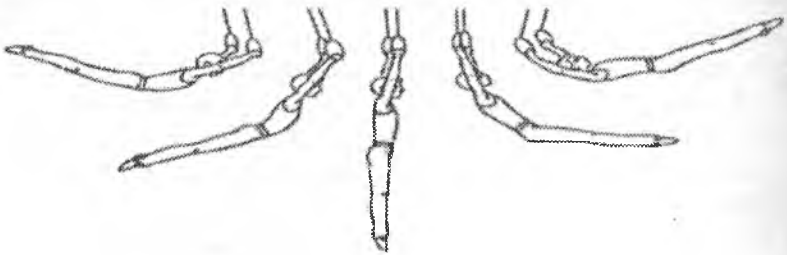
Kuch talab qiladigan mashqlar snaryadda yana ham katta jismoniy kuchni talab qiladi, chunki umumiy og'irlik markazi – (UOM)ning vertikaldan biroz siljishi ham gimnastikachi harakatiga noaniqlik kiritadi.

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

Tebranish. Halqada o‘rgatishni tebranishdan boshlash tavsiya qilinadi, chunki to‘g‘ri tebrana olish halqada ijro etiladigan ko‘pchilik mashqlarning muhim texnik qismidir. Tebranish bilan bir vaqtda bukilib osilish, kerishib osilish kabi holatlar ham o‘rgatiladi. Bir darsning o‘zida past halqada tayanish holatida mashq qilishga ham ozroq vaqt ajratish lozim, o‘quvchilarga quyidagi mashqlarni bajarishni tavsiya qilish mumkin:

1. Sakrab chiqib, tayanib oyoqlarni oldinga va orqaga siltash *(431-rasm)*.

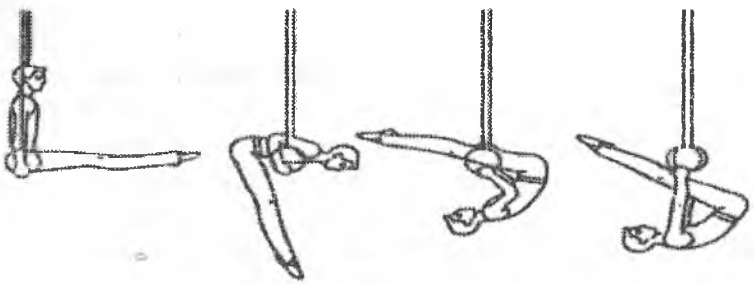
2. Sakrab chiqib tayanib, burchak hosil qilish (o‘quvchilarning burchak hosil qilishni oldin boshqa asboblarda bajarganliklari nazarda tutiladi).



431-rasm

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

4. Burchak hosil qilib tayanish holatidan oldinga bukilib osilish holatiga tushish *(432-rasm)*.



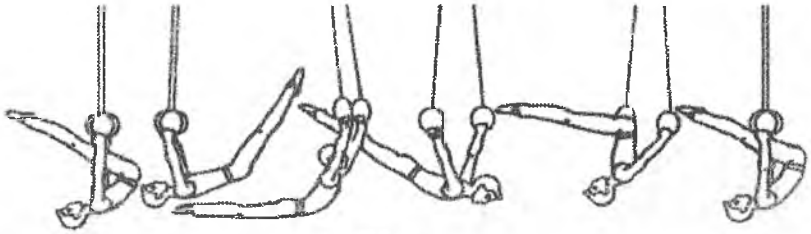
432-rasm

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

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

Oldinga yelkadan aylanib bukilib osilish *(433-rasm).*

Bu mashqni quyidagi yordamchi mashqlardan foydalanib o'rgatish tavsiya etiladi:



433-rasm

1. Oldinga engashib, qo'llarni mushtlab yuqoriga uzatgan holatdan kaftlarni katta barmoqlar bilan ichkariga va keyinchalik pastga burgancha qo'llar yon tomonga uzatiladi, so'ng boshni

oldinga engashtirish bilan birga, tos-son bo‘g‘inidan yanada ko‘proq egilib, qo‘llar sonlarga olib kelinadi. Diqqatni qo‘llar, albatta, yon tomongacha borishiga qaratish zarur. Bu mashqni oldin 2—3 marta sekinroq bajarish tavsiya qilinadi.

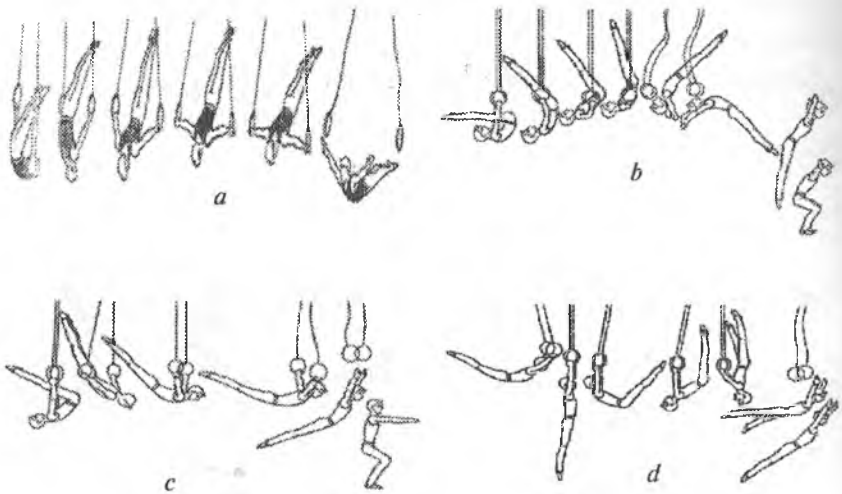
2. Dastlabki holat ilgarigidek, faqat halqalardan yelkalar balandligida ushlab turiladi. Shu mashqni qo‘llarni yelkadan aylantirib, tik turib, orqada osilish holatida yakunlash.

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

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

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

Yoysimon sakrab tushish *(434-a, b, c, d rasmlar).*



434-rasm

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

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

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

Yelkalardan orqaga aylanib sakrab tushishni o‘rganishdan oldin quyidagi mashqlarni bajarish zarur:

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

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

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

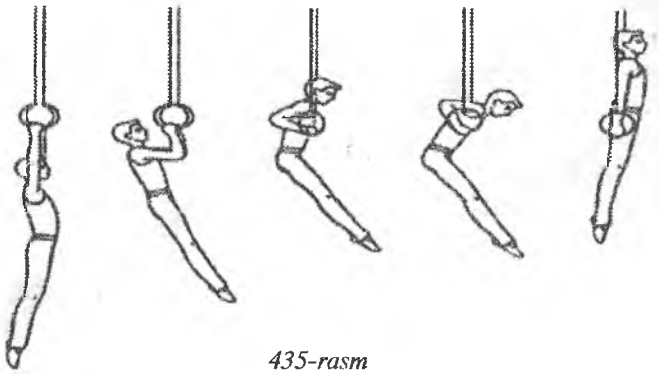
4. Past halqalarda bukilib osilish holatidan (yordam bilan) tos-son bo‘g‘inidan yuqoriga va biroz orqaga keskin yozilib, to‘g‘ri qo‘llar yon tomonga uzatiladi; halqalarga bosgancha, butun gavdani

yuqoriroq holatga ko'tarishga harakat qilish kerak. Masalan, bir yo'la 2–3 marta ijro etiladi.

5. Past halqalarda bukilib osilish holatidan murabbiy yordamida yelkalardan orqaga aylanishni bajarish. Murabbiy yon tomonda turib, bir qo'li bilan son ostidan ushlaydi, ikkinchi qo'li bilan esa shug'ullanuvchiga butun tanasini yuqoriga ko'tarish uchun yelkalaridan ko'taradi.

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

Kuch bilan ko'tarilish. Shug'ullanuvchilar halqalarda tayanish malakasini o'zlashtirganliklaridan so'ng «chuqur» ushlab kuch bilan ko'tarilishni o'rgatishga kirishiladi. Bu vaqtga kelib gimnastikachilar turnikda, halqada bir necha marta tortilishni bajara oladigan bo'lib qoladilar *(435-rasm)*.



435-rasm

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

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

2. Qo'shpoya va halqalarda tayangan holatda qo'llarni bukish va to'g'rilash.

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

O'rgatish: ko'tarilishni past (yelka balandligidagi) halqada bajarishdan boshlash kerak. Dastlabki urinishlar bukilgan qo'llarda tayanish holatiga chiqishga imkon beradigan darajada qo'llar bilan ohista depsinib bajariladi. So'ngra shuning o'zini oyoqlar bilan depsinmay bajarish tavsiya qilinadi. Navbatdagi urinishlarda halqalar polda tik turib, to'g'ri qo'llar bilan «chuqur» ushlash imkoniyatini beradigan darajada balandlikka ko'tariladi. Bunda osilish holatidan bukilgan qo'llarda tayanishga ko'tarilish paytida beldan ushlab yordam ko'rsatish zarur bo'ladi. Doimo qo'llarning to'g'ri turishi holatiga e'tibor berish lozim.

11.8. Baland-past qo'shpoyadagi mashqlar

Qizlar uchun asosiy element – bu oyoqlar bilan yu/p (yuqori-poya)ga tayanib, p/p (paski-poya)ga kerilib osilish va p/p ga tayanishga o'tish hisoblanadi. Shu bilan birga, ular o'qituvchi yordamida yoki talabalar tomonidan tuzilgan turli mustaqil o'quv majmua mashqlarini bajarishni takomillashtirishni davom ettiradilar. Yelka mushaklarini va qorin mushaklarini rivojlantirish uchun osilib yotishdan tortilish va gimnastik devorga osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni hamda bukilgan oyoqlarni ko'tarishlarni bajaradilar.

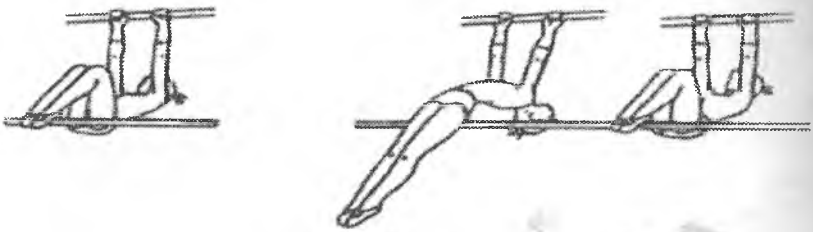
Yuqori poyaga osilish. Osilish mashqlari bilan talabalar tanish bo'lib, gimnastika devoriga osilishni o'zlashtirganlar. Farqi shundan iboratki, yu/p da tana bir joyda to'xtab turmaydi, balki erkin holatda bo'ladi. Osilishni takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni taklif qilish mumkin: yordam bilan yu/p osilish – oyoqlarni bukib osilish – osilish – pastga sakrab tushish. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, osilish t/b (turli balandlik)dagi qo'shpoyada bajariladigan ko'pgina mashqlar uchun dastlabki holat hisoblanadi.

Pastki poyaga o'tirib osilish

Bajarish texnikasi. Bu shunday holatki, talaba qiz yu/p ga osilib, bukilgan oyoq uchi bilan p/p ga tayanadi *(436-rasm).*

O'rgatish ketma-ketligi

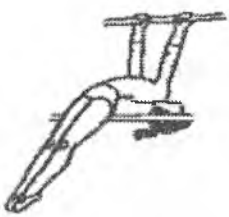
Osilishdan oyoqlarni bukib, o'tirib osilish holatini egallab, oyoqlarni bukib osilib, osilish va pastga sakrab tushish.



436-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida oyoqdan ushlab yordam beriladi.

Pastki poyaga yotib osilish



437-rasm

Bajarish texnikasi. Yotib osilishda, tana to'g'ri va biroz kerilgan, bosh ozgina egilgan, qo'llar to'g'ri, p/p ga sonning orqa qismi bilan tayaniladi *(437-rasm).*

Bajarish texnikasi. Yotib osilishda tana to'g'ri va biroz kerilgan, bosh ozgina egilgan, qo'llar to'g'ri, p/p ga sonning orqa qismi bilan tayaniladi.

O'rgatish ketma-ketligi

P/p ga yotib osilishni o'tirib osilish orqali osilishdan bajarish mumkin. Yotib osilishdan p/p bukilib yotib osilish holatini egallash, keyin oyoqlarni bukib osilish va osilish, pastga sakrab tushish.

Oyoqlarni kerib yotib osilish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib yotib osilishni turli usullarda bajarish mumkin, ammo o'rgatish ketma-ketligini hisobga olib, talabalarda mavjud bo'lgan harakat tajribalarini qo'llash maqsadga muvofiq.

438-rasm

Shuning uchun bir oyoqda siltanib o'tib yotib osilishdan yoki oyoqlarda itarilib osilishdan p/p ga o'ng (chap) bilan yotib osilishni bajarish yaxshi. Oyoqlarni ochib yotib osilishda tana yotib osilishdagi kabi bo'lib, biroz kerilgan, qo'llar to'g'ri, bosh orqaga egilgan, bir oyoq p/p ga sonning orqa

qismidan tayanib, ikkinchisi poyadan pastga joylashadi *(438-rasm).*

439-rasm

Orqadan tayanish

Bajarish texnikasi. P/p ga yotib osilishdan, orqaga tayanish holatini egallash ancha qulay. P/p orqasiga qo'llar bilan ketma-ket siltanib o'tib, orqadan tayanishga o'tish – poyada o'ziga xos o'tirish *(439-rasm).*

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p ga osilishdan, oyoqlarni bukib osilish – 1,0 b.
2. P/p ga o'tirib osilish – 1,0 b.
3. Oyoqlarda itarilib o'ng tomon bilan oyoqlarni ochib, yotib osilish – 2,5 b.
4. Chap tomon bilan siltanib o'tib, p/p ga yotib osilish – 1,5 b.
5. Oldinga siltanib, chapga burilib, sakrab tushish – 2,0 b.

Qizlar uchun osilishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 19 marta va undan ko'p – yuqori; 10–14 marta – o'rta; 4 marta va undan kami – past.

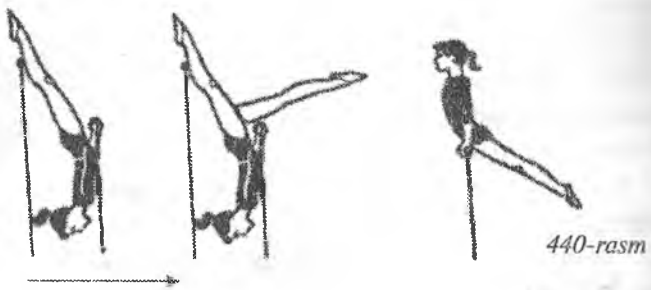
Yuqori poyaga tovonlar bilan tayanib pastki poyaga kerilib osilish va to'ntarilib pastki poyaga tayanish

Bajarish texnikasi. Tashqaridan p/p ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib tovonlarni navbatma-navbat yu/p ga qo'yish va kerilib, p/p ga sonlar bilan yopishish. Kerilib osilish holatini egallagandan so'ng, yu/p lardan navbatma-navbat itarilib, to'ntarilib p/p ga tayanishni bajarish *(440-rasm).*

O'rgatish ketma-ketligi

1. Gimnastik devorda orqadan bukilib osilishdan oyoqlarda itarilib, kerilib osilish va d.h.ga qaytish.

2. P/p ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish.



440-rasm

3. P/p ga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib yu/p ga tovonlarda tayanib p/p ga kerilib osilish va to'ntarilib p/p ga tayanish.

Xatolar

1. Kerilib osilish holatida bosh oldinga egilgan, tana biroz bukilgan.

2. To'ntarilishni bajarishda, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilishning ikkinchi qismiga xos bo'lgan xatolar paydo bo'lishi mumkin.

Ehtiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida sondan ushlanadi. To'ntarilishni bajarish vaqtida ko'tarilib to'ntarilishni bajarishdagi kabi harakat amalga oshiriladi

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p ga yuzlanib, p/p ni tashqarisidan bukilgan qo'llarga osilib turishdan bir oyoqda siltanib va ikkinchisida itarilib, yu/p ga tovonlar bilan tayanib p/p ga kerilib osilish — 2,0 b.
2. To'ntarilib p/p ga tayanish — 2,0 b.
3. O'ng bilan siltanib o'tib, o'ngda oyoqlarni ochib tayanish — 1,5 b.
4. Yu/p ga o'ng qo'lni o'tkazib ushlab, o'ngda siltanib o'tish bilan chapga aylanib orqaga burilib p/p ga osilib yotish — 2,0 b.
5. Chapga burilib, chap songa o'tirish, o'ng qo'l yon tomonga — 0,5 b.
6. O'ng qo'lni orqaga o'tkazib ushlab o'ngga aylanib burilib sakrab tushish — 2,0 b.

Songa o‘tirish

441-rasm

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib osilib o‘tirishdan bir oyoqda siltanib o‘tib, songa o‘tirish *(441-rasm).* Oyoqlar tashqarida joylashgan. Bir oyoq tizzadan bukilgan, sonning pastki qismining hammasi bilan poyaga tayanadi. Bukilgan oyoqning boldiri to‘g‘ri oyoq bilan parallel ravishda orqaga yo‘naltirilgan, tana va bosh to‘g‘ri ushlanadi. Poyaga tayanishni ikkala qo‘lda yoki bitta qo‘lda, ikkinchisi yon tomonda bajarishi mumkin.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

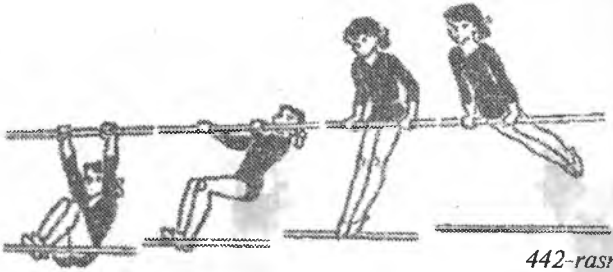
1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo‘shpoya o‘rtasigacha harakatlanish — 3,0 b.
2. Oyoqlarda oldinga siltanib, oyoqlarni ochib o‘tirish — 2,0 b.
3. O‘ngda siltanib o‘tib, o‘ng songa o‘tirish, o‘ng qo‘l bilan ushlab, chap qo‘l yon tomonga — 2,0 b.
4. O‘ng oyoqdan oldinda chapda ushlab, o‘ng qo‘lda itarilib, o‘ngga burilib orqaga sakrab tushish, qo‘shpoyaga chap yon bilan qo‘nish — 3,0 b.

Pastki poyaga o‘tirib osilishdan ikki oyoqda itarilib ko‘tarilib yuqori poyaga tayanish

Bajarish texnikasi. P/p ga o‘tirib osilishdan, oyoqlarni tez yozib, to‘g‘ri qo‘llarning faol kuchi bilan yu/p ga tosni yaqinlashtirib, p/p dan oyoqlarda itarilib ko‘tarilishni tugatib, yelkalar bilan oldinga harakatlanib, yu/p ga tayanishga o‘tish *(442-rasm).*

O‘rgatish ketma-ketligi

1. Gimnastik devorda o‘tirib osilishdan (oyoqlar 1—2 poyada), oyoqlarni yozib va to‘g‘ri qo‘llar bilan poyani bosib, bukilib osilib turish orqali osilib turishga o‘tish (oyoqlar poyada, tayanish holatidek qo‘llar to‘g‘ri) va ushlanib qolmasdan polga sakrab tushish.



442-rasm

2. P/p ga osilib turishdan sakrab, tayanish.

3. P/p ga osilib o'tirishdan, oyoqlarni yozish va to'g'ri qo'llar bilan p/p ni bosib, yu/p ga tosni maksimal yaqinlashtirish va d.h.ga qaytish.

4. P/p ga osilib o'tirishdan ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yu/p ga tayanish.

Xatolar

1. Ko'tarilish bukilgan qo'llarda yoki qo'llarni navbatlashtirib bajarilsa.

2. Oyoqlarni yozish noto'g'ri yo'nalishda bo'lsa.

3. Ko'tarilishni yakunlovchi qismda oyoqlar bilan itarilish yo'qligi.

Ehtiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida sondan ushlab amalga oshiriladi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p da bukilishlar bilan osilib tebranishdan p/p da osilib o'tirish — 2,5 b.
2. Ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yu/p ga tayanish — 3,5 b.
3. Orqaga yiqilib p/p ga tovonlar bilan tayanib bukilib osilib turish — 1,0 b.
4. Oyoqlarda itarilib burchak osilish va p/p da osilib yotish — 1,5 b.
5. Orqaga qo'llarni o'tkazib tayanish va oldinga siltanib chap (o'ng)ga burilib sakrab tushish — 1,5 b.

Qizlarning osilib yotishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 18 marta va ko'p — yuqori; 13—15 marta — o'rta; 6 marta va undan kam — past.

Yuqori poyaga osilishdan bukilib ochilib tebranishlar

443-rasm

Bajarish texnikasi. Yu/p ga osilib, to'g'ri oyoqlarni oldinga ko'tarish va ularni yakuniy holatda tutib turmasdan, yelkalarni oldinga berib, yengil otish bilan orqaga yo'naltirish. Buni bir necha bor takrorlab, asta-sekin harakat amplitudasini ko'paytirish *(443-rasm).*

O'rgatish ketma-ketligi

1. Yu/p osilishdan kerilish va d.h. ga to'g'rilanish.

2. Tos-son bo'g'imidan sekin bukilish va yozilish.

3. Bukilib tebranish (yordam bilan va mustaqil).

Xatolar

1. Tos-son bo'g'imidan bukilish va yozilish o'rniga, ushlash nuqtasi bo'ylab tebranish bajarilsa.

2. Oyoqlar tizzadan ko'p bukilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo'lda son oldi qismidan, boshqasi bilan beldan.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p yuzlanib osilib turishdan, sakrab p/p ga tayanish — 1,0 b.
2. O'ngga siltanib o'tib, oyoqlarni ochib tayanish — 1,5 b.
3. Yu/p ga chap bilan siltanib o'tib, chapga aylanib burilib, turlicha ushlab (chap pastda, o'ng tepada) chap tomon bilan oyoqlarni ochib osilib yotish — 2,0 b.
4. Chap bilan siltanib o'tib tepadan ushlash va o'ng bilan siltanib o'tib p/p ga osilib yotish — 1,0 b.
5. Oldinga siltanib p/p ga osilib o'tirish va osilishga tushish — 2,0 b.
6. Bukilib tebranish va orqaga siltanib sakrab tushish — 2,5 b.

Qizlarining osilib yotishdan tortilishi bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 20 marta va ko'proq — yuqori; 11—15 marta — o'rta; 4 marta va undan kam — past.

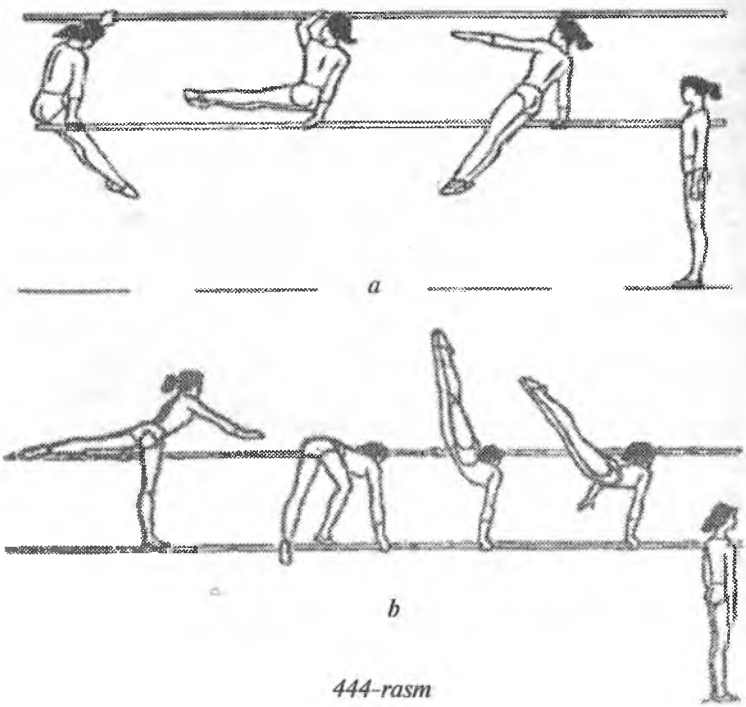
Pastki poyada ko'ndalang turib yuqori poyani ushlab muvozanat saqlash va pastki poyada bir oyoqda tayanib o'tirib, boshqasida orqaga siltanib kerilib sakrab tushish.

Bajarish texnikasi. Muvozanatdan tanani oldinga egib va p/p ni ushlab, bir oyoqda tayanib o'tirish, boshqasi oldinda holatini egallash. Erkin oyoq bilan siltanib, tayanch oyoqda kuchli itarilib tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazib, oyoqlarni birlashtirish va kerilish. Pastga harakatlanish boshida qo'lni yu/p dan p/p ga o'tkazib ushlab, boshqa qo'lni yon tomonga cho'zish *(444-a, b rasm).*

O'rgatish ketma-ketligi

1. Poyada bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish (yordam bilan).

2. Gimnastik devorga yonbosh turib, bir qo'lda devorni ushlab, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turish (yordam bilan).



444-rasm

3. Turli balandlikdagi qo'shpoyadan sakrab tushishni bajarish.

Xatolar

1. Oyoqlarda kuchli siltanish va itarilish.
2. Oyoqlarni birlashtirish paytida tana to'liq yozilmasa.
3. Erkin oyoqda siltanishda tana oldinga harakatlansa va tayanchdan qo'llarning ketib qolishi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda qo'nish joyida turib bir qo'lda tayanch qo'l yelkasidan, boshqasida qorindan ushlanadi.

Nazorat darsi uchun kombinatsiya

1. Yu/p ga qarab osilib turishdan bir oyoqda siltanib ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilib p/p ga tayanish — 2,5 b.
2. O'ng oyoqda siltanib o'tish bilan chap qo'lni yu/p ga o'tkazib ushlash va o'ngga burilish bilan chap oyoqda siltanib o'tib, tashqaridan chap songa o'tirish, o'ng qo'l yon tomonga — 1,0 b.
3. O'ng qo'lni orqaga o'tkazib ushlab, burchak o'tirish — 2,0 b.
4. O'ng oyoqni bukib, turish va shu oyoqda muvozanatni saqlash — 2,0 b.
5. P/p ni o'ng qo'lda ushlab tayanib o'tirish, chap oyoq oldinga va chap oyoqda orqaga siltanib, o'ng oyoqda itarilib kerilib sakrab tushish — 2,5 b.

Bitiruvchi bosqich qizlarning osilib yotishdan tortilish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar: 18 marta va ko'p — yuqori; 13–15 marta — o'rta; 6 marta va undan kam — past.

11.9. Xodada bajariladigan mashqlar

Xodada bajariladigan mashqlar kishining muvozanat funksiyasiga samaraliroq va har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan muvozanat saqlash mashq turlaridir. Ular mazmun va shakl jihatidan turli-tuman bo'lib, ijrosining murakkabligi va qiyinligi jihatidan ham har xildir. Bu esa ularni faqat gimnastikachilarni tayyorlashdagina emas, balki maktablarda asosiy gimnastika darslarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarda hamda yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimida

ham qo'llash imkonini yaratadi. Xodada o'tiladigan mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishiga va harakat qobiliyatlarini takomillashtiriga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qomatning shakllanishiga ko'maklashadi, fazoda mo'ljal olish hissini yaxshilaydi, qat'iylik va dadillikni tarbiyalaydi.

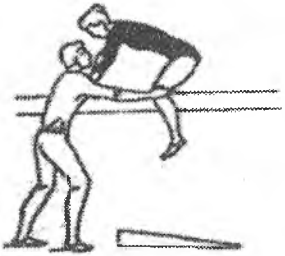
Kinematik shakliga qarab xodada bajariladigan barcha elementlarni to'rtta katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli xil tik turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo'llarda) burilishlar, har xil usullar bilan yurishlar va akrobatika mashqlari.

Xodada bajariladigan mashqlar gimnastikachidan, asbob bo'yicha to'xtovsiz oldinga harakatni, harakat ritmini o'zgartirishini, murakkab, tavakkal elementlarni bajarishni va barmoqlarda baland turib, burilishlar bilan go'zal harakatlarni qo'shib, bu harakatlarda o'zining yakkaligini namoyish etish qobiliyatini talab qiladi. Mashqlarni mukammal darajada bajara oladigan yetakchi bo'lish gimnastikaning harakat jarayonida qomatni to'g'ri saqlay olish qobiliyatiga, oyoq panjalari mushaklarining sezuvchanligiga, fazoda mo'ljal olishga ta'sir ko'rsatuvchi vestibular analizatorlarining faoliyatiga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, qat'iylik va jasurlik kabi xislatlarga bog'liq. Xodada mashq bajarish bu xislatlarni rivojlantirish uchun eng samarador vosita va uslub hisoblanadi. Gimnastika xodasida zamonaviy mashqlarni bajarish, shug'ullanuvchidan yaxshi akrobatik va xoreografik tayyorgarlikni talab qiladi. Harakat texnikasini o'rgatishda, mashqlarni boshida polda, keyin chizilgan chiziq bo'yicha, gimnastik o'rindiqda, past xodada bajarib o'zlashtiriladi. O'rganilgan mashqni bajarish ko'nikmalari shakllanish darajasiga ko'ra o'rtacha va baland xodaga ruxsat beriladi. Ehtiyotlash yon tomondan turib, gimnastikachining qo'lidan, belidan yoki qornidan ushlab yordam beriladi. Ehtiyotlash uchun xoda bilan bir xil darajada yotqizilgan porolon matlardan foydalaniladi.

90 sm balandlikdagi xodadan oshib o'tish *(445, 446-rasmlar)*

Bajarish texnikasi. Xodadan oshib o'tish quyidagicha amalga oshiriladi. Xodaga yuzlanib turib, tayanish holati, o'ng oyoqda tashqaridan siltanib o'tib, o'ng qo'lni o'tkazib ushlash va chap oyoqda siltanib o'tib, sakrab tushish.

445-rasm



446-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Holatni xodada, otda takrorlash.

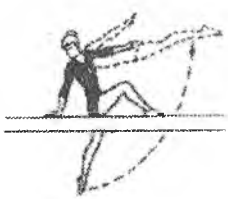
2. 60 sm baland xodada tayanib turishdan o'ngda tashqaridan siltanib o'tib, chap oyoq bilan polga tayanib, qo'l o'tkazib ushlab o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish. (Shu holatni 2–3 soniya ushlab qolish). Chap oyoqda siltanib o'tib, sakrab tushish.

3. Mashqni to'liq yordam bilan va mustaqil bajarish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bilak va yelkalardan qarshi siltanish bajariladigan tomondan ushlanadi.

1 m baland xodadandan oshib o'tish *(447-rasm)*

Bajarish texnikasi. 90 sm baland xodadan oshib o'tish texnikasiga o'xshash, ammo tayanishdan siltanib o'tishni tashqaridan tayanishda emas, balki birdaniga oyoqlarni ochib tayanib bajarish kerak. Oyoqlar to'g'ri bo'lishi lozim. Shundan keyin, bir qo'lga tayanib, ikkinchi oyoq bilan siltanib o'tib o'ngga yoki chapga burilib xodaga yonbosh sakrab tushish.



447-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

1. Xodada tayanishni takrorlash.

2. Polda tayanib yotib, tana og'irligini bir qo'ldan ikkinchisiga o'tkazish.

3. Shuning o'zi xodada, otda tayanib bajariladi.

4. Gimnastika devori oldida turib, bir oyoqda siltanib o'tishni bajarish va bir oyoq oldinda oyoqlarni ochib turish, boshqasida siltanib o'tib o'rindiqqa orqalab turish.

5. Gimnastika tayog'ini oldinda-pastda ushlab, bir oyoqda oldinga siltanib o'tib, ikkinchi oyoqda siltanib o'tib, tayoqni orqaga o'tkazish.

Xatolar

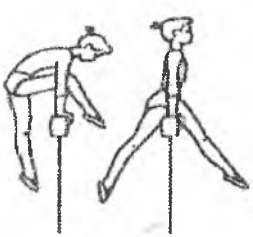
1. Siltanib o'tish tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazilmay bajarilsa.

2. Siltanib o'tish bukilgan oyoqlarda amalga oshirilsa.

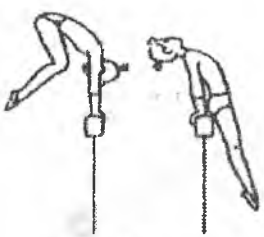
Ehtiyotlash va yordam. Siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Sakrab chiqish

Sakrab chiqish – mashqni boshlash uchun shart bo'lgan element. Sakrab chiqish gimnastika ko'prigidan foydalanib yoki usiz, yon tomondan yugurib kelib (xoda oxirida), uzunasi va ko'ndalang turib, joydan va yugurib kelib bajariladi. Sakrab chiqishga o'rgatishda, ot va dastakli ot, gimnastik o'rindiq, past va o'rtacha xoda qo'llaniladi.



448-rasm



449-rasm

450-rasm

Uzunasi turib sakrab chiqish – tayanib, o'ngda tayanib chap yon tomonga oyoq uchida, tashqaridan tayanib o'ng bilan (chap) bir vaqtda siltanib o'tish; o'ng bilan siltanib o'tib, chapga burilib oyoqlarni ochib tayanib o'tirish *(448-rasm)*; o'ngda oyoqlarni ochib tayanib siltanib o'tish; oyoqlarni bukib siltanib o'tib, o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish oyoqlarni bukib siltanib o'tib, orqadan tayanish *(449-rasm)*; oyoqlarni ochib tayanib turish *(450-rasm)*; oyoqlarga tashqaridan tayanish bir oyoqqa tayanib o'tirib,

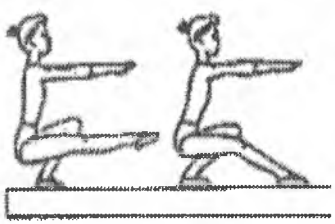
ikkinchi oyoq uchi tomonga yoki boshqa tomonga, oyoq uchini xodaga qo'yilmay bajariladi.

Xodaning oxirida ko'ndalang turib sakrab chiqish — oyoqlarni ochib tashqaridan tayanib o'tirib, bir oyoqqa o'tirib, ikkinchisi oldinga oyoq uchiga yoki oldinga *(451-rasm)*, qo'llarda turish orqali oldinga umbaloq oshish.

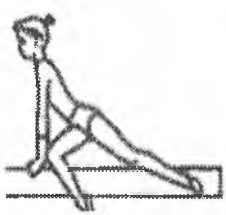
Yonlab yugurib kelib sakrab chiqishni (xodaga yonbosh) bajarish — o'ng (chap) sonda tayanib o'tirib, chap (o'ng) orqaga *(452-rasm)*; tizzalarda tayanib turish, bitta tizzaga tayanib turib, ikkinchi oyoq orqaga *(453-rasm)*; tayanib o'tirish *(454-rasm)*; bitta oyoqqa orqadan tayanib o'tirib, ikkinchisi oyoq uchida oldinga qo'yiladi (bir qo'lga tayanib); bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oyoq uchida oldinga, qo'llarga tayanmasdan orqaga burilish bilan oyoqlarni ochib tayanish.

Xodaga chap yon bilan turib, chap oyoqda itarilib va xoda bo'ylab o'ng oyoqda siltanib bajariladi. Qo'llarga tayanib o'ng bilan siltanib o'tish va qo'llarda tayanib chapga orqaga burilib, oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanib o'tirish.

Murakkab sakrab chiqishlar oldinga umbaloq oshib (bukilib tayanib yotib, kuraklarda turish, tayanib o'tirish) qo'llarda uzunasiga yoki ko'ndalang turib bajariladi.

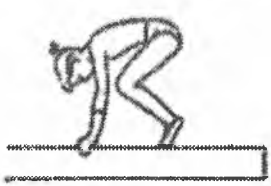


451-rasm



452-rasm

453-rasm



454-rasm

Harakatlanish xodada bajariladigan barcha elementlarni bir butun kombinatsiyaga biriktiradi. Bularga turli xildagi yurishlar, yugurishlar, sakrashlar raqs qadamlari va bu elementlarning moslashuvi kiradi. Ular qo'l, bosh, tananing turli harakatlari bilan bajariladi. Oyoq panjasi o'rta chiziqqa qo'yilib, panja xodaning qirrasini sezib turishi kerak.

Yurish va yugurish turlari: oyoq uchidan qadam qo'yish, oyoq uchida yurish, tayanch oyoqqa yarim o'tirish, tashlanish, erkin oyoqlarda (to'g'ri va bukilgan) oldinga, orqaga yoki yon tomonga harakatlanib yoki uni oxirgi yuqori holatda ushlab turish, juftlovchi va almashuvchi qadam; to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni oldinga (orqaga) chiqarib oyoqdan oyoqqa kichik sakrashlar bilan, oyoq uchida kichik qadamda yugurish.

Xatlab harakatlanish: to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni navbatlashtirib oldinga, orqaga yon tomonga chiqarib, sakrashlar bilan qadam qo'yish.

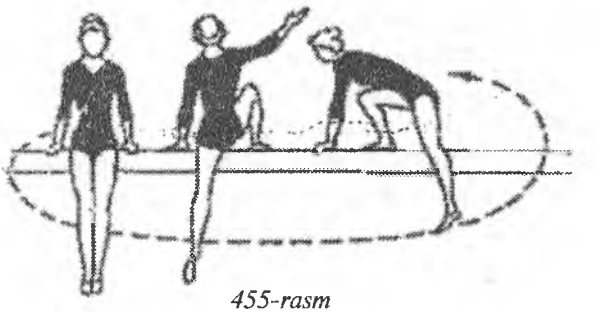
Raqs qadamlari: galop, polka, vals, ruscha.

Bular polda ham oldinga bir tekisda nafis bajariladi.

Burilishlar *(455-rasm)* — tik turish va yarim o'tirib, bir va ikki oyoqda tayanib o'tirish va tizzalarga tayanib o'tirish holatlarida oyoq uchida bajariladi; bu elementlarga o'rganish poldan boshlanadi, keyin esa ko'tarilgan tayanchlarga o'tiladi. Burilishlar aniq bajarilishi uchun mo'ljallar belgilanadi, masalan, xoda bo'ylab oldinga oyoqda siltanish. Boshning holati katta ahamiyatga ega: chapga (o'ngga) va orqaga burilishlarda bosh tana bilan to'g'ri holatni saqlab qoladi; 360° ga va undan ko'proq burilishlarda bosh tanadan biroz orqada qoladi, keyin tezda yelkani oshib o'tib buriladi. Qo'llar harakati burilishga va muvozanatni saqlashga imkon beradi. Chap (o'ng)ga va orqaga burilishlarda qo'llar yonda, yuqorida, belda bo'lishi mumkin, ancha murakkab burilishlarda esa ular aylanma harakatlanishga yordam beradi.

Ikki oyoqda turish holatida burilishlar o'ng (chap)ga va orqaga bajariladi; ko'ndalang turishdan, ko'ndalang turish, uzunasiga turishdan oyoqlarni krest qilib turishga va aksincha.

Bir oyoqda turish holatida burilishlar oldinga yoki orqaga, bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarda siltanib bajariladi. Aylanish



455-rasm

yo‘nalishiga qarab, tayanch oyoq tomonga va tayanch oyoqdan qarshi tomonga burilishlarga ajratiladi.

Ikki oyoqda o‘tirib burilishlarni, tik turishdan orqaga burilib o‘tirish va aksincha; o‘tirib orqaga burilish; turishdan orqaga burilib, o‘tirish va turish; shuning o‘zi sakrash bilan bajarilishi mumkin.

Bir oyoqda o‘tirib burilishlar: o‘ng oyoqqa uzunasiga o‘tirib, chap oyoq yon tomonga oyoq uchida, bir vaqtda o‘ngga yoki orqaga burilish va shunday d.h.; o‘ng oyoqda ko‘ndalang o‘tirishdan, chap oldinga yarim bukilib oyoq uchida, chap oyoqni pastga tushirib, orqaga siltanish, orqaga burilish xuddi shunday d.h.

Tayanchlarda tayanib o‘tirish, tizzalarda tayanib o‘tirish, o‘tirishlardan burilishlar, sakrab chiqishlar bilan, siltanib o‘tishlar bilan uyg‘unlashadi. Ular, asosan, qo‘llarga tayanish bilan bajariladi: tayanchdan burilib songa o‘tirish; tayanchdan bir oyoqda siltanib o‘tib burilib oyoqlarni ochib o‘tirish; sonda o‘tirib orqaga burilib boshqa songa o‘tirish; oyoqlarni ochib tayanib, o‘ng (chap)ga yoki orqaga burilish; tizzalarda turishdan orqaga burilib yarimshpagat; bitta tizzada turishdan, boshqasi orqaga, orqaga burilish shunday d.h.ni egallash; yarimshpagatdan orqaga burilib, bitta tizzada turish, boshqa oyoq oldinga bukilgan; qorinda tayanib yotib chap (o‘ng)ga yoki orqaga burilish.

Sakrashlar. Xodada sakrash mashqlari, harakatlanish usullaridan biri va mustaqil element sifatida xizmat qiladi. Ularning murakkabligi — uchish uzunligi, xavfsiz fazalarda harakatlanish

amplitudasi va tuzilishiga ko'ra aniqlanadi. Sakrashlar uch guruhga bo'linib (joyda, oldinga harakatlanib va burilishlar), bir nechta sakrashlardan tashkil topgan seriyali yoki yakka holda bajariladi. Bularni bajarishda qiyinchilik tug'diradigan element – bu qo'nishdir. Sakrash amortizatsiyalovchi bukilish va oyoqlarni yozish bilan bajariladi. Muvozanatni saqlash uchun oyoqlar, tana va qo'l harakatlarining yuqori koordinatsiyasi zarur.

Joyda sakrash ikki oyoqda itarilib bajariladi: yarim o'tirish yoki o'tirishdan shunday dastlabki holat; tayanib o'tirib; oyoqlarni almashtirib yoki ikki marta almashtirib; oldinga-orqaga yoki yon tomonga oyoqlarni ochib; bir oyoqqa qo'nib; oldinga bir oyoqda siltanib ikkala oyoqqa o'tirish yoki yarim o'tirish.

Oldinga harakatlanib sakrashlar qadam qo'yish yoki yugurish bilan bajariladi: bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarni oldinga yoki orqaga almashtirib; oldinga bir oyoqda qadam qo'yish va shu oyoqda sakrab, boshqasini oldinga bukish, qo'llar oldinga «yopiq sakrash», oldinga bir oyoqda qadam qo'yish va shu oyoqda sakrab, boshqasi orqaga, qo'llar yon tomonga «ochiq sakrash»; ikkala oyoqda sakrab, keyinchalik bir oyoqda sakrab, boshqasi orqada, qo'llar yon tomonda; to'g'ri oyoqlarda oldinga yoki orqaga pastga urilib sakrash bilan bajarilishi mumkin.

Statik mashqlarga: muvozanat, turish, ko'priklar, shpagatlar kiradi. Bu mashqlarning texnikasi, polda bajariladigan mashqlardan unchalik farq qilmaydi.

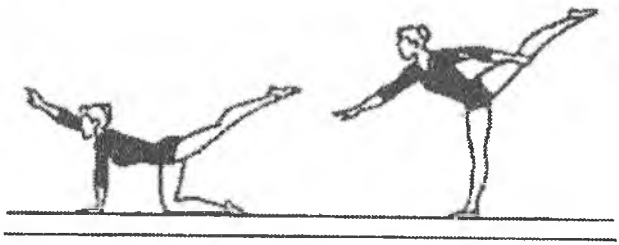
Muvozanat yuqori turishlardan va o'tirishlardan, ikki yoki bir oyoqda, boshqa oyoq oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi.

Muvozanatni joyda turib va harakatlanish, burilish va sakrashlar bilan uyg'unlashtirib bajarish mumkin. Ularga: oyoq uchida turish; bir oyoqda turish, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda yarim o'tirib, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinga; bir oyoqda turib, ikkinchisi oldinga-yuqoriga, orqaga burilib, qo'llar yon tomonga va boshqalar kiradi.

Yelkalarda, boshda va qo'llarda, ko'krakda, kuraklarda va qo'llarda turish oddiy va aralash tayanchda, qo'llar bilan xodani yuqori, pastki yoki yonbosh tekisligidan ushlab bajariladi.

Ko'priklar orqaga bukilib, qo'llarga tayanib yoki oldinga burilib, oyoqlarga tayanib bajariladi. Ko'prik holatida tayanch, bir oyoq va ikki qo'l, shuningdek aksincha bo'lishi ham mumkin.

Shpagat va yarim shpagatlar tizzalarga yoki tizzaga tayanib turib, boshqa oyoq orqaga *(456-rasm)*; tayanib o'tirishdan oyoqlarni sirpantirib; burilishlardan keyin yoki xodaga tayanib yoki tayanmasdan, boshqa elementlarni qo'shib bajariladi.



456-rasm *457-rasm*

Xodada bajariladigan akrobatik mashqlarga umbaloq oshishlar, burilishlar va salto kiradi. Bularni bajarishning o'ziga xosligi shundaki, tayanchning balandligi va maydon cheklanganligi, xoda tekisligi bilan bajarilayotgan harakat tekisligini biriktirib, aniq yo'nalishi bo'yicha qo'llar bilan tor ushlashni talab qiladi.

Umbaloq oshish – bosh, yelka orqali oldinga va orqaga, bukilib, kerilib va g'ujanak bo'lib bajariladi. Umbaloq oshish uchun dastlabki holat chuqur tashlanish, tayanib o'tirish, bitta tizzada turish, yarim o'tirish bo'lish mumkin; oxiri – songa o'tirish, tayanib o'tirish, bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinda oyoq uchida, oyoqlarni ochib tayanib o'tirish.

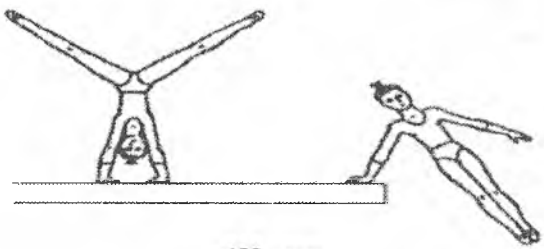
To'ntarilish – sekin va tez, oldinga va orqaga, yon tomonga; bir vaqtda va ketma-ket qo'llar bilan tayanib; turli dastlabki holatlardan bajariladi. Sakrash bilan bajariladigan to'ntarilishlar qo'l va oyoq yoki oyoq va qo'llarni qo'yish orasidagi uchish fazasi bilan xarakterlanadi.

Salto – g'ujanak holatida, kerilib, oldinga, orqaga, yon tomonga ikki oyoqda itarilib yoki bir oyoqda itarilib bajariladi.

Sakrab tushish xodada bajariladigan mashqlarni yakunlaydi. Ularga bir oyoqda yoki ikki oyoqda itarilib oddiy sakrab tushish

(457-rasm); bir qo'lda yoki ikki qo'lda yoki tayanch bilan turish orqali o'tirish; murakkab akrobatik elementlar (to'ntarilish, salto) kiradi.

Oddiy sakrab tushishlar – bir yoki ikki oyoqda itarilib bajariladi: uzunasiga turishdan oldinga kerilib, ko'ndalang turishdan yon tomonga; oyoqlarni ochib kerilib; oyoqlarni oldinga yoki orqaga bukib; oyoqlarni ochib bukilib; xoda o'rtasidan yoki oxiridan qadam qo'yib yoki yugurib; oyoqlarda itarilib yoki o'ng (chap)ga burilib qadam tashlash bilan bajariladi. Oddiy sakrab tushishlarga o'rgatish uchun chuqurlikka sakrash, otdan va prujinali ko'prikdan foydalaniladi.

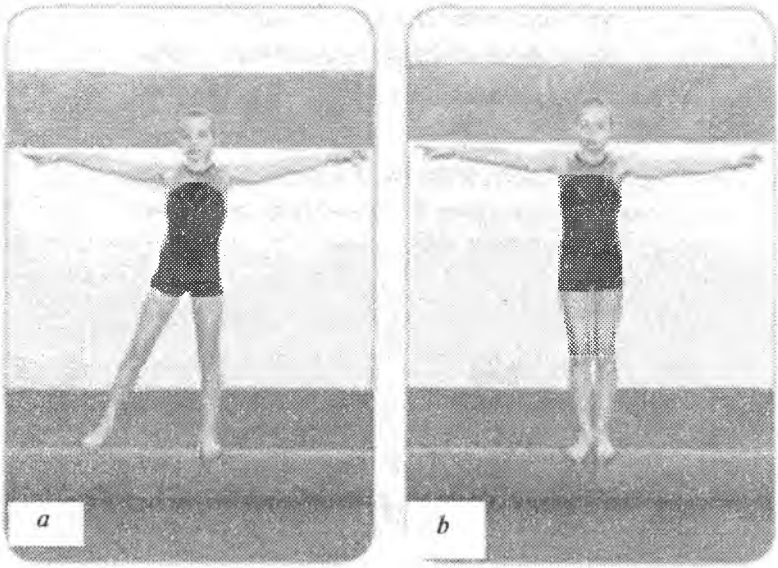


458-rasm

Tayanib turish orqali yoki bir (ikki) qo'lda itarilib sakrab tushish xoda oxirida yonbosh to'ntarilib *(458-rasm)*; chapga (o'ngga) burilib yonbosh to'ntarilib, xodaga yuzlanib; xoda oxiridan ko'ndalang turishdan oldinga kerilib to'ntarilish; qo'llarda ko'ndalang turishdan kerilib uzunasi turishdan oldinga to'ntarilib kerilish; ko'ndalang turishdan qo'llarda turishgacha oldinga to'ntarilish va yon tomonga to'ntarilish; xoda oxiridan yoki o'rtasidan orqaga to'ntarilish; xoda oxiridan templi sakrashdan keyin qo'llarda itarilib oldinga to'ntarilish harakatlari amalga oshiriladi.

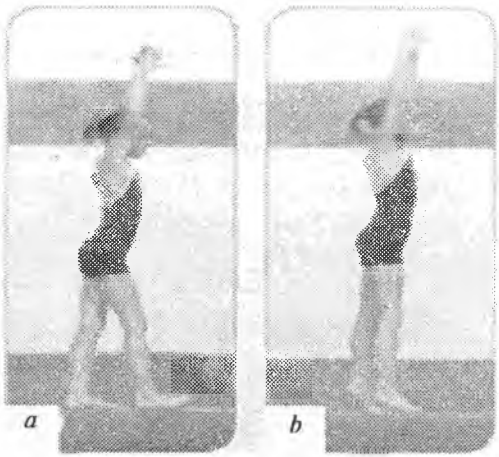
Murakkab akrobatik elementlar – sakrab tushishlarni xodaning oxiridan sakrab orqaga to'ntarilish (flyak); uzunasi yoki ko'ndalang turishdan, ikki yoki bir oyoqda itarilib g'ujanak holatida orqaga salto; xoda oxiridan bir oyoqda itarilib oldinga kerilib siltanishli salto. Shuning o'zi orqaga burilish bilan, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib orqaga kerilib salto; xoda oxiridan yonbosh salto va boshqalar bilan bajarilishi mumkin.

