

75.687
Э-99

A.K.ESHTAEV



GIMNASTIKA

NAZARIYASI VA USLUBIYATI

45 687
3-99
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

ESHTAEV ANVAR KURGANOVICH

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Amaliy gimnastika)

O'QUV QO'LLANMA

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2020-yil 30-iyundagi 359-sonli buyrug'iga asosan 5610500- Sport faoliyati
(faoliyat turlari bo'yicha) talabalari (o'quvchilari) uchun o'quv
qo'llnam sifatida tavsiya etilgan.
Ro'yxatga olish raqami 359-077*

TOSHIKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020

UO'K 796.011.3(075)
KBK 75.6ya7

Eshtaev Anvar Kurganovich

Gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o'quv qo'llanma /
Eshtaev Anvar Kurganovich. – Toshkent. «O'zkitobsavdonashriyoti»,
2020. - 312 b.

O'quv qo'llanma gimnastika kafedrasining p.f.n. dot. Eshtaev A.K.,
tahrirligi ostida tayyorlangan.

O'quv qo'llanma gimnastika fanining DTSdagi barcha bo'limlari kengroq
yoritib berilgan.

O'quv qo'llanma barcha qismlarida hal etiladigan vazifalar, vositalarni
tanlash va o'tish uslubiyati yoritilgan va amaliy gimnastika vositalari turli xildagi
shug'ullanuvchilar bilan olib borish xususiyatlari berilgan.

O'quv qo'llanma maktab o'qituvchilari, jismoniy tarbiya instituti, jismoniy
tarbiya fakultetlarining talabalari va malaka oshirish fakultetining tinglovchilari
uchun mo'ljallangan.

TAQRIZCHILAR:

p.f.d.professori Xalmuxamedov R.D.
p.f.n.professori Matkarimov R.M.

ISBN 978-9943-6406-6-5

KIRISH

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim - tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchi va talabalarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni hayotga, mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

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

Amaliy gimnastika - jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir. O'quv yurtlarida amaliy gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarining amalga oshirish bo'limi.

Ular quyidagilar:

1. To'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqtirish;
2. O'quvchilarni hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalariga o'rgatish;
3. Muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch va h.k.) rivojlantirish;

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

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

Bir amaski, darslarda bir xil vositalardan foydalanish, samaralik o'tish usullarini qo'llay olmastik o'quvchilarni zeriktiradi, ularning gimnastikaga bo'lgan qiziqishini va dars samarasini pusaytiradi.

Ko'p yillik tajriba va maktablarda gimnastika darslarining o'tilishini ko'rsatishlar shuni ko'rsatdiki, talabalar va tajribasiz mutaxassislar dars vazifalarini

VEDU ARM
1100 01

belgilash, uni metodik tomonlarini yoritish va samarali vosita va uslubiyatlarni tanlashda qiynaladilar.

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

O'quv kullamini tayyorlashda turli o'quv-uslubiy manbalardan, eng avvalo V.M. Smolevskiy, P.K.Petrov, A.I.Efimenko, M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, K.D.Yarashev, D.R.Ishtaev, D.H.Umarov, B.B.Musaev, G.M.Xasanova muxarrirligi ostida gimnastika bo'yicha darsliklar va o'quv qo'llanmalaridan foydalanildi.

O'quv kullamani tayyorlashdan maqsad - kelgusida kasbiy faoliyat joyida, turli ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida amaliy gimnastika mashqlarini o'qitishda nazariy bilimlari va amaliy usullarini talabalar tomonidan o'zlashtirilishini ta'minlash.

Mazkur o'quv kullamadagi materiallaridan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti talabalari, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, o'rta maxsus kasb-hunar kolleji o'quvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham foydalanishlari mumkin.

I qism

AMALIY GIMNASTIKA FANINI O'TKAZISH METODIKASI

1 - bob AMALIY GIMNASTIKA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA

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

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, jangovor va maishiy amaliyoti (yurish, yugurish, to'siqlarni engib o'tish va h.k.lar)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 ancha qismi 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 hamjihatlilik va tartib-intizom tarbiyasida yordam beradi, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatadi, maromni his qilishni rivojlantiradi, qaddi- qomatni to'g'ri tutish va safdagi qaddi rostlikni shakllantiradi.

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

mahoratini egallashni engillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavdaning ayrim qismlari bilan buyumsiz va buyum bilan, shuningdek turli gimnastika anjomlari bilan bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar alohida ahamiyati uning ayrim muskullar, muskullar guruhlari, gavda qismlari va odamning butun tayanch harakat tizimiga turlicha ta'sir ko'rsatish imkoniyati mavjudligidadir. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning muhim xususiyati uning mashqlar bajarish sharoitlari (sur'at, marom, jadallik, ketma-ketlik va boshqa)ni o'zgartirish yordamida jismoniy yuklamalarni 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, boshlarning 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 nafasatni rivojlantirish hamda takomillashtirish, maromni his qilish va harakatlar go'zalligini tarbiyalashtirish. Erkin mashqlar qiyinligini boshqarib turish imkoniyati har qanday kontingentdagi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulot olib borishda keng foydalanish imkonini beradi.

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

anchagina qismi qator jismoniy to'g'rilash vositasi hisoblanadi va o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya amaliyotida keng foydalaniladi.

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

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

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

8. Badiiy gimnastika mashqlari harakatlarning yaxlitligi, jo'shqinligi va raqs tabiatliligi bilan tavsiflanadi. Ular harakatlarda egiluvchanlik, erkinlik va nafosatni turbiyalash 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 etmagan qizlar, voyaga etgan qizlar, ayollar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi. Badiiy gimnastikada qiyinchiliklarning keng ko'lami, mashqlarning qulayligi va his-hayajonliligi ularni tayyorgarligi turlicha bo'lgan kontingentlardan iborat shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarida qo'llash imkonini beradi.

Yuqorida ko'rsatilgan mashqlardan tashqari gimnastika mashg'ulotlarida iring'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, epcillik, faollik va ongli intizomni his qilishni tarbiyalashga imkon beradi. Ular gimnastika darslariga his -hayajon tusini beradi, shug'ullanuvchilarni tetiklantiradi, ularning kayfiyatini ko'taradi. Asosiy gimnastika vositalarining xosligi, shug'ullanuvchilar faoliyatining qat'iy belgilanishi, tarixan yuzaga kelgan an'analar ma'lum darajada gimnastikaning uslubiy xususiyatlarini shakllantirib, ular ichidan eng o'ziga xoslari quyidagilar hisoblanadi:

1. Odamga har tomonlama ta'sir, u gavdasining deyarli barcha anatomik lozim bo'lgan harakatlaridan foydalanib va ular yordamida organizm va tayanch-harakat tizimi vazifalarining rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishda foydalanishga imkon beradi. Bundan tashqari gimnastika mashqlari odamning barcha asosiy harakat ko'nikmalari va mahoratining shakllanishi va takomillashuviga imkon beradi. Ular shakli, tuzilishi, mazmuni va bajarish uchun zarur bo'lgan kuchlanish jadalligi turli-tuman jismoniy mashqlarning keng 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-tuman harakat ko'nikmalari va mahorat orasidagi ketma-ketlik va ijobiy o'zaro bog'liqlik amalga oshiriladi.

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

Gimnastika mashg'ulotlari jismoniy yuklamani aniq boshqarishda turli-tuman uslubiy yo'llari katta xazinasiga egaligi bilan ajralib turadi. Shug'ullanuvchilar kontingentining tayyorlanganlik darajasiga, muayyan mashg'ulot yoki o'quv mashg'ulot davrining pedagogik masalalariga qarab gimnastika vositalari va uning uslubiy yo'llari mashqlarning tabiati va ta'sir darajasini o'zgartirishga 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 guruhlar, gavda qismlari a'zolari va umuman aytganda butun tayanch-harakat a'zolariga nisbatan turlicha ta'sir ko'rsatish imkoniyati hisoblanadi. Mashqlarning maxsus tanlanishi, dastlabki oraliq va oxirgi holatdagi o'zgartirish imkoniyati, ularni bajarishdagi usullarning o'zaro bog'liqligining o'zi shug'ullanuvchilar organizmiga maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatish uchun qulay sharoitlar yaratadi, ularda kerakli harakat mahorati va ko'nikmalarini muvaffaqiyatli shakllantirish, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, gimnastik harakatlar tavsilotlari va texnikasini takomillashtirishga imkon beradi.

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

Ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarishda musiqa jo'rligidan foydalanish: jismoniy mashqlar tarkibidagi harakatlarni ko'rsatish, ta'riflash, tushuntirish, rasmlar ko'rinishida tasvirlash mumkin. Shu bilan birga harakatning tezlik, ravonlik, shiddatlilik kabi juda muhim tavsilotlarini o'rgatish musiqa yordamida muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Musiqa jo'rligida o'rganilayotgan harakatlarni o'zlashtirish ancha engillashadi, 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 turli-tumanligi va ularning shug'ullanuvchilarga keng ko'lamli ta'siri gimnastikaning ayrim, nisbatan mustaqil turlarining rivojlanish uchun asos bo'lib xizmat qilgan. Gimnastika vositalari echish 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 gigiena 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 funktsiyalarini baholash) jihatidan qulay va engilligi bilan tasniflanadi.

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

shuningdek, unda hayotiy zarur harakat rnahorati va ko^ikmalarining shakllanishiga imkon beradi.

Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika shug'ullanuvchilar organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirish va ish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan. Jinsi, yoshi, sog'lig'i jismoniy tayyorgarligidan qat'iy nazar u shug'llanuvchilarning barcha kontingentlari uchun qulaydir. Sog'liqni saqlashga xizmat qiluvchi gimnastika mashg^lotlarining asosiy mazmuni umumrivojlantiruvchi va 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 muskullari bo'lgan kelishgan chiroyli qaddi-qomatning shakllanishini ta'minlaydi, gavgani tutishdagi kamchiliklarni to'g'irlyadi, odamning kuch, egiluvchanlik, epchillik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Atletik gimnastikaning asosiy vositalari bo'lib og'irlik (gantel, tosh, metall tayoqlar, espander va boshq.) bilan va og'irliksiz umumrivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi. Og'irlik predmetlaridan foydalanish shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlarning ta'sir jadalligini oshiradi va jismoniy yuklamaning oqilona miqdorini talab qiladi. Atletik gimnastika mashg^ulotlari yakka tartibda va guruhli bo'lishi mumkin. Ular alohida moddiy- texnik sharoitlarni talab qilmaydi va zalda, ochiq havoda va uy sharoitlarida o'tkazish mumkin emas.

Akrobatika mamlakatimizda ommalashgan sport turlaridan biridir. Akrobatik mashqlarning hammabopligi, jamoaligi ulardan bolalar, o'smirlar va kattalar mashg^ulotlarida foydalanishga imkon beradi. Sport akrobatikasining mazmuni mashqlarning turli -tumanligi bilan ajralib turadi. Akrobatika sakrashlar (dumalash, o'mbaloq oshish, to'ntarilish, salto va boshq.) muvozanat saqlashdagi

juftli va guruhli mashqlar (tik turish holati, ko'prik, shpagat, ikki kishilik, uch kishilik mashqlar va boshq.), uloqtirish mashqlari (oyoq ostiga uloqtirib sakrash, elkadan uloqtirish va boshqalar) batutda sakrash.

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 va shu qobiliyatni tiklashga imkon beruvchi jismoniy tarbiya to'xtamlari.

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 turli-tuman amaliy vositalari yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni engib o'tish va boshqa)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 ko'pincha choralr 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 mehnatkashchilarning 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 xakim bilan davolash jismoniy tarbiya uslubiyotchisi tomonidan aniqlanadi. Davolash gimnastikasi mashg'ulotlari dars, seans, muolaja, sayr va boshqa shakllarda o'tkaziladi.

2-bob AMALIY 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:

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

Kuch, tezkorlik, qayiqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy hislatlarni tarbiyalash;

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

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

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

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

Birinchi bosqich- harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ta'limotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminada 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 ularoq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

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

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

2.1 Amaliy gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli

o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti - o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir. Bunda o'quvchining potentsial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baholanadi:

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

Jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan hislatlarning kamolot darajasi);

Psixik hislatlarining (o'quvchilarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy hislatlarining) qay daraja rivoj 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 turish mumkin.

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

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

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

2.2 O'rgatishning didaktik printsiplari

Gimnastika o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik printsiplari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglilik va aktivlik printsiplari. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy hislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni

o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik printsiplari o'quvchilardan eng avvalo harakatni tushinib o'rganishni, qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor. O'z faoliyatining natijalarini baholash;

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

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

Kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tizimlilik printsipti quyidagilarni: harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;

Turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

O'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini sundirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab turishni nazarda tutadi.

2.3 O'rgatish uslublari

O'rgatish uslublari deganda quyilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushinish kerak.

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

Birinchi guruh o'rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

- og'zaki uslub universal uslublarda 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 orientirlar, taktil signallar berish, harakatning ayrim

parametrlari haqida miqdoriy axborot berish va o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

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

Ikkinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:

Yaxlit mashq uslubi, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda ijro etish sharoitini engillashtirish yordam ko'rsatish va ehtiyotlashni qo'shimcha vositalarini qo'llash, snaryad balandligini kamaytirish, harakatni trenajyorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavadani yozib ko'tarishni trener 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 gavadani 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 erga tushishni, yugurib kelishni, depsinish va undan ko'priikka tushishni birin-ketin o'rganadilar).

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

Uchinchi guruh o'rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

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

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

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

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

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

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

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

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, tuzilishi jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishni 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 hislatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi seriyasida bo'lishi kerak.

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

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

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo'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. Differentsiasiyalash 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 keyin harakatni osonlashtirilgan sharoitda (trenajyorda, o'qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o'rganiladi.

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

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

2.4 Mashq o'rgatishning usullari

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

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

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

b) ko'rgazmali qurollar (konturogrammalar, jadvallar, kinokoltsovkalar, odam gavdasining yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va hokazolar) ko'rsatish, namoyish qiluvchi kishi mashqni bajarib ko'rsatish, natijalardan foydalanish 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'maklashishini 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 chiqishda o'quvchiga yordam beradi. Bunda o'qituvchi o'quvchining harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, ehtiyotlashni ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llanish samaradorligi ko'p 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 kerak.

Qo'shimcha mo'ljallar qo'llanishi avvalo yangi gimnastika mashqlarni 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 orientirlar (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyumlar), qo'shimcha buyumlar (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi va hokazolar), shuningdek maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

Ayrim tovush signallari (qarsak, xushtak va hokazolar) harakatga jo'r bo'lib turishi yoki sur'at va ritmni belgilab turishi mumkin. Bunday signallar o'qituvchi yoki o'rgatishning texnik vositalari orqali berib turiladi. Tovushli mo'ljallar davom etish vaqi va kuchining o'zgarib turishi bilan ko'rinadigan mo'ljallardan farq qiladi. Bu ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, e'tiborni harakatlarning signallar almashinishiga muvofiq bajarishga jalb qilish imkonini beradi.

Taktik signallarni mashq bajarayotganda o'quvchining kurib turib mo'ljallar olishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llansa bo'ladi. O'quvchi o'zi nimagadir

(snaryadga, mo'ljalga) suyanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va harakatga tuzatish kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashiga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy 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'qituvchini kasbiy mahoratining taraqqiyot darajasiga bog'liq.

Yangi gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida har hil qo'shimcha mo'ljallarni birga qo'shib qo'llanish - 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 lentalar, uglomerlar va hokazorlar), qayd qilish va yozuv apparatlari (videomagnitofonlar, diktofونlar, kinokameralar, fotokameralar, dinamograflar va hokazorlar; dastur va nazorat-axborot apparatlari.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;

- o'quvchiga qo'yiladigan talablarini aniqlaydi;

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

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

- mashqni o'zlashtirish rejasini belgilaydi.

4. O'qituvchi bilan o'quvchining bundan keyingi ishlari o'rganilayotgan mashq texnikasi asoslari haqida o'rgatishning: ko'rsatib berish, tushuntirish, modellarda harakat konstruksiyasini ko'rsatish va boshqa shu kabi tegishli usullar yordamida tasavvur hosil qilishga qaratilgan bo'ladi.

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

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

Harakatni yoki alohida holatni taqlid qilib ko'rsatish;

Mashqni harakatning ayrim fazalarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib past sur'at bilan bajarish;

Harakatni maksimal oson sharoitda, masalan, trenajyorda takrorlash.

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

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

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

Bu davrdagi asosiy vazifa harakat ijro etilayotganda yuz beradigan xatolarni vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqida tasavvurning aniq emasligi; o'quvchilarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan sub'ektiv 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. Mashqni texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish uchun o'quvchi o'qituvchi rahbarligida harakatni mustaqil bajarishni davom ettiradi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Amaliy gimnastika mashqlarini o'rgatishning asosiy vazifalari?
2. Mashqlarni o'rgatishdagi asosiy qoidalar?
3. Amaliy gimnastika mashqlarini o'rgatishda ongliklik va faollik tamoyillari?
4. Amaliy gimnastika mashqlarini o'rgatishda ko'rgazmalilik tamoyili?
5. Amaliy gimnastika mashqlarini o'rgatishda osonlik tamoyili?

3 bob AMALIY GIMNASTIKAGA OID ATAMALAR

3.1 Atamaning ahamiyati

Ko'p bilim sohalorida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum xodisa, 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'qtuvchilarning o'zaro munosabatlarini engillashtirish, ginastikaga oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta'rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika atamaları gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda ham keng qo'llaniladi.

Gimnastika mashqlarning 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 nimaiki yangilik paydo bo'lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

Vatanimizda gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan bo'lib, rus adabiy tili lug'at fondi asosida qurilgan edi. Shuning uchun u gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning turli kontengentlariga achagina tushunarli va yaqin, shuningdek sobiq halqlarning boshqa tillarga to'g'ri (mashqlar mazmuniga qarab) tarjima qilish imkonini beradi. Yangi terminologiyaning afzalligi avvalo, shundan iboratki, terminlar tuzish va ularni qo'llashga ilgari boshqacha yondoshilardi. Mualliflar terminlar tuzish sistemasini har bir harakatining eng xarakterli xususiyatlarini ko'rsatish bilangina cheklanib, ayni vaqtda shu harakatni aniq va qisqartirib ifodalash imkonini beradigan qilib belgiladilar.

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

Gimnastika buyicha 1962-1963 yillardagi konferentsiyalari 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'shdilar.

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.* Ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, internatsional termin - so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur halq tilidagi va so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atama so'zlar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili qoidalarini buzilishi atamalarining tushunarli bo'lmay qolishiga olib keladi.

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

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

3.3 AMAaHH gimnastika atamalariga oid qoidalari

Atamalar yasash usullari

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

Ko'pincha atama so'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'inlarini bir biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

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

Sakrash va sakrab tushish atamalari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan: oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, to'ntarilish; badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash, hatlab sakrash, sapchish, tayanib

o'mbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va hokuzolar.

Atamalarni qo'Hash qoidolari

Gimnastika atamolari shug'ullanuvchilarning malakasi hisobga olingan holda qo'llanilishi kerak. Masalan, ishlab chiqarish gimnastikasi, ertalabki gigienik 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'kul:

1. *Umumiy atamalar.* Bular mashqlarning alohidagi guruhlar, 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, otalish, 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, qat'ida, uning mohiyatini ifoda etadigan asosiy atamadan va harakatni, uning kuchilligini aniqlab beradigan qo'shimcha termindan iborat bo'ladi. Zarurat bo'lganda, ijro xarakterini ta'kidlaydigan uqtirish so'zlari ishlatiladi (masalan, qo'l kushim, bo'shashtirib, mayin harakatlantiriladi va hokazo).

Qisqartirish qoidolari

(ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

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

«oldindan», «oldinga»- harakat 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 «sakash»- 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;

«oldingi 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 atamalarini yozilish shakllari.
3. Gimnastika atamalarga qo'yiladigan talablar.

4.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini 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.



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



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. Tovonlarda o'tirib, qo'llar belda. 22-rasm. Tovonlarda o'tirib oldinga egilib, qo'llar yuqoriga. 23-rasm. Cho'qqayib o'tirib, qo'llar belda. 24-rasm. Yarim cho'qqayib qo'llar oldinga. 25-rasm. Do'ngsimon yarim cho'qqayish, qo'llar oldinda. 26-rasm. Orqaga egilib, yarim cho'qqayish, qo'llar oldinga. 27-rasm. Yarim cho'qqayib oldinga egilib, qo'llar orqaga «suzuvchi starti». 28 -rasm. Chap oyoqda cho'qqayib, qo'llar oldinga.



21-rasm. 22-rasm.

23-rasm.



24-rasm. 25-rasm. 26-rasm. 27-rasm. 28-rasm.

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 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'qqayib 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.



29 рasm.

30 рasm.

31 рasm.



32-rasm. 33-rasm. 34-rasm.



37 рasm

35-rasm.

36-rasm.

38-rasm.



39-rasm. 40-rasm. 41-rasm.

39-rasm. Tayanib sonlarda yotish. 40-rasm. O'ng tizzaga tayanib turib, chap oyoq va qo'l yuqorida. 41-rasm. O'ng oyoqqa cho'qqayib 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.



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 elkada. 53-rasm. Qo'llar boshda. 54-rasm.

Qo'llar bosh orqasida. 55-rasm. Qo'llar yonda bukilgan. 56-rasm. Qo'llar



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



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



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



64-rasm



65-rasm. 66-rasm.



67-rasm. 68-rasm. 69-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'nga. 78-rasm. Tayoqcha ko'krakka o'ng uchi bilan yuqoriga. 79-rasm. O'ng qo'l yonda, tayoqcha yuqorida.



74-rasm. 75-rasm.



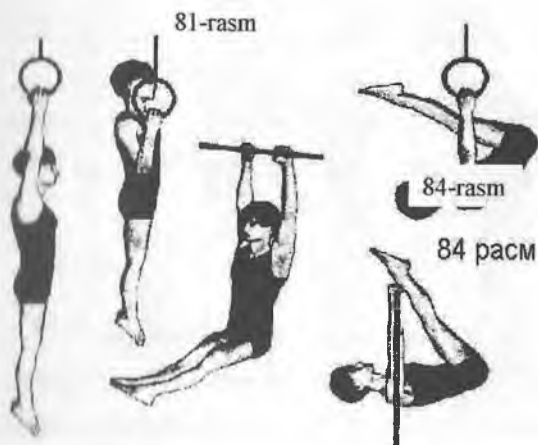
76-rasm.



77-rasm. 78-rasm. 79-rasm.

4.2 Analiz gimnastika asboblari bajariladigan osilish va tayanish mashqlarining atamallari

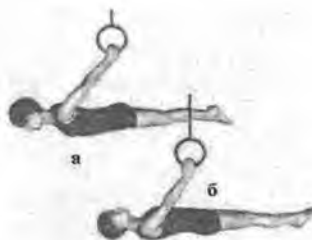
80-rasm. Osilish. 81-rasm. Qoʻlarni bukib osilish. 82-rasm. Burchakli osilish. 83-rasm. Bukilib osilish (turnikda). 84-rasm. Bukilib osilish (halqada). 85-rasm. Kerishib orqada osilish. 86-rasm. Orqada osilish. 87-rasm. Gorizontaal osilish: a) orqada; b) oldinda. 88-rasm. Choʻqqayib osilish. 89-rasm. Choʻqqayib osilish orqa bilan devor tarafga. 90-rasm. Ogʻir oyogʻ bilan osilish. 91-rasm. Yotgan holatda osilib turish. 92-rasm. Tashqaridan ogʻir oyogʻ bilan osilish. 93-rasm. Turgan holatda osilish. 94-rasm. Yotgan holatda osilish.



80-rasm. 82-rasm. 83-rasm.



85-rasm. 86-rasm.



87-rasm.



88-rasm. 89-rasm. 90-rasm. 91-rasm.



92-rasm.



93-rasm.



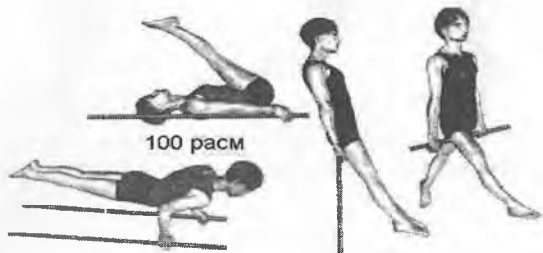
94-rasm.



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»³ 108-rasm. Yelkalarda tik turish.

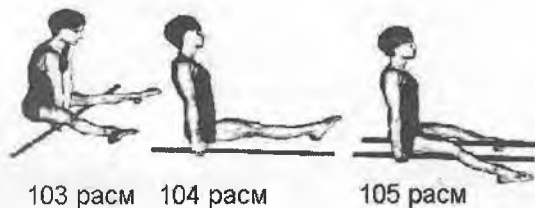


99-rasm.

101-rasm.

102-rasm.

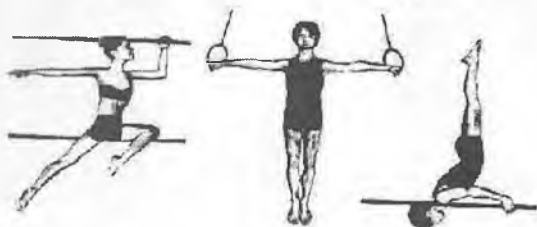
109-rasm. Qo'llarda tik turish. 110-rasm. Qo'llarda kuch bilan ko'tarilish. 111 - rasm. Bir oyoqni siltab, ikkinchi oyoq bilan to'ntarilib ko'tarilish. 112-rasm. Oldinga tebratib ko'tarilish. 113-rasm. O'ng oyoqni qo'l orasidan o'tkazib turnik ostidan yozilib ko'tarilish. 114-rasm. Yozilib ko'tarilish.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



103 pacm

104 pacm

105 pacm



106-rasm.

107-rasm.

108-rasm.



109-rasm.



110-rasm.



111 -rasm.



112-rasm.

114-rasm. 115-rasm.

4.3 Akrobatika mashqlari atamallari

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'priq. 123-rasm. Bir qo'lga tayanib ko'priq. 124-rasm. Bir oyoqqa tayanib ko'priq.



125-rasm.

126-rasm.

127-rasm.

125-rasm. Tirsaklarga tayanib 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.

129-rasm.

130-rasm.

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.



131-rasm.



132-rasm.



133-rasm.

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

4.4 Badiiy gimnastika mashqlari atamalari

134-rasm. To'lqinsimon harakat. 135-rasm. Oyoq uchida yurish, qo'llar belda.



134-rasm.

135-rasm.

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



136-rasm.

137-rasm.

138-rasm. Prujinasimon qadam.



138-rasm.

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



139-rasm.

140-rasm.

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



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, umumlashtrilgan, 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 guruhlar 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'qqayish, tashlanish va hokazo).

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

4. Oxirgi holat (zarurat bo'lsa).

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

Masalan: D.h.- oyoqlar kerilib, qo'llar elkada.

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

2. D.h.

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

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

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

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

Agar harakat boshqa harakat bilan ketma-ket qo'shib bajarilsa, elementlarni avval 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 oxista uzatiladi, panjalar bushashtirilgan 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 guruhleri) ko'rsatiladi.

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

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

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

4. Ijro etish usuli (gavdani yozib, yoysimon, orqaga siltanib, tuntarilib).

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

6. Pirovard holat (osilib qolish, orqadan tayanib qolish)- harakatning o'zi pirovard holatga olib kelmasa.

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

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

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

Sakrab chap oyoqni o'ng tomondan dastak ustidan aylantirish - 2,0

O'ng oyoqni o'tkazish - 0,5

Chap tomonda chalishtirib va hokazo o'tkazish - 3,0

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

Ikki va undan ortiq elementni ketma -ket bir-biriga ulab bajarilishini «va» bog'lovchisi bilan, ikkita harakatni birgalikda 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, o'mbaloq oshishlarni) bajarishda pirovard holat ko'rsatilishi kerak.

2. Goho 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'qqayib tayanishdan orqaga dumalanib kuraklarda turish va hokazo.

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

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi. Badiiy gimnastika mashqlarini yozishda erkin mashqlar uchun belgilangan 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 qodlaniladi. 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 yozuvini birgalikda qo'llanilishi- bu yozuvning amalda keng tarqalgan qulay usulidir. Masalan:

	D.h.	Sanoq	Tavsif (terminologik)	Grafik yozuv
1	Oyoqlarni	1	Qo'llar yonga, oldinga kerishib engashish	
	kerib turish	2-3	Yerga qo'llarni tegizib, ikki marta prujinasimon engashish	

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

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

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastika asboblarda bajariladigan mashqlarning atamalari.
2. Osilish va tayanish holatlarining ta'rifi.
3. Akrobatika mashqlarining atamalari.
4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasi.
5. Erkin mashqlarni yozish qoidasi.
6. Asboblardagi mashqlarning yozilishi.
7. Akrobatika mashqlarining yozilishi.

II QISM

AMALIY GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI

5- bob SAF MASHQLAR

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

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

Saf mashqlari to'rtta guruhga bo'linadi:

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

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

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

Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi:

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

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

5.1 Safusullari

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

1. «Saflaning!»- bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safga turadilar.
2. «Rost-lan!»- bu buyruqqa ko'ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.
3. «Tekislan!», «Chapga qarab tekislan!», «O'rtaga qara!».
4. «To'xta!»- bu buyruqqa ko'ra harakat /mashq/ to'xtatiladi.
5. «Erkin»- bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.
6. «O'ng /chap/ oyoqda erkin tur!»- shug'ullanuvchi o'ng /chap/ oyoqni o'ngga /chapga/ bir qadam jildirib, gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqada tutadi.
7. «Tarqal!»- shug'ullanuvchilar safdan chiqib, zalda / maydonchada/ erkin joylashadi.
8. «Tartib bo'yicha- Sana!», «Bir-ikkiga- sanang!», «Uchtalab /to'rt, besh va hokazo/- sanang!» va boshqalar. Hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z raqamini aytuvchi shug'ullanuvchi ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi shug'ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o'z joyiga turadi.
9. Turgan joyda burilishlar /buyruqlar «O'ng-ga», «Chap-ga», «Ort-ga», «Yanim o'ng-ga»/ Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan almashtirilishi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari buyruqqa ko'ra ijro etilishi lozim.

5.2 Saflanish va qayta saflanishlar

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

Saflanish- shugʻllanuvchilarning oʻqituvchi buyrugʻidan soʻng biron-bir safni qabul qilish uchun bajaradigan harakatlaridir.

Mashgʻulot oldidan guruh qoida boʻyicha bir qator boʻlib, ayrim hollarda esa ikki qatorda saflanadi.

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

Mashgʻulotga hozirlik toʻgʻrisida raport berishdan oldin xalfa /navbatchi/ guruhni tekislaydi, uni sanatadi, keyin: «Rost-lan!», «Oʻngga /chapga, oʻrtaga/-qara!»- buyrugʻini beradi.

Xalfa / navbatchi/ oʻqituvchiga ikki-uch qadam etmasdan / saf yurishi bilan/ toʻxtaydi va raport beradi:

*Oʻrtoq oʻqituvchi! _____ fakultetining _____
bosqich _____ guruh talabalari mashgʻulot oʻtish uchun saflandi. Roʻyxat
boʻyicha _____ nafar talaba, safda _____ nafar talaba.*

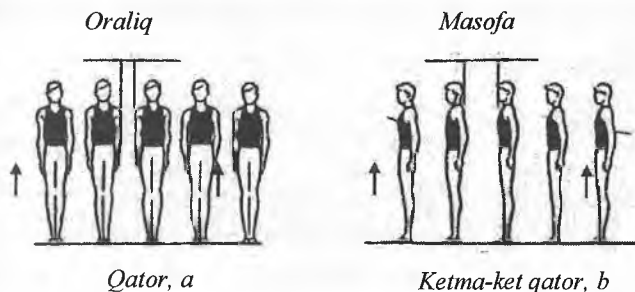
Keyin eng qisqa yoʻl bilan oʻqituvchi turgan tekislikka borib, safga yuz tomoni bilan turadi. Oʻqituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan soʻng navbatchi oʻqituvchining «Erkin!» buyrugʻini takrorlaydi va safning oʻng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berish marosimini tantanaviy ruhda oʻtkazish lozim. Bu muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega boʻlib, butun mashgʻulotni tashkil qilishga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Saflanish tugamaganga qadar oʻqituvchi raport qabul qilishga tayyorlanmasligi, shuning bilan birga saflanish jarayoniga aralashmasligi zarur. Yoʻl qoʻyilgan kamchiliklarni keyinchalik muhokama qilish maqsadga muvofiqdir.

Mashgʻulot boshlanishidan oldin raport berilishiga oʻqituvchining jiddiy munosabatda boʻlishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi - qomati bu anʼananing muhim ahamiyatga ega ekanligini koʻrsatish lozim.

Bir qatorga saflanish - «Bir (ikki, uch) qatorga - Saflan!»- buyrugʻiga binoan bajariladi. Guruh oʻqituvchining (navbatchining) orqasida saflanadi.

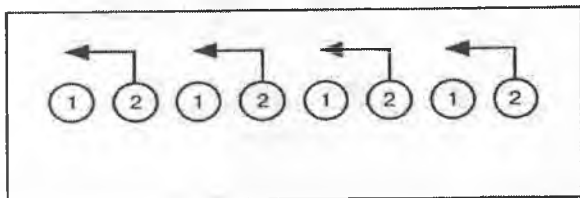
Oraliq - shugʻllanuvchilarni yonma-yon qatordagi orasi (146 rasm, a). Masofa - shugʻllanuvchilarni ketma-ket qatordagi orasi (146 rasm, b). Topshiriq boʻyicha qator, ketma-ket qator, doira va hokazo boʻlib saflanish. Masalan: «Doiraga turing!», «Ikki qatorga turing!».



146 rasm.

Qayta saflanish- bir safdan ikkinchi safga oʻtish.

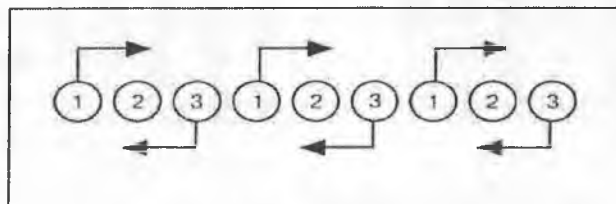
Bir qatordan ikki qatorga saflanish. (147-rasm) Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan keyin, «Ikki qatorga - saflan!» buyrugʻi beriladi, bu buyruqqa koʻra ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qoʻyadilar (hisob- «bir»), oʻng oyoqni juftlamasdan bir qadam oʻngga qoʻyadilar (hisob - «ikki») va birinchi turmanning orqasiga oʻtgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob- «uch»).



147-rasm.

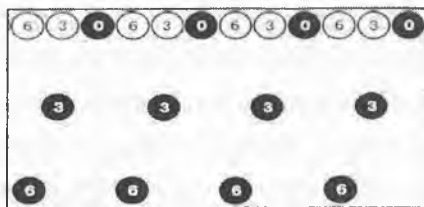
Bir qatordan uch qatorga saflanish (148-rasm). Dastlab sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Uch qatorga- saflan!». Bu buyruqqa

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



148-rasm.

Qatordan qirra bo'lib qayta saflanish (149-rasm). Guruhda dastlabki («63 joyda, 6-4-2- joyda» va hokazo) sanoq o'tkazilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: *«Sanoq bo'yicha - qadam bos!»* shug'ullanuvchilar sanoq bo'yicha zarur



149-rasm.

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

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

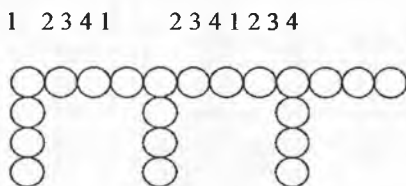
O'qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

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

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

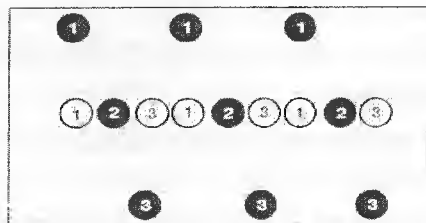
1. «*Ort-ga!*»
2. «*Bo'linmalar bir qatorga o'ng (chap) yelkani ilgariib qadam- bos!*»
3. «*Guruh to'xta!*»

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



150-rasm

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

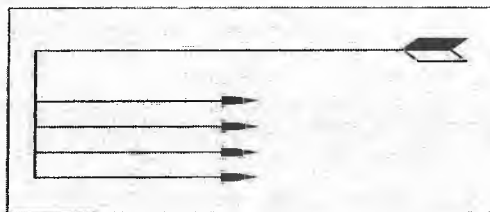


151-rasm.

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

Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va hokazo ketma- ket qatorga burilib saflanish (152-rasm). Guruh chapga aylanib yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Ikki /uch, to'rt va hokazo/ qator bo'lib, chapga "Qadam bos"»!

Birinci ikki /uch, to'rt va hokazo/ kishi burilgandan keyin, navbatdagilar o'z safining oxiridagi kishining buyrug'i bilan, birinchilar burilgan joydan buriladilar.



152-rasm.

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

Yana avvalgicha saflanish uchun quyidagi buyruqlar berildi:

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

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

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

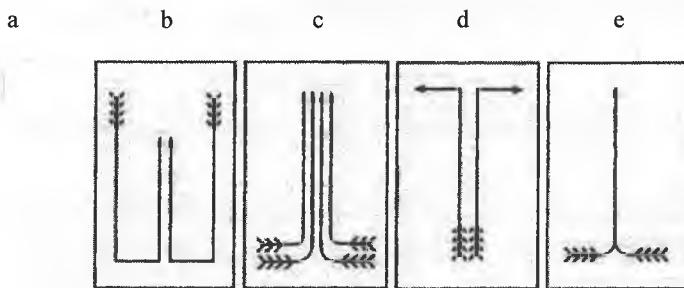
1. «Markazdan-Qadam-bos!» odatda, bu buyruq zalning /maydonchani/ o'rtasidan beriladi.

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 (rasm 153 -a).

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

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

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



153 rasm.

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

Buyruq: «Bittadan qator bo'lib, o'ng va chap tomonlarga aylanib- Qadam-bos!». Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma- ket qator o'ngga chap tomondagi ketma- ket qator chapga yuradi (153 —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)



154 rasm. Doira turlari.

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

5.3 Harakatlar

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

Shahdam qadam- oyoqni 15-20 sm balandlatib oldinga ko'tariladi (oyoq tagini gorizonttal tutish va erga 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 yunaltirilganda to'ppa-to'g'ri tutib, yelka bo'lagidan oxirigacha uzatiladi, panjalar engil 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 (xatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq.

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

Buyruqlar:

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

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

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish.

Buyruqlar:

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

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

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

Joydan- joyga ko'chishning turini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir hil 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 oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o'ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi hamda chap oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

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

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

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

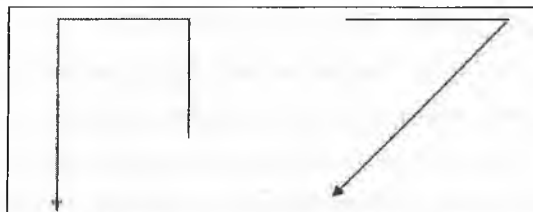
Buyruqlar:

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

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

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

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

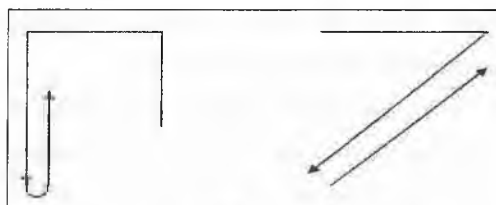


155-rasm.

156-rasm.

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

Qarama - qarshi qatorlar oralig'i - bir qadam.



157 rasm.

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

5.4 Orani ochish va yaqinlashtirish

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

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

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

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

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

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

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

5. Yoysimon ochilish

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

Buyruq: «Yoysimon tashqariga - Qadam bos !»

NAZORAT SAVOLLARI

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

6- bob UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

6.1 Umumrivojlantiruvchi masniqlar tasnifi

Mushaklarni maksimal va o'rta zo'riqishga, har hil tezlik va amplituda bilan gavidani ayrim qismlari yoki uning birgalikda harakatlanishi - umumrivojlantiruvchi masniqlar (URM) deb ataladi.

Darslarning maqsadi va vazifalariga qarab URM o'quvchilarni 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 qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan.

URM dars tayyorlov qismida o'tkazishni ma'nosi boshni yarim katta qobig'idan eng qulay ravishda optimal qizishni, katta yarim qobig'dan zonadan kelayotgan mator nerv impulsyalarni mayin o'tish oqimini ta'minlash bundan tashqari ichki organlarda umumiy faollanishni hosil etadi. Bularni hammasi darsni asosiy qismida masniqlarni bajarish uchun jismoniy sifatlarni (kuch, qayishqoqlik, kuch chidamliligi) o'zlashtirish va tarbiyalash qaddi-qomatni shakllantirishni ta'minlaydi. Darsning yakuniy qismida URM dam olish va o'quvchilarni boshqa faoliyatga o'tish uchun bajariladi. Darsning yakuniy qismida URM boshqa faoliyatga o'tishga va aktiv dam olish uchun bajariladi. Jismoniy tarbiya bayramlari, tanaffusdagi o'yinlar va fizkult daqiqa, EGG o'tkazishda, jismoniy tarbiya darsidan tashqari maktabda URM jismoniy tarbiyada universal vosita bo'lib 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.

URMlar bir muncha xususiyatlarga ega: ular aniq me'yorlanadi, turli variant va majmualarda foydalaniladi. Bu esa ayrim mushak guruhlarga va organizmni tanlangan tizimlarga ta'sirini ta'minlaydi. Buning natijasida sistematik ravishda URM bajarishda harakat tajribasini poydevorini barpo etadi. Harakat sifatlari qobiliyat, hayot amaliyotida zarur bo'lgan, shuningdek murakkab gimnastika barpo

etishda ko'ikmalarni shakllantiradi. URM qaddi-qomatni shakllantirishda katta rol o'ynaydi: ular mushaklarni kuchlantiradi, umurtqa va tovon to'g'ri holatda ko'maklashishga yordam bergani uchun maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarda umurtqa bukilishi shakllanadi batamom 11 -13 yoshda tugaydi, bu esa bolalarni rivojlanishida muhim.

Undan tashqari, URM nafas olish organlarini rivojlannishida samarali vosita hisoblanadi. Nega deganda, diafragmaning asosiy nafas olish mushaklari mustahkamlanishni, qorin mushaklarini, chuqur nafas olishga ko'mak beruvchi harakatni tarkibi bilan nafas olishni mosligi, nafas olish uzunligini va kuchini tekislashni qulay bo'lishidan iborat, harakat ritmi nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi. Aniq ritm, qattiq me'yor, vaqti-vaqti bilan URMda yuklamani ko'paytirish va pasaytirish yurak mushaklarini mustahkamlashga ko'maklashadi. Yurakni urish hajmini ko'paytiradi, qisqarish ritmini yaxshilaydi. Mashqlar nerv tizimini rivojlanishiga katta ta'sir etadi. Qarshi amal qilish tezligi, uyg'unlashishi harakatni bilib egallash va bolalarni aqli rivojlanishiga katta mohiyati bor: - quyidagidek, URM jamoada bajariladi, bu bolalarni tashkillashishi va intizomli rivojlanishiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rliги ijobiy rol o'ynaydi. So'nggi yillarda URM o'tkazish uslubiyatida noan'anaviy mashqlar turlari, ritmik va atletik gimnastika qizlar uchun gimnastika, nafas olish gimnastikasi, xatxa-yoga, ushu va bokazolarni tan olisha boshlaganlar.

Lekin amaliyot tajribasida talabalar va boshlang'ich sinf o'qituvchilari maktabda gimnastika darsida URMning boyligidan foydalanmasdan, tez-tez o'qitiladigan mashqlarni ishga solib kattalar va bolalarni jismoniy tarbiya tizimida yetarli mashqlarni mohiyati va o'rmini aniq tushintirmaydilar.

Jismoniy tarbiya davlat umumta'lim standarti va kompleks dasturi bo'yicha asosiy vazifa jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish talabi va bilishi, ongli ravishda dam olish uchun ulardek foydalanish, mashqlanishda sog'liqni mustahkamlash va ishchanlikni ko'tarishni tarbiyalash bo'ladi. Bunga bog'liq P'erde Kubertenni aytganini eslamok foydali: «Mashqni o'zi muhim emas uni qanday bajarilishi, qaysi diqqat bilan, asosan nima uchun va qaysi kuch bilan».

Turli URM soni cheksiz, shuning uchun ularda mo'ljlanash va ularni tavsifini o'zicha tasavvur qilishga anatomiya bosh klassifikatsiyasi yordam beradi.

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

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

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

Qo'Har va yelka kamariga mashqlar

Bu mashqlar guruhlariga quyidagilar kiradi:

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

Har bir guruh bo'limda aniq ta'sir qiluvchi mashqlar safini ajratish mumkin.

Masalan, qo'llarni bukish va uzatishda 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 oyoqlarda xakkalash
4. Bir va ikki oyoqda cho'qqayishlar
5. Yarim cho'qqayishlarda yurish va sakrashlar
6. Oyoqlarni ko'tarish va tushirish
7. Oyoqlarni bukish va uzatish (tik turib, o'tirib, yotib)
8. Tashlanishlar va tashlanishda purjinasimon harakatlar
9. Tashqari va ichkariga oyoqlarni burishlar
10. Oyoq va tovonni aylantirish harakati
11. Oyoqlarni yonga, orqaga, oldinga siltashlar

12. Statik holatlarda (yarim shpagat, shpagat, oyoqni ushlab turish, oldinga, orqaga, yonlarga ko'tarib) mashqlar

13. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlari.

Oyoqlar uchun mashqlar bo'g'imlami va tovonni mayda mushaklarni mustahkamlaydi. Ayniqsa, tovonni turli harakatlari oyoq uchini uzatgan holda turli mashqlar, cho'qqayishlar foydali. Oyoqlarni ko'tarish, oyoqlarni siltash, cho'qqayishlar bo'g'imlaming harakatchanligini mustahkamlash katta mushaklarni cho'zilishiga va oyoqlarni bog'lanishlariga oyoqlarni egiluvchanligiga va kuchiga ta'sir qiladi. O'tirgan, yotgan holatda oyoqlarni ko'tarishda qorin mushaklari ancha yuklama oladi.

Statik mashqlar tayanib va tayanchsiz oyoqlarni siltash muvozanat faollashadi va qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. Oyoqlar uchun ko'p mashqlar, ayniqsa me'yorlangan cho'qqayishlar va sakrashlar yurak qon-tomir

tizimini mustahkamlaydi, fiziologik yuklamani ko'taradi, rnoddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Gavda uchun mashqlar

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

2. Gavadni o'nga va chapga bukish

3. Turli qo'llar holatlari bilan gavadni aylantirish harakatlari

4. Gavadni o'rnatgan holatda oyoqlarni ko'tarish, qorinda yotgan holatda gavadni ko'tarib kerishish

5. Tizzalarga tayanib turish holatda, orqaga tayanib, yotganda tayanib, yotgan holatda gavadni bukish va kerishish

6. Statik holatlar

7. Bo'shashtirish mashqlar (chalqancha yotgan holatda engil kerishish va mushaklarni bo'sh qo'yish)

Gavda va bo'yin mushaklari uchun egiluvchanlikni rivojlanishiga ta'sir qiladi, umurtqa harakatchanligiga, oyoqlar, bo'g'imlar cho'zilishiga ko'maklashadi. Bu esa o'z navbatida bo'g'imlarni anatomik harakatlanishini aniqlaydi, to'g'ri qomatni shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Yonga va oldinga bajaradigan mashqlar belni meyoriy bukilishini ta'minlashga yordam beradi. Ayniqsa, dastlab qorinda va chalqancha yotgan holatdagi mashqlar foydali, nega deganda, umurtqa gavda og'irligidan ozod bo'ladi va qorin, bel mushaklariga yuklamasidan mustahkamlash mumkin. Undan tashqari umurtqa to'g'ri holatda bo'ladi, uning to'sda joylashgan egilish burchagi qomatga ta'siri yo'q. Qorinda dastlabki holatda yotgan mashqlarda gavda yuqori qismi boshni ko'tarish va tushirish vaqtida umurtqani ko'krak va bo'yin qismida harakatchanlik va to'g'ri holatni rivojlantiradi, shu vaqtda bel bo'limi qotirilgan va ortiqcha egilmaydi, bolalarni bunga bo'ysinish qobiliyati bor. Orqada yotgan holatda gavadni bukish va rostanib egilish mashqlarda qorin mushaklari mustahkamlanadi, bu esa ovqat hazm qilish jarayoniga ijobiy ta'sir qiladi. Bolalarda bu mushaklar nozik, shuning uchun bunday mashqlar ularga juda foydali. Ayrim darajada gavda uchun mashqlar

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

URM qator xususiyatlarga ega; ular aniq yuklanadi har hil variant va majmualarda ishlatish mumkin. Bu esa organizmni aniq tizimi mushaklarga tanlab ta'sir etish sifatiga ega. URMni doimiy ravishda takrorlash tufayli harakat tajribasi barpo etiladi, harakat sifatleri va qobiliyat hayotda zarur bo'lgan shu kabi murakkab gimnastika ko'nikmalarini shakllanishi qomatni rivojlantirishda katta ro'l o'ynaydi. Tovon va umurtqa to'g'ri holatda yordam berishga ko'maklashadi. Bolalarni jismoniy rivojlanishida bu muhim; ayniqsa maktabgacha va maktab yoshida umurtqa egrilik shakllanishi bo'ladi, 11-13 yoshdan so'ng yakunlanadi.

Undan tashqari, URM nafas olish organlarini rivojlantiruvchi vosita hisoblanadi, nega deganda, diafragmani mustahkamlaydigan mashqlar kiradi. Asosoy nafas olish mashqlari ko'krak mushaklarini chuqur nafas olishiga ko'maklashadi. Harakat tarkibi bilan ritm va nafas olish sonini birligi kuch, nafas olish va chiqarishni boshqarishni bilish kiradi. Harakatni ritmliligi to'g'ri nafas olish ko'nikmasini shakllantiradi, yurak urish hajmini kuchaytiradi, qisqarish ritmni yaxshilaydi. Bolalarni aqliy rivojlanishi uchun reaksiya tezligi, uyg'unlashish, harakatni ongli egallashga ahamiyati bor. Qoida bo'yicha URM jamoali bajariladi.

Bu esa bolalarga tartibli tashkillanish rivojiga ko'maklashadi. Musiqa jo'rliigi ijobiy ro'l o'ynaydi. So'nggi yillarda URMni o'tkazish uslubiyatdagi mashqlarni no'anaviy topilishi bilinmoqda: masalan ritmik turlari atletik gimnastika, xatxa-yogi elementlari, ushu va boshqalar.

Lekin amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, talabalar va yosh o'qituvchilar maktabda URMLar boyligidan gimnastika darslarida foydalanmaydilar. Tez-tez odatdagi mashqlarni ishlatib, bolalarni jismoniy tarbiyasida bu mashqlarni ahamiyati va o'rmini etarli asoslab tushuntirmaydilar. Katta muhim mushaklar

guruhi soni qatnashadigan gavda uchun mashqlar moddalar almashinish jara yonini kuchaytiradi.

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. Gavdani aylanish harakati qo'llarni yuqoriga ko'tarib va oyoqlarni navbatma- navbat bukish va uzatish (o'ngga gavda egilganda bukish chap oyoqni bukish, chapga esa - o'ng oyoqni).

4. Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va uzatish bir vaqtda oyoqni ko'tarish va tushirish.

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

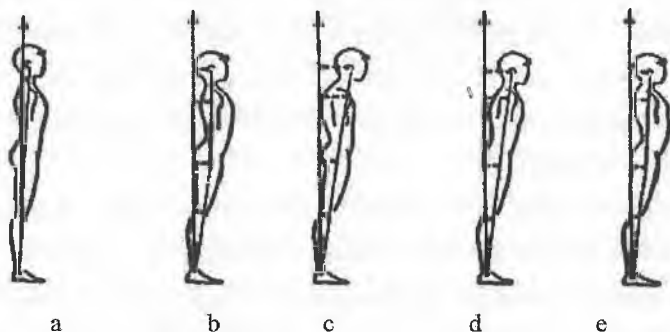
6.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan

asosiy vazifalar To'g'ri

qomatni shakllantirish

To'g'ri qomat ko'pincha muhim organlarni va organizm tizimlarini normal faoliyatini aniqlaydi. Shuning uchun to'g'ri qomat shakllanishi asosiy vazifalarga

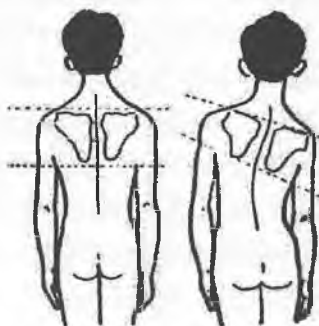
kiradi. O'spirin va bolalarni jismoniy tarbiya qismini yechimiga kiradi. Asosiy turishda (158 a-rasm) qomatni normal (to'g'ri) belgilashda boshni yonga



158- rasm

egmasdan tutiladi. Ko'krak qafasi yozilgan, oyoqlar vertikalga yaqinlashtirilib tekislangan, badanni yaxlit to'g'ri taranglamasdan belgilangan boshqa tik turishlarga nisbatan kam urinishlar bilan. Shaxsiy rivojlanish davrida birinchi yoshlar bu tipdagi qomat qulay sharoitda shakllanadi va bir xil turadi, lekin o'zgarmay qolmaydi. Ayniqsa, uning tiklanishini birinchi davrida va qarish davrida. Ma'lumki qomatni zaif ortiqcha bel lordozi tez-tez uchraydi ("qomatni- qiyshayishi"-158 b rasm), ortiqcha ko'krak qafasi ("bukri qomat"-158 c rasm), egilgan qomat (158 d-rasm), bukilgan (158 e-rasm).

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



159- rasm

Ko'pincha yomon qomatga qisman yoki to'liq yassi oyoqlik yo'ldosh bo'ladi-tovonni ko'ndalang yoki uzunasiga ravoqi pastlangan. Yassi oyoq odatda ko'zga tashlanmaydi, bu zaiflik etarli tarqalgan. Yassi oyoqda oyoqlarni tayanish faoliyati yomonlashadi, umurtqa va tos holati o'zgaradi, harakat qiyinlashadi. Odatda yassi va kovak tovon ajratiladi.

Ommaviy (tadqiqot) tekshirishlar ma'lumotlari asosiga qarab, turli demografik xududlarda o'tkazilgan. Umumiy tekshirishlar sonida 40-50% o'quvchilar u yoki bu qomat zaifligi belgilangan. Tez-tez ularni potologiyasiz sabablar tug'diradi, lekin bunday voqealarda ular aslo bezarar odatdan tashqari emas. Ular ildizlanib nafaqat tayanch-harakat apparati biomexanik sifatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'liqqa zarar keltirishi bilan balki, ichki organlar faoliyatida yomon bilinadi. Undan tashqari o'zini jismoniy to'liq emaslik bilan bog'langan og'ir ruhiy hayajonlanishiga noto'g'ri qomat mavjudligiga sabab bo'lishi mumkin.

Qomatni buzilish darajasi turlicha bo'lishi mumkin. Noto'g'ri funktsional o'zgarishlari, ular tana holatlari to'g'riligidan va to'g'ri holatda yo'qoladi; turg'un funktsional o'zgarishlar, tanani o'zgarishida tekkislanmaydi; belgilangan buzilishlar, suyak-ulama harakat aparati va mushak tizimida o'zgarishlar bilan bog'liq. So'ng ularni tuzatish uchun uzoq vaqt davolash gimnastikasi bilan tizimli mashg'ulotlar o'tkazish zarur.

Eng muhimi qomatni kamchiligini oldini olish va to'g'rilanish doimiy nazorat va to'g'ri qomatni shakllantirishga maxsus mashqlar yordamida o'tkaziladi.

O'qituvchining vazifasi - bolalarda tanani to'g'ri holatda ushlash va turg'un odatni tarbiyalash. Qomatni mumkin qadar ertaroq nazorat qilish kerak. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshlang'ich sinflarda bolalarning tanasini to'g'ri holatda ushlashida nimalarga e'tibor berish kerakligini bilishi kerak. Gimnastika mashqlarini bajarishda dastlabki holatga to'g'ri e'tibor berishni talab qilish kerak. Bosh va yelka holatlariga diqqatni jalb qilish kerak. Yuqori sinflarda bu ishga quvvat va vaqt ko'proq talab qilinadi, negaki qomatni buzilishi kamchilik

tug'rilishini sinchiklab ishlashni o'qituvchi tomonidan talab qilinadi va shuningdek maktabni o'zida va uning ota-onasi esa uyda bolani nazorat qilishlari shart.

O'z qomatini qanday tekshirish mumkin? Qomatni tekshirishni esa uy sharoitidagi oson usuli vertikal tekislikda turgan holatda (devor yoki tekis eshikka tirilib) bo'yin, orqa, kurak, yelka dumbalarni tekkizib turish. Buning uchun gavdani shunday tekislikka tortish kerakki, boshni holati shunday bo'lsinki chakka nuqtasi burinni past chegarasi bilan bir gorizantalda bo'lishi kerak, vertikal tekislikka yelkalar, kuraklar, boldir, mushaklari tirilib tursin. Yuz tekislik holati ko'zguda chizilgan vertikal chiziqdan tekshiriladi. Qomatni aniqroq nazorat qilish uchun maxsus uslubiyatlardan foydalaniladi.

To'g'ri qomatni saqlash uchun holat refleklari katta ahamiyatga ega. Quyidagi misolda qomatni shakllantrish uchun qanday usullardan foydalanish mumkinligini ko'rish mumkin. Asosiy turish holatini qabul qilish kerak, rostlanish, yelkalarini rostlash engakni ko'tarish kerak. Bu holatni qat'iy ravishda aniqlashdan keyin yuzni pastga qaratib birdan boshni tushirish kerak. Bunday harakatdan keyin siz kutilmagandek va tez rostlangan holatingiz o'zgaradi; yelkalar beixtiyor tushadi, belingiz kerishadi, qorin esa oldinga chiqadi. Bunda tana holatini o'zgarishi boshni pastga engashish holati tana mushaklarini refleksi bo'sh qo'yish bilan bog'liq, ular vertikal holatda gavdani topshirilgan holatini ushlashi kerak. Agar boshni yuqoriga ko'tarsa, hamma tana beixtiyor "taranglashadi", elkalar rostlanadi, orqa tekislanadi qorin tortiladi. Boshni bu holatda odam beixtiyor qomadi to'g'ri holatni qabul qiladi. Lekin chiroyli boshni ko'tarish bilimini o'rganish to'g'ri qomatni mashqlanishi uchun etarli emas. Yana uni mag'rurli ko'tarib yurishga mashqlanish kerak, o'zini asabiga qaramasdan. Buning uchun "mushaklar korseti" mashqlantiriladi, to'g'ri qomat holatini ushlab turadigan mushaklar guruhi, ular esa 300dan oshiq, to'g'ri qomatni umumlashtirish qonunlari tibbiyot va biomexanikaga asoslangan. Bu ichki organlarni eng yaxshi ishlashini ta'minlaydigan, mexanika yuklamasini skletga bir tekis taqsimlanishi va muvozanatni saqlash uchun eng kam energiyani sarflash uchun holatlar, go'zal qomat na'munasi unga intilish uchun odatda badiiy gimnastika balerina qomadini

qabul qilishadi. Balerinalarga qomatni shakllantirish uchun kasb mahoratini muhim ko'rsatgichidan biri hisoblanib, qunt bilan bu mehnatga yillar ketadi.

Yurak qon-tomir tizimini mustahkamlash

Yurakni yuqori funktsional darajada ishlashi kuchli, asta qisqarishi va bo'shashi bilan aniqlanadi (kamroq pulsligi) va shunday bu jarayonlarni almashishi qatiyan aniqlik bilan, yurak mushaklari uni qon bilan ta'minlanishiga nerv tuzatish 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, negaki bunda yuklama asta-sekin ko'tariladi, aniq meyorlanadi, zo'riqish ritmi bo'shash bilan almashinadi yoki dam olish to'xtashi bilan amalga oshadi. Nerv mukammal to'g'rilanmagani sababli, yurak urishi notekis va noto'liq mushak aparatini rivojlanishi bolalar yuragini ishlash xususiyati o'ziga hos bo'ladi. Shuning uchun katta ehtiyotlik bilan yuklamani kuchaytirish kerak (ayniqsa kichik yoshdagi maktab bolalari uchun). Ayrim mashqlar jarayonida dam olish uchun to'xtatilish bo'lishi kerak, mashqlar meyori uzoq vaqta o'zgarmay, oz-ozdan ko'paytirib saqlash kerak. Bola o'sa borgach yurak zarbli hajmi tez o'sadi, markaziy nerv va yurak aparati atrofiga yuqori temperatura bilan ajraladi va asosan bola 7-8 yoshida yakunlanadi.

URM yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi. Eng o'ziga xos mazkur rejada ritmik, ko'p takrorlanadigan katta fiziologik yuklamali harakatlar ta'sir qiladi. Turli hil hakkalash, oldinga engashish qo'llar harakati bilan yonga tizzani yuqori ko'tarib mashqlar, cho'qqayishlar bu mashqlar har doym takrorlanishi muhim, majmuaga kiritish zarur.

Nafas olish tizimini mustahkamlash

O'pka orqali kislorod qonga kiradi u yorda uglevod, yog', oqsil bilan qo'shiladi. Natijada energiya (quvvat) ajraladi, u tufayli biz hayotimiz, fikrlashimiz, harakatlanamiz. Nafas olish va chiqarish o'pka harakati aniq nafaslanish mushaklari bilan o'tkaziladi. Ular qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa shunchalik yaxshi. Ularni nafasli mashqlar bilan mustahkamlash mumkin. Eng

samaralisi chuqur, kam zo'riqmaslik nafas olish hisoblanadi. Bunda havo al'violagacha boradi, o'pka to'qimalarida yaxshi havo almashadi. Nafas olish mushaklari tejamli ishlaydilar, ularni ishchanlik tiklanishga ulguradi. O'pka havo almashinish kuchlanishi (chuqur tezlanib nafas olishda) organizmdan uglekisli gazni haddan tashqari chiqarishga olib boradi. Bu qondagi kislota-ishqorli muvozanatini buzadi. Tomirlarni qisqarishiga olib kelib miyani qon bilan ta'minlanishini organizmni hamma to'qimalarini yomonlashtiradi. Tinch holatda va kichik yuklamada burindan nafas olish mieyor hisoblanadi, bunda havo issiqlanadi mikroblardan changdan tozalanadi. Undan tashqari, burun bo'shlig'ida nerv tugunlarini qo'zg'aydi, hamma nafas olish aparatini nafas olishga sozlaydi (burun, o'pka refleksi) bosh miya qobig'i tonusi ko'tariladi, bu uni rivojlanishiga olib boradi. Anchagina jismoniy yuklamada o'pkada havo almashinuvi ko'pincha kuchayadi, burun yo'llari orqali o'tishi kamlik qiladi. Bu xodisalarda nafas olish burundan qilinadi. Nafas chiqarish esa burundan va og'izdan yoki nafas olish chiqarish bir vaqtni o'zida burundan va og'izdan.

O'rtacha jismoniy yuklamada nafas olishga eng yoqimli anatomik sharoitlar tana mushaklari zo'riqmaganda, ko'krak qafasi rostlanganda, oyoqlar uzatilganda yelkalarni orqaga tekkislanganda (yuqoriga ko'tarmasdan, nega deganda ko'krak qafasini 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'llarni pastga harakatlarida oyoqlarni bukishda ya'ni gavda tekkisligini kichiklashishida mumkin.

Katta mushak taranglatishlarni maqsadga muvofiq. Nafas chiqarish bilan birga olib borishi kerak, nafas olishni esa dastlabki holatda qilish kerak. Masalan, qorinda yotib, gavgani yuqori qismini ko'tarib qo'llarni yuqorida ushlab turish va nafas chiqarish. Bu katta mushaklar zo'riqishida ayrim nafas olish mushaklari (qovurg'a orasidagi qorinni qiya mushaklari, ko'krak umrov) bevosita mushak ishiga o'tadi. Undan tashqari nafas chiqarish bosh miya qobig'ini harakat markazini qo'zg'alishini kuchaytiradi, nafas olishni esa tormizlantiradi. Shunday

qilib nafas chiqarish mushak ishiga yordam beradi. Shunday tipdagi mashqlarda bolalarga yoki batamom nafas olishga tavsiyalar berilmaydi (ular qanday qilib bo'lsa, shunday nafas olishadi) yoki ularga dastlabki holatda nafas olishni ko'rsatiladi. Mashq tugatilishida to'xtatilish 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 va shunga o'xshash. Bunday hollarda kam chuqur nafas olish organizmga qulayroq, negaki bunday jismoniy ishga kam quvvat sarflanadi.

Nafas olish harakat tempi hotirjam bo'lishi kerak, tez emas nafas chiqarish esa - ancha nafas olishdan uzunroq. Refleksli nafas olish kuchaytiradigan, to'liq nafas olish o'pkani ishlatilgan havodan bo'shatadi. Shuning uchun nafas olishni o'rgatishdan avval diqqatni nafas chiqarishga jalb qilish kerak. Uzoq nafas chiqarish mashqlari tempni va nafas olish ritmini normallashtiradi, nafas olish mushaklarini mustahkamlaydi. Ayniqsa bu holatda qarshilikni engib nafas chiqarish foydali (tishlarni yarim bekilganligi tishni - tishga qo'yib, nafasni naychadan chiqarish va sho'nga o'xshash).

To'g'ri nafas olishni o'rganish uchun, nafas olish mushaklarni boshqarishni bilish kerak, ularni rivojlantirish, mustahkamlashni 3 tipli nafas olish mavjud. Ko'krakli, qorinli va aralash, ko'krakli nafaslanishda nafas olish vaqtida ko'krak qafasi oldinda, orqada va yon yo'nalishlarda kengayadi; nafas chiqarishda - qovurg'alar pastga tushadi ko'krak qafasi hajmi kamayadi. Qorinni nafaslanishida nafas olish diofragmani qisqarishi va tushishi hisobiga amalga oshiriladi. Shunday qilib ko'krak qafasini hajmi yuqoridan pastga ko'payadi nafas chiqarish esa diafragmani ko'tarilishi va ko'krak qafasini hajmi kamayishi hisobiga amalga oshiriladi. Nafas olishda qorinni oldingi tomoni keriladi, nafas chiqarishda u ichiga tortiladi.

Aralash tipdagi nafaslanishda nafas olish va chiqarish ko'krak qafasini hajmi ko'payishi va kamyishi tufayli hamma yo'nalishlarda bo'ladi - oldinga orqaga,

yoularga va yuqoridan pastga. Bu tipdagi nafas olinishi eng tabiiy. U bolalar va kattalarda kundalik hayotda va mashqlar bajarishda bo'ladi. Lekin maxsus o'rgatilmasa u to'liq emas. Ko'krakli va qorinli tipdagi nafaslanishlar mushaklarni mustahkamlash va mashqlanish, harakatchanlikni rivojlantirish uchun tavsiya qilinadi.

6.3 Umumrivojlantiruvchi mashiqlarni o'tkazish metodikasi

Qaddi qomatni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar

Bolalar bilan mashg'ulot o'tkazyotganda URM majmuasidagi birinchi mashq har doim to'g'ri qomatni sezadigan mashq bo'lishi kerak. U to'g'ri qomatga hos holatni qabul qilish va uni yodlab qolish imkonini beradi. Qanaqa mashqlar to'g'ri qomadni sezish mashqlariga kiradi? Bir nechta shunday mashqlarni keltiramiz.

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

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

3. Devor oldida to'g'ri qomat holatida turib, orqani kerishtirish, boshni va tozni 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 tozni devordan ajratmasdan.

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

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

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 ushlar;

4- D.h.

9. Chet el mutaxassisleri quyidagi mashqlarni taklif qiladilar. Tassavvur qiling, sizning ko'kragingiz o'rtasidan tarang tros tortilgan. U sizni oldinga va biroz yuqoriga 45 gradus 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 mumkin.

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

11. Orqa bilan gimnastika devoriga osilib, to'g'irlanishga 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 kaftini tashqariga oxirigacha ochib, tos mushaklarini taranglashtirib shu holatda biroz vaqt ushlab turish va bir tekisda nafas olish. Asosiy e'tiborni boshning holatiga qaratiladi, chunki boshning egilishi, belni va qomatni bukilishiga olib keladi. Bu mashqning biroz murakkabroq variantini oyoqlar uchiga ko'tarilib bajarish. O'tirish, tovonga o'tirish yoki turish holatlarida "chalishtirilgan" mashqini bajarish. Buning uchun bir qo'lni orqaga o'tkazib pastdan yuqoriga ko'tarib, yelka orqasiga, ikkinchi qo'lning bukilgan barmoqlaridan ushlanadi. Barmoqlar mahkamlanib, uzatilgan qo'lni oz-ozdan mushaklarda og'riq paydo bo'lgunicha tortiladi. Bir necha soniyadan so'ng qo'llar holati almashadi. 2-3 marta takrorlash. Oldinga to'g'ri qarab, bir tekisda va tinch nafas olish.

Qomatni yaxshi shakllanishiga boshda yuk (og'irligi 150-200 gram) ushlab turish bilan bog'liq mashqlar yordam beradi. Yukni boshga qo'yiladi (peshonaga yaqin) bu tana holatini nazorat qilishga yordam beradi, ya'ni bosh biroz bo'lsa ham to'g'ri holatdan chiqib ketsa yuk tushib ketadi.

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 chiziqli.
6. Oyoqlarni chalishtirib o'tirish, turish.

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

8. Oyoqlarni chalishtirib turib, o'ng oyoq chap oyoqning oldida o'tirib chapdan orqaga burilish va turklar kabi o'tirish. Turib, o'ngdan orqaga burilish va dastlabki holatga qaytish.

9. Gimnastika deveri bo'ylab yuqoriga pastga tirmashib harakatlanish. Qomatni 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'llar yuqoriga sekin butun oyoq panjasiga oldinga bukilib o'tirish, oldinga egilib qo'llar orqaga.
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 panjaga tushish, oyoq uchini birlashtirib, tovonlarni ochish.

3- oyoq uchida turib 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 muvozanat va balansni saqlab turuvchi mashqlar hisoblanadi. Bularning qimmatligi shundaki, bu mashqlarni bajarganda mushak tonusi refleks tarzda oshadi va tanani to'g'ri ushlab turishga yordam beradi. Xoreografiya mashqlari hammaga foydalidir.

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

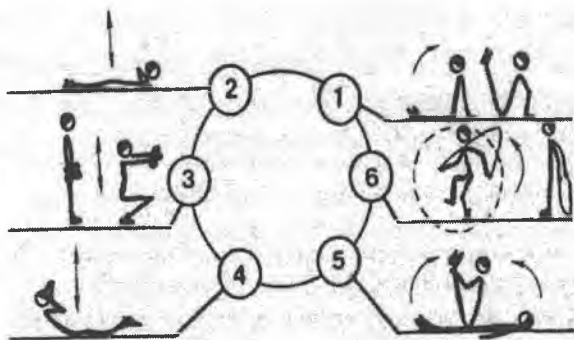
Lordotik (egma, bukma) qomatni oldinga egish va qorin mushaklarini mustahkamlash uchun tanani tos - son bo'g'imida bukilish, tana orqa tekisligini cho'zishga mashqlar (oxirgilari umirqa, kamarini kamayishiga yordam beradi) tavsiya qilinadi.

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.). 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 engish qobiliyatini URMni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya etiladi (1 - chizma):



1 - chizma. Kuch sifatlarini uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi

1. Uncha og'ir bo'lmagan yukni ko'p marta (8-12 martagacha) ko'tarish yoki o'z tanasi og'irligini engish (yotib, qo'llarga tayangan holda ularni bukib - yozish, o'tirgan holatdan turish, tortilish va h.k.). Shunga o'xshash mashqlarning toliqishgacha bajarilish kuch chidamliligini rivojlantiradi, mushak massasining o'sishiga yordam beradi. 8-12 marta takrorlash qiyinchilik tug'dirmasa, yuk og'irligini ko'paytirish yoki dastlabki holatni o'zgartirish (masalan, qo'llarga tayanib, ularni bukish-yozishda oyoq tayanchini balandroq qo'yish) zarur.

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

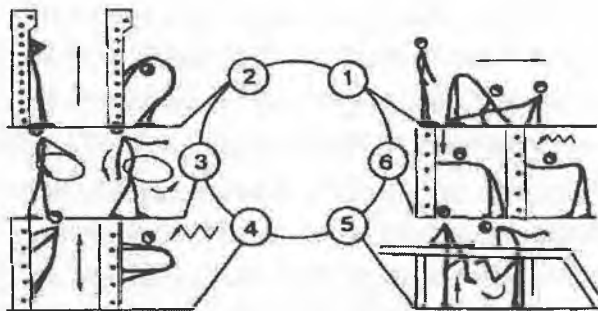
3. Harakatlarni maksimal tezlik bilan bajarish. Mashqlarning tezlik-kuch sifatleri, epehillik rivojlanadi.

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

Mushakllarning 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 sifatleri uchun taxminiy aylanma mashqlar majmuasi

Faol egiluvchanlik - mushaklarning enguvchi kuchi ishi hisobiga bo'g'imlardagi harakatchanlikni namoyish etish bilan (baland ko'tarilgan oyoqlarni shu holda tutib turish, oyoqlarni baland ko'tarib tushirish va h.k.) bog'liq. Shunga ko'ra, faol egiluvchanlikni rivojlantirish ham harakatlar amplitudasi baland bo'lgan, shuningdek, bo'g'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 qismlarini og'irlik kuchi, sherik yoki yuklar ta'sirida (shpagat qilish, sherik

yordamida o'tirgan holatda oyoqlarga egilish, oyoqni gimnastika narvoni reykasiga tiragan holda butun gavda bilan unga engashish va h.k.) namoyish etish. Passiv egiluvchanlik faol yoki passiv harakatlarni (qo'shimcha harakatli engashish, shuning o'zi-sherik bilan), bo'g'imlardagi harakatchanlik namoyon bo'ladigan («ko'pri», 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 olish, mushaklarning beixtiyor tabiiy ravishda bo'shashishi bilan bog'liq.