11.9.1. Xodada bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi

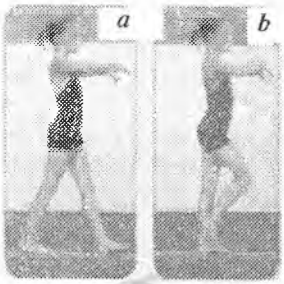


459-rasm. **Yonga juftlama qadam**

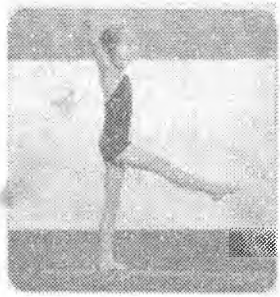
460-rasm. **Oyoq uchida yurish**



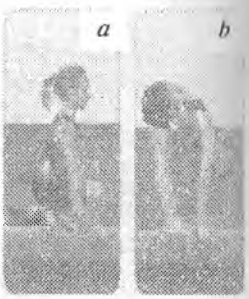
461-rasm. **Xodada baladlikni o'zgartirib oldiga va orqaga yurish**



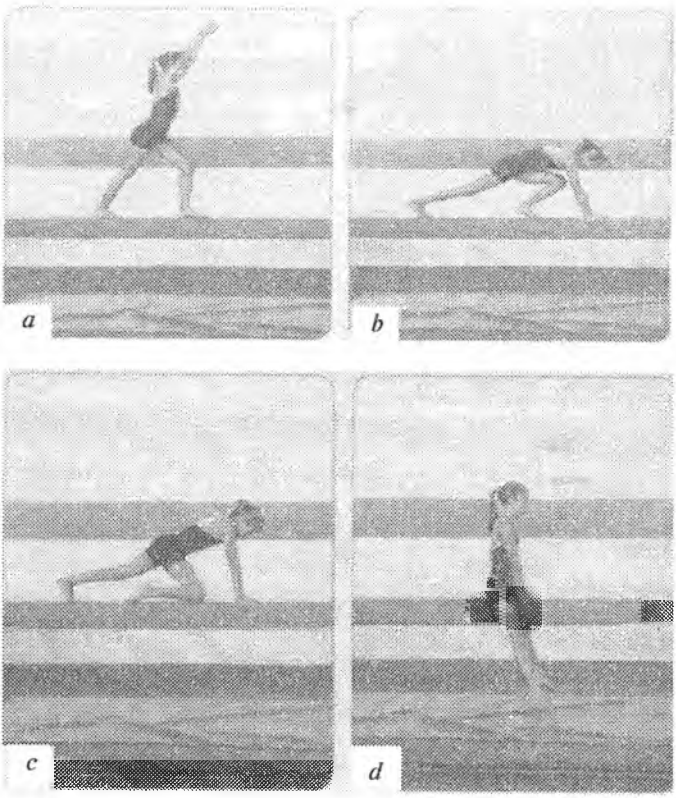
562-rasm. **Kupe holatida yurish**



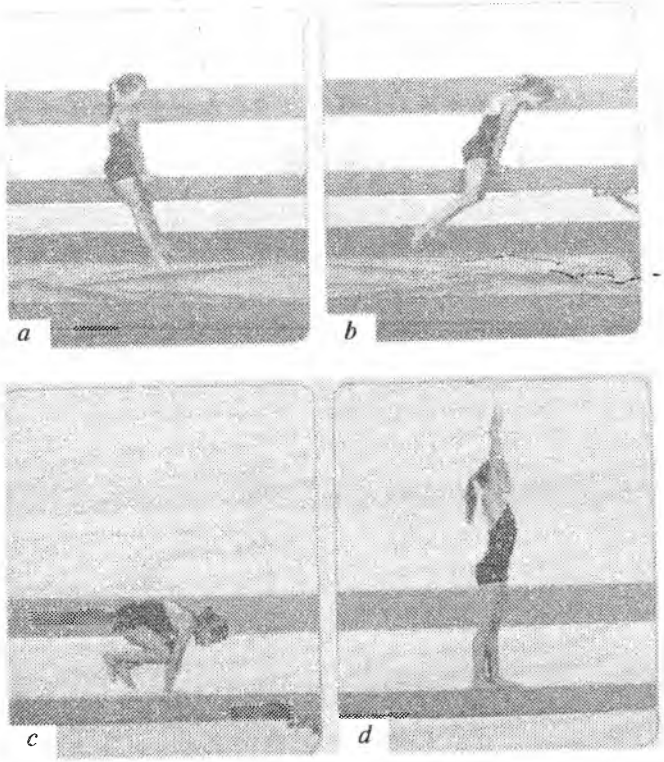
463-rasm. **Boldirni ko‘tarib**



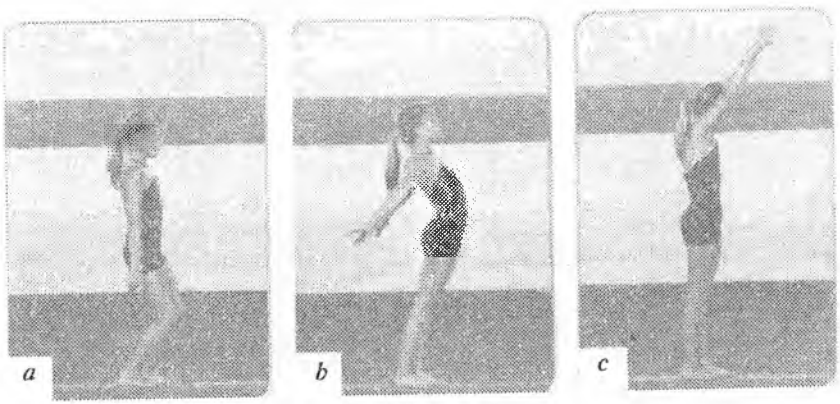
464-rasm. **Tayanib cho‘qqayshidan oldiga va orqaga yurish bukilish holatiga o‘tish**



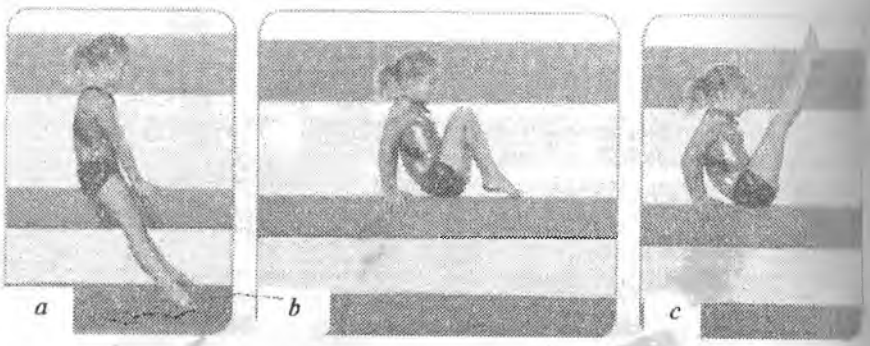
465-rasm. **Mashqni tashlanishga bog‘lash**



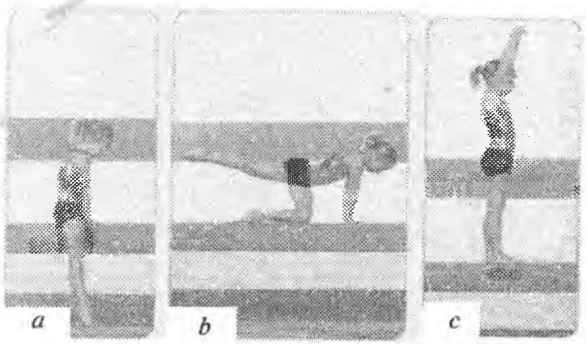
466-rasm. **Mashqni tik turishga bog'lash**



467-rasm. **Tana bilan to'lqin hosil qilish**



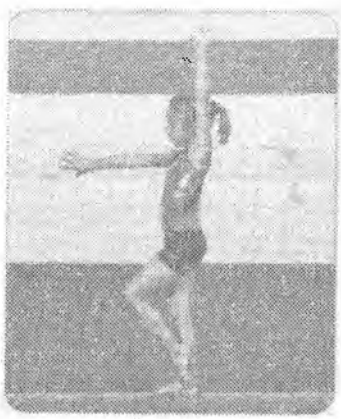
468-rasm. **Oyoqlarni bukib o‘tirish va yuqori burchak bilan o‘tirish**



469-rasm. **Tizzada muvozanat saqlash**

470-rasm. **Tashlanish**

471-rasm. **«Pike» holatida muvozanat**



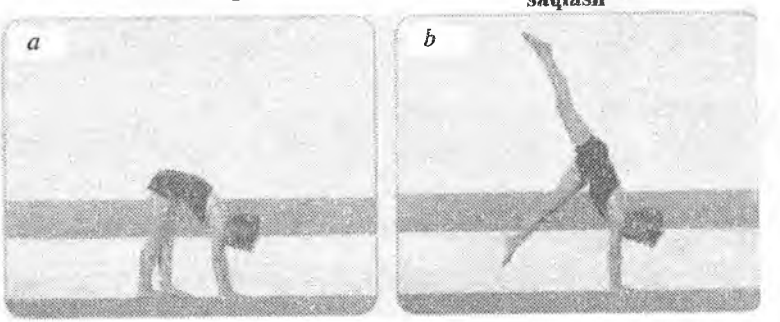
472-rasm. **«Passe» holatida muvozanat**

473-rasm. **Arabesk**

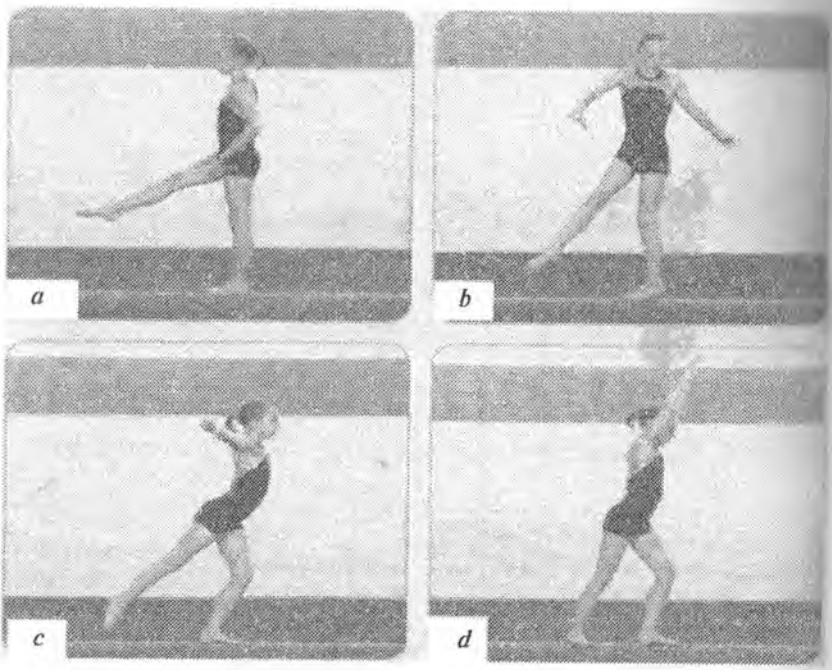
474-rasm. **Bitta tizzada muvozanat saqlash**

475-rasm. **Tovondan ushlab yon bilan muvozonat saqlash**

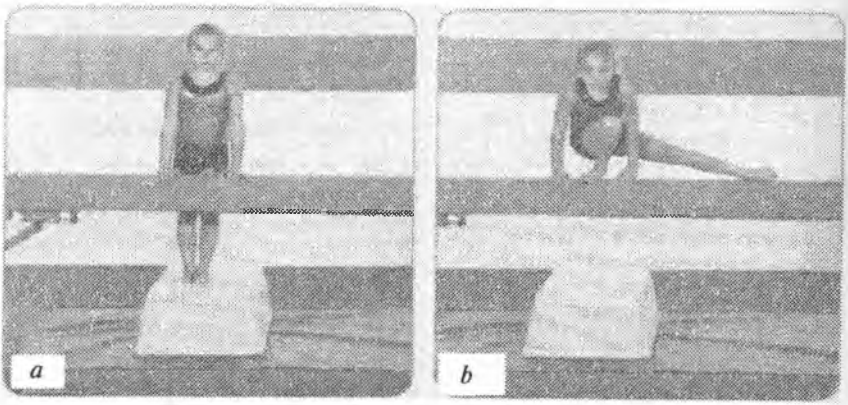
476-rasm. **Orqada muvozanat saqlash**



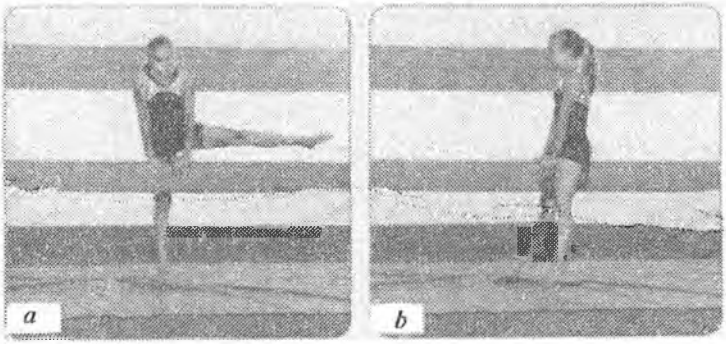
477-rasm. **Bir oyoqda past siltash**



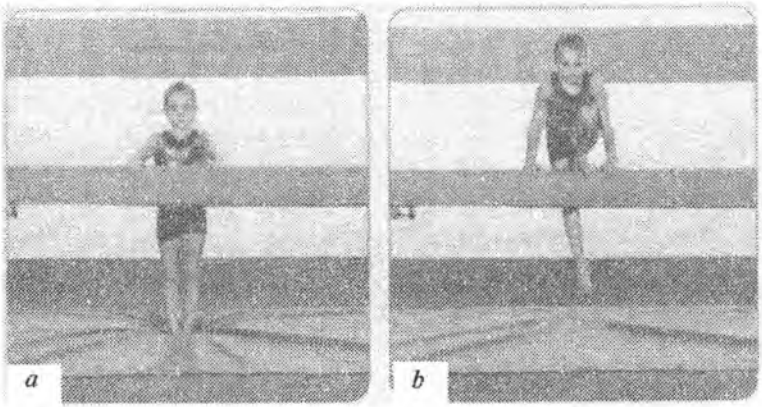
478-rasm. **Siltanib ortga burilish (fuete)**



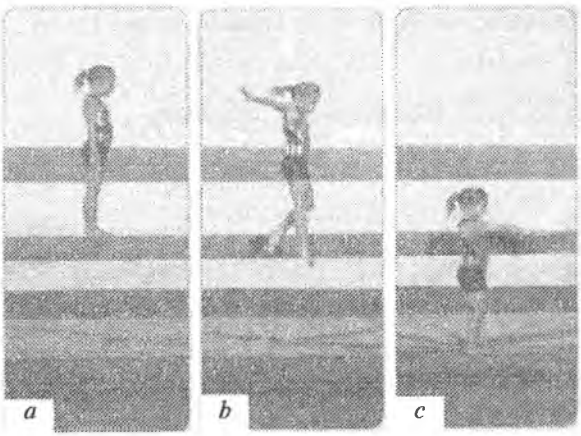
479-rasm. **Yakkacho‘pga bir oyoqda tayanib cho‘qqayib bir oyoq yonda holatiga sakrab chiqish**



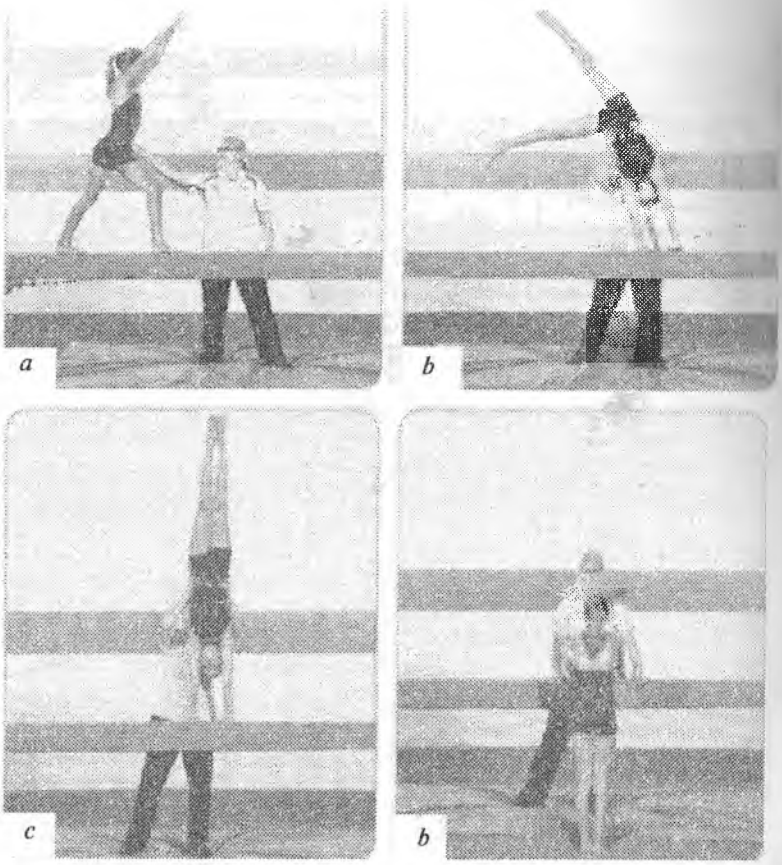
480-rasm. **Tayanish holatidan sakrab chiqib tayanib o'tirish**



481-rasm. **Bir oyoqda tayanib cho'qqayish holatiga sakrab chiqish**



482-rasm. **Qadam tashlab sakrab tushish**



483-rasm. **Yonga to‘atarilib qo‘llarda tik turib sakrab tushish**

11.10. Dastakli otda bajariladigan mashqlar

Dastakli ot (siltanish va aylantirishlar)da bajariladigan mashqlar erkaklar gimnastika ko‘p kurashining eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Dastakli otda bajariladigan mashqlarning xususiyatlari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

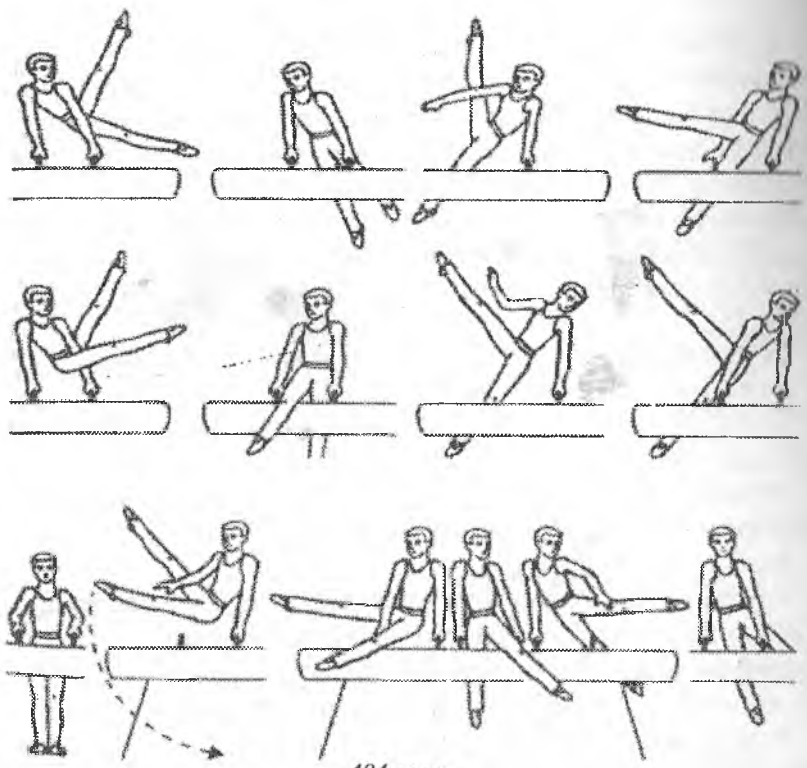
a) oddiy ushlash; b) bir qo'l bilan teskari ushlash («qo'shpoyalarda tayanib ushlash usullariga» qaralsin).

Asosiy mashqlar:

Tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish «o'ng oyoq bilan o'ng tomonga» *(484-rasm)*. O'ng tomonga siltanishda ikkala oyoq oxirgi holatga yetishi bilanoq, o'ng oyoq yon tomonga iloji boricha «o'ng yelka balandligicha» yo'naltiriladi.

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

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



484-rasm

Oyoqlarni kerib tayanishdan teskari yo'nalishda siltanib o'tish (o'ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o'tish). Minib tayanishdan chap tomonga siltaniladi (oldingi mashqqa qaralsin) va chap qo'lni og'irlikdan bo'shatish uchun butun tana o'ng tomonga yo'naltiriladi.

Chap dastani qo'yib yuborib, uning ustidan o'ng oyoq oshirib o'tiladi va shu zahotiyoq dastadan ushlab olinadi. Buni iloji boricha tez, toki chap oyoq o'zining oxirgi holatidan (yelka balandligidan) pastga tushib ketmasdan oldin bajarilsin.

O'rgatish: murabbiy shug'ullanuvchining orqasidan turib, o'ng yon bilan orqaga siltanish vaqtida chap oyoqni imkoni boricha chap tomonga balandroq ko'tarish uchun chap son ostidan ko'taradi.

O‘rgatishni quyidagi izchillikda olib borish tavsiya qilinadi:

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

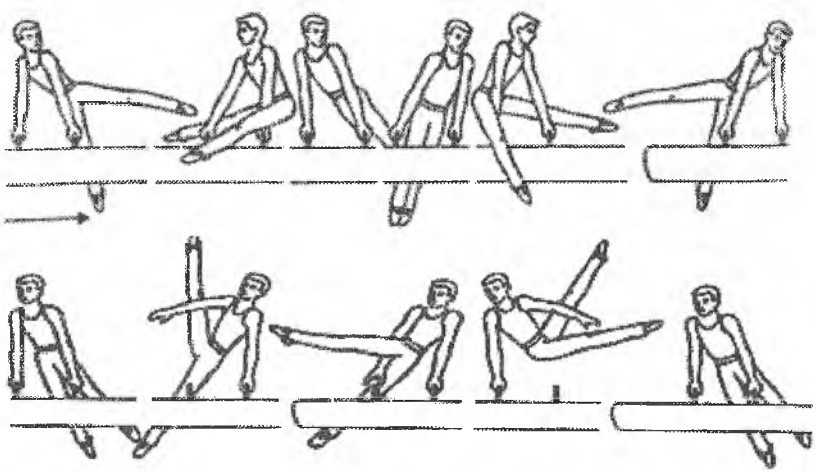
b) shu mashqning o‘zi, faqat tayanish holatida;

c) «a» mashqini murabbiy yordamisiz bajarish;

d) siltanib o‘tib tayanish holatida qolishni mustaqil ijro etish.

Tayanishdan bir oyoqni bir tomonlama aylantirishlar (o‘ng oyoqni o‘ng tomonga aylantirish) *(485-rasm).*

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



485-rasm

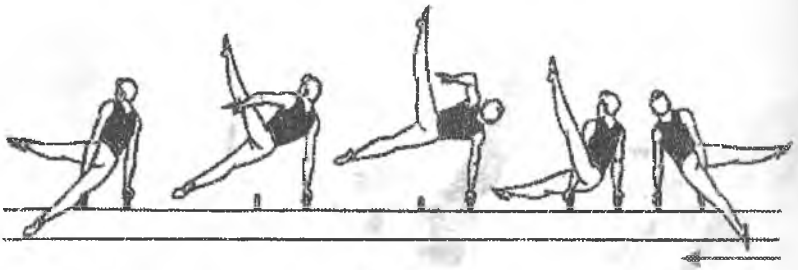
O‘rgatish:

a) o‘qituvchi yordamida muvozanat saqlab, o‘ng oyoqni o‘ng tomonga aylantirib sakrab tushish;

b) «a» mashqining o‘zi, faqat tayanish holatida qolish;

c) «a» mashqining o‘zi, faqat mustaqil boshlanadi;

d) o‘ng oyoq bilan o‘ng tomonga mustaqil aylantirish.



486-rasm

Chapga to‘g‘ri chalishtirish *(492-rasm).* Bu mashq ham chap va o‘ng bilan bir vaqtda ijro etilgan ikkita siltanib o‘tishning birikmasidan iborat: bir oyoqni oldinga tutib tayanishdan chap tomonga siltanishda o‘ng oyoq bilan chap tomonga siltanib o‘tiladi va shuning bilan bir vaqtda, chap oyoq bilan ichkariga siltanib o‘tiladi.

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

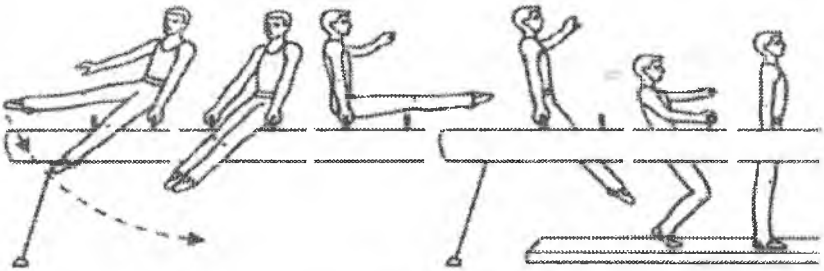
Bir oyoqni oldinda tutib tayanishdan bir tomonlama siltanib o‘tishlar (o‘ng oyoq bilan oldinga siltanib o‘tib, orqadan tayanish).

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

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

Orqaga tayanish holatidan burchak yasab, chapga-orqaga sakrab tushish *(487-rasm).*

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



487-rasm

o‘ng oyoqni oldinga siltab o‘tish «Bir oyoqni oldinda tutib tayanish holatidan bir tomonlama siltanib o‘tishlar» bo‘limida bayon etilganidek bajariladi. O‘ng dastaga qo‘ygandan keyin, o‘ng oyoq bilan gorizontal yuzalikda o‘ng tomondan chapga siltaniladi, oyoqlar imkoni boricha erta birlashtiriladi.

Gimnastikachi chap qo‘li bilan otning chap dastasidan orqaga bel tomonga itarib yuborib, muvozanatini yo‘qotadi. Muvozanatning bunday yo‘qotilishi unga ikkala oyog‘ini chap dasta ustidan o‘tkazishga va shuning bilan 90° ga burilishga imkon beradi. Mashqlarni ijro etilganda asbobga o‘ng yon bilan, sakrab tushgandan keyin o‘ng dasta gimnastikachidan biroz oldinda bo‘ladi.

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

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

b) «a» mashqining o‘zi, faqat dastlab oyoqlarni o‘ng tomonga uzatib, mustaqil ijro etish;

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

d) yuqoridagi mashqni mustaqil bajarish.

11.11. Tayanib sakrashlar

Sport gimnastikasida 200 dan ortiq tayanib sakrashlar mavjud. Ular qo'l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga yordam beradi, bog'lam va bo'g'imlarni mustahkamlaydi hamda sakrovchanlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. Shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlar mobaynida qat'iylik, jasurlik, maqsadga intilish kabi xislatlar tarbiyalanadi. Xilma-xilligi va o'ziga xosligi jihatidan tayanib sakrashlar talabalarda katta qiziqish va ruhiy ko'tarinkilikni oshiradi. Turli to'siqlardan oson va tez sakrab o'tishni bilish, talabalarning amaliy tayyorgarligi yaxshiligidan darak beradi. Bundan kelib chiqib shuni aytib o'tish kerakki, majmua dasturida amaliyot tavsifidagi mashqlar (yonbosh, burchak sakrash) hamda sport gimnastikasi «B» toifasi bo'yicha (oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib sakrashlar) malakaviy dasturlar kabi alohida qiziqishga ega bo'lgan, nisbatan murakkab bo'lmagan tayanib sakrashlar ko'rsatilgan. Tayanib sakrash texnikasining asosi o'rganish va tahlil qilishni yengillashtirish uchun quyidagi fazalarga ajratiladi: yugurish, ko'prikchaga sakrash, oyoqlarda depsinish, qo'llarda itarilishigacha bo'lgan uchish, qo'llarda itarilish, qo'llarda itarilgandan so'nggi uchish va qo'nish. Tayanib sakrashga o'rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko'nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim.

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

Qo'nish

Bajarish texnikasi. Qo'nish sakrashni yakunlaydi va uning sifatini aniqlaydi. Tarang va to'g'ri oyoqlarning uchiga qo'nib, shu zahoti to'liq oyoq panjalariga tushish zarur, oyoqlarning yengil bukilishi hisobiga tashqi kuchlar ta'sirini ishlatish. Bu holatda tovonlar birga, oyoq kuchi va tizzalar ochilgan, qo'llar oldinga-

tashqariga ko‘tarilgan, tana birmuncha oldinga egilgan va bosh to‘g‘ri turadi *(488-rasm).*

488-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

1.Talabalar uchun berilgan to‘g‘ri qo‘nishga o‘rgatuvchi mashqlarni takrorlash.

2. To‘g‘ri qo‘nish holatini egallash va 5 soniya saqlash.

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

4. Orqaga burilib sakrash.

5. Gimnastik devordan oyoqlarning turli holatida sakrash (oyoqlarni ochib, oyoqlarni bukib).

Yugurish masofasini tez o‘tish

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

O‘rgatish ketma-ketligi

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

2. Gimnastik devorga tosning darajasidagi pog‘onasiga oyoq uchida, o‘ng oyoqda turib oyoqlarni almashtirib pastga sakrash.

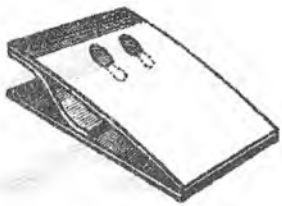
3. Tezlanishli yugurish (qadamlar qulay uzunlikda).

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

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

Ko'prikka sakrash

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



489-rasm

490-rasm

Ko'prikka sakrash joyiga yetish paytida oyoqlar birlashtiriladi va to'g'rilanib, tana harakatini ilgarilab oldinga o'tkaziladi va shu bilan ko'prikka sakrashni ta'minlaydi. Depsinishda itarilish tayanch maydoni ustidan tana vertikal holatda o'tishidan oldin boshlanadi. To'g'ri oyoqlarda tana birmuncha oldinga egilgan, qo'llar sakrash vaqtida vertikaldan ancha oldinda joylashgan holatda ko'prikka oyoq uchida sakrab tushiladi *(489-rasm).*

Ko'prikdan depsinishda oyoqlar ko'prikning uzoq qirrasidan 12–15 sm parallel oyoq panjalarining oldingi qismiga qo'yiladi *(490-rasm).* Depsinish, ozgina bukilgan oyoqlar keyinchalik yozilishiga oyoqlar ko'prikdan uzilish paytigacha yakunlanishiga e'tibor berib bajariladi. Oyoqlarda depsinish samaradorligi ko'p jihatdan qo'l ishiga bog'liqdir. Qo'llar bilan kuchli siltanish va keyinchalik ularni tez to'xtatish hamda bir vaqtda yelkalar bilan yuqoriga otilish uchish balandligining ko'tarilishiga yordam beradi. Depsinish paytida tana va oyoqlarning holatini, qo'llarning yo'nalishi hamda o'z vaqtida ishlashni tayanchsiz faza trayektoriyasi aniqlaydi.

O'rgatish ketma-ketligi

1. Tovondan oyoq uchiga baland ko'tarilib yurish.

2. Gimnastik devori poyasiga qo'llar bilan tayanib, oyoqlarni birlashtirib sakrash.

3. Hamkor bilan bir-birining oyog'idan, tovondan yuqoriroq tayanib, oyoqlarni oldinga cho'zib joyda bir oyoqda sakrash.

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

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

6. 2–3 qadamdan bir oyoqda depsinib, ikki oyoqqa qo'nish.

7. Bir qadamdan ikki oyoqda depsinib, qo'llarni kuchli harakatlantirib yuqoriga sakrash.

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

Qo'lda itarilish

Bajarish texnikasi. Qo'llar qirrasiz burchak ostida asbob ustiga tanadan oldin qo'yiladi. Shunga muvofiq depsinishdan keyingi uchish balandligini ko'tarish uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Qo'l panjalari itarilish joyiga parallel qo'yiladi. Itarilish qo'lning panja bo'g'imi bukilishi va yelka, tirsak bo'g'imlarining yozilishi hisobiga, tana harakatiga qarshi bajariladi. Itarilish, qisqa va kuchli bo'lib, yelkalar tayanch maydonni kesib o'tib, qo'llar tayanchdan bir vaqtda uzilgan paytda yakunlanadi *(491-rasm).*

491-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

2. Devordan 1 m masofada turib, devorga to'g'ri tana bilan yiqilib, qo'llar bilan tez itarilish va d.h.ga qaytish. Itarilish butun kaftdan boshlanib, barmoqlar uchida tugatiladi.

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

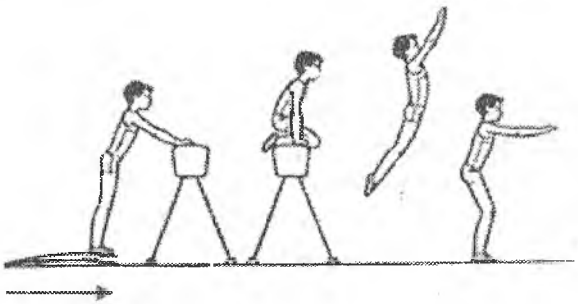
4. Polda tayanib yotib, qo'llar gimnastika tayog'ining oldida, qo'llarda itarilib, tayoqdan o'tib tayanib yotish va d.h.ga qaytish.

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

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

O'rgatishning 1-bosqichi

O'rgatishda 80–100 sm balandlikdagi ot, matlar uyumiga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turishni va oldinga qo'llar bilan siltanib sakrab tushishni o'zlashtirishlari lozim. Bu mashq sakrab chiqib tayanib o'tirish va oldinga kerilib sakrab tushishni o'rganish uchun yordamchi hisoblanadi *(492-rasm).*



492-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

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

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

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

4. Ko'ndalang ot, matlar uyumi oldidagi ko'prikka tayanib turishdan joyda 2–3 ta sakrash va sakrab chiqib tizzalarga tayanib

turish. Qo'llarda siltanib va oyoqlarda depsinib yordam bilan sakrab tushish.

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

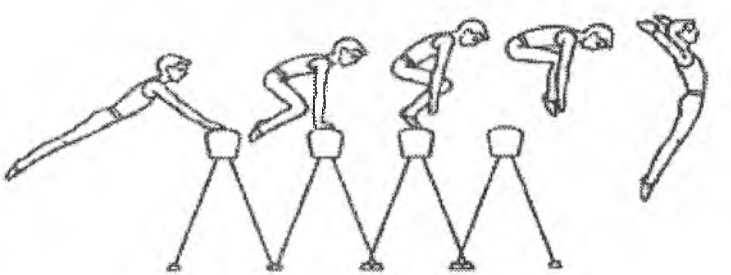
Xatolar

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

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

O'rgatishning 2-bosqichi

Ushbu mashq talabalar oyoqlarni bukib, tayanib sakrashlarni o'rganishi uchun yordamchi mashqlardan biri hisoblanadi. Bunda ular 80–100 sm balandlikdagi ko'ndalang otga sakrab chiqib, tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushishni o'zlashtiradilar.



493-rasm

Bajarish texnikasi. Qisqa masofadan yugurish va ko'prikdan depsinishdan so'ng qo'llarni oldinga cho'zib, yelkalarni oldinga chiqarib, ularni ot ustiga qo'yiladi. Belni ko'tarib, tos-son va tizza bo'g'imlaridan oyoqlarni bukib, ularni ko'krakka tortib otga qo'yiladi. Muhimi, talabalar tayanib o'tirish holatida ushlanib qolmasliklari kerak. Qo'llar to'g'ri yuqoriga ko'tarilib, yelka darajasigacha yetganda, oyoqlarni otga qo'yib, tana bukilishi paytida qo'llarda itarilishni boshlash lozim. Talaba shu harakatlarni davom ettirib to'g'rilanadi va oyoqlarda depsinadi *(493-rasm)*.

O'rgatish ketma-ketligi

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

2. Mat bilan yopilgan o'rindiqqa tayanib yotishdan oyoqlar polda holatida depsinib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.

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

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

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

Xatolar

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

2. Tayanib o'tirish paytida ushlanib qolish.

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

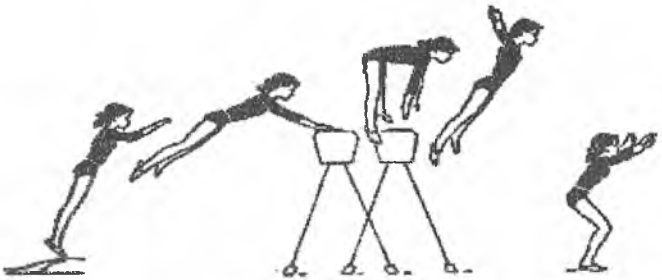
Ehtiyotlash va yordam. Asbob oldida yon tomondan turib, tayanib o'tirishga o'tish paytida bir qo'l bilan yelka orqasidan, ikkinchisi bilan qorindan, qo'nish paytida esa beldan va qo'ldan ushlab yordam beriladi.

Oyoqlarni kerib tayanib sakrash

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

Bajarish texnikasi. Otdan sakrash oyoqlar bilan orqaga dastlabki siltanishsiz bajariladi. Shuning uchun o'rgatishning boshlang'ich davrida ko'prikni 30—40 sm masofaga qo'yish maqsadga muvofiq. Ko'prikdan oyoqlarda depsingandan so'ng qo'llar bilan tayanchga cho'zilish lozim, qo'llarni unga qo'yib, tos-son bo'g'imlari bukilib, oyoqlar ochiladi, itarilgan paytda yozilib, qo'nish bajariladi. Qo'llarda itarilish, yelkalar qo'llardan o'tishi bilan yakunlanishi kerak. Qo'llar bilan itarilgandan keyingi tana bukilishi, yelkalarning

yuqoriga ko‘tarilishi, tana bukilishi va boshning ko‘tarilishi hisobiga amalga oshiriladi *(494-rasm).*



494-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

1. Tayanib yotib qo‘llarni navbatlashtirib qo‘yib, oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga harakatlanish.

2. Biroz bukchayib yotib tayanish, keyin yelkalarga «osilish» va yelka bo‘g‘imlarida oldinga keskin harakat qilib d.h.ga qaytish.

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

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

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

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

7. Gimnastika o‘rindig‘idan tanani bukib va yozib, oyoqlarni ochib sakrash.

8. Ko‘ndalang otdan ehtiyotlash bilan oyoqlarni ochib sakrash.

Xatolar

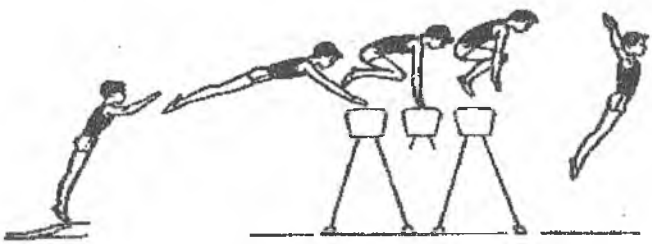
1. Qo‘llar bilan tayanish davomiyligi va o‘z ostidan tayanish.

2. Qo‘llar bilan itarilgandan keyin uchishda tos-son bo‘g‘imlari yozilmasligi.

3. Tananing tos-son bo‘g‘imlaridan yoyilish, yelkalarni ko‘tarish hisobiga bajariladi, oyoqlar orqaga uzatilmaydi, chunki yelkalarning tushib ketishiga olib kelishi mumkin.

Ko‘ndalang otdan oyoqlarni bukib tayanib sakrash

Bajarish texnikasi. Ko‘prikdan oyoqlar bilan depsinib qo‘llarni asbobga qo‘yish va tos-son bo‘g‘imlarida hamda tizza bo‘g‘imida bukilish boshlanib, tizzalar ko‘krakka tortiladi. Qo‘llar itarilish yakunida yelka, qo‘l ko‘tarilishi va oyoqlar pastga-orqaga uzatilishi hisobiga tana tez yoziladi. Qo‘nishdan oldin, qo‘nishni yumshoqlashtirish maqsadida tos-son bo‘g‘imlarini biroz bukiladi *(495-rasm).*



495-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

1. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda depsinib, tayanib o‘tirish va yana yotib tayanish.

2. Polga tayanib yotish holatidan oyoqlarda depsinib, tayanib o‘tirish va yoyilib yuqoriga-oldinga sakrash.

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

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

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

Xatolar

1. Asbob ustida ushlanib qolish.

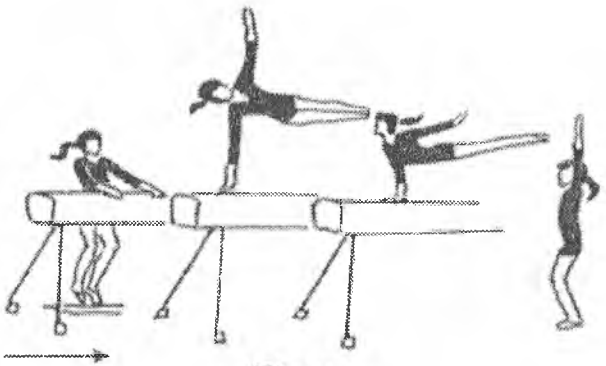
2. Qo‘llar bilan itarilgandan keyingi tana yozilmasligi.

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

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

Ko‘ndalang otdan yonboshga 90° burilib sakrash

Bajarish texnikasi. Sakrash (8–10 m) qisqa yugurishdan boshlanadi. Otning yoniga qo‘yilgan ko‘prikdan oyoqlarda depsinish bilan bir vaqtda, to‘g‘ri qo‘llar bilan otga tayanish va tanani ko‘tarib, tos-son bo‘g‘imlarini ozgina bukib, oyoqlarni bir tomonga yo‘naltirish. Asbob ustida tos-son bo‘g‘imlarini yozish bilan bir vaqtda burilish va bir qo‘lda itarilish. Ikkinchi qo‘l tayanchda qo‘nishni bajarguncha qoladi. Asbobga yonbosh bilan qo‘nish lozim *(496-rasm).*



496-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

1. Polga yonbosh tayanib yotish va burilib tayanib yotish.

2. Oyoqlar o‘rindiqda, orqadan tayanib yotib, tos-son bo‘g‘imlarini yozib bir qo‘lda itarilib, yonbosh tayanib yotish holatini egallash, bo‘sh qolgan qo‘l yon tomonda, burilishni davom ettirib tayanib yotish.

3. Asbob yonidagi ko‘prikka tayanib turish holatidan ko‘prik ustida 2–3 ta sakrash va oyoqlarda depsinib yonbosh tayanib yotish hamda 90° burilib sakrab tushish.

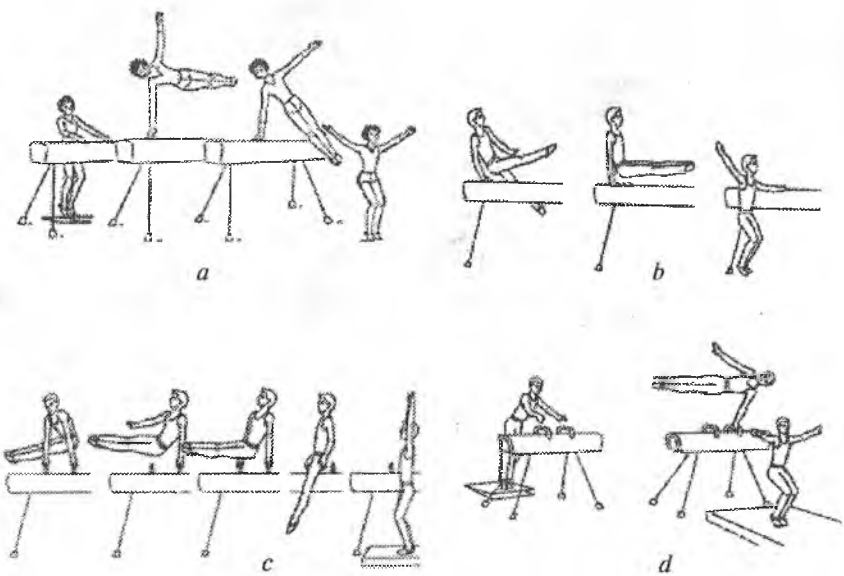
4. Qisqa yugurib uzun otdan yonboshga 90° burilib sakrash.

Xatolar

1. Tayanch qo'ldan chetlashish.
2. Tos va oyoqning asbobdan past holati.
3. Burilish paytida tananing bukilishi.

Ehtiyotlash va yordam. Tayanch qo'l tomonida turib, bir qo'l bilan yelkadan, ikkinchi qo'l bilan zarurat tug'ulganda tananing ostidan ushlab yordam beriladi.

Ko'ndalang otdan *(497-a, b rasm)* va dastakli otdan *(497-c, d rasm)* yonbosh sakrash.



497-rasm

Bajarish texnikasi. Sakrashning boshlanishi yonboshga 90° burilib sakrashdagi kabi bajariladi. Ammo, bu holatda oyoqlar harakatini yon tomonga-yuqoriga davom ettirib, tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazib, asbob ustida tos-son bo'g'imlarini yozish lozim. Tana gorizontal holatda bo'sh qo'l yon tomonda, bosh to'g'ri. Asbob ustidan o'tib, tayanch qo'l bilan itarilib, asbobga orqalab qo'nish.

O'rgatish ketma-ketligi

1. Yonbosh tayanib yotib, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukish va yozish.

2. Shuning o'zi, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida yoki gimnastik devorning ikkinchi pog'onasida.

3. Asbob oldidan tayanib turib, 2–3 sakrash va oyoqlarda depsinib, yonbosh tayanib yotish hamda asbobga orqalab sakrab tushish.

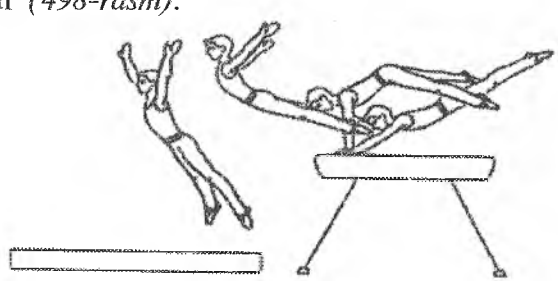
Xatolar

1. Tayanch qo'ldan chetlashish.
2. Tananing asbobdan past holati.
3. Asbobdan o'tish paytida tos-son bo'g'imlari yozilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyida tayanch qo'l tomonidan turib, bir qo'l bilan tayanch qo'ldan yelka orqasidan, ikkinchi qo'l bilan tananing tagidan ushlab yordam beriladi.

Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash

Bajarish texnikasi. Berilgan sakrashni bajarish texnikasi ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarish texnikasidan ozgina farq qiladi. Ammo, uzun otdan oyoqlarni ochib sakrashni bajarish uchun tez yugurish, ko'prikdan oyoqlarda va asbobdan qo'llarda kuchli itarilish talab qilinadi. Agar oyoq panjalari yelka darajasidan yuqori ko'tarilsa, bu mashq yaxshi bajarilgan hisoblanadi *(498-rasm).*



498-rasm

O'rgatish ketma-ketligi

Sakrashni o'zlashtirish uchun ko'ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrashni o'rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo'llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim:

1. Ko‘ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrash. Bunda ko‘prikdan otgacha bo‘lgan masofa asta-sekin ko‘paytirib boriladi.

2. Uzun qo‘yilgan otdan oyoqlarni ochib sakrash.

3. Shuning o‘zi, faqat ko‘prikni otdan 1 m masofaga surib bajarish.

4. Shuning o‘zi, faqat ko‘prik va ot orasidan arqon tortish.

5. Uzun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

Ayrim shug‘ullanuvchilar uchun uzun otdan oshib o‘tish biroz qiyinchilik tug‘diradi: otning uzoqdagi qismidan oshib o‘ta olmaslikdan, qo‘llarda itarilgandan so‘ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo‘rqadilar.

Bunday ruhiy to‘siqni yo‘qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo‘llash mumkin:

1. 1–2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib, oyoqlarni ochib tayanish (to‘g‘ri va tarang qo‘llarga tayanib, o‘tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanchda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o‘tirishga o‘tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligini va uzunligini oshirib, otning uzoq qismidan 20–25 sm gacha masofaga yetguncha, qo‘llarni qo‘yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. Shug‘ullanuvchining yelka tagidan ikki tomonlama ushlab yordam berish ham mumkin. Shug‘ullanuvchi oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o‘rganib olgandan so‘ng keyingi vazifa beriladi.

3. Otning oldi qismida o‘tirishdan, so‘ng yarim o‘tirishdan, otning uzoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo‘llar otning eng qirra qismiga qo‘yilib, asta-sekin qirradan 15–20 sm masofaga qo‘llarda itarilishni o‘rganish lozim. Bu mashqlarni ishonchli bajarishga o‘rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o‘tish mumkin.

Xatolar

1. Nisbatan past siltanish (ko‘prikdan ko‘tarilgandan so‘ng oyoqlar ot tanasidan yuqori ko‘tarilmasa).

2. O‘z ostiga qo‘llarda itarilish (qo‘llarda to‘xtatuvchi itarilish o‘rniga egiluvchi itarilish hosil bo‘ladi).

3. Qo‘llarda itarilgandan so‘ng uchish paytida tananing tos-son bo‘g‘imlarida yoyilish yo‘qligi.

4. Tos-son bo‘g‘imlarida yoyilish faqatgina yelkaning ko‘tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to‘xtamasligi qo‘nish paytida yelkalarning orqaga tushib ketishiga olib keladi.

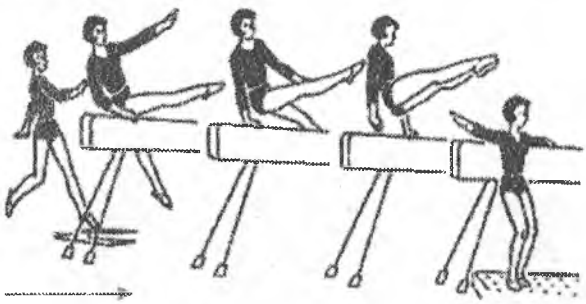
5. Yaqin qo‘nish (1,5 m dan kam bo‘lmasligi kerak).

Ehtiyotlash va yordam. Qo‘nish joyining yon tomonida turib, bir qo‘l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zarurat bo‘lganda ko‘krakdan ushlab yordam beriladi. To‘liq o‘rganilguncha o‘qituvchining o‘zi yordam berib turishi maqsadga muvofiq.

Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash.

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko‘prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo‘yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o‘ngga burchak sakrashni bajarishda o‘ng oyoqda siltanib, o‘ng qo‘lda otning tanasiga tayaniladi va chap oyoqda ko‘prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtiriladi va chap qo‘l o‘ng qo‘lning yoniga qo‘yiladi. Shundan keyin o‘ng qo‘lni qo‘yib yuborib, chap qo‘lga tayanishni davom ettirib, otga chap yon bilan qo‘nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasi aksincha bajariladi *(499-rasm).*



499-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi

1. Gimnastika o‘rindig‘idan qadamlab oshib o‘tish usulida sakrash.

2. Otning ustida o‘ng songa o‘tirib, qo‘llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o‘ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo‘nish.

3. Oyoqlarni ochib, otga ko‘ndalang o‘tirib, qo‘llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib, o‘ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo‘nish.

4. Otga o‘ng yon bilan ko‘prikda turishdan o‘ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o‘tirish, o‘ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo‘nish.

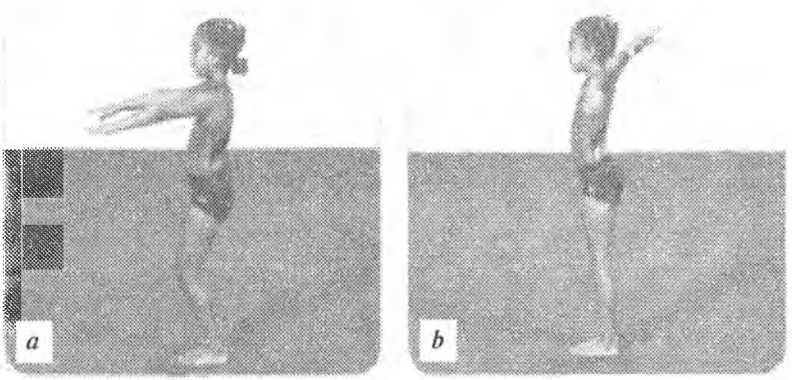
5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o‘ngga (chapga) burchak sakrash.

Xatolar

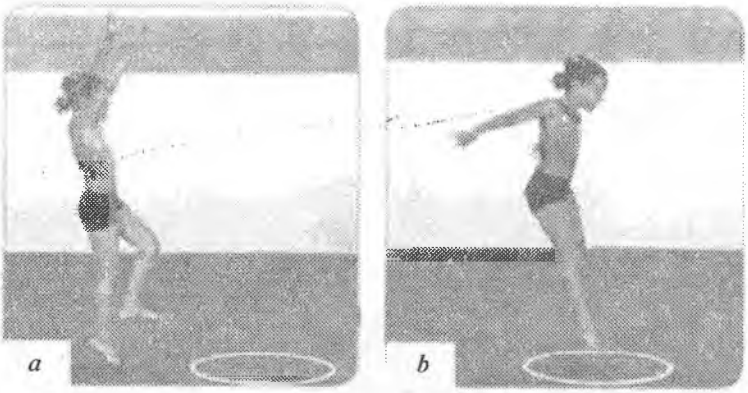
1. Asbob ustida oyoqlar birlashmasligi.
2. Asbob ustidagi tosning juda past holati.
3. Qo‘llar tayanchga parallel qo‘yilmasligi.

Ehtiyotlash va yordam. Qo‘nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo‘lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan beldan ushlab yordam beriladi.