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

6.5 Cho'zilish mashqlari

Garchi gimnastikada chuzilish 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. 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-pacM).



160-pacM

Ko'ndalang. Tana oldinga qaragan oyoqlar 180° burcha ostida yonga ochiladi. Gavda og'irligin ushlab turish kerak (161-pacM).

Burilish bilan tayanish (*to'rt boshli mushak, sonning bukuvchi mushaklari*).

Turish holatidan oldinga keng qadam

tashlash. Oyoq kaftlari to'g'riga yqnaltirilgan. Oldingi oyoqni tashlanish holatiga tushish uchun sekin bukish.

Tashlangan oyoq sonining o'rtasiga tirsakni (orqa oyoq tomondagi) qo'yish. SHu qo'lni

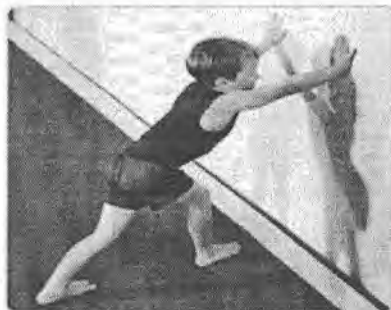
songa qo'yib gavgdani burish. Orqa oyoqni oldingi qismini cho'zish uchun belni bukmasdan og'irlikni oldinga o'tkazish. Orqa tizzadan son orqali oldingi tizzaga to'g'ri chiziq o'tkazish mumkin bo'lishi kerak (162 -pacM).



161- pacM



162-pacM



163-paM



164-pacM

Devor oldida cho'zilish (*boldir mushaklari*) tashlanish holatida devorga tayanish, orqa oyoq imkon qadar uzoqroqqa cho'zish, oldingi oyoqni esa biroz bukish. Ikkala oyoq kafti ham oldinga yo'naltirilgan. Shunday tayanish kerakki, orqa oyoq kafti erdan uzilmasin. Cho'zilish burchagini orqa oyoqni tananing biroz ichki tomoniga (boldir mushagining medial boshchasi) burib o'zgartirish mumkin. Bu mashqlar boldir mushagining uchchala boshchasiga ham ta'sir qiladi.

Kabalasimon mushaklarni ishlatish uchun shu mashqni, orqa oyoq tizzasini biroz bukkan holatda bajarish mumkin (163-paM).

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 erga tegishi, oyoqning imkoni boricha to'g'ri bo'lishi kerak. Sonni polga tekkizishga harakat qilib, biroz oldinga egilish (164-pacM).

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-pacM).



165-pacM



166-pacM



167-pacM

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

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-pacM).

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

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

6.6 “STRETCHING” sistemasi mashqlari bilan bo‘g‘inlardagi egiluvchanlikni rivojlantirish uslubi va bajarishning texnologik o‘ziga xosliklari.

Stretchingning turli variantlari uchraydi. Mashqlarni bajarilishining quyidagilari ko‘proq tarqalgan : mushaklarning qisqarish fazasi (kuch bilan yoki tezlik kuchili mashqlari) davomiyligi 1-5 s, keyin 3-5 s mushaklarning bo‘shashtirilishi va bundan keyin statik holatda cho‘zilish 15 dan 60 s gacha (Ras. 1-5).

Eksperimental guruh talabarlari *stretching* mashqlarini bajarishda *quyidagi qoidalarga* rioya qilishlari shart:

1. Bo‘g‘inlar juda kerilgan, bukilgan, egilgan, ajratilgan jipslashtirilgan va h.k. holatlarda chayqalmang. Bo‘g‘inlar va mushaklarni faqat statik bosim hisobidan, harakatsiz holatda turgan holda, cho‘zish kerak.

2. Mashqlarni bajarishdan oldin u qaysi mashqlar guruhini cho‘zishini bilish kerak.

3. Mashqlarni bajarish paytida xotirjam va bir maromda nafas olish lozim.

4. Kuchli og‘riq hissi paydo bo‘lgan taqdirda mashqni darhol to‘xtatish zarur.

5. Har bitta mashqni 5-7 martagacha, takrorlashlar o‘rtasidagi 5-10 s. vaqt bilan bajarish lozim.

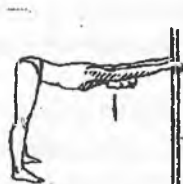
6. Takrorlashlar o‘rtasidagi dam olish vaqtida to‘liq bo‘shashishga intilish lozim.

Biz «*Stretching*» mashqlari kompleksidan eksperimental guruh talabalarida bo‘g‘inlar harakatchanligini rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida gimnastika darsining asosiy qismida, fakultativ mashg‘ulotlar va uy vazifalarida foydalandik.

	Mashqlarning maqsadi, asoslash va bajarish metodikasi
1	Butun badan mushaklarini cho‘zish. D.h. ga elkada yotgan holda qo‘l va oyoq barmoqlarini to‘g‘rilash. Gavdaning barcha mushaklarini ularda taranglik hissi paydo bo‘lguncha cho‘zishga intilib tortilish. Nafas olish xotirjam. Erishilgan holatni 10-15 s ushlab turish, so‘ngra tinchlanish va 10 s dam olish. Mashqni yana 3-5 marta takrorlash lozim.
2	Elkani harakatga keltiruvchi va rostlovchi, gavnani yonga egishda ishtirok etuvchi va son mushaklarini cho‘zish. D.h. — gimnastika devorining quyi reykasida yonbosh bilan turish. Bir qo‘l bilan bosh darajasida, ikkinchisi bilan pastroqdan ushlash. Qo‘llarni yozib, yonboshga egilish, shu tomonni ushlash. So‘ngra boshqa tomonga bajarish (1-rasm).



1-rasm



2 a-rasm



b



c

- Mushaklarni — bilak, elka, ko'krak mushaklarini cho'zish. D.h. — tik turish oyoqlar ikki yonga, gavdani to'g'ri burchak ostida egish va to'g'ri qo'llarni gimnastika devorining reykgaga qo'yish, gavdaning yuqori qismini istalgan cho'zilish paydo bo'magunga qadar pastga. Xotirjam nafas olish (2, a-rasm). Qo'llarning D.h. qancha yuqori bo'lsa, cho'zilish samaradorligi shuncha katta bo'ladi. Qabul qilingan holatni 10-20 s ushlab, keyin D.h. ga qaytish. Mashqni 8-10 marta takrorlashlar o'rtasida 5-10 s dam olgan holda qaytarish.

- Katta ko'krak mushaklarini va elkani bukuvchi mushaklarni cho'zish. D.h. ga tik turgan holda devorga elka bilan unga bitta to'g'rilangan qo'l kafti bilan tayanish, barmoqlar yuqoriga yo'naltirilgan, so'ngra xuddi shu balandlikda, elkadan biroz keng, boshqa qo'l kafti bilan devorga tegish. Elkani tik tutib, ko'krak mushaklari va elka mushaklarida taranglik paydo bo'lmaguncha sekin o'tirish (2, b-rasm). Nafas olish xotirjam. Qabul qilingan holatni 10-20 s saqlash, keyin D.h. ga qaytish. Mashqni 4-6 marta, takrorlashlar o'rtasida 1015 s dam olgan holda qaytarish.

- Qorinning egri mushaklari va dumba mushaklarini cho'zish. D.h. — elkada yotgan holda, qo'llar yonga. Oyoqlarni tizzadan va tos-son bo'g'inlaridan bukish va qo'llarni poldan uzmasdan bir tomonga o'tkazish (2, c-rasm). Bel sohasidagi harakat qancha kuchli bo'lsa, cho'zish shuncha jadal bo'ladi. Holatni 20-30 s saqlash, keyin D.h. ga qaytish. 5-10 s dam olgandan so'ng mashqni gavdaning boshqa tomoni uchun takrorlash. 6-8 marta bajarish kerak.



3, a-rasm,



b,



c

- Ko'krak mushaklari, qorinning old devori mushaklari va sonni bukuvchi mushaklarni cho'zish. D.h. — tik turgan holda elka bilan devorga. Bo'yga qarab devordan 50-80 sm masofada turish, oyoqlar to'g'rilangan, tovonlar ikki yoqqa ajratilgan, bir-biriga parallel. Qo'llar devorga tekkuncha egilish,

	qo'llarga tayanib to'sni oldinga chiqarish (3,a-rasm). So'ng holatda mushaklarda taranglik his qilinganda panjalami ko'chirishni to'xtatish va holatni 20-30 s ushlash. So'ngra D.h. ga qaytish. Mashqni 4-6 marta, takrorlashlar o'rtasida 15-20 s dam olib qaytarish.
7	Gavda va son mushaklarini cho'zish. D.h. — tik turgan holda oyoqlar ikki yonga. Sekin oldinga egilish, qo'llarni erkin pastga tushirish va kaftlar bilan polga tegish (3, b-rasm). Avval tizza bo'g'inlarini biroz bukish, keyin ularni rostlash. Nafas olish bir maromda bo'lishiga e'tibor qilish. Erishilgan holatni 20-30 s saqlash, keyin D.h. ga qaytish. Mashqni 6-8 marta, takrorlashlar o'rtasida 10-15 s dam olib qaytarish.
8	Sonni harakatga keltiruvchi mushaklarni cho'zish. D.h. elkada yotgan holda tizzani ikki qo'llab ushlab sekin ko'krakka tortish (3, c-rasm). Ushbu holatni 20-30 s ushlash, keyin 6-8 s dam olish va mashqni xuddi shu tartibda uprajnenie, biroq tizza bilan kaftga bosim o'tkazib bajarish. D.h. ga qaytish va 10-15 s dam olgandan keyin, oyoqlar holatini o'zgartirib mashqni takrorlash. Har bir oyoq uchun 4-6 marta bajarish.
	4 a,b-rasm
9	Sonni harakatga keltiruvchi, boldir mushaklarini cho'zish. D.h. — elkada yotgan holda. Cho'zilgan o'ng oyoq boldiridan qo'l bilan ushlash va boshga tortish, ayni paytda tovonni taranglashtirish va bo'shashtirish. Sonning orqa yuzasidagi mushaklarda taranglik his qilingandan keyin, holatni qayd etish va uni 20-30 s davomida ushlash. Oyoqlar holatini almashtirish va 5-10 s dam olishdan so'ng mashqni takrorlash (4, a-rasm).
10	Son, boldir va tovon mushaklarini cho'zish. D.h. — qoringa yotgan holda, o'ng oyoqni tizzadan bukish, o'ng qo'lni yuqoriga cho'zish, chap qo'l bilan o'ng oyoqning boldir-tovon bo'g'inini qshlash (tizzani poldan uzmaslik) va tovonni dumga tortish, yuz oldinga qaratilgan, nafas olish xotirjam. YAkuniy holatni 20-30 s ushlash. D.h. ga qaytish, 5-10 s dam olish va mashqni chap oyoqni bukib takrorlash. Har bir oyoq uchun 4-5 marta bajarish (4, b-rasm).
	3.5 a 5 b 5 c

11	Ko'krak mushaklari, qorinning old devori mushaklari va sonni bukuvchi mushaklarni cho'zish. D.h. — tizzalarda turgan holda, tovonlar elka kengligida ochilgan. Tanani orqaga tashlash va to'g'rilangan qo'llar bilan polga tayanish, beldan egilish va boshni orqaga egish. Nafas olish bir tekis bo'lishiga e'tibor qaratish. Ushba holatni 20-30 s ushlash. D.h. ga qaytish, 5-7 s dam olgandan so'ng mashqni 6-8 marta takrorlash (5, a-rasm).
12	Sonni harakatga keltiruvchi mushaklarini cho'zish. D.h. — o'tirgan holatda, oyoqlarni tizzadan bukish va ikki yonga yozish, oyoq tovonlarini birlashtirish, boldir-tovonni quchoqlash, bilaklar bilan boldirning ichki yuzasiga tayanish. Oyoq mushaklarini taranglashtirish hisobidan sonlarni birlashtirishga intilish, bunga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatish. Taranglashtirish muddati — 15-20 s, dam olish — 30 s gacha (5, b-rasm).
13	Elka, dumba, son, boldir va tovon mushaklarini cho'zish. D.h. elkada yotgan holda to'g'ri qo'llarni yuqoriga ko'tarish, oyoqlarni boshdan oshirib oyoqlar polga parallel bo'ladigan holatga o'tkazish, qo'llar barmoqlari bilan tovonlarni ushlash va erishilgan holatni 20-30 s ushlash (5, c-rasm). YAkuniy holatda oyoqlarni to'g'rilash, nafas olish xotirjam. Mashqni 4-6 marta, o'rtada 10-15 s dam olib takrorlash.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Anatomik belgisiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlarni klassifikatsiyasini keltiring.
2. URM yordamida hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab bering.
3. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi va ko'rishish turlarini sanab bering.
4. Qo'llarni asosiy va oraliq holatlarini sanab bering.
5. Qo'llarni 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 turlarini hammasini sanab chiqing.
11. Ko'priklar va shpagatlar turlarini sanab chiqing.
12. URM qaysi shakllarda yoziladi?
13. Qanday qilib URM lar yoziladi?
14. URM o'rgatish uslublarini sanab chiqing.
15. URM bajarish uslublarini sanab chiqing.

7- bob AMALIY MASHQLAR

7.1 Ixtisoslashgan - amaliy gimnastika

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika - shugʻllanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning oʻz ixtisoslariga xos mehnat harakatlarni tezroq oʻzlashtirishga moʻljallangan. Ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi xisoblanadi.

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik shugʻllanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sogʻlomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashgʻulotlarni: engil atletika, changʻi, suzish sporti va hokazolarni oʻz ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quyidagi gimnastika mashqlari katta oʻrin tutadi:

Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Ommaviy tusdagi snaryadlar /gimnastika devori, oʻrindigʻi, arqon, xoda va boshqalar/dagi mashqlar.

Oddiy akrobatika mashqlari.

Oddiy va tayanib sakrashlar.

Boʻlajak kasbni tezroq egallab olishga moʻljallangan. Hamma uchun yagona boʻlgan umumjismoniy tayyorgarlikdan farqli oʻlaroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik boʻlajak ishlab chiqarish faoliyatini hisobga olgan holda oʻtkaziladi. Uning dasturiga ixtisoslashgan amaliy gimnastika kiradi, uning hajmi va xarakteri oʻquvchilarning ixtisosi va shugʻllanuvchilar mehnatining sharoiti va xususiyatiga bogʻliqdir.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika shugʻllanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishini bajaradigan muskul guruhlarini rivojlantirishga, shuningdek boʻlajak kasbga zarur boʻlgan harakatlarni oʻstirishga moʻljallangan.

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

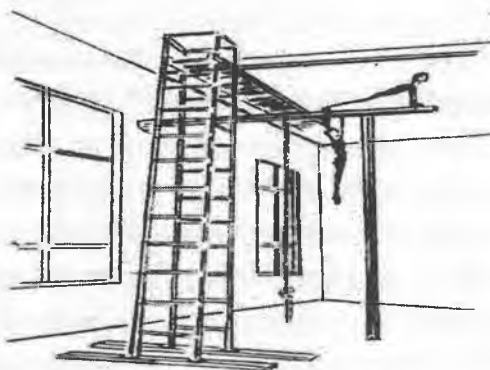
Keyingi vaqtlarda duradgor, buyoqchi va suvoqchilarning ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ishlab chiqarilib sinovdan o'tkazilgan edi. Ularning jismoniy tayyorgarlik dasturining ko'p qismini ham amaliy gimnastika egallaydi.

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

Tadqiqotlar tajribali xavozakorlarning jismoniy tayyorgarligi II sport raziryadiga 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 kilish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnik va qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar, narvon va arqonlarga tirmashib chiqish mashqlari, tayanib sakrashlar maxsus tanlab olingan edi.

Xavozakorlar ishlayotganda va tor joylardan yurganda, turli sharoitda muvozanat saqlashni o'rganishlari uchun, dasturga to'sinlar kengligidagi bundan (xodadan) yurish va boshqa turli mashqlar kiritilgan edi. To'sinning balandligi

asta-sekin oshirila boriladi / 0,5 m dan 5,5 m gacha/ muvozanat saqlash malakalari ayniqsa, balandlikda muvozanat saqlash fazoda muljal ola bilishga, vestibulyar apparatining turg'unligiga bog'liqdir. Bu vazifalar balandlikda tura olish ko'nikmalariga bog'liqdir. Bu vazifalar yo'lkadan, akrobatik sakrashlar, batutda sakrash va baland inshootda bajariluvchi, xuddi ishchi bajaradigan operatsiyalarga o'xshash mashqlar yordamida hal qilinadi (168-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.



168-rasm Gimnastik xodada yurgan xolatda 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 umurivojlatiruvchi mashqlarni bajarishgan. Keyinchalik 3 ta bo'limga ajratilgan va ular doira bo'ylab almashinib, dasturning ayrim turlari bilan 20 minutdan shug'ullanishgan /turnikdagi mashqlar, batutda sakrashlar, baland havozadagi mashqlar yoki akrobatika sakrashlari, tayanib sakrashlar va hokazolar shular jumlasidandur/.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqorida bayon qilib yozilgan turlaridan farqli ularoq 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 qilish mumkin chunonchi, montajchi havozkorlar uchun batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari akrobatika sakrashlari suvga sakrash shuningdek chang'ida, tramlindan sakrashlar katta yordam ko'rsatadi. Ko'rsatib o'tilgan sport turlarida takomillashib va ularni muayyan sport natijalariga erishgandan so'ng havozkorlar maqsadiga muvofiq ravishda o'z mehnat yutuqlariga ta'sir qiladilar.

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

7.2 Sport amaliy gimnastika

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

Sport amaliy gimnastikasida qo'llanadigan mashqlar muskul zuriqishining tuzilishi va xarakteri bo'yicha u yoki bu sport turiga hos bo'lgan mashqlarga o'xshashdir.

Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun /figurali uchish, kurash, futbol, suvga sakrash, xokkey, basketbol va boshqalar/ akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatorning funksiyasi takomillashadi.

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

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

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

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

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

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

Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlarida quydagilar: buyumsiz va gimnastika tayog'i bilan, gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi, rezina amortizator bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: gimnastika devorchasi, skameyka arqon havoda shuningdek, qo'shpoyalarda, halqada, dastakli otida 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 quydagilar tavsiya qilinadi:

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

Qayishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilar ekan, bunda harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish kerak (oyoqlardan ushlab, siltinib, prujiasimon 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 elka bo'g'ining yaxshi harakatchanligi zarurdir, o'yinchilarga esa (futbol, basketbol) tos-son va boldir-tavon bo'g'inlarinnig harakatchanligi lozim:

-chaqqonlikni rivojlantirish uchun - koordinatsiya mashqlarini, har hil usul va turli yo'nalishda gavda aylanishini talab qiladigan oddiy akrobatika mashqlar

yig'indisini bajarish turli hil sakrashlarni qo'llash (tayanchsiz, tayanib turib paslikka, trampkindan aylanib bajariladigan sakrashlar) ma'qul.

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

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

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

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

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

7.3 Harbiy amaliy gimnastika

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

Umumjismoniy tayyorgarlik singari amaliy gimnastikaning ham Vatan himoyasiga harbiy qurolli kuchlar safiga va safarbarlik chaqiruv rezervlari uchun umumiy vazifalari bor. SHuningdek, har bir qo'shin turi uchun maxsus vazifalari bor. Bu vazifalar qurolli kuchlar yoki qo'shinning u yoki bu turi xarbiy tayyorgarligining talablarini xisobga olgan holda bajariladi.

Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qism sifatida xarbiy-amaliy gimnastikaning vazifasi mahorati bilan jadal harakat qila oladigan jismoniy qobiliyatlarini oshirish va har tomonlama rivojlantirishdan iboratdir. Uning amaliy xarakteri ham shundan iboratdir. Shu bilan birga harbiy amaliy gimnastika har tomonlama jismoniy rivojlangan chiniqqan va sog'lom O'zbekiston yoshlarini tarbiyasiga yordam beradi.

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

Uni Rossiyada birinchi bo'lib A.B.Suvorov soldat va ofitserlarni 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, umumirivojlantiruvchi mashqlar, o'rmlab o'tish, o'rtoqni ko'tarib o'tish, tirmashi b eliqish 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 (169,170, 171,172-rasm.).

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

To'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar jihozlangan gimnasitika shaharchasi va ixtisoslashgan to'siqlar mavjud bo'lsa amaliy gimnasitikaning vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga ko'maklashadi. Mashg'ulotlarning maxsus

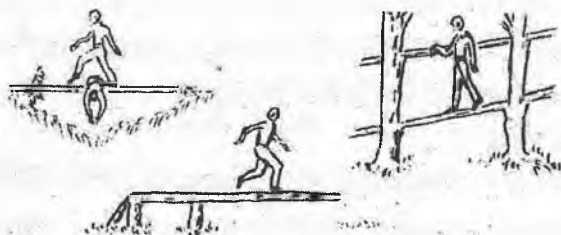
yo'naltirilganligi mashg'ulotlar dasturiga u yoki bu jismoniy mashqlar kiritilganda vujudga keladi.



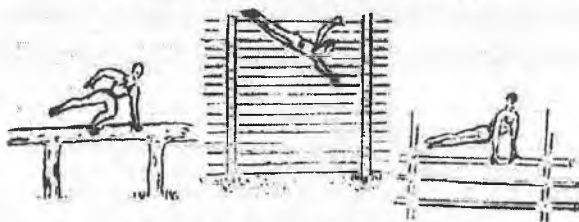
169-rasm. Tirmashib chiqish



170-rasm. Yordam
bilan tirmashib
ko'tarilish



171-rasm. Muvozanat uchun mashqlar



172-rasm. Sakrashdagi mashqlar

Harbiy amaliy gimnasitikada ham gimnasitikada 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'shimchi 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 sarflanadiga va ratsional harakat usullariga o'rgatish ba'zi bir mashqlarni murakkablashtirish, maxsus topshiriqlar berish kerak bo'ladi. Qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning mehnat va harbiy faoliyatida zarur bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni turli sharoitda takomillashtirishga ko'maklashishi zarur.

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

Jismoniy tayyorgarlik ham, shuningdek, gimnastika vosita va metodlari ham, harbiy tayyorgarlikning vazifasi hamda, talablariga yaqinlasha borgan sari muvofiq 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'rnatib o'tish, har hil to'siqlardan o'tish. Sanab o'tilgan mashqlar, insonni 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 O'zbekiston armiyasi xizmatchilarini jismoniy tayyorlashda eng muhim mashqlar xisoblanadi. Amaliy mashqlar kasbiy - amaliy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi.

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

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

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

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

7.4 Yurish va yugurish

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

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

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

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

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

O'rgatish 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 quyilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda bir-oz tashqariga, yugurishda esa to'g'ri chiziq bo'ylab bosiladi. Oyoqlarni erda «sudraladigan» qilib ortiqcha bo'shashtirish va shuningdek 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 muqsadga 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 guruhлари bilan mashg'ulot o'tkazilayotganda asosiy diqqat qomatni to'g'ri tutishga qaratilishi zarur.

7.5 Muvozanat saqlash mashqlari

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

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

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

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

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

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

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

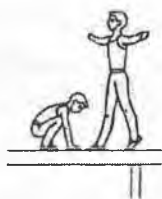
Mazkur mashqlar guruhining ko'proq qismini qo'l va gavdaning harakatlari, to'xtashlar, engashishlar, burilishlar va hakoza bilan yurishlar tashkil qiladi.

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

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

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

Sheriklardan biri xoda (yakkacho'p)ga ko'ndalang cho'qqayib tayanadi yoki qoringa yotish holatini qabul qiladi, ikkinchisi esa, uning ustidan xatlab o'tadi (173 rasm).



173-rasm.



174-rasm.

Sheriklar uchrashganda bir-birining yelkalaridan ushlab, o'ng oyoqlari kaftlarining ichki qirralari bir-biriga tekkunga qadar oldinga uzatadilar va bir-birini ushlaguncha uzatilgan oyoqda chapga burilishadi. Bu usul murakkab bo'lib, avval polda o'rgatishni talab qiladi (174 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.

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

Xodada bajariladigan mashqlar kishining muvozanat funksiyasiga samaraliroq va har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan muvozanat saqlash mashq turlaridan biridir. Ular mazmun va shakl jihatidan turli-tuman bo'lib, ijrosining murakkabligi va qiyinligi jihatidan ham har xildir. Bu esa ularni faqat gimnastikachilarni tayyorlashdagina emas, balki maktablarda asosiy gimnastika darslarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarda hamda yoshlar jismoniy tarbiyasi tizimida ham qo'llash imkonini yaratadi.

Xodada o'tiladigan mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishiga va harakat qo'biyatlarini takomillashtiriga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qomatning shakllanishga ko'maklashadi, fazoda mo'ljal olish hissini yaxshilaydi, qat'iylik va dadillikni tarbiyalaydi.

Kinematik shakliga qarab xodada bajariladigan barcha elementlarni to'rtta katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli hil tik turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo'llarda) burilishlar, har hil 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'zini yakkaligini namoyish etish qobiliyatini talab qiladi. Mashqlarni mukammal darajada bajara oladigan yetakchi bo'lish; gimnastikaning harakat jarayonida qomatni to'g'ri saqlay olish qobiliyatiga; oyoq panjalari mushaklarining sezuvchanligiga; fazoda mo'ljal olishga ta'sir ko'rsatuvchi vestibulyar analizatorlarining faoliyatiga; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, qat'iylik va jasurlik kabi hislatlarga bog'liq.

Xodada mashq bajarish bu hislatlarni rivojlantirish uchun eng samarador vosita va uslubiyat hisoblanadi. Gimnastika xodasida zamonaviy mashqlarni bajarish, shug'ullanuvchidan yaxshi akrobatik va xoreografiya tayyorgarligini talab qiladi.

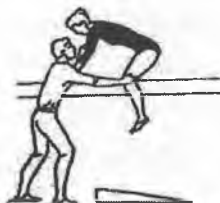
Harakat texnikasini o'rgatishda, mashqlarni boshida polda, keyin chizilgan chiziq bo'yicha, gimnastik o'rindiqda, past xodada bajarib o'zlashtiriladi. O'rganilgan mashqni bajarish ko'nikmalari shakllanish darajasiga ko'ra o'rtacha va baland xodaga ruxsat beriladi. Ehtiyotlash yon tomondan turib, gimnastikachining qo'lidan, belidan yoki qornidan ushlab yordam beriladi. Ehtiyotlash uchun xoda bilan bir hil darajada yotqizilgan porolon matlardan foydalaniladi.

90 sm. balandlikdagi xodadan oshib o'tish (175,176 rasm).

Bajarish texnikasi. Xodadan oshib o'tish quyidagicha amalga oshiriladi. Xodaga yuzlanib turib, tayanish holati, o'ng oyoqda tashqaridan siltanib o'tib, o'ng qo'lni o'tkazib ushlash va chap oyoqda siltanib o'tib, sakrab tushish.



175-rasm



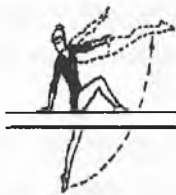
176-rasm

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 (177-rasm)



177-rasm

Bajarish texnikasi. 90 sm. baland xodadan oshib o'tish texnikasiga o'xshash, ammo tayanishdan siltanib o'tishni tashqaridan tayanishda emas, balki birdaniga bir oyoqlarni ochib tayanib bajarish kerak. Oyoqlar to'g'ri bo'lishi lozim. Shundan keyin, bir qo'lga tayanib, ikkinchi oyoq bilan siltanib o'tib o'ngga yoki chapga burilib xodaga yonbosh sakrab tushish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Xodada tayanishni takrorlash.
2. Polda tayanib yotib tana og'irligini bir qo'ldan ikkinchisiga o'tkazish.
3. Shuning o'zi xodada, otda tayanib.
4. Gimnastika devori oldida turib, bir oyoqda siltanib o'tishni bajarish va bir oyoq oldinda oyoqlarni ochib turish, boshqasida siltanib o'tib o'rindiqqa orqalab turish.
5. Gimnastika tayog'ini oldinda-pastda ushlab, bir oyoqda oldinga siltanib o'tib, ikkinchi oyoqda siltanib o'tib, tayoqni orqaga o'tkazish.

Xatolar.

1. Siltanib o'tish tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazilmay bajarilsa.
2. Siltanib o'tish bukilgan oyoqlarda amalga oshirilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning 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'rta xoda qo'llaniladi.



178-rasm



179-rasm



180-rasm

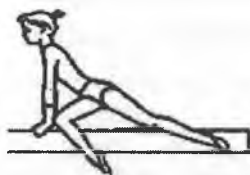
Uzunasi turib sakrab chiqish - tayanib, o'ngda tayanib chap yon tomonga oyoq uchida, tashqaridan tayanib o'ng bilan (chap) bir vaqtda siltanib o'tish; o'ng bilan siltanib o'tib, chapga burilib oyoqlarni ochib tayanib o'tirish (178-rasm); o'ngda oyoqlarni ochib tayanib siltanib o'tish; oyoqlarni bukib siltanib o'tib, o'ng bilan oyoqlarni ochib tayanish oyoqlarni bukib siltanib o'tib orqadan tayanish (179-rasm); oyoqlarni ochib tayanib turish (180-rasm); oyoqlarni tashqaridan tayanish, bittaga tayanib o'tirib, boshqasi oyoq uchi tomonga yoki boshqa tomonga, oyoq uchini xodaga qo'yilmay bajariladi.

Xodani oxirida ko'ndalang turib sakrab chiqish - oyoqlarni ochib tashqaridan tayanib o'tirib, bir oyoqqa o'tirib, ikkinchisi oldinga oyoq uchiga yoki oldinga (181-rasm), qo'llarda turish orqali oldinga o'mbaloq oshish.

Yonlab yugurib kelib sakrab chiqishni (xodaga yonbosh) bajarish - o'ng (chap) sonda tayanib o'tirib, chap (o'ng) orqaga (182-rasm); tizzalarda tayanib turish, bitta tizzaga tayanib turib, ikkinchi oyoq orqaga (183-rasm); tayanib o'tirish (184-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.



181- pacm



182- pacm



183-rasm



184-rasm

Xodaga chap yon bilan turib, chap oyoqda itarilib va xoda bo'ylab o'ng oyoqda siltanib bajariladi. Qo'llarga tayanib o'ng bilan siltanib o'tish va qo'llarda tayanib chapga orqaga burilib, oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanib o'tirish .

Murakkab sakrab chiqishlar oldinga o'mbaloq oshib (bukilib tayanib yotib, kuraklarda turish, tayanib o'tirish) qo'llarda uzunasiga yoki ko'ndalang turib bajariladi.

Harakatlanish xodada bajariladigan barcha elementlarni bir butun kombinatsiyaga biriktiradi. Bularga turli xildagi yurishlar, yugurishlar, sakrashlar raqs qadamlari va bu elementlarning moslashuvi kiradi. Ular qo'l, bosh, tananing turli harakatlari bilan bajariladi. Oyoq panjasi o'rta chiziqqa qo'yilib, panja xodaning qirrasini sezib turishi kerak.

Yurish va yugurish turlari: oyoq uchidan qadam qo'yish, oyoq uchida yurish, tayanch oyoqqa yarim o'tirish, tashlanish, erkin oyoqlarda (to'g'ri va bukilgan) 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.

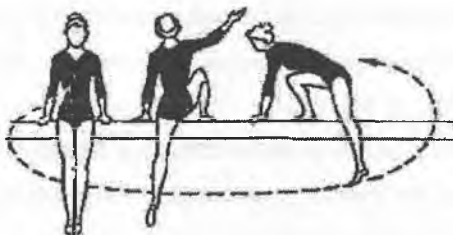
Xatlab harakatlanish: to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni navbatlashtirib oldinga, orqaga yon tomonga chiqarib, sakrashlar bilan qadam qo'yish.

Raqs qadamlari: galop, polka, vals, ruscha.

Bular polda ham, oldinga bir tekisda nafis bajariladi.

Burilishlar (460-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 elkani 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 (185 - rasM).



185-rasm

Ikki oyoqda turish holatida burilishlar o'ng (chap) ga va orqaga bajariladi; ko'ndalang turishdan, ko'ndalang turish, uzunasiga turishdan oyoqlarni krest qilib turishga va aksincha.

Bir oyoqda turish holatida burilishlar oldinga yoki orqaga, bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarda siltanib bajariladi. Aylanish yo'nalishiga qarab, tayanch oyoq tomonga va tayanch oyoqdan qarshi tomonga burilishlarga ajratiladi.

Ikki oyoqda o'tirib burilishlarni, tik turishdan orqaga burilib o'tirish va aksincha; o'tirib orqaga burilish; turishdan orqaga burilib o'tirish va turish; shuning o'zi sakrash bilan bajarilishi mumkin.

Bir oyoqda o'tirib burilishlar: o'ng oyoqqa uzunasiga o'tirib, chap oyoq yon tomonga oyoq uchida, bir vaqtda o'ngga yoki orqaga burilish va shunday D.H.; o'ng oyoqda ko'ndalang o'tirishdan, chap oldinga yarim bukilib oyoq uchida, chap oyoqni pastga tushirib, orqaga siltanish, orqaga burilish huddi shunday dastlabki holat.

Tayanchlarda tayanib o'tirish, tizzalarda tayanib o'tirish, o'tirishlardan burilishlar, sakrab chiqishlar bilan, siltanib o'tishlar bilan uyg'unlashadi. Ular asosan qo'llarga tayanish bilan bajariladi: tayanchdan burilib songa o'tirish; tayanchdan bir oyoqda siltanib o'tib burilib oyoqlarni ochib o'tirish; sonda o'tirib orqaga burilib boshqa songa o'tirish; oyoqlarni ochib tayanib, o'ng (chap)ga yoki orqaga burilish; tizzalarda turishdan orqaga burilib yarimshpagat; bitta tizzada turishdan, boshqasi orqaga, orqaga burilish shunday D.H. egallash; yarimshpagatdan orqaga burilib bitta tizzada turish, boshqa oyoq oldinga bukilgan; qorinda tayanib yotib chap (o'ng)ga yoki orqaga burilish.

Sakrashlar. Xodada sakrash mashqlari, harakatlanish usullaridan biri va mustaqil element sifatida xizmat qiladi. Ularni 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 bajariladi. Bularni bajarishda qiyinchilik tug'diradigan element bu qo'nishdir. Sakrash amortizatsiyalovchi bukilish va oyoqlarni yozilish bilan bajariladi. Muvozanatni saqlash uchun oyoqlar, tana va qo'l harakatlarining yuqori koordinatsiyasi zarur.

Joyda sakrash ikki oyoqda itarilib bajariladi: yarim o'tirish yoki o'tirishdan shunday dastlabki holat; tayanib o'tirib; oyoqlarni almashtirib yoki ikki marta almashtirib; oldinga-orqaga yoki yon tomonga oyoqlarni ochib; bir oyoqqa qo'nib; oldinga bir oyoqda siltanib ikkala oyoqqa o'tirish yoki yarim o'tirish.

Oldinga harakatlanib sakrashlar qadam qo'yish yoki yugurish bilan bajariladi: bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarni oldinga yoki orqaga almashtirib; oldinga bir oyoqda qadam qo'yish va shu oyoqda sakrab, boshqasini oldinga bukish, qo'llar oldinga "yopiq sakrash", oldinga bir oyoqda qadam qo'yish va shu oyoqda sakrab, boshqasi orqaga, qo'llar yon tomonga "ochiq sakrash"; ikkala oyoqda sakrab, keyinchalik bir oyoqda sakrab, boshqasi orqada, qo'llar yon tomonda; to'g'ri oyoqlarda oldinga yoki orqaga pastga urilib sakrash bilan bajarilishi mumkin.

Statik mashqlarga: muvozanat, turish, ko'priklar, shpagatlar kiradi. Bu mashqlarning texnikasi, polda bajariladigan mashqlardan unchalik farq qilmaydi.

Muvozanat yuqori 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 oyoqqa va ikki qo'lga va aksincha bo'lishi mumkin.

Shpagat va yarim shpagatlar tizzalarga yoki tizzaga tayanib turib, boshqa oyoq orqaga (186-rasm); tayanib o'tirishdan oyoqlarni sirpantirib; burilishlardan keyin yoki xodaga tayanib yoki tayanmasdan, boshqa elementlarni qo'shib bajariladi.

Xodada bajariladigan akrobatik mashqlarga, o'mbaloq oshishlar, burilishlar va salto kiradi. Bularni bajarishning o'ziga xosligi shundaki, tayanchning balandligi va maydon cheklanganligi, xoda tekisligi bilan bajarilayotgan harakat

tekisligini biriktirib va aniq yo'nalishi bo'yicha qo'llar bilan tor ushlashni talab qiladi.



186-rasm

187-rasm

O'mbaloq oshish - bosh, yelka orqali oldinga va orqaga, bukilib, kerilib va g'ujanak bo'lib bajariladi. O'mbaloq oshish uchun dastlabki holat chuqur tashlanish, tayanib o'tirish, bitta tizzada turish, yarim o'tirish bo'lish mumkin; oxiri - songa o'tirish, tayanib o'tirish, bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinda oyoq uchida, oyoqlarni ochib tayanib o'tirish.