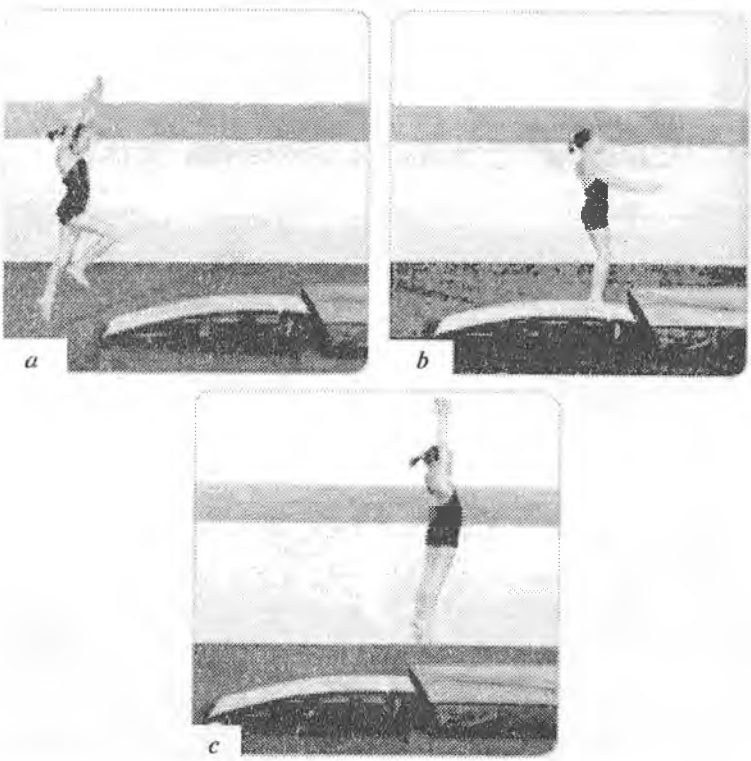
11.11.1. Tayanib sakrashda bajariladigan boshlang‘ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi



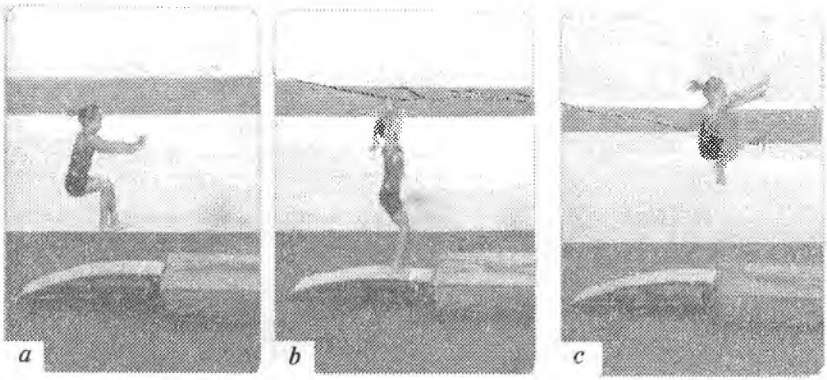
500-rasm. **Qo‘llar bilan yoysimon harakat**



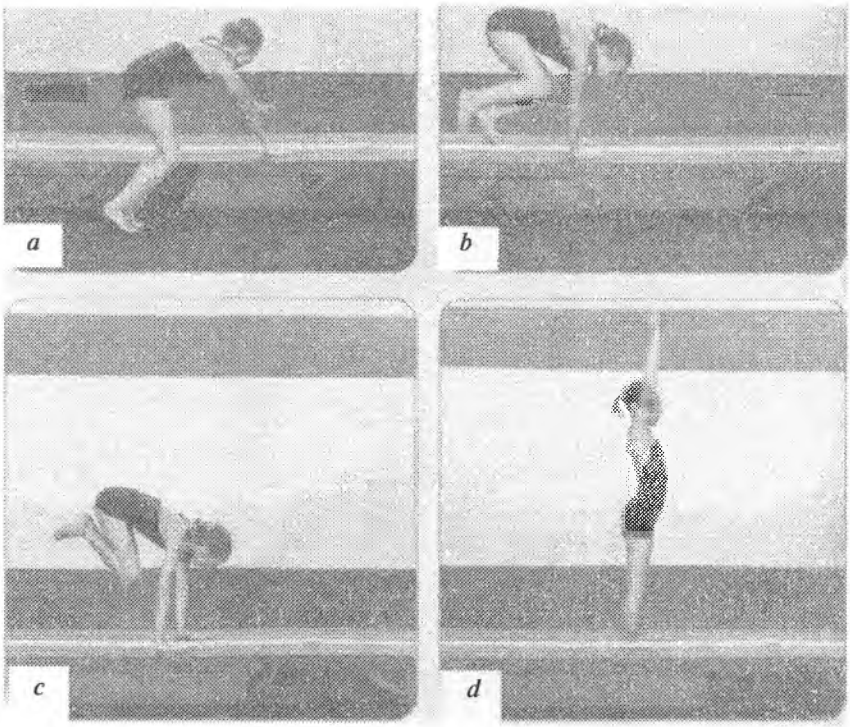
501-rasm. **Mo'ljalga sakrash**



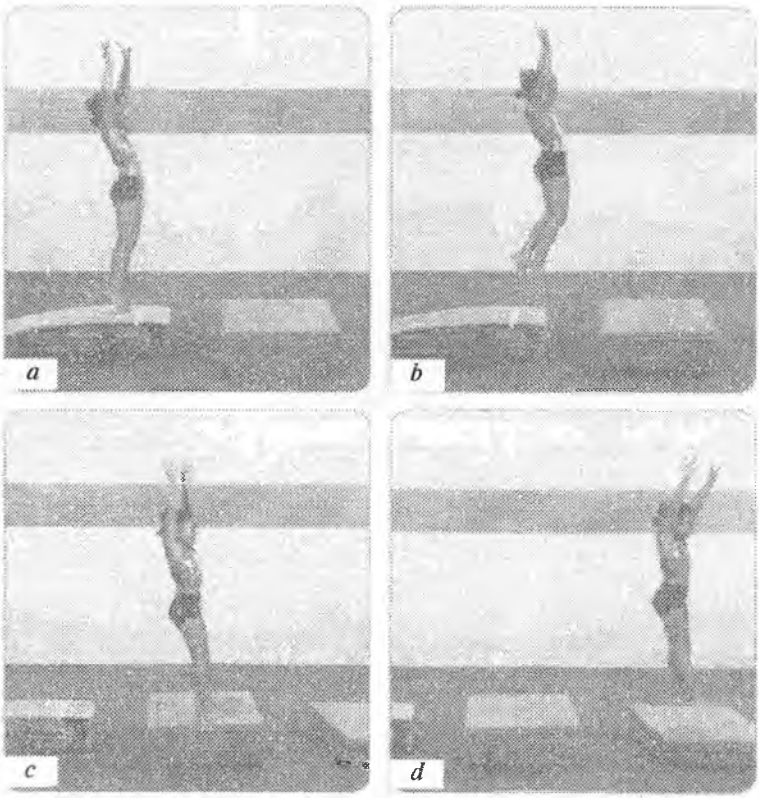
502-rasm. **Yugurib, sakrab, depsinib, kerishib yuqoriga sakrash**



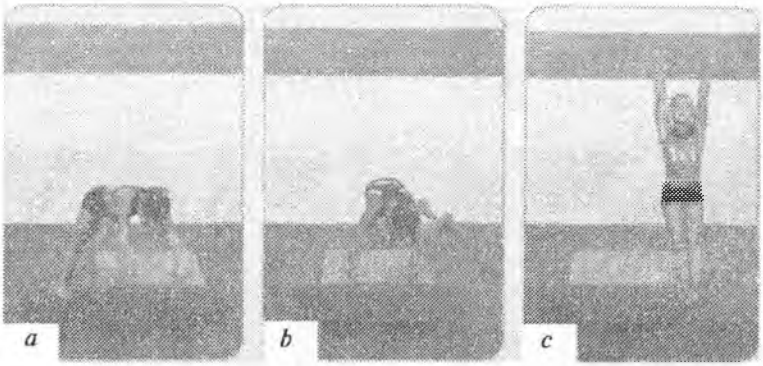
503-rasm. **Yugurib sakrab depsinish**



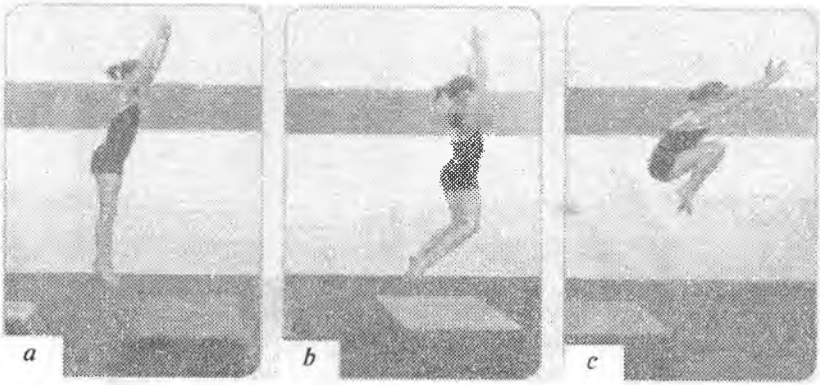
504-rasm. **Mat ustiga tayanib sakrash**



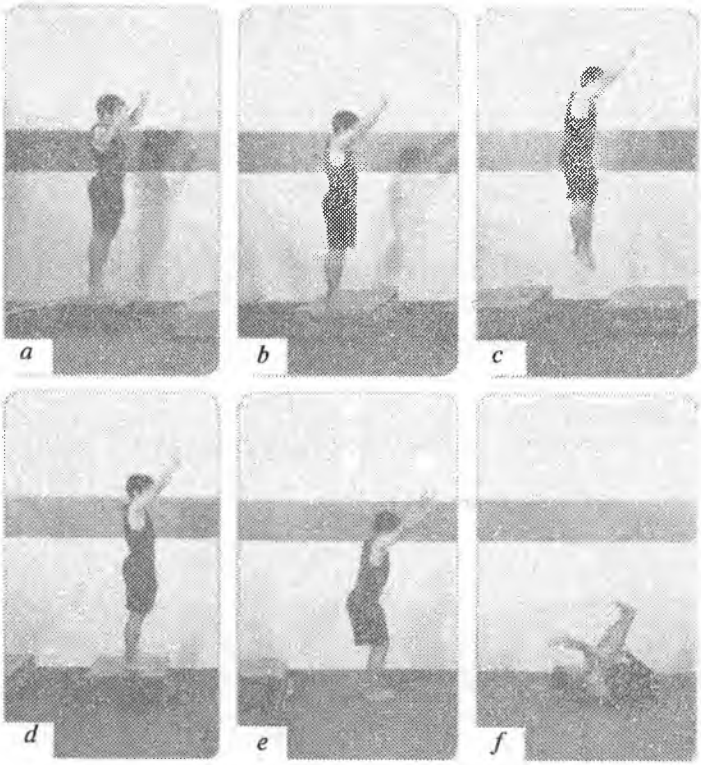
505-rasm. **Sakrab-sakrab-sakrab yuqoriga kerishib sakrash**



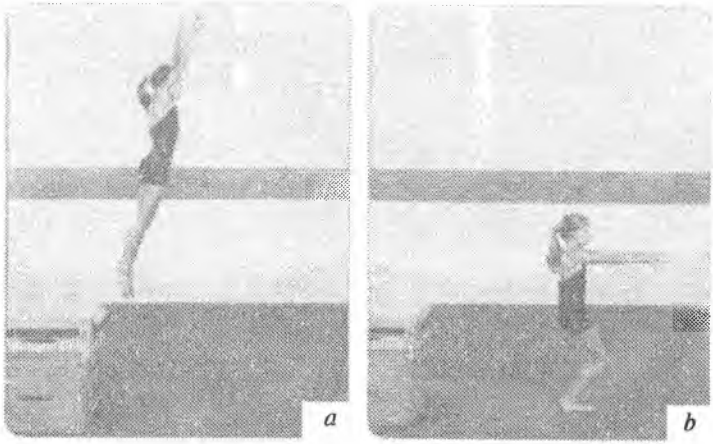
506-rasm. **Tayanib o'tirgan holatdan matning chetlariga sakrash**



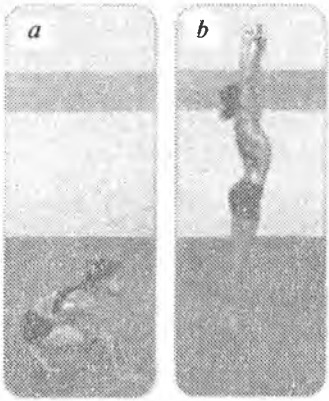
507-rasm. **«Sakrash-sakrash» seriyasi**



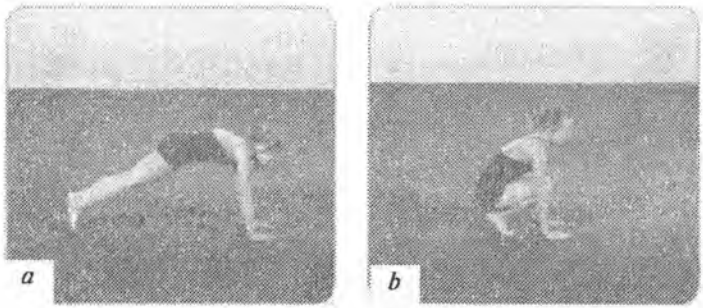
508-rasm. **Uch qadamlab sakrab, oldinga umbaloq oshish**



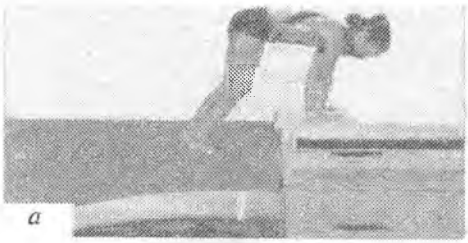
509-rasm. **Kerishib yuqoriga sakrab qo‘nish**



510-rasm. **O‘tirish holatdan sakrash serialar**

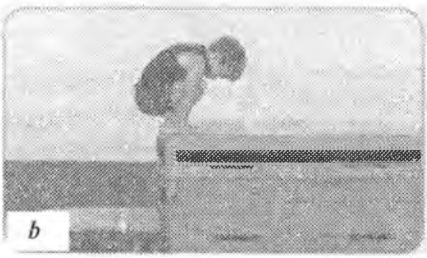


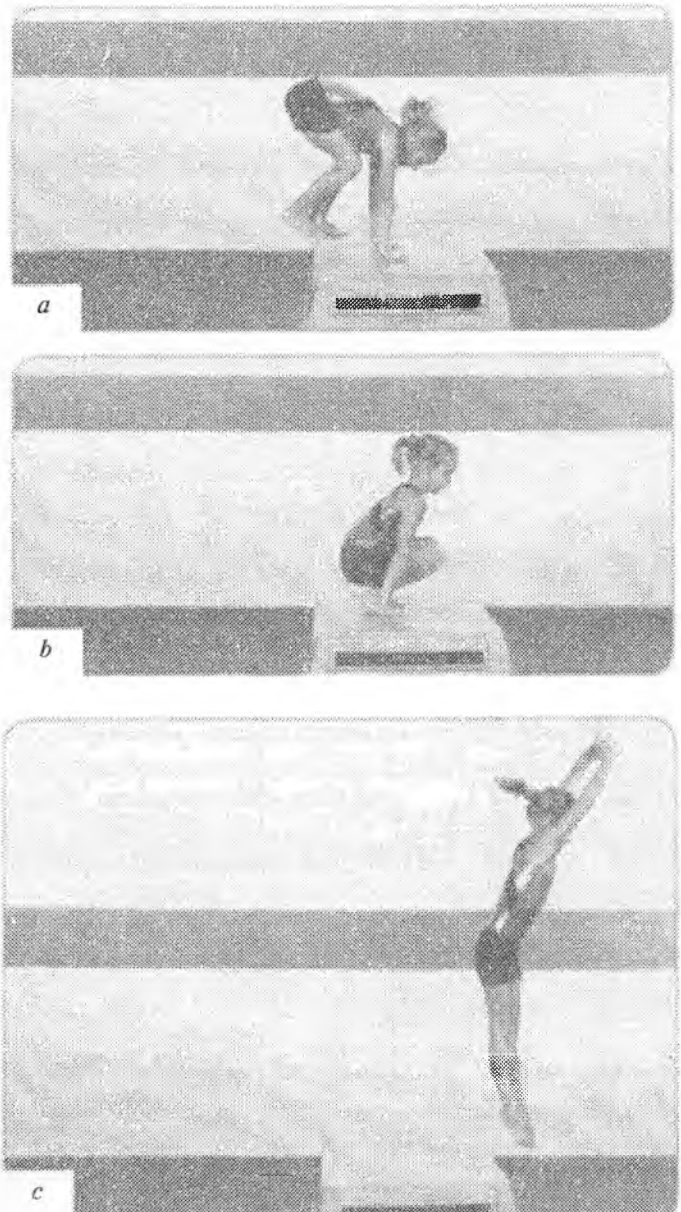
511-rasm. **Cho‘qqayib tayanib o‘tirib, sakrab tayanib yotish seriyasi**



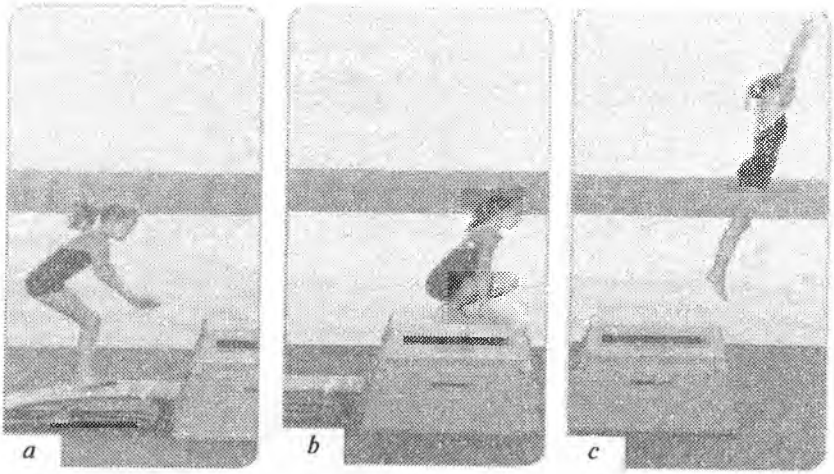
512-rasm. **Cho‘qqayib o‘tirib, oldinga umbaloq oshish**

513-rasm. **Cho‘qqayib o‘tirib, oldinga umbaloq oshish**



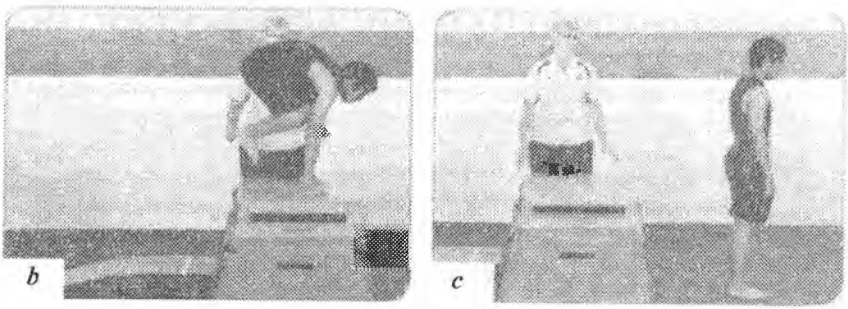


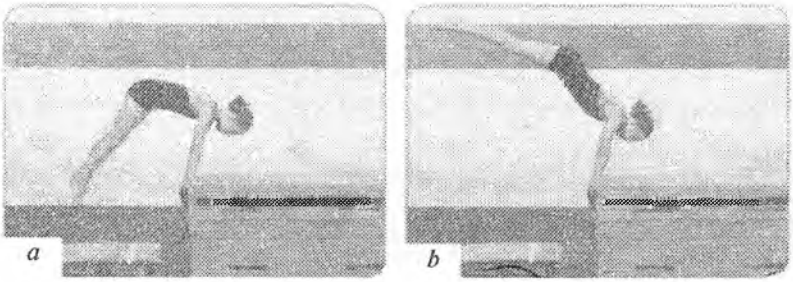
514-rasm. **Sakrab tayanib, cho'qqayib sakrab tushish**



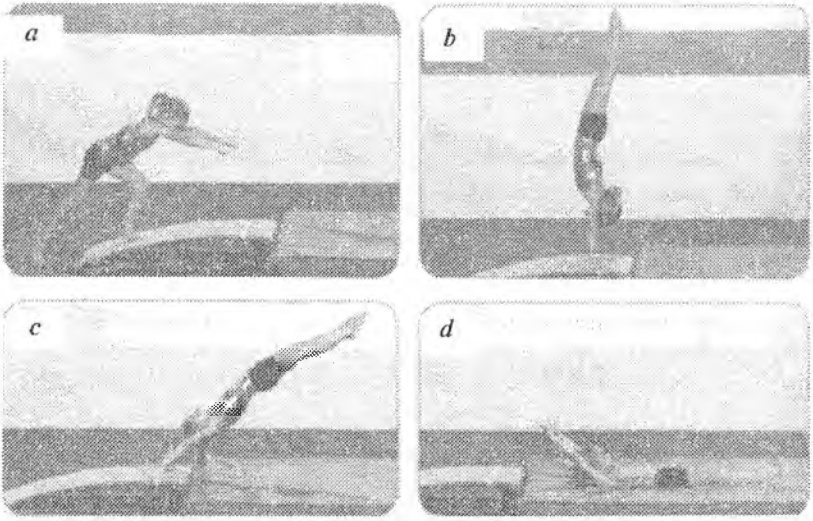
515-rasm. **Cho‘qqayib o‘tirib, sakrab tushish**

516-rasm. **Matlar to‘plami ustidan tayanib sakrash**

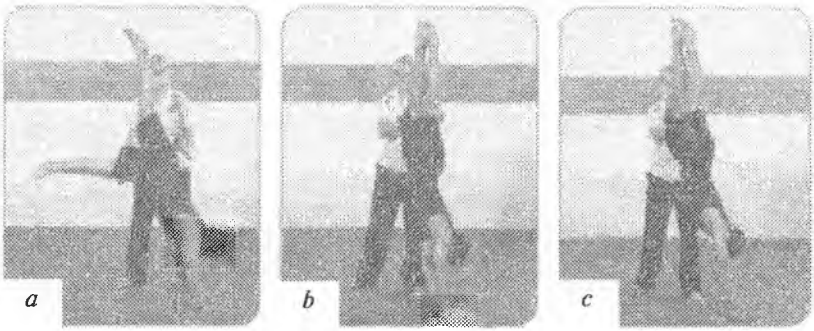




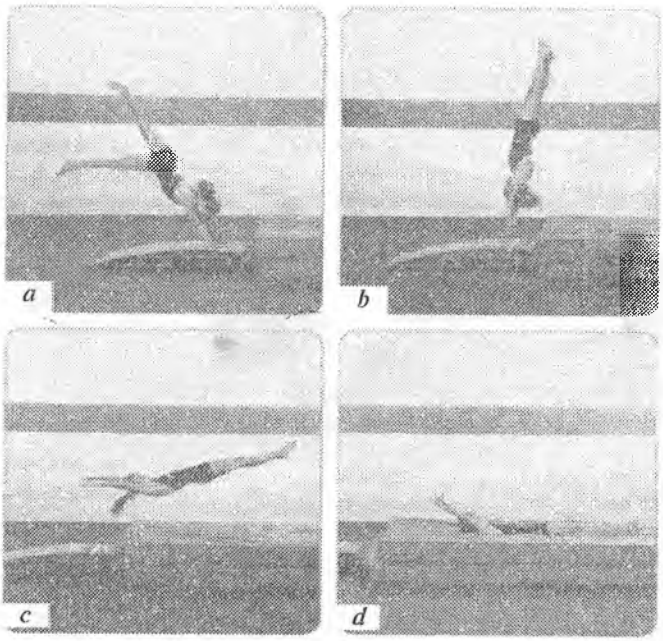
517-rasm. **Qo‘llarga tayanib sakrash**



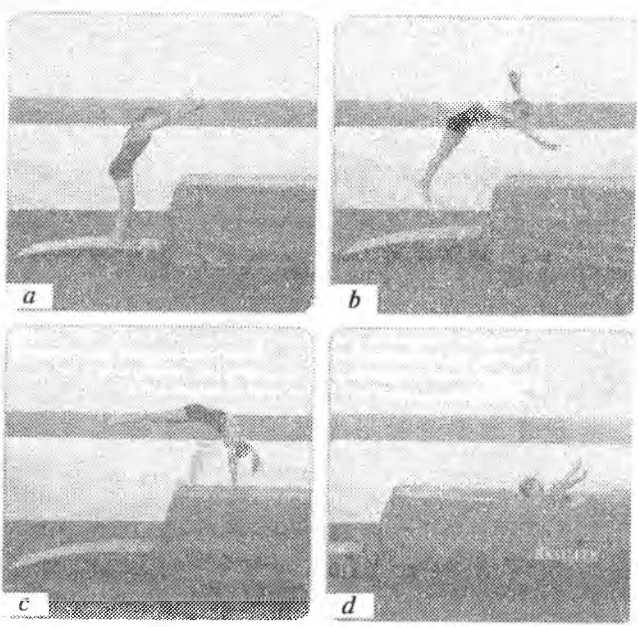
518-rasm. **Qo‘llarda tik turib belga tushish**



519-rasm. **Qo‘llarda tik turib irg‘ish**



520-rasm. **Qo'llarda tik turgan holatdan ilarilib belga tushish**



521-rasm. **Mat ustiga uzun umboloq oshish**

Nazorat savollari:

1. *Akrobatik mashqlar mazmuni va tuzilishi.*
2. *Akrobatik mashqlarga o'rganishda qaysi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega?*
3. *Akrobatik mashqlarni dastlabki o'rgatish uslubiy xususiyatlari.*
4. *Akrobatik mashqlarni bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.*
5. *Erkin mashqlarning mazmuni va tuzilishi.*
6. *Mashqlarni dastlabki o'rgatishning uslubiy xususiyatlari. «Harakat maktabi» deganda nimani tushunasiz?*
7. *Dastakli otda mashq bajarishning alohida xususiyatlari to'g'risida so'zlab bering.*
8. *Dastakli otda mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?*
9. *Dastakli otda mashq bajarishning uslubiy xususiyatlarini tushuntirib bering?*
10. *Dastakli otda mashq bajarishda ehtiyotlash.*
11. *Halqada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlarini gapirib bering.*
12. *Halqada mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?*
13. *Halqada kuch va siltanish mashqlarini o'rgatishning uslubiy xususiyatlari.*
14. *Halqada mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.*
15. *Sakrashlar qanday guruhga bo'linadi?*
16. *Osilish va tayanish oddiy sakrashdan qay jihati bilan farq qiladi?*
17. *Tayanib sakrashlarni qaysi fazadan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq?*
18. *Ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarayotgan talabani qanday ehtiyotlash kerak?*
19. *Ko'ndalang otdan yonbosh sakrash qanday bajariladi?*
20. *Uzun otdan yoki gimnastika stolidan tayanib sakrashni bajarishda qo'rquvni yengib o'tish uchun qanaqa uslublarni qo'llash mumkin?*
21. *Asosiy va snaryadli gimnastika mashqlariga o'rgatishning qanday samarador uslubiyati va tashkil etish shakllari mavjud?*
22. *Aralash osilish va tayanishlar oddiylaridan nima bilan farq qiladi?*
23. *Uch usulda tirmashib chiqishning har bir usulida o'quvchi nimani bajarishi kerak?*
24. *Kerilib osilishni bajarishda o'quvchi qanday holatda bo'ladi?*
25. *Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, ko'tarilib, to'ntarilish qanday bajariladi?*

26. *Tirsaklarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish qanday bajariladi?*
27. *Xodada oyoqlarni ochib o'tirish holatidan kuch bilan yelkalarga turishni bajarishda qanday yordam va ehtiyotlash ko'rsatiladi hamda qanday qilib?*
28. *Gimnastika ko'pkurashi turlarining o'ziga xos xususiyatlari hamda qo'shpoyada va xodada mashqlarni bajarish texnikasi haqida gapirib bering.*
29. *Xodada va qo'shpoya mashqlarini samarali o'zlashtirish uchun qaysi jismoniy sifatlarning imkoniyatlari yuqori hisoblanadi va ularni aytib bering.*
30. *Qo'shpoyada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlarini gapirib bering.*
31. *Qo'shpoyada mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?*
32. *Turnikda mashq bajarishning o'ziga xos xususiyatlari.*
33. *Turnikda bajariladigan mashqlarning asosiy guruhini sanab o'ting.*
34. *Turnikda bajariladigan mashqlarni o'zlashtirishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?*
35. *Turnikda mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash.*
36. *Baland-past qo'shpoyada mashq bajarish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida gapirib bering.*
37. *Baland-past qo'shpoyada mashqlarni o'zlashtirishdagi muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatni aytib bering.*
38. *Baland-past qo'shpoyada mashq bajarishda yordam berish va ehtiyotlash texnikasi to'g'risida so'zlab bering.*
39. *Xodada mashq bajarishga o'rgatishda qanday jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?*

Pedagog o'z faoliyatida bilimlarini muntazam to'ldirib bormay, uslubiy mahoratini doimiy ravishda takomillashtirmay turib ishlolmaydi, chunki u bolalarni tarbiyalash va o'qitish bilan shug'ullanadi. O'z ishining sifati uchun uning zimmasida katta mas'uliyat yotadi. Vaqt o'tgani sayin uning malakasiga tobora kattaroq talablar qo'yiladi. Ilmiy ishlar olib borish bilimlarini to'ldirish, pedagogik mahoratni oshirishning eng samarali usulidir. U gimnastikaning barcha bo'limlari bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Ilmiy ishning asosiy yo'nalishlari:

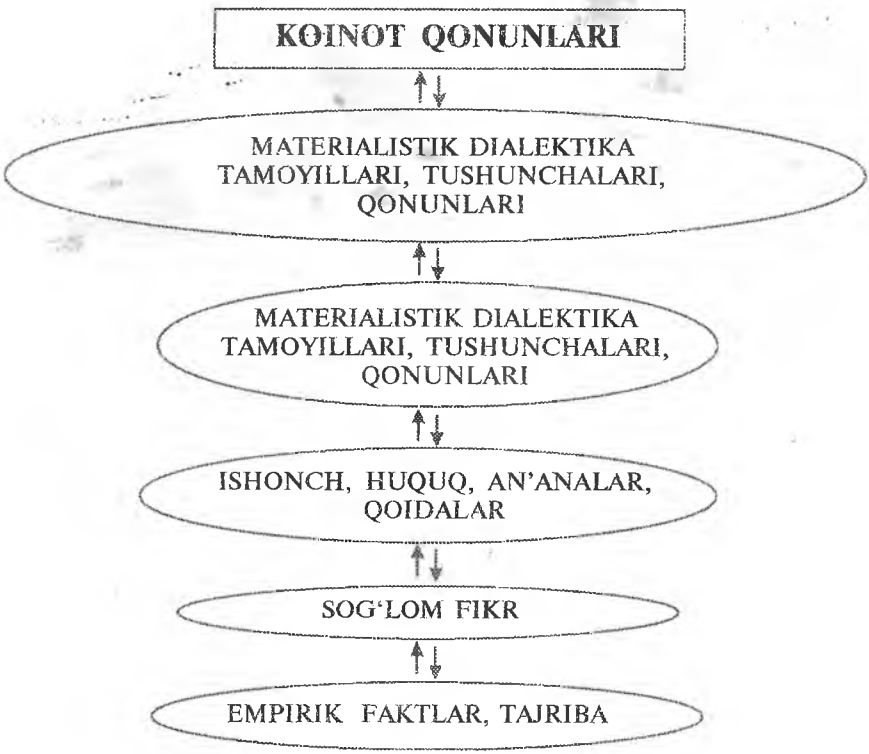
1. Gimnastika mashqlarining ko'ptizimliligi va ko'p vazifaliligini hisobga olgan holda gimnastika vositalaridan sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy, sport, amaliy va boshqa maqsadlarda foydalanish jarayonida ularning yashirin imkoniyatlarini ochish; ularni musiqa jo'rligida bajarish; sportga yo'naltirilgan gimnastika mashg'ulotlari o'tadigan maxsus sharoitlar va sport musoboqalari uyushtirish.

2. Maktab o'qituvchilarida gimnastikaning vosita va usullari yordamida o'quv, sport, mehnat, harbiy va boshqa faoliyat turlariga qobiliyatlarni shakllantirish, rivojlantirish va bashorat qilish imkoniyatlarni nazariy va tajribalar yo'li bilan asoslab berish.

3. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilarga tabaqalashtirilgan, individual va shaxsiy yondashuvning nazariy-tajribaviy asoslarini ishlab chiqish.

Tanlangan tadqiqot mavzusini nazariy va metodologik asoslashda, har bir o'quvchi va talaba har qanday faoliyat turida, shu jumladan, gimnastikada mahoratni egallashda, nafaqat o'zi o'ziga nisbatan subyekt sifatida, balki o'zini yakka-yu yagona sifatida, shaxs sifatida anglash va faoliyat subyekti sifatida namoyon qila olishidan kelib chiqish maqsadga muvofiq. Anglashning barcha darajalarida tajriba, aniq fanlarning alohida dalillari va qonunlarini

o‘rganib chiqish va asoslashdan boshlab, ehtimol butun olam qonunlari bilan yakunlab tadqiqot o‘tkazish imkoniyati mavjud. Oddiy tajribadan boshlab, alohida faktlarni muayyan fan qonunlari va ehtimol, koinot qonuniyatlarni o‘rganish hamda asoslashdan iborat bilishning barcha darajalarida tadqiqot o‘tkazish mumkin *(522-rasm)*.



522-rasm. **Fan tuzulishi**

Gimnastika ilmiy fan sifatida. Gimnastika sohasidagi ilmiy ish – bu tadqiqotchining gimnastikadagi ajralib turuvchi vosita va usullarning xususiyatlari haqidagi, mashg‘ulotlar o‘tkaziladigan sharoitlar haqidagi, ularning sog‘lomlashtiruvchi, ta’limiy, tarbiyaviy va amaliy imkoniyatlari haqidagi, sport faoliyatining shaxsi va subyekti bo‘lgan gimnastikachi haqidagi bilimlarni

egallash (ishlab chiqish) va nazariy jihatdan tizimlashtrishga yo‘naltirilgan o‘ziga xos faoliyatdir.

Ilmiy ish jarayonida faqat gimnastika uchun emas, balki, o‘qish, mehnat, sport, harbiy va boshqa faoliyat turlari uchun kerak bo‘ladigan bilimlar sekin-asta to‘planib, takomillashtirib boriladi.

Har bir tarixiy bosqichda ilmiy bilim bilish shakllari, fundamental tushunchalar, tamoyillar, usullar hamda yangi qo‘lga kiritilgan tajriba ma’lumotlarini tushuntirish sxemalarining o‘ziga xos yig‘indisidan foydalanadi. Boshqacha aytganda, har bir davrning o‘z fikrlash uslubi bor: antik davr uchun kuzatuv yangi bilimlarni qo‘lga kiritishning asosiy yo‘li bo‘lgan, yangi davr fani tajriba va analitik usul (masalan, pestalotsining bo‘g‘im gimnastikasi)ga tayangan. Zamonaviy fan o‘rganilayotgan obyektlarni yaxlit, har tomonlama qamrab olishga intiladi (yaxlitlik tamoyili). Gimnastika ham fan sifatida shu tamoyil asosida ish olib boradi. Demak, gimnastika mashqlarini egallash jarayoniga gimnastikachining alohida qobiliyatlari, xususiyatlari emas, balki uning yaxlit shaxsi jalb etiladi.

Gimnastika ilmiy fan sifatida tabiiy, ijtimoiy va texnika fanlarning oralig‘ida turadi. Shuning uchun bu sohadagi tadqiqot ishlari mexanika qonunlariga, anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika ma’lumotlariga tayanadi. Bu fanlarning har biri o‘zining murakkab ilmiy fanlar tizimiga ega. Shuning uchun fanlararo tadqiqotlar majmuasi katta rol o‘ynaydi.

12.1. Gimnastikaning tekshiruv talab etuvchi savollari

Gimnastikaning tekshiruv talab qiluvchi masalalari shu qadar ko‘p va xilma-xilki, ularning hammasini sanab o‘tish mumkin emas. Gimnastikani sport pedagogik fan sifatida, bilish va amaliy faoliyat predmeti sifatida o‘rganish quyidagi masalalarning tadqiq etilishini ko‘zda tutadi:

Gimnastika vositalari yordamida shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi, ma’lumot darajasi, turmush tarzi, o‘quv-mehnat faoliyatiga ko‘ra turli toifalariga sog‘lomlashtiruvchi, ta’limiy va tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatish asosiy vazifalar qatoriga kiradi.

Mashqlarning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini tadqiq etishda turli yosh guruhlaridagi bolalar organizmi funksiyalari, ruhiyatining tabiiy yetilishini jadallashtirish uslublarini takomillashtirish; to'g'ri qomatni shakllantirish; umumiy jismoniy tayyorgarlikni, tashqi muhit ta'siriga nomaxsus chidamlilikni oshirish; har xil kasalliklarda gimnastika mashg'ulotlarining davolovchi imkoniyatlaridan foydalanish; umrni uzaytirish muhim ahamiyat kasb etishini anglash darkor.

Gimnastika vositalari va usullarining yo'nalishida: shug'ullanayotganlarni gimnastika va unga yaqin fanlar sohasida nazariy bilimlar bilan boyitish usuli, ularni harakat, estetik, hissiy, irodaviy, muloqot, ma'naviy tajribasi bilan boyitish, shug'ullanuvchilarni o'z-o'zini bilishga, o'zlarining qobiliyatlarini, fazilat va kamchiliklarini ko'rishga o'rganish, gimnastika mashg'ulotlariga, o'qishga, mehnat faoliyati va boshqalarga chuqur ongli va faol munosabatni rag'batlantirish katta qiziqish uyg'otadi. Qadimgi Sharq, Yunoniston, Rim, Misr, Kavkazorti va boshqa xalqlar gimnastikasini o'rganish, turli davlat va qit'alar xalqlarining zamonaviy gimnastika yutuqlarini umumlashtirish bugungi zamon talabidir.

Gimnastikadagi vosita va usullarning tarbiyaviy imkoniyatlarini tadqiq qilishda shug'ullanuvchilar shaxsini tarbiyalash uslubiyati ilmiy ishlanmalarni talab etadi. Bu gimnastika mashg'ulotlariga, o'qitishga, mehnatga, o'z qadrini bilish hissiga, kamtarlik, intiluvchanlik, qo'yilgan maqsadga erishish yo'lidagi qat'iyatlilik, jasurlik, murakkab harakat faoliyatlarini bajarish yo'llarini avvaldan o'ylab chiqish odatiga ijobiy munosabatni tarbiyalash bilan bog'liq.

Gimnastikaning amaliy yo'nalishdagi vosita va usullarini o'rganish alohida ahamiyatga ega. Shug'ullanayotganlarda qobiliyatni baholash va shu tariqa ularga maktab o'quv dasturini, sport va kasbiy mahoratni hamda armiyada xizmat qilish jarayonida jangovar tayyorgarlikni egallashga yordam berish uslubiyati ilmiy jihatdan ishlab chiqilishi kerak.

Gimnastika vositalarini aqliy, jismoniy hamda hissiy zo'riqishlardan so'ng faol dam olish, ish qobiliyatini tiklash, o'quv uslubiyati va kasbiy faoliyatga asta-sekin kirishish uslubiyati ham ilmiy tadqiqotlar olib borishni taqazo etadi.

Bolalarni maktabda o‘qishga, o‘rta maktab bitiruvchilarni kasb egallashga, yigitlarni armiya xizmatiga, qizlarni farzand ko‘rish funksiyasiga va ona bo‘lishga tayyorlash maqsadida gimnastika vositalari va usullarini majmuali tarzda qo‘llash uslubiyati (gimnastika mashqlari, musiqa, pedagogik mashg‘ulotlar o‘tkaziladigan sharoitlar) yaxshi ishlab chiqilmagan.

Gimnastikaning rivojlanish tarixi masalalarida tadqiqot ishlarining asosiy nuqsoni shundaki, alohida tarixiy faktlar u yoki bu xalqning iqtisodiy taraqqiyoti sharoitlaridan, uning milliy an’analari, madaniyati, urush olib borish yo‘llari, harbiy kuchlarini shakllantirish usullari, odam to‘g‘risidagi fanlarning rivojlanish darajasi hamda gimnastikaning o‘z qonuniyatlaridan uzib olingan holda bayon etiladi.

Gimnastikaning rivojlanish tarixi uning yoritilishiga u yoki bu darajada hissa qo‘shadigan tadqiqotchilarning qarashlariga bog‘liq. Bunday yondashuv tarixiy voqealarni bayon qilishning xolisliligiga putur yetkazadi. Tarixiy nuqtayi nazardan sport, badiiy gimnastika, akrobatika masalalari yaxshiroq yoritilgan. Lekin bu ishlarga ham yuqorida aytib o‘tilgan kamchiliklar xosdir. Gimnastikaning boshqa turlarida ahvol ancha yomonroq. Gigienik, davolovchi, kasbiy-amaliy gimnastika sohasidagi yutuq va umumlashtirish talab etiladi.

O‘rta va keksa yoshdagi kishilarda gimnastika mashqlarining vosita va usullari imkoniyatlari yaxshi tadqiq etilmagan. Ko‘rsatilgan masalalar bo‘yicha to‘plangan bilim va amaliy tajriba mutaxassislar tomondan hali juda kam o‘rnatilgan, demak, bu meros odamlarga to‘laqonli xizmat ko‘rsatmaydi. Arxivlarda qimmatli, lekin nashr etilmagan ma’lumotlar ko‘p.

Gimnastika tarixini o‘rganishdagi kamchiliklar uning muayyan bir turi qanday rivojlanishini va qanday omillar (qonuniyatlar) ostida ro‘y berishini; odamlarning mehnat, sport, harbiy va boshqa faoliyatlari olib borilayotgan yangi sharoitlarda gimnastikaning vosita va usullaridan ularga eng ko‘p foyda tegadigan tarzda foydalanish uchun olimlar, pedagoglar qay yo‘nalishda ish yuritishlari kerakligini; gimnastika jamiyatning iqtisodiy va madaniy rivojlanishiga, mamlakatning mudofaa qobiliyatini oshirishga qanday

xizmat qilishini oldindan ko‘ra bilishni qiyinlashtiradi. Shunday qilib, gimnastika sohasidagi tarixiy ma’lumotlar zamonaviy va yaqin kelajakda turli sharoitlarga tatbiqan tahlil qilinishga va umumlashtirishga muhtoj.

Gimnastik va akrobatik mashqlarni bajarish texnikasiga oid masalalarning ishlanishiga katta ehtiyoj bor. Mamlakatimiz va dunyodagi yetakchi gimnastikachilarning majburiy va erkin kombinatsiyalari tarkibiga kiradigan sport, badiiy gimnastika va akrobatikadagi murakkab mashqlarni bajarish qonuniyati bu yerda yaxshi bayon etilgan.

Tadqiqotning zaif joyi shuki, asosan, yetakchi mushak guruhlarining ishi hamda harakatlari mexanikasi tahlil qilinadi va shu tariqa o‘rganilayotgan mashq tarkibidagi harakatlarning oqilona shakli belgilanadi. Lekin uning qanday bajarilayotgani, shug‘ullanuvchi tomonidan qanday o‘zlashtirilayotgani, ko‘pincha, tadqiqotchilar nazaridan chetda qolyapti. Odatda, gimnastikachining harakat faoliyatini jadallashtirishga sabab bo‘ladigan markaziy asab tizimining ishlash xususiyatlari, uning zarur axborotlar bilan ta’minlanishi, harakatlarning quvvat ta’minoti, gimnastikachining ruhiy hamda shaxsiy xususiyatlari tekshirilmaydi.

Harakatlar texnikasini muvaffaqiyatli egallashning asosiy sharti — gimnastikachining o‘rganilayotgan mashqqa bo‘lgan munosabati, unga qo‘yilgan talablar bilan uning qobiliyatlari orasidagi muvofiqlik hisobga olinmayapti. O‘quv mashq jarayoni, birinchi navbatda, gimnastikachining qobiliyatini o‘rganishdan va unda o‘zlashtirilayotgan mashqqa va umuman, gimnastika mashg‘ulotlariga nisbatan ongli va faol munosabatni shakllantirishdan boshlanishi kerak bo‘lsa ham, bu masala deyarli ishlab chiqilmagan.

Gimnastika mashg‘ulotlaridan sog‘lomlashtiruvchi, ta’lim-tarbiya va amaliy maqsadda foydalanishning mavjud uslubiyatida ularning cheksiz xilma-xilligi, ko‘p tuzilmaliligi, bundan tashqari, har bir mashqning ko‘p vazifaliligi hisobga olinmaydi. Bir tomondan, bu belgilangan vazifani hal etish uchun eng samarali mashqlarni tanlay bilmaslikda, ikkinchi tomondan esa bir mashqning o‘zini uni bajarish yo‘lini o‘zgartirish hisobiga har xil mashqlarda qo‘llay olmaslikda namoyon bo‘ladi.

Maktabda darsni tashkil etish va uni o'tkazish uslubiyati maxsus ilmiy asosga muhtoj, jumladan, dars va uning alohida qismlari mazmunining, bir mashqni egallash samarasini (ijobiy, salbiy) keyingisiga ko'chirish imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni o'rganish izchilligini rejalashtirish quyidagilardan iborat;

– yo'l qo'yish mumkin bo'lgan yuklamalarning individual chegarasini hisobga olgan holda dars jarayonida yuklama va dam olishni bajarish;

– shug'ullanuvchilarga yangi mashqni o'rganish jarayonida va butun dars mobaynida ularning diqqatini harakatlarni eslab qolish qobiliyatini, hissiyotlari va irodasini boshqarish;

– darsda shug'ullanuvchilarni boshqarish, o'qituvchining shaxsiy na'munasi, rag'batlantirish, tanbeh berish, ishontirish, singdirish va b.) hamda ularni darsdagi har xil holatlarda turli toifadagi shug'ullanuvchilarga nisbatan qo'llash xususiyatlari;

– gimnastikaning nazariy bo'limini darsga kiritish imkoniyatlari;

– dars jarayonida o'qituvchi va o'quvchilar orasidagi munosabatlar, shug'ullanuvchiga o'qituvchining tabaqalashtirilgan, alohida va shaxsiy yondashuvi;

– uy vazifalari tizimi va ularning samaradorligi.

Gimnastika asbob-anjomlari va jihozlari ham jiddiy yaxshilashni talab etadi:

– mashqlarga o'rgatishda ishni yengillashtirish, darsning motor zichligini oshirish, yordam berish hamda ehtiyot choralarini ko'rish (cheklovchi, ko'tariluvchi moslamalar, kursichalar, ehtiyotlovchi belbog'lar va h.k.) maqsadida mavjud gimnastika snaryadlarini takomillashtirish va yangi orginal qurilmalarni ishlab chiqish;

– bolalar gimnastika snaryadlarini, nostandart asbob-anjomlarini qurish, ularni turli toifadagi shug'ullanuvchilar bilan turli maqsadlarda qo'llashning uslubiyatini ishlab chiqish;

– ishsiz turib qolishlarni kamaytirish va mashg'ulotlarni tashkil etishni yaxshilash uchun gimnastika zalida belgilarni oqilona qo'yib chiqish;

– O‘TV va trenajorlarni qo‘llash.

Shug‘ullanuvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi vosita va usullarni yo‘lga qo‘yish, o‘qish, ishlab chiqarish hamda harbiy mehnat uchun zarur qobiliyatlarni rivojlantirish gimnastika bo‘yicha tadqiqotlarning asosiy mavzusidir:

– maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga, bitiruvchilarni esa tanlagan kasbini muvaffaqiyat bilan egallashga tayyorlash;

– turli yosh guruhidagi bolalarda harakat va ruhiy qobiliyatlarni shaxsga xos xususiyatlarni tarbiyalash;

– sport, kasbga yo‘naltirish, maslahat berish va saralash.

12.2. Tadqiqot uchun mavzu tanlash

Pedagog tadqiqot uchun mavzuni tanlaganda, u gimnastikaning pedagogik masalalariga taalluqli bo‘lishini inobatga olishi kerak. Biroq, ko‘pincha pedagoglar yondosh fanlar (biologiya, psixologiya, falsafa)ga doir masalalarni tekshirishni afzal ko‘radilar. Bunday yo‘l tutish erkin tarzda bo‘lishi lozim. Lekin bunda quyidagi mulohazalardan kelib chiqish maqsadga muvofiq:

1) yaxshi mavzu tanlash, tadqiqotning maqsad hamda vazifalarini belgilab olish ko‘p jihatdan ishning muvaffaqiyatini belgilash demak;

2) imkon bo‘lsa, pedagog gimnastikaning o‘zi ishlaydigan sohasidan mavzu qidirishi kerak. Mavzu tanlaganda shuni inobatga olish kerakki, nazariya, uslubiyat yoki amaliyotning har qanday ma’lum turi eskirgan bo‘lishi mumkin, shuning uchun unga zamonaviy ilmiy nuqtayi nazardan yoxud amaliyot yutuqlaridan, yangi nazariy va metodologik tamoyillardan kelib chiqib o‘ziga xos tarzda yondashish lozim;

3) tadqiqot uchun tanlangan mavzu gimnastikaning faqat bugungi kun uchun emas, kelajagi uchun ham dolzarb bo‘lishi zarur. Tadqiqot natijalari gimnastikaning nazariyasi hamda amaliyoti talablarini qondirishi shart;

4) yaxshisi, tadqiqotchining o‘zi mavzuni tanlab olgani, uni mashaqqat chekib topgani ma’qul. Yaxshi mavzuga tanlangan ilmiy ishlanish predmetining tarixi, nazariyasi va amaliyotini

o‘rganish ustida katta ishlarni amalga oshirib erishiladi. Tajribadan ma’lumki, o‘z tadqiqoti predmetiga astoydil qiziqqan, irodali kishilar mustaqil ravishda mavzu tanlab oladilar;

5) mavzuni uzul-kesil tanlab olish va shakllantirish oldidan hajmi nisbatan ochiqroq tadqiqotda uning asosiy holatlarini aniqlashtirib olish lozim.

6) mavzu chegaralari qat’iy belgilab qo‘yilishi shart. U tadqiqotning vazifalari, usullarini, sinaluvchi shaxslar soni, tajribalar uchun ajratilgan vaqt, zarur asbob-uskunalar hamda jihozlar va shu kabilarni nazarda tutadi. Mavzu juda keng bo‘lmasligi kerak, chunki adashib qolish hech gap emas, shunindek, o‘ta tor bo‘lishi ham to‘g‘ri kelmaydi – bunda u umumiy muammodan uzib olingandek tasavvur qoldiradi. Albatta, tor mavzu ichida ham tadqiqotni shunday o‘tkazish mumkinki, bunda gimnastika nazariyasi va amaliyoti uchun muhim hisoblangan ilgari ma’lum bo‘lmagan chuqur mexanizmlar ochib beriladi. Odatda, bunga faqat ilmiy-tadqiqot muassasalari xodimlarining qo‘lidan keladigan tadqiqotning aniq usullari yordamida erishiladi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, murabbiy uchun tushunarliroq mavzular – gimnastikaning nazariyasi, uslubiyatini, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlari o‘quvchilarida yoshga bog‘liq sifat yoki kasb qobiliyatlarini rivojlanirish imkoniyatlarini ochib beradigan mavzulardir;

7) mavzu tanlashda pedagog o‘z shaxsiy qiziqishlarini, qobiliyatlarini, pedagogik tajribasini, nazariy bilimlarining darajasi hamda kengligini hisobga olishi zarur. Gimnastikaga yondosh fanlarning anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, falsafa va boshqalardan olingan ma’lumotlarning mavjudligi katta ahamiyatga ega.

Mavzu hamda muayyan vazifalar tanlab olingach, uning nomi shakllantiriladi. Ba’zan shunday bo‘ladiki, bu ishni tugal bajarish qiyin kechadi, shunda dastlabki mavzu ish jarayonida yoki hatto, u yakunlangach aniqlashtiriladi. Tadqiqot mavzusining nomi – bu ish mazmunining qisqacha ifodasidir. Bu uning tashrif qog‘ozi, chunki unda tadqiqot predmeti aks etadi. U imkon qadar lo‘nda, qisqa bo‘lishi lozim.

12.3. Ilmiy muammo, tekshirilayotgan masalaning muammoliligi

Muammolar doktorlik dissertatsiyalarida hal etiladi, tekshirilayotgan ishlarning muammoliligi nomzodlik dissertatsiyalarida, ilmiy-uslubiy ishlarda aks etadi.

Tadqiqotlar uchun tanlab olingan mavzu muammoli tarzda, uning tomonlari o'zaro ziddiyatda maydonga tashlanadi, shundan uning dolzarbligi mantiqiy ravishda chiqib keladi. Masalan, «7–9 yoshli kichik gimnastikachilarning mushak kuchini rivojlantirish» mavzusini olaylik. Mazkur tadqiqotning muammoliligi shundaki, bir tomondan gimnastika mashqlarini egallash uchun ancha rivojlangan mushak kuchi kerak, ikkinchi tomondan bolalar, masalan, kichik maktab yoshidagilarda uni rivojlantirish uslubiyati juda kam ishlangan. Olimlar va pedagoglar bolalarda mushak kuchini rivojlantirish imkoniyatlariga turlicha ko'z bilan qaraydilar (shunday fikrlar ham bor). Kuch mashqlari salomatlikka, qomatga, bo'g'imlar harakatchanligiga va umuman, egiluvchanlikka zarar yetkazishi mumkin, degan fikrlar ham o'rtaga tashlanadi. Bunday xavf chindan ham mavjud. Sport amaliyotida bunga misollar yetarli. Ammo, dinamikaning ikkinchi qonunini ($F = m \cdot a_{max}$) inobatga olgan holda shunday faraz qilindi: bolalarda mushak kuchini mashq qildirayotgan mushaklar guruhi maksimal kuchining 20–40–60% qismiga teng kuchlanish bilan bajariladigan mashqlar yordamida rivojlantirish mumkin. Agar bu faraz to'g'ri bo'lsa, u holda bolalarning mushak kuchini ular salomatligiga zarar yetkazmagan holda og'irliklar yordamida rivojlantirsa bo'ladi. Mashqlarni tanlash va ularning bajarilishi uslubiyatini ishlab chiqish uchun ehtiyoj yuzaga keladi. Tadqiqot ko'rib chiqilayotgan masalada muammoni (muammoli vaziyatni) topish va uni o'rganish o'z vaqtida bo'layotganini aniqlashdan boshlanadi *(5-chizma)*.

Bu yerda muvaffaqiyat tadqiqotchining mazkur masala sohasiga va u bilan yondosh fanlarga oid bilimlari, uning tajribasiga (ilmiy, sifatdagi, pedagogik va h.k.) bog'liq. Muammoli vaziyatni topish faol izlanishga, uni hal etish yo'llarini ishlab chiqishga undaydi.

5-chizma

TADQIQOT MAVZUSI:
«7–9 yoshli gimnastikachilarda mushak kuchini rivojlantirish»

MUAMMOLILIK

Yaxshi rivojlangan mushak kuchi ← Mushak kuchi yetarlicha rivojlangan
talab qiluvchi gimnastika mashqlari → Yosh gimnastikachilar

↓

FARAZ

↓

Yosh gimnastikachilarning salomatligiga putur yetkazmagan holda ularning mushak kuchini rivojlantirishda gimnastika mashqlaridan foydalanish mumkin, bunda og'ulik mashq qildirilayotgan mushaklar guruhi uchun maksimal kuchning 20–40–60% qismiga teng bo'ladi. Bu taxmin dinamikaning ikkinchi qonuniga asoslanadi ($F = m \cdot a_{max}$) va yondosh fanlardagi yutuqlar bilan tasdiqlanadi. Ularga ko'ra, mashqlarni shunday og'irliklar bilan, ammo maksimal tezlikda, charchaguncha, ketma-ket, ko'p marotaba takrorlash organizmda ularni chegaraga yaqin hamda chegaraviy kuchlanish kattaligi bilan bajargandagi kabi morfologik, biokimyoviy hamda fiziologik o'zgarishlar yasaydi. Mushak kuchini egiluvchilik va harakatlar koordinatsiyasi bilan uyg'unlikda rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Bu masalalar 50-yillar boshida I.G. Vasilyev tomonidan tadqiq etilib, M.L. Juravin tomonidan 70-yillarda davom ettirildi. Endilikda ana shu tadqiqotlarga tayangan holda tanlangan mavzuni muammo tarzida qo'yib, uning dolzarbligini aniqlash imkoni mavjud. Masalaning muammoliligi shunday ishlab chiqilishi lozimki, uni yangi bilimlar, nazariya va amaliyot darajasigacha rivojlantirish, tadqiqotni chuqurlashtirish va kengaytirish uchun sharoit yuzaga kelsin.

Ilmiy muammo, masalan, gimnastika jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati uchun muhim ahamiyatga ega, biroq uni hal qilish uchun tayyor vosita va usullar yo'q. Ularni ishlab chiqish, nazariy jihatdan va tajribalar yordamida asoslash, samaradorligini esa amalda sinash kerak. Bu ziddiyat muammoning negizini tashkil qiladi. U tadqiqotchini bir masalaning (muammoli vaziyatning) yechilishidan ikkinchisiga yetaklaydi, yangi ilmiy faktlar va yangi nazariy bilimlarga ega bo'lish ehtiyojini paydo qiladi.

Muammo — bu metodologik usul hisoblanib, uning ko'magida mazkur muammo mohiyatini ochishgina emas, izlanishni kengaytirish va chuqurlashtirish ham mumkin.

5-chizmaning davomi

Tadqiqot jarayonida yangi faktlar, tadqiqot predmeti to'g'risidagi yangi ilmiy bilimlar yuzaga chiqadi. Yangi qo'lga kiritilgan materiallar o'rganilayotgan masalada yangi ziddiyatlarni ochish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, ularning hal etilishi jismoniy tarbiya, sport mashg'uloti, gimnastika mashg'ulotlarining kasbiy, sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy yo'nalishi amaliyotini yanada mukammal bilimlar, qimmati tavsiyalar bilan boyitadi. Ilm amaliyot natijalarini tahlil qilishdan boshlanadi, shuning uchun muammoning manbalarini, avvalo, amaliyotdan izlash kerak.

MAQSAD VA VAZIFALAR

Mashg'ulotlarning	**Vositalari**	**Usullari**	**Tashkil etilishi**	**Ehtimollik**
Shtanga, qadoqtosh, gantel va boshqa og'irliklar	O'z tanasi vazni bilan bajariluvchi mashqlar	Gimnastika snaryadlarida bajariladigan II yosh turiga mos mashqlar	Statik va dinamik mashqlar uyg'unligi	Keltirilgan barcha mashq turlari uyg'unligi

O'LCHAMI

Takrorlar soni, dam olish oraliqlari, mazmuni (faol, passiv, massaj va h.k.)

Organizmning funksional holati, ruhiyatini nazorat qilish, shug'ullanuvchilarning bajarayotgan mashqlariga munosabatini kuzatish; darsda va mashg'ulotning darsdan tashqari shakllarida mashqlarning o'rni; tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi; xulosa va amaliy tavsiyalar

Muammoni hal etish o'tkaziladigan tadqiqotning poydevori deb hisoblanishi kerak bo'lgan nazariyani (kategoriya, tamoyil, qonunni) tanlashdan boshlanadi. Keyin tadqiq etilayotgan masalaning muammoliligi ilg'or amaliyot yutuqlari, tanlangan ilmiy, pedagogik, sport tajribasi hamda tanlangan nazariya asosida tadqiqot usullari saylab olinadi yoki ishlab chiqiladi, tajribalar o'tkaziladi, ilmiy faktlar aniqlanadi, ular yordamida muammo qisman yoki

to‘liq yechimini topadi. Misolimizdan ko‘rinib turganidek, muammoga ishlov berish jarayonida qo‘shimcha maxsus tekshirishni talab qiladigan yangi masalalar yuzaga keladi. Ular jumlasida quyidagilar ham bo‘lishi mumkin:

1) yosh gimnastikachilar mushak kuchini rivojlantirish uchun olingan mashq turlarining nisbatan samaradorligi va shu toifa shug‘ullanuvchilar bilan ularni qo‘llashning qulaylik darajasi (tashkiliy-uslubiy jihatdan);

2) yangi sport gimnastikasi mashqlarini muvaffaqiyatli joylashga yo‘naltirilgan mashqlarning har bir turini qo‘llash samarasini (ijobiy, salbiy) ko‘chirish imkoniyatlari;

3) sxemada ko‘rsatilgan gimnastika mashqlari yordamida shug‘ullanuvchilarda mushak kuchini rivojlantirish jarayonida ularga alohida va shaxsiy yondashuv;

4) har xil jins va yoshdagi gimnastikachilarda mushak kuchini rivojlantirishga individual moyillik (shug‘ullantira olish);

5) har xil jins va yoshdagi gimnastikachilarda maksimal dinamik mushak kuchining nisbiy, statik, tezlik kuchi bilan o‘zaro aloqadorligi;

6) sxemada ko‘rsatilgan mashq turlari yordamida mushak kuchini rivojlantirishning gimnastikachilar qomatiga egiluvchanligiga, harakatlari koordinatsiyasiga, yurak, qon-tomir, nafas olish kabi organizm tizimlari faoliyatiga ta’siri;

7) yosh gimnastikachilarning maktabda o‘qishiga, kelajakdagi mehnat faoliyatiga, gimnastikadagi yutuqlariga, salomatligiga ta’siri.

Hal etilayotgan muammoning dolzarbligi quyidagi mezonlar bilan belgilanadi:

O‘ta dolzarb tadqiqotlar. Muammoni hal etishga o‘tkir ehtiyoj mavjud bo‘ladi, bu gimnastika, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko‘pgina jihatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqot uchun tanlangan mavzu ishlanmagan yoki yetarlicha ishlanmagan. Shu mavzu yuzasidan alohida e’lon qilingan ishlargina mavjud.

Gimnastikaning tegishli nazariyasi va uslubiyatini ishlab chiqish — bu sport-pedagogik va ilmiy fanning muhim masalalari amaliy hal etilishini jiddiy o‘zgartirishi mumkin.

Dolzarb tadqiqotlar. Muammoning hal etilishiga amaliy ehtiyoj borligi yetarlicha ishonchli ifodalangan, bu amaliyotning turli jihatlarida ijobiy iz qoldirishi mumkin.

Tanlangan mavzu ilmda chuqur ishlab chiqilgan. Juda ko'p ziddiyatli yondashuvlar mavjud. Uning ishlab chiqilishi bir qator nazariy va amaliy masalalar haqidagi tasavvurlarni to'ldirishi mumkin.

U qadar dolzarb bo'lmagan tadqiqotlar. Tanlangan mavzuni ishlab chiqishga nazariy va amaliy ehtiyoj katta emas. Umuman olganda, u qoniqarli darajada o'rganilgan, faqat ayrim masalalarini tadqiq etishga ehtiyoj bor.

Mavzu yetarlicha ishlab chiqilgan, unga doir bo'lgan va mazmunini ochib beradigan juda ko'p ishlar e'lon qilingan. Keyingi tadqiqotlar ayrim nazariy holatlarni va amaliy tavsiyalarni aniqlashtirib berishi mumkin.

12.4. Faraz

Har qanday tadqiqot dastlabki taxminlardan, farazni shakllantirishdan boshlanadi. U tadqiq etilayotgan masalaning muammoliligiga, ilmiy ish asosini tashkil etgan nazariyaga, ilg'or amaliyot yutuqlariga, yondosh fanlarda olib borilayotgan tadqiqotlarning natijalariga, tadqiqotchining pedagogik, ilmiy, sport tajribasiga muvofiq tarzda ishlab chiqiladi.

Faraz – bu quyidagilar haqidagi taxminlardir:

– tekshirilayotgan masalaning ochilgan muammolarini hal etish yo'llari;

– noodatiy, g'aroyib hodisalar yoki tadqiqotlarda qo'lga kiritilgan yangi empirik faktlarni belgilovchi sabablar;

– yangi qo'lga kiritilgan empirik faktlar bilan o'zaro aloqadorlik mexanizmlari.

Yuqorida aytib o'tilgan yosh gimnastikachilarga nisbatan kichikroq mushak zo'riqishlari bilan, ammo chegaraviy tezlikda, mushaklar charchaguniga qadar mushak kuchini rivojlantirish imkoniyati to'g'risidagi taxminlar dinamikaning ikkinchi qonuni ($F=m \cdot a_{max}$) hamda yondosh fanlardagi tadqiqotlarga tayanadi.

Bu taxmin tajribalarda va yosh gimnastikachilarni tayyorlash amaliyotida tasdiqlandi. Natijada, yosh gimnastikachilarning mushak kuchini ularda egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasi kabi murakkab gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish bilan uyg'unlikda o'stirishning yangi samarali usuli ishlab chiqiladi. Mazkur usulning qo'llanishi ular salomatligida ijobiy aks etdi.

Gimnastikachilarning sport mashg'ulotlari jarayonida ajoyib hodisa kuzatildi – ancha qo'rqmas gimnastikachilarda tayanchli sharoitda buralish harakatlarini o'rganishdan tayanchsiz holatda buralish harakatlarini egallashga o'tishda birdan o'ziga ishonch susayib, hatto qo'rquv hissi paydo bo'ldi.

Bu hodisani eng tajribali murabbiylar ham tabiiy qo'rqoqlik yoki irodaviy tayyorgarlikning zaifligi deb tushuntiradilar. Biroq, bunday xulosa gimnastikachining murakkab buralish harakatlarini, ammo tayanchli sharoitda qat'iyat bilan, qo'rqmay bajarishiga muvofiq kelmaydi. Ana shu holatni inobatga olib, boshqa bir faraz ilgari surildi: gimnastikachining bunaqa vaziyatda paydo bo'ladigan «qo'rqoqligi» buralish harakatlari chog'ida yuzaga keladigan tezlanishlar ta'siriga vestibular reaksiyaning chidamsizligi hamda bu chidamsizlikni boshqa sensor tizimlar mushak sezgisi, ko'rish kabilardan olinadigan axborot hisobiga to'ldirish mumkin emasligi bilan taqozo etiladi. Ushbu mulohaza gimnastikachining sensor, solitik va vegetativ vestibular reaksiyalari barqarorligini maxsus tadqiq etish natijalari bilan tasdiqlandi.

Kuzatilayotgan faktlar orasidagi o'zaro aloqadorlikning sabablariga misol tariqasida biz tadqiqotlar devorida duch kelgan bolalarning harakatlari koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari tezligi, diqqatni keng taqsimlash va tez ko'chirish qobiliyati, tezkor va taktik fikrlashi hamda maktabdagi o'zlashtirilishi orasidagi bog'liqlikni keltirish mumkin.

Bu faktni ko'rib chiqilayotgan har bir qobiliyatning namoyon bo'lishi asosini tashkil qiluvchi ayrim ruhiy fiziologik mexanizmlarning umumiyligi bilan izohlash mumkin. Mazkur mexanizmlar quyidagilar hisoblanadi: asosiy asab jarayonlarining harakatchanlangaligi; asab mushak apparatining o'zgaruvchan va egiluv-

chanligi, gimnastikachining ko‘rsatib o‘tilgan qobiliyatlari namoyon etilishini talab qiluvchi harakat faoliyatlari chog‘ida mushaklar ishidagi birmuncha umumiylik, sensor tizimlarning ishtiroki, aqliy faoliyat, qobiliyatlarning bir-biriga kirishib ketishi mumkinligi. Masalan, murakkab koordinatsiyani talab qiluvchi ayrim harakat faoliyatlarini bajarishda diqqatni bir harakatdan ikkinchisiga ko‘chirish, taqsimlash, ularning bajarilish izchilligini eslab qolish, ulardan har birini o‘ylab olish kerak bo‘ladi.

Ko‘rib chiqilayotgan qobiliyatlar harakat tajribasi ta’sirida rivojlanadi: u qanchalik boy bo‘lsa, qobiliyatlar shunchalik yaxshi taraqqiy etadi.

Faraz faktlarni bilishdan ular orasidagi bo‘g‘imlik hamda buni belgilovchi qonuniyatlarni bilishga, ilmiy nazariyani shakllantirishga o‘tish shakli, shuningdek, u yoki bu ilmiy fan bo‘yicha bilimlarimizning mavjud darajasini aks ettiruvchi bir nazariyadan bu bo‘limlarning yuqoriroq darajasidan dalolat beruvchi boshqasiga o‘tish shakli hisoblanadi. Shuning uchun ilmiy farazga katta ahamiyat beriladi.

Farazlar ahamiyatiga ko‘ra har xil darajali bo‘ladi. Yuqori darajani eng umumiy xususiyatga va shu sababdan eng katta mantiqiy kuchga ega bo‘lgan farazlar egallaydi. Bunday farazlarning mavhumlik hamda umumlashtirish darajasi ular empirik asosdan, amaliyotdan nazariyaga tomon uzoqlashgani sayin ortib boradi. Ahamiyati eng yuqori darajadagi farazga misol sifatida bizning taxminini keltirish mumkin: murakkab gimnastika mashqlari va boshqa harakat faoliyatlarini egallash jarayonida gimnastikachining individual xususiyatlari – materiya harakatning barcha shakllariga taalluqli (jismoniy, kimyoviy, biologik, ijtimoiy) jihatlar o‘zaro faol munosabatga kirishadi.

Bunday farazlardan pastroq darajali farazlar kelib chiqadi. Masalan, gimnastika mashqlarini egallash jarayonida gimnastikachining alohida xususiyatlari (qobiliyatlari) uning shaxs, faol harakatlanuvchi subyekt sifatidan barcha tuzilmachilarga taalluqli jihatlari faol munosabatga kirishadi.

Bu jarayonda gimnastikachi umuman subyekt sifatida qatnashadi (yaxlitlik tamoyili).

Tizimning eng quyi darajasida empirik faktlarga, odatdagi tasavvurlarga, amaliyotga yaqin farqlar turadi. Ko'pincha nomzodlik dissertatsiyasi mualliflari ana shunday farqlar bilan chegaralanadi. Masalan, maktab o'quvchilarida harakatlar koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari tezkorligi, diqqatni taqsimlash qobiliyati, sport o'yinlarida tezkor hamda taktik fikrlash ko'nikmasini rivojlantirish ularning maktabda yaxshi o'zlashtirishiga yordam beradi.

Farqlar ko'pincha yangi kashfiyotlarga yo'l ochadi, shug'ullanuvchilarning qobiliyatlarini rivojlantirishga, ta'lim-tarbiyasi salomatligini mustahkamlashning yanada samarali usullarini ishlab chiqishga ko'maklashadi. Shuning uchun har qanday masalani tadqiq etishga farazlarsiz kiritish mumkin emas.

Farazning asosliligini ko'rsatuvchi muhim mezon uning mazkur bilim sohasida (bizning misolimizda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, pedagogika, psixologiya) ilmiy jihatdan belgilangan asosiy nazariy qoidalarga muvofiqligidir. Ba'zan shunday bo'ladiki, faraz nazariy qoidaga mos kelmaydi, unga zid bo'ladi. Bunday holatda nazariy qoidaning haqqoniyligi ilg'or amaliyot va nazariya nuqtayi nazaridan sinchiklab tekshiriladi. Bunday ziddiyatlarni tekshirish ba'zan kutilmagan natijalarga olib keladi.

Farazni tasdiqlaydigan faktlar qanchalik ko'p bo'lsa, uning haqqoniylik ehtimoli shuncha yuqori bo'ladi. Faraz paydo bo'lgani zahoti tanlangan tadqiqot mavzusining barcha faktlarini izohlab berishi shart emas.

Yuqorida aytilganidek, faraz tadqiqot muammosini ishlab chiqish paytida tadqiqotda olingan yangi ilmiy faktlardan yangi ilmiy bilimlarni chiqarib olish chog'ida shakllanadi *(6-chizma)*. Tajribalar vaqtida qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni izohlash hamda ular orasidagi ehtimoliy bog'liqlikni tushuntirishda faraz katta ahamiyatga ega. Tadqiqotning dastlabki bosqichida paydo bo'lgan taxminlar tekshiriladi, aniqlashtiriladi. Nazariy va amaliy isbotini topgan faraz yangi ilmiy bilim, nazariyaga aylanadi.

Ilmiy farazlar o'zlarining ilmiy qimmatiga ko'ra bir-biriga aslo o'xshamaydi. Ulardan ayrimlari tasdiqlanib, nazariyaga aylanadi,

boshqalari ilmiy nazariyaga aylanguniga qadar tekshirilib, rivojlantiriladi, boshqalari asossizligi tufayli inkor qilinadi.

Ishchi farazlar – tekshirilayotgan masalani, ziddiyatlarni hal etishning mavjud yo'llari to'g'risidagi taxminlardir. Ulardan to'plangan ilmiy materialni tizimlashtirishda uni nazariy va amaliy nuqtayi nazardan izohlashda tadqiqotlarning keyingi yo'nalishini belgilab olishda foydalaniladi. Ishchi faraz ilmiy tadqiqotni tartibga soladi. Uni negizidagi yetakchi g'oya atrofiga jamlaydi. Agar faraz asossiz bo'lsa, ilmiy faktlarga zid kelsa, inkor etiladi.

6-chizma

Faraz va uning yangi ilmiy bilimga, tadqiq etilayotgan masala (muammo) nazariyasi hamda amaliyotiga aylanishi

Faraz va uning yaqinligi	Tadqiq etilayotgan masala
Yangi: mukammalroq va chuqurroq ilmiy bilim, mukammalroq amaliy bilimlar	
Yanada mukammalroq faraz	
Isbot: chuqurroq nazariy qoidalar, yangi, ishonchliroq tajriba materiallari, ilg'or amaliyot yutuqlari, tadqiqotchining shaxsiy ilmiy tajribasi asosida	
Yangi ilmiy bilim, yanada mukammalroq amaliy tavsiyalar	
Faraz	Isbot: ilmiy ish asosidagi nazariya, yondosh fanlardan olingan ma'lumotlar, tadqiqotchining o'z tajribasi materiallari, hayotiy tajribasi asosida
Tekshirilayotgan masalaning (muammoning) mavjud nazariyasi, ilg'or amaliyot tajribasi, tadqiqotchining shaxsiy pedagogik, siriy va ilmiy tajribasi farazlarining ilmiy va ishchi turlari bor	

Ilmiy va ishchi farazlar nazariy hamda metadolik, qoidalar tamoyillar, tushunchalar, fan qonunlari hamda ilg'or amaliyot

tajribasi zaminida yaratiladi, ularga muvofiq ravishda mazkur tadqiqot rejalashtiriladi. Masalan, yuqorida keltirilgan dinamikaning ikkinchi qonuni bolalar, ayollar, o'rta va keksa yoshli kishilarda mushak kuchini rivojlantirish uslubiyatini yanada takomillashtirish uchun keng imkoniyatlar ochadi.

Farazning oldiga quyidagi talablar qo'yiladi:

1. Tajriba asosida tekshirilish imkoniyatining qat'iyligi.

2. Uning tekshirilayotgan hodisa mohiyatini tashkil qiluvchi o'xshash masalalar doirasini izohlab bera olishi. Masalan, harakatlar koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari, tezkorligi, diqqat, tezkor va taktik fikrlash qobiliyatini ularni taqozo etuvchi ruhiy fiziologik mexanizmlarning ma'lum darajadagi umumiyligi asosida majmuali rivojlantirish imkoniyati.

3. Ancha katta voqealar darajasiga (o'qish, sport, mehnat va b.) tatbiq etish mumkinligi.

4. Avvalroq aniqlangan ilmiy faktlarga zid emasligi. Agar faraz o'rnatilgan faktlarni inkor etsa, bu ilmiy jihatdan asoslanishi shart.

5. Oddiyligi.

6. Faraz matni faqat ma'lum tushunchalarni o'z ichiga olishi kerak.

7. Faraz ehtimollik xususiyatiga ega bo'lmasligi zarur. («Taxmin qilish mumkin...»)

8. Faraz ilmiy dunyoqarash tamoyillarini qoniqtirishi fan belgilangan qonunlarini e'tiborga olishi, tadqiq etilayotgan sohadagi faktlarga tayanishi, ularni izohlab berishi hamda yangilarini bashorat qila olishi lozim.

9. Faraz yagonalik tamoyilidan kelib chiqib, tadqiqot jarayonida o'rnatilgan empirik faktlarni tushuntira olishi kerak. Ammo muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, qo'shimcha taxminlardan foydalanishi mumkin emas.

Ishchi farazdan tadqiqotning maqsad va vazifalari kelib chiqadi. Ularga muvofiq ravishda tadqiqotning yangi usullari ishlab chiqiladi. Ammo maqsad va muayyan vazifalarni belgilashdan avval tadqiqotning obyekti va predmeti aniqlanadi.

Tadqiqotning obyekti. Tadqiqotchiga uning predmetli amaliy bilish faoliyatida qarshi turgan voqelik, ya'ni gimnastika, akrobatika

mashqlari texnikasi ularga o‘rgatish uslubiyati yosh gimnastikachilarning qobiliyatlarini rivojlantirish gimnastika bo‘yicha sport mashg‘ulotlari jarayonida ularni tarbiyalash va boshqalar sanaladi.

Tadqiqotning predmeti. Tadqiqot obyektidan ajratib olingan muayyan yaxlitlik – bu mustaqil masaladan iborat. Bunday masalalar qatoriga: 7–9 yoshli bolalar bilan mashg‘ulot o‘tkazganda vazifa belgilashning samarali yo‘llari, yangidan o‘rganilayotgan mashq haqida tasavvur hosil qilish, gimnastika bo‘yicha o‘quv jarayonida O‘TV dan foydalanish kiritiladi.

Tadqiqotning obyekt va predmetlari sxemasi quyida keltirilgan *(7-chizma).*

7-chizma

TADQIQOT OBYEKTLARI

Gimnastika mashqlariga o‘rgatish uslubiyati	Gimnastika mashqlari texnikasi	Sport yo‘nalishidagi gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida yosh gimnastikachilarni tarbiyalash	Gimnastika mashqlari yordamida yosh gimnastikachilarning qobiliyatlarini rivojlantirish

TADQIQOT PREDMETLARI

7–9 yoshli bolalarni murakkab gimnastika mashqlariga o‘rgatishda individual va shaxsiy yondashuv	Gimnastika va akrobatika bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida yosh gimnastikachilarda harakatlar koordinatsiyasini o‘rganish va rivojlantirish
Yangi o‘rganilayotgan mashq haqida dastlabki tasavvur hosil qilish	Yosh gimnastikachilarni gimnastika mashqlari yordamida harakatlar xotirasini rivojlantirish va uni o‘rganish
Gimnastika bo‘yicha o‘quv jarayonida texnik vositalardan foydalanish	7–9 yoshli gimnastikachilarni gimnastika va akrobatika mashqlariga o‘rgatish jarayonida ularning diqqati, hissiyotlari va irodasini boshqarish

12.5. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Maqsad – bu insoniy xulq va ongli faoliyat elementlaridan biri, berilgan faoliyat natijalarini xayolan oldindan topa olishga va qulay vosita hamda uslubiyatlar yordamida ularni amalga

oshirishga yordam beradi. Maqsad insonning turli harakat faoliyatini izchil tartibga soladi. Maqsad va vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish tadqiqot uchun yangi masalalarni ilgari suradi, yoki avval o'tkazilgan tadqiqotlarni yanada mukammal usullar yordamida hamda yuqoriroq nazariy va metadologik nuqtayi nazardan chuqurlashtirish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Belgilangan maqsadni amalga oshirish tadqiq etilayotgan masalaning muammosini (nomzodlik dissertatsiyasi) hal etish yoki murakkab iqtisodiy, siyosiy yoki ijtimoiy-madaniy muammolarni (doktorlik dissertatsiyasi) yechish demakdir.

Tadqiqotning maqsadi xususiy vazifalarning qo'yilishi bilan aniqlashtiriladi. Ular vositasida qo'yilgan maqsadga erishishning mo'ljallangan chegaralari belgilanadi. Vazifalar mantiqiy izchillikda va o'zaro bo'g'liqlikda yechiladi. Har bir vazifaning yechimi xulosalarda yoki butun ishning yakunida aks ettiriladi. Vazifalar soni tadqiq etilayotgan masala yoki muammoning murakkabligiga bog'liq. Nomzodlik dissertatsiyalarida ular 3–4 tadan ko'p bo'lmaydi, doktorlikda 10 tagacha bo'ladi. Har bir vazifa qator masalalarni o'z ichiga olishi mumkin.

Masalan, 7–9 yoshdagi bolalarda harakatlar koordinatsiyasini o'rganish (baholash) vazifasi qo'yildi. Buni maxsus jismoniy mashqlar va apparatlar bilan amalga oshiriladigan usullar yordamida bajarish mumkin. Vazifani hal qilish borasida 2 xil yondashuv mavjud. Bu usullarning har biri yordamida bolalarning quyidagi qobiliyatlarini o'rganish mumkin:

– tananing har xil qismlari harakatlarini muvofiqlashtirish (simmetrik bir tomonga yo'nalgan va har xil tomonga yo'nalgan, izchil va asimmetrik harakatlar);

– yuqorida sanab o'tilgan harakatlarni murakkablashtirilgan sharoitlarda (aqliy va jismoniy charchoqdan keyin, tezkor va kuch mashqlaridan keyin, chidamlilikni rivojlantiruvchi mushak faoliyatidan keyin, hissiy ko'tarinkilik yoki siqilishdan so'ng va b.) muvofiqlashtirish;

– harakatlarni odatdagi, murakkablashtirilgan sharoitlarda va h.k. mushak kuchlanishlari bo'yicha, vaqt makonda moslashtirish.

Tadqiqot usullari. Tekshirilayotgan masalaning muammoliligi (muammo) maxsus tanlab olingan yoki ishlab chiqilgan usullar yordamida bartaraf etilishi mumkin. Muammoni hal etish (bizning misolimizda) yosh gimnastikachilar uchun mazkur sport razryadi dasturiga kiritilgan kuch mashqlarini muvaffaqiyatli egallash imkonini beradigan mushak kuchini rivojlantiruvchi usullarni ishlab chiqish hamda mushak kuchini rivojlantirishning ular salomatligi va boshqa qobiliyatlarni (egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasi kabilar) namoyon etishi uchun foydaliligini isbotlash demakdir.

Bunday usullarning samaradorligini nazariy jihatdan hamda tajribalar yordamida asoslab berish jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatiga, bolalarda mushak kuchini rivojlantirish amaliyotiga yangi hissa bo'lib qo'shiladi, ularni keksa yoshli kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qo'llash imkonini beradi.

Usul — ilmiy bo'limlar tizimini qurish yoki yangilash yo'lidir. Usul bir nechta usuliy priyomlar va ularning tizimini o'z tarkibiga olishi mumkin. Masalan, yangi o'rganilayotgan mashq haqida dastlabki tasavvur hosil qilish usuli tarkibiga usuliy priyomlarning butun bir tizimi: nomlash, ko'rsatish, mashqning vazifasi va ijro texnikasini tushuntirish, sinash kiradi. Bu usuliy priyomlarning har biri o'z vazifasi, nazariyasi va falsafasiga ega.

Tadqiqot usullari tadqiqotning predmeti, ilmiy ish asosidagi nazariya, faraz, maqsad hamda xususiy vazifalariga muvofiq ravishda tanlanadi yoxud maxsus ishlab chiqiladi. Ilmiy bilim usullari xilma-xilligini shartli ravishda uch toifaga bo'lish mumkin.

Dialektik usul ***birinchi toifaga*** kiradi. Bu bilimning umumiy usulidir. Murakkb hodisalarni o'rganishdagi tizimli tahlilning, bilish nazariyasining asosi sifatidagi iniqos nazariyasini shunga kiritsak bo'ladi.

Ikkinchi toifaga biror-bir fan emas, qator fanlar, katta barcha fanlar tomonidan foydalaniladigan usullar taalluqlidir. Bu ilmiy bilimning umumiy usullari: tahlil va sintez, induksiya va deduksiya, tarixiy va mantiqiy usullar, ilmiy tajriba, anologiya, modellashtirish, formallashtirish va b. hisoblanadi.

Uchinchi toifaga muayyan fanlar, jumladan, gimnastikada ham qo'llanadigan usullar: ilg'or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish, kuzatuv, suhbat va so'rovnoma, ilmiy tajriba (gimnastika mashqlari yordamida harakatga oid va ruhiy qobiliyatlarni, shaxsiy xususiyatlarni baholash hamda rivojlantirish) kiradi.

Bulardan boshqa, yanada murakkabroq usullardan ham foydalanish mumkin.

12.6. Ilg'or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish

Ilg'or amaliyot tajribasini eng yaxshi jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiy pedagoglarning faoliyatini shaxsan kuzatish, ular bilan suhbat, savol-javob o'tkazish, o'quv-siriy hujjatlariga gimnastikachilarni o'qitish, tarbiyalash ular bilan siriy mashg'ulotlari hamda sog'lomlashtirish ishlarini olib borish usullarini o'rganish yo'li bilan o'zlashtirish mumkin.

Muallif ilmiy ish mavzusi ko'zda tutadigan masalalarni mustaqil tadqiq etishga kirishishidan avval *adabiyot manbalarini* o'rganadi. Allaqachon hal etilgan masalalarni takrorlamaslik, muammoning tushunarsiz va bahsli jihatlarini aniqlash, o'z g'oyasi, farazi, tadqiqot vazifalarini aniq bayon etish uchun shunday qilish zarur. Kerakli adabiyotlarni alifbo, tizimli va predmetli kataloglardan topish mumkin.

Alifbo katalogi kitob muallifi nuqtayi nazardan kutubxonaning kitob zaxirasini ochib beradi. Uning yordamida o'quvchi uchun kerak bo'lgan kitoblar kutubxonada bor yoki yo'qligini aniqlash imkoni bor.

Tizimli katalog bilim sohalari va alohida masalalar bo'yicha («Falsafa», «Pedagogika», «Jismoniy tarbiya va sprot», «Psixologiya» va b.) kitob tanlashga ko'maklashadi.

Predmetli katalog ma'lum bir fan turi («Gimnastika», «Sport o'yinlari», «Suzish» va b.) bo'yicha kitob tanlash imkonini beradi.

Bundan tashqari, zarur kitobni yana quyidagicha tanlash mumkin:

– ma'lum bir davrda yoki bilim sohalari yoxud nashr turi (kitob, jurnal, gazeta) bo'yicha e'lon qilingan har qanday nashr mahsulotlari hisobga olib borilayotgan qayd etish – ro'yxatga olish bibliografiyasida;

– mamlakatimizdan va xorijiy adabiyot yangiliklari yoritiladigan axborot bibliografiyasida;

– bibliografik tasvirdan tashqari tarjima qilingan maqolalarning mazmuni batafsil bayon etilgan referativ jurnallarda;

– maxsus adabiyot ko'rsatkichlarida;

– kitoblar, jurnal maqolalari oxirida keltiriladigan adabiyotlar ro'yxatida;

– jurnallarning oxirgi sonida berilgan yil davomida e'lon qilingan maqolalar ro'yxatida.

Kitob bilan tanishganda avval uning titul varag'ini o'qib chiqish mundarijasini ko'rish kerak, shunda mazkur nashrda qanday asosiy masalalar yoritilganligini, materiallar qanday izchillikda joylashtirilganini bilib olish mumkin. Shundan so'ng kirish qismi diqqat bilan ko'rib chiqiladi. Unga kitobni yozishdan maqsad, undagi materiallar tartibi to'g'risidagi dastlabki izohlar berilgan bo'ladi.

Keyin so'ng so'z – xulosa o'qiladi, butun kitob mazmuni unda o'z aksini topadi, tadqiqotchi uchun eng qiziqarli o'rinlarga biroz to'xtash mumkin.

Bunday tanlab o'qish usulida quyidagi qoidalar rioya qilish lozim:

1) o'qish uchun eng qo'p qiziqish uyg'otgan bob va paragraflar tanlanadi;

2) kitobning kirish (so'z boshi) va xulosa (so'ng so'z) qismlariga, ayniqsa, e'tiborli bo'lishi zarur, ularda muallif tekshirilayotgan masalaga o'z yondashuvini bayon etadi va xulosalarni shakllantiradi;

3) ayrim bob va paragraflarni ko'rib chiqayotganda umumlashmalar, ta'riflarga boshqa shrift bilan ajratib berilgan matnlarga e'tibor berish lozim.

Adabiyotlar bilan tanishish tadqiqotchining fikr doirasini kengaytiradi, mavzuning yangi, kutilmagan jihatlarini ochadi,

tadqiqotning maqsad hamda vazifalarini chuqurroq tushunishga, uning rejasini to‘g‘ri tuzishga ko‘maklashadi.

Adabiyotlarni o‘rganish jarayonida birinchi navbatda so‘nggi yillarga oid manbalardan foydalaniladi, zaruratga qarab tekshirilayotgan masalaning tarixiga kirib borish mumkin. Har bir o‘qilgan kitob, maqolaning bibliografik bayoni beriladi. Bu ma’lumotlardan butun ish bo‘yicha adabiyotlar ro‘yxati tuzilganda foydalaniladi.

Adabiyot manbalari konspekti standart o‘lchamli alohida varaqlarga bir tomonlama yoziladi, varaqlarning orqasi shaxsiy mulohazalarni yozib qo‘yish uchun qoldiriladi. Muallif gapi qo‘shtirnoq ichiga olinadi, bunda, albatta, manba (muallifning familiyasi, ismi, otasining ismi qisqartirilgan holda, manba nomi, nashr joyi, nashriyot nomi, yili va sahifasi) ko‘rsatiladi. Agar iqtibos (sitata) jurnal yoki gazeta maqolasidan olingan bo‘lsa, muallif, maqola nomi, davriy nashr raqami, nashr yili va sahifasi qayd etiladi.

Har bir muayyan masala bo‘yicha adabiyot manbalari xronologik izchillikda qilinadi. Tadqiqot mavzusiga oid ishlarni ko‘rib chiqqanda, faktlarni shunchaki qayd etish bilan cheklanmay, ularni chuqur anglash, umumlashtirish va tanqidiy baholash zarur.

Adabiyotlardan faqat tekshirilayotgan masalaga taalluqli, yangi faktni material manbayi bo‘lib xizmat qila oladigan nazariy umumlashmalar qilish, yangi bilimlarni hosil etish imkonini beradigan ma’lumotlargina olinadi.

Zo‘riqish fikrlarni qo‘zg‘atishi, yangi g‘oyalarning tuzilishiga yordam berishi kerak. Passiv, tanqiddan uzoq o‘qish, o‘qilganlarni mutlaqo haqiqat deb qabul qilish tadqiqotchining o‘ziga xosligini yo‘q qilishi mumkin.

Chet el adabiyotini ham ko‘p o‘qigan ma’qul. Bu tadqiq etilayotgan masala bo‘yicha jahon fanida mavjud ilg‘or nimaiki bo‘lsa, hammasidan foydalanish uchun yo‘l ochadi. Chet el adabiyotini izlashda referativ obzor va ma’lumotnomalar ishni yengillashtiradi. Ularda muayyan bir ishning mazmuni qisqacha yoritib beriladi.

12.7. Pedagogik kuzatuv

Kuzatuv empirik faktlarni maqsadga yo'naltirib qayd etish demakdir. U avvaldan tuzilgan reja asosida olib boriladi, unga binoan kuzatuvning maqsadi, vazifalari hamda tartibi belgilanadi. Tadqiqotchining o'zi o'quv jarayonida bevosita ishtirok etmaydi, lekin kuzatuvning xolisligini belgilaydi. Kuzatuvga misol tariqasida o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini nazariy amalga oshirish keltirilishi mumkin. Buning uchun tadqiqotchi mashqlarni o'rgatishga ajratilgan vaqtni qayd etadi, uslubiy priyomlar va ularga o'rganuvchilarning javob reaksiyalarini, yondashuvlar miqdori hamda ularga sarflangan muddatni tekshiradi. Yig'ilgan materiallar asosida pedagogning uslubiy tayyorgarligi, mashg'ulotlardagi ruhiy-fiziologik yuklama kattaligi, qo'llayotgan usullari samaradorligi to'g'risida mulohaza yuritishi mumkin. Bu materiallarga ishlov beriladi, ular boshqa ma'lumotlar bilan taqqoslanadi, umumlashtiriladi, natijada ma'lum xulosalar chiqarish hamda amaliy tavsiyalar berish mumkin bo'ladi.

Kuzatuvning unumliligi tadqiqotchining uslubiy tayyorgarligiga bog'liq. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham o'zlarida kuzatish ko'nikmasini rivojlantirishlari zarur. Gimnastika bo'yicha o'quv mashq jarayonining hamma tomonlari: sport yo'nalishiga ega bo'lgan gimnastika mashg'ulotlarining maqsad hamda vazifalari, sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiyaga oid masalalarni hal etishda qo'llanadigan vosita va usullar, sport mahoratining shakllanish jarayoni, murabbiy pedagog bilan gimnastikachilar orasidagi shaxsiy munosabatlar, mashg'ulotlar chog'ida shug'ullanuvchilarga beriladigan ruhiy-fiziologik yuklama, gimnastikachilarning qobiliyatlari va ularning mashqlarga moyilligi, gimnastika mashqlari texnikasi hamda ularning kompozitsion qurilishi kabilar kuzatuv obyekti bo'la oladi. Kuzatuv obyektini tanlash tadqiqotning vazifalariga bog'liq. Kuzatuv aniq dasturga ega bo'lishi va natijalarni qayd etish yo'llarini ishlab chiqishi lozim. Kuzatuv o'tkazilganda quyidagi yo'llardan foydalaniladi: bayonnoma yozish (og'zaki bayon, yozuvda qayd etish, stenogrammalar), fotosuratga olish, kinoga tushirish, ovoz yozib olish.

Kuzatish rejasi o‘z tarkibiga taxminan quyidagilarni oladi:

Vazifa: yangi o‘rganilayotgan mashq to‘g‘risida murabbiyning tassavvur hosil qilish usulini o‘rganish.

Kuzatuv obyekti: 7—9 yoshli gimnastikachilarni gimnastika mashqlariga o‘rgatish.

Kuzatuv predmeti: yangi o‘rganilayotgan mashq to‘g‘risida dastlabki tasavvur hosil qilish paytida foydalaniladigan usuliy priyomlar.

Kuzatuvning mazmuni: mashqni atamashunoslik talablariga muvofiq nomlash; didaktika tamoyillari talablariga muvofiq tarzda ko‘rsatish; mashqni ijro etish texnikasini mexanika, anatoliya, fiziologiya, psixologiya va dialektika qonunlari talablari asosida tushuntirib berish, ma’lum yoshdagi bolalar uchun tushuntirishning muvofiqligi; o‘rganilayotgan mashqni yoki gimnastikachilarning imkoniyatlari va qobiliyatlariga mos holda sinovdan o‘tkazish.

So‘rovnoma asosidagi savol-javob, intervyu, suhbat

So‘rovnoma asosidagi savol-javob — tadqiqotchini qiziqtiradigan savollarga ko‘p sonli respondentlarning (malakali mutaxassislar, pedagoglar, sprotchilar va b.) javoblarini olishga yordam beradigan usul. So‘rovnomalarning turlari juda xilma-xil, ammo gimnastika sohasida tadqiqot olib borish uchun eng ma’quli — so‘rovoma asosida shaxsan savol-javob o‘tkazish, bunda respondent so‘rovnomani tadqiqotchining oldida, uning nazorati ostida to‘ldiradi. So‘rovnomada kirish asosiy hamda demografik qismlar bo‘ladi. Kirish qismida (respondentga murojaat): tadqiqotchining respondentga qaysi tashkilot nomidan murojaat qilayotgani, tadqiqotning vazifalari, ularni hal qilishning nazariy va amaliy ahamiyati, belgilangan vazifalar yechimini topishda raspondentning ahamiyati, javoblarning to‘liq anonimligiga kafolat berish, so‘rovnomani to‘ldirish qoidalari, agar raspondent istasa, tadqiqot natijalarini unga jo‘natishga tayyorligini bildirish, so‘rovnomani tadqiqotchiga qaytarish sharti bilan ko‘rsatiladi.

So‘rovnomaning asosiy qismida javoblari tadqiqotning muammolarini hal etishiga yordamlashadigan savollar beriladi. So‘rov-

nomaning bu qismini ishlab chiqish – juda murakkab va mas'uliyatli ish.

So'rovnomaning demografik qismini respondentning pasport ma'lumotlarini aniqlaydigan savollar tashkil qiladi (F.I.O., jinsi, yoshi, sport malakasi va b.). Bu qismni so'rovnomaning boshiga ham, oxiriga ham joylashtirish mumkin.

Intervyu – tadqiqotchining savollari tizimiga respondentlarning og'zaki javobini olish yo'li bilan ma'lumot to'plash usulidir.

Suhbat – tadqiqotchini qiziqtiruvchi savollarni ikki tomonlama yoki uch tomonlama muhokama qilish yo'li bilan axborot olish usuli.

Suhbatda respondent ham, tadqiqotchi ham faol tomonlar hisoblanadi, intervyuda esa tadqiqotchi savol beradi. Suhbat vaqtida so'rovnomadagiga nisbatan ishonchliroq ma'lumotlarga ega bo'lish mumkin.

Sanab o'tilgan usullar yordamida tadqiqotchi respondentlarning mulohazalari shaklidagi axborotlarni qo'lga kiritadi, shuning uchun ularda subyektivlik (noxolislik) mavjud bo'ladi.

Respondentning pedagogik malakasi yuqori, o'zi tadqiqot natijalarining xolisligidan manfaatda bo'lsa, subyektivlik shuncha kam seziladi.

Induktiv va deduktiv usullar

Induktiv usullar shunisi bilan tavsiflanadiki, umumlashtirish darajasi pastroq bo'lgan bilimlardan umumlashtirish darajasi yuqoriroq bilimlarga o'tiladi, boshqacha aytganda, xususiydan umumiyga tomon boriladi.

Masalan, ilg'or amaliy tajriba, adabiyotlardan olingan ma'lumot va faktlar asosida gimnastikachilar mushak kuchini rivojlantirishning tajriba usuli samaradorligi isbotlanadi.

Tadqiqotning deduktiv usulida buning aksi bo'ladi – umumlashtirish darajasi yuqoriroq bilimlardan umumlashtirish darajasi pastroq bilimlarga beriladi. Masalan, dinamikaning ikkinchi qonuni ($F = m \cdot a_{max}$)ga tayangan holda mashqlantirilayotgan mushaklar maksimal kuchining 20–40–60% qismigacha chegaradagi kattalikka ega bo'lgan og'irliklar bilan bajariladigan jismoniy mashqlar

yordamida bolalar, ayollar, keksa yoshli kishilar mushak kuchini rivojlantirish mumkinligi haqida xulosa chiqariladi.

Induksiya va deduksiya xuddi tahlil (analiz) va sintez singari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir.

Tadqiqotlarda mantiqiy tuzilishning analogiya (o'xshatish) va tasniflash kabi usullaridan ham foydalaniladi.

Analogiya (o'xshatish) hodisalarning o'xshashligiga qarab ularni keltirib chiqarayotgan sabablar (mexanizmlar) haqida fikr yuritishga imkon beruvchi mantiqiy usuldir. Masalan, harakatlari koordinatsiyasi murakkab bo'lgan mashqlarni diqqatni taqsimlash va ko'chirish bilan bog'liq mashqlar bilan taqqoslab, ularning umumiy ruhiy-fiziologik mexanizmlari haqida taxmin qilish mumkin. Analogiyaga ko'ra xulosalarning xolisligi taqqoslanayotgan hodisalarning o'rganilganligi darajasi, bu hodisalarni taqozo etuvchi mexanizmlarning umumiyligi darajasi, ularning jiddiyligi, mazkur hodisalar orasidagi bog'liqlikning mustahkamligi bilan o'rganadi.

Tasniflash – o'rganilayotgan hodisalarni ular orasidagi o'xshashlikka muvofiq tarzda taqsimlash demak. Masalan, gimnastika turlarining tasniflanishi: sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy rivojlantiruvchi, sport gimnastikasi turlari. Tasniflash o'xshash, bir turli hodisalarni birlashtirish, har xil hodisalarni ajratishga asoslanadi. U ilmiy tadqiqot ishining boshi hisoblanadi. Usiz tajriba to'plash ham, kuzatish ham, xulosa chiqarish ham mumkin emas.

12.8. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba – *gimnastikachilarni o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirishning, ular qobiliyatlarini, sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning u yoki bu usullari, uslubiy usullari, shakllari samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik faoliyatni tajriba asosida yo'lga qo'yishdir.*

Ilmiy tajribada dastlab tekshirilayotgan masalaning ishchi farazi hamda tajriba o'tkazishning batafsil rejasi ishlab chiqilishi, bu rejaga qat'iy amal qilinishi shart. Tajribaning borligiga, natijalarning

ishonchliligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan barcha holatlarni oldindan ko'ra bilish va bartaraf etish lozim.

Zarur holatlarda ishchi farazni tekshirish va aniqlashtirib olish maqsadida, shuningdek, tadqiqotning xususiy usullarini saralash uchun asosiy tajribadan avval dastlabki, izlanishli tajriba o'tkazishi mumkin.

Tajribani amalga oshirishda o'qitish, tarbiyalash, sport mashg'uloti o'tkazishning tadqiq etilayotgan usullari samaradorligini «sof» holda kuzatish uchun barcha boshqa shart-sharoitlarning bir xil bo'lishiga erishish zarur. Buning uchun tajriba guruhlari tarkibi bir xilda tanlanishi, kun tartibi, hayot sharoitlarining o'xshashligi ta'minlanishi, tekshiruvlar bir xil muddatda, haftaning bir paytida o'tkazilishi, pedagogik ta'sir ko'rsatish vosita va usullari ham bir xil bo'lishi kerak, faqat tekshiriluvchilar bir xil emas. Tabiiy sharoitlarda tajriba o'tkazganda, bu vazifani bajarish nihoyatda qiyin. Natijalarning ishonchliligini ta'minlash uchun sharoitlar qanchalik ko'p tenglashtirilsa, tajribada shuncha kam kishi qatnasha oladi. Tadqiqotning vazifalaridan kelib chiqib, ilmiy tajribada ikkita guruh ajratiladi – tajriba va nazorat guruhlari. Keyingisini tuzmaslik ham mumkin. Masalan, bizning yosh gimnastikachilarning mushak kuchini rivojlantirishga doir ishimizda hamma guruhlar – tajriba guruhi. Olingan natijalarga qarab har bir guruhda eng samarali uslubiyat varianti belgilanadi.

Pedagogik tajriba oldiga quyidagi talablar qo'yiladi:

1. Pedagogik tajriba uslubiyatini takrorlash mumkin bo'lishi kerak, uni jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy – pedagog qaytara olishi lozim. Shunga yangitdan olingan natijalarning obyektivligini, ularning ishonchliligini, farazning to'g'riligi, tadqiqot usullarining ish negizini tashkil qiluvchi nazariyaga, farazga, maqsad hamda vazifalarga muvofiqligini, tadqiqot natijalarining ishonchliligini baholash mumkin bo'ladi.

2. Pedagogik tajriba yaxshi tayyorlangan bo'lishi, yetarlicha davom etishi, to'g'ri shakllantirilgan, aniq farazga, maqsad hamda vazifalarga ega bo'lishi shart.

3. Pedagogik tajriba natijalarini bayon qilishda qo'lga kiritilgan yangi empirik faktlarning nazariy tomondan asoslanishiga alohida

e'tibor beriladi, shu tariqa ularning ilmiy faktlarga aylanishiga, umumlashtirilishiga, yangi ilmiy bilmlarning yuzaga kelti-rilishiga, gimnastika, jismoniy tarbiya amaliyoti, pedagogika, psixologiyaga tavsiyalar berilishiga, shuningdek, tadqiqot mate-riallariga chuqur matematik ishlov berilishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Pedagogik tajribaning sifati foydalanilgan tadqiqot usullari yig'indisi (metodologiyasi), o'z ichiga nazariy qoidalar hamda amaliy tavsiyalarni olgan natijaga qarab baholanadi.

12.9. Xulosa va takliflarning shakllantirilishi tadqiqotni yakunlash

Faktik materiallarni yig'ish ilmiy ishning muhim bosqichi sanaladi. Ammo bu bosqichda tadqiqotni yakunlash va asosiy xulosalarni shakllantirish uchun rejalashtirilgan vaqt hisobiga uzoq ushlanib qolish mumkin emas. Yaxshisi, kamroq material to'plab, kamroq empirik faktlarga ega bo'lib, ularni yetarlicha chuqur va har tomonlama tahlil qilish, nazariy jihatdan asoslash, ularni ilmiy faktlarga aylantirish, umumlashtirish, ishonchli xulosalar chiqarish hamda gimnastika, jismoniy tarbiyaning amaliy sohasi uchun tavsiyalar berish kerak. Keyinchalik zarur bo'lsa, yetmagan mate-riallarni yig'ib olish mumkin.

Tadqiqotni yakunlash oldidan barcha materiallarni diqqat bilan ko'rib chiqish va ularni mantiqiy izchillikda joylashtirib olish lozim.

Ishni yakunlash va asosiy xulosalarni shakllantirish davomida dadil taxminlar qilishdan, hatto ular boshqa tadqiqotlardagi ma'lumotlarga mos kelmasa-da, cho'chimaslik kerak. Asosiy e'ti-bor gimnastikachilarni tarbiyalash, o'qishni, sport mashg'ulotlari uslubiyatini takomillashtirishga, ularda faqat gimnastika uchun emas, o'qish uchun, keyingi kasbiy faoliyat uchun ham zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilmog'i kerak.

Xulosalarni shakllantirishda quyidagi tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Xulosalar tadqiqot davomida qo'lga kiritilgan ilmiy faktlarni umumlashtirish asosida chiqariladi.

2. Faktik materiallarni tahlil qila turib, kutilmagan natijalarga duch kelish mumkin, umumiy xulosa shular asosida shakllantiriladi.

3. Xulosalar rad etib bo'lmaydigan, aniq faktlarga asoslanishi lozim. Muallif fikricha qo'shimcha tekshiruvni talab qiladigan tahliliy xulosalar ham chiqarilishi mumkin.

4. Xulosalar qisqa, lo'nda bo'lishi va tasdiqlovchi shaklda bayon etilishi kerak. Xulosada misollar keltirilmaydi.

Gimnastika bo'yicha dissertatsiya ishining nazariy ahamiyati quyidagi ko'rsatkichlariga ko'ra baholanadi:

Nazariy ahamiyati juda yuqori. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlariga o'rgatish, ulardan sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy hamda amaliy maqsadlarda foydalanish sohasidagi mutlaqo yangi g'oyalar, qarashlar, nazariy yondashuvlarni tasdiqlaydi.

Yaxlit nazariya ishlab chiqilgan, nazariy qoidalarni amalda qo'llashning tamoyillari belgilangan, ular asosida tavsiyalar berilgan. Xulosalar nazariya va tajribalar asosida tasdiqlangan.

Gimnastika va u bilan yondosh fanlar sohasidagi tadqiqotlarning yangi yo'nalishi, amaliy tadqiqotlar uchun keng istiqbollar ochiladi.

Nazariy ahamiyati yuqori. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlariga o'rgatish, ulardan sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, amaliy maqsadlarda foydalanish sohalaridagi mavjud qarashlar, g'oyalar, yondashuvlarni to'ldiradi, rivojlantiradi, ularga yangi elementlar kiritadi.

Nazariya ishlab chiqilgan, nazariy qoidalarni amalda qo'llashning tamoyillari belgilangan, xulosalar nazariy jihatdan hamda tadqiqot materiallari bilan tasdiqlangan.

Gimnastika va u bilan yondosh fanlar sohasidagi tadqiqotning yangi yo'nalishi, amaliy tadqiqotlar uchun keng istiqbol ochiladi.

Nazariy ahamiyati yuqori. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlariga o'rgatish, ulardan sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, amaliy maqsadlarda foydalanish sohalaridagi mavjud qarashlar, g'oyalar, yondashuvlarni to'ldiradi, rivojlantiradi, ularga yangi elementlar kiritadi.

Nazariy ishlab chiqilgan, nazariy qoidalarni amalda qo'llashning tamoyillari belgilangan, xulosalar nazariy jihatdan hamda tadqiqot materiallari bilan tasdiqlangan.

Gimnastika sohasidagi amaliy tadqiqotlar uchun istiqbollar ochiladi.

Nazariy ahamiyati qoniqarli. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlariga o'rgatish, ulardan sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, amaliy maqsadlarda foydalanish sohasidagi ayrim qoidalarni aniqlashtiradi.

Amaliyot uchun ahamiyatli hisoblangan ayrim nazariy qoidalar ilgari surilgan. Xulosalar qisman nazariya va tajriba materiallari bilan tasdiqlangan. Gimnastika sohasidan ayrim xususiy masalalarni hal etish uchun istiqbollar ochilgan.

Tadqiqot ishining amaliy ahamiyatini belgilovchi mezonlar quyidagilar:

Amaliy ahamiyati juda yuqori. Tadqiqot natijalari butun gimnastikaning vosita va usullaridan foydalanish sohasi: o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish kasbiy hamda sport yo'nalishlari kabilar uchun nihoyatda muhim.

Tadqiqot natijalaridan foydalanuvchilarning juda keng doiralari manfaatdor. Ularni joriy etish miqyosi gimnastika sohasi chegaralaridan chiqib ketishi mumkin. Ular sog'lomlashtirish, davolash, tarbiyalash, sport, harbiy, kasbiy yo'nalishlarda qo'llaniladi. Tadqiqot natijalari amaliyotga joriy etish uchun tayyor, me'yoriy hujjatlar, dasturlar, darsliklar, o'qituvchi faoliyati uchun ko'rsatmalar ishlab chiqilgan.

Amaliy ahamiyati sohasi. Tadqiqot natijalari gimnastikaning umumusuliy masalalarini hal etishda katta ahamiyatga ega. Natijalardan foydalanuvchilarning keng doirasi manfaatdor. Ularni sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy, amaliy tadbirlar sohasiga tatbiq etish iqtisodiy jihatdan maqsadga muvofiq. Tadqiqot natijalari tatbiq etish uchun tayyor.

Amaliy ahamiyati qoniqarli. Tadqiqot natijalari o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish sohalarida sport va kasbiy faoliyatning muayyan turlariga tatbiqan xususiy uslubiy masalalarni hal etish uchun muhim. Ulardan foydalanuvchilarning ayrim guruhlari

manfaatdor. Tadqiqot natijalari amaliyotga tatbiq etish uchun asosan tayyor, uslubiy tavsiyalar, ko'rsatmalar ishlab chiqilgan.