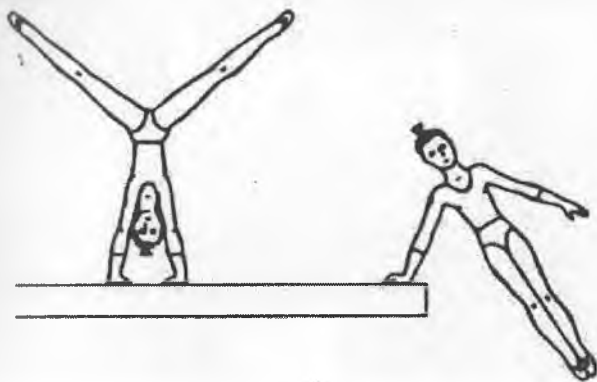
To'ntarilish - sekin va tez, oldinga va orqaga, yon tomonga; bir vaqtda va ketma-ket qo'llar bilan tayanib; turli dastlabki holatlardan bajariladi. Sakrash bilan bajariladigan to'ntarilishlar qo'l va oyoq yoki oyoq va qo'llarni qo'yish orasidagi uchish fazasi bilan xarakterlanadi.

Salto - g'ujanak holatida, kerilib, oldinga, orqaga, yon tomonga ikki oyoqda itarilib yoki bir oyoqda itarilib bajariladi.

Sakrab tushish xodada bajariladigan mashqlarni yakunlaydi. Ularga bir oyoqda yoki ikki oyoqda itarilib oddiy sakrab tushish (187-rasm); bir qo'lda yoki ikki qo'lda yoki tayanch bilan turish orqali o'tirish; murakkab akrobatik elementlar (to'ntarilish, salto) kiradi.

Oddiy sakrab tushishlar - bir yoki ikki oyoqda itarilib bajariladi: uzunasiga turishdan oldinga kerilib, ko'ndalang turishdan - yon tomonga; oyoqlarni ochib kerilib; oyoqlarni oldinga yoki orqaga bukib; oyoqlarni ochib bukilib; xoda o'rtasidan yoki oxiridan qadam qo'yib yoki yugurib; oyoqlarda itarilib yoki o'ng

(chap)ga burilib qadam bilan bajariladi. Oddiy sakrab tushishlarga o'rgatish uchun, chuqurlikka sakrash, otdan va prujinali ko'prikdan foydalaniladi^



188-rasm

Tayanib turish orqali yoki bir (ikki) qo'lda itarilib sakrab tushish xoda oxirida yonbosh to'ntarilib (188-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.

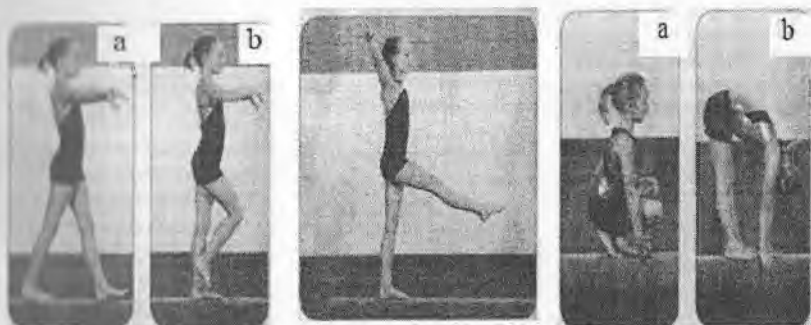
Murakkab akrobatik elementlardan sakrab tushishlarni xodaning oxiridan sakrab orqaga to'ntarilish (flyak); uzunasi yoki ko'ndalang turishdan, ikki yoki bir oyoqda itarilib g'ujanak holatida orqaga salto; xoda oxiridan bir oyoqda itarilib oldinga kerilib siltanishli salto. Shuning o'zi orqaga burilish bilan; bir oyoqda itarilib, ikkinchisida itarilib orqaga kerilib salto; xoda oxiridan yonbosh salto va boshqalar bilan bajarish mumkin.



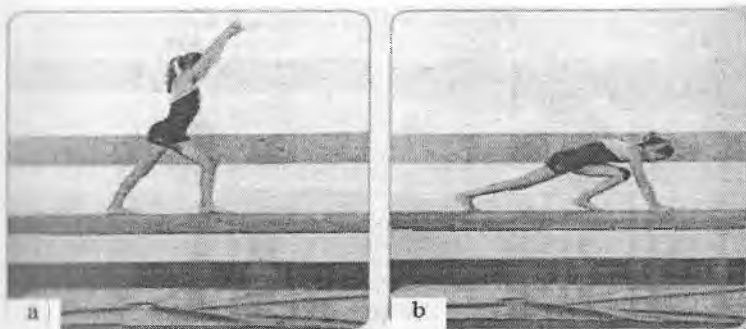
Yonga juftlama qadam (189 - rasm)



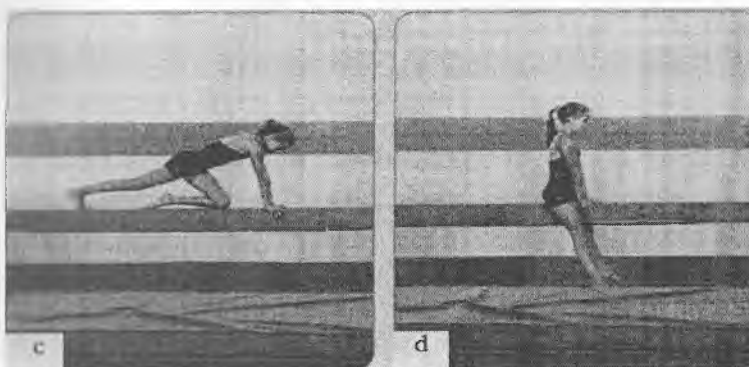
Oyoq uchida yurish Xodada baladlikni uzgartirib oldiga va (1
9 0 - ra s m) orqaga yurish (191- rasm)



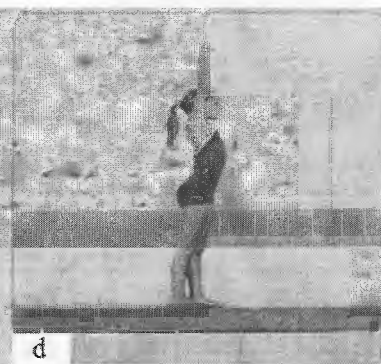
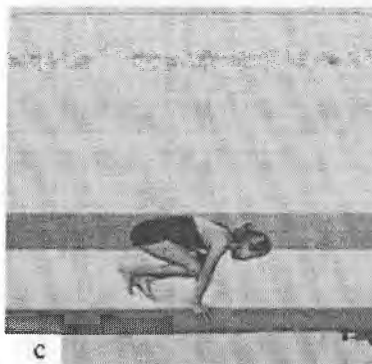
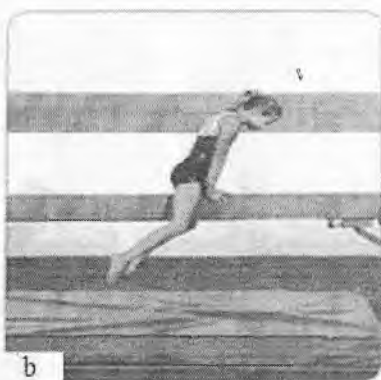
Kupe xolatida yurish (192 - rasm) Boldirni ko'tarib (193- rasm)



Tayanib cho'qqayshidan oldiga va orqaga yurish bo'kilish xolatiga (194- rasm)



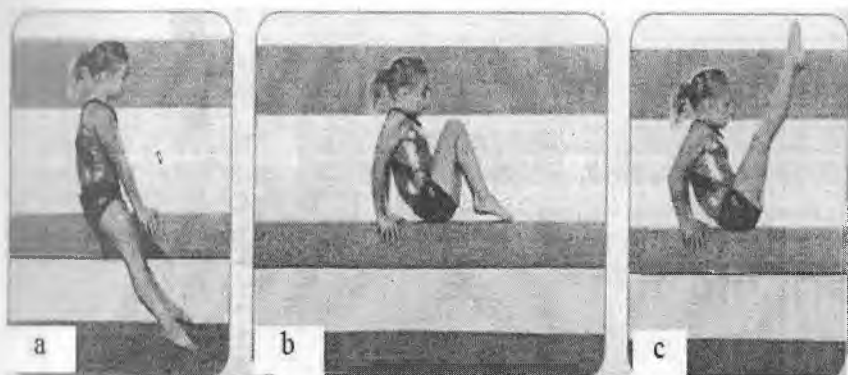
Mashqni tashlanishdan bog'lash (195- rasm)



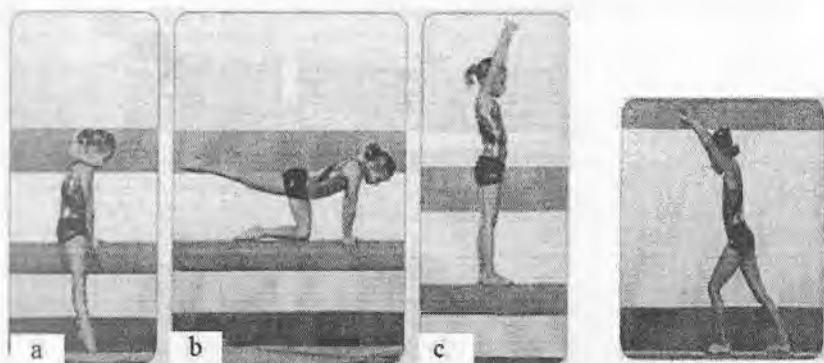
Mashqni tik turishga bog'lash (196- rasm)



Tana bilan to'liqin (197- rasm)



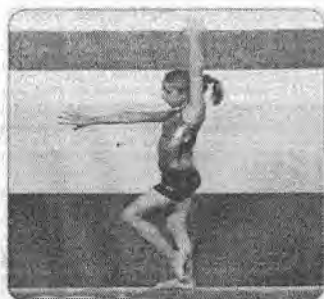
Oyoqlarni bukib o'tirish va yuqori burchak bilan o'tirish (198- rasm)



Tizzada muvozanat saklash (199- rasm) Tashlanish (200- rasm)



"Pike" xolatida muvozanat
(201- rasm)



"Passe" xolatida muvozanat
(202- rasm)



Arabesk (2038- rasm)



Bitta tizzada muvozanat saklash
(204- rasm)



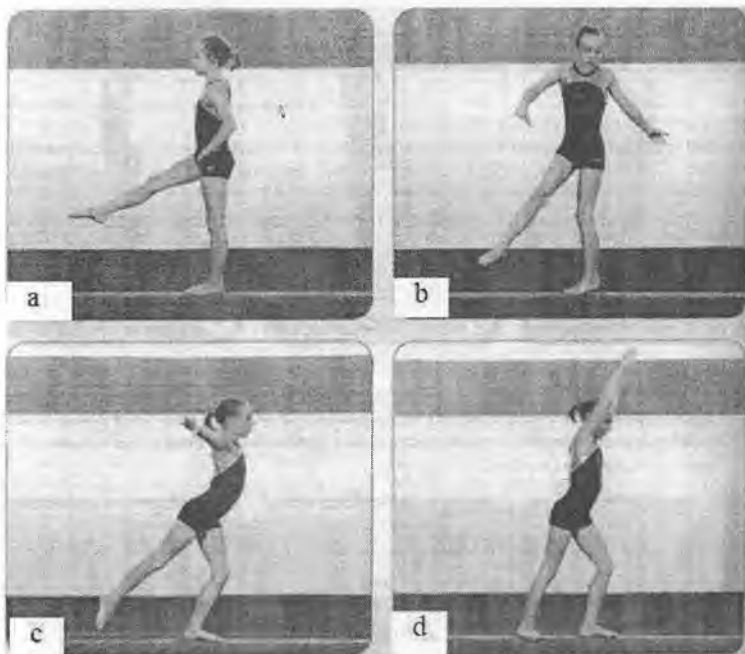
Tovondan ushlab yon bilan
muvozonat (205- rasm)



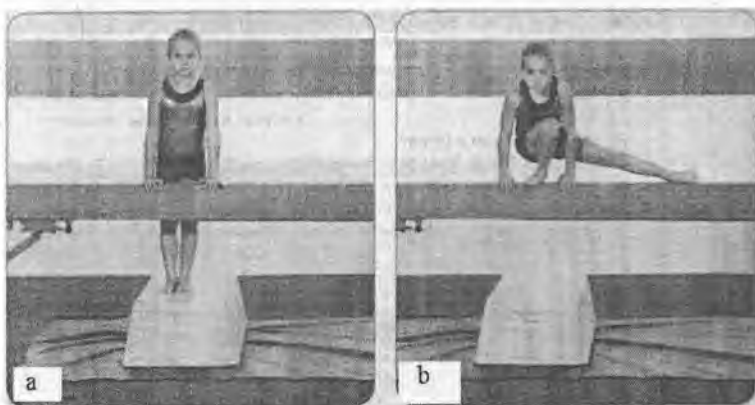
Orqaga muvozanat (206- rasm)



Bir oyoqda past siltash (207- rasm)



Siltanib ortga burilish (fuerthe) (208- rasm)



Yaqqacho'pga bir oyoqda tayanib cho'qqaib bir oyoq yonda holatiga sakrab chiqish (209- rasm)



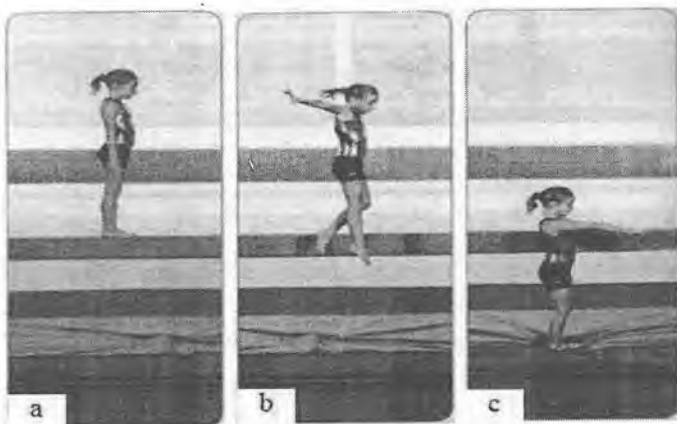
Oldinga tayanish xolatiga saqrab chiqish (210- rasm)



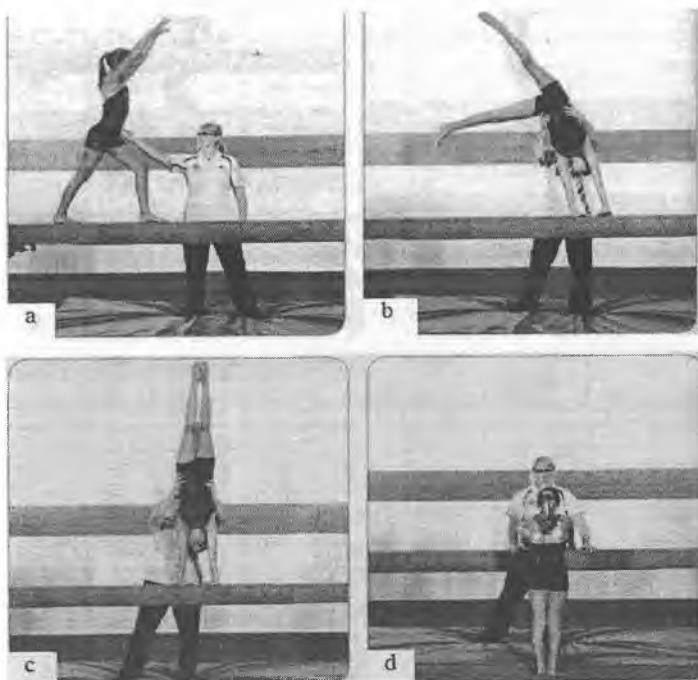
Tayanish xolatidan sakrab chiqib tayanib o'tirish (211- rasm))



Bir oyoqda tayanibchshqqayish holatiga sakrab chiqish (212- rasm)



Qadam tashlab sakrab tushish (213- rasm)



Yonga tuntarilib qullarda tik turib sakrab tushish (214- rasm)

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 chiqish qo'l va elka kamari muskullariga tushadigan yuklama ancha kamayadi, biroq ishda oyoq va gavda muskullari qatnashadi, shu bilan nafas olish uchun yaxshi sharoiti yaratiladi.

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

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

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

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

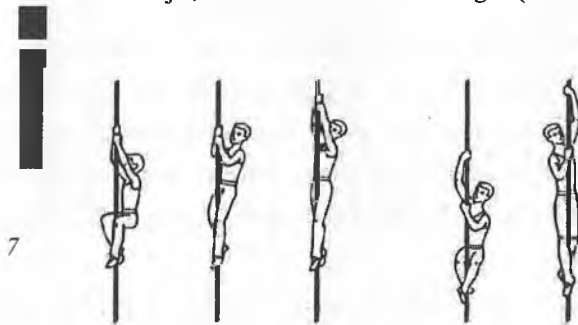
g) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish;

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

Uch harakat usulida tirmashib chiqish. Xotin-qizlar va o'rta maktab yoshdagi bolalarning mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Chunki yuklama faqatgina qo'l va yelka kamari muskullariga tushmasdan, oyoq muskullariga ham tushadi. Arqonning kattikligini va yo'g'onligiga qarab, arqon oyoqlar bilan birma-bir oyoqning ta'kimi va ikkinchi oyoqning to'voni bilan yoki «sirtmoq» qilib ushlanadi (215 rasm).

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

Ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Ikki harakat usulida tirmashib chiqishning ikki varianti mavjud. Birinchi varianti ko'rsatilgan (216 rasm).



215-rasm.

216-rasm.

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

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

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

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

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

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

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

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

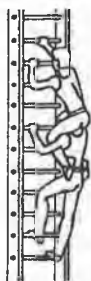
Shundan keyin bir qo'l bilan arqonni pastroqdan ushlab olib uni yuqoriga ko'tarib qo'l bo'shatiladi.

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

Sakkiz qilib o'rash. Dastlabki holat. O'rashning boshlanishini sondan sirtmoq solish kabi bo'ladi, lekin sonni o'rab olgan arqonniing bo'sh uchi oyoqlar orasida pastga tushiriladi. Keyin qo'llar holatini almashtirib, arqon yana ko'tariladi, lekin endi boshqa tomondan va yana oyoqlar orasidan tushiriladi (217rasm).

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





218-rasm.



219-rasm.



220-rasm.

Guruh bo'lib tirmashib chiqish. Guruh bo'lib tirmashib chiqish - bu tirmashib chiqishning eng murakkab turi bo'lib, yaxshi jismoniy tayyorgarlikni va ishonarli mustahkam jihozlarni talab qiladi. U vertikal va qiya gimnastika narvonda, arqonda va langar cho'pda oshib o'tishlar bilan qo'shib bajariladi. Narvonda va arqonda sherigini opichib yoki yelkaga o'tkazib tirmashib chiqishlarini o'tkazish mumkin (218,219,220 rasm).

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

Oshib o'tish. Oshib o'tish osilgan holatda masalan, arqondan-arqonga, narvondan-narvonga, tayanish holatidan va osilgan holatdan tayangan holda va teskari bajariladi. Masalan: qiya yoki gorizontall narvonda yuqorigi 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 1,5-3m. keladigan devorga tirmashib chiqish va uning ustidan oshib o'tishlar ham kiradi. Bu mashqlar odatda, ochiq joyda o'tkaziladi.

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

O'rgatish uslubi. Tirmashib chiqishga o'rgatishda turli uslublar qo'llaniladi;

1. Yaxlit o'rgatish metodi - oson mashqlarni o'rgatishda (gimnastika o'rindig'i va devorida aralash tayanish va osilish holatida tirmashib chiqishlarni o'rgatishda) qodlaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7.7 Uloqtirish va ilib olish mashqlari

Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, chamalashni rivojlantirishga yordam beradi, va oyoq gavda va ayniqsa qo'l va yelka kamari muskullarini rivojlantiradi. Bu mashqlarni bajaraganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlarning muayan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun muskullar yuqori darajada sezgir bo'lishi zarur. Buyumlarni uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan bir qancha oson bo'ladi, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak. Ilib olish vaqtida uchib kelayotgan buyumning yo'nalishi, tezligi, hajmi aniqlab olinishi kerak, shunga ko'ra ilib olish usuli belgilanadi, ilib olishda buyumning og'irligi ham aniqlab olinishi zarur, chunki bu bilan qanchalik zo'r berish lozimligi belgilanadi.

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

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

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

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

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

7.8 Irg'itish va ilib olish

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

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

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

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

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

O'rgatish uslubi. 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, yugirish va hokozolar) bilan birga bajarish;
5. Dastlabki holatlarni o'zgartirish (o'tirib, yotib, tizzalarda turib va hokozo);
6. Uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq va gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, o'tirishlar, qarsak chalish, burilishlar, sakrash, engashishlar) bilan birga bajarish;
7. Uloqtirish va ilib olishning bir qo'l bilan bajarish;

7.9 Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari

Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlikni, chaqqonlikni rivojlantirish va shuningdek, o'z kuchini tejashga tarbiyalashga yordam beradi. Bu mashqlar nafas olish va qon aylanish organlariga qattiq ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ham ayniqsa bolalar guruhlarida mashg'ulotlarida, yukni ko'tarish, ko'tarib borish mashqlari estafeta ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanish darkor va tusiqlarni 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'plami uzatish a) yonma-yon qatorda - to'pni yon tomondan olib, qo'shnisiga uzatish; b) qo'ltiq ostida; v) bosh ustida (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz);

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

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

4. Gimnastika tushaklarini 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 (221, 222-rasm).



221-rasm.



222-rasm.



223-rasm.

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

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

b. Qo'llarga o'tkazib qo'yib, belidan ushlagan holda ko'tarib yurish (223-rasm).

c. Qo'l va tizza ostidan qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish (224-rasm).

d. Ko'taruvchilar bir-biriga qarama-qarshi turadi va har-biri o'ng qo'li bilan chap qo'lining bilagidan ushlaydi, bo'sh qo'li bilan esa, shergining bilagidan ushlaydi. Ko'tariluvchi qo'llarga o'tiradi va ko'taruvchilarning yelkalaridan ushlab oladi (225-rasm).

224 rasm

225 rasm

226 rasm

Oyoqlar osti va belidan ushlab ko'tarib yurish (226 rasm). Bu usul bilan uch va to'rt kishi bo'lib ham ko'tarib yurish mumkin. So'ng mazkur beshinchi usulda ko'taruvchilar ikki kishidan bo'lib, bir-biriga qarab turib, yotgan kishini ko'taradilar va bir-birlarini qo'llaridan 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 kutarib yurishni;

- a) Opichib ko'tarib yurish (227-rasm).
- b) Yelkaga mindirib ko'tarib yurish (228-rasm).
- v) Ikki qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (229-rasm).



227-rasm



228-rasm



229-rasm

g) Bir qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish (230-rasm). d) Yelkaning bir tomonga yotkizib ko'tarib yurish (231-rasm). Ko'taruvchi chap qo'l bilan tik turgan sherigining o'ng bilagidan ushlab olish, o'ng qo'li bilan uning tizzalari ostidan quchoqlab ushlaydi. Oldinga engashtirib uni qorni bilan siltab o'zining o'ng yelkasiga yotkizadi, keyin rostlanib o'ng qo'li bilagidan ushlab, chap qo'lni bo'shatadi (232-rasm).



230-rasm



231-rasm



232-rasm

*O'rgatish uslubi*yati. 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'riligini oshirish yoki kamaytirish, yo joydan-joyga kuchishni sur'atini yoki masofani qo'llash mumkin).

Turli buyumlarni ko'tarish malakasi ortib borishga qarab yuklamani asta- sekin oshirib borish mumkin. Buning uchun buyumlarni ko'tarib yurish masofani, 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 qomatini shakllantirish uchun qimmatli vosita hisoblanadi. Buyumlarni yonboshda, yelkada ko'tarib qomatidagi nuqsonlarni tuzatishning asosiy vositasi bo'lib, buni bolalik yoshida amalga oshirish juda muhim.

7.11 Emaklab o'tish mashqlari

Bu mashqlarning mazmuni - aralash tayanish holatida siljishdan iborat. Emaklab o'tish mashqlari odamning harakat apparatiga yurak qon-tomir va nafas olish tizimlariga katta yuklama beradi va shuning uchun ular tezlik, chaqqonlik, kuch va chidamlikni tarbiyalashning samarali vositasi xisoblanadi.

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 hakovzolar bilan birga qo'shib to'siqlardan oshib o'tish shaklida o'tkazish maqsadiga muvofiqdir.

Asosiy mashqlar:

1. To'rt oyoqlab emaklab o'tish (233-rasm);
2. Yarim cho'kkalab emaklab o'tish (234-rasm);
3. Sudiralib emaklab o'tish;
4. Sudiralab ikki qo'l va bir oyoq yordamida yoki bir qo'l va ikki oyoq yordamida emaklab o'tish (235-rasm).
5. Yonboshlab emaklab o'tish (236-rasm);
6. Sherik bilan birga emaklab o'tish (237-rasm);
7. Yuklar bilan emaklab o'tish.
8. Emaklash usullarini navbatlantirib emaklab o'tish.



233-rasm



234-rasm



235-rasm



236-rasm



237-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 xal qilinadigan asosiy vazifalarni aytib bering.
5. Amaliy mashqlar guruhiga kiritilgan asosiy gimnastika vositalarini sanab bering?
6. Amaliy mashqlar yordamida qanday harakat sifatlar rivojlanadi?
7. Turli usullarda arqonda tirmashib chiqish texnikasini tushuntirib bering.
8. Amaliy mashqlarga o'rgatishning maxsus xususiyatlarini aytib bering?

8.1 Xoreografik tayyorgarlik

Oyoq va qodlarni to'g'ri qo'yish, chiroyli qomat, mashqlardagi joziba va irodalilik klassik egzersis yordamida amalga oshiriladi. Klassik egzersisni dastlabki bosqich mashg'ulotlaridayoq kiritiladi. Unga umumrivojlantiruvchi mashqlar, balet, egzersisining asosiy elementlari, dastlabki holatda bajariladigan oson elementlar kiradi. Ular shug'illanuvchinnig suyak bo'gim apparatiga noxush ta'sir qilmasligi zarur (243 -pacM).

Oyoqlar pozitsiyasi:

I- pozitsiya (238,239 -pacM): tovonlar birlashtirilib, oyoq uchlari yonga (to'pig'lar 180° ga burilishi kerak), tana vazni oyoq kaftiga bir tekis taqsimlanishi zarur, qorin va bo'ksa tortiladi, yelkalar biroz tushiriladi.

II- pozitsiya: xuddi birinchi pozitsiya kabi, lekin tovon miqdorida ochiladi.

III- pozitsiya: oldinga oyoq tovonini, orqa oyoq to'pig'ining markaziga siqiladi, oyoq uchlari ochiladi.

IV- pozitsiya: to'piqlar gorizontal holatda, oldingi oyoqning tovonini orqa oyoq uchi darajasida, to'piqlar orasidagi masofa bir to'piq miqdorida, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan.

V- pozitsiya: xuddi IV- pozitsiya kabi, faqat oldingi oyoq barmoqlari orqa oyoq tovoniga zich birlashtiriladi, oyoq uchi ochilgan bo'ladi va aksincha.



a b c

238- rasm

Oyoq holatlarini

1-holat	2-holat	3-holat	4-holat	5-holat	6-holat
Bunda oyoq kaftlari bir tovonlarkabi bir chiziqda turadi, biroq qayrilgan bo'lmagan, oyoq uchlari turli tovonlar orasida kaft uzunligiga tengligib, bir-birini kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir.	Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi bir chiziqda turadi, biroq qayrilgan bo'lmagan, oyoq uchlari turli tovonlar orasida kaft uzunligiga tengligib, bir-birini kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir.	Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi bir chiziqda turadi, biroq qayrilgan bo'lmagan, oyoq uchlari turli tovonlar orasida kaft uzunligiga tengligib, bir-birini kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir.	Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi bir chiziqda turadi, biroq qayrilgan bo'lmagan, oyoq uchlari turli tovonlar orasida kaft uzunligiga tengligib, bir-birini kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir.	Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi bir chiziqda turadi, biroq qayrilgan bo'lmagan, oyoq uchlari turli tovonlar orasida kaft uzunligiga tengligib, bir-birini kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir.	Bunda oyoq kaftlari yuqoridagi bir chiziqda turadi, biroq qayrilgan bo'lmagan, oyoq uchlari turli tovonlar orasida kaft uzunligiga tengligib, bir-birini kaft uzunligiga teng, og'irlik markazi har ikkala oyoqda teng. Bu xoreografiyadagi eng murakkab holatdir.

Qo'l holatlarini

1-holat	2-holat	3-holat	4-holat
Bunda yumshoq dumaloqlangan tirsak va bilaklar, bilaklardan bilan erkin tarzda pastga tushirilgan bo'ladi, dumaloqlangan panajalar yaqinlashirilgan, kaftlar tepaga oshqozon balandligida o'z ko'proq esa III va V oyoq holatlarida o'rganiladi. Qo'l holatidan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l holatlariga o'tilayotganda nafs harakatlar bilan bir maromda bajariladi.	Bunda tirsak va bilaklar, bilaklardan bilan erkin tarzda pastga tushirilgan bo'ladi, dumaloqlangan panajalar yaqinlashirilgan, kaftlar tepaga oshqozon balandligida o'z ko'proq esa III va V oyoq holatlarida o'rganiladi. Qo'l holatidan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l holatlariga o'tilayotganda nafs harakatlar bilan bir maromda bajariladi.	Bunda tirsak va bilaklar, bilaklardan bilan erkin tarzda pastga tushirilgan bo'ladi, dumaloqlangan panajalar yaqinlashirilgan, kaftlar tepaga oshqozon balandligida o'z ko'proq esa III va V oyoq holatlarida o'rganiladi. Qo'l holatidan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l holatlariga o'tilayotganda nafs harakatlar bilan bir maromda bajariladi.	Bunda tirsak va bilaklar, bilaklardan bilan erkin tarzda pastga tushirilgan bo'ladi, dumaloqlangan panajalar yaqinlashirilgan, kaftlar tepaga oshqozon balandligida o'z ko'proq esa III va V oyoq holatlarida o'rganiladi. Qo'l holatidan so'ng o'tilib o'rganiladi. Qo'l holatlariga o'tilayotganda nafs harakatlar bilan bir maromda bajariladi.

Uslubiy tavsiyalar: oʻganishning dastlabki davridayoq tos-son boʻgʻim- laridagi oyoqning burilishi, individual imkoniyatlardan aniqlanishi kerak. Bir pozitsiyadan boshqa pozitsiyaga oʻtish harakatlari zarur boʻlgan mushak zoʻriqishi bilan aniq bajarilishi kerak. Mashqlar asosan I, II, III- pozitsiyalardan bajariladi. Qoʻllar pozitsiyasi (238-a,b,c rasm).

Tayyorlov: qoʻllar 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: qoʻllar oldinda (koʻkrak oldida), tirsaklar bukilgan, kaftlar gavdaga qaratiladi.

II- pozitsiya: qoʻllar yonda, yelkadan pastda, egilgan qoʻllar oldinda, kaftlar ichkariga qaratilgan.

III- pozitsiya: qoʻllar oldinda, yuqorida, boshni koʻtarmay qoʻl barmoqlari koʻrinib turishi kerak, qoʻllar pastda, barmoqlar bir -biriga yaqinlashgan boʻlishi kerak.

Uslubiy tavsiyalar: qodlarni egib, mushaklar minimal zoʻriqishi kerak (qoʻl harakatlarini oʻrganish qiyinroq, negaki ular koordinatsiyani talab etadi). Oʻz- oʻzini doimiy nazorat qilib turish kerak. Harakatlar nozik, aniq boʻlishi, pozitsiyalar oʻzgarganda gavda holatini nazorat qilib turish kerak. Shu bilan birga bosh harakati va nigohlar yoʻnalishini nazorat qilish kerak.

Namunaviy majmualar

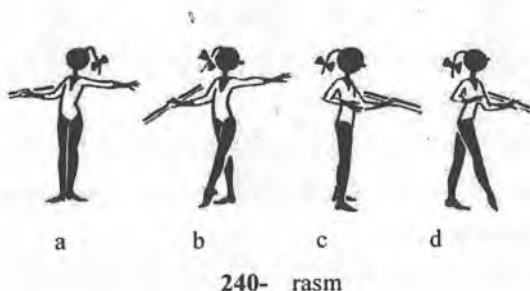
Birinci guruh

1- majmua

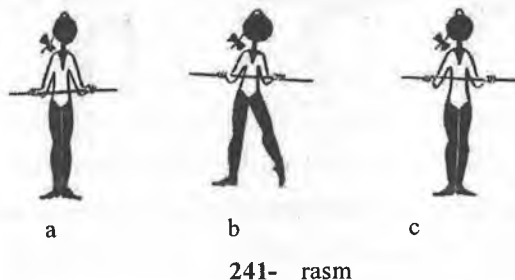
D.h. - stanokka yuzlanib, qoʻllar yuqori pereklatinada, oyoqlar birinchi pozitsiyada bir- ikki- demiqliye (yarim choʻqqayib oʻtirish), 3-4 d.h.

D.h. - tayanib oʻtirish. 1-2 oyoq yuzi choʻziladi, 3-4 - ushlab turiladi, 5-6 da oyoqlar yuzi oldinga choʻziladi, 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 (240- 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.



D.h. - tayanch oldida turgan holda, 4-poz. 1-2 chap oyoqni sirpanntirib, yonga chiqariladi, tovonlar oldinga ochiladi, 3-4 d.h. qaytiladi, 5-8 xuddi shu mashq o'ng oyoq bilan bajariladi (241-rasm).

D.h. - tizzalarda tik turib, qo'llar tayyorlov holatda, 1-2 qo'llar yuqorida, 1-poz., 3-4 qo'llar ikkinchi poz. o'tkaziladi, 5-6 da ushlab turiladi, 7-8 da d.h. qaytiladi.

D.h. - tayanch oldida turgan holda 1-poz. 1-2-chap oyoqni sirpantirib, yonga cho'ziladi, tana vazni ikkala oyoqqa o'tkazilib, ikkinchi pozitsiya bajariladi, 3 -4 ushlab turiladi, 5-6 birinchi pozitsiyaga qaytiladi, 7-8 oyoq uchiga ko'tariladi.

D.h. - tayanchga yonlamasiga turgan holda bo'sh qo'l belda 1-poz., 1-2 da oyoq uchida turiladi, 3-4 da d.h. ga qaytiladi.

2- majmua

D.h. - tayanch oldida turgan holda, I poz., 1-2 demipliye, 3-4 d.h. qaytiladi, 5-6 oyoq uchiga turiladi, 7-8 d.h. ga qaytiladi.

D.h. - tayanchda o'tirgan holda 1-2 chap oyoqni tekis ko'tarish, 3-4 bukish, 5-6 oyoqni cho'zish tashqi tomonga ochgan holda, 7-8 d.h. ga qaytiladi. Xuddi shu mashq o'ng oyoq bilan bajariladi.

D.h. - tayanch oldida turgan holda, I pozitsiya. 2 taktga demiplie, I pozitsiyaga qaytiladi: ikkala tomonga bajariladi (242-a,b,c rasm).

Bo'shashish uchun yugurishdagi mashqlar (30-40 s).



247-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 tekkazish, 4 - d.h. Xuddi shu o'ng oyoq bilan.

Oyoq mushaklari bo'shashish holda, yengil yugurish mashqi (30 -40 s).



243-rasm

D.h. - tayanch oldida turgan holda, I- pozitsiya. 1-2 - o'ng oyoq bilan orqaga batman tandyu (243-a,b,c rasm), 3-4 - d.h., chap tomon bilan xuddi shunday.

Yumaloq qadam tashlab yurib, 2 tada qo'l pozitsiyasi almashadi.

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 demiplie, 3-4 - batman tandyu yonga. II- pozitsiya 1-2 - demiplie, 3 - batman tandyu, 4 - I- pozitsiyaga burilish. 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. 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 taktida orqaga qaytiladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi.

D.h. - tayanch oldida oyoqlarni kerib o'tirgan holda. 1-2 - o'ng oyoq bukiladi, 90° ga o'ng tamonga burilib, yarim shpagat bajariladi, 3-4 - qodlarni ko'tarib III-pozitsiya bajariladi, 5-6 orqaga chuqur egilib, 7-8 d.h. qaytiladi. Xuddi shu mashq boshqa tomonga bajariladi.

D.h. - tayanch oldida turgan holda, II- pozitsiya. Gran plie - 4 taktida bajariladi, releve - 2 taktida, II- pozitsiya - 2 taktida vals qadam tashlab, qo'llar pozitsiyasi 2 taktida almashadi.

2-majmua

D.h. - yonlamasiga tayanch oldida turib 1-4 - lemi plie, 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 taktida yonga qarab bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi.

Tizzada turgan holatda, 3-hisobda qo'llar pozitsiyasi almashadi. 2 - taktida 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 tushuriladi. Avval oldingi-yongi ikkinchi pozitsiyagacha.

D.h. - tayanchga yon bilan turib. Pase par I- pozitsiyadan, 4- regionda:

1-batman tandyu oldingi, 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 taktida:

a) I pozitsiyadan sirpantirib, o'ng oyoq oldingi (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 taktga 180° ga buriladi. Xuddi shu boshqa oyoq bilan (244-a,b,c rasm).



a



b



c

244-rasm

D.h. - demi ron de jamb par ter 4/4 taktga. 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 taktga bajariladi. Xuddi shu mashq boshqa oyoq bilan bajariladi.

D.h. - tayanchga yonlamasiga turgan holatda, Releve I- pozitsiyadan 4/4 taktga bajariladi. 2 taktga releve, 2 takt ushlab turiladi va orqaga chuqur egilib, releve bajarib I- pozitsiyaga qaytariladi

D.h. - xuddi shunday 4/4 taktga III- pozitsiyadan 90° ga Batman tandyu jete 4 marta, oldinga, yonga, orqaga, yonga, vals qadami bilan qo'llar pozitsiyasi almashadi (2-taktga).

Ushubiy tafsiyalar: stanok oldida ishlaganda, tayyorlov pozitsiyasidan I dan II ga, bo'sh qo'lni 2 taktga chiqarish lozim.

3- guruh

1-majmu

a

D.h. - tayanchga yonlarnasiga turgan holatda 4/4 taktida I, II, III, IV- pozitsiyalardan demi pliye bajariladi. har bir pozitsiyada, har 2 taktida 2 marta. Xuddi shu mashq boshqa tomon bilan bajariladi.

D.h. - Batman tandyu 4/4 taktida III- pozitsiyadan dubl bajariladi. Har bir taktida 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 bajariladi. Oldinga, yonga, orqaga, yonga, orqaga, yonga, 2 taktida xuddi shu boshqa oyoq bilan.

D.h - oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, ko'krak polga tekkuncha chuqur egilib, barmoqlar bilan oyoq yuzi ushlab turiladi, d.h. ga qaytiladi. Chalkancha yotib, tezkorlik bilan tekislaniladi, 4 marta takrorlash kerak.

D.h. - tayanchga yonlama turgan holatda 4/4 taktida Batman frappe, tashqi oyoq uchiga turgan holda yonga cho'ziladi. 1 - toshi 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 taktida port de b/ya bajariladi.

D.h. - xuddi shunday, Batman tandyu je te, I- pozitsiyadan 2/4 taktida bajariladi. Har bir oyoq bilan 8 marta bajarish kerak, prujinasimon qadamlar va oyoq bo'shashtiriladi.

D.h - tizzalarda o'tirgan holatda, qo'llar pozitsiyasi turli bo'lishi mumkin. %

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 tomonga, 2-liniya batman tandyu. Xuddi shu boshqa oyoq bilan.

D.h. - xuddi shu, 4/4 taktda Ron de jamb par ter.

D.h. - xuddi shu. Batman tandyu 4/4 taktda o'ng oyoq yonga. 1 taktda syur lyo ku de pe va tayanch oyoqda demi pliye bajariladi. Xuddi shu boshqa oyoqda.

D.h - xuddi shu. V- pozitsiyadan 2/4 taktda 1 - batman je te oldingi, 2 - pike (barmoqlarni yengil polga tekkazish), 3 - oldinga tezkorlik bilan batman je te, 4 - pike, 5-6 ushlab turiladi, 7-8 V- 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 % taktda I, II, III va V- pozitsiyadan quyidagilar bajariladi:

- a) qo'l pozitsiyalari turli variantlarda;
- b) demi pliye, gran pliye, batman tandyu.

8.2 Ritmik gimnastika mashqlari

Ritmik gimnastika - gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turiga kiradi. Uning asosiy mazmunini URMlar, yugurish, sakrash, raqs elementlari tashkil qilib, asosan uzluksiz usulda ohanglar-ritmik musiqa jo'rligida ijro etladi.

Ritmik gimnastika maxsus mashqlarning anketasini tashkil qilib, shugʻllanuvchilarning sogʻligʻini yaxshilaydi kayfiyatini oshiradi, muskul harakatidan rohat bagʻishlaydi, nerv sistemasining tonusini oshiradi.

Buning hammasi kishining sogʻligʻini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Ritmik gimnastika bilan hamma ham shugʻullanishi mumkin, u yuqori samarali taʼsir koʻrsatadi va qiziqarlidir.

Ritmik gimnastika mashqlari tananing barcha qismlari va chaqqonlik, egiluvchanlik va bardoshlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga taʼsir koʻrsatadi. Musiqa joʻrligi harakat ritmiga taʼsir koʻrsatib, shugʻllanuvchilarning ruhiy holatini koʻtaradi. Shugʻllanuvchilar harakatni keskinroq qilishga harakat qilishadi bu esa ularning organizmiga taʼsirini oshiradi.

Ritmik gimnastika atletik rivojlanishga qaratilgan boʻlishi mumkin, bunda mashqlar bardoshlik, kuch va qayishqoqlikni rivojlantirishga qaratilgan boʻladi. Ritmik gimnastika majmualari koʻproq raqs harakatlaridan iborat boʻlib, shugʻllanuvchilarning raqslarga boʻlgan extiyojini qondiradi.

Gimnastika majmualari oʻz xususiyatiga ega. Birinchidan, bu majmualarda aerobik xususiyatlarga ega boʻlgan (yugurish, sakrashlar) harakatlar va shuningdek choʻzish, qayishqoqlik, boʻgʻin harakatlarini oshiruvchi mashqlar qoʻllaniladi.

Ikkinchidan, musiqa joʻrligi uchun faqat disko oxanglarigina emas, milliy kompozitorlarning musiqalari va halq raqslari qoʻllaniladi. Chiroyli harakatni shakllantirish bilan birga biz kishining ruhiy dunyosiga taʼsir koʻrsatamiz. Shuning uchun yosh kishini tarbiyalashda insonlarning dam olishi uchun samarali vositadir.

Ritmik gimnastikaning tarixi

Gimnastik oʻz ildizi bilan uzoq oʻtmishga ketadi. Xitoy va Hindistonda eramizdan 4 ming yil ilgari ritmik mashqlar davolash maqsadida keng qoʻllanilgan. Xitoyda gimnastika bilan ertalab va kechqurun shugʻullanishgan. Mashqlarning yangi tizimi va yangi raqslarning paydo boʻlishi, chiroyli tana mahoratining asoschisi Fransu Delsartga bogʻliqdir. XIX- asrning fransuz

pedagogi Jorj Demeni gimnastika mashqlarining o'ziga xos tizimini yaratgan. U mushakllarning ritmik qisqartirish va bo'shashtirishga asoslangan.

Keyinroq Jeneva konservatoriyasi professori Emil Isak-Delpros o'zining ritmik gimnastikasini yaratgan. U tana bilan his etilgan ritm butun organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatishini anglagan.

Yigirmanchi yillarning boshlarida Aysedoro Dunkan Moskvada raqs studiyasini tashkil qilgan. O'zining raqslari erkin qayishqoqlikka asoslangan bo'lib, bu harakatlar orqali raqqosalar o'z hissini va ichki kechinmalarini ifodalashga harakat qilgan. Rossiyada qayishqoqlik, erkin raqs, ritmika va hokazo studiyalarning paydo bo'lishi har xil yo'llar bilan kishini garmonik rivojlantirishga, jismoniy chiroylilikka va ruhiy boyitishga qaratilgan.

Ritmik gimnastika 1980-yillarning boshlarida keng rivojlandi. 1984-yildan boshlab, ritmik gimnastika mashg'ulotlari muntazam televideniya orqali namoyish qilinmoqda.

G'arb mamlakatlarida aerobikaning asoschilari Djeyn Fond (AQSH), Sidne Rom (GFR). Marlen Sharel (GFR) hisoblanadi.

Ular tizimining xususiyati nimada? Djeyn Fond ritmik gimnastikasining tizimi atletik gimnastika yo'nalishida bo'lib. U asosan jismoniy yaxshi rivojlangan kishilar uchun belgilangan. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar juda ko'p marta takrorlanib, keng amplitudada ijro etiladi. Yurak, qon tomir tizimi va nerv muskul apparatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Sidne Rom mashg'ulotlarning dasturi gimnastika mashqlaridan 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 boshqalar.

Mamlakatimizda ritmik gimnastika muttaxislaridan T.S.Lisitskaya va O.Ivanova nomlarini aytish mumkin.

Ritmik gimnastikaning vazifalari

Sog'liqni saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish, chiniqtirish, kishi organizmining noqulay iqlim sharoitiga qarshiligini oshirish.

Katta yoshdagi aholini «Alpomish va Barchinoy» maxsus test meyorlarini topshirishga tayyorlash.

Nisbatan yuqori va samarali ish qobiliyatini ushlab turish faol ijodiy hayotni uzaytirish.

Shaxsning jismoniy va ruhiy qobiliyatini garmonik rivojlantirish, o'z kuchiga ishonch hosil qildirish, iroda, 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.

Muntazam jismoniy mashg'ulotlarga havas uyg'otish, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish.

Ritmik gimnastikaning xususiy vazifalari

Qayishqoqlik, bo'g'in harakatlarini rivojlantirish.

Dinamik va statik kuchlarni rivojlantirish.

Bardoshlikni tarbiyalash.

Harakat koordinasiyasi va harakat tezligini rivojlantirish.

Yurak: qon-tomir, nafas tizimlarini rivojlantirish.

Estetik tarbiyalash, harakat nafisligini rivojlantirish.

Ritmik gimnastika guruhlarida shug'ullanuvchilar o'zining jismoniy rivojlanishi sog'lig'ining holati, yuqori ish qobiliyati, jismoniy yuklamaga ko'nikishi bilan ajralib turishadi.

Mashg'ulotlar mazmuni

Ritmik gimnastika majmualari anatomik ko'rinishi bilan turkumlanadigan umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat: qo'l, yelka bo'g'ini, oyoqlar, gavda va bo'yin uchun mashqlar. Ma'lumki, harakatlarning xarakteri, u yoki bu mashqlarning ko'proq ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab turli jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Shuning uchun majmua tuzishda mashqlarni to'g'ri tanlash va

ularning ta'bir ko'rsatishiga qarab, kuch, qayishqoqlik, muskullarni bo'shashtirish, harakatning uyq'unligi, tezligini, bardoshlikni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Tana bo'g'in uchun mashqlar alohida mashqlar guruhiga ajratilgan, ular mashg'ulotni asosiy qismining katta hajmini tashkil qiladi. Qorin pressisi, dumba, bel og'irligi uchun maxsus mashqlar nazarda tutilgan. Siklik xarakterdagi mashqlar-yugurish, sakrash va raqs harakatlari va shuningdek ruhiy holatni o'zgartiruvchi 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 bir kuch bilan ijro etishga undaydi, o'zaro fikr almashishdan kishi rag'batlanadi. Mustaqil mashg'ulotlar shaxsiy muvofiqlikni talab etadi. Mashg'ulotlarning samarasi shug'ullanuvchilar katta xoxish, ya'ni yuqori shiddat bilan, ko'tarinki ruhda mashqlarni ijro etish orqali erishiladi.

Ilmiy tekshirishlar orqali tasdiqlangan ritmik gimnastikaning samarasiga erishish uchun, mashg'ulotlar haftasiga 5-6 marta 15-20 daqiqadan, yoki haftasiga 3 marta 30-45 daqiqadan yoki 2 marta 45-60 daqiqadan o'tkazilishi kerak. 3-4 oy mashg'ulotlardan so'ng ko'rinarli natijaga erishish mumkin: ish qobiliyati oshadi, tana og'irligi kamayadi, kuch, bo'g'in harakatchanligi oshadi.

Yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar 90 daqiqadan davom etishi mumkin. Ritmik gimnastika bilan ishdan so'ng shug'ullangan maqsadga muvofiq. Siz uchun qulay bo'lgan bo'sh vaqtda ham shug'ullanish mumkin, faqat mashg'ulotdan keyin biroz dam olish zarur.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlarini turli yoshdagi kishilar: maktab o'quvchilari, talabalar, ishchilar, xizmatchilar, xotin-qizlar singari erkaklar bilan ham o'tkazish mumkin. Ritmik gimnastika zaryadka, jismoniy daqiqa, sport razmunkasi «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'llaniladL

Ikkinchisi - asosiy qism uzoqroq davom etadi. Mashg'ulot uchun ketgan vaqtning 80-85%ni olib bir necha qisimdan (odatda 2 tadan 6 tagacha) iborat bo'ladi. Har bir mashg'ulot qismlari shug'llanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga hamda shug'llanuvchilarning yoshiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot daqiqa davom etganida ikki qismda shakl qo'llaniladL Birinchi qismda bo'yin, qo'l, elka bo'g'ini, gavda va oyoq uchun belgilangan mashqlar.

Ikkinchi qismda yugurish mashqlari.

Darsning yakunlovchi qismida muskullarni bo'shashtirish, nafasni rostdash mashqlari qo'llaniladi. Organizm tiklashning psixologig uslublari masalan, autogen trenirovka qo'llaniladi.

Tayyorgarlik qismda yurak qisqarish tezligi (YuQT) maksimal yurak urishining 60-65% tashkil etadi. Asosiy qismda maksimal yurak urishining 80-85% tashkil etadi, ayrim hollarda esa, maksimal yurak urishga yaqinlashadi.

Ritmik gimnastika mashg'ulotlari muayyan shug'ullanuvchilar uchun tavsiya etiladigan maksimal yurak urishining 65-90%ga teng keladigan shiddatdagi yuklama bilan o'tkazilishi kerak, tabiatli, shug'ullanishni endi boshlovchilar uchun yuklamaning hajmi maksimal yurak urishidan 60%ni, yaxshi tayyorgarlikga ega bo'lganlar uchun 75-80% tashkil qiladi. Mashg'ulot haftasiga 2-9 marta 30-45 daqiqadan, yuklamaning shiddatligida o'tkazilsa, yarim yildan so'ng aniq ijobiy samara beradi.

Ritmik gimnastika 1 bosqich talabalari uchun majmualar (1-2 semestr)

“1 Soatlar”

D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar yonga.l-chap kaft yuqoriga, o'ng pastda,

2-kaftlarni o'zgartirish, 3-8-1-2 ni takrorlash, D.h-shuni o'zi 9-tos chapga,

10- tos o'ngga, 11-16-1-2 ni takrorlash.D.h-shuni o'zi 17-tos chapga chap qo'l

yonga bukilgan, 18-tos o'ngga o'ng qo'l yonga bukilgan, 19-32-1-2 ni takrorlash. Keyingi mashqqa o'tishga chapga bo'rilib joyda oyoqlarni juftlab sakrash qo'llar belda.

“2 Sanoqcha”

D.h- Chap qo'l oldinda bukilgan, o'ng qo'l belda 1-8 - 8 qadam chapga tomi yuqori ko'tarib, har sanaga o'ng qo'l oldinga o'zatiladi. D.h-yarim cho'qqayish chap qo'l belda o'ng qo'l oldinda bukilgan 1-8-orqaga burilib 8 marta purjinasimon cho'qqayishlar har sanada o'ng qo'l pastga tushiriladi 17-32- shuni o'ngga.

“3 O'ramacha”

D.h-chap oyoq oldinga yonga uchida, qo'llar bosh orqasida, 1-4-chap oyoqqa oldinga engashish, o'ng oyoqqa cho'qqayish, qo'llar oldinda bukilgan, kaftlarni tashqariga aylantirish, 5-8-rostlanish, qo'llar oldinda bukilgan, kaftlarni ichkariga aylantirish.

D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar bosh orqasida, 9-chapga egilish, chap oyoqni yonga bukish, 10-D.h.

11- “1”sana

12- “2” sana

13- “1” sana

14- “2” sana

15- 16-oyoqlarni kerib turish, qo'llar bosh orqasida, 17-32-shuni o'zi.

“4 Egilishlar”

D.h- qo'llar belda, 1-2-chap oyoq chapga qadam, oldinga egilish, oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, 3-4-o'ng oyoqni chapga juftlab, cho'qqayish, qo'llar tizzada, bosh pastga, 5-8-chap oyoq chapga qadam oldinga egilish, oyoqlar kerilgan, qo'llar yonga, 7-8-o'ng oyoq chapga juftlash, A.t. qo'llar belda, 9-16- shuni o'zi, 17-32-shuni chapga surilib.

“5 Qo'g'irchoqcha”

D.h-A.t. 1-8-doirada 8 qadam yurish, 9-oyoqlarni juftlab chapga burilib sakrash, chap qo'l oldinga bukilgan, o'ng qo'l belda, 10-o'ngga burilib sakrash, o'ng qo'l oldinga bukilgan, 11 -"10" sana,

12- yarimcho' qqayish

13- 16-shuni o'zi 9-12,

17-24-doirada 8 o'ngga qadam

25-32-burilib sakrashlar, ikkinchi sakkiz sanaga o'xshash.

"6 Ot"

D.h- qo'llar belda, 1-o'ng oyoqda depsinib, chap oyoqda sakrash, o'ng oyoq to'g'ri orqaga, 2-chap oyoqda depsinib, o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqni oldinga bukish

3- "1" sana

4- "2" sana

5- "1" sana

6- "2" sana

7- "1" sana

8- chap oyoqda depsinib, juft oyoqlarda sakrash. D.h-A.t. chap qo'l oldinda, o'ng qo'l bosh ustida bukilgan

9- ikki oyoqda o'ngga sakrash

10- o'ng qo'lni bosh ustida aylantirib chapga sakrash

11- "1" sana

12- "2" sana

13- "1" sana

14- "2" sana

15- "1" sana

16- "2" sana, qo'llar belda

17- 32 ikki oyoqda sakrashlar.

"7. 16 sanoqqa joyda yurishlar"

D.h-A.t. 1-8-oyoqlar uchida yurish, qo'llar yuqoriga, 1-2-kaftlar pastga, 3-4-tirsaklarda qo'llarni bukish, 5-6-qo'llar pastga, 7-8-yarimcho'qqayish, bosh pastga, qo'llarni bo'sh qo'yish, 9-16-shuni takrorlash.

Ritmik gimnastika II- bosqich talabalari uchun majmualar (3-4 semestr)

1. D.h- barmoqlar orqada biriktirilgan, 1-yarimcho'qqayish, 2-D.h. 3-8 -1-2 harakatni takrorlash.

D.h- qo'llar yelkalarda, 9-yarimcho'qqayish, qo'llar oldinga, 10-D.h. 11-16 - 9-10 harakatni takrorlash.

D.h- qo'llar orqaga biriktirilgan, 17-yarimcho'qqayish, 18-D.h. 19-24 - 17-18chi harakatni takrorlash.

D.h-A.t. qo'llar yelkalarda, tirsaklar yonda, 25-yarimcho'qqayish, qo'llar yonga, 26-D.h. 27-32- 25-26 harakatni takrorlash.

2. D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1-8-4 marta purjinasimon yarimcho'qqayishlar, yoysimon 4 marta ichkariga qo'llar bilan aylanma harakatlar. O'tish, o'ngga burilish.

D.h-oyoqlarni kerib turish, o'ng oyoq oldinda, qo'llar belda, 9-10 -4 marta prujinasimon yarimcho'qqayishlar, 4 marta chap qo'l bilan orqaga aylanma harakat. O'tish, chapga burilish.

D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 17-32-shuni boshqa tomonga.

3. D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1-o'z oldida qarsak, 2-yarimcho'qqayishlar, qo'llar yuqoriga, 3-"1" sana, 4-yarimcho'qqayish, qo'llar pastga, 5-"1" sana, 6-yarimcho'qqayish, o'nga egilish, chap qo'l yuqoriga, 7-"1" sana, 8-yarimcho'qqayish.

4. D.h-A.t. 1-o'ng oyoq o'ngga qadam, qo'llar yonga, 2-chap oyoq o'ngga, orqaga (chalishtirish), 3-o'ng oyoq o'ngga qadam oyoqlarni kerib turish, 4-oldinda qarsak bilan chap oyoqni juftlash, 5-8-to'rt qadam joyda, 9-16-shuni chapga harakatlanib.

5. D.h- Qo'llar belda, 1-o'ng oyoq bilan o'ngga, oldinga qadam, o'ng qo'l bosh orqasiga, 2-chap oyoq bilan chapga, oldinga qadam, 3-o'ng oyoq bilan orqaga

qadam, o'ng qo'l belda, 4-chap oyoq bilan orqaga qadam, chap qo'l belda, 5-8- 14 harakatni takrorlash.

D.h-shuni o'zi, 9-o'ngga, oldinga qadam, o'ng qo'lni o'ng yelkaga, 10-chap oyoq bilan chapga oldinga qadam chap qo'lni o'ng yelkaga (tirsaklar chalkash), 11-o'ng oyoq bilan orqaga qadam, son tagida qarsak, 12-chap oyoq bilan orqaga qadam, o'z oldida qarsak, 13-16- 1-4 harakatni takrorlash.

6. D.h-A.t. 1-oyoqlarni kerib sakrash qo'llar yonga, 2-D.h. 3-chap oyoqda hakkalash, o'ng oyoqni oldinga bukish, qo'llar yelkalarda, 4-D.h. 5-8-shuni o'ng oyoqda hakkalab.

Ritmik gimnastika III-' bosqich talabalari uchun majmualar

(5-6 semestr)

Joyda yurish

1. Yurish.

D.h-A.t. 1-8-tizzalarni baland ko'tarib joyda 8 qadam yurish, 9-16-shuni qo'llar harakati bilan, 9-10-oldinga, 11-12-yuqoriga, 13-14-yonga, 15-16-pastga.

2. Oyoqlarni kerib juftlab yurish.

D.h-A.t. Qo'llar belda, 1-o'ng oyoqda o'ngga, oldinga qadam, 2-chap oyoqda chapga, oldinga qadam, 3-o'ng oyoqda orqaga qadam, 4-chap oyoqni orqaga juftlash, 5-8- 1-4 harakatni takrorlash, 9-16-shuni qo'llar harakati bilan

3Juftlama qadamlar.

D.h-A.t. Qo'llar belda, 1-4-ikki juftlama qadam yarimcho'qqayishlar bilan, 5-8-shuni chapga.

D.h-A.t. Qo'llar yelkalarda, 9-o'ng oyoq bilan o'ngga qadam yarimcho'qqayish oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqoriga, 10-o'ng oyoqqa chapni juftlash, qo'llar holatini almashtirish, 11-12- 1-2 harakatini takrorlash, 13-14-shuni chapga.

4. Yarimcho'qqayishlar.

D.h.-oyoqlarni kerib turish, qo'llar yonga, 1-yarimcho'qqayishlar, qo'llar yuqorida chalishtirilgan, 2-D.h. 3-yarimcho'qqayish, qo'llar pastda chalishtirilgan, 4-D.h. 5-8- 1-4 harakatni takrorlash. O'ngga burilish.

D.h-oyoqlarni kerib turish, o'ng oyoq oldinda, chap qo'l yelkada, o'ng oldida, 9-yurimcho'qqayish, chap qo'l oldinda, o'ng yelkada, 10-tik turish, qo'llar holatini almashtirish, 11-"1" sana, 12-"2" sana, 13-16 - 9-12 harakatni takrorlash. Chapga burilish. 17-32-hamma mashqlarni takrorlash.

5. Tashlanishlar egilishlar.

D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar yonga bukilgan, 1-2-o'ngga tashlanish, chap oyoq uchida qo'llar oldinda bukilgan, 3-4-chapga tashlanish, qo'llar yonda bukilgan, 5-8- 1-4 harakatni takrorlash.

D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1-2-o'ngga egilish, o'ng oyoqni bukib, chap oyoq uchida chap qo'l yuqorida, 3-4-rostlanish va o'z oldida ikki marta qarsak, 5-8-shuni chapga egilib, 9-16- 1-8 harakatni takrorlash.

6. Tizzani baland ko'tarib sakrashlar.

D.h-oyoqlarni kerib turish, qo'llar belda, 1-chap oyoqda hakkalab, o'ng oyoqni oldinga bukish, 2-chap oyoqda hakkalash, o'ng oyoq oldinda chalishtirilgan, 3-chap oyoqda hakkalash, o'ng oyoqni oldinda burish, 4-D.h. 5-8- shuni o'ng oyoqda hakkalab, 9-16- 1-8 harakatni takrorlash.

D.h-A.t. 1-chap oyoqga oldinga surilib hakkalash, o'ng oyoqni oldinda bukish, o'ng qo'l yonda, chap ko'krak oldida, 2-ikki oyoqda sakrash, qo'llar pastda, 3-o'ng oyoqda hakkalash, chap qo'lni oldinda bukish, o'ng qo'l yonda, 4- ikki oyoqda sakrash, qo'llar pastda, 5-"1" sana, 6-"2" sana, 7-"3" sana, 8-"4" sana, 9-16- 1-8 harakatni takrorlash.

7. D.h.-A.t. 1-16-oyoqlarni kerib sakrashlar, oyoqlarni chalishtirilgan, 17-32-orqaga surilib ikki oyoqda sakrashlar.

8. D.h-A.t. Qo'llar belda, 1-oyoqlarni kerib, qo'llar yonga sakrash, 2-D.h. 3-"1" sana, 4-D.h. 5-o'ng oyoq bilan qadam o'ngga burilish chap qo'l oldinda, 6-chapga burilib oyoqlarni juftlab sakrash, 7-chap oyoq bilan bir qadam, chapga burilish, o'ng qo'l oldinga, 8-o'ngga burilish, oyoqlarni juftlab sakrash.

9. Joyda yurish.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Xoreografiya mashqlariga tavsif?
2. Aerobika gimnastikaning vazifasi?
3. Ritmik gimnastikaning tavsifi va tarixiy ma'lumot.
4. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlariga izoh?
5. Ritmik gimnastikaning xususiy vazifalari?
6. Ritmik gimnastika mashg'ulotlarining mazmuni va uslubiy xususiyatlari.
7. Ritmik gimnastikaning kishi organizmiga bo'lgan ta'siri.

9.1 Gimnastika asoslari

Gimnastika - bu portlovchi akrobatik mashqlar, og'irlik kuchini rad qiladigan chiqishlar, ruhni zabt etadigan lahzalardir. Gimnastikaning bunday go'zalligini siz televizorda ko'rgansiz va ular to'g'risida ko'p yillardan beri eshitgansiz. Tayanch muqtasiz bularning xech 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 keyinchalik 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 dissiplinalarini 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 siz, gimnastikachi tanasini qanday holatlanishi va ishlashini tushunishingiz kerak. Gimnastika noyob texnik talablarga ega elementlarni o'z ichiga oladi, lekin ko'pincha asosiy holatlarini o'xshashligini hisobga olib kategoriya bo'yicha guruhlariga bo'lish mumkin. Asosiy biomexanik konsepsiya asoslariga kirish murabbiyga mashqni bajarish va texnikasini tushunishga, ideal holatni aniqlashga, elementlar va ularning ketma-ketligini tanlab olish va amalga oshirishga yordam beradi - binobarin, gimnastikachining yakuniy muvaffaqiyatga 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. SogTomlashtiruvchi gimnastika dasturi har bir stereotipda ishonchlilik va chuqur bilimga egalikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Harakat stereotipini aniqlash shu erda, qo'shimcha ma'lumot va mashqlarga misollar keyingi bo'limda keltirilgan.

Qo'nish. Qo'nishda urilish engillashadi 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 holatlarni barchasi tushuniladi. Bu erga sportchidan tananing turli qismlarida muvozanatni mustahkam ushlab turadigan holat kiradi. Tayanch nuqtalariga misollar - oyoqlar, qo'llar, elkalar va bo'ksalar (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 -tanani 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 sifatida ma'lum, ob'ektdagi barcha materiallardan, 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 (va, 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 xamkasb murabbiylar bilansamarali 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'p 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, elkalar tushirilgan, qo'llar tana yonida bo'shashtirilgan, boshni to'g'ri tutish, ko'zlar oldinga qaratilgan. Gimnastikada tananing turli a'zolari holati o'zgarsada, kerakli holatni saqlab qolish kerak.

9.2 Xarakat ko'nikmalarni shakillantirish va gimnastika mashqlarni

o'rgatish jixatlari

Boshning holati

BOSH TO'G'RI

Bo'yin cho'zilgan, iyak ko'tarilgan, ko'zlar oldinga qaratilgan (245- rasm).



BOSH ORQAGA EGILGAN

Bosh ko'krakdan uzoqlashtirilgan (246- rasm).



BOSHNI OLDINGA EGISH

Iyakni ko'krakka yaqinlashtirish (247- rasm).



BOSHNI BURISH

Iyak elka ustida (248- rasm)



SONNING HOLATI

SONLAR TO'G'RI

Son va elka bir biriga parallel va bir chiziqda jolashgan (249 - rasm).



SONLAR TASHQARIGA

BURILGAN

Elka va son bir chiziqda emas (250- rasm).



SONLAR TEKIS

Sonlar va elkalar hamda snaryad bilan (masalan yakkacho'p va turnik) bir chiziqda (251- rasm).



251- rasm

SONLAR OCHILGAN

Sonlar to'g'irlangan. Tana egilmagan va bukilmagan. Ko'krak qafasidan tizzalar orqali to'g'ri o'tkazish mumkin (252- rasm).



252- rasm

Qo'l va elka holatlari

Qo'l holatlari

QO'LLAR YUQORIDA

CHO'zilgan (253 - rasm).



QO‘LLAR YUQORIDA YARIM BUKILGAN

Qo‘llar biroz bukilgan, barmoq
uchlari bir biriga yaqin (254- rasm).



Qo‘llar yonda yuqoriga bukilgan
Bukilgan (255- rasm).



Qo‘llarni balandlik bo‘yicha joylashishi

Yuqori	O‘rtacha	Past
Qo‘llar elka kengligida boshdan yuqorida (256- rasm)	Qo‘llar polga parallel, tananing oldida (qo‘llar oldinda) yoki yonda (qo‘llar yonda) (257- rasm).	Qo‘llar pastda (258- rasm)



Bir biriga Yaqin Elka kengligida
(259- rasm) keng

Bir biridan uzoq-da, Qo'llar oyoqqa qarama elka
kengligi-dan qarshi harakatlanadi. katta (260-
rasm). O'ng qo'l oldinda

bo'lganda, chap oyoq
oldinda; chap qo'l orqada
bo'lganda o'ng (261-
rasm)



Elkalarining holati

Tekis Ko'tarilgan Tortilgan
Elkalar pastga Elkalar quloqqacha Botiq ko'krak
tushirilgan, ko'tarilgan (263- (264- rasm).
bo'shashgan (262- rasm).
rasm).

Orqaga kerilgan
Kuraklar bir biriga
yaqin (265- rasm).



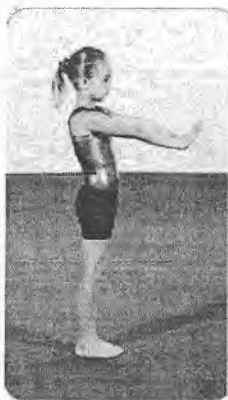
Qo'l barmoqlari, kaftlar va bilaklar holati

BILAK

Tekis
to'g'ri holat
(266- rasm)



YUqoriga
Bukilgan
(267- rasm)

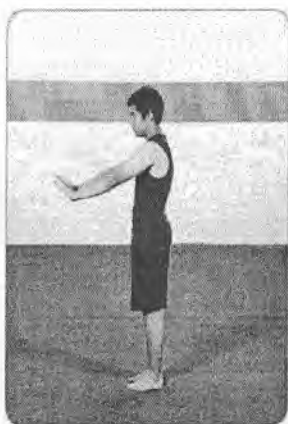


Pastga
Bukilgan
(268- rasm)



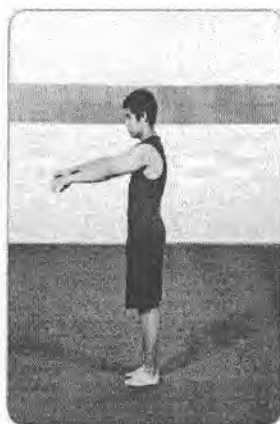
QO'LLAR

Tayanish holati



269- rasm

Siqish holati



270 - rasm

Qo'l barmoqlari

Birlashgan
(271 rasm)



YOyilgan orasi
ochilgan
(272- rasm)



Tanadan tashqariga
yo'nalti-rilgan
(273- rasm)



Tanaga
Qaratilgan
(274- rasm)



Tizzalar, oyoq va oyoq kaftlari holatlari

Tizzalar

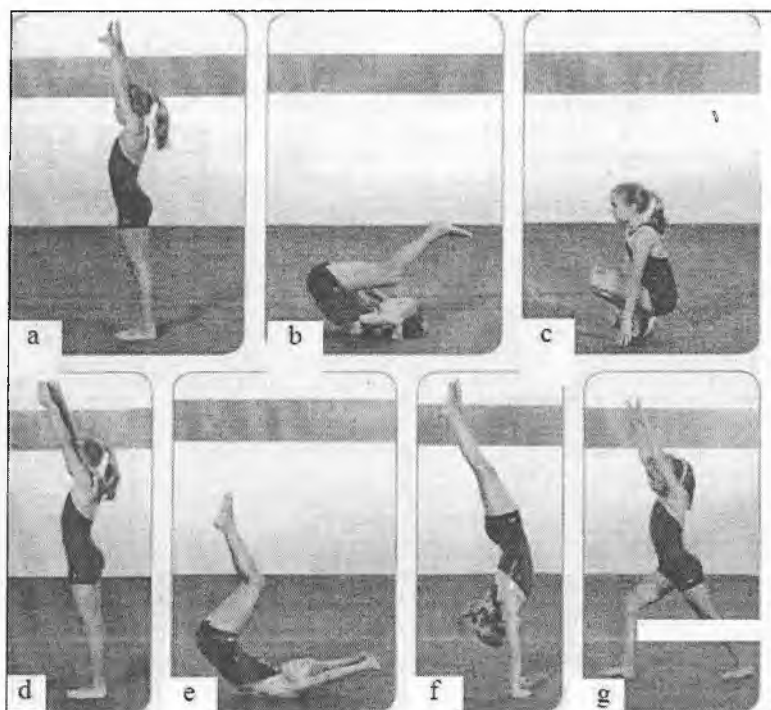
Rostlangan (275- rasm)



Bukilgan (276- rasm)



KyHHin Ba Ky^am (xyranm) (277- rasm)



OYOQLAR



Juft (278-



erilgan (279- rasm)

OYOQ UCHI

To'g'ri (2801- rasm)



Tashqariga
qaratilgan (281- rasm)



Ichkariga
qaratilgan (282- rasm)



Tananing nisbiy holatlari

Gimnastikada tananing oyoqlar va asbobga nisbatan turli holatlari mavjud. Ushbu holatlar muayyan element va harakatlarni bajarishda ahamiyatga ega.

TAYANIB CHO'QQAYISH

Oyoqlar uchiga tayanish, tizza va sonlar bukilgan. Tovonlar tosga yaqin joylashtirilgan, lekin unga tegmaydi. Gavda tekis (283- rasm).



OYOQLARNI BUKIB O'TIRISH

Tananing yuqori qismi songa qarab egilgan, tizzalar bukilgan va ko'krakka yaqinlashtirilgan (284- rasm)



ORQAGA KERISHISH

Orqani yuqori va pastki qismi orqaga kerilgan (285- 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 (286- rasm).



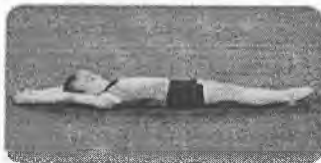
OYOQLARNI KERIB O'TIRISH

Ushbu holatda oyoqlar yonga keriladi (287- rasm).



YOTISH HOLATI

Butun tana tekis. Tekis va cho'zilgan holat deb ataladi (288- rasm)



TO'G'RI OYOQLAR BILAN

O'TIRISH

Tana beldingan oldinga egilgan, oyoqlar to'g'ri (289- rasm).



BOSINI PASTGA QILISH

Tananing past qismi yuqori qismidan yuqorida bo‘lgan holat (290- rasm).



QORINDA YOTISH HOLATI

Polga yuzlanib yotish holati (291- rasm).



CHALQANCHA YOTISH HOLATI

Orqa qismini taranglashtirib yotish (292- rasm).



TAYANIB YOTISH

Qo‘llar to‘g‘ri va tanaga nisbatan perpendikulyar joylashgan (293- rasm).



ORQAGA TAYANIB YOTISH

Qo‘llar to‘g‘ri orqaga cho‘zilgan (294- 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 (295, 296 pacM).



295 - rasm



296- 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 (297- rasm).



297- 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) (298- 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 (299- rasm).



Releve

Oyoqlar uchlarida turib qo'llar yuqorida bo'lgan holat (300- 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) gorizontol holatda bo'lishi kerak (301- rasm).

Oldinga attityud

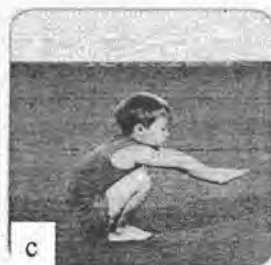
Bir oyoqda turish holati. Tayanchsiz oyoq oldinga ko'tarilgan, son gorizontol holatda, oyoq yonga qaratilgan va tizzada biroz bukilgan (302- rasm).