Uslubiy tavsiyalarning samaradorligi quyidagi ko'rsatkichlar bilan belgilanadi.

Yuqori samaradorligi. Tavsiyalar mavjudlari oldida jiddiy afzalliklarga ega bo'lib, gimnastika, uning vosita va usullarini tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi, amaliy maqsadlarda qo'llash sohasida bilim, ko'nikma, malakalarning yuqoriroq darajasiga erishilishini ta'minlaydi, gimnastik, kasbiy harakat faoliyatiga o'rgatish vaqtini ancha qisqartiradi; o'quv, sport, kasbiy faoliyat bilan shug'ullanuvchilar uchun zarur qobiliyatlarning rivojlanishini ta'minlaydi.

O'rtacha samaradorlik. Uslubiy tavsiyalar (ishlanmalar) mavjudlari oldida jiddiy afzalliklarga ega.

Sezilarsiz samaradorlik. Uslubiy tavsiyalar mavjudlariga qaraganda birmuncha yuqoriroq natijalarga erishish imkonini beradi.

12.10. Ilmiy mehnatni shakllantirish

Tadqiqot, asosan, tugallanib, yakunlangan, xulosalar chiqarilgan, reja tuzilgan. Endi esa faqat olingan natijalarni qog'ozga tushirib, ishni badiiy jihatdan shakllantirishga kirishiladi. Badiiy jihatdan shakllantirish chinakam ijodkorlikni talab qiladi, bu jarayonda aytilgan mulohazalar, chiqarilgan xulosalar aniqlashtirilishi, rivojlantirilishi va yangi g'oyalar bilan boyitilishi mumkin. Ilmiy ish (dissertatsiya, bitiruv malakaviy ishi, maqola, hisobot va b.)ni yaxshilab shakllantirish uchun iroda kuchi, qunt va chidam kerak.

A.N. Tolstoy «Yosh yozuvchilarga» murojaatida quyidagicha qayd etgan: «Har birimizning tajribamiz shunday deydi: yozish jarayoni – bu yengish jarayoni demak. Materialni yengsangiz, o'zingizni ham yenggan bo'lasiz. Yozish jarayoni doim g'ovlar bilan to'silgan, siz ularni oshib o'tishingiz kerak. Sizga doim qiyin. Hech qachon, hech kimga xuddi «qalamdan to'kilgandek» yozish oson bo'lmagan. Yozish har doim qiyin, ammo qanchalik qiyin bo'lsa, shunchalik soz chiqadi». Va shu yerning o'zida yozuvchi

ta'kidlagan: «G'ovlar ustidan zerikkandek, havfsalasiz oshib o'tish emas, qanot qoqib uchib o'tish zarur».

Badiiy ishni bajarish vaqtida fikrni jamlash nima ekanini F.M. Dostoyevskiy quyidagicha izohlaydi: «Nimadir yozayotgan bo'lsam, shu haqda tushlik paytida ham, uxlab turganimda ham, kim bilandir gaplashayotgan chog'imda ham tinmay o'ylayman».

Ish yozish uchun shunday yo'lni taklif etish mumkin. Shug'ullanayotgan fikrlar yozma ravishda aytarli ishlov bermasdan shakllantiriladi. Bunda noaniq so'z ishlatilishidan yoki jumla uncha ravon chiqmasligidan cho'chimaslik kerak. Bu ijodiy jarayonga zarur yetkazmaydi. Ammo ishning keyingi bosqichida matnni sinchiklab tahlil qilishga kirishsa bo'ladi.

Ilmiy ishning qiymati ma'lum darajada unda mazkur mavzuning eng muhim masalalari qanchalik to'g'ri ajratib belgilanilsa, ularning mazmun-mohiyati qanday tahlil etilganiga, hodisalar orasidagi aloqadorlik ko'rsatilganiga, muallif fikrlari qay darajada tushunarli, yorqin ifodalanganiga bog'liq. Ish matnida asosiy fikr va dalillar, dastlabki qoidalar va xulosalar orasida aniq chegara sezilib turadi. Umuman, ish mantiqli, tushunarli bo'lishi lozim. Ilmiy ishning qimmati uning hajmi bilan emas, mazmuni bilan belgilanadi.

Har qanday ilmiy ishni yozganda adabiyot manbalaridan foydalanish mumkin. Bunda, albatta, ulardan dalil keltirilgani ko'rsatiladi.

Tadqiqot materiali shunday bayon etilishi kerakki, unda har bir ilgari surilgan qoida ishonchli asoslanishi, bayon qat'iy izchillikda berilishi va bir qoidadan ikkinchisi kelib chiqishi zarur. Ish to'g'ri tuzilsa, bunga erishish mumkin.

Ishning to'g'ri tuzilishi, materialning muayyan izchilligi, uning alohida qismlar, boblarga ajratilishi, bayonning mutanosibligi kompozitsiya deb ataladi.

Kompozitsiyaning tor ma'nosi ham bor — bu har bir paragraf, hatto gapda muallif fikrining izchil ifodalanishi demak. Materialni bunday taqdim etish uning mantiqiy bayon etilishini ko'zda tutadi. Agar muallif mavzuni chuqur tushunsa, ishning asosiy g'oyasini aniq tasavvur qilsa, kompozitsiya muvaffaqiyatli chiqadi.

Bu g'oya ishga singdirib yuborilishi kerak. U muallifga har bir fikr, har bir qoidani ishning bayoniga uzviy bog'lay olish imkonini beradi.

Materialni bayon etish shakli ishonchli, sodda, tushunarli bo'lishi lozim. Muallif o'zidan dalil keltirishga intilmagani ma'qul, shuningdek, «bizning fikrimizcha», «biz o'ylaymizki» kabi iboralardan qochishi zarur. O'z-o'zini maqtash shakli bo'lgan «biz isbotlab berganimizdek», «tajribamiz shundan dalolat beradiki» kabi jumlalarni ham qo'llamaslik kerak.

Fikr-mulohazalar kamtarona taqdim etilishi, muallifning shaxsiy da'volariga emas, aniq dalillar hamda materiallar bayonidan kelib chiqadigan mantiqiy xulosalarga asoslanishi darkor.

Ishning o'zi va uning alohida qismlarini nomlashda me'yorga rioya qilish maqsadga muvofiq. Sarlavha mazmunga mos kelishi, ish doirasini kengaytirmagan va toraytirmagan holda uni aniq ifodalashi lozim.

12.11. Til va uslubga qo'yiladigan talablar

Til – kishilarning o'zaro muloqot vositasi, fikr ifodalashning eng muhim quroli.

«Til – insoniyatning buyuk ishlab chiqarish faoliyati samarasidir. U tinimsiz mehnat harakatlari, imo-ishoralari va ulardan paydo bo'lgan ruhiy g'ayrat-shijoatning billur qotishmasidir. Bizning vujudimiz puchmoqlarida tug'ilgan barcha murakkab harakatlar til orqali shakllanadi. Til – tafakkur quroli. Tilga pala-partish munosabatda bo'lish – pala-partish, noaniq, taxminan, xato fikrlash bilan barobar», – deya ta'kidlagan edi A.N. Tolstoy.

To'g'ri yozishni o'rganish uchun fikr ifodalashning murakkab, serqirra texnikasini muntazam egallab borish zarur. «Kim aniq fikrlasa, aniq bayon qiladi», – deb bejiz aytmaydilar. Til bilmagan odam to'g'ri, chiroyli, ravon yoza olmaydi.

Muallifning fikr ifodalash tarzida uning bilim doirasi va umumiy rivojlanish darajasi aks etadi. Chalkash, noaniq bayon qilgan kishi o'zi yozayotgan narsa haqida tuzukroq bilimga ega bo'lmaydi.

Gimnastikaga oid ishlarda gimnastikaga xos atamalarni qo'llash kerak. Atamalardan to'g'ri foydalanish ishni ortiqcha izohlardan xoli qiladi, o'quvchiga tushunarli bo'ladi. Vaqti bilan atamalar o'zgaradi, aniqlashtiriladi, shuning uchun eng zamoniviy atamalarni qo'llash, matnning boshidan oxiriga qadar ularning yagona shaklini saqlash shart. Eskirgan, kam qo'llanadigan atamalarni izohlash lozim. Tushunarsiz so'zlar, murakkab jumlalar, bema'ni, qolip ifodalardan kechish kerak, ular matnni buzadi, o'quvchining qiziqishini susaytiradi.

Qisqalik tilning tushunarli, soddaligini ta'minlaydi, uni ortiqcha bo'yab-bejamaslik lozim. Kam so'z bilan keng fikrlash zarur.

Ishda eng zarurini qoldirish, unda mavzuga oid bo'lmagan ma'lumotlarni qalashtirib tashlamaslik, takrorlardan qochish kerak.

Bayonning tushunarliligiga mazmunning aniqligi, faktlarni muvaffaqiyatli taqdim etish, tasvirning ravonligi va izchilligi bilan erishiladi. Tilning mantiqiyligi va ishonarliligi, ommaviyligi va oddiyligi ham shunga xizmat qiladi.

Tilning chinakam go'zalligi jumlalarning hashamdorligida emas, soddaligida namoyon bo'ladi. Gaplar fikrni aniq shakllantirishi va ayni vaqtning o'zida oson o'qilishi hamda jarangdor bo'lishi kerak.

To'g'ri yozishni o'rganish uchun kishi o'z so'z boyligini maxsus atamalar, tushunchalar bilan muntazam boyitib borishi lozim. Juda chuqur, keng mazmunga ega bo'lgan so'z va tushunchalar ma'nosini lug'at va ma'lumotnomalardan aniqlashtirish foydali.

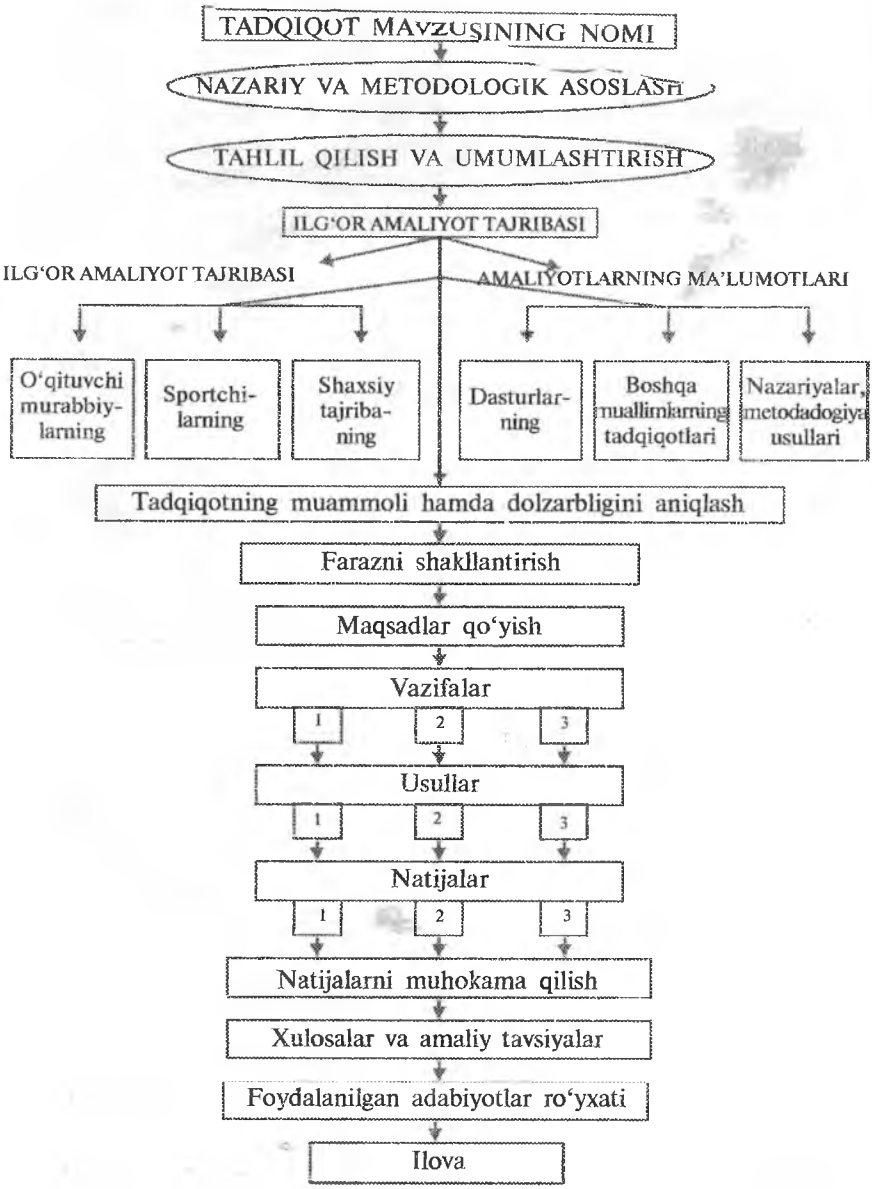
O'qish davomida muallif o'z fikrlarini qanday bayon etayotganiga, ularni abzaslarga, paragraf va boblarga qay tarzda taqsimlanayotganiga e'tibor berish zarur.

Tadqiqotchi o'z mulohazalarining haqqoniyligini isbotlashiga va hatto, fikrlarni rad etishiga to'g'ri keladi.

Isbot – bu mantiqiy faoliyat bo'lib, unda biror-bir fikrning to'g'riligi amalda isbotlangan boshqa mulohazalar yordamida asoslanadi.

Amaliyot – haqiqatning mezonidir. Har qanday isbot tezisni, dalilni va isbotlash yo'lini o'z ichiga oladi.

8-chizma


TADQIQOT MAVZUSINING NOMI
NAZARIY VA METODOLOGIK ASOSLASH
TAHLIL QILISH VA UMUMLASHTIRISH
ILG'OR AMALIYOT TAJRIBASI
ILG'OR AMALIYOT TAJRIBASI
AMALIYOTLARNING MA'LUMOTLARI
O'qituvchi murabbiy-larning
Sportchi-larning
Shaxsiy tajriba-ning
Dasturlar-ning
Boshqa mualliflarning tadqiqotlari
Nazariyalar, metodadogiya usullari
Tadqiqotning muammoli hamda dolzarbligini aniqlash
Farazni shakllantirish
Maqsadlar qo'yish
Vazifalar
1
2
3
Usullar
1
2
3
Natijalar
1
2
3
Natijalarni muhokama qilish
Xulosalar va amaliy tavsiyalar
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati
Ilova

Tezis – bu isbot talab qiladigan fikr. Masalan, bolalar, ayollar va keksalardagi mushak kuchini uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan rivojlantirish mumkinligini isbotlash kerak.

Dalil – bu tezisni asoslab keltiriladigan fikrdir. Masalan, uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan, ammo chegaraviy tezlikda va charchoqqacha bajariladigan mashqlar yordamida mushak kuchini rivojlantirishda markaziy asab tizimi hamda faoliyat ko'rsatayotgan mushaklarda xuddi katta, chegara oldi va maksimal og'irliklar bilan ishlagandagi kabi ijodiy o'zgarishlar yuz beradi, lekin ularning salbiy ta'siri bo'lmaydi.

Isbotlash yo'li – tezisni obyektiv xulosalar va amaliy ishlar bilan tasdiqlash yoki rad etish. Masalan, «yuqorida bayon etilgan mushak kuchini rivojlantiruvchi usul dinamikaning 2-qonuni bilan uning quyidagi ifodasida: $F=m \cdot a_{max}$ morfologiya, biokimyo, fiziologiya, psixologiya, maxsus tadqiqotlar va ilg'or sport amaliyoti tajribasi bo'yicha adabiyot ma'lumotlari bilan muvofiqlashadi» *(8-chizma).*

Nazorat savollari:

1. *Gimnastika turlarida asosiy tadqiqot yo'nalishlarini sanab o'ting.*
2. *Gimnastikaning ilmiy izlanishlarga ehtiyoji mavjud asosiy masalalari.*
3. *Gimnastikada tadqiqotlar mavzusini tanlash texnologiyasi.*
4. *Bajarilayotgan tadqiqot muammosi qo'yilishining nazariy asoslari.*
5. *Ilmiy muammoning dolzarbligini aniqlovchi ko'rsatkichlar.*
6. *Gipoteza yaratilishining texnologiyasini tushuntiring.*
7. *Maqsad – tadqiqot muammosini hal qiluvchi asosiy komponent sifatida.*
8. *Uslub – ilmiy ta'limot tizimini yaratish yoki yangilash usuli sifatida.*
9. *Pedagogik kuzatuv – empirik faktlarni maqsadga yo'naltirilgan ifodalash tamoyili sifatida.*
10. *Pedagogik eksperimentning maqsadi va vazifalari.*
11. *Xulosa va tavsiyalarni shakllantirish. Tadqiqotga yakun yasash.*

III QISM
GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING O'TKAZILISH SHAKLLARI

XIII bob. GIMNASTIKA DARSINING TUZILISHI VA MAZMUNI

13.1. Dars shaklidagi mashg'ulotlar

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

a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to'g'ri belgilash;

b) o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish;

c) axloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining mahsuldorligini ta'minlash.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlariga ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'rtoqlari orasida o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rishi hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajaradi, balki o'rtoqlariga namuna bo'ladi va ulardan o'rganadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Darsni o'tkazishga bo'lgan umumiy uslubiy qoidalar o'qitish maqsadini aniqlash

O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat – bu uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

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

Dars vositalarini tanlash. Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba – bu davlat dasturidir. Biroq, mashg'ulot

o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semestr, trenirovka sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

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

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

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

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

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3. Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari.

4. Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

Mashqlarning me'yorlanishi. Shug'ullanuvchilar darsda oladigan yuklamalar o'lchami bajariladigan mashqlarning murakkabligi hamda ularning takrorlanish soni bilan aniqlanadi. O'z navbatida, bir xil mashqning murakkabligi doimiy kattalik hisoblanmaydi. U shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish

darajasi, harakat malakasining egallanish darajasi, shuningdek, mashqlarning bajarilish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin.

Shunday qilib, mashqlarni takrorlash soni, bajarilish murakkabligi va sur'ati yuklama hajmi hamda shiddati o'lchami bo'lib xizmat qiladi.

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

Darsning zichligi. Darsning umumiy zichligi (foiz hisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{umum.} = \frac{T_f \cdot 100}{T_y}.$$

R_{umum} — darsning umumiy zichligi; T_f — foydali faoliyat uchun (mashg'ulotga to'g'ridan-to'g'ri dahldor harakatlar uchun) sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo'lgancha dam olish, o'qituvchining ko'rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi; T_y — dars jadvali bo'yicha belgilangan umumiy vaqt.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100% ga yaqin bo'lishi kerak. Bu ko'rsatkichning pasayishi o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibati hisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishga sabab bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot joyini va sport inventarlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin navbat kutib qolish va hokazolar natijasida darsda sababsiz kutib qolish.
2. O'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi.
3. O'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi.
4. Darsda shug'ullanuvchilarning intizomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati (foiz hisobida) bo'lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{mot} = \frac{T_m \cdot 100}{T_y}.$$

Bunda R_{mot} — darsning motor zichligi; T_m — mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o'laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi. Motor zichligining umumiy ko'rsatkichiga qarab, butun mashg'ulotning sifatiga baho berib bo'lmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida doimo o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab, eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlarning mazmunining har xilligi, ularning qo'llanilish joyi va o'tkazish uslublarining turlichaligidir. Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular, odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi.

Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi. Sport gimnastikasi darsining asosiy qismida katta zo'r berish mashqlari qo'llanilishi sababli motor zichligining ko'rsatkichlari, odatda, pastroq bo'ladi. Shuningdek, mashg'ulotning mazkur qismi o'rtasida ham motor zichligi ko'rsatkichlari mashg'ulot turiga (gimnastika ko'p kurashi nazarda tutiladi) qarab o'zgarishi mumkin.

13.2. Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar. Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida uning asosiy qismi vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismi vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikkita guruhga ajratiladi. Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Markaziy asab tizimi (MAT) va vegetativ funksiyalarni tayyorlash. Shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan ruhiy shayla-

nishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'imlardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Boshqa guruhni ko'proq pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari tashkil etadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har xil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi, harakat yo'nalishi, amplitudasi, sur'ati va maromi) harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

2. Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlarni egallash.

Hosil qilinadigan ko'nikma va malakalar darsning tayyorgarlik qismining ta'lim vazifalarini hal etish natijasida shug'ullanuvchilarga yangi harakatlarni tez hamda yanada sifatli egallashga yordam beradigan asos bo'lib hisoblanadi. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida ta'lim vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladigan vositalar bir vaqtning o'zida badan qizdirish vazifalarini ham hal qiladi.

Badan qizdirish natijasida hosil qilingan tayyor turish holati nisbatan uzoq bo'lmagan vaqt ichida saqlanadi. Shuning uchun badan qizdirish vazifalari har bir darsda va to'liq hajmda hal etilishi zarur.

Ta'lim vazifalari bundan o'zgacharoq. Darsning o'quv rejadagi o'rni, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlariga qarab, ta'lim vazifalari bitta darsda ko'proq, ikkinchi darsda kamroq hal etilishi mumkin.

Vositalar. Gimnastika darsining tayyorgarlik qismida, odatda, past shiddatli mashqlar qo'llaniladi: saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorchasi hamda o'rindig'ida mashqlar. Haddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida shug'ulla-

nuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, dars o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli xil rejimda (zo'riqish va bo'shashish maromi)da ish bajaradi.

Mashqlar mazmuni dars vazifalariga mos kelishi zarur. Agar darsning tayyorgarlik qismining asosiy yo'naltirilganligi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unda ta'lim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi.

Mashqlarning almashinishi. Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq, ayrim hollarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi harakatlanishlardan oldin qo'llanilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuada shiddatining ortib borishiga qarab taqsimlanadi hamda mo'ljallanganligiga qarab almashinadi. Majmua oldidan past shiddatli, sekin maromda bajariladigan, me'yori cheklangan mashqlarni berish zarur. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va me'yorlanishi ortib boradi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak:

1) shug‘ullanuvchilarga mashqlar to‘g‘risida xabar berishning turli usullaridan foydalanishi;

2) yordam ko‘rsatishi;

3) xatolarni tuzatishi;

4) shug‘ullanuvchilarni maydon bo‘ylab joylashtirishi.

Dars o‘tkazish vazifalari va sharoitlariga bog‘liq holda o‘qituvchi turli xildagi axborot t[illegible] usullaridan foydalanishi mumkin:

1. ***Oddiy usul.*** Bunda ko‘rsatish bir vaqtning o‘zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug‘ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o‘qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta’riflab berishga, shuningdek, ko‘rsatishga imkon yaratadi.

2. ***Bo‘laklarga (qismlarga) ajratish usuli.*** Bu usulda o‘qituvchi mashqni bo‘laklarga bo‘lgan holda ko‘rsatadi va tushuntiradi hamda shug‘ullanuvchilarga uni ko‘rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi. Ko‘rsatish orqali mashqning har bir qismining aniq bajarilishi ta’minlanadi.

3. ***Faqat gapirib berish usuli.*** O‘qituvchi mashqni ko‘rsatmay, uni aytib o‘tadi yoki gapirib beradi. Axborot berishning bu usuli diqqatni faollashtiradi va shug‘ullanuvchilarda mashq bajarishga bo‘lgan mustaqillikning hosil bo‘lishiga imkon yaratadi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish paytida o‘qituvchi sujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o‘zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. ***Faqat namoyish qilish usuli.*** O‘qituvchi shug‘ullanuvchilarga mashqning nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so‘ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi mumkin, balki shug‘ullanuvchilarga o‘zining harakatlarini o‘xshatib bajarishni taklif qilishi mumkin. Bunda o‘qituvchi butun majmua yoki uning bir qismi oxirigacha hech narsa aytmaydi. Bu usulni turli xildagi kontingent bilan shug‘ullanish paytida qo‘llash mumkin, lekin u bolalar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda yaxshi natijalar beradi. Usul o‘ziga xos o‘yinni eslatadi. Bolalar o‘qituvchining harakatlarini aniq o‘xshatishga astoydil harakat qiladilar.

Yordam ko'rsatish. Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda, ko'pgina shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim. Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi. Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq. Xatolarni tuzatishning bu usuli o'quvchilarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo'l qo'yilgan xatolarning qanday oqibatlarga olib kelishi to'g'risida batafsil gapirib berishga o'qituvchiga imkon yaratadi.

Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug'ullanuvchilarning mashqni mustaqil bajarishi ko'p hollarda ularning maydonda joylashishiga bog'liq. Ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti, o'qituvchiga yaqin joylashgan vaziyat mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramasdan, bunday vaziyatni har doim ham saqlash shart emas.

Aksincha, ketma-ket qator (kolonna)dagi boshlovchilarni, ularning bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish maqsadga muvofiq. Bu guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoitlarni yaratib beradi.

Xuddi shu ma'noda turli xil mashqlarni bajarishda o'ngga, chapga, aylanib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket (kolonna) saflanishda – bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

13.3. Darsning asosiy qismi

Umumiy vazifalari. Gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

2. Hayotiy zarur va sportdagi harakat malakalarini shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida, u kim bilan o'tkazilishidan qat'iy nazar, ikkala vazifa hal qilinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika snaryadlarida mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan, namoyish qilish, texnikani tushuntirish, urinishlarni tahlil qilish, vazifalarni qo'yish, asosiysi esa mashqlarni navbatma-navbat bajarish).

Bu dars qismining motor zichligi 3–4% ga yetadi. Natijada, shug'ullanuvchilarda (ular u yoki bu mashqlarni bajarish ko'nikmasi hamda malakasiga ega bo'lishlariga qaramay) bunday tartibda jismoniy sifatlarning rivojlanishi juda sust amalga oshiriladi. Yuzaga kelgan vaziyatni tuzatish uchun jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta'minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt qoldirish, nisbatan oddiy shakldagi mashqlarni tanlash hamda yalpi uslubdan foydalanish zarur.

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa'y harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika snaryadlarida mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy, umumrivojlantiruvchi (yuqori shiddatli) mashqlar. Muayyan bir mashg'ulot uchun mashqlarni tanlash dars asosiy qismining xususiy vazifalari, shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlari hamda boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashqlarning almashinishi. Gimnastika mashg'ulotlari dasturi shug'ullanuvchilarda ko'p sonli har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishni ko'zda tutadi. Turli mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning muvaffaqiyatli o'tishini belgilab beradi. Bu masalalarni hal etishda, dars vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlaridan tashqari, quyidagilarni hisobga olish lozim:

1. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolish sharti. Mashqlarni shunday almashtirib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashi zarur. Masalan, yugurish, to'siqlarni oshib o'tish, sakrashlar bilan bajari-

ladigan o'yinlar shug'ullanuvchi gimnastika snaryadida bajariladigan mashqlar texnikasini egallaydigan turlardan so'ng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Yuklamasi bir xil bo'lgan mashqlarni birinketin bajarmaslik tavsiya qilinadi.

2. Shug'ullanuvchilar tomonidan dars rejasida belgilangan mashqlarning egallanish darajasi. Bitta darsning asosiy qismi dasturiga ko'p miqdorda egallanmagan (o'zlashtirilmagan) mashqlarni kiritish mumkin emas.

Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar

Gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llash.

1. ***O'rgatish uslublari.*** Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning yetakchi analizatori – bu ko'rish analizatoridir. Shu sababli shug'ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish uchun o'qituvchi, birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

2 ***Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish.*** Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatlari talab darajasidan past bo'lsa va agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

Texnikaning muhim tarkiblaridan biri – bu harakat maromidir. Ko'pgina hollarda shug'ullanuvchilar aynan maromni egallay olmaydilar. O'qituvchi mashq bajarish davomida kerakli paytda tovushi bilan yoki shug'ullanuvchiga qo'li bilan tegib, zarur harakat maromini aytib berishi lozim.

3. ***Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash.*** Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4. ***Kuzatish va xatolarni tuzatish.*** Mashqning bajarilmaganligi yoki biron bir xato-oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Buning ustiga, bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, o'quvchiga xafagarchilikdan boshqa hech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5. ***Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlash choralari.*** Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur. Jarohatlanishning oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak. Keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

Darsning asosiy qismidagi mashqlarning ayrim turlarini o'tkazish uslubiyati. Gimnastika darsining asosiy qismida qo'llaniladigan hamma mashq turlarini o'zining tashkil qilinishi hamda o'tkazilish xususiyatlariga ko'ra quyidagi uchta guruhga bo'lish mumkin:

1. Gimnastika snaryadlarida mashqlar, sakrashlar, akrobatika mashqlari va ba'zi amaliy mashqlar.
2. Erkin mashqlar kombinatsiyalari.
3. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

Gimnastika snaryadlarida mashqlar. Gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilarga quyidagilar tavsiya qilinadi:

1) mashg'ulot joyini tez tashkil qilish va tayyorlashga erishish. Shug'ullanuvchilar o'rtasida majburiyatlarni aniq taqsimlash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi;

2) mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga optimal sharoitlarni yaratish.

Shug'ullanuvchi tomonidan joyning to'g'ri tanlanishi bunga yordam beradi. Chunki joyning to'g'ri tanlanishi kuzatish uchun qulay sharoit yaratadi hamda ko'z bilan qabul qilishda doimiy qo'zg'atuvchilarning zararli ta'sirini kamaytiradi;

3) asosiy mashq bajarilishidan oldin maxsus badan qizdirish o'tkazish.

Darsning asosiy qismida har bir mashq turi oldidan mashg'ulotlar maxsus badan qizdirish mashqlaridan boshlanadi. Maxsus badan qizdirish mashqlari harakat apparatining qo'shimcha ravishda tayyorlanishiga yordam beradi va shug'ullanuvchining bugungi kundagi holatini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga sharoit yaratadi (gimnastikachilar iborasi bilan «snaryadni his etish» deyiladi).

Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlarsiz va og'irlik bilan, ommaviy turdagi snaryadlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda, albatta, shug'ullanuvchi tayyorgarlik ko'rayotgan gimnastika turidagi mashqlar. Gimnastika bilan shug'ullanishni yangi boshlaganlarga mashqlarni tanlash va me'yorlash o'qituvchi (trener) tomonidan aniqlanadi. Tajribali gimnastikachilar maxsus gimnastikani, odatda, mustaqil o'tkazadilar;

4) belgilangan uslubiy tavsiyalarga amal qilgan holda, mashg'ulotdagi vaziyatni hisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

Erkin mashqlar kombinatsiyalari. Erkin mashqlar kombinatsiyalarini o'rganishda (ularda murakkab akrobatika elementlari yo'q) o'qituvchi yalpi uslubdan foydalangan holda mashg'ulotni olib boradi.

Bunda u quyidagicha harakat qiladi:

1. Birinchi hisobda bajariladigan harakatni ko'rsatib beradi va bir vaqtning o'zida u bilan bajarishni shug'ullanuvchilarga taklif qiladi. Agar bu harakatlar nosimmetrik bo'lsa, unda o'qituvchi uni guruhga orqasi bilan turgan holda ko'rsatadi.

Harakat murakkabligi va shug'ullanuvchilar tarkibiga qarab, bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

2. Shug'ullanuvchilarga harakatni namoyishsiz bajarishni taklif qiladi.

3. Xatolarni tugatadi va birinchi hisobdagi harakatni u to'liq darajada egallagunga qadar takrorlaydi.

4. Xuddi shu tarzda birinchi to'rtta hisobgacha bajariladigan harakatlarni o'rgatadi. Takrorlashda xohlagan hisobdagi harakatlardan boshlaydi.

5. Harakatlarni mustaqil o'rganish uchun 1—2 daqiqa vaqt beradi.

6. Shu tarzda keyingi to'rtta hisobni o'rgatadi.

7. Shug'ullanuvchilarga egallangan harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishni taklif qiladi va sanab turadi. Xuddi shunday, lekin sanalmaydi.

8. Ko'rsatilgan tartibda kombinatsiya oxirigacha harakat qiladi. Takrorlash paytida istalgan frazadan boshlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik mashqlari. Shug'ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir xilda emasligi sababli, ushbu mashqlarning mazmuni, sur'ati va me'yorlarini hamma hollarda individuallashtirish maqsadga muvofiqdir. Afsuski, buni amalga oshirish shunchalik qiyinki, ko'pgina hollarda (umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida) bundan voz kechishga hamda hamma uchun bir xil mashqlarni berishga to'g'ri keladi. Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'qituvchini ko'p marta mashqni ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan xoli qiladi.

13.4. Darsning yakunlovchi qismi

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga, odatda, juda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan, bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi:

1. Yanada tez tiklanishga yordam berish.

Shiddatli harakat faoliyati, ma'lumki, shug'ullanuvchilarning ish qobiliyati pasayishida namoyon bo'ladigan toliqishni keltirib chiqaradi. Agar darslar o'rtasidagi tanaffus bir sutkadan ko'p bo'lsa, unda hamma organizm funksiyalari to'liq tiklanadi. Agar tanaffuslar

vaqti bir necha soatni tashkil etsa, unda rejadagi keyingi dars hali tiklanib ulgurilmagan pog‘onaga tushib qoladi. Bundan xoli bo‘lish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta’minlaydigan choralarni ko‘rish zarur.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim ba’zi bir tavakkalchilik bilan bog‘liq bo‘ladi. Shug‘ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissini bostirish uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning psixikasini toliqtiradi. Demak, bo‘shashtirish tadbirlarini ko‘rish lozim bo‘ladi. Uni darsning yakunlovchi qismida muvaffaqiyat bilan o‘tkazish mumkin.

2. Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko‘rsatmalar berish

Darsni yakunlayotib, o‘qituvchi darsdagi har bir narsa va voqeaga (shug‘ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan kutilayotgan natija «rejadagi, amaldagi») o‘zining munosabatini bildirishi kerak. Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to‘g‘risida axborot berayotib, o‘quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakuniy qismida oldinga qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo‘llaniladi:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari (bo‘shashtirish, massaj). Bu mashqlar, faol dam olish vositasi sifatida, tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam beradi.

2. Chalg‘ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinchlantiruvchi o‘yinlar, musiqali vazifalar va hakozo. Bu mashqlar shug‘ullanuvchilarni oldinda turgan faoliyatga tayyorlashga ko‘maklashadi.

3. Shug‘ullanuvchilarning emotsional holatini oshirishga yordam beradigan mashqlar: o‘yinlar hamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar. Tomir urishi tezlashib ketishi to‘g‘risida xavotirga tushmaslik lozim. Bu mashqlarni bajarish paytida puls nisbatan sust bo‘ladi va tez o‘z me’yoriga qaytadi. Mazkur mashqlarning pedagogik qiymatini baholash qiyin. Ular jamoa birdamligini mustahkamlaydi, tetik, quvnoq kayfiyat hosil qiladi, eng asosiysi, shug‘ullanuvchilarda gimnastika darslariga muntazam qatnashish istagini kuchaytiradi.

13.5. Darsni o‘tkazish talablari

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o‘tkazish jarayonida o‘qituvchining xatti-harakatlari:

1. Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o‘qib chiqish.

2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko‘rish.

3. Oldindagi darsga yozuvlarni ko‘zdan kechirish va darsni o‘tkazishni tashkil qilishni o‘ylab ko‘rish.

Oldindagi dars natijalarini tahlil qilish uni o‘tkazishning odatdagi shakliga o‘zgartirishlarni kiritishga sabab bo‘ladi. Jumladan, ayrim mashq turlarini o‘tkazish uchun ketadigan vaqt nisbatlaridagi o‘zgarishlar, mashg‘ulotlarni o‘tkazib yuborgan va oldingi dars materialini o‘zlashtirgan shug‘ullanuvchilarni alohida kichik guruhga ajratish, o‘quv talablarini oshirish va h.k.

4. Zarur anjomlar, ko‘rgazmali qurollar, o‘lchash asboblarini tayyorlab qo‘yish. Shug‘ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Dars o‘tish joyning qanchalik tayyorlanganligiga bog‘liq. Snaryadlar, o‘rindiqlar, inventarlar nafaqat o‘z joyida bo‘lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Darsga aloqasi bo‘lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

Shug‘ullanuvchilarga qo‘yilgan talablar: o‘qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo‘yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muhimi, dars dasturida belgilangan hamma mashqlarning shug‘ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha bo‘lsa, o‘quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. O‘qituvchi dars davomida shug‘ullanuvchilarning xatti-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo‘lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O‘qituvchining o‘quvchilarga yuqori talabchan bo‘lishi uning obro‘sini va fanga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

O‘quvchilarga bo‘lgan talabchanlik kutilgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta ham hodisaga yo‘l qo‘ymaslikni talab qilish.

2. Shug‘ullanuvchilardan harakatlarni shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin.

3. Shug‘ullanuvchilarning harakatlarida yo‘l qo‘yilgan xatolar ularning ko‘nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak.

Darsda yuksak darajada tartib o‘rnatilishi kerak. Bu barcha shug‘ullanuvchilarni butun dars davomida qattiq (tik turishda) ushlash kerak degani emas, albatta. O‘quvchilar bilan shunday o‘zaro munosabat o‘rnatish kerakki, o‘qituvchi xohlagan vaqtda shug‘ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsin.

Darsning boshlanishi. 1. Shug‘ullanuvchilarning tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a) o‘qituvchi nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mumkin emas; b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi; c) bitta turli yo‘nalishdagi faoliyat (harakat, fikr, qiziqish) mashg‘ulot predmetiga e’tibor qaratilgan boshqa faoliyatdan ajratib turuvchi chegara bo‘lib xizmat qiladi.

2. Raport. Raport berish paytida safdagi intizom uchun raport topshirayotgan o‘quvchi javob berishi lozim, o‘rta ta’lim maktablarining yuqori sinflarida, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlarida tekislanish yo‘nalishi to‘g‘risidagi buyruqdan so‘ng raport topshiruvchi qisqa yo‘l bilan raport qabul qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o‘qituvchi haddan ortiq «to‘xtatilsin» buyrug‘ini bermasligi lozim. Bu mashg‘ulotda ishchanlik ruhining hosil bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi.

3. Mashg‘ulot mavzusini e’lon qilish. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus me’yorlarini topshirish, me’yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg‘ulotlarning umumiy vazifalari, musobaqalar, ko‘nikmalarni e’lon qilish tavsiya etiladi.

Xususiy vazifalar shug‘ullanuvchilarga mashg‘ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma’lum qilinadi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish

Gimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin hamda ular bir-biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu mashqlarning aniq, bir vaqtda, shuningdek, mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilishi lozim.

Saflanish mashqlarini o'tkazish:

Saflanish mashqlarini o'tkazishda quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yuqori darajadagi o'quv va intizom borasidagi talabchanlikni namoyon qilish. Bu talablar quyidagi majburiyatlardan kelib chiqadi:

– mashg'ulotda tegishli tartibni o'rnatish;

– o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro huquqiy munosabatlarni aniqlab olish;

– eng qimmatli va shu bilan birga, eng ko'p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida, ham saflanish mashqlari mashg'ulotlarida yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qad-qomatiga e'tibor qilishi zarur (yoki bo'lmasa u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon qilish huquqiga ega bo'lolmaydi).

3. Mashqlar hajmini bitta mashg'ulot atrofida cheklash. Saflanish mashqlari olib boriladigan yuqori talabchanlik shug'ullanuvchilarning diqqatini toliqtiradi, shuning uchun bitta mashg'ulotda bunday mashqlarni haddan ortiq qo'llash keyingi mashqlarni bajarishga bo'lgan ish qobiliyatini pasaytiradi.

4. Talabalarga quyidagi mashqlarni olib borishni topshirish:

– buyruqlar: «Tekislan!» (ikki qanot bo'ylab), «Rostlan!», burilishlar;

– ikki yonma-yon (sherengali) qatorga saf tortish va qaytadan bir sherengaga saflanish;

– aylanib o'tib harakatlanishlar va to'xtashlar;

– harakatlanishlarda burilish bilan to‘rtta bo‘lib kolonnaga saflanish;

– yurgan paytda aylanishlar.

Harakatlanishlarning turlarini o‘tkazish:

1. Shug‘ullanuvchilarga mashqlar to‘g‘risida axborot berish. Oddiy mashqlarni (oyoq uchlarida, tovonlarda, cho‘qqayib yurish yoki yugurishning har xil turlari yoki qo‘llarni o‘zgartirgan holda yurish va h.k.) o‘tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o‘tish bilan chegaralanish mumkin.

Murakkab vazifalarni (hisob bo‘yicha qat’iy tartiblashtirilgan turfa usullar bilan bajariladigan harakatlanishlar yoki gavdaning turli qismlari bilan harakatlarni) bajarish oldidan axborot to‘liqroq bo‘lishi lozim. Dastlab mashqni ko‘rsatish zarur. Bunda, yaxshisi, guruhni to‘xtatib qo‘yish lozim bo‘ladi.

2. Shug‘ullanuvchilarga yordam ko‘rsatish. Mashqlarning aniq va bir-biriga muvofiq bajarilishiga erishish uchun mashqni bajarish maqsadida berilgan buyruqdan so‘ng uni shug‘ullanuvchilar bilan 2–3 marta birga bajarish tavsiya qilinadi.

Mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishi buzilgan paytda aytib turish hamda ko‘rsatib berish orqali yordamlashish zarur.

3. Buyruqlar. Mashqni boshlash uchun faqat harakatlanish usuli o‘zgarayotgan hollarda «Qadam bos!» buyrug‘i beriladi. Masalan:

– qadam tashlashdan yugurishga va yugurishdan qadam tashlashga o‘tish;

– oddiy qadam tashlashdan yoki yugurishdan g‘ayrioddiy: oyoq uchlarida, cho‘qqayib, oyoqlarni oldinga bukib yurishga o‘tish;

– sakrab-sakrab harakatlanishga o‘tish.

Boshqa qolgan hamma hollarda «Mashqni boshla!» buyrug‘i beriladi (mashq qanday, joyidan turibmi yoki yo‘l-yo‘lakay bajarilishidan qat’iy nazar). Masalan:

– yurish va yugurish turlaridan iborat kompozitsiya;

– qat’iy ravishda hisobga amal qilib, qo‘llar holatini o‘zgartirgan holda yurish;

– oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo‘lgan hisob bo‘yicha qat’iy belgilangan kompozitsiya;

Harakatlanishni to‘xtatmasdan, mashqni tugallash uchun, agar u bundan oldin boshqacha bo‘lgan bo‘lsa, «Oddiy qadam bos (yugur)!» buyrug‘i beriladi. Masalan:

– boshqacha (oyoq uchida, tovonlarda va h.k.) yurish hamda yugurishdan so‘ng;

– yo‘l-yo‘lakay turli mashqlar bajarilgandan so‘ng;

– turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so‘ng.

– «Qadam bos (yugur)!» buyrug‘i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo‘lsa. Masalan:

– sakrab chiqishlar, tez yugurishlar bajarilgandan so‘ng;

– raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Talabalarga o‘rganilgan buyruqlarni qo‘llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1) yurish – oyoq uchlarida yurish;

2) yurish – qo‘llarni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, yelkaga va pastga harakatlantirib yurish;

3) yugurish – oyoqlarni orqaga bukkan holda yugurish-yurish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o‘tkazish:

1. Shug‘ullanuvchilarga mashqlar to‘g‘risida axborot berish usullari. O‘qituvchi mashg‘ulot o‘tkazish vazifalari va shartlariga qarab, axborot berishning quyidagi usullaridan foydalanishi mumkin: sinxron (oddiy), bo‘laklangan, faqat gapirib berish bilan, ko‘rsatish bilan.

a) sinxron (oddiy) axborot berish usuli – ko‘rsatib berish gapirib berish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Ushbu usulning afzalligi shundaki, nisbatan qisqa vaqt ichida mashq to‘g‘risida ancha to‘liq tasavvur yaratishga imkon beradi.

Yuqoriga sakrashlarni bajarayotganda sinxronlik buziladi, shu sababli avval ularni ko‘rsatib berish, keyin esa nomlash zarur;

b) axborot berishning bo‘laklangan usuli – ko‘rsatish va gapirib berish mashqni qismlarga bo‘lgan holda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o‘zida shug‘ullanuvchilar axborot olish davomida uni bajarib boradilar. Bu usul mashqlarni aniq bajarishga, xatolar

yuzaga kelganda ularni axborot olish paytidayoq tuzatish imkonini beradi.

Bu usulda axborot berishda ko'rsatish bir vaqtning o'zida ham axborot, ham aytib berish hisoblanganligi sababli mashqni faqat tasviriy ko'rinishda namoyish qilish lozim.

Mashq qismlari va hisoblash sonlari teng bo'lmasligi ham mumkin, chunki siltanish, prujinasimon va siltash mashqlari axborotning faqat bir qismi hisoblanadi.

c) faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli. Afzalliklari – shug'ullanuvchilarda harakatlarni ko'chirish emas, balki o'z holicha bajarishga bo'lgan katta qiziqish ta'minlanadi.

Ushbu usul ham ataylab (pedagogik nuqtayi nazaridan), ham zaruriyatga qarab, qachonki boshqa axborot berish usullaridan foydalanishning imkoni bo'lmagan taqdirda (gimnastika o'rindig'i bilan mashqlar, juftlik va boshqa shunga o'xshash mashqlar) qo'llaniladi;

d) faqat ko'rsatish orqali axborot berish. Afzalliklari – yarim o'yin shaklida qad-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin;

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. O'qituvchi mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishiga erishish uchun shug'ullanuvchilarga aytib turish, hisoblash, tasvirlab ko'rsatish orqali yordam ko'rsatadi.

Mashq boshlanishi bilan o'qituvchi hisoblashni boshlashi hamda ushbu mashqni shug'ullanuvchilar bilan birga 2–3 marta takrorlashi lozim. Bu mashqni bajarish sur'ati, mazmuni hamda sifatiga qarab u yoki bu yordam ko'rsatish usullaridan foydalanadi.

3. Xatolarni tuzatish. Mashqlarni bajarish davomida o'qituvchi ularning bajarilish sifatiga bo'lgan talablar to'g'risida eslatadi, shug'ullanuvchilarni yuqori darajada aniq va katta amplituda bilan harakatlarni bajarishga undaydi. Agar jiddiy xatoliklarga yo'l qo'yilsa va ko'p shug'ullanuvchilar bu xatoni qilsalar, ushbu holda mashq bajarilishini to'xtatish, mazkur mashqning nimaga yo'nalti-

rilganligi to‘g‘risida gapirib berish, uni bunday tarzda bajarish befoyda ekanligini uqtirish hamda mashqlarni tuzatilgan variantda takrorlash zarur bo‘ladi.

4. Shug‘ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug‘ullanuvchi tomonidan mashqning mustaqil bajarilishi ko‘p hollarda uning maydondagi joylashgan o‘rniga bog‘liq. Shug‘ullanuvchilar turgan bir ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti o‘qituvchiga yaqin joylashgan holati mashqlarni o‘tkazish uchun qulay bo‘lishiga qaramay, har doim ham bunga amal qilish shart emas. Bir ketma-ket qator (kolonna)dagilarni, bo‘yidan qat’iy nazar, muntazam o‘zgartirib turish va shu orqali guruhdagi hamma shug‘ullanuvchilar uchun bir xil sharoitni yaratish maqsadga muvofiqdir. Xuddi shu nuqtayi nazardan majmuadagi turli mashqlarni bajarish paytida o‘ngga, chapga, aylanib, bir-biriga yuzma-yuz turib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket qator (kolonna)larda burilishlarni bajarish orqali saf yo‘nalishini o‘zgartirish maqsadga muvofiq.

5. Mashg‘ulotlarni o‘tkazishning asosiy usullari. Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismini o‘tkazish sharoitlariga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi alohida, oqimli va o‘tishli usullar bilan o‘tkaziladi.

Alohida o‘tkazish usuli: tashqi belgisi – alohida mashqlar o‘rtasidagi qisqa vaqtli tanaffuslar, shuningdek, shug‘ullanuvchilarning nisbatan doimiy harakatlanish joyi. Afzalligi – eng samarali va yengil.

Oqimli o‘tkazish usuli: tashqi belgisi – mashqlar majmuasi yoki ularning qismlarining uzluksiz bajarilishi.

Afzalliklari – bu mashg‘ulot qismining mutlaq motor zichligini ta’minlaydi va shu bilan birga, energiya qoplanishining aerob imkoniyatlarini oshiradi.

Bu usul ancha tayyorgarlikka ega bo‘lgan shug‘ullanuvchilar bilan va ko‘pincha mashg‘ulotning tayyorgarlik qismi badan qizdirish maqsadiga bo‘ysundirilgan hollarda qo‘llaniladi.

Mashqlarni oqimli usulda o‘tkazish hozirgi paytda xotin-qizlar ritmik gimnastika (aerobika) mashg‘ulotlarida keng qo‘llaniladi.

O‘tishlar bilan o‘tkazish usuli: tashqi belgisi – mashq yurib turganda yoki shug‘ullanuvchilarning ko‘p harakatlanishlari bilan bajariladi.

Afzalliklari – mashg‘ulotlar mazmunini yanada samarali va amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan mashqlar (murakkab sakrashlar, akrobatika mashqlari, raqs qadamlari va figuralari) bilan to‘ldirishga imkon beradi.

6. Mashqni bajarish paytida shug‘ullanuvchilar tomonidan mustaqillikni ko‘proq namoyon qildirish hamda ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida mashg‘ulotlarni olib borishning pedagogik usuli. Amaliy faoliyatda mashg‘ulotlarni olib borishning turli usullari qo‘llaniladi:

a) mashqlarni hisoblamasdan muvofiq holda bajarish;

b) mashqlarni o‘yin elementlari bilan o‘tkazish.

Jamoalarni belgilash. O‘qituvchining ko‘z orqali signali bo‘yicha shug‘ullanuvchilar mashq bajarishni to‘xtatadilar va shartlashgan holat (cho‘qqayib tayanish, yotib tayanish, o‘tirish va h.k.)ni egallaydilar. G‘oliblar yutib olingan ballar soniga qarab aniqlanadi.

c) mashqni saf yo‘nalishini o‘zgartirish orqali o‘tkazish. Sikl oxirida 90° ga burilish;

d) vaqti belgilangan tanaffuslarni kiritgan holda mashqlarni o‘tkazish.

Asosiy qismni o‘tkazish

Gimnastika darsining asosiy qismini o‘tkazayotganda o‘qituvchi shug‘ullanuvchilarning mashqlarni bajarishga bo‘lgan imkoniyatlaridan to‘liq foydalanishga intilishi, harakatlarni egallash jarayonining oqilona va muvaffaqiyatli tashkil qilinishiga, mashqlarni bajarish esa shug‘ullanuvchilar uchun xavfsiz bo‘lishiga erishish lozim.

Tayyorgarlik tadbirlari:

1) shug‘ullanuvchilarni kichik guruhlar (bo‘linmalar) bo‘yicha qayta saflantirish. Asosiy qism dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda mashg‘ulotning motor zichligini oshirish uchun shug‘ullanuvchilar guruhini jinsi va sportdagi tayyorgarligiga ko‘ra bir xil kichik guruhlarga (bo‘linmalarga) bo‘lish zarur;

2) shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulot paytidagi joylashishi. Shug‘ullanuvchining egallagan joyi mashqlarning bajarilishini kuzatib turish uchun qulay sharoitni ta’minlashi hamda begona qo‘zg‘atuvchilarning diqqat-e’tibor va qabul qilish o‘tkirligiga «zararli» ta’sirini kamaytirishi lozim (boshqa kichik guruhlarning shug‘ullanishi, vaqtinchalik qo‘zg‘atuvchi sifatida, to‘g‘ri ko‘zga tushadigan yorug‘likka qaraganda, ko‘proq xalaqit beradi);

3) mashg‘ulot joyini tayyorlash. Mashg‘ulot joyini tayyorlashga ketadigan vaqtni qisqartirish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:

– kichik guruhdagi har bir shug‘ullanuvchiga aniq vazifalarni qo‘yish;

– snaryadlar, o‘rindiqlar, to‘shaklar joyini aniqlash;

– shug‘ullanuvchilarga faqat texnika jihatidan qiyinchiliklar yuzaga kelgan holda yordam berish.

4) maxsus badan qizdirish. Harakatlanish apparatini qo‘shimcha tayyorlash uchun asosiy mashqlarni bajarishdan oldin qo‘shimcha badan qizdirish mashqlarini o‘tkazish tavsiya qilinadi. U umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug‘ullanuvchi qaysi snaryadda shug‘ullanishga tayyorlanayotgan bo‘lsa, ana o‘sha snaryaddagi (turdagi) mashqlardan iborat bo‘ladi. Gimnastika bilan yangi shug‘ullanayotganlar uchun mashqlarni tanlash va me’yorlash o‘qituvchi tomonidan belgilanadi. Tajribali gimnastikachilar badan qizdirish mashqlarini mustaqil o‘tkazadilar.

Asosiy mashqlarni o‘tkazish:

O‘qituvchi o‘rgatish paytida shug‘ullanuvchilarga mashqlar to‘g‘risida axborot beradi (ularni aytib o‘tadi, ko‘rsatadi, texnikani tushuntiradi), ehtiyot choralarini ko‘radi hamda yordam ko‘rsatadi, shug‘ullanuvchilarning harakatlarini tahlil qiladi va xatolarini tuzatadi, navbatdagi urinishni bajarish oldidan aniq vazifalarni qo‘yadi.

1) Shug‘ullanuvchilarga mashqlar to‘g‘risida axborot berish.

a) Mashqni ko‘rsatish. O‘rgatishning birinchi bosqichida mashqni imkon qadar ikki marta ko‘rsatib berish lozim. Birinchi marta umumiy tasavvur hosil qilish uchun – «Nima qilish kerak!» ekanligini, ikkinchi marta texnikani tushuntirish bilan birga namoyish qilish sifatida, ya’ni «Qanday qilish kerak!» ekanligini.