HARAKATLAR

Qo'yida gimnastikada ko'p foydalaniladigan asosiy harakatlar keltirilgan.
Sakrab o'mbaloq oshish

Ko'proq salto sifatida tanilgan. Tananing pastki qismi yuqorigi qismi atrofida aylanadigan mashqlar. Orqaga, oldinga va yonga bajarish mumkin (303- rasm).



333- rasm

TASHLANISH

Bir oyoq oldinga chiqib, bukilgan holat (taxminan 45^0 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 (304- rasm)



Irg'ish

Bir oyoqdan uzun, past, kuch bilan sakrash. Qoida bo'yicha, akrobatik rondatlar seriyasida energiya berish uchun yoki tayanib sakrash uchun ko'prikkasakrab chiqish uchun irg'ishlardan foydalaniladi (305- 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'priki bajarish bosqichidir (306-rasm).



Ko'priki

Tana orqaga egilgan. Oyoq va qo'l kaftlari polda, qorin yuqorida. Bu holatga chalgancha yotgan holatdan oyoq va qo'l kaftlariga ko'tarilish bilan erishish mumkin (307-rasm).



Ko'priikka tushish

Turgan holatdan orqaga egilish va qo'l kaftlarini polga joylashtirish, ko'priki holatini qabul qilish (308-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) (309-pacM).



a



b

309- rasm

Qo'llarda tik turish

Kaftlar polda elka kengligida,
tana to'liq rostlangan va to'g'ri.

Oyoqlar juft. Oyoq holatlari
turlicha bo'lishi mumkin:

shpagatda, yarimshpagatda,

kerilgan yoki yuqorida

keltirilgan kombinatsiya-lardan

har qaysisi (310 - rasm).



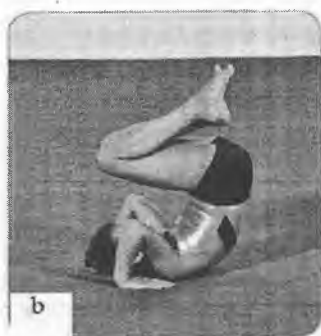
GIMNASTIKA MASHQLARIGA O'RGATISH

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'rgatib, bolalarga ko'proq, 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. YAxlit va qismlarga bo'lib o'tish uslubi deb ham

nomlanadi. Ko'maklashuvchi mashqlar murakkab mashqlarni birdan va yaxlit o'zlashtirishga harakat qilish o'miga qismlarga bo'lish va har birini o'rganishga yordam beradi (311- rasm).



311- rasm

Orqaga o'mbaloq oshish uchun ko'maklashuvchi mashqlarga misol - orqaga tebranish. Gimnastikachi cho'qqayib o'tirishdan boshlaydi, oyoqlarni va boshni siqib (iyakni ko'krak oldiga (a)) orqaga og'adi. Elkalari polga tegib, bo'ksasi o'z ustiga ko'tarilgunga qadar orqaga dumalaydi. Gimnastikachi kftlarini pastga va barmoqlarini elkaga qratib, yolka yoniga polga qo'yishni amalda qo'llashi kerak. Bu mashq orqaga o'mbaloq oshishga yordam beradi (b).

Yordamchi mashqlar

Yordamchi mashqlar o'rganilayotgan mashqlarning ma'lum elementlarini aks ettiradi. Gimnastikani o'qitishda bu muhimdir, chunki mashqlarni yaxlit bo'yicha 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 o'mbaloq oshishni ko'rib chiqamiz (a-v). Qiya qo'yilgan matdan foydalanish gimnastikachi uchun mashqni engillashtiradi, polda bajarishiga o'tishdan oldin harakatni to'liq tushunishga va koordinatsiya va kuchni rivojlantirishga yordam beradi (312,313 - rasm).

r-

a



b



c

312-rasm

Asta-sekin o'rgatish



a



b



c



d



e



f



g

313- rasm

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 imkon beradi.

Masalan, qo'llarda tik turishdan orqaga o'mbaloq oshishni (a-g) o'rgatishdan oldin gimnastikachilar orqaga qanday o'mbaloq oshish kerakligini bilishi kerak (a-v). Orqaga o'mbaloq oshish - o'ta muhim element, demak, qo'llarda tik turishdan orqaga o'mbaloq oshishga o'rgatishning bosqichi sifatida xizmat qiladi.

QO'NISH VA YIQILISH

To'g'ri qo'nish va yiqilishni bilish - gimnastikadagi jarohatlar profilaktikasidan tuzilgan kalitdir. Bu ko'nikmalar namoyish uchun zarur, va gimnastikachilar ularni yana va yana ishlashi kerak. O'rgatish va takrorlashlarni mashg'ulot rejasiga kiritish va har bir snaryadda o'tkazish kerak (314-rasm).



TO'G'RI QO'NISH

To'g'ri qo'nish har bir gimnastikachida avtomatik va ixtiyorsiz ravishda chiqadigan darajada ishlashi kerak. Qo'nishning zarur texnikasi erga urilishni engillashtirishga yordam beradi. Xavfsiz qo'nish texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Qo'nishda urilishni engillashtirish uchun tizzalarni biroz 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 maxkam ushlaydi va oldinga yiqilishga yo'l qo'ymaydi:

-orqa qismning pastki tomonini bukish kerak emas;

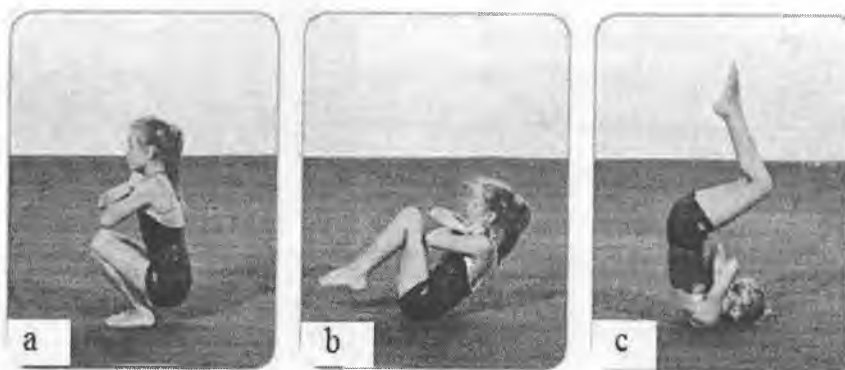
-bel qismidan oldinga egilish mumkin emas.

3. *Qo'nishda ko'krak qafasini to'g'ri ushlash uchun qo'llar ko'krak oldida oldinga cho'zilgan.*

Yiqilishga o'rgatish

Yiqilish - gimnastika mashg'ulotidagi, ayniqsa sportchi yangi mashqlarni o'rganayotgandagi oddiy ish. Gimnastikachilarni ximoya dumalashlarni ishlash va namoyish qilish bilan to'g'ri yiqilishni o'rgating. Ular tananing katta qismi bilan yiqilishga ta'sirni qabul qilishga yordam beradi (315- rasm).

Ximoya dumalashlar gimnastikachi muvozanat yo'qotilganda bajariladigan tiklovchi sifatida ham ma'lumdir (a-v).



315- rasm

Gimnastikachi bilan yiqilishda quyidagilarni qilish kerakligi maslaxatlashing:

1. Qo'llarni musht qilish.
2. Qo'llarni tanaga qattiq siqish va ko'krak oldida krest holida ushlash.
3. G'ujanak bo'lib dumalash.

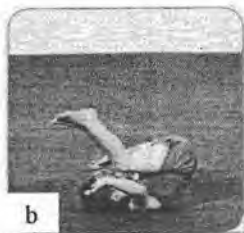
Eslatma. Damalashni qo'llarni bosh ustidan cho'zish bilan ham bajarish mumkin.

HARAKATLAR

Qo'yida gimnastikada ko'p foydalaniladigan asosiy harakatlar keltirilgan.

Sakrab o'mbaloq oshish

Ko'proq salto sifatida tanilgan. Tananing pastki qismi yuqorigi qismi atrofida aylanadigan mashqlar. Orqaga, oldinga va yonga bajarish mumkin (316-rasm).



316- 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'priknı bajarish bosqichidir (317- rasm).



317- 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 (318- 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 (319- rasm).



319- rasm

Ko'prikka tushish

Turgan holatdan orqaga egilish va qo'l kaftlarini polga joylashtirish, ko'prik holatini qabul qilish (320- rasm).



320- rasm

Shpagat

Oyoqlar ikki tomonga cho'zilgan, gavda 180^0 burchak ostida joylashgan holat. Uzunasi 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) (321- rasm).



321- rasm

Qo'llarda tik turish

Kaftlar polda elka kengligida, tana to'liq rostlangan va to'g'ri. Oyoqlar juft. Oyoq holatlari turlicha bo'lishi mumkin: shpagatda, yarimshpagatda, kerilgan yoki yuqorida keltirilgan kombinatsiyalardan har qaysisi (322- rasm).



322- rasm

10 6o6 AKROBATIKA MASHQLARI

Ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan o'quvchilarning jismoniy tarbiya majmua dasturlarida, nisbatan murakkab bo'lmagan akrobatik mashqlarni o'zlashtirishga katta e'tibor beriladi. Mashqlar tartibi katta emas, ammo o'zining dinamikasi va ruhiyatiga ko'ra ta'lim muassasalarining gimnastika mashg'ulotlarida juda keng qo'llaniladi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi samarador vosita hisoblanadi. Bu mashqlarni bajarish bilan bir qatorda, o'quvchi-talabalarda jasurlik, vaqt va fazoda o'z gavdasini boshqara olish sifatleri tarbiyalanadi, hamda vestibulyar apparat funktsiyalari takomillashib boradi. Akrobatik mashqlar, tezkor-kuch, egiluvchanlik, epchillik, sakrovchanlik kabi sifatlerini 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'priklarni darsning tayyorlov qismida muvaffaqiyatli bajarish hamda turli harakatli o'yinlarga, estafetalarga va to'siqlarni oshib o'tish mashqlarini kiritish mumkin. Bu yerda majmua dasturining bazaviy tarkibini tuzuvchi akrobatik mashqlar ko'rib chiqiladi. Bularni o'zlashtirib olish, o'quvchilarga jismoniy tarbiya bo'yicha umumdavlat ta'lim me'yorlarini bajarish uchun yordam beradi. Har bir mashqning bajarish texnikasi rasm va kinogrammalar namoyishi bilan, o'rgatish ketma-ketligi, xos bo'lgan hatolar, straxovka va yordamlar mazmuni alohida ko'rsatib o'tilgan.

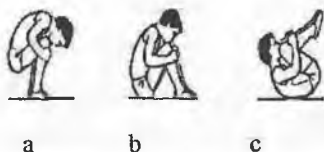
Biroz murakkab mashqlarni o'zlashtirish uchun o'rgatish dasturlari tavsiya qilinadi.

O'quvchi-talabalar uchun dumalash, umbaloq oshish, to'ntarilishlar va muvozanat mashqlari yangilik hisoblanadi, keyinchalik shu mashqlar katta o'zgarishlarsiz o'quvchi-talabalar bilan birga bosqichma-bosqich o'tib borsa tabiiyki qiziqish ham so'nib boradi. Bunday bo'lishi mumkin emas, chunki

o'qituvchi-talaba bu mashqlarga bo'lgan qiziqishni qaytadan tug'ilishiga, uni davomiyligini ushlab qolishga va albatta rivojlantirishga harakat qilishi lozim. Buning uchun, variantlar xilma-xilligini taniqli o'quvchi-talabalar bilan mashqlarni bajarish, ularni murakkablashtirish, ko'rinishni o'zlashtirish va boshqa elementlar bilan birlashtirish, haunda o'yin va estafetalardan foydalanish zarur.

10.1 G'ujanak bo'lish

Bajarish texnikasi. G'ujanak bo'lish - bu tizza yelkalarga tortilib, tirsaklar tanaga siqilgan, qo'l panjalari boldirming o'rtasidan ushlab (oyoq panjalari va tizzalar bir muncha ochiq) bukilgan tananing holati. G'ujanak bo'lish - dumalashlar, o'mbaloq oshishlar va g'ujanak bo'lib saltolar bajarish uchun asosiy yordamchi mashq hisoblanadi. G'ujanak bo'lish yarim o'tirib (223 a-rasm), o'tirib (223 b-rasm), chalqancha yotib (323 c-rasm) bajariladi.



323 rasm.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Asosiy turishdan qo'llar yuqoriga, tez o'tirish va o'tirib g'ujanak holatini olishi, belni yarim doira shakliga keltira olishga e'tiborni qaratish lozim.

2. Orqadan tayanib o'tirish holatidan, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.
3. Chalqancha yotib qo'llar yuqorida, tez oyoqlarni bukib g'ujanak bo'lish.
4. Chalqancha yotish holatidan tanani ko'tirib, g'ujanak bo'lib o'tirish. *Xatolar.*

1. Boshni orqaga egilib ketishi.
2. Oyoqlar ochilmagan.
3. Oyoqlar juda keng ochilgan.
4. Boldirdan noto'g'ri ushlash (juda balanddan yoki pastdan "zamok").

5. To'liq g'ujanak bo'lmaslik.

Bajarishga bo'lgan talablar. Har bir mashqni bir necha bor takrorlab harakatlarni sekin-asta tezlashtirib bajarish va gujanak 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 (324-rasm) tizzalarda tayanib turib tomonlarga, kerilib, qorinda yotib dumalashlar nazarda tutilgan.



324-rasm.

O'rgatish ketma-ketligi

1. O'tirib g'ujanak holatidan, belda oldinga-orqaga dumalash.
2. O'tirib g'ujanak holatidan orqaga dumalash va oldinga dumalab D.H. qaytish.
3. Tayanib o'tirishdan orqaga g'ujanak bo'lib dumalash va oldinga dumalab g'ujanak bo'lib o'tirish.
4. Tayanib o'tirishdan g'ujanak bo'lib orqaga dumalash va oldinga dumalab D.H.
5. Qorinda yotgan holatda kerilib oldinga-orqaga dumalash. Qorinda yotib, kerilib, boshni orqaga egish va songa tayanib yotish holatini olish. Tez qo'llarni bukib, oldinga dumalashni bajarish va qo'llarni to'g'rilab orqaga dumalash.
6. Tizzalarda tayanib turishdan, g'ujanak holatida tomonlarga dumalash. Yelka, yonbosh, bel, yonbosh, yelka polga ketma-ket tegib g'ujanak holatini olish va aks harakat bilan orqaga D.H. qaytish.
7. Tayanib o'tirishdan yon tomonga dumalash va d.h. qaytish.

8. Qo'llar turlicha holatda (yuqorida, bel orqasida, yelkada) oldinga va orqaga dumalash.

Bajarish talabi. Keltirilgan dumalashlarning bir muncha murakkabi bu, tayanib o'tirishdan, dumalab tayanib o'tirish hisoblanadi. Bu elementni yaxshi o'zlashtirib olish uchun, D.H. matga belda tayanib o'tirishdan boshlash maqsadga muvofiq, chunki oyoqlar matga yaqin joylashgan bo'lib, D.H. qaytishni yengillashtiradi.

Dumalashlarni bajarish paytida g'ujanak holatini to'g'riligiga va zichligiga e'tiborni qaratish lozim.

Oldinga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan oyoqlarni to'g'rilab, tana og'irligini qo'llarga o'tkazish. Qo'llarni bukib, boshni oldinga egilib oyoqlar bilan itarilib bosh orqali aylanib, bo'yin va kurakda dumalash. Kuraklarda polga tayanib, tez oyoqlarni bukish va g'ujanak holatini egallash. O'mbaloq oshishni tugatib tayanib o'tirish (325-rasm).



325-rasm.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Turli D.H. dan g'ujanak holati.
2. Tayanib o'tirishdan, orqaga dumalash va oldinga dumalab g'ujanak holatida o'tirish.

3. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib g'ujanak holatida o'tirish.

4. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llar bilan, oyoq panjalariga yaqin tayanish (bel zarb olish mumkin).
2. Oyoqlar bilan itarilish yo'qligi.
3. Yetarli bo'lmagan g'ujanak holati.
4. Qo'llarni noto'g'ri holati.

5. Tayanib o'tirish holatiga o'tish paytida qo'llar bilan orqadan tayanish.

Ehtiyotlash va yordam. Ko'p holatlarda bu mashqlarni mustaqil bajarish mumkin. Odatda yordam faqatgina ayrim o'quvchilargagina ko'rsatiladi. Bunda hamkor bitta tizzada turib yon tomondan bir qo'li bilan bajarilayotgan o'quvchiga boshni ko'krak tomonga egishda yordam bo'ladi, ikkinchi qo'li bilan esa ko'krak yoki yelka ostidan ushlab kurakka yumshoq tushishni ta'minlaydi, hamda oldinga aylanishni ko'paytiradi.

Yon tomonga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Bu element tizzada tayanish yoki tayanib o'tirish holatidan bajariladi. O'mbaloq oshishning birinchi qismi tizzada tayanib turib tomonga dumalash kabi bajariladi, ammo tana aylanishini bir yo'nalishda davom ettirib bel orqali aylanib yana tizzada tayanib turish yoki tayanib o'tirishga kelish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Chalqancha yotish holatidan, g'ujanak holati.
2. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga dumalash.
3. Tizzaga tayanib turishdan yon tomonga o'mbaloq oshish.
4. Tayanib o'tirishdan yon tomonga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. O'mbaloq oshishni boshlanishida qo'llar tirsaklarga qo'yilmaydi.
2. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.

Ehtiyotlash va yordam. Orqa tomonda turib, tos-son bo'g'imi atrofidan ushlab aylanishga yordam berish.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turish

Bajarish texnikasi. Kuraklarda turish, g'ujanak holatida orqaga dumalab bajariladi. Kuraklarga va ensaga tayanish paytida qo'llarni belga qo'yib (katta barmoq oldinga), oyoqlar bukilgan, boldir vertikal holatda bo'ladi. Bu kuraklarda turish mashqini o'rgatish uchun yordamchi mashq hisoblanadi (326-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 egallamas.
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.

TakomiUashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

Tayanib o'tirishdan, oldinga umbaloq oshib tayanib o'tirish - orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish - oldinga dumalab tayanib o'tirish - yon tomonga umbaloq oshib, tayanib o'tirish va D.H.

Ikki, uchta oldinga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Odatdagidan tezroq bajariladigan birinchi o'mbaloq oshishdan keyin, qo'llarni polga qo'yib, ushlanib qolmasdan ikkinchi va uchinchi o'mbaloq oshishni bajarish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, oldinga o'mbaloq oshib, tayanib o'tirish.
2. Tayanib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshib, tayanib o'tirish va yuqoriga sakrash.

3. Tayanib o'tirishdan oldinga 2 ta o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. O'mbaloq oshishlar orasida to'xtab qolish.
2. Oldinga o'mbaloq oshishga xos bo'lgan xatolar.

Kuraklarda turish

Bajarish texnikasi. Qo'llar bilan boshning o'rta qismida ushlab tayanib o'tirishdan orqaga dumalashni bajarish. Dumalash yakunida polga kuraklar bilan tegib qo'llar bilan belga tayanib oyoqlarni to'g'rilab kuraklarda turishni bajarish. Tana to'g'ri turishi va tirsaklar keng ochilmagan bo'lishi lozim (327-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.



328-rasm

Ehtiyotlash va yordam. O'quvchining yonboshida kuraklarga tayanish joyda turib, oyoqlar boshning orqasiga tegib ketishi mumkinligidan ogohlantirib, bir qo'lda boldirdan ushlanadi. Kuraklarda turish holatiga chiqqandan so'ng, tana aniq vertikal holatga kelishiga erishish uchun sonning orqasidan ushlanadi (328-rasm).

Chalqancha yotgan holatdan "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 (329-rasm).



329-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Bel va yelka mushaklarini oldindan tayyorlash (tanani oldinga va orqaga, yon tomonga bukish, tanani tomonlarga aylantirish, qo'llar bilan aylanma harakat qilish).

2. D.h.ni va boshni orqaga bukishni o'zlashtirish, gimnastika devoriga tayanib oyoqlarni ochib turish.

3. Chalqancha yotgan holatidan yordam bilan "ko'prik" bajarish.

4. Chalqancha yotgan holatdan mustaqil "ko'prik" bajarish.

Boshlanishida "ko'prik"ni 3-5 marta qaytariladi, keyin oldinga bukilish, o'mbaloq oshishlar, turishlar bilan navbatlashtirib 8-12 martagacha ko'paytiriladi.



330-rasm

Xatolar.

1. Oyoqlar tizzadan bukilib, oyoq uchiga tayanish (330-rasm).

2. Oyoqlar tizzadan bukilib, yelkalar, qo'l panjalari tayanch nuqtadan ko'chsa (169-rasm).

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'Har bilan tayanish

Bajarish texnikasi. Bu mashq orqaga o'mbaloq oshishni birinchi qismini o'zlashtirish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o'tirishdan g'ujanak bo'lish va orqaga dumalashni bajarish, dumalash yakunida tirsak va panjalarni parallel ushlab, boshning yoniga polga kaft bilan tayanish (331-rasm).



331-rasm

O'rganish ketma-ketligi.

1. Devordan yarim qadam oralig'ida orqaga egilib, tirsakdan bukilgan qo'flarni bosh yoniga qo'yish.

2. Chalqancha yotgan holatdan "ko'prik" bajarish uchun D.H.ni takrorlash. Oyoqlarni tizzadan, qo'flarni 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 kombinasiya.

Tayanib o'tirishdan oldinga g'ujanak holatida ikki marta umbaloq oshib tayanib o'tirish - orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) - oldinga dumalab yotish va "ko'prik" - yotish, qo'llar bosh orqasiga tayanib orqaga dumalash - oldinga dumalab tayanib o'tirish va A.T.

G'ujanak holatida orqaga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Tayanib o'tirishdan, qo'llar bir muncha oldinda, tana og'irligini qo'llarga o'tkazib qo'llar bilan itarilib tez orqaga dumalash, aylanish vaqtini g'ujanak holati zichligi hisobiga ko'paytiriladi: kuraklar tayanchga tekkan vaqtda kaftni yelka orqasiga qo'yiladi va ularga tayanib bosh orqali aylanib (oyoqlarni bukmasdan) tayanib o'tirishga o'tish (332- rasm).



332-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Oldinga o'mbaloq oshish.
2. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalash, qo'llar bosh orqasiga tayangan.

3. Tayanib o'tirishdan, g'ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Qo'llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo'yilmaganda).
2. Qo'llarni qo'yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.
3. Zich bo'lmagan g'ujanak holati.
4. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo'qligi va qo'llarni bukib-yozish.
5. Sekin aylanish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida nazorat bo'lganda beldan turtib yuborish.

Orqaga o'mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu bog'lam ilgari o'rganilgan elementlardan iborat. Shuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog'lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, ehtiyotlash va yordam o'sha-o'sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

Tayanib cho'qqayish holatidan orqaga o'mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish - oldinga dumalab yotish va "ko'prik" - chalqancha yotish holatiga tushib - o'tirish, qo'llar yonga - chapga tayanib burilib, tayanib cho'qqayish - yuqoriga kerilib sakrash va A.T.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga o'mbaloq oshib, o'ng oyoq, chap oyoq oldidan

chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho'qqayish - 2,5 b.

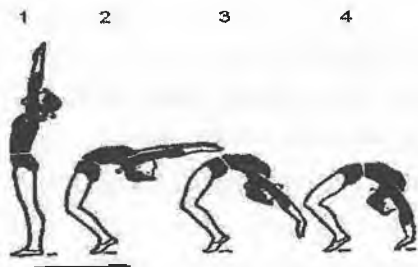
2. Orqaga

o'mbaloq oshish - 3,0 b.

3. Orqaga

Oyoqlarni kerib turishdan yordam bilan orqaga egilib "ko'prik".

Bajarish texnikasi. Bu element oyoqlarni ochib, qo'llar yuqorida tik turgan holatda bajariladi. Orqaga egilib tosin oldinga berib sekin-asta "ko'prik" holatiga tushish. Tushish vaqtida boshni oxirigacha orqaga egish (333-rasm).



333-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Chalqancha yotish holatidan "ko'prik" bajarish.

2. D.H.dan, gimnastika devoridan yarim qadam oralig'ida orqalab turib, qo'l bilan pog'onani ushlab orqaga egilish.

3. Shuning o'zi katta oraliqda va gimnastika devorining pog'onalarini navbatma-navbat qo'llar bilan ushlab iloji boricha pastroq tushish. Yon tomonda turib, tushish paytida kuraklardan ushlab, turishda esa tanani ko'tarib yordam berish.

4. Bir-biriga yuzlanib qarab qo'llash bilan orqaga egilib "ko'prik"

Xatolar.

1. Tanani orqaga egishda va "ko'prik" holatini egallashda bosh orqaga oxirigacha ochib borilmasa.

2. "Ko'prik" holatiga xos bo'lgan xatolar yuqorida ko'rsatilgan.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo'lda kuraklardan, boshqasida beldan ushlab yordam beriladi. Mashq to'liq o'rganilguncha ehtiyotlash bilan bajariladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oyoqlarni kerib turib, qo'llar yuqorida orqaga egilib "ko'prik", yordam bilan - 3,0 b.

2. Yotib va tanani ko'tarib, orqadan tayanib o'tirib, orqaga

dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) - 1,5 b.

3. Oldinga

dumalab tayanib cho'qqayish - 1,5 b.

4. Orqaga

o'mbaloq oshib tayanib cho'qqayish - 2,0 b.

5. Oldinga o'mbaloq oshib, yuqoriga kerilib sakrash - 2,0 b.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga ikki marta o'mbaloq oshib, to'g'rilanib, qo'llar yuqoriga - 2,0 b.

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'llami keyinchalik belga o'tkazib (168-rasm, 1-3 kadr). Tayanishga chiqish vaqtida oyoqlardan va ko'krakdan ushlab yordam beriladi (168-rasm, 4-kadr).

Oyoqlarni bukib boshda turish

Bajarish texnikasi. Bu mashq boshda va qo'lda turishni o'rganish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o'tirishdan, oyoqlarni yozib, matga bosh bilan tayanib, tana og'irligini qo'llarga va boshga o'tkazib, itarilish va siltanishsiz, bir oyoqni ko'krakka bukish, so'ng ikkinchisini va oyoqlarni bukib boshda turish holatini egallash (334-rasm).



334-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. Boshni noto'g'ri joylashishi.
2. Boshni qo'llarga yaqin qo'yish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda tizzalarda turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida boldirdan ushlab yordam beriladi.

Orqaga o'mbaloq oshib yarim shpagat

Bajarish texnikasi. Orqaga o'mbaloq oshish yakunida bir oyoqni ko'krakka bukib, qo'llarga tayanib, bukilgan oyoqni tizzaga qo'yib, ikkinchi

oyoqni bukmadan, polga tegmay, to'g'rilanib, qo'llami yozib tizzaga tayanib turish. Oyoqni tushirib, surilayotganda, to'g'rilanib, polda qo'llar bilan sirg'anib - yarim shpagat (335-rasm).



335-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib, tayanib o'tirish.
2. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib tizzalarga tayanib o'tirish.
3. Tayanib o'tirishdan, orqaga o'mbaloq oshib bitta tizzaga tayanib turish, ikkinchi oyoq orqaga.

4. Tizzalarda tayanib turishdan, qo'llar bilan polga tayanib oldinga chapga (o'ngga) tizzani surib, ikkinchi oyoqni orqaga cho'zib, chap (o'ng) tovonga to'sni tekkazib, to'g'rilanish, qo'llar yonga, to'g'riga qarash (130-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 o'mbaloq oshib yarim shpagat.

Xatolar.

1. Bukilgan va to'g'ri oyoqni tez tushishi.
2. Orqaga cho'zilgan oyoq tizzadan bukilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib bir qo'lda to'g'ri oyoqning sonidan, boshqasida yelkadan ushlab yordam beriladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

- | | |
|---|----------|
| 1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga o'mbaloq oshib kuraklarda turish | - 2,5 b. |
| 2. Oldinga dumalab egilib o'tirish | - 1,0 b. |
| 3. | Orqaga |
| o'mbaloq oshib tayanib cho'qqayish | - 2,0 b. |

5. Tayanib cho'qqayishga tushib, yuqoriga kerilib sakrash - 1,5 b.

TakomiUashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya (qiz bolalar).

1.	Tayanib
cho'qqayishdan oldinga o'mbaloq oshish	- 1,0 b.
2.	Oldinga
o'mbaloq oshib egilib o'tirish	- 1,5 b.
3.	Yotish va
"ko'prik"	- 3,0 b.

Orqaga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga o'mbaloq oshishni yakunlab, oyoqlarni tizzadan bukmasdan, ularni ajratish va qo'llarni to'g'rilab oyoqlarni ochib tayanib turishga chiqish.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.
2. G'ujanak bo'lib o'tirishdan, oyoqlarni ochib bukilib tayanishgacha orqaga dumalash va D.H. qaytish.
3. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni ochib bukilib tayanishgacha orqaga g'ujanak bo'lib dumalash va D.H. qaytish.
4. Oyoqlarni ochib bukilib tayanishdan, bosh matga tekkuncha qo'llarni bukish va yozish.
5. Tayanib cho'qqayishdan, orqaga o'mbaloq oshib oyoqlarni ochib tayanib turish.

Xatolar.

1. Orqaga o'mbaloq oshishni bajarishdagi kabi qo'llarni noto'g'ri qo'yish.
2. Oyoqlarni juda kech ochilishi.
3. Oyoqlarni ochish paytida, ularni to'liq yozilmaganligi.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda tizzalarda turib, bosh orqali aylanish paytida beldan ushlanadi. Bajaruvchi oyoqlarni ajratayotganda, yordamchiga tegib ketmasligi uchun bajaruvchi D.H. ga kelganda yonida turish kerak.

Uzun o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Oldinga uzun o'mbaloq oshish - yarim o'tirishdan, qo'llar orqada, qo'llarda oldinga siltanib oyoqlarni yozib, qo'llarni oyoq panjalaridan 60-80 sm kam bo'lmagan, yelkadan oldinga qo'yish, oyoqlar bilan itarilib g'ujanak holatida o'mbaloq oshishni bajarish. Bunda oyoqlarni tizzadan bukilishini, kuraklar polga tekkan paytida amalga oshishiga harakat qilish kerak (336-rasm).



336-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.
2. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlar va qo'llar orasidagi masofani asta-sekin ko'paytirib, oldinga o'mbaloq oshish va tayanib cho'qqayish.
3. Yarim o'tirishdan, oldinga uzun o'mbaloq oshib, qo'llar qo'yilgunga qadar 60-80 sm masofada joylashgan chiziqda tayanib o'tirish.

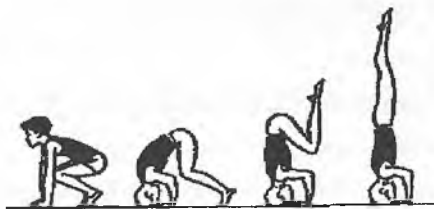
Xatolar.

1. Qo'llarni yaqin masofaga qo'yish, oddiy oldinga o'mbaloq oshishni bajarishga olib keladi.
2. Itarilish paytida oyoqlar bukilgan holatda bo'lsa.
3. Oyoq panjalari va qo'llarni qo'yish joyi orasidagi masofa juda katta bo'lib uchish fazasi paydo bo'lsa.
4. G'ujanak holati, dumalash va oldinga o'mbaloq oshishni bajarishdagi xatolar.

Ehtiyoqlash va yordam. Yonboshda, qo'llar qo'yiladigan joyda turib, bir qo'lni bajaruvchining ensasiga qo'yib, unga boshni oldinga egishga yordam berib, ikkinchi qo'l bilan qorin yoki son pasidan ushlab turiladi.

Boshda turish

Bajarish texnikasi. Tayanib cho'qqayishdan qo'llarda oldin boshga tayanib (peshonaning yuqori qismi) teng tomonli uchburchak hosil qilib, itarilib oyoqlarni bukib boshda turish va tanani to'g'ri vertikal holatigacha to'g'rilash (3 37-rasm).



337-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni bukib boshda turish.
2. Tayanib cho'qqayishdan, oyoqlarni bukib keyinchalik tanani tik holatga kelguncha to'g'rilab boshda turish.
3. Tayanib cho'qqayishdan, ikki oyoqda itarilib, boshda turish va qaytish.

Xatolar.

1. Boshni noto'g'ri qo'yish (peshonaga qo'yilmaydi).
2. Bosh qo'llarga yaqin yoki uzoq qo'yilsa.
3. Tos-son bo'g'imi oxirigacha yozilmasa.
4. Belni haddan ziyod bukilishi.
5. Oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq panjalari cho'zilmasa.

Uch qadamdan yugurib sakrab oldinga o'mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Texnikaning asosiy xususiyati, oyoqlarda itarilgandan keyin tos-son bo'g'imidan ozgina bukilib tanani tayanchsiz holati, ya'ni uchish



338-rasm

fazasi borligi hisoblanadi. Qo'llar bilan tayanchga tekkandan keyin oldinga o'mbaloq oshish bajariladi. Sakrab oldinga o'mbaloq oshish, yarim o'tirishdan, 2-3 ta matlar uyumiga qadam qo'yib yugurib kelib bajariladi (3 38-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan oldinga o'mbaloq oshish.
2. Tayanib cho'qqayishdan oldinga uzun o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.
3. Qo'llar orqada yarim cho'qqayishdan, sakrab o'mbaloq oshib tayanib o'tirish.

Xatolar.

1. Xos bo'lgan xatolar gujanak holatida o'mbaloq oshish va uzun o'mbaloq oshishni bajarishda ko'p uchraydi.
2. Juda yuqori yoki past bo'lgan uchish fazasining traektoriyasi.
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-talabanning ensa qismidan ushlab uni boshini oldinga egadi, ikkinchi qo'li bilan son ostidan ushlab yordam beradi. O'rganishning boshlang'ich qismida ikki yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiq, mashq o'zlashtirilgandan so'ng bitta yordamchi bilan ishlasa bo'ladi.

Balandligi 90 sm bo'lgan to'siqdan sakrab umbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Umbaloq oshish, uch qadamdan yugurib umbaloq oshishni bajarishga o'xshash, lekin uchish fazasi balandligi asta-sekin oshib boradi, shu bilan birga yugurish tezligi va uzunligi ham oshadi (339-rasm).



339-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib cho'qqayishdan, oldinga uzun umbaloq oshishni takrorlash.
2. Joydan sakrab o'mbaloq oshish.
3. Asta-sekin balandlikni 50-70 sm gacha ko'tarib, 2-3 qadam yugurib sakrab umbaloq oshish.

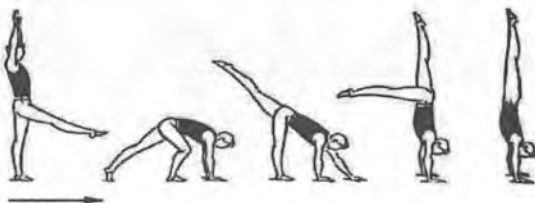
4. Yugurib balandligi 90 sm to'siqdan sakrab umbaloq oshish (to'siq sifatida tortilgan arqon va ag'darilgan matdan foydalanish mumkin).

Xatolar.

To'siqlarsiz sakrab umbaloq oshishdagi kabi xatolar. Bu elementni bajarish xavfliligi va o'quvchi-talabalar jarohat olishlari mumkinligini hisobga olib, joyda sakrab o'mbaloq oshishni o'zlashtirmaganlar, bu mashqni bajarishlariga yo'l qo'yilmaydi.

Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'Harda tik turish

Bajarish texnikasi. Siltanuvchi oyoqda turib, itariluvchi oldinda oyoq uchida, qo'llar yuqoriga kaftlar oldinga qadam qo'yib tanlanib, tanani oldinga bukib, to'g'ri qo'llarni yelka oralig'ida polga qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda itarilib qo'llarda turishga o'tish. Tik turganda oyoqlarni birlashtirib polga qarab, boshni ozgina orqaga egadi (340 -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.

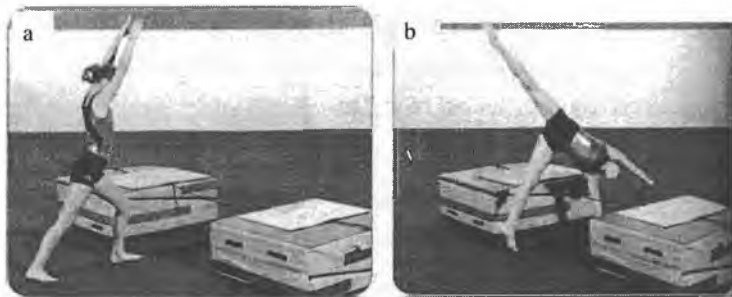
1. Boshning noto'g'ri holati (orqaga egilmagan).
2. Tanani haddan ziyod kerilganligi.
3. Qo'llar juda keng yoki qisqa qo'yilishi.
4. Tananing yelka ko'krak va bel qismlari to'liq to'g'rılanmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Siltanuvchi oyoq tomonda turib, bir qo'lni oldinga cho'zib, ikkinchisi bilan o'quvchining siltanuvchi oyoqning sonidan yoki boldiridan ushlab yordam beriladi. Qo'llarni ko'tarilishi mo'jal bo'lib xizmat qiladi. O'quvchi oyoqqa tegish paytida to'xtaydi (98-rasm).

Yon tomonga to'ntarilish

Bajarish texnikasi. Harakat yo'nalishiga yuzlanib turib qo'llar yuqorida kaftlar oldinga qaratilgan, to'ntarilish bajariladigan tomonga bir qadam qo'yib, keyin oldinga bukilib, itariluvchi oyoqdan bir qadam oralig'ida polga qo'lni qo'yish va bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib, qo'lda turishga o'tish. Keyin navbatma-navbat qo'llar bilan itarilib qo'llar yonga, oyoqlar ochiq turish (341-a,b rasm).





341-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.

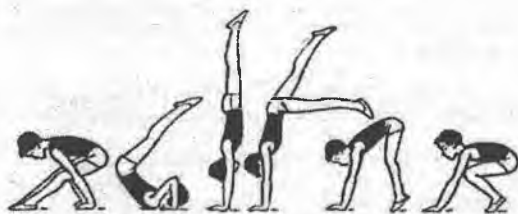
4. Qo'llarda turish orqali to'ntarilish bajarilmasa, hamda tana vertikal chiziq bo'ylab emas, balki yon tomonga egilib bajarilsa.

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'Harda 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 (342-rasm).



342-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib qo'llarda turishni takrorlash, yordam bilan.
2. Bukilib yotib tayanishdan, yordam bilan tos-son bo'g'imidan yozilib qo'llarda turish. Yonboshda turib, oyoqlarni ushlab, ularni yozish paytida to'g'ri yo'naltirib yordam beriladi.
3. Oldinga egilib o'tirishdan yordam bilan oldinga dumalab qo'llarda turish va orqaga D.H. qaytish.
4. Oldinga egilib o'tirishdan yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga o'mbaloq oshish.
5. A.T. dan iloji boricha chuqurroq oldinga egilib, orqaga muvozanatni yo'qotib, qo'llar bilan tizzaga yaqin joydan polga tayanib. To'g'ri oyoqlarga o'tirib yordam bilan qo'llarda turish orqali orqaga o'mbaloq oshish.

Xatolar.

1. Tos-son bo'g'imi vaqtdan oldin yozilsa.
2. Tos-son bo'g'imi vaqtdan kechikib yozilsa.
3. Qo'llar noto'g'ri qo'yilsa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'llami qo'yish joyini yonida oyoqlarni ochib yonboshda turib, oyoqlarni ushlab qo'llarda turishga yozilish uchun yordam berish va o'mbaloq oshishni yakunlashda oyoqlarda turtib yordam beriladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib
qo'llarda turish va oldinga o'mbaloq oshish - 3,0 b.
2. Kuch bilan
boshda turish - 3,5 b.
3. Tayanib o'tirishga tushib, qo'llarda turish
orqali o'mbaloq oshish - 3,5 b.

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.

10.2 Erkin mashq xarakatlari

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'nikmalarga 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, atamalarini 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 xosil 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. Dasturni gibkiyligi murabbiy va o'qituvchilarga 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 asta-sekin bazaviy bosqichdan o'rta "A", o'rta "B" va murakkab bosqichga o'tadi. Dastlab ular maktab yoshidagi bolalar uchun ishlab chiqilgan,

lekin engil 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.

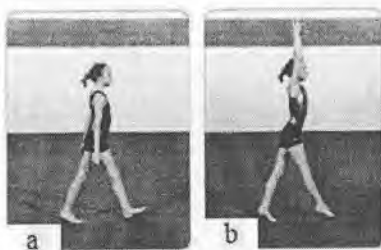
Lokomotsiya

"Lokomotsiya" atamasi harakatni yoki og'irlikni tananing bir qismidan ikkinchi qismiga o'tkazishni bildiradi. Lokomotsiyalarga bolalarga 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 MASLAXAT. Bu harakatlarni o'yinlar, estafetalar va boshqa vaqtchog'liklarga oson aylantirish mumkin.

YURISH

Bazaviy bosqich. YUrishni turli yo'nalishlarda amalga oshiring. Masalan, oldinga (a), orqaga, yonga (juftlama qadam bilan) va oyoq uchida (b) (343- rasm).



YUGURISH

Bazaviy bosqich.

YUgurishni ham turli
yo'nalishlarda amalga
oshiring: oldinga, orqaga,
yonga. Bir oyoqda
sakrashlarni ham qo'llab
ko'ring (344- rasm).



IRG'ISH

Bazaviy bosqich.

YUgurishga o'xshaydi,
lekin bir oyoq erdan
uzilganda, ikkinchisi
depsinadi. Oyoqlar
harakatini almashtiring
(345- 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 (ikkila
oyoqni boshlovchi sifatida
ishlatib) (346- rasm).



O'rta bosqich "A". Turgan holatdan yonga qadam tashlash, keyin ikkinchi oyoqni birinchi oyoqni orqasiga qo'yish, so'ng birinchi oyoq bilan yana yonga qadam tashlash, ikkinchisini esa birinchini oldiga qo'yish. Takrorlab ikki yo'nalishga harakatlanish. Bu mashqni yurish tempida yoki tezroq bajarish mumkin (347- rasm).



MURABBIYGA MASLAXAT. 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 qilishgan 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 (348- rasm).



348- rasm



349- rasm

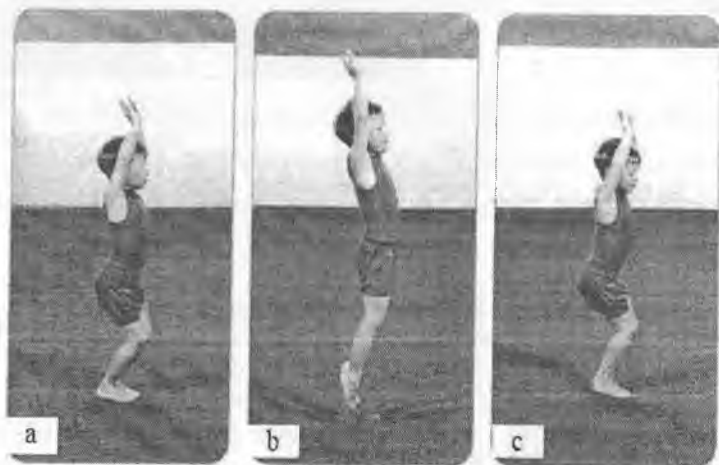
Krabning yurishi

Bazaviy bosqich. Dastlabki holat - polda o'tirish. Kaftlarni orqaga qo'yish, barmoqlar bo'ksalarga yoki ulardan tashqariga qaratilgan. uchun Tizzalarni bukib, oyoqlarni polga qo'yish, qorin 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 kerak. Oldinga, orqaga, yonga harakatlanish (349-pacM).

Quyoning sakrashlari

Bazaviy bosqich. Ikki oyoqda turgan holatda, qo'llar bosh ustida, oldinga harakatlanib kichik sakrash kerak. Mashq yakunlamaguncha qo'llarni bosh ustida ushlash kerak. Qo'yning sakrashlarini orqa bilan oldinga harakatlanib ham bajarish mumkin (350- rasm) .



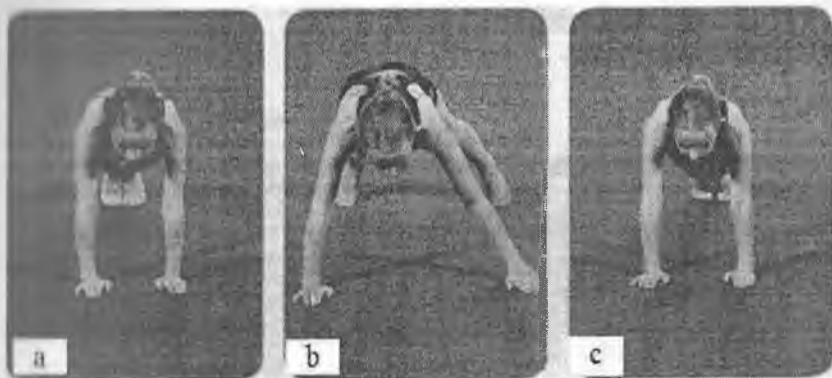
350- rasm

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 qayting uchun o'ng qo'l va oyoqni xuddi shu yonga joylashtiramiz. Takrorlash va ikki yo'nalishda yurish (351- rasm) .



351 - pacM



352- rasm

Kupalak qo'rti

O'rta bosqich "A". Turgan holatdan qo'llarni polga oqyolar oldiga joylashtirish. Qo'llarda oldinga tayanib yotish holatigacha yurish. So'ng oyoqlar bilan qo'llargacha yurish. Qaytarish - qo'llar bilan yurish, keyin oyoqlar bilan etib olish (352- rasm).

Statik holat

Statik holatga gimnastikachining og'irlik markazi tayanch nuqtasidan yuqorida, o'zi esa mo'tadil muvozanatni ushlab turiladigan barcha holatlar kiradi. Ushbu mashqlar va harakatlar 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

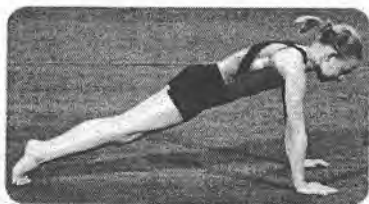
Bosh gavda va oyoqlardan yuqorida bo'lgan holatda "to'g'ri" atamasi qo'llaniladi. Quyidagi mashqlar - to'g'ri muvozanat shakllari.

Burchak ushlab o'tirish
 Umumiy bosqich. Polda o'tirib
 oyoqlarni tos-son qismiga
 yaqinlashtirib (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,
 oyoqlar "V" holatda 2 soniya
 davomida ushlab turish (353- rasm).



353- rasm

Tayanib yotish
 Umumiy bosqich. Qorinda yotgan
 holatdan tananing to'g'ri holatini
 saqlab, qo'llarga va oyoq uchiga
 ko'tarilish. Ushbu holat tayanib
 qo'llarni bukib-yozish holatiga
 o'xshash (354- rasm).



354- rasm

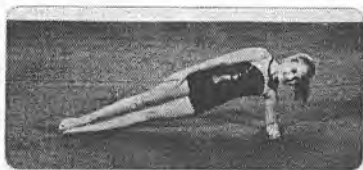
Orqaga tayanib yotish
 Umumiy bosqich. O'tirgan holatdan
 tananing to'g'ri holatini saqlab
 qo'llarga va oyoqlarga ko'tarilish (355-
 rasm).



355- rasm

YONGA TAYANIB YOTISH

Umumiy bosqich. Tirsakdan bukilgan
 qo'lga tayanib yonga yotib oyoqlarni
 birlashtirish. Tananing to'g'ri holatini
 saqlab tirsakka ko'tarilish (356- rasm).



356- rasm

TASHLANISH

O'rta bosqich "A". Bir oyoq bilan oldinga tashlanib, oldingi oyoq tizzadan bukiladi. Bosh to'g'riga qaragan, elka va orqa oyoq to'g'ri, ikkala oyoq biroz yonga qaratilgan, qo'llar yuqorida. Og'irlik orqa oyoqqa nisbatan oldingi oyoqqa tashlanadi (357- rasm).



357- rasm

OLDINGA MUVOZANAT

O'rta bosqich "A". Tananing yuqori qismi oldinga egiladi (elka taxminan tos balandligida), orqa oyoq orqaga gorizontal yoki undan yuqoriga ko'tariladi. Qo'llar yonda (358- rasm).



358- 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 ushlab. Qo'llar yonda (359- rasm).



Bir oyoqda muvozanat

O'rta bosqich "A". Tayanch oyoqni to'g'irlab ikkinchi oyoqni oldinga 45° va undan yuqoriga ko'tarish.

Ko'tarilgan oyoqni to'g'ri ushlab yonga ochish. Qo'llar yonda (360- rasm).



359,360- rasm

Oyoqlarni chalishtirib qo'llarga tayanish

O'rta bosqich "B". Oyoqlarni chalishtirish o'tirish. Qo'llarni to'g'irlagan holda, oyoqlarni va gavdani ko'tarib tayanishga o'tirish (361- rasm).



361- 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 (362- rasm).



362- rasm

YArim burchak hosil qilib tayanish
O'rta bosqich "B". oyoqlarni bukib tayanish. So'ng bir oyoqni oldinga gorizontal holatga cho'zish, ikkinchi oyoq bukilgan. Mashqni ikkinchi oyoq bilan takrorlash (363- rasm).



363- 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 ushlab (364- rasm).



364- 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 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 (peshonani yuqori qismi uchburchakning yuqori burchagiga qo‘yiladi). Har bir tirsakka tizzalarni qo‘yish va toshi ko‘tarish (365- rasm).



365- rasm

Tizzalarni ko‘tarish

O‘rta bosqich “A”. “Uch oyoq” holatidan oyoqlarni birlashtirib ushlab turish. Tana og‘irligi qo‘llarga tushadi (366- rasm).



366- 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 etadi (367- rasm).



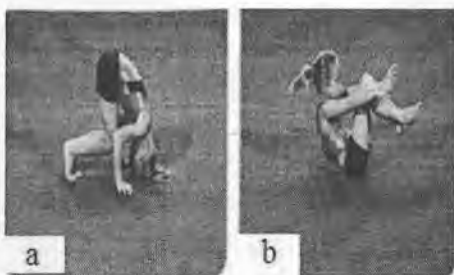
367- rasm

Aylanishlar

Aylanishlar - bu tananing ichki o‘qi atrofida bajariladigan harakatlardir. Aylanishning uch turi mavjud: vertikal, gorizontaal va oldi-orqa (sagital). Aylanishlarni boshlang‘ich davrdan boshlab chuqurlashtirilgan davrgacha mukammallashtirish mumkin.

Oldinga o‘mbaloq oshish

O'rta bosqich "B". Turgan holatdan cho'qqayib o'tirib qo'llar polda, iyakni ko'krakka tekkizib oldinga o'mbaloq oshish. Orqa asta sekin bo'yindan boshlab tosgacha o'tishi lozim. O'mbaloqni cho'qqayib o'tirish holatida yakunlab tik turish. O'mbaloq oshishni bir oyoqni ko'krakka yaqinlashtirib ikkinchi oyoqni biroz oldinga cho'zib tik turish bilan ham yakunlash mumkin. Tik turganda qo'llar yuqorida (368- rasm).



Oyoqlarni kerib o'mbaloq oshish

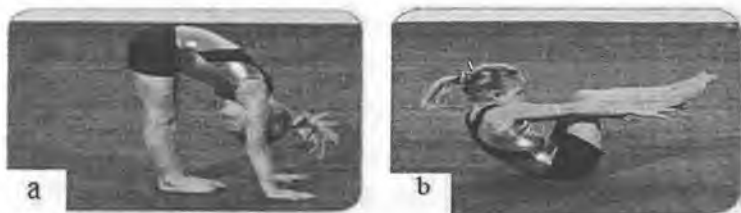
O'rta bosqich "B". Oyoqlar kerilgan holatdan egilib qo'llarni oldinga qo'yish. Oyoqlarni kergan holda o'mbaloq oshib, kerilgan oyoqlarga turiladi. Qo'llar oldinda, yonda yoki yuqorida (369- rasm).



Egilgan holatdan g'ujanak bo'lib oldinga o'mbaloq oshish

O'rta bosqich "B". Oyoqlarni juftlab turgan holatda oldinga egilib qo'llar oyoqlar oldida. Orqani egib, iyakni ko'krakka tekkizish va oldinga o'mbaloq

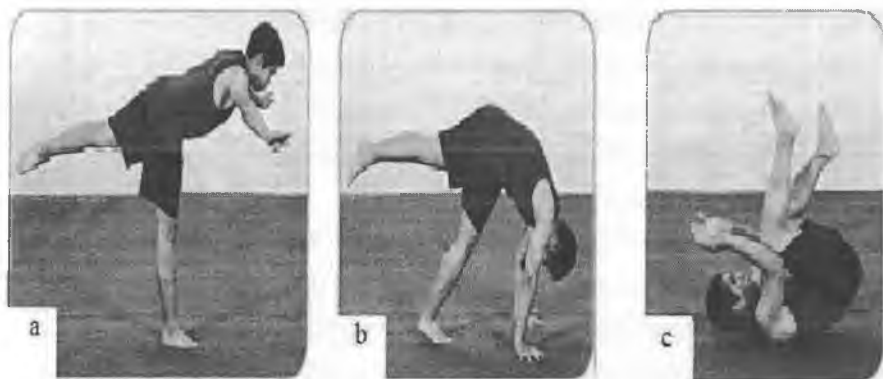
o'shish. Bo'lsa polga tekkanda gujanak bo'lish. Mashqni qo'llarni yuqoriga ko'tarib tik turish holatida yakunlash (370- rasm).



Qo'llarga tayanib turgan holatdan oldinga o'mboloq oshish

Murakkab bosqich.

Turgan holda qo'llar yuqorida yoki yonda oldinga muvozanat orqali qo'llarni gilamga qo'yib oldinga o'mboloq oshish va dastlabki holatga qaytish. Tayanch oyoq, orqa qism polga tekkuncha, poldan uzilmasligi kerak (371- rasm).



11 6o6 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 hislatlar 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, talabalarni 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 texnikasini asosini o'rganish va tahlil qilishni yengillashtirish uchun quyidagi fazalarga ajratiladi: yugurish, ko'prikgacha 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'prikgacha sakrash, ko'prikgacha oyoqlarda depsinish, so'ng qo'llarda itarilishigacha 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, yengil oyoqlarni bukilish hisobiga tashqi kuchlar ta'sirini ishlatish. Bu holatda tovonlar birga, oyoq kuchi va tizzalar ochilgan, qo'llar

372-rasm oldinga-tashqariga ko'tarilgan, tana birmuncha oldinga egilgan va bosh to'g'ri turadi (372-rasm).

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Talabalar uchun berilgan to'g'ri qo'nishga o'rgatuvchi mashqlarni takrorlash.
2. To'g'ri qo'nish holatini egallash va 5 soniya saqlash.

3. Joydan yarim cho'qqayib oyoq uchida yuqoriga sakrash va tezda to'liq oyoq panjalarida qo'nish holatiga o'tish.

4. Orqaga burilib sakrash.

5. Gimnastik devordan, oyoqlarni turli holatida sakrash (oyoqlarni ochib, oyoqlarni bukib).

Yugurish masofasini tez o'tish

Bajarish texnikasi. Yugurish tezligi va uzunligi sakrash xarakteriga, asbob balandligi va uzunligi shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Odatda yonbosh sakrashlarni (yonbosh, burchak) bajarishga qaraganda, to'g'ri sakrashlarni (oyoqlarni bukib, oyoqlar ochiq) bajarish uchun katta uzunlik va tezlik talab qilinadi. Majmua dasturida nazarda tutilgan tayanib sakrashlarni bajarish uchun talabalarning yugurish uzunligi odatda 8-12 m dan oshmaydi, yonbosh sakrashlarni bajarish uchun 5-6 m. Yugurish bir tekisda tezlashib, uning tezkorligi sekin-asta ko'tarilib boradi va dastlabki bir oyoqda depsinishdan avval juda yuqori darajaga etadi.

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).

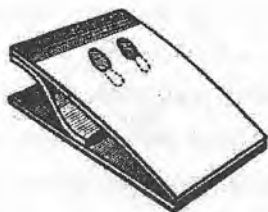
4. Belgilar bo'yicha to'g'ri yugurish. Belgilar (bo'r bilan chizilgan chiziqlar yoki aylanalar, yon tomonga qo'yilgan gimnastik tayoqchasi) bir-biridan 100-120 sm masofa uzoqlikda.

5. Masofa va tezlikni o'zgartirib buyumlar osha yugurish (to'ldirma to'p, gimnastik tayoqchalari).

Ko'priikka sakrash

Bajarish texnikasi. Yugurish va oyoqlarda depsinish bir butun harakat. Ko'priikka sakrash ular orasida bog'lovchi qism hisoblanadi. Jami sakrash va oyoqlarda depsinish samaradorligi to'g'ri sakrashga bog'liq. Ko'priikka sakrash

kuchli (depsinuvchi) oyoqlar bilan bajariladi. Sakrashdan oldin tana oldinga egiladi, qo'llar oxirigacha orqaga ko'tariladi, siltanuvchi oyoq sonidan maksimal darajada oldinga bukiladi. Uchish paytida depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa tortiladi.



373-rasm



374-rasm

Ko'prikka sakrash joyiga etish paytida oyoqlar birlashtiriladi va to'g'rilanib tana harakatini ilgarilab oldinga o'tkaziladi va shu bilan ko'prikka sakrashni ta'minlaydi. Depsinishda itarilish tayanch maydoni ustidan tana vertikal holatda o'tishidan oldin boshlanadi. To'g'ri oyoqlarda tana bir muncha oldinga egilgan, qo'llar sakrash vaqtida vertikaldan ancha oldinda joylashgan holatda ko'prikka oyoq uchida sakrab tushiladi (373-rasm).

Ko'prikdan depsinishda oyoqlar ko'prikning uzoq qirrasidan 12-15 sm parallel oyoq panjalarining oldingi qismiga qo'yiladi (374-rasm). Depsinish, ozgina bukilgan oyoqlar keyinchalik yozilishiga oyoqlar ko'prikdan uzilish paytigacha yakunlanishiga e'tibor berib bajariladi. Oyoqlarda depsinish samaradorligi ko'p jihatdan qo'l ishiga bog'liqdir. Qo'llar bilan kuchli siltanish va keyinchalik ularni tez to'xtatish hamda bir vaqtda yelkalar bilan yuqoriga otilish uchish balandligini ko'tarilishiga yordam beradi. Depsinish paytida tana va oyoqlarning holatini, qo'llarning yo'nalishi hamda o'z vaqtida ishlashni tayanchsiz faza traektoriyasi 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. Harnkor bilan bir-birini oyog'idan, tovondan yuqoriroq tayanib, oyoqlarni oldinga cho'zib joyda bir oyoqda sakrash.

4. Joyda turib, siltanish paytida to'g'ri oyoqlar uchiga ko'tarilib qo'llar bilan siltanishni aks ettirish (o'xshatish).

5. O'rindiqqa ko'ndalang oyoqlarni ochib turib, to'g'ri oyoqlarda qo'llar bilan siltanib o'rindiq ustiga sakrash.

6. 2-3 qadamdan bir oyoqda depsinib ikki oyoqqa qo'nish.

7. Bir qadamdan ikki oyoqda depsinib, qo'llarni kuchli harakatlan-tirib 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'lining 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 (375-rasm).



375-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Oyoqlar gimnastika o'rindig'ida, tayanib yotib tez qo'llarni bukish va yozish.

2. Devordan 1 m masofada turib, devorga to'g'ri tana bilan yiqilib, tez qo'llar bilan itarilish va D.H. qaytish. Itarilishi butun kaftidan boshlanib barmoqlar uchida tugatiladi.

3. Tayanib yotib (tana kerilgan) ikki qo'lda orada qarsak chalib itarilish. Tanani to'g'rilash va belni ko'tarish hisobiga qo'llarda itarilish.

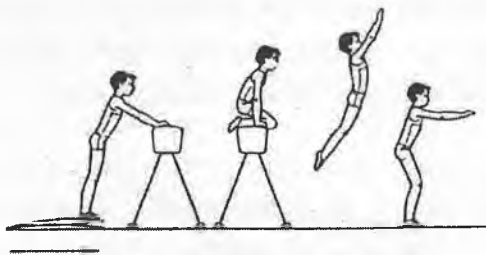
4. Polda tayanib yotib, qo'llar gimnastik tayoqg'ining oldida, qo'llarda itarilib tayoqdan o'tib tayanib yotish va D.H. qaytish.

5. Tayanib yotib bir vaqtning o'zida qo'llar va oyoqlar bilan itarilish.

Qo'llarda itarilishigacha uchish, yugurish va ko'prikan depsinish samaradorligiga bog'liq. Bu fazada tos-son bo'g'imlarini yozilish hisobiga dastlabki oyoqlarni orqaga siltanishni bajariladi va qo'llarda itarilish paytida tanani keskin bukilishi uchun sharoit yaratiladi. Qo'llarda itarilishdan keyingi uchish sakrash turini aniqlaydi: oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib.

O'rgatishini 1- bosqichi

O'rgatishni 80-100 sm balandlikdagi ot, matlar uyumiga sakrab chiqib tizzalarga tayanib turishini va oldinga qo'llar bilan siltanib sakrab tushishni o'zlashtirishlari lozim. Bu mashq sakrab chiqib tayanib o'tirish va oldinga kerilib sakrab tushishni o'rganishi uchun yordamchi mashqlar hisoblanadi (376-rasm).



376-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Matga tizzalarda tayanib turishdan, qo'llarda siltanib va oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish.

2. Mat bilan yopilgan gimnastik o'rindig'iga tizzalarda tayanib o'tirishdan qo'llarda siltanib va oyoqlarda depsinib sakrab tayanib o'tirish.

3. Mat bilan yopilgan gimnastik o'rindig'iga qo'llarni qo'yib, oyoqlar polda tayanib yotishdan sakrab chiqib tizzalarga tayanib turish va qo'llarda siltanib, oyoqlarda depsinib sakrab tushish.

4. Ko'ndalang ot, matlar uyumi oldidagi ko'prikk 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.

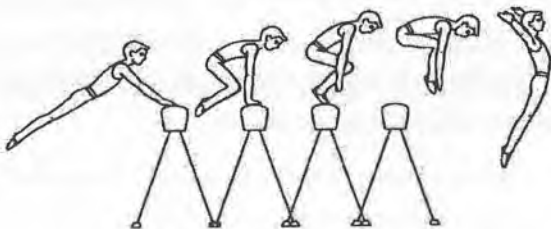
1. Yetarli kuchga ega bo'lmagan qo'llarda siltanish.
2. Oyoqlarda depsinish etarli bo'lmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Oldinda - yon boshda turib, birinchi qismda bir qo'lda yelka ostidan, ikkinchisi bilan qorindan ushlab, sakrab tushishda bir qo'l bilan tirsakdan yuqori, boshqasida beldan ushlab, qo'llar bilan siltanishga imkon yaratib yordam beriladi.

O'rgatishini 2-bosqichi

Talabalar oyoqlarni bukib tayanib sakrashlarni o'rganish uchun yordamchi mashqlaridan biri hisoblanadi, 80-100 sm balandlikdagi ko'ndalang otga sakrab chiqib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushishni o'zlashtiradilar.

Bajarish texnikasi. Qisqa masofadan yugurish va ko'prikdan depsinishdan so'ng qo'llarni oldinga cho'zib, yelkalarni oldinga chiqarib ularni ot ustiga qo'yiladi. Belni ko'tarib tos-son va tizza bo'g'imlaridan oyoqlarni bukib, ularni ko'krakka tortib otga qo'yiladi. Muhimi, talabalar tayanib o'tirish holatida ushlanib qolmasliklari kerak. To'g'ri qo'llar yuqoriga ko'tarilib yelka darajasigacha yetganda, oyoqlarni otga qo'yib, tana bukilishi paytida qo'llarda itarilishni boshlash lozim. Talaba shu harakatlarni davom ettirib to'g'rilanadi va oyoqlarda depsinadi (377-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, oyoqlarda depsinib tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.

3. Qisqa masofadan yugurib xariga yoki ko'ndalang otga sakrab chiqib tizzalarga tayanib o'tirib, tayanib o'tirish va kerilib sakrab tushish.

4. Ko'ndalang ot yoki xarining oldidagi ko'priikka tayanib turishdan, joyda 2-3 ta sakrab, belni baland ko'tarib, sakrab chiqib tayanib o'tirish va yordam bilan kerilib sakrab tushish.

5. Qisqa masofada yugurib sakrab chiqib tayanib o'tirish va yordam bilan va mustaqil kerilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Sakrab chiqishning birinchi yarmida bel yetarli darajada faol ko'tarilmasligi.
2. Tayanib o'tirish paytida ushlanib qolish.
3. Uchish paytida tos-son bo'g'implari yoki tizzadan orqaga bukilgan oyoqlar to'liq yoyilmasa.

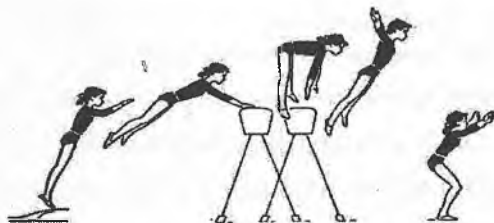
Ehtiyotlash va yordam. Asbob oldida yon tomondan turib tayanib o'tirishga o'tish paytida bir qo'l bilan yelka orqasidan, ikkinchisi bilan qorindan, qo'nish paytida esa beldan va qo'ldan ushlab yordam beriladi.

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'prikn 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'implari 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, yelkalarni yuqoriga ko'tarilishi, tana bukilishi va boshni ko'tarilishi hisobiga amalga oshiriladi (378-rasm).



378-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib yotib qo'llarni navbatlashtirib qo'yib, oldinga, orqaga, chapga, o'ngga harakatlanish.

2. Biroz bukchayib yotib tayanish, keyin yelkalarga "osilish" va yelka bo'g'imlarida oldinga keskin harakat qilib D.H. qaytish.

3. Tayanib yotish holatidan oyoqlar bilan depsinib oyoqlarni ochib bukilib tayanib turish va tezda tik turib qo'llar oldinga holatini egallash.

4. Tayanib yotish holatidan bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlar bilan itarilib o'tirish, yarim o'tirib oyoqlarni ochib turish, qo'llar oldinga.

5. Tayanib yotish holatidan oyoqlar bilan depsinib ularni ochish va oyoqlarni ochib bukilib tayanib turish holatini egallash, to'g'rilanib yuqoriga sakrashni bajarish va qo'nish.

6. Asbob oldida tayanib turishdan, oyoqlarni ochib, tos-son bo'g'imidan bukilib va yozilib sakrashlar. To'liq ochilish paytida tos yelka darajasigacha ko'tarilishiga e'tiborni qaratish lozim.

7. Gimnastik o'rindig'idan tanani bukib va yozib, oyoqlarni ochib sakrash.

8. Ko'ndalang otdan ehtiyotlash bilan oyoqlarni ochib sakrash.

Xatolar.

1. Qo'llar bilan tayanish davomiyligi va o'z ostidan tayanish.

2. Qo'llar bilan itarilgandan keyin uchishda tos-son bo'g'implari yozilmasa.

3. Tananing tos-son bo'g'laridan yoyilish, yelkalarni ko'tarish hisobiga bajariladi, oyoqlar orqaga uzatilmaydi, chunki yelkalarni tushib ketishiga olib kelishi mumkin.

Ko'ndalang otdan oyoqlarni bukib tayanib sakrash

Bajarish texnikasi. Ko'prikdan oyoqlar bilan depsinib qo'larni asbobga qo'yish va tos-son bo'g'larida 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'larini biroz bukiladi (379- rasm).



379-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.

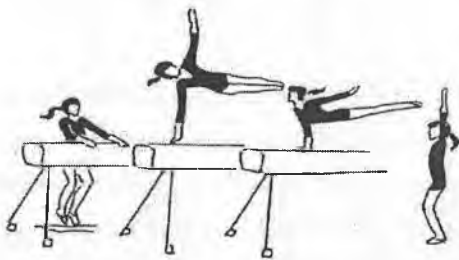
1. Asbob ustida ushlanib qolishi.
2. Qo'llar bilan itarilgandan keyingi tana yozilmasligi.

3. Tana yozilishi faqat yelkalarni ko'tarilishi hisobiga bajarilsa, oyoqlar pastga-orqaga uzatilmasa.

Extiyotlash 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 (380-rasm).



380-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Polga yonbosh tayanib yotish va burilib tayanib yotish.
2. Oyoqlar o'rindiqa, orqadan tayanib yotib, tos-son bo'g'imlarini yozib bir qo'lda itarilib, yonbosh tayanib yotish holatini egallash, bo'sh qolgan qo'l yon tomonda, burilishni davom ettirib tayanib yotish.
3. Asbob yonidagi ko'prikkaga tayanib turish holatidan ko'prikkaga 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.

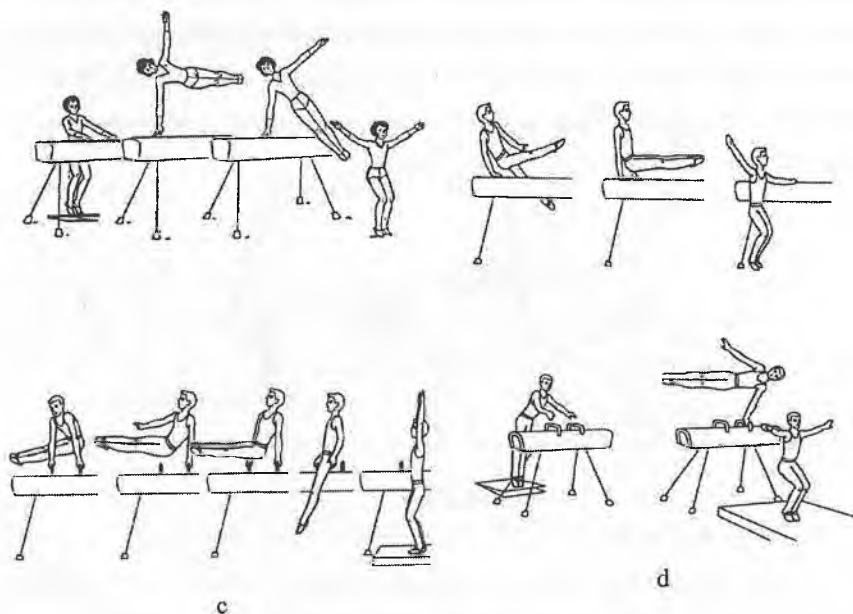
1. Tayanch qo'ldan chetlashish.

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 zaruriyat tug'ulganda tananing ostidan ushlab yordam beriladi.

Ko'ndalang otdan (381-a,b rasm) va dastakli otdan (381-c,d rasm) yonbosh sakrash.



381-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.

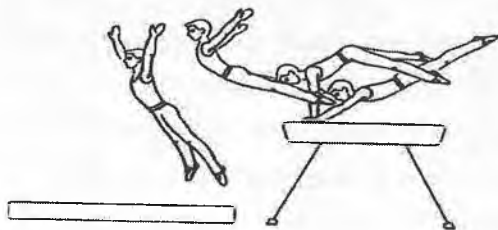
Xatolar.

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 (382-rasm).



382-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Sakrashni o'zlashtirish uchun, ko'ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrashni o'rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo'llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim.

1. Ko'ndalang otdan oyoqlarni ochib sakrash, ko'prikdan otgacha masofani asta-sekin ko'paytirib.

2. Uzun qo'yilgan otdan oyoqlarni ochib sakrash.

3. Shuning o'zi, faqat ko'prikn otdan 1 m masofaga surib bajarish.

4. Shuning o'zi, faqat ko'prik va ot orasidan arqon tortish.

5. Uzun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

Ayrim talabalar uchun, uzun otdan oshib o'tish biroz qiyinchilik tug'diradi: otning uzoqdagi qismidan oshib o'ta olmaslikdan, qo'llarda itarilgandan so'ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo'rqadilar. Bunday ruhiy to'siqni yo'qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo'llash mumkin:

1. 1-2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish (to'g'ri va tarang qo'llarga tayanib, o'tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanchda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o'tirishga o'tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligini va uzunligini oshirib, otning uzoq qismidan 20-25 sm gacha masofaga yetguncha, qo'llarni qo'yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. Talabani yelka tagidan ikki tomonlama ushlab yordam berish ham mumkin. Talaba oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o'rganib olgandan so'ng keyingi vazifa beriladi.

3. Otning oldi qismida o'tirishdan, so'ng yarim o'tirishdan, otning uzoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo'llar otning eng qirra qismiga qo'yib, asta-sekin qirradan 15-20 sm masofaga qo'llarda itarilishni o'rganish lozim. Bu mashqlarni ishonchli bajarishga o'rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o'tish mumkin.

Xatolar.

1. Nisbatan past siltanish (ko'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 yelkani ko'tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to'xtamasligi qo'nish paytida yelkalarni orqaga tushib ketishiga olib keladi. ⁵

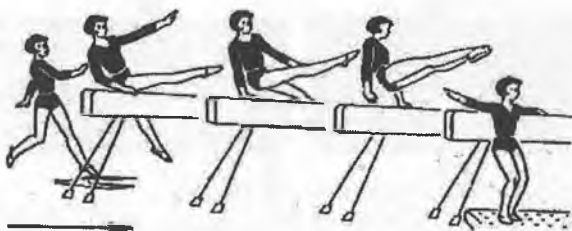
5. Yaqin qo'nish (1,5 m kam bo'lmasligi kerak).

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyini yon tomonida turib, bir qo'l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zaruriyat bo'lganda ko'krakdan ushlab yordam beriladi. To'liq o'rganilguncha o'qituvchining o'zi yordam berib turishi maqsadaga muvofiq.

Yon tomondan yugurib kelib otdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash.