Shug'ullanuvchilarda mashq haqidagi tasavvur to'liq hosil bo'lganda, vaqti-vaqti bilan yana bir bora ko'rsatib berishga qaytish tavsiya etiladi, chunki bu bosqichda shug'ullanuvchilar mashq texnikasidagi eng mayda (ba'zan eng hal qiluvchi) detallarni o'zlashtirgan bo'ladilar.

b) Mashq texnikasini tushuntirish. Mashq ko'rsatib berilgandan so'ng uning bajarilish texnikasini chuqur asoslab berishga hojat qolmaydi. Faqat mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun nima qilish kerakligi to'g'risidagi eng umumiy tavsiyalarni berish bilan cheklanish mumkin. Odatda, mashq ko'rsatib berilganidan so'ng, u shug'ullanuvchiga oddiy – uning imkoniyatlariga mosdek tuyuladi. Shuning uchun texnikani chuqur tahlil qilish unga ortiqchadek ko'rinadi. Shug'ullanuvchi qanchalik nohaq ekanligiga birmuncha kech amin bo'ladi.

2) Ehtiyotlash va yordam ko'rsatish.

a) Ehtiyotlash. Jarohatlanish hollarining oldini olish uchun yangi mashqlar o'rgatish paytida har bir shug'ullanuvchini birinchi urinishdanoq ehtiyotlash zarur.

Ehtiyotlatib, mashqning hamma muvaffaqiyatsiz bajarilish hollarini hamda uning oqibatlarini hisobga olish lozim.

Talabalarga quyidagi mashqlarda ehtiyotlashni bajarish tavsiya qilinadi:

– oldinga umboloq oshish;
– bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish;
– oyoqlarni bukkan holda sakrash;
– qo'shpoyada oldinga umboloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish.

b) Yordam ko'rsatish. Vaziyatga qarab yordam ko'rsatish quyidagicha bo'ladi: kuch qo'shish, gavda a'zolarining to'g'ri holatini ta'minlashga qaratilgan hamda to'g'ri harakatlanishga yordam beradigan o'qituvchining jismoniy harakatlari (kuzatish), harakat daqiqasini (harakat maromini) aytib turish.

Talabalar quyidagi mashqlarni bajarishda yordam ko'rsatishga o'rganishlari juda muhimdir, ya'ni:

– turnik va qo'shpoyada to'ntarilib ko'tarilish;
– yon tomonga to'ntarilish (koleso).

3) Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va xatolarni tuzatish.

Har bir navbatdagi urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish maqsadida, shug'ullanuvchilar harakatlarini har safar baholab borish kerak.

Mashqning bajarilmaganligi yoki yomon bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun mashq texnikasini chuqur bilish talab qilinmaydi. Qolaversa, bunday kuzatishlar natijalarini aytib berish o'quvchiga xafagarchilikdan boshqa hech narsa bermaydi.

Eng muhimi, mashqning muvaffaqiyatsiz bajarilishidagi dastlabki xatoni ko'ra bilish, uning paydo bo'lish sabablarini aniqlay olish zarur.

Xatolarning sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin: harakatlanish to'g'risida kam tasavvurga ega bo'lish, koordinatsion qiyinchiliklar, qo'rquv, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi.

Xatolar ham texnikada, ham mashqni bajarish uslubida uchrashi mumkin. O'qituvchining sa'y-harakatlari, birinchi navbatda, mashq bajarish texnikasidagi xatolarni bartaraf etishga qaratilishi lozim.

O'qituvchi xatolarni tuzatayotib, mashq bajarish texnikasini, axborot berish bosqichiga qaraganda, batafsilroq tahlil qiladi.

Xatolarni tuzatish bo'yicha beriladigan tavsiyalar, ular qanday (asoslash yoki qisqa ko'rsatmalar berish (qanday qilish kerak!) shaklida) berilishidan qat'iy nazar, asoslangan bo'lishi zarur.

Mashq bajarish texnikasini asoslash, demak, yo'l qo'yilgan xatolarning sabablarini aniqlash manbalari quyidagilardan iborat:

a) mexanika qonunlari;

b) harakatlanish apparati va inersiya xususiyatlari;

c) insonlarning harakat shakliga (harakat amplitudasi, bajarish uslubi) bo'lgan estetik munosabati.

4) Navbatdagi urinish oldidan vazifalarni qo'yish.

Uncha murakkab bo'lmagan gimnastika mashqlarini egallash har doim ko'p sonli urinishlar bilan bog'liq. Navbatdagi urinish oldidan shug'ullanuvchilar u qanday maqsadda bajarilishi kerakligini bilishlari lozim.

Urinishlar quyidagi maqsadlarda taklif qilinishi mumkin:

a) mashq bajarish texnikasidagi kamchiliklarni tuzatish. Bunda shug'ullanuvchi tomonidan bir vaqtning o'zida yo'l qo'yilgan ko'p xatolar ichidan faqat bitta dastlabki xatoni tuzatishga diqqatni tortish juda muhimdir (oyoqlarni bukib sakrash, cho'qqayib tayanishdan oldinga umbaloq oshish);

b) mashqni gimnastikaga oid yaxshi qad-qomat bilan bajarish;

c) erishilgan natijani mustahkamlash uchun mashqni aynan o'sha sifat darajasida bajarish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish:

Bu mashqlar o'zining harakatlanish tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'z navbatida, o'qituvchi mashqni ko'p marta ko'rsatib berish hamda oddiy tushuntirib berishlardan xoli qiladi.

1. O'tkazishni tashkil qilish. Umumta'lim maktablaridagi darslarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlikni kichik guruhlar (bo'linmalar) bo'yicha (har holda o'g'il bolalar va qizlar uchun alohida) o'tkazish tavsiya qilinadi.

2. O'qituvchining xatti-harakatlari. Ba'zi shug'ullanuvchilar, mashqning ahamiyatini bilmagan holda yoki charchoqni yengib o'tolmay, bu mashqlarni yetarlicha tez bajara olmaydilar, ba'zan esa uning me'yorini kamaytirib yuboradilar. Bu hollarda quyidagicha yo'l tutish lozim:

– ushbu mashqlar bilan shug'ullanish shubhasiz foyda keltirishiga shug'ullanuvchilarni ishontirish;

– mashqlarning aniq bajarilishini qat'iyan talab qilish.

Tajribali gimnastikachilar bilan bu mashqlar individual vazifalar bo'yicha o'tkaziladi. O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqlarni tanlashda yordam beradi va ularning bajarilishini nazorat qiladi.

Yakunlovchi qismni o'tkazish

Gimnastika mashg'ulotlarining yakunlovchi qismini uning boshqa qismlari kabi o'tkazish mumkin va shunday o'tkazish zarur. Biroq, shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyatini tiklashga yordam beradigan mashqlarni o'tkazishda mashg'ulotning emotsional ruhini birmuncha o'zgartirish lozim.

Mashqlarni jadalroq, tetikroq, yaxshi sur'atda o'tkazish kerak.

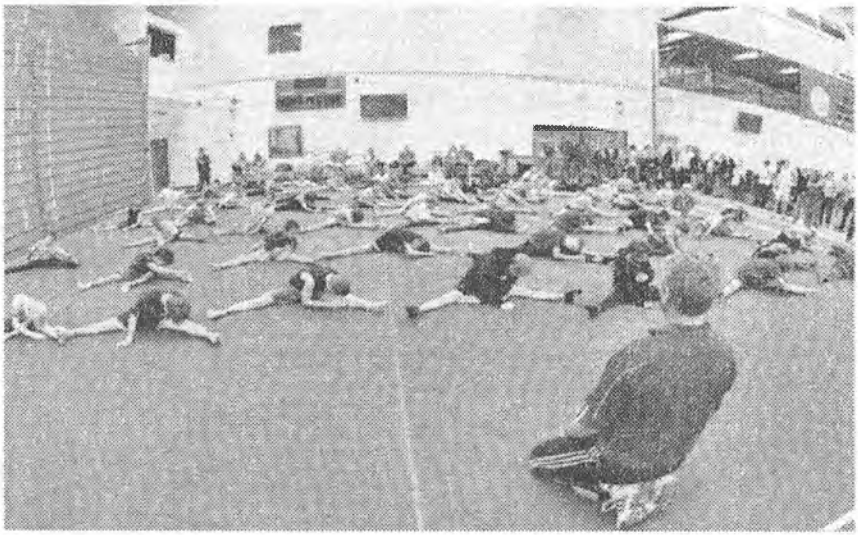
O‘qituvchi, mashg‘ulotga yakun yasab, shug‘ullanuvchilarning intizomi, mashg‘ulotdan kutilayotgan va amalda olingan natijalar to‘g‘risida o‘z munosabatini bildirishi zarur.

Navbatdagi mashg‘ulot to‘g‘risidagi axborot bilan birga, o‘quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir. Zaldan chiqib ketish tartib asosida bo‘lishi kerak. Shug‘ullanuvchilar guruhi saf bo‘lib, imkoni boricha musiqa sadolari ostida qadam tashlab zaldan chiqib ketadi.

Nazorat savollari:

1. *Gimnastikada qaysi mashg‘ulot shakllari qo‘llaniladi?*
2. *Nima uchun dars mashg‘ulotning asosiy shakli hisoblanadi?*
3. *Gimnastika darsining namunaviy tuzilishi (sxemasi) to‘g‘risida gapirib bering.*
4. *Darsning tayyorlov qismini o‘tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?*
5. *Darsning asosiy qismini o‘tkazish vazifalari, vositalari va uslublari to‘g‘risida gapirib bering.*
6. *Darsning yakuniy qismini o‘tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?*
7. *Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qo‘llaniladi?*
8. *Shug‘ullanuvchilarning darsga va ayrim mashqlarga bo‘lgan qiziqishini qanday ta’minlash lozim?*
9. *Darsning tayyorlov qismini o‘tkazishdagi uzluksiz usul to‘g‘risida gapirib bering.*
10. *Gimnastika darsida o‘qituvchining o‘rni qanday?*
11. *Gimnastika bilan shug‘ullanganda musiqa jo‘rligining ahamiyati to‘g‘risida gapirib bering.*
12. *Dars konspektini tuzish uslubiyati qanday?*
13. *Gimnastika darsi qaysi shakl bo‘yicha tuziladi?*

XIV bob. MAKTABDA GIMNASTIKA DARSINI O‘TKAZISH USLUBIYATI



Maktabda jismoniy tarbiya darsi turli xil vositalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning orasida gimnastika eng muhimi va asosiysi hisoblanadi.

Bu asosiy gimnastikaning o‘ziga xos xususiyatlari bilan tushuntiriladi. U hamma yosh guruhidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda eng qulay hamda samarali vosita hisoblanadi. Gimnastika shug‘ullanuvchilarning hamma organlari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, ularning salomatligini yaxshilash hamda hayot faoliyatini oshirish, to‘g‘ri qad-qomat va harakat funksiyasini shakllantirishga qaratilgan.

Insonning harakatlanish funksiyasi biologik va pedagogik omillar ta’sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o‘smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog‘liq, uning harakat funksiyasiga bo‘lgan ta’siri yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo‘ysunadi.

Bolalarda harakatlanish analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. 7 yosh keskin o'zgarish yili hisoblanadi, ya'ni erkin harakatlanishlarning paydo bo'lishi hamda markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarning takomillashishi kuzatiladi. 7 yoshdan 14 yoshgacha harakatlanish analizatorining faol rivojlanishi sodir bo'ladi, 13–14 yoshlarga kelib, u yuqori darajaga yetadi, harakatlanish analizatori yadrosining yetilishi yuzaga keladi, katta yarim sharlar va asab-mushak apparatining funksional imkoniyatlari oshadi. Harakatlanish analizatorining keyingi rivojlanishi kam shiddatli bo'ladi yoki umuman to'xtaydi.

Akseleratsiya ham harakatlanish funksiyasining shakllanishiga ta'sir qiladi. Tanadagi uzunasiga joylashgan bo'g'inlarning tez o'sishi jismoniy rivojlanishga, shuningdek, o'smirlarning koordinatsion faoliyatiga muhim darajada ta'sir ko'rsatadi. Biologik omilning bunday tarkibini harakatlanish funksiyasini shakllantirishda hisobga olish lozim. Harakatlanishga bo'lgan yetuklik yosh o'tishi bilan o'zidan-o'zi yuzaga kelmaydi. U tashqi muhit ta'sirida rivojlanadi va takomillashadi. Hamda harakat faoliyati tartibi bilan chambarchas bog'liq. Demak, harakatlanish funksiyasini shakllantirish va takomillashtirish pedagogik omilning asosiy tarkibini amalga oshirish yo'li orqali mumkin bo'ladi.

Bolalar va o'smirlardagi harakat faoliyat orqali namoyon bo'ladi. U shartli refleks aloqalarining zaxirasiga bog'liq. Inson qanchalik ko'p shartli refleks aloqalari zaxirasiga ega bo'lsa, bu aloqalar qanchalik turli-tuman bo'lsa, unda yangi harakatlanish shakllari shunchalik tez hamda oson shakllanadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis tarbiyalash lozim. Bunda 7–9 yoshda bittalik harakatlarni bajarish tezligi hamda chaqqonlik; 10–12 yoshda – egiluvchanlik; 13–14 yoshda – tezkorlik-kuch; 15–16 yoshda – kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish zarur.

O'rgatishda eng muhimi o'z harakatlarini makonda, vaqt orasida va mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra aniq baholay bilish lozim.

Bunday ko'nikmalarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat

mashqlari, osilish va tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari qo'llaniladi. Ularni bajarish paytida shug'ullanuvchilar subyektiv sezgilarni u yoki bu harakatlarni bajarishga ketadigan vaqt hamda makon to'g'risida o'qituvchidan axborot ko'rinishida olinadigan sifatli baho bilan taqqoslashlari kerak. Harakat faoliyati jarayonida vaqt, makon va mushak kuchlanishlari darajasi to'g'risidagi tezkor axborot shug'ullanuvchiga olinadigan sezgilarni tabaqalashtirishni o'rganishga imkon beradi. Bu harakatlarni boshqarish uchun juda muhimdir. Harakat faoliyatini ongli ravishda boshqarish sezgilarning, ayniqsa, mushak sezgilarining rivojlanishi bilan bog'liq. Sezgi organlari orqali tashqi muhit qabul qilinadi. Eshitish, ko'rish va boshqa sezgilar qanchalik kam rivojlangan bo'lsa, inson faoliyati shunchalik cheklangan va u shunchalik kam rivojlangan bo'ladi.

Maxsus tadqiqotlar orqali shu narsa aniqlanganki, o'z harakatlanishlarini makonda, vaqt oralig'ida ongli ravishda boshqara oladigan bolalar turli xildagi harakatlarni muvaffaqiyatli egallaydilar.

Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish: Oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilgandan, tushuntirilgandan so'ng darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun har xil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi.

Mashqlarni tanlash va ularni turli sinflarda o'tkazish uslubiyati shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga bog'liq.

14.1. Boshlang'ich ta'lim (1–4-sinflar)

Bolalar organizmi xususiyatlari shundan iboratki, o'sish va rivojlanish davomida hamma organlar hamda tizimlarning tuzilishi va funksiyalari muntazam takomillashib boradi.

Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo'ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harakatlarni bajarishga qodir bo'ladilar. Biroq, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bolalar o'z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar. Mushaklar va boylamlar haddan ortiq cho'ziluvchanligi ularning bo'shashib qolishiga, shuningdek, to'g'ri qad-qomatning buzilishiga olib keladi.

Gavda mushaklari (ayniqsa, statik) kuchining rivojlanganligi to‘g‘ri qomatni shakllantirish uchun katta ahmiyatga ega. Chunki bu yoshda qomat hali mustahkam bo‘lmaydi.

Oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga ega va yassioyoqlikning oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarining qotish jarayoni 16–18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, shuningdek, sakrashlarni qattiq yerda hamda 80 sm dan yuqori bo‘lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas.

Bolalar organizmi hamma organlar reaksiyasining kam tejamliligi asab jarayonlarining yuqori darajadagi qo‘zg‘aluvchanligi, ichki tarmoqlanish jarayonlarining bo‘shligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ular tez toliqadilar. Shuning uchun bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirish zarur. Faol mushak faoliyati yo‘li orqali organizmlardagi moddalar almashinuvi hamda barcha tizimlar va organlarning rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadigan vegetativ funksiyalarni rag‘batlantirish lozim.

7–9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, 45°ga qiyalatib qo‘yilgan o‘rindiq, gimnastika devorchasi, zinalar ustidan tirmashib chiqish, 1 m balandlikdagi to‘siqlardan oshib o‘tish, to‘plarni otish va ilish, nishonga uloqtirish, to‘ldirma to‘plarni bir joydan ikkinchi joyga olib o‘tish, muvozanat mashqlari, sakrashlar (uzunlikka, 80 sm gacha balandlikka), akrobatika mashqlari (yumalashlar, umbaloq oshishlar, kuraklarda turish – 2-sinf uchun). Bolalarni o‘rgatishda ko‘rsatib berish va hikoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Yengil mashqlarni qisqa, lo‘nda, oddiy, tushunarli tarzda tushuntirish zarur. Tushuntirib berish aniq harakatlarni aytish va ularni qanday bajarish to‘g‘risida ko‘rsatma berishdan iborat. Harakatlarni ko‘rsatib berish obrazli gapirish bilan birga qo‘shib olib borilishi kerak. Bunda o‘rganilayotgan mashqning bajarilishini ta’minlaydigan harakatlarga alohida e’tibor qaratish zarur.

Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo‘ladilar. Shuning uchun ularni o‘rgatayotib, imitatsiya va namoyish qilish (ko‘rsatish) uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Aniq ko'rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo'yicha imkon qadar uzoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o'qituvchi ko'rsatgandek bajarish tavsiya qilinadi.

Bolalar tomonidan o'rganilayotgan harakatlar oddiy, tushunarli va yengil bo'lishi lozim.

Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so'ng harakat funksiyalarini bajarishga qodirlar. Demak, mashqlar uzoq vaqt davom etmasligi hamda qisqa dam olish tanaffuslari bilan almashtirib turilishi kerak.

7–9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10–13 yoshdagilarga nisbatan sekinroq shakllanadi va muvaffaqiyatli bajarish muvaffaqiyatsiz bilan almashinib turadi. Mashq koordinatsiyasiga ko'ra qanchalik qiyin bo'lsa, harakat malakalarining sakrashsimon hosil bo'lish jarayoni aniq ko'zga tashlanadi. Harakat malakalarining tez hosil bo'lishi uchun o'rganilayotgan mashqlarni har bir mashg'ulotda 6–8 martadan takrorlash, buning ustiga nisbatan doimiy sharoitlarda (bir xil dastlabki holatdan turib va bir xil sur'atda) hamda bitta yondashishda 2–3 martadan takrorlash zarur.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har xil harakatlarni o'yin orqali tasavvur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning xususiyatlari uncha ko'rinarli emas, shuning uchun mashqlar uslubiyati va mazmunida farqlar yo'q.

14.2. Umumiy o'rta ta'lim (5–9-sinflar)

O'rta maktab yoshida asosiy gimnastika mashg'ulotlarida keyingi jismoniy rivojlanish hamda bolalarning o'sib kelayotgan organizmini mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda, axloqiy sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq o'rganiladi, o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida hamda mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra baholash ko'nikmasi hosil qilinadi.

12 yoshgacha (o‘g‘il bolalar) va 11 yoshgacha (qizlar) bo‘lgan bolalar yosh davriga ko‘ra ikkinchi bolalik davriga kiradi; 13–14 yoshli bolalar (o‘g‘illar) va 12–13 yoshlilar (qizlar) o‘smir yoshiga kiradi.

O‘rta maktab yoshidagi bolalarning o‘sishi va rivojlanishi bir tekis sodir bo‘lmaydi. Ayniqsa, jinsiy yetilish davrining boshi (11–13 yosh) ajralib turadi. Bunda organizmning hamma tizimlarida morfologik va funksional o‘zgarishlar bo‘lib o‘tadi. O‘g‘il va qiz bolalarning rivojlanish yo‘li har xil. Qizlar vaznda og‘irroq bo‘ladilar va kuch, tezlik, chidamlilikda o‘g‘il bolalardan orqada qoladilar. O‘smirlar uchun umumiy narsa shuki, ularning gavda og‘irligi har doim tana uzunligidan nisbatan kam bo‘ladi, tez rivojlanayotganlarda esa bu yaqqol ko‘zga tashlanadi.

Yuqori darajadagi qo‘zg‘aluvchanlik va asab-mushak apparatining stabilligi harakat tezligining ancha rivojlanishiga yordam beradi. 13–14 yoshda o‘smirlar mushak qisqarishi tezligi bo‘yicha maksimum darajaga yetadilar. Shuning uchun ularda dinamik kuch, tezkorlik hamda chaqqonlikni (oxirgisi harakatlanish analizatorining yetilishiga bog‘liq) rivojlantirish zarur.

Shuningdek, egiluvchanlikni ham rivojlantirish lozim. Bunda shuni hisobga olish kerakki, mushaklarning cho‘zilishiga bo‘lgan to‘liq qarshiligi 12 yoshdan so‘ng ancha ortadi. 11–13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakllantirish jarayoni, 8–9 yoshlilarga qaraganda, ancha tez o‘tadi, shuning uchun ular yanada murakkabroq mashqlarni egallashga qodir bo‘ladilar.

10–11 yoshdagi bolalar uchun ham mashqlarni o‘rganish paytida qisqa tushuntirishlar kerak bo‘ladi. Biroq, ular o‘rganilayotgan mashqning detallarini farqlashga qodir bo‘ladilar hamda tanish yoki o‘xshash mashqlarni og‘zaki tushuntirilganda ham bajara oladilar. Yangi mashqlar o‘rgatilayotganda ko‘rsatib berish va tushuntirish majburiydir.

O‘rganilayotgan mashqlar har bir darsda 6–8 marta takrorlanishi kerak. Agar bolalar ularni bitta yondashishda 2–3 marta takrorlasalar, tezroq uni egallab olishlari mumkin.

Bu yoshdagi bolalarni o‘rgatishda eng asosiy uslubiy qonuniyat – bu materialni qat’iy uslubiy ketma-ketlikda o‘rganishdir.

O‘quv materiali kamdan-kam, ketma-ket, eng oddiy va yengil shakllaridan boshlab o‘rganilishi lozim.

Bolalarda turli xil harakat malakalarini shakllantirish paytida ularni o‘z harakatlarini makonda, vaqt oralig‘ida va kuch bo‘yicha baholay olish ko‘nikmasiga o‘rgatish zarur. Masalan, yurish va yugurishga o‘rgatishda bolalarni har xil qadamlar bilan hamda turli xil tezlikda yurish hamda yugurishga o‘rgatish kerak. Buning uchun bolalarga turli masofalarda joylashgan belgi-chiziqlar bo‘ylab yurish hamda yugurishni taklif qilish mumkin.

Vazifalarni belgi-chiziqlar bo‘ylab yurish va yugurishda muntazam bajarish bolalarga qadam uzunligini boshqarishni o‘rganishga, xuddi shu chiziqlar bo‘ylab turli xil tezlikda qadam tashlab yugurish yordamida esa harakat tezligini egallashga imkon yaratadi.

Uloqtirishga o‘rgatayotib, to‘pni har xil masofalarga otish vazifasini berish, to‘p otilgan masofani aniqlash, shuningdek, uloqtirilayotgan buyum og‘iriligini aniqlash, turli xil og‘irlikdagi buyumlarni har safar bir joyga otish zarur.

Bolalar tirmashib chiqish texnikasini egallashlari va tirmashib chiqish tezligini aniqlay olishlari kerak.

Bu yoshdagi qizlarning raqs harakatlariga bo‘lgan moyilliklarini hisobga olish lozim. Ular oyoq, gavda mushaklari, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarini mustahkamlash uchun qo‘llanilishi darkor.

O‘quv materialini qismlarga bo‘lib (aniq o‘quv vazifalarini bajarish yo‘li orqali) asta-sekin hamda izchil o‘rganish bolalarni jismoniy tarbiya dasturidagi turli harakatlarga muvaffaqiyatli o‘rgatishga imkon beradi. O‘quv materialini shunday rejalashtirish muhimki, qandaydir harakatga boshlang‘ich o‘rgatish har bir mashg‘ulotda uning eng oddiy shakli egallangunga qadar takrorlanishi zarur bo‘ladi.

O‘rta maktab yoshidagi bolalarni harakatlarga o‘rgatishning o‘ziga hos xususiyatlari mavjud. Bu yosh jinsiy yetilish davriga mos keladi va bo‘y hamda gavda og‘irligining o‘rtacha yillik o‘sishi bilan tavsiflanadi. Gavdaning uzunasiga tez o‘sishi mushaklar, paylar, asab yo‘llari, qon-tomirlarining tortilishiga olib keladi.

Buning natijasida va ichki sekretsiya bezlari gormonlari ta'siri bilan bog'liq bo'lgan boshqa bir qator omillar oqibatida o'smirlarning harakatlari birmuncha vaqt oralig'ida noaniqroq hamda kam koordinatsiyali bo'lib qoladi. Odatda, bunday o'smirlarda qad-qomat buziladi. Ayniqsa, bu tez o'sayotgan va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmaydigan bolalarda sezilarli bo'ladi. O'smirlar (o'g'il bolalar), odatda, mustaqil bo'lishga intiladilar, tezroq kuchli, chaqqon, dovyurak bo'lishni xohlaydilar hamda kattalarga tahlid qilib, o'z imkoniyatlarini oshirib yuboradilar. Ular mashqni tezroq bajarishga intiladilar va texnik detallariga kam e'tibor beradilar. Bu o'smirlarning ruhiy sifatlari, shuningdek, bu yoshdagi bolalardagi harakat malakalarining shakllanish xossalari bilan tushuntiriladi.

Agar nisbatan yengil harakatlarga o'rgatishda malakani shakllantirishning birinchi fazasi keyingilaridan ancha tez o'tsa, murakkabroq (ya'ni jismoniy sifatlar, shuningdek, harakatlarni vaqt oralig'ida va makonda aniq bajarishni talab qiladigan) mashqlarga o'rgatishda esa malakani shakllantirishning boshlang'ich fazasi, qolganlariga nisbatan, ancha sekin o'tadi.

O'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida, shuningdek, mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olmaslik ko'pincha malakaning xatolar bilan mustahkamlanishiga olib keladi.

Yana shuni hisobga olish joizki, harakatlanish funksiyasi 13—14 yoshdagi bolalarda tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular koordinatsiyasiga ko'ra ancha murakkab harakatlarni egallashga qodir bo'ladilar. Buning ustiga ular o'rganilayotgan mashqlarni batafsil gapirib hamda tahlil qilib bera oladilar. O'rganilayotgan mashqlarni ko'rsatib berish uslubi ham, albatta, shart.

O'smirlarni harakatlarga o'rgatish jarayonida yuqorida ko'rilgan turli uslublar hamda usullarni qo'llash mumkin.

O'rgatishning yangi uslublari qatorida algoritmik tipdagi ko'rsatmalar uslubini ajratish mumkin. Ushbu uslub dasturlashtirilgan o'qitish bilan chambarchas bog'liq va uning bir qismi hisoblanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar o'quv materialini qismlar (dozalar, bo'laklar yoki o'quv vazifalari)ga bo'lishni hamda

shug'ullanuvchilarni bu qismlarga ma'lum bir qat'iy ketma-ketlikda o'rgatishni nazarda tutadi.

O'quv vazifalarining birinchi seriyalari egallangandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi.

Ko'rsatilgan harakatlar o'qituvchi yoki shug'ullanuvchining o'zlarining qattiq nazorati ostida o'rganiladi. Ularni bajarish u yoki bu gimnastika mashqini yoki ayrim mashqlarni bajarish imkonini tug'diradi.

Algoritmik ko'rsatmalar uslubi yordamida o'qitish ijobiy natijalar beradi. Harakat malakalari nisbatan tez va xatolarsiz shakllanadi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzishda quyidagi talablarni hisobga olish lozim:

1. Ko'rsatmalarda har bir harakatning xususiyatini aniq ko'rsatish, ularning to'satdan tanlab olinishining oldini olish lozim; ular hammaga (kimga ko'rsatma berilayotgan bo'lsa) egallash uchun yengil bo'lishi zarur.

2. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar ham bitta harakat uchun, ham tuzilishi o'xshash bo'lgan seriyalar uchun mumkin, lekin ular istalgan o'rgatish bosqichida egallashga yengil bo'lishi shart.

3. Hamma o'quv vazifalari bir-biri bilan bog'liq bo'lishi lozim va ularning murakkabligi darajasi asta-sekin o'sib borishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi seriyasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy sifatlarining rivojlanganligi o'rganilayotgan harakatni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur. Ayrim hollarda faqat ma'lum bir mushak guruhlari kuchini, boshqa hollarda egiluvchanlikni, uchinchi holda mushak qisqarish tezligini, ba'zan esa hamma aytib o'tilgan sifatlarni rivojlantirish yetarlidir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tortilishdagi mashqlar tayanib qo'llarni bukish, osilib turib oyoqlarni ko'tarish, egilishlar, orqaga egilishlar va boshqalarni bajarish maqsadga muvofiqdir.

O'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi dastlabki va yakuniy holatlarni bajarish mashqlarini o'z ichiga olishi kerak. Bu holatlar bilan mashqlar boshlanadi va yakunlanadi. Gimnastikada dastlabki

va yakuniy holatlarni to‘g‘ri bajarish, albatta, shart. O‘quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyalari bir vaqtning o‘zida yoki turli vaqtlarda egallanishi mumkin.

O‘quv vazifalarining uchinchi seriyasi o‘rganilayotgan mashqni bajarish uchun shart-sharoitlarni ta’minlaydigan harakatlarni nazarda tutadi: snaryadlarda osilib yoki tayanib siltanishlar; oyoq bilan siltanishlar va ba’zi bir sakrash hamda akrobatika mashqlarini bajarish paytidagi tez sur’atli sakrab chiqishlar.

O‘quv vazifalarining to‘rtinchi seriyasiga harakatlarni makon, vaqt oralig‘ida va mushak kuchlanishlari darajasi bo‘yicha baholay olish ko‘nikmasiga o‘rgatish bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlar kiradi. Tabaqalashtirish (makon, vaqt va kuch) soni va aniqlik darajasi o‘rganilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligiga bog‘liq. Ba’zan faqat siltash amplitudasini yoki gavdaning egilish yoki yozilish darajasini, ba’zan esa harakat tezligini baholashning o‘zi kifoya bo‘ladi. Murakkab mashqlarga o‘rgatishda tabaqalashtirish majmuasi zarur bo‘ladi. U mashqning texnik asosini tashkil qiladigan asosiy harakatlarni to‘g‘ri bajarish uchun sharoitlar yaratadi.

O‘quv vazifalarining beshinchi seriyasi yaqinlashtiruvchi mashqlar va o‘rganilayotgan harakat qismidir.

Oxirgi harakatlar yaxlitligicha yengillashtirilgan sharoitlarda trenajor va boshqa texnika vositalari yordamida o‘rganiladi. Har bir vazifani o‘rganishda shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning o‘rganilayotgan materialni bajarishga bo‘lgan tayyorligi hisobga olinadi, o‘quv vazifalarining to‘g‘ri bajarilishi nazorat qilinadi, bitta o‘quv vazifasidan ikkinchisiga o‘tish belgilanadi. Bu masalalarning to‘g‘ri hal etilishi o‘rgatish natijalariga ta’sir qiladi.

Bolalar va o‘smirlarni harakatlarga o‘rgatishda har doim ham algoritmik tipdagi ko‘rsatmalardan foydalanish kerakmi? Albatta, yo‘q. Ularning ko‘pchiligini uzoq vaqt davomida shakllangan uslubiyat bo‘yicha o‘rgatish mumkin.

Ularga quyidagilar kiradi: saflanish, umumrivojlantiruvchi, ba’zi amaliy mashqlar, shuningdek, aralash osilib va tayanib bajariladigan mashqlar.

14.3. Tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar

1. ***Yurish turlari:*** oddiy, oyoq uchlarini tashqariga qilib, oyoq uchlarini ichkariga olib, oyoq uchlarida, tovonlarda va h.k. — sakkiz qadamdan.

2. ***Yugurish turlari:*** oddiy, oyoqlarni oldinga bukib, oyoqlarni orqaga bukib, yonlamachasiga, oyoqlarni tekis qilib oldinga, oyoqlarni tekis qilib yon tomonga va h.k. — sakkiz qadamdan.

3. ***Yurish, yugurish va sakrashlarni almashlash:*** to'rtta qadam oldinga va to'rtta sakrash; oyoqlar kerilgan, chalishtirilgan, bir vaqtning o'zida qo'llar bilan yon tomonga, bosh ustida qarsak chalib, yon tomonlarga va belga qo'yib, harakatlangan holda oyoqlarni kerish hamda birlashtirish;

— ikki qadamlab oldinga-oyoqni birlashtirib turib cho'qqayish-qo'llar yon tomonlarga-o'rnidan turish-qo'llar pastga;

— depsinadigan oyoq bilan qadam tashlash-ikkala oyoq bilan sakrash-yuqoriroq sakrash-yerga tushish holati;

— ko'z yumilgan holda yurish va yugurish. Diqqat uchun: oldinga mayda qadam tashlash-o'ngga burilish-chap tomonga mayda qadam tashlash-chapga burilish.

Harakatlanishlarni o'tkazishda qo'llarning turli holatlaridan-yon tomonlarga, yuqoriga, belda, bosh orqasida, yelkalarda, aylanma harakatlanishlardan samarali foydalanish lozim.

4. ***Umumrivojlantiruvchi mashqlar.*** Muayyan mashqlarni tanlashda mazkur mashq turidan o'rin olgan imkoniyatlardan to'liq foydalanish lozim. Darsni o'tish sharoitlariga muvofiq holda belgilangan maqsadga qisqa yo'l bilan erishishga imkon beradigan mashqlarni saralab olish zarur. Jumladan, quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni tanlashda harakatlarning mumkin bo'lgan o'zgarishlaridan emas, balki ularning maksimal samaradorligidan kelib chiqish lozim.

2. Mashqlarni shug'ullanuvchilarning asosiy dars qismidagi faoliyatiga mos holda tanlash kerak.

3. Shug'ullanuvchilarning yoshi va sportdagi tajribasini hisobga olish lozim. Masalan, yangi shug'ullanuvchilar uchun oson kompozitsiyalarni tuzish kerak.

4. Mashqlar majmuasida asosiy harakatlar yoki har doim bir joyda, yoki har xil joyda turlicha vaqtda amalga oshirilishini nazarda tutish lozim.

Ushbu holda hamma boshqa harakatlar yordamchi ahamiyatga ega: shiddatni (mashqning energetik ulushi) o'zgartirish, nazorat orientiri, qayd qilish, koordinatsion murakkabliklar.

5. Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarda antagonistlarning bir tomonga takrorlash soni oshgani yoki holatni ushlab turgan sari kamayishini hisobga olish zarur.

6. Shuni hisobga olish lozimki, agar holat uzoq vaqt ushlab turilsa, uni bajarish malakasi ancha tez shakllanadi.

7. Mashqlarning yanada samarali bajarilishini ta'minlash uchun mashqlar majmuasiga majburiy nazorat mashqlarni kiritish kerak.

8. Sezilarli toliqishga yo'l qo'ymasdan takrorlashlar sonini oshirish maqsadida uyg'unlashtirilgan mashqlarni qo'llash zarur.

9. Agar darsning tayyorgarlik qismi faqat razminka maqsadida olib borilsa, ushbu holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi tanish va nisbatan oddiy kompozitsiyali mashqlardan iborat bo'lishi lozim.

14.4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash. Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar

Darsning asosiy qismi mavzusi (qanday mashqlar bilan shug'ullanish) ish rejasi, muayyan mashqlarni tanlash esa uning xususiy vazifalari tomonidan belgilab beriladi. Qachonki shug'ullanuvchi mashqni mustaqil bajarishga tayyor bo'lsa, shundagina qandaydir mashqni o'rgatish bosqichi yakunlangan hisoblanadi.

O'rgatishning birinchi bosqichi, ko'pincha, bitta emas, balki bir nechta dars davom etadi. Shug'ullanuvchilar bu darslarda, maxsus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajara turib, o'rgatishning hamma pog'onalarini bosib o'tadilar.

Bunday hollarda «ma'lum bir mashqlarga o'rgatish» kabi vazifa faqat seriyadagi yakunlovchi dars uchun qo'llanilishi mumkin. Undan oldingi darslar uchun esa vazifani quyidagicha shakllan-

tirish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni «ma'lum bir mashqni bajarishga tayyorlash», «ma'lum bir mashqqa o'rgatishni yakunlash».

Ikkinchi bosqichda – takomillashtirish bosqichida boshqa vazifalar oldinga qo'yiladi. Ular, tabiiyki, boshqa vositalar yordamida hal qilinadi: «ma'lum bir mashqning bajarilish texnikasini takomillashtirish».

Shunday hollar bo'lishi mumkinki (ko'pincha shunday bo'ladi ham), bitta darsning o'zida bitta mashq turida o'rgatish, boshqasida takomillashtirish vazifalari turadi (darvoqe, bu sof o'quv darslarining kamdan-kam mavjudligini tasdiqlaydi).

Yonga to'ntarilish:

I bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq (takrorlash) – qo'llarda tik turishga chiqish, oyoqlar kerilgan, o'girilish davomida burilish bilan (yordam beriladi);

2-mashq – qo'llarda tik turish, oyoqlar kerilgan-o'girilishning ikkinchi yarmisi yordam bilan yonlamachasiga;

3-mashq – yordam bilan yonlamachasiga o'girilish;

4-mashq – yonlamachasiga o'girilishni mustaqil bajarish.

Shug'ullanuvchilar oldingi darslarda ushbu mashqni bajarish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganishlari lozim: bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish: xuddi shunday, lekin qo'llarni ketma-ket qo'yish bilan; aynan shu tarzda, lekin burilish davomida qo'llarni qo'yish davomida.

II bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq – joyida turib yonlamachasiga o'girilish;

2-mashq – xuddi shunday, lekin koridor cheklangan;

3-mashq – tez sur'atda ikki marta o'girilish;

4-mashq – valsetdan turib yonlamachasiga o'girilish.

To'ntarilib ko'tarilish

I bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq – oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;

2-mashq – cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;

3-mashq – o'girilib ko'tarilish (yordam bilan);

4-mashq – mashqni mustaqil bajarish;

I bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq – bittasi bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish;

2-mashq – xuddi shunday, yozilgan holda tayanish;
3-mashq – xuddi shunday, deyarli egilmasdan;
4-mashq – ikkala oyoq bilan depsinib, o'girilib ko'tarilish.

Oyoqlarni bukkan holda tayanib sakrash

I bosqich uchun – o'rgatish

1-mashq – oyoqlarni kerib, ot ustidan sakrash;
2-mashq – cho'qqayib tayanish holatiga sakrab chiqib olish;
3-mashq – o'tirib olish uchun sakrab chiqish;
4-mashq – oyoqlarni bukkan holda sakrash;

II bosqich uchun – takomillashtirish

1-mashq – oyoqlarni bukkan holda sakrash;
2-mashq – xuddi shunday, oyoqni yozgan holda;
3-mashq – xuddi shunday, ko'prikchani uzoqroqqa surib;
4-mashq – xuddi shunday, lekin ot oldida tortilgan arqondan oshib o'tish bilan;
5-mashq – uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukkan holda sakrash.

Jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar

Muayyan mashqlarni tanlash manbayi ma'lum darajada dastur, lekin, asosan, o'qituvchining ijodi hisoblanadi. Davlat dasturi, odatda, faqat namunaviy mashqlar ro'yxati bilan chegaralanadi.

Bunda ularni o'tkazish shartlari hisobga olinmaydi. O'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida (umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari) o'quvchilar, mavsumga qarab, hamma ommaviy sport turlari bilan shug'ullanadi.

Maktablar, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlaridagi darslar uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. O'quv rejasiga binoan shug'ullanish lozim bo'lgan aynan shu sport turiga xos maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi mashqlarni tanlash.

2. Maxsus sport turiga bo'lgan maxsus tayyorgarlikni birmuncha ilgarilab boshlash.

3. Faqat individual nazorat sinovlaridan keyingina mashqlar me'yorini aniqlash.

5-sinf o‘quvchilari uchun gimnastika darsidagi taxminiy mashqlar:

1-mashq – tayanch oldida oyoqlarni orqaga siltashlar, so‘ng oyoqni orqaga cho‘zgan holatni ushlab turish;

2-mashq – xuddi shunday, faqat yon tomonlarga;

3-mashq – xuddi shunday, oldinga;

4-mashq – bitta oyoq bilan depsinib, oyoqlarni devorga tiragan holda qo‘llarda tik turish;

5-mashq – yotib, gimnastika o‘rindig‘ining pastki yog‘ochidan ushlagan holda kuraklarda tik turish;

6-mashq – orqa bilan yotgan holatdan ko‘prik holatiga turish;

7-mashq – polga qo‘l kaftlarini tekkizgan holda oldinga egilish;

8-mashq – yotib tayangan holda qo‘llarni bukish;

9-mashq – joyidan turib uzunlikka sakrash (bitta sakrash maksimal uzunlikka ega bo‘lishi kerak);

10-mashq – tortilish yoki arqonga tirmashib chiqish.

(Eslatma: 2-bosqich uchun tavsiya qilingan hamma mashqlarni bitta darsda ehtimol bajarib bo‘lmaydi va zarur ham emas).

14.5. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash

Muayyan mashqlarni tanlash manbayi faqat o‘qituvchining ijodi hisoblanadi, chunki dasturlarda darsning bu qismini o‘tish bo‘yicha hech qanday tavsiyalar keltirilmaydi.

Darsning yakunlovchi qismining umumiy vazifasi tiklanish (reabilitatsiya) jarayonlarini tezlashtirish hisoblanadi. Bunda ham jismoniy, ham ruhiy toliqish nazarda tutiladi. Toliqish darajasi bitta dars mazmuni va xususiy vazifalariga bog‘liq. Dars mazmuni va uning xususiy vazifalari ma’lum bo‘lganligi sababli, darsning bu qismi uchun u yoki bu vositalarning nisbatlarini yaqinlashgan holda bashorat qilish mumkin. Agar darsdagi mavjud vaziyat kutilayotgan vazifaga mos kelmasa, darsning yakunlovchi qismi mazmuni o‘zgartirilishi lozim.

Darsning yakunlovchi qismida quyidagilar qo‘llaniladi.

1. Harakat apparatini tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq – poyma-poy sekin yurish;

2-mashq – tartiblashtirilgan hisob bo'yicha nafas olish va nafas chiqarish bilan yurish;

3-mashq – mushaklarni bo'shashtirish uchun;

D.h. – qo'l kaftlarini oldinga qaratib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish;

1-panjalarni bo'shashtirish;

2-qo'llarni bo'shashtirish;

3-bo'yin va gavda mushaklarini bo'shashtirish;

4-cho'qqayib tayanish holatigacha oyoqlarni bo'shashtirish;

5–8 – d.h.ga qaytish.

2. Ruhiy faoliyatni tiklash vositalari.

Masalan:

1-mashq – zarba bilan va shovqinsiz yurish;

2-mashq – «soqov holat» – o'qituvchining buyrug'i bo'yicha to'xtab qolish va hech qanday harakatlarni bajarmay, ushbu holatni o'qituvchining keyingi buyrug'igacha ushlab turish;

3-mashq – «Raqamlarni chaqirish» o'yini;

4-mashq – «Buyumni top» o'yini;

5-mashq – Ashula aytib yurish;

6-mashq – «Polka» raqsi;

I qism – 8 ta polka qadami o'ngga va xuddi shuncha chapga;

II qism – juft bo'lib bajarish;

1-fraza – oyoqlarni kerib sakrash, o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqni orqaga ichkariga bukish; xuddi shunday, boshqa oyoq bilan; oyoqlarni oldinga almashtirib ikki marta sakrash – 3 marta tapillatish;

2-fraza – 1-frazani takrorlash;

3–4-frazalar – qo'llarni ushlab, u tomonga va bu tomonga silliq sakrashlar.

Nazorat savollari:

1. *Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatishni izohlab bering.*
2. *Boshlang'ich ta'lim (1–4-sinflar) o'quvchilari uchun o'rgatishni izohlab bering.*
3. *Umumiy o'rta ta'lim (5–9-sinflar) o'quvchilari uchun bajariladigan o'rgatishni izohlab bering.*
4. *Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash (akrobatika va snaryadlarda bajariladigan mashqlar)ni aytib bering.*

XV bob. «GIMNASTIKA» FANI BO‘YICHA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH BO‘YICHA USLUBIY TAVSIYALAR

15.1. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fani masalalari

Gimnastika – pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakulteti o‘quv rejasidagi asosiy fanlardan biridir. Boshqa maxsus fanlar kabi gimnastika kursi ham o‘rta-umumta’lim maktablari va kasb-hunar kollejlari uchun mutaxassislar tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalarni hal qilishni ko‘zda tutadi. Bu masalalar hammadan oldin jismoniy tarbiya o‘qituvchisi pedagogik faoliyati asosiy vazifalari mazmunini aks ettiradi va shu bilan birga, bo‘lajak o‘qituvchining shaxsini shakllantirish, uning sog‘lig‘ini mustahkamlash, organizmni chiniqtirish hayotiy zarur mahorat va ko‘nikmalarini singdirishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalarni hal qilish muayyan ketma-ketlikda va navbatma-navbat olib boriladi, bunda, birinchidan, jismoniy tarbiya sohasida sog‘lom, har tomonlama jismoniy tayyorlangan, irodali, tashabbuskor va intizomli yosh mutaxassislarni tayyorlash, ikkinchidan, amaliy, hayotiy zarur harakt mahorati va ko‘nikmalarni, maxsus bilimlarni shakllantirish, uchinchidan, gimnastikadan dars berish, mustaqil pedagogik faoliyatda zarur bo‘lgan gimnastika mashqlari texnikasi, bilim, mahorat va ko‘nikmalarni egallashni ko‘zda tutiladi. Shu bilan birga, o‘quv fani sifatidagi gimnastika oldida turgan umumiy va xususiy masalalarni farqlash zarurdir.

Birinchisi, o‘quv jarayoni davomida ko‘zga yaqqol tashlanib, sekin-asta semestrdan semestrgacha murakkablashib boradi. Ikkinchisi, shaxsning shakllanishi va o‘qituvchi darsi orasidagi izchillikni ta’minlab, juda qisqa muddatlarda 3 o‘quv semestri yoki mashg‘ulotlarning bir necha seriyasi davomida hal qilinadi.

I bosqichda:

1. Maktab dasturi va pedagogik bilim yurtlari jismoniy tarbiya bilimlaridagi o'quvchilar uchun «O'qitish uslubiyati berilgan gimnastika» kursi dasturi doirasidagi gimnastik mashqlar tizimini egallash;

2. Gimnastika atamashunosligi asoslarini o'zlashtirish;

3. Gimnastika mashqlari texnikasi, xavfsizlikni ta'minlash va yordam berish asoslarini egallash;

4. Boshlang'ich kasbiy-pedagogik mahorat va ko'nikmalarga o'rgatish (buyruq va farmoyishlarni berish uchun ovozni o'zgartirshni bilish, ayrim gimnastika mashqlari mazmunini tushuntirish va ta'riflab berish mahorati va b.);

5. Ayrim gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati asoslari bilan tanishish zarur.

II bosqichda:

Ayrim gimnastika mashqlariga o'rgatish va bu mashqlarning muayyan majmuasini o'tkazish asoslarini egallash;

Gimnastika mashqlarini bajarishni baholash tartibi va gimnastika bo'yicha hakamlik qoidalarini o'zlashtirish;

Gimnastika atamashunoslik bilimlarini va xavfsizlikni ta'minlash va yordam berishni takomillashtirish;

Maktabda gimnastika yo'nalishi bo'yicha jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish, rejalashtirish, o'tkazish ko'nikmalarini, ularni tahlil qilish (pedagogik tahlil qilish, xronometraj, tomir urish egri chiziqlari va b.) hamda ularni baholashni bilish zarur.

Kasbiy-pedagogik mahorat va ko'nikmalarni egallashni amalga oshirish har bir o'quv bosqichida o'qitishning muayyan pedagogik materiallarini qo'yish yo'li bilan amalga oshiriladi. Qo'yilgan o'qitish masalalariga mos ravishda dasturning o'quv materiali ma'ruza, seminar, amaliy, obzorli uslubiy mashg'ulotlarda va o'quv amaliyotida butun o'qitish davri davomida talabalar tomonidan egallanadi, bunda har bir bosqichda o'quv dasturini yanada chuqurroq egallash uchun talabalarga quyidagi talablar qo'yiladi:

I bosqichda

1. Buyruq, farmoyishini aniq va to'g'ri berish, guruhni tuzish, ma'lumot berishni bilish;

2. Havoda va tayanchdagi umumrivojlanturuvchi, safdagi va akrobatik mashqlardagi gimnastika atamalarining kelib chiqish yo'llari va qoidalarini o'zlashtirish;

3. I bosqich dasturida ko'zda tutilgan gimnastika mashqlarini bajarishning amaliy ko'nikmalarini va texnika asoslarini egallash;

4. Gimnastika anjumanlarida, mashqlar bajarishda xavsizlikni ta'minlash va yordam berishning asosiy usullarini egallash;

5. O'quv amaliyot jarayonida safdagi va umumrivojlanturuvchi mashqlar o'tkazishni egallash;

6. Uy vazifasini bajarish:

a) shartli nuqta (markaz, o'rta, burchak va boshqa)larni ko'rsatgan holda gimnastika zali chegaralari chizmasi.

b) safda har xil gimnastika mashqlarini bajarib borish (aylanib o'tish, dioganal, qarama-qarshi yurish, ilon izi «zmeyka» va boshqalar).

c) qabul qilingan qoidalar va shaklga mos ravishda umumlashtiruvchi mashqlar majmuasi va gimnastika snaryadlaridan birida 5–6 elementdan iborat mashqlar kombinatsiyasini tasvirlash.

I bosqich dasturi hisobiga kiruvchi nazoratlarni bosqichma-bosqich topshirish.

II bosqichda

II bosqich dasturida ko'zda tutilgan amaliy ko'nikmalar va gimnastika mashqlarini bajarish texnikasi asoslarini egallash.

Gimnastika snaryadlarida o'zaro bog'langan bir yoki bir necha mashqlarni bajarishni tushuntirish va ko'rsatishni bilish.

Maktabda gimnastika mashqlarini bajarish va gimnastika bo'yicha musobaqalar o'tkazishni baholash qoidalari va tartiblarini o'zlashtirib olish.

Gimnastika bo'yicha maktab musobaqalari hakamligida shogird sifatida qatnashish.

Maktabda va bolalarning yozgi dam olish oromgohlarida gimnastika bo'yicha chiqishlar va bayramlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha asosiy qoidalarni egallash.

O'quv amaliyoti jarayonida gimnastika snaryadlarida o'rgatishni olib borishni egallash.

Uy vazifasini bajarish:

a) maktabda gimnastika bo'yicha tasniflangan musobaqalar (maktab gimnastika ko'p kurashi, muayyan sinf dasturi doirasida) o'tkazish uchun qoidalar tuzish;

b) maktabda va bolalarning yozgi dam olish oromgohida jismoniy tarbiya – sport bayramlarida o'quvchilarning gimnastika namunaviy chiqishlarini o'tkazish reja – ssenariysini tuzish.

II bosqich dasturidagi hisobga kiruvchi nazoratlarni bosqichma-bosqich topshirish.

15.2. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish

«Gimnastika» fani dasturi o'quv mashg'ulotlarining har xil turlari nazariy, ma'ruzaviy, amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali darslar, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, o'quv amaliyoti va boshqalarni o'z ichiga oladi. Nazariy mashg'ulotlarni o'tish uslubiyati asoslari bo'yicha ma'lumotlarni, jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastikaning tuzilishi va mazmunini, gimnastika rivojlanishining tarixiy bosqichlarini, mashg'ulotlarda shikastlanishni, ogohlantirishni, gimnastika atamashunosligi, o'qitish va mashg'ulotlar asoslarini, maktabdagi mashg'ulotlarning mazmuni, ularni tashkil qilish, o'tkazish va rejalashtirishni gimnastika musobaqalarida hakamlik uslubiyati va boshqalarini o'z ichiga oladi. Nazariy mashg'ulotlar ko'rgazmali qo'llanmalar va o'qituvchilarning texnik vositalaridan keng foydalangan holda ma'ruzalar shaklida o'tkaziladi. Dars shaklida o'tkaziluvchi va bo'lajak mutaxassislarning jismoniy texnik va kasbiy tayyorgarligini ta'minlovchi amaliy mashg'ulotlar «Gimnastika» fanida alohida o'rin tutadi. Aslini olganda dars berishning tashkiliy formasi kabi amaliy mashg'ulotlar bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassisining shakllanishida deyarli barcha masalalarni amalga oshiradi. Amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'qituvchi va talabalarda murakkabligi va mazmuni jihatidan turli-tuman faoliyat turlari, shuningdek, ularning o'zaro ta'siri namoyon bo'ladi. O'qituvchi va talabalarning turli-tuman faoliyati, shuningdek, o'quv materalini egallashning turli bosqichlari masalalarini hisobga olish muayyan mazmuni bilan to'ldirish lozim

bo‘lgan ayrim mashg‘ulotlarni aniq tasniflash (turlash)ni talab qiladi. Oxir-oqibatda amaliy mashg‘ulotlarning mohiyati zarur bo‘lgan o‘quv materiali, o‘qitishning usuli va yo‘llarini tanlashdan iborat bo‘ladi. Boshqacha qilib aytganda, amaliy mashg‘ulotlarni o‘tkazishning aniq muayyan ta’lim-tarbiyaviy maqsadlariga erishishiga olib keladi, shuning uchun ularni, asosan, o‘qitishning ta’lim-tarbiyaviy masalalari bo‘yicha tasniflash lozim. Jismoniy tarbiya mutaxassisini shakllantirishdagi ta’lim-tarbiyaviy masalalarining turli-tumanligini hisobga olgan holda, bir tomondan, o‘quv jarayonining muhim qismlarini tushirib qoldirmasdan ikkinchi tomondan, o‘quv materialini o‘tishni rejalashtirganda uni turli xil mashg‘ulotlar bilan to‘ldirib yubormasdan, amaliy mashg‘ulotlar turining qulay miqdorini aniqlash zarur. Amaliy mashg‘ulotlarning besh asosiy turi ajratiladi; yangi materialni o‘rganishning kirish qismi (o‘quv-sinov), aralash turi. Aralash turidan tashqari, har bir turdagi mashg‘ulot bitta bosh (asosiy) ta’lim-tarbiya masalasini o‘z ichiga oladi. Aralash turdagi mashg‘ulot bitta yoki ikkita ta’lim-tarbiya masalasiga ega bo‘lishi mumkin.

Gimnastika bo‘yicha kirish mashg‘ulotlari talabaga bosqich vazifalari va mazmunini yetkazish, shuningdek, ularni yangi o‘quv materialini faol va ongli o‘zlashtirib olishga tayyorlash maqsadida o‘tkaziladi. Odatda, kirish mashg‘ulotlarini navbatdagi semestr boshida o‘tkazish lozim. Yangi materialni (o‘quv-mashg‘ulot) o‘rganish bo‘yicha darslar o‘rganilayotgan bosqich bo‘yicha turli-tuman ma’lumotlar va bilimlarni o‘z ichiga oldi. Bu bilimlarni asta-sekin egallashni ta’minlaydi, o‘quv dasturda ko‘zlangan kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik mahorati va ko‘nikmalarini shakllantiradi, o‘qitishning yo‘l va usullarini o‘zgartirishda keng imkoniyatlar beradi. O‘zlashtirilgan materialni takrorlash va takomillashtirish bo‘yicha darslarda (o‘quv-uslubiy) amaliyot o‘tkazilayotganda foydalaniladigan bilim, kasbiy, texnik, jismoniy tayyorgarlik ko‘nikma va malakalarni talabalar tomonidan chuqur egallash imkoniyati yaratiladi.

Nazorat sinov mashg‘ulotlari talabalarning kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha olgan bilim, ko‘nikma va malakalarini o‘zlashtirish darajasini namoyon qiladi va ularni xolisona

baholashga imkon beradi. Aralash turdagi mashg'ulotlarda o'quvchilar tomonidan ilgari egallangan bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish darajasi, ularning takomillashuvi va nihoyat, yangi materialni o'rganish va mustahkamlashni tekshirish masalalari hal qilinadi, ya'ni bu turdagi mashg'ulotlarda turli-tuman birikmadagi har xil masalalar hal qilinishi mumkin. Gimnastika bo'yicha har xil turdagi mashg'ulotlarning solishtirma hajmi muayyan o'quv bosqichlaridagi talabalarni o'qitish masalalari va mazmuniga bog'liq bo'ladi.

Ya'ni, I bosqichda yangi materialni o'rganish (o'quv-mashg'ulot), egallagan materialni takrorlash va takomillashtirish, (o'quv-uslubiy) turdagi mashg'ulotlar soni ustunlik qiladi. II bosqichda mashg'ulotlarning aralash turi (yangi materialni egallash, egallangan materialni takrorlash, o'quv amaliyotini nazorat qilish va baholash)ga katta ahamiyat beriladi. III va IV bosqichlarda asosiy e'tibor o'quv amaliyoti o'tkazilishini nazorat qilishi va baholash (dars qismlari va to'liq dars o'tkazishini baholash, dars xronometraji, yurak urishi egri chizig'i va boshqalarni olib borish), egallangan materialni takrorlash va takomillashtirishga qaratiladi. Sport takomillashuvi bo'yicha sinfdan tashqari darslar amaliy mashg'ulotlar shaklida talabalarning sport-texnikasi mahoratini oshirishi, gimnastika darsini olib borish uslubiyati bilimlarini chuqurlashtirish, pedagogik ko'nikma va malakalarni takomillashtirish maqsadida va nihoyat, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy sifatlarini takomillashtirish maqsadida o'tkaziladi.

15.3 Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quv-uslubiy ishlarni tashkil etish

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishlarini tashkil qilish bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarining shakllanishidagi eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Tashkiliy ish ko'pgina o'zaro bog'liq omillardan tuzilib, ulardan eng asosiylari shug'ullanuvchilarni boshqarish, ularni joylashtirish va u yoki bu mashg'ulotda muayyan ish tartibini o'rnatish hisoblanadi.

Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni boshqarish

Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni boshqarish yo'llari qatoriga buyruq va farmoyishlar, og'zaki ko'rsatmalar, imo-ishoralar yordamidagi ko'rsatmalar, hisob-kitob, ko'rish va tovush shartli signallarini berish kiradi. Bu yo'llardan foydalanishda o'ziga xos talablar qo'yiladi. Ya'ni, buyruq berish qisqa, aniq, to'g'ri va talabchan bajarilishi va ma'lum bo'lgan harakatlarni bajarishda foydalanilishi lozim. Farmoyishlar, asosan, noma'lum, qo'shimcha tushuntirishlarni talab qiluvchi vazifalarni bajarishda beriladi. Og'zaki ko'rsatmalar va imo-ishora yordamida beriladigan ko'rsatmalardan, harakatlarni birinchi bor o'rganishda, ularni aniqlash va takomillashtirishda foydalaniladi.

Vazifalarni bajarishda marom, sur'atni yo'lga qo'yish uchun hisob-kitob qabul qilingan. U shug'ullanuvchilarning katta guruhi mashqlarni bajarayotganda hamjihatlikni va ayni vaqtni ta'minlaydi. Nihoyat, ko'rish va tovush shartli signallardan foydalanish bir butun mashqning u yoki bu tarkibiy qismlarini to'g'ri va o'z vaqtida bajarish imkonini beradi va shunday qilib, ularni yodlash va egallab olishni yengillashtiradi. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlar jarayonida muayyan o'quv masalalari va mashg'ulotlar mazmuni bilan mos ravishda shug'ullanuvchilar ko'rsatilgan yo'llarning barcha ko'rinishlari va ularning birikmalarining barcha ko'rinishlaridan foydalanishlari mumkin. Mashg'ulotlarning tayyorlov va yakuniy qismlarida esa, asosan, buyruq, farmoyishlar, hisob-kitob, mashg'ulotlarning asosiy qismida og'zaki ko'rsatmalar imo-ishora yordamidagi ko'rsatmalar, ko'rish va tovish shartli signallardan foydalaniladi.

Mashg'ulotlarda o'quvchilarni joylashtirish

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarini o'tkazish samaradorligi shug'ullanuvchilarning qulay joylashishiga ko'p darajada bog'liqdir. Hozirgi paytda gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni joylashtirishda uch usuldan keng foydalaniladi: **frontal usul** – barcha shug'ullanuvchilar bu vazifalarni bajarish uchun to'planadi, **guruhiy usul** – shug'ullanuvchilar ayrim

guruhlarga bo'linadi va vazifalar guruhlar bo'yicha bajariladi, **yakka usul** – shug'ullanuvchilar joylashib olib, vazifalarni yakka bajarishadi. Shug'ullanuvchilarni joylashtirishda u yoki bu usulni qo'llash o'quv vazifalari va mashg'ulot mazmuni mashg'ulotlarini anjom va uskunalar bilan jihozlashga bog'liqdir. Shug'ullanuvchilarni joylashtirishda u yoki bu usuldan foydalanishdan asosiy maqsad – bir tomondan, o'qitishda ta'lim-tarbiya masalalarini yechishni hisobga olib, muayyan mashg'ulotlarni o'tkazish samaradorligini oshirish va ikkinchi tomondan, jismoniy yuklama hajmi va jadalligini boshqarib turish.

Mashg'ulotlardagi ishni bajarish tartibi

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishini muvaffaqiyatli tashkil qilish uchun uni bajarishdagi aniq tartib belgilovchi ahamiyat kasb etadi. Vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarish (frontal joylashtirish) safdagi usullar, umumrivojlantiruvchi tayyorlov va yondashuvchi mashqlarni bajarishda; mashqlarni guruhli bajarish (guruhli joylashtirish) – akrobatika mashqlar, tirmashish, tirmashib o'tish, gimnastika devorlaridagi mashqlar, erkin mashqlarda navbatma-navbat bajarishi (yakka joylashtirish), asosan, gimnastika snaryadlari (turnik, halqalar, qo'shpoyalar va boshqalar)da mashqlar bajarishda foydalaniladi. Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishini bajarish tartibi muayyan mashg'ulotning aniq vazifalari va harakatlarning o'zaro mosligi yoki jismoniy kuchlanish bo'yicha bajariladigan mashqlarning qiyinchilik va murakkablik darajasi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'lanishda bo'ladi. Bajariladigan mashqlarning qiyinchilik va murakkablik darajasiga qarab amaliyot darslarida ularni ayrim yoki birgalikda bajarish tatbiq qilinmoqda. Gimnastika mashqlarida o'rgatishning umumqabul qilingan uslubiyatida vazifalarini dastlab ayrim (qismlar bo'yicha), so'ngra esa birgalikda ketma-ket bajarish tavsiya qilinadi.

Amaliy mashg'ulotlarda o'qitish usullari

O'qitish samaradorligini oshirish o'qitish usullaridan va o'qituvchining shug'ullanuvchilarni zarur bo'lgan bilim, malaka

va ko‘nikmalar bilan qurollantirishiga va ularni kelajakdagi amaliy faoliyatga tayyorlashda yordam beruvchi vosita hamda yo‘llardan oqilona foydalanishiga bog‘liqdir. Har bir usul o‘zining tarkibiy qismlariga ega bo‘lib, ularning birlashuvi bir butun usulni tashkil qiladi. Jismoniy tarbiyada bo‘lajak mutaxassislarni shakllantirishdagi jarayonlarning ko‘p qirraligi va murakkabligi ularni tayyorlashdagi masala va talablardan kelib chiqadi. Bu, bir tomondan, shug‘ullanuvchilar kasbiy tayyorgarligi masalasidir, ikkinchi tomondan esa sog‘lomlashtirish va gigieniya masalalaridir. Mutaxassislar tayyorlash masalalarining har bir guruhi ularni hal qilishda aniq muayyan usullarni talab qiladi. Ya’ni, pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakulteti talabalarining kasbiy tayyorgarligi, asosan, o‘qitishning og‘zaki va ko‘rgazmali usullarini ko‘zlaydi. Sog‘lomlashtirish va gigiena masalalarini hal qilish jismoniy yuklamalarining hajmi va jadalligini tartibga solib turish: mashq usullari, musobaqa usuli va katta xazinasidan foydalanishni ko‘zlaydi. Pedagogik institutlar jismoniy tarbiya fakultetlarida gimnastika kursini o‘qitishning tub maqsadidan kelib chiqib, asosiy e’tibor kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarning shakllanish sifatiga qaratiladi. Asosiy vositalar va bu maqsadga erishish yo‘llari sifatida o‘qitishning og‘zaki va ko‘rgazmali usullaridan foydalaniladi. O‘qitishning og‘zaki usullari – hikoya, tushuntirish, ko‘rsatma, buyruq og‘zaki baholash, suhbat, og‘zaki hisobot, o‘zi haqida so‘zlashni o‘z ichiga olgan usullar guruhi. Hikoya – o‘rganilayotgan nazariy, uslubiy qoidalar yoki shug‘ullanuvchining harakatlarini og‘zaki tasvirlash o‘quv materialini qisqa yoki tafsilotlari bilan bayon qilish ko‘rinishida qo‘llaniladi. Qisqa bayon qilish yangi material bilan tanishtirish uchun, tafsilotli bayon qilish egallangan materialni tafsilotli tahlil qilish va aniqlash uchun xizmat qiladi. Tushuntirish bajarilgan ish to‘g‘risidagi tasavvurni kengaytirish va chuqurlashtirish hamda yo‘l qo‘yilgan xatolarni to‘g‘rilash maqsadida shug‘ullanuvchilarning o‘zlari tomonidan vazifalarni namoyish qilish va mustaqil bajarish jarayonida qo‘llaniladi. Ko‘rsatma va buyruqlardan shug‘ullanuvchilar harakatlari ustidagi bevosita tezkor rahbarlik qilish maqsadlarida foydalaniladi. Vazifalar bajarilishini og‘zaki baholash vazifalarni bajarish jarayonida

shug'ullanuvchilar harakatlarini aniqlaydi, ularni bajarish sifati va to'g'riligini aniqlaydi hamda xatolarni to'g'rilaydi. Odatda, suhbat vazifalari bo'limlarning uslubiy va texnik xususiyatlarini aniqlash bilan bo'ladigan u yoki bu masalalarning to'g'ri bajarilishini muhokama qilish shaklida o'tkaziladi. Og'zaki hisobotlar va o'zlari so'zlashga olgan vazifalar, ularni bajarish yo'llari va amaliy egallash darajasi haqida shug'ullanuvchilarning shaxsiy tasavvurlarini tahlil qilishga imkon beradi. U usullarning har biridan turlicha foydalanish mumkin. Masalan, hikoya, butun qismlar bo'yicha barcha shug'ullanuvchilar uchun, ayrim guruhlar uchun, batafsil yoki qisqa va boshqalar bo'lishi mumkin.

O'qitishning ko'rgazmali usullari – mashqlarni ko'rsatish trener yoki o'qituvchining jismoniy yordamidan foydalangan holda vazifalarni sinab ko'rish rasm, chizmalar, plakatlar, fotolar rasmlar, kinogrammalar, kinokalsofkalar, mehnatlari va boshqalarni namoyish qilish.

O'qitishning yuqorida ko'rsatilgan usullari doimo chambarchas va o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. Pedagogik inistutlar, talabalar bilan bo'ladigan gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xosligini hisobga olgan holda, bo'lajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi maqsadlariga amal qilish va kasbiy-pedagogik tayyorgarlik ishlarini hal qilishga ko'proq e'tibor ko'rsatish lozim. Gimnastika bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida behosdan oqilona foydalanishni ta'minlash uchun harakat tayyorgarligini hisobga olgan holda o'quv bo'limlari tarkibi va talabalar guruhlarini to'g'ri joylashtirish juda muhimdir. Harakat tayyorgarligining bunday hisob-kitobi o'quv materialini baholi qudrat egallashni ta'minlaydi, o'quv dasturlarining u yoki bu bo'limlarini o'rganishda vaqtlarini ancha tejaydi va shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishiga murabbiy ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarida o'quv vaqtida foydalanishning maqsadga muvofiqligi murabbiy mashg'ulot uslubiy zichligi, ya'ni pedagogik to'g'ri foydalanilgan vaqtda mashg'ulotning umumiy davomiyligiga nisbati bilan chambarchas bog'liqdir. Faoliyatning pedagogik isbotlangan turlariga tushuntirishlar, ko'rsatmalar va farmoyishlarni qabul qilish va tushunib yetish, ularning talabalar tomonidan bajarilishini ko'rsatish va aks ettirish, zaruriy dam

olish, yangidan saflanish, gimnastika anjomlarini o‘rnatish va ularni yig‘ishtirish va boshqalar kiradi. O‘quv vaqtining pedagogik isbotlangan harajatlariga o‘qituvchining tashkiliy xatolarisiz bekor turishlar, qo‘yilgan pedagogik masalalarni tez qo‘shimcha shug‘ullanuvchilarning aloqasi belgilangan xususiyatlari, intizomni buzishlar, gimnastika anjomlari, asbob-uskunalar va mashg‘ulot joylari va boshqalarni kiritish mumkin. O‘quv vaqtidan oqilona foydalanishni ta’minlash uchun vaqtning pedagogik isbotlangan harajatlarini yuqori darajadan qisqartirish zarur, buning uchun har bir mashg‘ulotdan oldin, mashg‘ulot rejasini puxtalik bilan o‘ylab ko‘rish, o‘quvchilar faoliyatining har xil turlari (o‘tishlar, anjomlarni o‘rnatish va yig‘ish, saflanishlar, qayta saflanishlar va boshqalar)ni belgilash, tahlillash hamda bekor turishlar va mashg‘ulotning asosiy pedagogik masalalarni hal qiluvchi yordamchi harakatlarning eng keng miqdorini kamaytirish lozim.

Nazorat savollari:

1. *Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fanining maqsadi.*
2. *O‘quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilishni tushuntirib bering.*
3. *Gimnastika bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish.*

XVI bob. GIMNASTIKA BO'YICHA SPORT MUSOBAQALARI VA HAKAMLIK

Gimnastika bo'yicha musobaqalar o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Musobaqa natijalari – gimnastika musobaqasi bilan shug'ullanuvchilarning asosiy tayyorgarlik kriteriyasidir. Gimnastika bo'yicha musobaqalarning umumiy qabul qilingan ahamiyati uch tomonlama qarab chiqiladi: sport-texnika, tarbiyaviy, targ'ibot.

Musobaqaning sport-texnika tomonidan ahamiyatini ko'rib chiqib, shuni ta'kidlash mumkinki, musobaqalarda ishtirokchining tayyorgarligi o'quv-trenirovka jarayoni yo'nalishi to'g'riligi hisobiga tekshiriladi u yoki bu jamoada ishtirokchining ko'rsatgan natijalarini hisobga olib, trenirovka uslubiga tuzatish kiritiladi yordam beradi; hakamlar o'z mahoratlarini sport texnikasi bo'yicha (yangi elementlar va bog'lamlar bilan tanishishi hisobiga) shakllantiradilar.

Musobaqalar kelajakda gimnastikachilarning trenirovka uslubini takomillashtirishi hamda buning asosida murakkab mashqlarni bajarib yuqori malakaga ega bo'lishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Musobaqalar murabbiylarning tarbiyaviy ishlarini, ya'ni matonat, iroda kabi insoniy sifatlarni o'z shogirdlariga qanchalik singdira olganliklarining yakuni hisoblanadi.

Keskin kurashlar borayotgan musobaqa jarayonida, gimnastikachilar jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini namoyon etadilar musobaqalarda ishtirok etish, albatta, sportchi xarakterini toblaydi. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni sportchi xarakterini ko'rsatadigan insoniy sifatlari, (qiyinchiliklarni yengib o'tishda qat'iyati, iroda, jasurlik, o'ziga ishonch, o'z-o'zini boshqarish va h.k.)ni rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi vositalardan biri sifatida ko'rish mumkin. Musobaqalar jarayonida gimnastikachilar namoyon etgan yuqorida keltirilgan sifatlar faqatgina shug'ullantiruvchilar

uchun tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘libgina qolmay, balki sport kurashlarining borishini kuzatayotgan tomoshabinlar uchun ham muhim. Bundan tashqari, vositalarning xilma-xilligi, gimnastika mashqlarining qiziqarli bajarilishi musobaqa targ‘iboti va tashviqotining kuchli vositasidir. Gimnastika musobaqalari nafaqat yoshlarni estetik tarbiyalaydi, balki gimnastikaning turlari bilan ham ommaviy shug‘ullanishga jalb qiladi.

16.1. Musobaqa qoidalarining ahamiyati

Har bir musobaqa jarayonida hakamlar hay’ati musobaqa qoidalarini nazorat qilib boradilar. Bular gimnastikachilarning erishgan natijalarini takomillashtirishda katta ahamiyatga ega va yaxshi natijalar ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan sharoitlarni yaratib, sekinasta o‘sib borishini ta’minlaydi.

Qoidalarning qat’iy talablari (tashkiliy shakllarga, musobaqa jadvaliga rioya qilishga, bir snaryaddan ikkinchi snaryadga o‘tishni tashkil etishga va h.k.) gimnastikachilarda tartib va intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqa qoidalari musobaqalashuvchilarning mahorat darajalarini haqqoniy baholashga yordam beruvchi o‘ziga xos holatdir, shu bilan bir vaqtda, hakamlar, murabbiylarning mashqlarni baholash bo‘yicha qaror chiqarish huquq va burchlari namoyon bo‘lgan dasturiy-uslubiy hujjat hisoblanadi.

16.2. Gimnastika bo‘yicha musobaqa turlari va tavsifi

Musobaqalar tavsifiga ko‘ra jamoa va shaxsiy turlariga bo‘linadi. Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchining natijalari va egallangan o‘rniga qarab aniqlanadi. Jamoa musobaqalarida esa butun jamoa natijalari hisoblanadi va shu bilan uning o‘rni aniqlanadi, shaxsiy natijalar razryad uchun hisobga olinishi mumkin. Shaxsiy jamoa musobaqalarida har bir jamoa natijalari hisoblanadi.

Musobaqalar qo‘yilgan maqsadga ko‘ra, o‘quv, saralash, o‘rtoqlik uchrashuvi, ommaviy musobaqalarga bo‘linadi. O‘quv musobaqalari tajriba orttirish, o‘quv mashg‘ulotlarida me’yorlarni bajarish, o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari davridagi olib borilgan

ishlarni yakunlash maqsadida o'tkaziladi. Saralash musobaqalari keyingi katta masshtabdagi musobaqalardagi chiqishlar uchun eng yaxshi gimnastikachilarni va jamoalarni saralab olish maqsadida o'tkaziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari murabbiylar va ishtirokchilar orasida tajriba almashish hamda gimnastikachilar tayyorgarligini solishtirib, o'quv-trenirovka jarayonida takomillashuviga yordam beradi.

Gimnastika bo'yicha musobaqalar klassifikatsiya dasturlari bo'yicha o'tkaziladigan klassifikatsiya va klassifikatsiyalanmaydigan musobaqalarga ajratiladi. Klassifikatsiyalanmaydigan musobaqalar maxsus dastur bo'yicha o'tkaziladi: «oq varaq» (noma'lum dastur bo'yicha), ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha o'tkaziladigan (mashqlarni tuzish va bajarish bo'yicha yetakchilarni aniqlash) tanlovlar, yengillashtirilgan klassifikatsiya dasturi, soddalashtirilgan dasturlar. Bu musobaqalarda ishtirokchilarga razryad berilmaydi.

Gimnastika bo'yicha musobaqalar o'ziga xosligi bilan ajralib turadi hamda o'z masshtabi bo'yicha jamoalarda boshlanadi va keyinchalik quyidagi ketma-ketlikda bo'lib o'tadi: tumanlarda, shaharlar, viloyatlar, respublika va hokazo.

16.3. Musobaqa dasturi va nizomi

Musobaqa tavsifini, albatta, ko'rsatish zarur: jamoa yoki shaxsiy. Dastur va musobaqa shartlarini belgilovchi hujjat bu musobaqani o'tkazayotgan tashkilot tomonidan ishlab chiqilgan musobaqa nizomi. Nizom quyidagi bo'limlardan iborat: maqsad va vazifalar; o'tkazish joyi va vaqti; musobaqalarni boshqarish; ishtirokchilar tarkibi; musobaqa dasturi; shaxsiy va jamoa kurashlarining tartibi va shartini aniqlash; g'oliblarni mukofotlash; tashkiliy ishlar. Musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin ishtirok etuvchi tashkilotlarga Nizom tarqatilishi lozim. Agarda Nizomda qo'shimcha talablar (mashqlar kompozitsiyasi murakkabligiga) nazarda tutilgan holatlarda, albatta, 6 oydan kam bo'lmagan vaqt ichida e'lon qilinishi shart. Keyingi musobaqa nizomi bo'limlarining mazmuni bo'yicha o'tkaziladi.

Maqsad va vazifalar. Bu bo'limda shu musobaqaning maqsadi va vazifasi aniq bo'lishi lozim. Musobaqalarning asosiy vazifasidan biri – bu gimnastikani ommalashtirish, musobaqalarga katta ommani jalb etish, o'quv-trenirovka ishlari yakunini o'tkazish, kuchli gimnastikachilar yoki jamoalarni aniqlash, razryad me'yorini topshirish hisoblanadi.

O'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan joy (sport bazasi manzili) va vaqti ko'rsatiladi. Musobaqalarni o'tkazish vaqtini aniqlash musobaqalarning umumiy jadvaliga binoan aniqlanadi. Shu bilan birga, sport bazalarining imkoniyatlarini hisobga olish lozim: musobaqa o'tkaziladigan kunlarning davomiyligi va dasturlarni hisobga olib o'tkaziladigan joyga talablar; snaryadlarni sinovdan o'tkazish kunlari.

Musobaqani boshqarish. Bu bo'limda quyidagilar ko'rsatilgan: musobaqani o'tkazish, ishtirokchilarni qabul qilish, topshirilgan tashkiliy ishlar, tashviqot e'lon qilish, hakamlar hay'ati tasdiqlanadi. Musobaqani o'tkazish bevosita bosh hakamga topshiriladi. Musobaqaga tayyorgarlik ishlarini umumiy boshqarish uchun ayrim holatlarda zaruriyat yuzaga kelsa, tashkiliy qo'mita tuziladi. Uning tarkibiga xo'jalik, sport-texnika, axborot va boshqalar kiradi.

Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. Bunda ishtirok etayotgan tashkilot nomi va soni, yosh va razryad talablari ko'rsatiladi. Agar musobaqa uzoq yo'l bilan bog'liq bo'lsa, u holda jamoa, hakamlar, trenerlar, akompaniatorlar va boshqalar soni ko'rsatiladi. Musobaqalarda faqat tibbiy ko'rikdan o'tgan va vrach ruxsatini olgan gimnastikachilar qatnashadilar.

Musobaqa dasturi. Ko'p holatlarda musobaqalar klassifikatsiya dasturi bo'yicha o'tkaziladi. Bunday paytlarda musobaqa qanday razryad bo'yicha o'tayotganligi, majburiy va erkin dastur soni, final musobaqalarini o'tkazish (ko'pkurash yoki alohida turlar bo'yicha) ko'rsatiladi. Klassifikatsiyasiz musobaqalar o'tkazishda dastur tuzilib, nizomga qo'shib qo'yiladi, nizomda esa faqat musobaqa o'tkaziladigan turlar (snaryadlar) ko'rsatiladi. Shaxsiy va jamoa birinchiliklari tartibi va sharoiti hisobga olinadi. Sinov tizimi mazmuni va g'oliblarni aniqlash tartibi beriladi. Shu bilan birga, jamoaning umumiy tarkibidan sinov ishtirokchilar sonini

aniqlash zarur. Agar chiqish turli razryad bo'yicha ruxsat etilsa, unda koeffitsientlar kiritiladi. «1» koeffitsienti kichik razryad uchun, keyingi har bir koeffitsient uchun esa «0,05» ga oshirib borish qabul qilingan. Masalan, musobaqada III, II, I razryad bo'yicha chiqadigan gimnastikachilar qatnashadilar. Bunday holatlarda III razryad uchun «1» koeffitsienti, II uchun «1,05», I uchun «1,1» bo'ladi.

Nizomda ishtirokchilar bajargan ballar maksimal ballar hajmining 80% ini tashkil etsagina koeffitsient qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatib o'tilishi lozim. Bu shart bajarilmagan hollarda ishtirokchilar natijalari koeffitsientsiz sinovga kiradi yoki umuman qabul qilinmaydi (musobaqa tashkilotchilarining hukmiga havola). Jamoa musobaqalarida, jamoa ishtirokchilarining har bir ko'p-kurash turlaridagi bolalar hajmi bo'yicha sinovi keng tarqalgan.

Mukofotlash. Musobaqa g'oliblari medallar, jetonlar, diplomlar, faxriy yorliqlar, guvohnomalar, bilan taqdirlanishlari mumkin. Agar qaysi bir razryad bo'yicha shaxsiy birinchilikda bitta gimnastikachi qatnashsa, unda u g'olib hisoblanmaydi. 80% ball imkoniyatidan kam ball yig'gan ishtirokchi g'olib bo'lmaydi.

Tashkiliy masalalar. Bu bo'limda hakamlar: majlislarining vaqti e'lon qilinadi, buyurtmaga ilova qilinadigan zaruriy hujjatlar keltiriladi. Buyurtmada nomma-nom (ishtirokchining ismi, sharifi, tug'ilgan yili, sport jamiyati, shahar, nechanchi razryad bo'yicha chiqadi va uning sportdagi mavqeyi, murabbiy hamda shifokori imzosi) musobaqa boshlanishidan kamida 1 kun oldin beriladi. Dastlabki buyurtmada jamoalar va ishtirokchilar soni, qatnashadigan razryadi bo'yicha ma'lumotlar jamlangan. Agar musobaqalarda turli shaharlardan kelgan sportchilar qatnashsalar, unda qabul shartlari beriladi: yo'l xarajatlarini qoplash, oziq-ovqat, maosh saqlanish va hokazo.

16.4. Hakamlar hay'ati tarkibi

Hakamlar hay'ati tarkibiga bosh hakam, katta hakamlar, kotib-hakamlar, ishtirokchilar yonidagi hakamlar, axborotchi-hakam, musobaqa komendanti, namoyish komissiyasi, shifokor kiradi.

Hakamlar hay'ati tarkibi musobaqa mavqeyi, ishtirokchilar soniga bog'liq va u musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tomonidan aniqlanadi.

Musobaqalarni tashkil etish va boshqarish asosiy hakamlar hay'atiga yuklatiladi va qolgan barcha vazifalarni hakamlar amalga oshiradi. Asosiy hakamlar hay'ati tarkibiga bosh hakam, uning yordamchilari, bosh kotib, musobaqa shifokori namoyish komissiyasi raisi kiradi. Asosiy hakamlar hay'ati hakamlar komissiyasi prezidiumida tayinlanadi va jismoniy tarbiya va sport sohasiga tegishli qo'mita tomonidan tasdiqlanadi.

Sport ustalari ishtirok etadigan klassifikatsiya musobaqalarida bosh va katta hakamlar respublika toifasidan past bo'lmasligi, hakamlar esa birinchi toifadan past bo'lmasligi kerak. Sport ustalari bajarayotgan mashqlarni 4 yoki 5 kishilik, I razryadlilarni 3 kishi, boshqa razryadlarni esa 2–3 kishilik hakamlar guruhi tashkil etadi.

Hakamlar hay'ati a'zolarining huquq va burchlari

Bosh hakam o'z faoliyatida rasmiy hujjatlarni: musobaqa qoidalari, musobaqa nizomi, dasturini boshqarish kerak. Musobaqa boshlanishidan oldin hamma texnik hujjatlarning tayyorligini tekshirib chiqishi, binoni, jihozlari, asbob-uskunalarni qabul qilib olishni amalga oshirishni, qura tashlash vaqti, snaryadlarni tekshirish, mandat komissiyasi ishini tartiblashtirish ishlarini nazoratdan o'tkazishi hamda musobaqa jadvalini tuzib chiqishi lozim. Bundan tashqari, dasturning alohida turlari bo'yicha hakamlarni tayinlash yozma ravishda qabul qilish va berilgan kunda bu ish yuzasidan qaror chiqarish, hakamlik guvohnomasi va mos kiyimga ega bo'lmagan hakamlarni musobaqaga kiritmaslik, musobaqa oldidan hakamlar hay'ati majlisini o'tkazish hamda zarurat tug'ilgan holatlarda, agar ishtirokchi yoshi, razryadi, kostumi musobaqa qoida va nizomlariga mos kelmasa, musobaqadan chetlatish, shu musobaqani o'tkazgan tashkilotga musobaqa hisoboti va bayonnomasini yozma ravishda musobaqa tugagandan so'ng 2–3 kun ichida taqdim etish bosh hakam zimmasiga yuklanadi.

Bosh hakam quyidagi hollarda musobaqa o'tkazilishini ta'qiqlashi mumkin: jihozlar va asbob-anjomlar talabga javob

bermasa. Shuningdek, u texnik nosozliklarni bartaraf qilish maqsadida tanaffus tashkil qilish, musobaqalarni kechiktirish, musobaqa borishini buzadigan holatlar va noqulay ob-havo sharoitlarida, musobaqa jadvaliga o'zgartirishlar kiritish, zarur paytlarda hakamlar guruhi baholarini o'zgartirishi, juda kam holatlarda hakamlar tarkibini o'zgartirish yoki hakamlarni bir guruhdan ikkinchisiga o'tkazish, qo'pol xatoga yo'l qo'ygan hakamlarni ishdan chetlatish, umuman mashqlarni bajara olmagan ishtirokchilarni, sportchi sha'niga to'g'ri kelmaydigan xatolarga yo'l qo'ygan ishtirokchilarni musobaqadan chiqarish huquqiga ega.

Bosh hakam nizomda ko'rsatilgan musobaqa shartlarini o'zgartirish huquqiga ega emas. Bosh hakamning tashkiliy ishlar va musobaqa o'tkazish bo'yicha faoliyati va qarori qat'iy bo'lib, faqat shu hakamlar hay'atini tayinlagan federatsiya tomonidan o'zgartirilishi mumkin.

Bosh hakam o'rinbosarlari. Bosh hakam va uning o'rinbosarlari burchlarining tartibli taqsimlanishi musobaqani tashkil etishiga va o'tkazishga ta'sir qiladi. Musobaqa mavqeyi va ishtirokchilarning soniga ko'ra bosh hakam o'rinbosarlari aniqlanadi.

Katta mavqedagi musobaqalarda bir o'rinbosarga tashkiliy va texnik ta'minot ishlari, ikkinchisiga (yoki ikkitasiga) hakamlar hay'atini boshqarish (ayollar va erkaklar) yuklanadi. Qoida bo'yicha bosh hakam o'rinbosarlari lavozimiga, faol, tashkilotchi, tajribali hakamlarni tayinlanadi. Bosh hakam bo'lmagan holatlarda esa o'rinbosarlardan biri, hamma huquqlardan foydalanib bosh hakam ishlarini yuritishi mumkin.

Tibbiyot bo'yicha bosh hakam o'rinbosari musobaqa ishtirokchilariga tibbiy yordamni ta'minlaydi, tibbiy xodimlar ishiga rahbarlik qiladi (katta musobaqalarda) va asosiy hakamlar hay'ati ishlarida ishtirok etadi. Musobaqa jarayonida sanitariya holatlarini, shifokorlarni nazorat qiladi, birinchi tibbiy yordam ko'rsatadi. Musobaqa yakunida tashkil etilgan tibbiy-sanitariya ta'minoti, jarohatlar va kasallik holatlarini ko'rsatib hisobot beradilar.

Bosh kotib va kotiblar. Bosh kotib musobaqa ishtirokchilarining buyurtmasini tekshiradi, musobaqa bayonnomasini tayyorlaydi, hakamlar hay'ati majlisining bayonnomasini yuritadi, ularning

to‘g‘ri bajarilishini nazorat qiladi, hakamlar guruhini hamma materiallar bilan ta’minlaydi, kotiblar tarkibini tuzib, ular ishini boshqaradi, musobaqa natijalari bo‘yicha hisobot tayyorlaydi.

Katta hakam hakamlar guruhi ishlarini boshqaradi, o‘z guruhidagi hakamlarga yo‘llanmalar beradi, alohida elementlar va butun mashqlarni baholashda yagona nuqtayi nazarini ishlab chiqadi, mashqlarni bajarishda yo‘l qo‘yiladigan xatolarga hakamlar e’tiborini qaratadi, jamoa sardorlaridan raport qabul qiladi, tartib-intizomni nazorat qiladi, bajarilgan mashqni baholaydi, mashq bajarish uchun ishtirokchilarni chaqiradi, musobaqaning ishchi bayonnomasini yuritadi va uning to‘g‘ri to‘ldirilganligiga javob beradi, yakuniy bahoni chiqarib, ishtirokchilarga e’lon qiladi, bayonnomadagi tuzatishlarga o‘z imzosini qo‘yadi, vaqtga bajariladigan mashqlarning (erkin, xoda) davomiyligini sekundomerlarda aniqlaydi va zarurat tug‘ilganda baholar yozilgandan keyin uni o‘zgartirishi mumkin, sport kiyimini kiymagan ishtirokchi va murabbiylarni musobaqaga kiritmaydi yoki bahosini pasaytiradi, musobaqa yakunida o‘z gurnhidagi hakamlarning har biriga yozma tavsifnoma beradi.

Hakam musobaqa qoidasiga mos mashqlarning bajarilishini baholaydi, majburiy mashqlarda qoidaga javob bermaydigan, qo‘shilgan yoki qoldirilgan elementlar uchun olib tashlanadigan ballarni mustaqil aniqlaydi va alohida odatlarda bajarilishi sifatiga hakamlarning bahosi yakuniy bahodan farq qilsa, unda muhokama uchun katta hakamga murojaat qilish huquqiga ega, katta razryaddagi gimnastikachilar mashqlarni bajarishgandan so‘ng hakam o‘z bahosini yozib, ularni katta hakamga beradi; kichik razryadlilar ochiq hakamlanadi. Musobaqa jarayonida hakam ishtirokchilarga, murabbiylarga o‘zi qo‘ygan bahoni tushuntirishga majbur emas.

Chiziqlar hakamlari. Erkin mashqlarda chiziq hakamlari diogonal chiziqlarning qarama-qarshi tomonda turib, gilamning chegarasidan chiqib ketishlarni belgilab boradi. Hakamlarning har biri ikki chiziqni kuzatadilar. Erkaklar tayanib sakrashlarini hakamlashda qo‘llarda itarilish joyi aniqlanadi.

Ishtirokchilar yonidagi hakamlar. Ular ishtirokchilarni musobaqa chiqish joyi oldiga saflantiradi, jamoani harakatlan-

tirishini boshqaradi, tartib va intizomni ta'minlaydi, formada bo'lmagan ishtirokchi va murabbiylarni musobaqa joyiga kiritishmaydi, g'olib va sovrindor ishtirokchilarni mukofotlanish joyiga tayyorlaydi.

Axborotchi hakam musobaqa tartibini, ishtirokchilar tarkibini e'lon qiladi, o'tkazilgan kurashlar natijalarini, qoida va nizom saqlanib qolishini, bajarilgan mashqlar bahosini e'lon qiladi, ishtirokchi va tomoshabinlarga musobaqa haqida axborotlarni yetkazib turadi.

16.5. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari

Ishtirokchilar jamoa sardori va murabbiylar orqali katta hakam va hakamga, jamoa vakillari orqali esa hakamlar hay'atiga murojaat qilish, har bir kurash oldidan snaryadlarni tekshirib, qoida chegarasida qo'shpoya balandligi va kengligini o'zgartirish, mashq bajarish qulay bo'lishi uchun matlarni va ko'prikchalarni joylashtirish, turnikda turli balandlikdagi qo'shpoyada va halqada dastlabki holatni egallash uchun yordam olish huquqiga egadirlar.

Ishtirokchilar musobaqa qoidasi va nizomini bilishlari va ularga qat'iy rioya qilishlari musobaqadan 15–20 daqiqa oldin psixolog va texnik jihatdan tayyor bo'lishlari lozim.

Jamoa vakili. Musobaqada ishtirok etayotgan har bir jamoa o'zining vakiliga ega bo'lishi kerak. Vakil musobaqa o'tkazish bo'yicha vujudga kelgan savollar bilan bosh hakamga murojaat qilish va musobaqa qoidalari doirasida qarshilik bildirish, tashkiliy ishlar bo'yicha hakamlar hay'ati majlislarida qatnashish huquqiga egadir.

16.6. Musobaqa o'tkazish tartibi

Musobaqaning birinchi kuni, an'anaga ko'ra, ishtirokchilarning paradi bilan ochiladi. Agar musobaqa ikki mahal o'tkazilsa, unda paradni o'tkazish qulay bo'lishi uchun kunning ikkinchi yarmida o'tkazilishi mumkin. Ochilish marosimida musobaqada ishtirok etuvchi barcha sportchilar, hakamlar, vakillar va murab-

biylar qatnashadilar. Har bir jamoa gimnastikachilari, jamoa emblemasi tushirilgan bir xil sport kiyimida bo'lishlari shart. Hakamlar, o'z navbatida, musobaqa uchun belgilangan yagona kiyimda (formada) bo'lishlari shart.

Parad mashqi musobaqani o'tkazayotgan tashkilot bayrog'ini olib kirish bilan ochiladi. Paradni bosh hakam, uning o'rinbosarlari yoki hakamlar boshqaradilar. Ular paradni qabul qiladilar va bayroqni ko'tarish uchun ruxsat beradilar. Shundan keyin musobaqa o'tkazayotgan tashkilot vakili ishtirokchilarni tabriklaydi va musobaqani boshlashga ruxsat beradi. Paraddan so'ng sportchilar zaldan chiqib ketadilar.

Ishtirokchilar yonidagi hakamlar ishtirokchi jamoani saflantirib, sardorlarga musobaqani o'tkazish tartibi bo'yicha yo'llanmalar va musobaqa turlari haqida axborot beradilar, keyin ishtirokchilar yonidagi hakamlar buyrug'iga binoan sportchilar o'z mashq turlariga tarqaladilar. Musobaqaga ishtirokchilar kelganliklari va tayyorliklari haqida jamoa sardori raportidan so'ng katta hakam mushak yozdi (razminka) mashqlariga va snaryadlarni tekshirishga ruxsat beradi. Snaryadlarni tekshirib sinalgandan so'ng katta hakam gimnastikachilarni navbatma-navbat mashqlarni bajarishga chaqiradi.

Ochiq hakamlikda har bir hakam o'z bahosini ko'rsatadi. O'rtacha baho aniqlanib va qo'shimcha bahoni olib tashlashdan so'ng katta hakam yakuniy bahoni ko'rsatadi. Yopiq hakamlikka hakamlar yozmalarini katta hakamga beradilar va u yakuniy bahoni ko'rsatadi. Baholarni shunday ko'rsatish kerakki, birinchi navbatda katta hakam, kotib, ishtirokchilar va tomoshabinlar yaqqol ko'rishlari kerak. Bir guruh gimnastikachilar chiqishidan so'ng birinchi snaryadda mashq turi bo'yicha almashish bo'ladi.

Musobaqa g'oliblarni va sovrindorlarni e'lon qilish va taqdirlash hamda bayroqni ko'tarish ishtirokchilar paradi bilan yopiladi. Musobaqa yakunida g'oliblarga bayroqni tushirish huquqi beriladi.

Musobaqa amaliyotida ko'rgazmali chiqishlarni o'tkazishning o'z o'rni bor bo'lib, bularni turlar bo'yicha mashqlar tugagandan so'ng va yopilish paradidan oldin o'tkazish maqsadga muvofiq. Ko'rgazmali chiqishlarda qoida bo'yicha musobaqa g'oliblari

ishtirok etadilar, BO‘SM yoki jamiyatining yosh gimnastikachilari, shahar va respublika miqyosidagi sport ustalari qatnashishlari ham mumkin. Ko‘rgazmali chiqishlar paytida hakamlar hay’ati shaxsiy va jamoa birinchiliklari natijalarini hisoblab chiqib, diplom, faxriy yorliqlar, sovrinlarni tayyorlaydilar.

16.7. Faol o‘quvchilardan gimnastika bo‘yicha hakamlar tayyorlash

Bizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlantirishda jismoniy tarbiya mutaxassislari roli katta, shuning uchun sport klublari va jismoniy tarbiya jamoalarining sport seksiyalarida, bolalar va o‘smirlar maktablarida ommaviy jismoniy tarbiya mutaxassislarini, shu bilan birga, sport gimnastikasi bo‘yicha hakamlarni tayyorlash maqsadida uzluksiz ishlar olib borilishi lozim. Gimnastika seksiyasida shug‘ullanadigan har bir o‘quvchi hakamlik asoslarini bilishlari shart. Bu bilim va ko‘nikmalar sportchining texnik-taktik tayyorgarligida katta ahamiyatga ega. Gimnastika bo‘yicha yosh hakamlarni tayyorlash o‘quv rejasiga ega bo‘lgan hakamlik seminarlari orqali amalga oshiriladi. Hakamlar tayyorlash bo‘yicha o‘quv rejada gimnastikaning rivojlanish tarixi haqida ma’lumotlar, faoliyatidagi klassifikatsiya dasturlarining tahlili, sportchi gigienasi va shifokor nazorati, musobaqalarni tashkil etish, o‘tkazish qoidalari haqida nazariy bilim (10 soat) mavjud. Hakamlik amaliyoti (20 soat) seminarlari gimnastika bo‘yicha murabbiylar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari rahbarligi ostida sport toifasiga ega bo‘lgan yuqori sinf o‘quvchilarini jalb qilish bilan o‘tkaziladi.

«Yosh hakam» unvoni, hakamlar seminarini tamomlagan va gimnastika bo‘yicha kamida 5 ta musobaqada hakamlik qilgan, tajribaga ega bo‘lgan yoshlarga (12–16 yosh) beriladi.

Nazorat savollari:

1. *Gimnastika bo‘yicha musobaqa turlariga ta’rif bering.*
2. *Musobaqa dasturi va nizomiga izoh bering.*
3. *Hakamlar hay’ati tarkibini tushuntirib bering.*
4. *Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari nima?*
5. *Musobaqa o‘tkazish tartibini tushuntirib bering.*

IV QISM
GIMNASTIKANING SOG'LOMLASHTIRUVCHI VA AMALIY TURLARI

XVII bob. GIMNASTIKANING TA'LIM – RIVOJLANTIRUVCHI TURLARI

Jismoniy tarbiya tizimida kishilarning jismoniy kamolotini ta'minlovchi turli vosita va usullar qo'llaniladi.

Gimnastika hayotiy faoliyatni, ish qobiliyatini oshirishning, shuningdek, sog'lomlashtirish va dam olishning eng yaxshi vositasidir.

Gimnastikaning ta'lim-rivojlantiruvchi turlariga quyidagilar kiradi: asosiy va atletik gimnastika, ayollar gimnastikasi, ixtisoslashgan amaliy gimnastika.

Asosiy gimnastika

Asosiy gimnastika nisbatan mustaqil turlardan biri bo'lib, turli yoshdagi kishilar jismoniy tarbiyasining eng maqsadga muvofiq vositasidir. U maktabda o'quv fani hisoblanadi, chunki o'zining mazmuni va yo'nalishi bo'yicha o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi vazifalarga mos keladi.

Turli-tuman vositalaridan kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalar va shuningdek, keksa yoshdagi kishilarga mansub mashqlar tanlash mumkin.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida saf, umumrivojlantiruvchi, amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar, uzunlikka, balandlikka, balandlikdan, to'ldirma to'plar, gimnastika o'rindiqlari, matlar to'plamidan oshib va eng oddiy tayanib sakrashlar, osilish va tayanish mashqlari, eng oddiy akrobatika mashqlari (dumalash, umbaloq oshish, kuraklarda, boshda tik turishlar, yon tomonga to'ntarishlar, badiiy gimnastikaning oddiy mashqlari tayanch oldida oyoq va gavda harakatlari, raqs harakatlari) qo'llaniladi.

Bu mashqlarning texnikasi nisbatan oddiy bo'ladi, shuning uchun o'rgatish ko'p sonli takrorlashni talab qilmaydi.

Asosiy gimnastikaning sog'lomlantiruvchi vazifalari

Asosiy gimnastika kishi butun organ va sistemalarini umumiy garmonik rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sog'lig'ini saqlash va yaxshilash, hayotiy faoliyati va ish qobilyatini oshirish, shuningdek, to'g'ri qomatni shakllantirish va shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlantiruvchi — gigiyenik ahamiyatga ega. Asosiy gimnastika mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tayyorganlikning yuqori darajasiga erishiladiki, busiz sog'lomlashtirishga qaratilgan prinsipini amalga oshirib, shuningdek, yoshlarni mehnat va vatan himoyasiga tayyorlab bo'lmaydi. Mashqlarning sog'lomlashtirish ta'siriga tananing barcha qismlari uchun o'zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan mansub mashqlarni tanlash orqali erishiladi.

Mashqlarni tanlashda, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sog'lig'i qay ahvolda ekanligi, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, shuningdek, harakat apparatining anatomik tuzilishini hisobga olish kerak. Barcha muskul guruhlarini ularning funksional xususiyati va hajmini hisobga olib ishga jalb qilish darkor, katta muskul guruhlari yirikroq ishni bajarishi lozim. Jismoniy yuklamani boshqara borish, uni bir maromda oshira borib, shug'ullanuvchilarning bajarishga shayligini hisobga olish zarur.

Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyati

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarning yurishi, yugurish, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqib, yukni bir joydan ikkinchi joyga o'tkazish, turli to'siqlarni zabt etish kabi hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalari shakllanadi va takomillashadi. Qayd etilgan harakat malakalar kishilarning mehnat va harbiy faoliyatida katta ahamiyatga ega. Ularni o'rgatishda harakat tajribasi boyitiladi, kuch, tezlik, chaq-

qonlik va chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida ko'pgina harakatlar elementlari o'rganiladi. Shug'ullanuvchilar tuzilishi va texnikasi turlicha bo'lgan mashqlar bisotini o'zlashtirgach, harakatning yangi shakllarini muvaffaqiyatli o'zlashtira oladilar va turli harakat vazifalarini uddalay oladilar. Bu oliy asab faoliyatining qonuniyati bilan izohlanadi, ya'ni mavjud shartli reflekslar asosida yangi yuqori darajali shartli reflekslar hosil bo'ladi. Har qanday yangi harakat malakasi oldin o'rganilgan harakat faoliyati zaminida shakllanadi. Har bir o'rganilayotgan harakatda oldin o'rganilgan harakatning elementlari (qism, detali) mavjuddir. Demak, odam qancha ko'p harakat malakasiga ega bo'lsa, uning harakat tajribasi qanchalik boy bo'lsa, uni yangi harakat faoliyatiga shunchalik oson va tez o'rgatish mumkin. Bolalar bilan o'tkaziladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlari paytida bu masalani hal qilish, ayniqsa, muhimdir.

Asosiy gimnastikaning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati

Mashg'ulotlar jarayonida ta'lim-tarbiyaviy vazifalar hal qilinadi. Gimnastika darslari, odatda, yaxshi intizom, qat'iy tartib bilan ajralib turadi, chunki mashqlar sanoq yoki musiqa jo'rligida bajariladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida turli harakat faoliyatiga va bu harakatlarni fazoda, vaqt birligida va muskul kuchlanish darajasi bo'yicha aniq bajarishga o'rgatiladi. Maktab yoshidagi bolalarni o'z harakatlari barcha parametrlarida aniq baholay olishga, tananing turli qismlari harakatlarini boshqara olish va eslab qolishga o'rgatish lozim. Keksa yoshdagi kishilar e'tiborini harakat aniqligiga qaratishlari va ularni bajarish uyg'unligini asta-sekin murakkablashtirib borishlari tavsiya qilinadi. Shu maqsadda gavdaning alohida qismlari bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha qismlarga va kombinatsiyalarga (8—16 sanoqqa) birlashtirish tavsiya etiladi. Bunday mashqlar o'rganilayotganda eslab qolish va bajarilayotgan harakat faoliyatini anglash qobilyati rivojlanadi, shug'ullanuvchilarning psixik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatiladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida aqliy ta'lim va jismoniy ta'lim hamda jismoniy tarbiya muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

P.F. Lesgaft o'zining maktabida gimnastika tizimi haqida gapirib, quyidagicha yozgan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunday chambarchas bog'liqki, ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil qilishi lozim, chunki har qanday bir tomonlama rivojlanish uchun sharoit yaratmaydi». Shunday qilib, asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik tarbiyalanadi. Hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantirish va aksari harakatlar texnikasi asoslariga o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. Asosiy gimnastika sportga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida o'tiladi. Maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotlarini dastur talabiga, shuningdek, shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga muvofiq tuzadi.

Sog'lomlashtirish guruhidagi keksa yoshdagi kishilar bilan asosiy gimnastika mashg'ulotlari ham dars shaklida o'tkaziladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari bor. Odatda, bir o'qituvchi shug'ullanuvchilarning katta guruhi bilan mashg'ulot o'tkazadi. Shuning uchun o'quv jarayonini boshqarishda mashg'ulotlarni tashkil qilishning maxsus usullari zarurdir. Maktab darsi 45 daqiqa va sog'lomlashtirish 45–90 daqiqa davom etadi. O'qituvchi bu vaqtdan unumli va odilona foydalanishi, ko'p mashq bajartirishi bilan birga, mashg'ulotlarni yetarli darajada emotsional tashkil qilishi kerak. Asosiy gimnastika darsni tashkil qilishning turli usullaridan foydalanish mumkun.

Frontal (yoppasiga) va guruh usuli. Mashg'ulotlarni guruh usulida uyushtirganda o'rganiladigan mashqlar katta guruhlar bilan bir vaqtda bajariladi. Frontal usulda esa barcha shug'ullanuvchilar

bilan bajariladi. Guruh usulining afzalligi shundaki, bir guruh shug'ullanuvchilar mashq bajarganda mashg'ulotchilarning hammasi ishga jalb qilinadi, bu ularning qiziqishini va faolligini oshiradi. **Uzluksiz usuli** boshqalaridan shu bilan farq qiladiki, unda o'quvchilar bir-birlaridan 1—2 metr masofada aytilgan mashqlarni birin-ketin bajaradilar. Qiyalab qo'yilgan o'rindiqlardan, gimnastika devori va narvondan tirmashib chiqish, xodada (yakka cho'pda) muvozanat saqlash, yugurib kelib sakrash, akrobatika mashqlari, ayrim osilish va tayanish mashqlarini uzluksiz usulida o'tkazish mumkin. Uzluksiz usulida o'tiladigan barcha mashqlar tanish bo'lishi (oldindan guruh usulida o'zlashtirilgan bo'lishi) kerak. Bu shug'ullanuvchilar mashq bajarganda to'xtab qolmasliklari va u yoki bu snaryadda bir tekis taqsimlanishlari uchun muhimdir.

Turli-tuman mashqlarni aylanma uzluksiz usulida o'tganda mashg'ulotlar, ayniqsa, qiziqarli va emotsional o'tadi. Zalda zarur bo'lgan barcha snaryadlar o'rnashtiriladi va dars rejasida belgilangan mashqlarni bajarish uchun joylar tayyorlanadi. Snaryadlar shug'ullanuvchilar bir-biriga xalaqit bermasdan bir mashqdan ikkinchisiga aylana yoki kvadrat bo'ylab o'tadigan qilib joylashtirilishi kerak. Guruh bo'limlarga ajratiladi va har bir bo'lim asbob oldida yoki mashq bajariladigan joyda sarflanadi. Mashqlarni bajarish tushuntirib, ko'rsatib berilgandan keyin ularni bajarishga topshiriq beriladi va barcha bo'limlardagi o'quvchilar birin-ketin umumiy aylana oqimiga qo'shilib ketadilar. U yoki bu mashqni sidirg'asiga takrorlash va necha marta aylanishni o'qituvchi belgilaydi. Mashq mazmunini bir yoki bir necha aylana oqimdan keyin o'zgartirish mumkin.

O'yin usulida asosiy gimnastikaning deyarli barcha mashqlarini: yugurish, uloqtirish, sakrashlar, buyumlarni ko'tarib o'tishni va boshqa harakatlarni o'z ichiga olgan harakatli o'yinlarini o'tish mumkin. Bundan tashqari, turli-tuman yugurishlarni, muvozanat saqlash, o'rmalab o'tish, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish va boshqalarni o'z ichiga olgan estafeta shaklidagi maxsus o'yinlar (komanda o'yinlari) o'tkaziladi. Bu mashqlarning hammasi to'siqlarni zabt etish singari birin-ketin bajariladi. Guruh 2, 4, 6 ta

komandaga bo‘linib, oldindan bir chiziqqa joylashtirilgan snaryadlar va mashqlarni bajarish uchun belgilangan joy oldida dastlabki holatda (ketma-ket bo‘lib) sarflanadi. O‘qituvchi qaysi mashqni qanday bajarishni tushuntiradi.

Aytilgan topshiriqning hammasini bajargandan so‘ng, shug‘ullanuvchilar tezda o‘z joylariga qaytishlari kerak. Barcha mashqlarni tez va to‘g‘ri bajargan va dastlabki holatga tez qaytgan qatnashchilarning jamoasi g‘olib chiqadi. Yaxshi o‘zlashtirilmagan mashqlarni o‘yinga kiritish tavsiya qilinmaydi. G‘olib chiqqan jamoani aniqlash mezoni, birinchi navbatda, berilgan mashqlarning bajarilish sifati bo‘lishi kerak.

Atletik gimnastika

Atletik gimnastika mamlakatimizda o‘spirin, o‘smir va yigitlar orasida yildan-yilga keng tarqalmoqda. Atletik gimnastikaning ommalashishi uning butun tana muskullarining garmonik rivojlanishiga, to‘g‘ri va chiroyli qomat shakllanishiga, kuch, qayishqoqliq, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilganligidir. Har bir o‘spirin, o‘smir va yigit kuchli, chaqqon va xushro‘y bo‘lishni istaydi. Bu istak tabiiydir. Sog‘lik jismoniy kamolot uchun kurash ko‘pdan buyon ijtimoiy ishga aylangan. Sport mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullanish orqali kuchli va chaqqon bo‘lish mumkin. Biroq, hamma ham sport seksiyalari va maktablarida shug‘ullana olmaydi. Atletik gimnastika bilan esa istagi bor kishilarning barchasi shug‘ullanishi mumkin.

Atletik gimnastika mashg‘ulotlarida buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar (tayoqlar, bulavalar, gantellar, to‘ldirma to‘plar, arg‘amchi, rezina tasma yoki amortizatorlar, toshlar, shtangalar bilan) turli gimnastika snaryadlaridagi mashqlar (gimnastika devori, arqon, narvon, qo‘shpoyalar, turnik, halqalar) keng qo‘llaniladi.

Atletik gimnastika mashg‘ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, yugurish, sakrash (to‘siqlar ustidan balandlikka, uzunlikka), tirmashib chiqish va o‘rmalash, uloqtirish va ushlab olish, to‘ldirma to‘plarni, yengil atletika yadrolarini,

toshlarni, og'irliklarni yengib o'tish, muvozanat saqlash mashqlari qo'llaniladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari haftasiga 2—3 marta guruhlarda va shuningdek, shaxsiy o'tiladi. Guruh mashg'ulotlari dars shaklida 60—90 daqiqadan o'tiladi. Shaxsiy atletik gimnastika bilan har kuni ishdan yoki o'qishdan keyin, doim bir xil vaqtda, ovqat iste'mol qilgandan 1,5—2 soat keyin 20—40 daqiqadan shug'ullanish kerak.

Shaxsiy mashg'ulotlarda ikki yoki uch majmua bajariladi. Birinchi majmua mazmuniga ko'ra gigienik gimnastika majmuasini eslatib, mashg'ulotga tayyorlovchi qism hisoblanadi va u har kimning shaxsiy xususiyatini hisobga olgan holda tuziladi.

Ikkinchi va uchinchi majmualar kuchni, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlardan tuziladi. Ularni bajarishda turli buyumlar, oddiy moslama va mebellar qo'llaniladi. Uchinchi majmua ikkinchisining davomi hisoblansa-da, ammo mashqlar shiddatliroq sur'atda bajariladi.

Shuning uchun u boshlang'ich tayyorgarlikdan o'tgan va kamida 1 yil atletik gimnastika bilan muntazam shug'ullanganlar uchun tavsiya qilinadi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarida muskul kuchini oshirish bilan birga, ularning hajmini kattalashtirish ham muhimdir, chunki hosil qilingan kuch muskul hajmining o'sishi bilan baravar rivojlansa, u uzoq vaqt saqlanadi. Buning uchun yetarli darajada katta og'irliklar, lekin o'ta og'ir bo'lmagan, sidirg'asiga 10 martagacha (har birini 3—4 soniya) bajarish mumkin bo'lgan mashqlar qo'llaniladi.

Faqat shundagina qo'zg'atuvchi kuch va shunga muvofiq, muskul to'qimalarining faolligi ham muskullarda oqsil parchalanishi uchun yetarli bo'ladi, bu esa tiklanish davrida muskullarda ko'proq oqsil hosil bo'lishiga imkon yaratadi.

Muskullarning kam zo'riqqan vaqtida qo'zg'alish ham kam darajada namayon bo'ladi. Demak, kichik yuklamali kam muskul zo'riqishga ega bo'lgan mashg'ulotlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun samarasi kam bo'ladi. Harakat faoliyatining shiddatini (yuklamaning miqdori va shiddatini) asta-sekin oshira

borish kerakligini ham hisobga olish kerak. Ma'lum tayyorgarliksiz haddan tashqari yuklama va charchash, foyda o'rniga zarar keltirishi mumkin. Atletik gimnastika mashg'ulotlarining boshida hamma muskul guruhlarini rivojlantiruvchi yengil mashqlar kiritish zarur, o'zlashtirish darajasiga qarab tabora qayishqoq mashqlar qo'llaniladi. Majmualarga mashqlardan tanlash qoidasi va ularning navbatini belgilash «Gigiyenik gimnastika» bo'limida yozilganlarga o'xshashdir. Atletik gimnastika mashg'ulotlari jarayonida quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

Sog'liqni kuzatib borish

Bir yilda 2 marta muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish va vrach bilan mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan harakat faoliyatining tartibi va yuklamasi haqida maslahatlashish;

— Jismoniy rivojlanishni kuzatib borish va jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlarni hisobga olib borish: o'pkaning sig'imi, maksimal va minimal qon bosmi (tinch holatda); bo'y va tana og'irligini, qo'l gavda (bel va qorin pressining) va oyoq kuchini, ko'krak qafasi, yelka, son va boldir aylanasini o'lchab borish;

— Gigiyenik talablar (kun tartibi, mashg'ulotlar vaqti, o'zlashtirish o'zini nazorat qilish)ga rioya qilish va ko'rsatkichlarni (kayfiyatni, tomir urishni, uyqu, ishtaha qobiliyatini) yozib borish;

— Qomat holatni kuzatib borish;

— O'z xususyatlarni hisobga olgan holda, mashqlar majmuasini o'zlashtirishni o'rganib olish;

— Atletik gimnastika to'g'risida adabiyotlarni kuzatib, o'qib borish zarur.

Xotin-qizlar gimnastikasi tavsifi, xususiyatlari vositalari

Xotin-qizlar organizmi o'zining tuzilishiga ko'ra gavdaning uzunroq bo'lishi, yelka bo'g'inining torligi, tosning kengligi va terining silliqligi bilan erkaklarnikidan alohida ajralib turadi. Xotin-qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilishi va ko'pincha oyoqlarning «X» shaklida bo'lishi ko'proq uchrab turadi. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni,

shuningdek uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jarohatlanish ehtimolini ko‘paytiradi. Shu sababli mazkur muskul guruhlari uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo‘g‘inlarni mustahkamlash zarur.

Xotin-qizlar erkaklardan yana yurak hajmining kichkinaligi, uning sistolik va daqiqalik hajmi kamroq, maksimal qon bosimi balandroq, o‘pkaning havo sig‘imi kichkina, tomir urushi va nafas olishining tez bo‘lishi bilan farq qiladi. Biroq, jismoniy tarbiya yoki sport bilan tizimli shug‘ullanadigan xotin-qizlarning sog‘lig‘i va jismoniy holatining ko‘rsatkichlari sport bilan shug‘ullanmaydigan xotin-qizlarnikidan ancha yuqori bo‘ladi.

Nazorat savollari:

1. Asosiy gimnastikaning ta’lim-tarbiyaviy ahamiyati.
2. Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyati tushuntirib bering.
3. Asosiy gimnastikaning sog‘lomlantiruvchi vazifalarini tushuntirib bering.
4. Mashg‘ulotlarni tashkil qilish usullarini yoritib bering.
5. Atletik gimnastikaning vositalari va uslublari.
6. Xotin-qizlar gimnastikasi tavsifi, xususiyatlari, vositalari?

XVIII bob. GIMNASTIKANING SOG‘LOMLASHTIRUVCHI AMALIY TURLARI

19.1. Gigiyenik gimnastika

1855-yilda nemis vrachi Danil Gotlib Morits Shreber birinchi bo‘lib uy gimnastikasi bo‘yicha qo‘llanma chiqardi. U «Tibbiy-uy gimnastikasi yoxud snaryadlarni, qo‘llanmalarni talab etmaydigan turli yosh va jinsdagi kishilar uchun har doim hamda turli sharoitda ijro etish qulay bo‘lgan tibbiy-gimnastika harakatlarning ifodasi» deb nomlangan. Qisqa vaqt ichida bu kitob ko‘pgina tillarga tarjima qilindi. Rus tilida 10 marta nashr etilgan.

Bu gimnastikaga qiziqish katta bo‘lishiga qaramasdan, insonlar tezda u bilan shug‘ullanmay qo‘yishdi. Buning asosiy sababi majmua 45 mashqdan iborat bo‘lib, u shu mashqlardan xohlaganlarini tanlab bajarish tavsiya yetilgan. Ammo kishilar tanlashni xohlamaydi, ularga tayyor tizim zarur.

Bunday tizimni 1904-yilda daniyalik injener-harbiy xizmatchi Yogan Myuller yaratdi. O‘z kitobini «Mening tizimim» deb nomlab, u o‘z risolasida «Kuniga 15 daqiqa va siz sog‘lom bo‘lasiz» deb va’da qilgan. Uning tizimi 18 ta qulay tanlangan mashqlardan iborat bo‘lib, ularning organizmga ta’siri hisobga olingan. Shuningdek, badantarbiyaga suv muolajalarini kiritishni tavsiya etgan.

Shunga o‘xshash ko‘p sonli ertalabki gimnastika tizimlarining paydo bo‘lishi kishilarni o‘z sog‘ligi haqida g‘amxo‘rlik qilishga undadi. Hozirgi vaqtda millionlab insonlar o‘z kunini badantarbiyadan boshlaydilar. Shunday qilib, badantarbiya tetiklik va yaxshi kayfiyat baxsh etadi.

Gigiyenik gimnastika: vazifasi, vositalari, ahamiyati

Gigiyenik gimnastika, yuqorida aytilganidek, kishilarni sog‘lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning vositasi, shuningdek, ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas

manbayidir. Hozirgi davrda gimnastika sog'ayishni tezlashtirishi, kasallanishning oldini olishi, tetiklik va kuch-g'ayrat keltirishi, kishi sog'ligini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo'lib qoldi.

Vrach nazorati ma'lumotlari orqali aniqlanganki, kishi organizmi uchun gigiyenik gimnastika muhim ahamiyatga ega. Gigienik gimnastika mashg'ulotlari muntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanishi yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak-qon tomir tizimining faoliyati me'yorlashadi, o'pkalarning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi bir maromda bo'ladi, markaziy nerv tizimi va nerv-muskul apparatining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi.

Professor A.N. Krestovnikov, V.N. Mashkov, I.M. Sarkizov-Serazini va boshqalarning ma'lumotlariga qaraganda, gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari natijasida puls 50–60% tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5–200 mm ko'tariladi, yutilayotgan kislorod miqdori 10–30 % oshadi. Hozirgi zamon fiziologik nuqtayi nazaridan olganda, gigiyenik gimnastika butun organizmni tetiklashtiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigiyenik gimnastika yakka holda va shuningdek, guruh bo'lib o'tkaziladi. Bu gimnastika bilan faqat ertalab emas, balki kunduzi ham (ovqatlangandan 1,5–2 soatdan keyin) yoki kechqurun (uyqu oldidan 1,5–2 soat ilgari) shug'ullanish mumkin. Bolalar, o'smirlar va o'rta yoshdagi kishilar radio orqali eshittiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini bajarishlari mumkin. Muntazam har xil sport turlari bilan shug'ullanadigan kishilar uchun bu majmualar yuklama bo'yicha kamlik qiladi.

Ba'zi bir qoidalarni bilgan taqdirda, o'z shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzib olsa bo'ladi. Majmualarni tuzishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim.

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

Gigiyenik gimnastika hayotga foydali odatlarni tatbiq qilishga yordamlashadi: xonani shamollatish, gigiyenik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badantarbiyasi (suv muolajalari).

Odamning ish faoliyati uchun zarur bo'lgan, organizmning passiv holatidan (uyqudan) aktiv holatga o'tishga yordamlashadigan ertalabki gigiyenik gimnastika juda katta ahamiyatga egadir.

Uyqu paytida bosh miya qobig'ining nerv hujayralari dam oladi va ularning ish qobiliyati tiklanadi. Uyg'ongandan keyin esa hali tarqalmagan uyqu ta'sirida organizm ishga tez kirishib keta olmaydi, chunki asosiy tizim va organlarning funksiyasi sust holatda bo'ladi. Ertalabki gimnastika odamning butun organ va sistemalarining ishga faol kirishishiga yordamlashadi.

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

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

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

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

Majmuaga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigiyenik gimnastika 8—10 mashqdan iborat bo'ladi. Kunduz kuni bajariladigan gigiyenik gimnastika esa 10—15 ta mashqni o'z ichiga qamrab oladi. Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz bo'lgani ma'qul.

Ertalabki gigiyenik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyati

Tanlab olingan mashqlarni majmualarga qo'shganda quyidagi qoidalarga binoan joylashtirgan ma'qul:

a) majmuada birinchi va oxirgi mashqlar to'g'ri qomatni his qilishga qaratilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir (to'g'ri qomatni saqlash uchun buning ahamiyati muhim);

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

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

c) majmuaning navbatdagi mashqlari turli muskul guruhlari uchun, (qo'l, yelka bo'g'ini, bel, qorin pressi, oyoq) zarur bo'lgan seriyali bajariladigan mashqlardir. Bunda gavdaning turli qismlari birin-ketin ishga kirishishi kerak;

Bu mashqlarning ikkinchi va uchinchi seriyalari shiddatliroq bajariladi. Mashqlar shu tarzda bajarib borilar ekan, yuklama ham asta-sekin oshirib boriladi va turli muskul guruhlari ishga kirishadi, bu esa muskul kuchi samaradorligini oshiradi va faol dam olishga sharoit yaratadi.

d) keyingi 2—3 mashq gavdaning barcha qismlari uchun tanlanadi. Odatda, kuch talab qiladigan mashqlar qayishqoqlik mashqlaridan oldin kelishi kerak, ya'ni qayishqoqlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarni qizitib olish zarur. Muskullarning faol harakatidan keyin muskullarni bo'shashtiradigan 1—2 ta mashqni bajarish maqsadga muvofiqdir;

e) majmuaning oxirida maxsus mashqlar bajariladi: nafas olishga oid 1—2 ta mashqlar vositasida shug'ullanuvchilar qorni, ko'krak bilan va aralash nafas olishlarni o'zlashtirib, to'g'ri nafas olishga o'rganadilar;

f) majmuaning oxirida to'g'ri qomat holatini his qilish mashqi qo'yiladi. Undan keyin artinish, yuvinish, dush qabul qilish va o'z-o'zini massaj qilish qo'llaniladi.

Majmuadagi mashqlar 4–8 marta takrorlanadi, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar yengil charchashni sezganga qadar bajariladi, qayishqoqlik mashqlari esa sal-pal og‘riq his qilgunga qadar amalga oshiriladi.

Mashqlar majmuasini 2–3 haftadan keyin almashtiriladi. Jismoniy yuklama asta-sekin 2–3 haftadan keyin oshirib boriladi.

Kundalik gigiyenik gimnastika bilan hamma shug‘ullanishi zarur. Zaruriy gigiyenik muolaja singari u har bir kishining kun tartibiga kiritilishi va hayotiy zarurat bo‘lib qolmog‘i kerak. Bu esa to‘g‘ri nafas olishga o‘rganadilar.

Gigiyenik gimnastika mashg‘ulotlarida sovuqqa chiniqish

Ma’lumki, ertalabki gimnastikada sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog‘lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo‘ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmning ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari, shamollash, kasalliklarining oldini olishning samarali vositasi hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarishdan so‘ng, organizmni sovutish maqsadga muvofiq degan fikr mavjud. Ammo bu masala bo‘yicha o‘rganilgan adabiyotlar shuni ta’kidlaydiki, jismoniy mashqlar bilan sovuqqa chiniqtirishning navbatlanishi to‘g‘risidagi fikrlar o‘zaro tafovutlanadi.

Olimlar Sh.X. Xankeldiyev, Yu.M. Yunusova, I.A. Koshbaxtiyev, R.S. Salomov, T.S. Usmonxodjayev va boshqalar ertalabki gigiyenik gimnastikagacha, uning o‘rtasida va undan so‘ng chiniqtirish tadbirlarini qo‘llab, ilmiy tekshirish o‘tkazganlar va sovuqqa chiniqtirish tadbirlarini gigiyenik mashqlardan so‘ng o‘tkazilganda ko‘proq samara berishi aniqlangan.

19.2. Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati

Gimnastikaning mehnat rejimiga joriy etilishi – oddiy kishilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash to‘g‘risida davlatimiz ko‘rsatayotgan g‘amxo‘rlikning yorqin ifodasidir.

Ish rejimidagi gimnastika mashg'ulotlari muskul quvvatining tejalishiga, yuqori ish qobiliyatini saqlashga, shuningdek, uyushqoqlik, intizom va boshqa muhim sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashadi.

Ko'pchilik uchun jismoniy takomillashishning boshlang'ich bosqichi bo'lgan ishlab chiqarish gimnastikasi, tizimilarni, ayniqsa, yoshlarni uyda bajariladigan ertalabki gimnastikaga «sog'lomlashtirish guruhlariga», shuningdek, mos kelgan sport turlarining muntazam mashg'ulotlariga jalb qilishga yordamlashadi.

Mehnat rejimida gimnastika harakat faoliyatining yaxshilanishi va shunga muvofiq, mehnat unumdorligining oshishiga yordam beradi.

Bajariladigan mashqlar odam organizmida bo'ladigan fiziologik va psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular odam organizmining turli funksiyalariga ma'lum maqsadga ta'sir qiladi: markaziy nerv sistemasi, nafas olish, qon aylanish tizimining faoliyatini yaxshilaydi, kuch, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiradi, harakat uyg'unligini takomillashtiradi.

Korxonadagi gimnastikaning vazifasi va vositalari

Ishlab chiqarish gimnastikasi bevosita sexda, bo'limlarda, laboratoriya va boshqa joylarda smena oldidan yoki ish kuni davomida maxsus tanaffuslarda o'tkaziladi.

Uni o'tkazish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

Kishining ishlab chiqarish faoliyatiga kirishishiga ko'maklashadi. Organizmning bir maromdagi ish qobiliyati oshiriladi va mehnat jarayonidagi dam olish imkoniyati yaratiladi.

Mehnatkashlarning sog'lig'i va ularning jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi.

Jamoaviylik, uyushqoqlik va intizomlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Mehnatkashlarni sog'lomlashtirish tadbirlari va o'zlariga mos majmuada turli muskul guruhlari mashqlarini navbatma-navbat almashtirib borish kerak.

Qo'llanilgan umumlashtiruvchi mashqlarni ularning xarakteri va asosiy ta'sir qilish jihatlariga qarab quyidagi besh guruhga ajratish mumkin:

a) bajarganda eng ko'p muskul guruhlari qatnashadigan, umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar);

b) gavda bir xil holatda uzoq saqlanganda kam harakatli o'troq ishlarda cho'zilish, kerishish va chuqur nafas olishga tabiiy ehtiyoj sezilgandagi cho'zilish mashqlari;

c) gavdaning yirik muskul guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlar (egilishlar, burilishlar va aylanma harakatlar);

d) gavda harakatlari qo'l va oyoq harakatlari o'tirib-turishlar, burilishlar va hokazolar bilan uyg'unlikda bajariladigan aralash mashqlar;

e) harakatlarni boshqarishni yaxshilashga ko'maklashadigan mashqlarga (kossimetrlik harakatining yig'indisi).

Keyingi paytlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar asosida gimnastikani turli kasb vakillarining mehnat rejimiga kiritish, uning mazmuni va harakat faoliyatining xususiyatlarini turli xilligi bilan izohlanadi.

Korxonadagi gimnastika mashg'ulotlarining asosiy shakllari

Kirish gimnastikasi 7—10 daqiqa davom etadi.

Majmuaning mashqlari zo'r berish xarakteri, ritmi va sur'ati jihatidan ish vaqtidagi bajariladigan xarakterlarga yaqin bo'lishi kerak. Ular yordamida muskul tizimi mustahkamlanadi, nafas olish va qon aylanish organlarining faoliyati kuchayadi, asab tizimining faoliyati yaxshilanadi.

Kirish gimnastikasining tuzilishi: 1-mashq — yurish, 2-mashq — chuqur nafas olib qadni cho'zish, 3-mashq — gavda muskullari uchun mashqlar, 4-mashq — sakrashlar, turgan joyida yugurish yoki tez o'tirib-turishlar, 5-mashq — yelka bo'g'ini, qo'l va barmoqlar uchun mashqlar, 6—7-mashq — muskullarning kuchlanishi, amplitudasi, harakatlarning xarakteri va bajarish surati

jihatidan ishlash paytidagi harakatlarga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar.

Mashqlarni mehnat paytida o'rtacha sur'atidan yuqoriroq sur'atda bajarish tavsiya qilinadi.

Mehnat harakatlarining aniqligi va uyg'unligi qanchalik kam va oddiy bo'lsa, mashqlarning sifat va shiddati shunchalik yuqori bo'ladi. Jismoniy yuklama mashg'ulotning o'rtalarida oshiriladi (to'rtinchi mashqqacha), keyinchalik birmincha pasaytiriladi, ammo boshlang'ich darajaga tushirilmaydi.

Kirish gimnastika mashg'ulotlari ish boshlashga berilgan signaldan keyin o'tkaziladi, shuning uchun ham bu gimnastika barcha ishchilar uchun majburiydir. Konveyr ishlarida esa ularni ish oldidan emas, balki konveyrni ko'zdan kechirib, bir ishlatib ko'rilgandan keyin o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Mashqlar majmuasini tuzish

Shug'ullanuvchilarning kasb faoliyatlarining xususiyatlarini yaxshi o'rganish va e'tibor bilan hisobga olish natijasidagina ishlab chiqarish gimnastikasini ratsional tashkil qilish mumkin.

Majmuani tuzish uchun ish sharoiti qandayligini, ish kunining tartibini, harakat faoliyatining tabiatini va ishchining qomat holatini, shuningdek, muayyan kasb hamda mehnat sharoitini sog'liqqa va ish qobiliyatiga ta'sirini bilish zarur. Bu esa mashg'ulotlarning vazifasi va mazmunini aniqroq belgilashga, mashqlarni yaxshiroq tanlash hamda kirish gimnastikasi yoki fizkult daqiqa majmuasini tuzishga imkon yaratadi.

O'z tabiatiga ko'ra o'xshash ixtisoslar quyidagi 4 guruhga jamlangan:

1-guruh — asab zo'r berib ishlaydigan, jismoniy yuklama oz, ish harakatlari bir xil bo'lgan kasblar, mayda mexanizm yig'uvchilar, elektr chirog'i yig'uvchilar, perfaratorchi ayollar, tikuvchilar, konveyer, masalan, soatsozlik zavodlari, poyabzal fabrikasi ishchilari.

2-guruh — jismoniy va aqliy mehnat birga ishtirok etadigan har xil harakatlar bajariladigan o'rtacha yuklamali ish turlari (tokarlar, frezerchilar, randalovchilar, motor yig'uvchilar).

3-guruh – katta jismoniy zo'r berishni talab etadigan turli kasblar (qolipchilar, prokatchilar, shaxtachilar, qurilish ishchilari).

4-guruh – doimiy aqliy zo'r berishni talab etadigan kasblar (hisobchi xodimlar, dispecherlar, shifokorlar, injenerlar).

Ish davomida ikkita fizkultura daqiqasi o'tkazish foydalidir: birinchisi tushki tanaffusdan 1,5–2 soat oldin ikkinchisini esa tushdan keyin, smena tugashiga taxminan 1,5–2 soat vaqt qolganda o'tkaziladi, majmuaga 8–10 daqiqagacha vaqt ajratiladi. Shaxsiy fizkultura daqiqalar kuniga 3–5 martadan o'tkaziladi: tushgacha 1–2 marta va tushdan keyin 2–3 marta.

Fizkultura daqiqalarini butun sex uchun tashkiliy ravishda o'tkazishning iloji bo'lmaganda yoki ayrim ishchi va xizmatchilar ishidan uzila olmasalar, ikki-uch mashqdan tashkil topgan fizkultura daqiqalarini o'tkazishni tajriba qilib ko'rish mumkin.

Fizkultdaqiqa deb ataluvchi qisqartirilgan fizkultura daqiqalari ham bo'lishi mumkin. Bunday mashg'ulotlar o'tirib ishlovchilar (motorist – tikuvchilar, yig'uvchilar va boshqalar) uchun, ayniqsa, foydalidir. Ayrim xodimlar fizkultdaqiqani ishlab chiqarishdan ajralmasdan bajarilishi mumkin (2–3 mashqdan iborat).

Smena davomida salmoq jihatidan yengilroq har xil ishlarni bajaradigan kishilar uchun kirish gimnastikasini ish oldidan va fizkultdaqiqalarni smena tugashidan 1,5–2 soat oldin o'tkazish kerak.

Fizkultura daqiqa mashqlari majmuasining tuzilishi: 1-mashq, 2–5-gavda qo'l-oyoq uchun mashqlar, 6–7-mashq harakat uyg'unligi uchun mashqlar, 8-mashq yakunlovchi mashq. Har bir mashq shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab 4–8 marta takrorlanadi. Mashqlar majmuasiga mehnat harakatlarida qatnashmaydigan va xarakteri jihatdan va ulardan farq qiladigan muskul guruhlari uchun ham mashqlar kiritish tafsiya etiladi. Masalan, o'tirgan holda, kam harakatni talab qiluvchi ishni, bajaruvchilar uchun butun muskullarni harakatga kiritadigan mashqlarni bajarish zarur: og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslar uchun majmuada yetarli ampilitudali, faol harakatlar, qomatni hisobga olgan mashg'ulotlar o'tish uslubiyatini belgilash to'g'risida

konkret tadbirlar ishlab chiqilmoqda. A.G. Danshin va boshqa mualliflarning materiallari, jumladan, bizning ma'lumotlarimiz ham (A.A. Rixsiyeva, Sh.X. Xangeldiev, G.D. Sharipova, I.A. Koshbaxtiyev, R.S. Salomov, T.S. Usmoxodjayev, K.M. Maxkamdjanov, F.N. Xodjayev) shuni tasdiqladiki, masalan, valtsovshik va issiq sexlarda ishlaydigan boshqa kasb kishilari uchun fizkultura daqiqasi juda foydali ekan. Badantarbiya ularda charchashni kamaytirish, muskul og'riqlarini yo'qotish, ishchilarning tetik kayfiyatini saqlab turishning samarali vositasidir. Ularning ijobiy ta'siri ko'pdan-ko'p obyektiv ko'rsatkichlardan sezilib turibdi, ish operatsiyalari muhlatining qisqarishida, demak, ular orasidagi dam olish mikrodaqiqalarning uzayishida buni yaqqol ko'rish mumkin.

1-guruh kasblari uchun

1. Qo'l muskullarini bo'shashtiruvchi mashqlar;
2. Harakat uyg'unligi uchun mashqlar.

2-guruh kasblari uchun

1. Qadni cho'zib, yelka kamari va qo'l muskullarini bo'shashtirish.
2. Gavda, qo'l, oyoq muskullari uchun (bukish, cho'zish, bo'shashtirish) mashqlari.
3. Tananing muskul guruhlari ko'proq ishtirok etadigan siltash mashqlari.
4. Yugurish, sakrash, o'tirib-turish, so'ng yurish.
5. Boldir va tovon muskullarini bo'shashtirishga imkon beradigan siltash harakatlari.
6. Tananing boshqa qismlarini bo'shashtiradigan qo'l, oyoq va boshqa harakatlar.
7. Harakat uyg'unligi mashqlari.

3-guruh kasblari uchun

1. Qadni rostlab, chuqur nafas olib, qo'l va yelka kamari muskullarini bo'shashtirish.
2. Gavdani engashtirish, burish, aylantirish mashqlari.
3. O'tirib-turish, sakrash, yugurish.
4. Qo'l va yelka kamari uchun mashqlar (ko'krak o'mrov bo'g'inlarining va kurak qafasi harakatchanligini oshirish).

5. Harakat uyg'unligi mashqlari.

4-guruh kasblari uchun

1. Qadni rostlash mashqlari.
2. Gavda, qo'l-oyoq muskullari uchun mashqlar.
3. Shunga o'xshash, ammo jadalroq bajariladigan mashqlar.
4. O'tirib-turish, yugurish, sakrashdan so'ng yurishga o'tish.
5. Gavda va qo'l muskullari uchun mashqlar.
6. Qo'l muskullarini bo'shashtiruvchi mashqlar.
7. Harakat uyg'unligi mashqlari.

Mashg'ulotlarni uyushtirish va o'tish uslubiyati

U yoki bu sexda, bo'limda ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarini uyushtirishdan oldin talabga mos keladigan gigienik shart-sharoitni yaratib olish zarur.

Buning uchun, avvalo, quyidagilarni bajarish kerak:

– ishlab chiqarish jarayonining xususiyatlari va mehnat sharoitini o'rganish;

– sexda, shuningdek, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarda gigienik sharoitni yaxshilashga erishish (ventilyatsiyani kuchaytirish, boshdan-oyoq orasta tutish, tuvaklarga ko'chatlar o'tqazish va hokazo);

– ish holati va ish qobiliyati dinamikasining xususiyatlariga qarab, mashg'ulotlar shaklini belgilash (kirish gimnastikasimi yoki fizkultura daqiqasimi) va ularning o'tish vaqtini belgilash;

– mashqlar majmuasini tuzish;

– gimnastika mashg'ulotlari haqida buyruq chiqartirish;

– ishchilar orasidan mashg'ulotlarni boshqarish uchun jamoatchi instruktorlar tayyorlash;

– hamma ishchilarni majmua mashqlarining mazmuni bilan tanishtirish.

Ish kuni rejasi davomida gimnastika mashg'ulotlarning tashkil qilinishi va o'tkazilishiga korxona boshliqlari mas'uldir. Uslubchilar, shuningdek, sex, bo'lim boshliqlari va boshqalar uning bevosita uyushtiruvchilari hisoblanadilar.

Uslubchi quyidagilarni bajarishi kerak:

1. Gimnastikani targ'ib qilishi, uning vazifalarini tushuntirish va ishchilarda unga nisbatan ongli munosabatni tarbiyalashi.

2. Gimnastikani ish kuni rejasiga tatbiq qilishga oid tadbirlarni olishi.

3. Majmualarni tuzish va ularni radio orqali eshittirsh uchun yozib olishi.

4. Mashg'ulotlar uchun joy tayyorlashi.

5. Mashg'ulotlarni o'tish joylarida sanitariya-gigiena sharoitini yaxshilash to'g'risidagi takliflarni ishlab chiqishi.

6. Ishlab chiqarish gimnastikasining samaradorligi jihatlarini o'rganishi.

7. Ishlab chiqarish gimnastikasidan o'tkaziladigan tadbirlarni rejalashtirish va ularni hisobga olib borishi.

8. Ommaviy jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish, turistik sayyohatlar, tanlovlar, musoboqalar, ishlab chiqilgan me'yorlarni topshirish, sog'lomlashtirish va boshqalarda qatnashish uchun jamoalarni tayyorlash.

9. Jismoniy tarbiya jamoa yig'ini bilan yoki zavod sport klubi bilan yaqin aloqa bog'lab, zavkom, jamoatchi instruktorlar bilan birga ish olib borishi.

Eng yaxshi instruktorlar, jamoat tashkilotlarining vakillari, sex boshliqlari yoki ustalaridan korxona direktorining o'rinbosari rahbarligida uslub birlashma (yoki sog'lomlashtirish yig'ini) tuziladi. Bu konsultatsiya o'tkaziladigan va nazorat qilib boriladigan organ bo'lib, uning qarorlari xuddi zavod direktorining farmoyishidek bajariladi. U umumiy rahbarlikni olib boradi, jamoatchi instruktorlar tayyorlashni uyushtiradi, ommaviy tushuntirish ishlarini olib boradi, sexlardagi ishlarni tekshiradi, sex boshliqlari va uslubchining hisobotini tinglaydi, ishlab chiqarish gimnastikasi xonalarini tashkil qiladi, jihozlaydi va hokazo.

Bu boradagi ishning yaxshilanishiga mehnatkashlarning tashabbusi va faolligi yordam beradi. Chunonchi, korxonaning sog'lomlashtirish yig'ini ishlab chiqarish gimnastikasining o'tkazilishini nazorat qilib boradi, shuningdek, o'rta va keksa yoshdagi kishilar uchun sog'lomlashtirish guruhlarini uyushtiradi, ko'rik-

tanlovlar, sog'lomlashtirish tadbirlari va boshqa ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazadi. Shu kabi yig'in sexlarda ham tuzilgan, bunday tajriba boshqa korxonalarda ham mavjud.

Ish kuni rejimi davomida o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari mamlakatimizdagi jismoniy tarbiya tizimida belgilangan dars berish prinsip va metodlari asosida o'tkaziladi. Biroq ularda bir qator o'ziga xos xususiyatlar mavjud.

Eng avvalo, mashqlar sexda (dastgoh yonida) odatiy ish kiyimida, mehnat harakatlaridan (ishdan) keyin bajariladi.

O'tkazuvchi (uslubchi yoki jamoatchi instruktor) majmua mashqlarni namuna tarzda ko'rsatib qolmasdan, ularning bajarilish sifatini ham kuzatib borishi kerak.

Kirish gimnastikasi hamda fizkultura daqiqalarini mashqlar orasida deyarli to'xtamasdan, jadal sur'atda, jozibali o'tkazish kerak. Gimnastika radiodan eshittirilganda, o'tkazuvchi uni shug'ullanuvchilarga qisqa tushuntirishlar berishga vaqt topish uchun test va musiqani yaxshi o'rganib olmog'i zarur.

Masalan, «Oyoqlarni balandroq ko'taring», «pastroq engashing», «ko'proq buriling», «oyoqlarni (qo'llarni) buking» va hokazo. Mashg'ulotdan so'ng mashqlar bajarayotgan paytda yo'l qo'yilgan kamchilik va xatolar ko'rsatib o'tiladi.

Mashg'ulotlarni namoyishsiz o'tkazganda gimnastikada mavjud bo'lgan uslubiy usullardan foydalanish kerak. Mashg'ulot o'tkazuvchini ishchilar yaxshi kuzatib turishlari uchun va ayni paytda u ishchilarni kuzatib borishi uchun maxsus supachada turishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning kayfiyatini muntazam kuzatib turish zarur, majmuaning ayrim mashqlariga ularning munosabatini aniqlash va yangi majmuani tuzganda yoki mashqlarni qisman almashtirganda bularni hisobga olmoqlik kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlari muntazam o'tkazib borilar ekan, har 4—5 haftadan so'ng undagi ayrim mashqlar mazmuniga biroz o'zgarishlar kiritib boriladi. Butun majmuani esa, odatda, 3—4 haftalik mashg'ulotdan keyin almashtiriladi, ishchilarni yangi mashqlar bilan oldindan tanishtirish tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlarning jozibadorligi va samaradorligini oshirish maqsadida, mashqlar musiqa jo'rligida olib boriladi. Ayniqsa, kirish yorqin, dillarni chorlaydigan, ko'ngilni yayratadigan bo'lishi kerak. Musiqa bilan o'tilganda harakat dinamikasiga, sur'ati va ritmiga mos keladigan aniq, ohangdor kuy tanlanadi. Musiqaning yakunlovchi qismi shug'ullanuvchilarning dastgoh oldida o'z joylarini egallab, tinchgina, xatosiz ishga kirishishlari uchun mo'ljallanadi.

Mashqlar guruh usulida ham o'tkazilishi mumkin.

Bu holda mashqlarga tugallangan (butun) musiqa asari tanlanadi. Yangi yuklama asta-sekin o'zlashtirilmoqda, arteriya bosimi pasaymoqda deb belgilanar ekan, demak, ish kuni davomidagi muntazam mashg'ulotlarning foydasi seziladi.

Majmualarning mazmuni va ularni o'tkazish usullariga o'z vaqtida zarur o'zgartirishlarni kiritish uchun mashg'ulot samaradorligini muntazam ravishda hisobga olib bormoqlik kerak. Bunday ishni, odatda, ishlab chiqarish gimnastikasining uslubchisi hamda vrachning kuzatish, tekshirish va eksperiment uslublaridan foydalangan holda olib boradilar.

Ishlab chiqarish gimnastikasi tufayli erishiladigan iqtisodiy samaradorlikni ishlab chiqilgan mahsulotni xronometrlash usuli bilan aniqlanadi (yarim soatda, bir soatda, yoki butun smenada). Ishlab chiqarish gimnastikasi samaradorligini hisobga olishning asosiy qismlari: ish qobiliyati, ishlab chiqarish unumdorligi va salomatlik holatining dinamikasi; jismoniy tayyorgarlikning oldinga siljib borishi; ishchilarning mashg'ulotga bo'lgan munosabati.

Tekshirish va kuzatish natijalarini diagramma, jadval, fotorasmlar shaklida ifodalash zarur. Ularni sex va bo'limlarning faxriy burchaklariga, ishlab chiqarish gimnastikasi xonasiga joylashtirish kerak, (korxona yoki muassasa devoriy gazetalarida, shuningdek, ulardan ma'ruza, suhbatlar uyushtirganda, mahalliy matbuot va hokazolarda foydalanish lozim. Gimnastikaning shug'ullanuvchilar sog'lig'i va ularning ish qobiliyatini oshirishga bo'lgan ta'siri to'g'risida muayyan ma'lumotga ega bo'lgan uslubchi, vrach, xavfsizlik texnikasi injeneri, jamoatchi instruktor tushunarli shaklda, aniq misol, raqam va dalillar yordamida kirish gimnastikasi yoki

fizkultura daqiqasining ijobiy ahamiyatini o‘z muassasasida ko‘rsatib berishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘ini muntazam tibbiy nazoratda tutish bilan birga, o‘z-o‘zini nazorat qilib borish ham zarurdir.

Shug‘ullanuvchilarni o‘z-o‘zini nazorat qilishning eng oddiy usullari bilan tanishtirish lozim: tomir urishni hisoblay olishni, gimnastikadan keyin darhol va mashg‘ulotlardan keyin muyyan vaqt o‘tgach paydo bo‘ladigan turli hislarni (uyqu, ishtaha, charchash darajasi, umumiy holatni) baholay olishlarni o‘rgatib borish zarur.

19.3. Davolash gimnastikasi

Davolash gimnastikasi — amaliy gimnastika turlaridan biri bo‘lib, davolash jismoniy tarbiya vositalaridan sanaladi.

Maxsus tanlab olingan gimnastik mashqlari jarohatlanish va davolanishdan keyin yo‘qotilgan harakat funksiyalarini qayta tiklash uchun, bemor odamning rivojlanishi va uni jismoniy tarbiyalash uchun, shuningdek, kasalliklarning oldini olish uchun vrach maslahatiga ko‘ra qo‘llaniladi.

Davolash gimnastikasining taraqqiyoti uchun P.F. Lesgaft, V.V. Gornevskiy, N.I. Pirogov, I.M. Sechenov, I.P. Pavlov va boshqa olimlarning faoliyati katta ahamiyatga ega bo‘ldi. Davolash gimnastikasi kishilarni davolash va mehnat qobilyatini tez tiklashning ta’sirchan vositasi sifatida keng tarqaldi. U, ayniqsa, Ikkinchi Jahon urushi yillarida gurkurab rivojlandi. Gospitallar ish tajribasi shuni ko‘rsatdiki, davolash gimnastikasini qo‘shgan holdagi majmua davolashda yarador va kasal askar hamda ofitserlarning sog‘ayishiga yordam beribgina qolmasdan, balki ularning jangavor qobiliyatini ham tez tiklashga, vatan himoyachilari qatoriga qaytishlariga ko‘maklashdi.

Hozirgi vaqtda davolash gimnastikasi davolashning sinovdan o‘tgan va ishonchli uslubidir. Ko‘pgina tuman poliklinikalarida davolash gimnastikasi xonalari tashkil qilingan, ularga jismoniy zaif, qon almashtirish, nafas olish, ovqat hazm qilish organlari,

asab sistemasi buzilgan va hokazo kamchiliklari bo'lgan, shuningdek, jarohatlangan shaxslar qatnab turadilar.

Nazorat savollari:

1. *Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada?*
2. *Sog'lomlashtiruvchi turlariga gimnastikaning qanday xillari kiradi?*
3. *Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.*
4. *Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari.*
5. *Ishlab chiqarish gimnastikasining nazariy asoslari.*
6. *Ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.*
7. *Fizkultdaqiqa majmuasini tuzish uslubiyati.*
8. *Asosiy kasb guruhlariga tavsif.*
9. *Mashqlarni tanlash va majmualarni tuzish uslubiyati.*
10. *Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarini uyushtirish va o'tish uslubiyati.*
11. *Gigienik gimnastika mashg'ulotlarining mohiyati, ta'siri.*
12. *Gigienik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyati.*
13. *Gigienik gimnastika mashg'ulotlarining vositalari.*
14. *Gigienik gimnastika davomida sovuqlikka chiniqish.*
15. *Davolash gimnastikasi vazifasi, mazmuni.*
16. *Davolash gimnastikasi vositalari.*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина. – М.: Академия, 2008. – С. 448.

2. *Eshtayev A.K.* Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. – T.: 2009. – 113 b.

3. *Петров П.К.* Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДАС, 2003. – 448 с.

4. *Умаров М.Н., Эштаев А.К.* Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. – Т.: 2009. –124 с.

5. *Umarov M.N., Ishtayev D.R.* Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, – T.: 2010 –107 b.

6. *Umarov M.N.* Gimnastika. O'quv qo'llanma. – T.: 2015. – 400 b.

7. *Shannon Miller.* Coaching Youth Gimnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. *Винер-Усманова И.А.* Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) – «Физ. культура»/авт. И.А. Винер-Усманова [и др.] ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.– М.: «Человек», 2014. –120 с.

2. *Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н.* Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари (методик қўлланма). – Т.: ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 – 176 б.

3. *Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Karabayeva D.S.* Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi (o'quv qo'llanma). – T.: Fan va texnologiya, 2013. – 254 б.

4. *Йўлдошев К.К.* Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998. – 67 б.

5. *Musayev B.B, Eshtayev A.K, Umarov M.N.* Gimnastika bo'yicha sport-pedagogik mahoratni oshirish kursining dasturiy talablari (uslubiy tavsiyanoma). – T. : 2009. – 91 b.

6. *Мусаев Б.Р.* Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. Педагогик фан номзоди дисс. – Т.: УзГИФК, 2011. – С. 177.

7. *Рахматова Д.А.* Хореография, как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц. Дисс. на соискание степени магистра педагогики. 2014. –163 с.

8. *Умаров Д.Х.* Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик боскичида ривожлантириш технологияси. Педагогик фан номзоди дисс.– Т.: УзГИФК, 2007. – 187 б.

9. *Умаров М.Н., Ефименко А.И., Йўлдошев К.К.,* Олий ўқув юртларида асосий гимнастика машғулотларни ўтказиш методикаси (методик тавсиянома). – Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й. – 122 б.

10. *Умаров М.Н., Эштаев А.К.* Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки (Учебное пособие), – Т.: 2004. – 154 с.

11. *Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M.* Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, – T.: 2013. – 80 b.

12. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 – Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Сов. спорт, 2014. – 264 с.

13. *Эштаев А.К.* Умумривожлантирувчи машқларни ўтказиш усулияти (услубий тавсиянома). – Т.: 2004. – 59 б.

14. *Эштаев А.К.* Гимнастика дарси. Ўқув қўлланма. – Т.: 2004. –104 б.

MUNDARIJA

Kirish 3

I qism
Gimnastika fanini o'tkazish metodikasi

I bob. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida *(M.N.Umarov)* 6
1.1. Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tutgan o'rni va uning inson uchun ahamiyati 6

II bob. Gimnastika mashqlarini o'rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari *(M.N.Umarov)* 18
2.1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari 19
2.2. O'rgatishning didaktik tamoyillari 21
2.3. O'rgatish uslublari 22
2.4. Mashq o'rgatishning usullari 26

III bob. Gimnastikaga oid atamalar *(M.N.Umarov)* 31
3.1. Atamaning ahamiyati 31
3.2. Atamaga qo'yiladigan talablar 32
3.3. Gimnastika atamalariga oid qoidalar 33

IV bob. Gimnastika mashqlariga oid atamalar *(M.N.Umarov)* 36
4.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarining atamasi 36
4.2. Gimnastika asboblarida bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamalari 45
4.3. Akrobatika mashqlari atamalari 49
4.4. Badiiy gimnastika mashqlari atamalari 52
4.5. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari 55

II qism
Gimnastikaning asosiy vositalari

V bob. Saf mashqlari *(D.R. Ishtayev)* 60
5.1. Saf usullari 61
5.2. Saflanish va qayta saflanishlar 61
5.3. Harakatlar 68
5.4. Orani ochish va yaqinlashtirish 71

VI bob. Umumrivojlantiruvchi mashqlar *(A.K. Eshtayev)*.....73
6.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi.....73
6.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalar.....78
6.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi, qad-qomatni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar.....86
6.4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi.....89
6.5. Cho'zilish mashqlari.....92

VII bob. Amaliy mashqlar *(M.N.Umarov)*.....97
7.1. Ixtisoslashgan – amaliy gimnastika.....97
7.2. Sport amaliy gimnastikasi.....100
7.3. Harbiy-amaliy gimnastika.....103
7.4. Yurish va yugurish.....107
7.5. Muvozanat saqlash mashqlari.....109
7.6. Tirmashib chiqish mashqlari.....111
7.7. Uloqtirish va ilib olish mashqlari.....116
7.8. Irg'itish va ilib olish.....117
7.9. Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari.....119
7.10. Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish.....119
7.11. Emaklab o'tish mashqlari.....122

VIII bob. Badiiy gimnastika va xoreografiya mashqlari *(G.M. Xasanova)*.....124
8.1. Maxsus harakat tayyorgarligi.....126
8.2. Maxsus texnik tayyorgarlik. Buyumsiz bajariladigan mashqlar.....133
8.3. Buyumlar bilan mashqlar.....145
8.4. Xoreografik tayyorgarlik.....166
8.5. Ritmik gimnastika mashqlari.....182

IX bob. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishlarning oldini olish *(M.N.Umarov)*.....193
9.1. Shikastlanish sabablari va ularning oldini olish yo'llari.....193
9.2. Gimnastika mashg'ulotlaridagi jarohatlarning tavsifi va ularning oldini olish.....196
9.3. Mashg'ulot o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar.....198
9.4. Ehtiyotlash, yordam berish va o'z-o'zini ehtiyotlash shikastlanishlarning oldini olish choralari sifatida.....201
9.5. Ehtiyotlash va yordam berish usullariga o'rgatish.....204
9.6. Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish.....206
9.7. Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash.....208

X bob. Gimnastika mashqlari texnikasi asoslari *(A.K. Eshtayev)*.....226
10.1. Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar.....226

10.2. Statik mashqlar....232
10.3. Dinamik mashqlar....236
10.4. Selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar....251
10.5. Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishning umumiy qoidalari....257

XI bob. Asosiy gimnastika ko'pkurash turlaridagi mashqlar
11.1. Gimnastika asoslari....259
11.2. Harakat ko'nikmalarni shakllantirish va gimnastika mashqlarini o'rgatish jihatlari....262
11.3. Akrobatika mashqlari *(M.N.Umarov)*....283
11.3.1. Erkin mashq harakatlari....307
11.4. Osilish va tayanish mashqlarini o'rgatish seriyasi *(M.N.Umarov)*....320
11.5. Turnikda bajariladigan mashqlar *(A.K.Eshtayev)*....322
11.6. Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar....341
11.7. Halqada bajariladigan mashqlar *(M.N.Umarov)*....351
11.8. Baland-past qo'shpoyadagi mashqlar *(M.N.Umarov)*....357
11.9. Xodada bajariladigan mashqlar*(M.N.Umarov)*....365
11.9.1. Xodada bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi....375
11.10. Dastakli otda bajariladigan mashqlar *(A.K. Eshtayev)*....382
11.11. Tayanib sakrashlar *(D.R. Ishtayev)*....388
11.11.1. Tayanib sakrashda bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi....402

XII bob. Gimnastika bo'yicha ilmiy ish *(M.N.Umarov)*....415
12.1. Gimnastikaning tekshiruv talab etuvchi savollari....417
12.2. Tadqiqot uchun mavzu tanlash....422
12.3. Ilmiy muammo, tekshirilayotgan masalaning muammoliligi....424
12.4. Faraz....428
12.5. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari....434
12.6. Ilg'or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish....437
12.7. Pedagogik kuzatuv....440
12.8. Pedagogik tajriba....443
12.9. Xulosa va takliflarning shakllantirilishi tadqiqotni yakunlash....445
12.10. Ilmiy mehnatni shakllantirish....448
12.11. Til va uslubga qo'yiladigan talablar....450

III qism
Gimnastika mashg'ulotlarining o'tkazilish shakllari

XIII bob. Gimnastika darsini tuzilishi va mazmuni *(M.N.Umarov)*....454

13.1. Dars shaklidagi mashg‘ulotlar....454
13.2. Darsning tayyorgarlik qismi....458
13.3. Darsning asosiy qismi....462
13.4. Darsning yakunlovchi qismi....467
13.5. Darsni o‘tkazish talablari....469

XIV bob. Maktabda gimnastika darsini o‘tkazish uslubiyati *(A.K. Eshtayev)*....482
14.1. Boshlang‘ich ta’lim (1–4-sinflar)....484
14.2. Umumiy o‘rta ta’lim (5–9-sinflar)....486
14.3. Tayyorgarlik qismi uchun namunaviy mashqlar....492
14.4. Asosiy qism uchun mashqlarni tanlash. Akrobatika mashqlari va snaryadlarda mashqlar....493
14.5. Yakunlovchi qism uchun mashqlarni tanlash....496

XV bob. «Gimnastika» fani bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar *(A.K. Eshtayev)*....498
15.1. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fani masalalari....498
15.2. O‘quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish....501
15.3. Gimnastika bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarda o‘quv-uslubiy ishlarni tashkil etish....503

XVI bob. Gimnastika bo‘yicha sport musobaqalari va hakamlik *(M.N. Umarov)*....509
16.1. Musobaqa qoidalarining ahamiyati....510
16.2. Gimnastika bo‘yicha musobaqa turlari va tavsifi....510
16.3. Musobaqa dasturi va nizomi....511
16.4. Hakamlar hay’ati tarkibi....513
16.5. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va burchlari....517
16.6. Musobaqa o‘tkazish tartibi....517
16.7. Faol o‘quvchilardan gimnastika bo‘yicha hakamlar tayyorlash....519

IV qism
Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi va amaliy turlari

XVII bob. Gimnastikaning ta’lim-rivojlantiruvchi turlari *(D.R. Ishtayev)*....520
Asosiy gimnastika....520
Asosiy gimnastikaning sog‘lomlantiruvchi vazifalari....521
Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyati....521

Asosiy gimnastikaning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.....522
Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari.....523
Atletik gimnastika.....525
Xotin-qizlar gimnastikasi tavsifi, xususiyatlari vositalari.....527

XVIII bob. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi amaliy turlari *(M.N.Umarov)*.....529
19.1. Gigiyenik gimnastika.....529
19.2. Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati.....533
19.3. Davolash gimnastikasi.....543
Foydalanilgan adabiyotlar.....545

Mars Narziyevich UMAROV,
Anvar Kurganovich ESHTAYEV,
Dilshod Ravshanbekovich ISHTAYEV,
Galina Mamutovna XASANOVA

GIMNASTIKA

(YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI)

Jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik

DARSLIK

Muharrir ***Dildora Abduraimova***
Badiiy muharrir ***Maftuna Vaxxobova***
Texnik muharrir ***Yelena Tolochko***
Musahhih ***Dildora Abduraimova***
Sahifalovchi ***Gulchehra Azizova***

Litsenziya raqami AI № 163. 09.11.2009. Bosishga 2018-yil 25-oktyabrda ruxsat etildi. Bichimi $60\times84^{1}/_{16}$. Ofset qog'ozi. Tayms TAD garniturasi. Shartli bosma tabog'i 32,1. Nashr tabog'i 31,45. Shartnoma № 107–2018. Adadi 400 nusxada. Buyurtma № 75.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi tezkor matbaa bo'limida chop etildi. 100011, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.
Telefon: +998–71244–10–45. Faks: +998–71244–58–55.

Cho'lpon nomidagi
nashriyot-matbaa ijodiy uyi