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko'prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo'yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o'ngga burchak sakrashni bajarishda o'ng oyoqda siltanib, o'ng qo'lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko'prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo'l o'ng qo'lning yoniga qo'yiladi. Shundan keyin o'ng qo'lni qo'yib yuborib, chap qo'lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo'nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi (383-rasm).



383-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika o'rindig'idan qadamlab oshib o'tish usulida sakrash.
2. Otning ustida o'ng songa o'tirib qo'llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o'ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

3. Oyoqlarni ochib otga ko'ndalang o'tirib, qo'llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib o'ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

4. Otga o'ng yon bilan ko'prikda turishdan o'ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o'tirish, o'ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo'nish.

5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o'ngga (chapga) burchak sakrash.

Xatolar.

1. Asbob ustida oyoqlar birlashmaydi.
2. Asbob ustidagi toshning juda past holati.
3. Qo'llar tayanchga parallelb qo'yilmasa.

Ehtiyotlash va yordam. Qo'nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo'lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan belidan ushlab yordam beriladi.

11.1 Tayanib sakrashda bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi

Qullar bilan yoysimon xarakat (384 - rasm)



Muljalga sakrash (384- rasm)



Yugirib, sakrab, depsinib kerishib yuqoriga sakrash (385- rasm)



a



b



c

Yugurib saqrab depsinish (386- rasm)



a

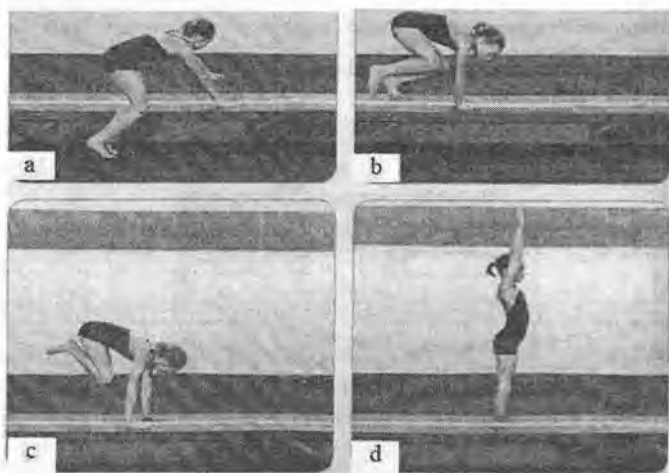


b

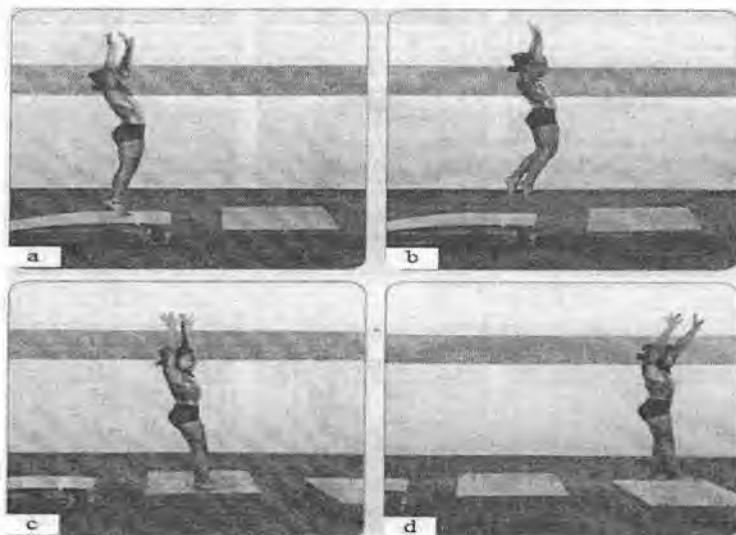


c

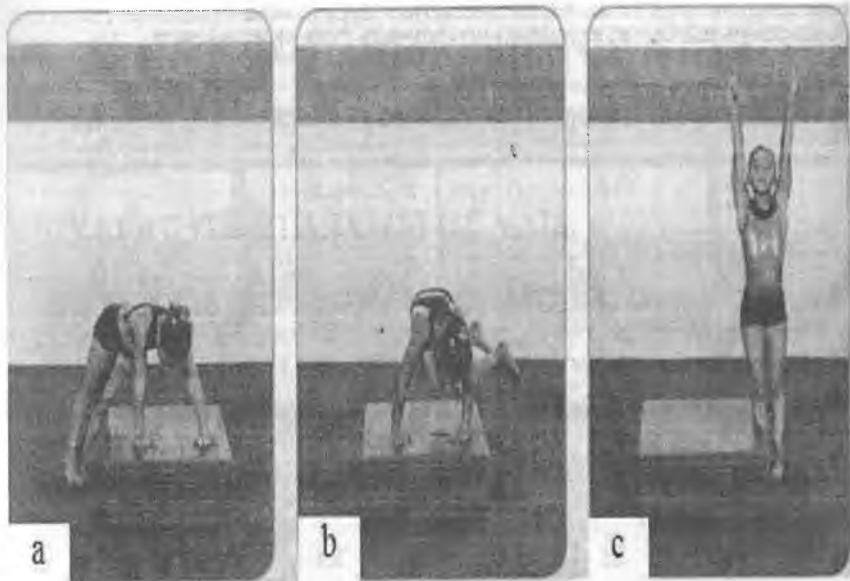
Mat ustiga tayanib sakrash (387- rasm)



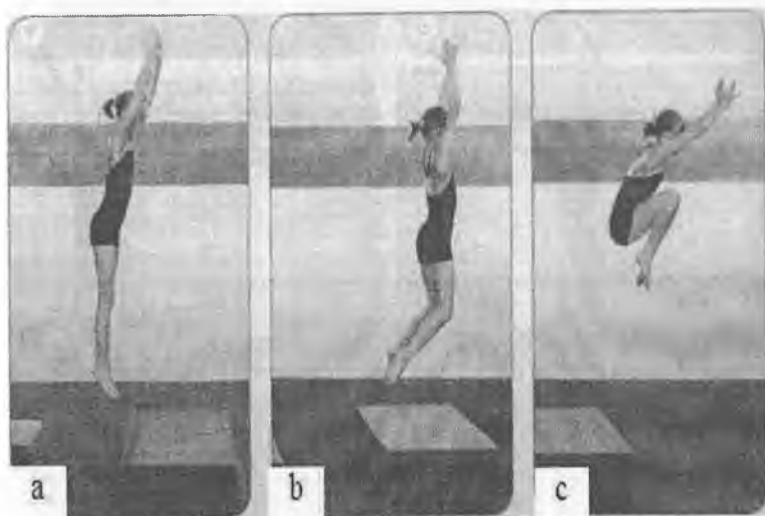
Sakrab-sakrab-sakrab yuqoriga kerishib sakrash (388- rasm)



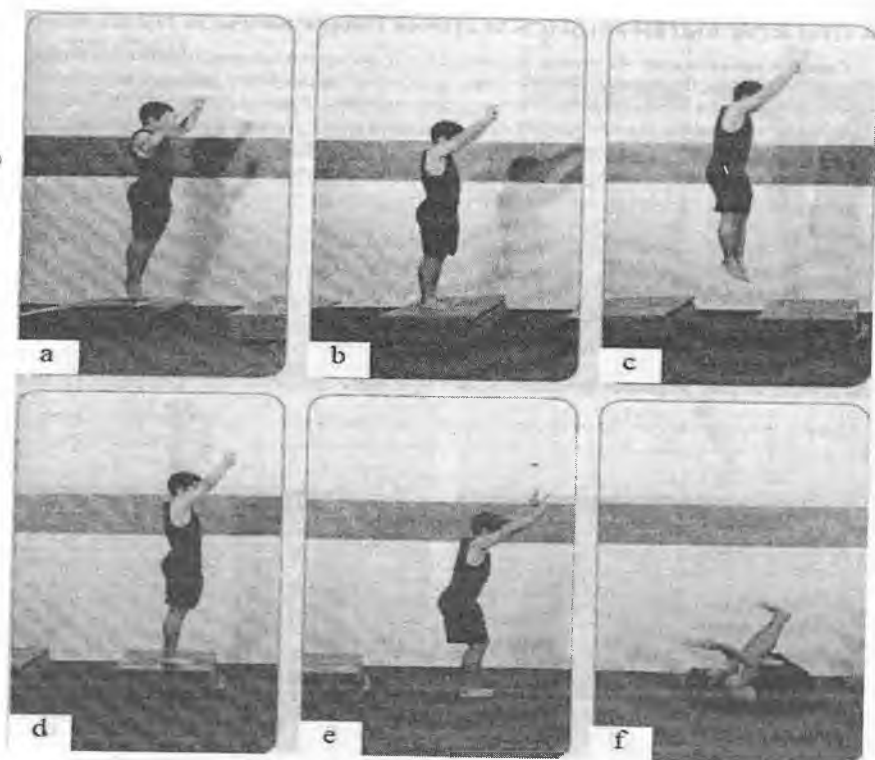
Tayanib utirgan xolatdan matni chetlariga sakrash (389- rasm)



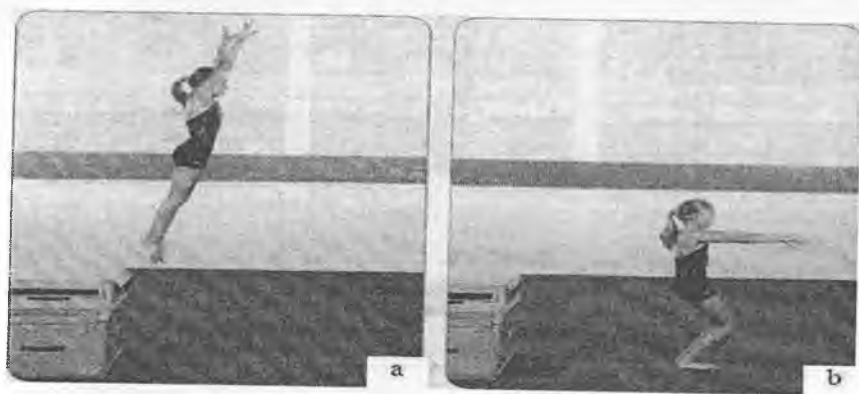
“Sakrash-sakrash” seriyasi (390- rasm)



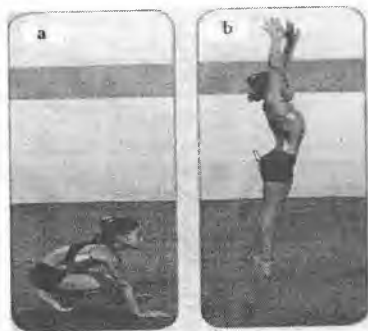
Uch qadamlab sakrab oldiga umbaloq oshish (391- rasm)



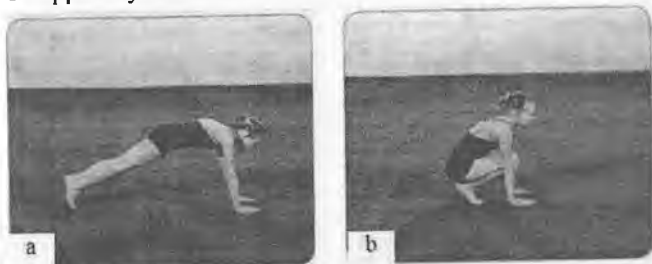
Kerishib yuqoriga sakrab qo'nish (392- rasm)



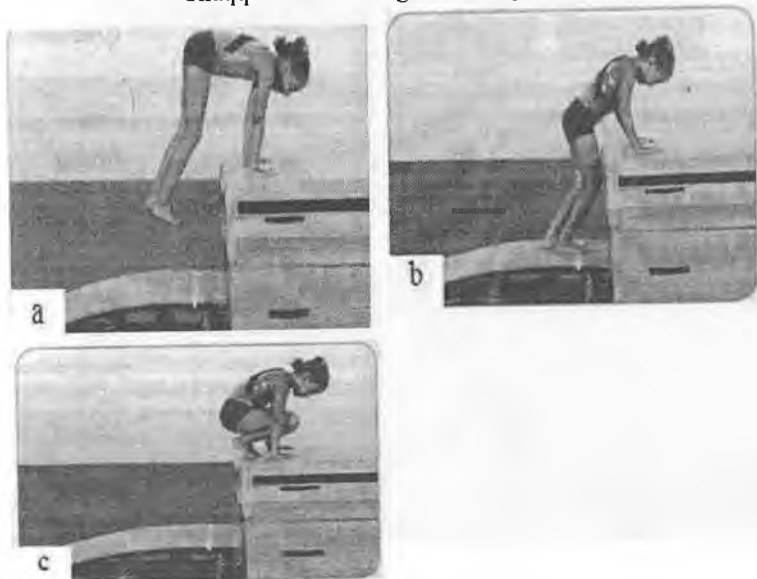
O'tirish xolatdan sakrash serialar (393- rasm)



Chuqqaib tayanib utirib -sakrab tayanib yotish seriyasi (394- rasm)



Chuqqaib o'tirib oldiga umbaloq oshish (395- rasm)

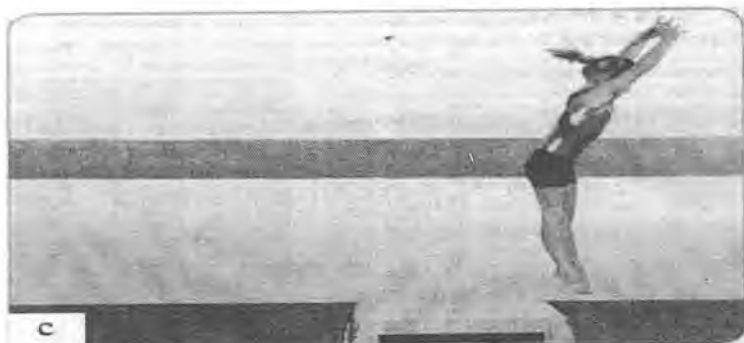


Chuqqaib utirib oldiga umbaloq oshish (396- rasm)



Sakrab tayanib chuqqaylash sakrab tushi (397- rasm)





c

Chuqqaib utirib sakrab tushish (398- rasm)



a



b



c



a

Matlar tuplama ustidan tayanib sakrash
(521- rasm)



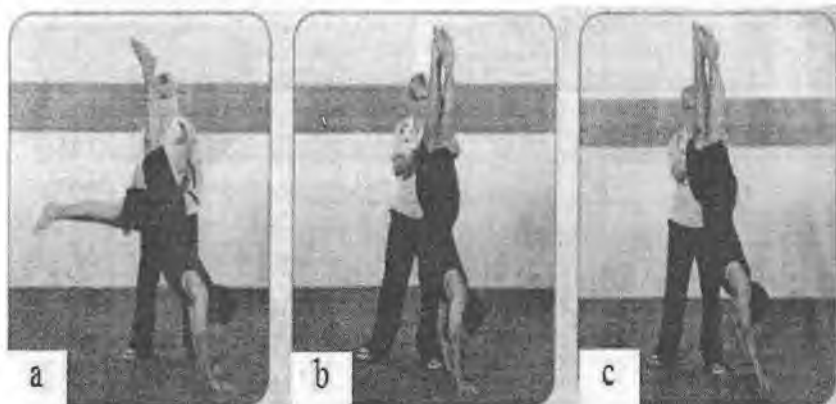
Qullarga tayanib sakrash (399- rasm)



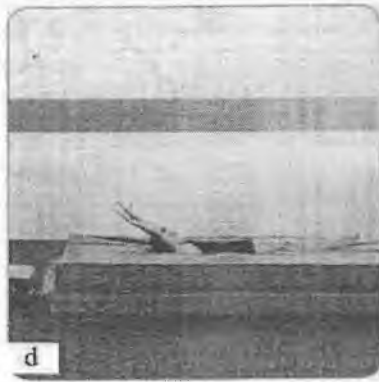
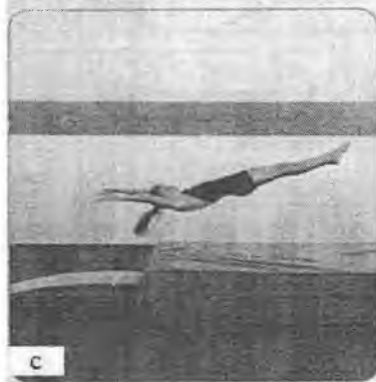
Qullarda tik turib belga tushish (400- rasm)

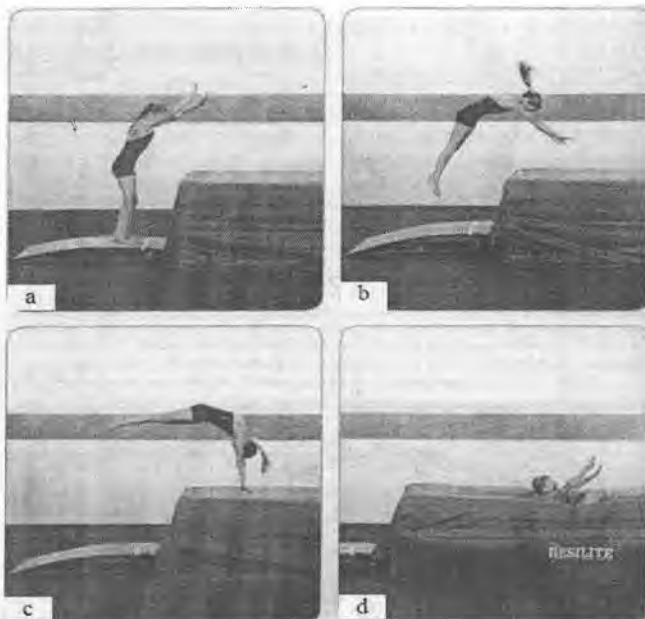


Qullarda tik turib igr'ish (401- rasm)



Qullarda tik turgan xolatdan itarilib belga tushish (402- rasm)





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. Sakrashlar qanday guruhga bo'linadi?
8. Osilish va tayanish oddiy sakrashdan qay jihati bilan farq qiladi?
9. Tayanib sakrashlarni qaysi fazadan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq?
10. Ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarayotgan talabani qanday ehtiyotlash kerak?
11. Ko'ndalang otdan yonbosh sakrash qanday bajariladi?

12. Uzun otdan yoki gimnastika stolidan tayanib sakrashni bajarishda qo'rquvni yengib o'tish uchun qanaqa uslublarni qo'llash mumkin?

13. Asosiy va snaryadli gimnastika mashqlariga o'rgatishning qanday samarador uslubiylati va tashkil etish shakllari mavjud?

14. Aralash osilish va tayanishlar oddiylaridan nima bilan farq qiladi?

15. Uch usulda tirmashib chiqishning har bir usulida o'quvchi nimani bajarishi kerak?

16. Kerilib osilishni bajarishda o'quvchi qanday holatda bo'ladi?

17. Bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib ko'tarilib to'ntarilish qanday bajariladi?

18. Tirsaklarga tayanib tebranishdan oldinga siltanib ko'tarilib oyoqlarni ochib o'tirish qanday bajariladi?

19. Xodada oyoqlarni ochib o'tirish holatidan kuch bilan yelkalarga turishni bajarishda qanday yordam va ehtiyotlash ko'rsatiladi hamda qanday qilib?

20. Gimnastika ko'pkurashi turlarining o'ziga xos xususiyatlari va qo'shpoyada va xodada mashqlarni bajarish texnikasi haqida gapirib bering.

21. Xodada va qo'shpoya mashqlarini samarali o'zlashtirish uchun qaysi jismoniy sifatlarining imkoniyatlari yuqori hisoblanadi va ularni aytib bering.

22. Xodada mashq bajarishga o'rgatishda qanday jismoniy sifat muhim ahamiyatga ega?

III QISM

AMALIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARNI O'TKAZILISH SHAKLLARI

12 - bob AMALIY GIMNASTIKA DARSINI TUZILISHI VA MAZMUNI

12.1 Dars shaklidagi mashg'ulotlar

Gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Dars shaklidagi mashg'ulotlarning afzalligi shundan iboratki, darslarni ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarini to'g'ri belgilash;

b) o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish;

v) ahloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali o'quv-tarbiya va trenirovka ishlarining mahsulдорligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlari, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rishi hamda tuzatishi mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki yaxshi xulqqa ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Darslar, o'tkazilish sharoitlariga qarab, o'quv, trenirovka va o'quv-trenirovka darslariga ajratiladi. O'quv va trenirovka darslari asl holda kamdan-kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilish usuliyatiga ko'ra har hil bo'ladi. Lekin farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidalarga bo'ysunadi.

Gimnastika darsning tuzilishi.

Darsning tuzilishi deganda, pedagogik vazifalarni hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlarning almashinish tartibi tushuniladi.

Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas, balki bir nechta har hil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda hal etilishiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilar gimnastika bilan shug'llanishlari natijasida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, foydali harakat malakalarini egallaydilar.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi, ya'ni:

1) energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda maksimal natijalarga erishish;

2) butun dars davomida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish;

3) shug'ullanuvchilar sog'lig'i uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har kaday 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 hatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash.

Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba-bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semestr, trenirovka tsikli 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 mashqni o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri - shug'ullanuvchining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlar kirishi zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. SHuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

Shunday qilib, gimnastika bo'yicha o'quv darsining asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1.Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2.Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3.Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli hil 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 hil 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 yuklarni 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:

$$R_{\text{umum.}} = \frac{T^{\text{S-100}}}{T_y}$$

Rumum. - darsning umumiy zichligi; T[^]-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; Ty-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:

$$k_{\text{mot}} = \frac{T_M \cdot 100}{T_y}$$

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, ularni qo'llanilish joyi va o'tkazish uslublarining turlichaligidir. Masalan, tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanadi va ular odatda, frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan (ayrim hollarda pauzasiz) o'tkaziladi.

Shuning uchun tayyorgarlik qismida motor zichligining ko'rsatkichi doimo yuqori bo'ladi. Sport gimnastikasi darsining asosiy qismida katta zo'r berish mashqlari qo'llanilishi sababli motor zichligining ko'rsatkichlari, odatda, pastroq bo'ladi. Shuningdek mashg'ulotning mazkur qismi o'rtasida ham motor zichligi ko'rsatkichlari mashg'ulot turiga (gimnastika ko'p kurashi nazarda tutiladi) qarab o'zgarishi mumkin.

12.2 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 shaylanishlari, organizmning hayotiy faoliyatini oshirish, muvaffaqiyatli faoliyat yuritishni ta'minlaydigan qulay, ijobiy muhitni yaratish nazarda tutiladi.

2. Shug'ullanuvchidan harakatlanish apparatining bo'g'imlardagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Boshqa guruhni ko'proq pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari tashkil etadi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har hil 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 hil yurishlar,

yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har hil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar, gimnastika devorchasi hamda o'rindiqida mashqlar. Xaddan ortiq shiddatga ega bo'lgan mashqlar darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli darsning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini maxsus rivojlantirmaslik lozim.

Tayyorgarlik qismi uchun muayyan mashqlarni tanlash gimnastikaning o'ziga xos xususiyati, dars o'tish sharoitlari va birinchi navbatda, uning vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi hamda vaziyatga bog'liq.

Gimnastika darsining tayyorgarlik qismiga kiritiladigan mashqlar har xildir. Faqat bitta dars davomida shug'ullanuvchi, odatda, xususiyatiga ko'ra turlicha bo'lgan ko'p miqdorda harakatlarni bajaradi. Bu harakatlanishlarda insonning butun harakat apparati ishga tushadi, inson turli hil rejimda (zo'riqish va bo'shashish maromi) ish bajaradi.

Mashqlar mazmuni dars vazifalariga mos kelishi zarur. Agar darsning tayyorgarlik qismining asosiy yo'naltirilganligi faqat badan qizdirishga mo'ljallangan bo'lsa, unda mashqlar soni kam, ularning shakli esa oddiyroq bo'ladi. Agar unda ta'lim vazifalari hal etilayotgan bo'lsa, mashqlar soni ko'paytiriladi va mazmuni o'zgartiriladi.

Mashqlarning almashinishi.

Darsning tayyorgarlik qismi ko'pincha saflanish mashqlarini bajarish bilan boshlanadi. Harakatlanishlarning turlari yoki saflanish mashqlari bilan almashtiriladi yoki bevosita ulardan keyin bajariladi. Darsning tayyorgarlik qismi, odatda, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi bilan yakunlanadi. Biroq ayrim hollarda, darsning asosiy qismi mazmuniga qarab, umumrivojlantiruvchi mashqlar turli hildagi 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

tarur. Majmuani bajarish davomida harakatlar amplitudasi, sur'ati va me'yorlanishi o'rtib 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 hil usullaridan foydalanish;

2) yordam ko'rsatish;

3) xatolarni tuzatish;

4) shug'ullanuvchilarni maydon bo'ylab joylashtirish.

Dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda o'qituvchi turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin:

1. *Oddiy usul.* Bunda ko'rsatish bir vaqtning o'zida gapirib berish bilan olib boriladi. Bu usul har qanday shug'ullanuvchilar tarkibi uchun qulay va o'qituvchiga mashqning nimaga qaratilganligini tushuntirishga, uni ta'riflab berishga, shuningdek ko'rsatishga imkon yaratadi.

2. *Bo'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. *Faqatgapirib 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 syujetli hikoya olib borishi mumkin. Bolalar hikoyani o'zlarining tasavvurlaridan kelib chiqib va harakatlanish tajribalariga tayanib, harakatlar orqali ifodalaydilar.

4. *Faqat namoyish qilish usuli.* O'qituvchi shug'ullanuvchilarga mashqning nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash

va tugatish uchun zarur buyruqlarni berishi 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 hildagi 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 xarakatlarini aniq o'xshatishga astoydil harakat qiladilar.

Yordam ko'rsatish. Mashqlar aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda ko'pgina shug'ullanuvchilar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralari ko'rishi lozim. Ba'zan u, mashqni to'xtatmay turib, yo'l qo'yilgan xatolarni aytib o'tadi. Bunda bajarilayotgan mashqning sur'ati va maromiga mos holda ko'rsatmalarni berish maqsadga muvofiqdir. Agar ko'p shug'ullanuvchilar xatoga yo'l qo'ysa, bu holda mashq bajarishni to'xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq. 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 hil sharoitlarni yaratib beradi. Xuddi shu ma'noda turli hil mashqlarni bajarishda o'ngga, chapga, aylanib, yonma-yon (sherenga) va ketma-ket (kolonna)

sallanishda - bir-biriga yuzma-yuz turib harakatlanishlar orqali ularni o'zgartirib turish lozim.

12.3 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 etadi. 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 hil harakat ko'nikmalari va malakalarini

shakllantirishni ko'zda tutadi. Har hil mashq turlarining soni va ularning almashinishini to'g'ri belgilash darsning muvaffaqiyatli o'tishini belgilab beradi. Bu masalalarni hal etishda, dars vazifalari, shug'ullanuvchilar tarkibi va boshqa dars o'tish sharoitlaridan tashqari, quyidagilarni hisobga olish lozim:

1. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatlarini saqlab qolish sharti. Mashqlarni shunday almashtirib turish lozimki, jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamma hollarda darsning asosiy qismini yakunlashi zarur. Masalan, yugurish, to'siqlarni oshib o'tish, sakrashlar bilan bajariladigan o'yinlar shug'ullanuvchi gimnastika snaryadida bajariladigan mashqlar texnikasini egallaydigan turlardan so'ng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Yuklamasi bir xil bo'lgan mashqlar birin-ketin bajarilmasligi tavsiya qilinadi.

2. Shug'ullanuvchilar tomonidan dars rejasida belgilangan mashqlarning egallanish darajasi. Bitta darsning asosiy qismi dasturiga ko'p miqdorda egallanmagan (o'zlashtirilmagan) mashqlarni kiritish mumkin emas.

Darsning asosiy qismini o'tkazish bo'yicha umumiy uslubiy ko'rsatmalar

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 hil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning etakchi 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'ullanuvdtUarga 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 sifati 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, xafagarchilikdan boshqa, o'quvchiga 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. Jarohatlanishni 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 usuliyati. 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.

a) gimnastika snaryadlarida mashqlar. Gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'tkazishda o'qituvchilarga quyidagilar tavsiya qilinadi:

1) Mashg'ulot joyini tez tashkil qilish va tayyorlashga erishish.

Shug'ullanuvchilar o'rtasida majburiyatlarni aniq taqsimlash va uning bajarilishini nazorat qilish bunga kafolat bo'lib xizmat qiladi;

2) Mashqning bajarilishini kuzatib turish uchun shug'ullanuvchilarga 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 tayyorlanishga yordam beradi va shug'ullanuvchining bugungi kundagi holatini, u yoki bu mashqni bajarishga bo'lgan imkoniyat darajasini aniqlashga imkon yaratadi (gimnastlar iborasi bilan «snaryadni his etish», deyiladi).

Badan qizdirish vositalariga quyidagilar kiradi: buyumlar, buyumlersiz 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 xisobga olib, asosiy mashqlarni o'tkazish.

b) 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 min. 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.

c) *Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.* Shug'ullanuvchilarda ayrim harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bir hilda 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 hil mashqlarni berishga to'g'ri keladi. Bu mashqlar o'zining harakat tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'qituvchini ko'p marta mashqni ko'rsatib berish hamda so'z orqali tushuntirishdan holi qiladi.

12.4 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 sutkada ko'p bo'lsa, unda hamma organizm funksiyalari to'liq tiklanadi. Agar tanaffuslar vaqti bir necha soatni tashkil etsa, unda rejadagi keyingi dars hali tiklanib ulgurilmagan pog'onaga tushib qoladi. Bundan holi bo'lish uchun tiklanish jarayonlarining tezlashishini ta'minlaydigan choralarni ko'rish zarur.

Gimnastika mashqlarini bajarish deyarli har doim ba'zi bir tavakkalchilik bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilar tomonidan ishonchsizlik hissini bostirish uchun namoyon qilinadigan iroda kuchlanishlari ularning psixikasini 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 hakoza. 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.

12.5 Darsni o'tkazish talablari

Dars jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining xatti - harakatlari:

1. Oldinda turgan darsning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish.

2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish.

3. Oldindagi darsga yozuvlarni ko'zdan kechirish va darsni o'tkazishni tashkil qilishni o'ylab ko'rish.

Oldindagi dars natijalarini tahlil qilish uni o'tkazishning odatdagi shakliga o'zgartirishlarni kiritishga sabab bo'ladi. Jumladan, ayrim mashq turlarini o'tkazish uchun ketadigan vaqt nisbatlaridagi o'zgarishlar, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan va oldingi dars materialini o'zlashtirgan shug'ullanuvchilarni alohida kichik guruhga ajratish, o'quv talablarini oshirish va h.k.

4. Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblari tayyorlab qo'yish. Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Dars o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, inventart nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Darsga aloqasi bo'lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar: O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muhimi-dars dasturida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan

sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi kerak.

O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'lishi uning obro'sini va fanga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutulgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan birona ham xodisaga 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 degam emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi hohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsun.

Darsning boshlanishi. 1. Shug'ullanuvchilarni tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a) o'qituvchi nazoratsiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas; b) darsga sport kiyimisiz kirish man etiladi; v) bitta turli yo'nalishdagi faoliyatni (harakat, fikr, qiziqishlarni) mashg'ulot predmetiga e'tibor qaratilgan boshqa faoliyatni ajratib turuvchi chegara bo'lib xizmat qiladi.

2. Raport. Raport berish paytida safdagi intizom uchun raport topshirayotgan o'quvchi javob berishi lozim, o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinflarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tekislanish yo'nalishi to'g'risidagi buyruqdan so'ng raport topshiruvchi qisqa yo'l bilan raport qabul qiluvchi oldiga yaqinlashadi.

Salomlashish bir ovozda bajarilmaganda o'qituvchi xaddan ortiq «to'xtatilsin» buyrug'ini bermasligi lozim. Bu mashg'ulotda ishchanlik ruhining xosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

3. Mashg'ulot mavzusini e'lon qilish. Dars boshida faqat mavzuni, mashq turlari yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus me'yorlarini topshirish, me'yorlarni bajarish, tavsiya qilinadigan maxsus mashg'ulotlarning umumiy vazifalari, musobaqalar, ko'nikmalarni e'lon qilish tavsiya etiladi.

Xususiy vazifalar shug'ullanuvchilarga mashg'ulotlar davomida bevosita mashqlarni bajarish oldidan ma'lum qilinadi.

Darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish

Gimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin hamda ular bir biri bilan qay tarzda almashinmasin, o'qituvchi bu mashqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilish 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 xuquqiy munosabatlarni aniqlab olish;

- eng qimmatli va shu bilan birga eng ko'p mehnat talab qiladigan fanga oid malakalarni (saflanish mashqlari izometrik xususiyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar sifatida) muntazam shakllantirish hamda takomillashtirish.

Mana shuning uchun ham yuqori darajadagi talabchanlik ham o'rgatish davrida, ham saflanish mashqlari mashg'ulotlarda yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan paytlarda namoyon qilinishi lozim.

2. O'qituvchi doimiy ravishda o'z qaddi-qomatiga e'tibor qilishi zarur (yoki bo'lmasa u shug'ullanuvchilarga nisbatan yuqori darajada talabchanlik namoyon qilish xuquqiga 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 hil turlari, yoki qo'llarni o'zgartirgan holda yurish va h.k.) o'tkazishda faqat ularning nomlarini aytib o'tish bilan chegaralanish mumkin.

Murakkab vazifalarni (hisob bo'yicha qat'iy tartiblashtirilgan har hil 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 yugurishda 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 xisobga amal qilib, qo'llar holatini o'zgartirgan holda yurish; oldinga harakatlanish bilan yurish va sakrashlardan iborat bo'lgan xisob 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 hil mashqlarni bajarilgandan so'ng;

-turli usulda harakatlanishlardan iborat kompozitsiya bajarilgandan so'ng.

«qadam bos (yugur)!» buyrug'i shunday hollarda beriladiki, agar undan oldin boshqacha usulda harakatlanish bajarilgan bo'lsa. Masalan:

-sakrab chiqishlar, tez yugurishlar bajarilgandan so'ng;

-raqs qadamlari bajarilgandan keyin.

Talabalarga o'rganilgan buyruqlarni qo'llagan holda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1) yurish-oyoq uchlarida yurish-yurish;

2) yurish-qo'llarni har bir hisobda oldinga, yon tomonlarga, elkaga va pastga harakatlantirib yurish-yurish;

3) yugurish-oyoqlarni orqaga bukkan holda yugurish-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.

v) faqat gapirib berish bilan axborot berish usuli. Afzalliklari shug'ullanuvchilarni harakatlarni ko'chirish emas, balki o'z holicha bajarishga bo'lgan katta qiziqish ta'minlanadi.

Ushbu usul ham ataylab (pedagogik nuqtai 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.

g) faqat ko'rsatish orqali axborot berish. Afzalliklari - yarim o'yin shaklida qaddi-qomatni takomillashtirish, mashqlarning bajarilish sifatini oshirish, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini mustahkamlashga yordam beradi.

Bu usulni bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. O'qituvchi mashqlarning aniq va bir vaqtda bajarilishiga erishish uchun shug'ullanuvchilarga aytib turish, hisoblash, tasvirlab ko'rsatish orqali yordam ko'rsatadi.

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'naltirilganligi to'g'risida gapirib berish, uni bunday tarzda bajarish befoйда 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 hil sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir. Xuddi shu nuqtai 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'ulotlaridan keng qo'llaniladi.

O'tishlar bilan o'tkazish usuli: tashqi belgisi - mashq yurib turganda yoki shug'ullanuvchilarning ko'p harakatlanishlari bilan bajariladi.

Afzalliklari - mashg'ulotlar mazmunini yanada samarali va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar (murakkab sakrashlar, akrobatika mashqlari, raqs qadamlari va figuralari) bilan to'ldirishga imkon beradi.

6. Mashqni bajarish paytida shug'ullanuvchilar tomonidan mustaqillikni ko'proq namoyon qildirish hamda ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida mashg'ulotlarni olib borishning pedagogik usuli. Amaliy faoliyatda mashg'ulotlarni olib borishning turli usullari qo'llaniladi:

a) mashqlarni hisoblamasdan muvofiq holda bajarish;

b) mashqlarni o'yin elementlari bilan o'tkazish;

Jamoalarni belgilash. O'qituvchining ko'z orqali signali bo'yicha shug'ullanuvchilar mashq bajarishni to'xtatadilar va shartlashgan holatni (cho'qqayib tayanish, yotib tayanish, o'tirish va h.k.) egallaydilar. G'oliblar yutib olingan ballar soniga qarab aniqlanadi.

v) mashqni saf yo'nalishini o'zgartirish orqali o'tkazish. Sikl oxirida 90°ga burilish.

g) vaqti belgilangan tanaffuslarni kiritgan holda mashqlarni o'tkazish.

Asosiy qismini 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 taqsimlash. Asosiy qism dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda mashg'ulotning motor zichligini oshirish uchun shug'ullanuvchilar guruhini jinsi va sportdagi tayyorgarligiga ko'ra bir hil kichik guruhlar (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'sir kamaytirishi lozim (boshqa kichik guruhlarining 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!», ikkinchi marta texnikani tushuntirish bilan birga namoyish qilish sifatida, ya'ni «qanday qilish kerak!».

Mashqni egallangan sari, qachonki shug'ullanuvchilarda u haqdagi 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 xojat 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 hollarini 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 o'mboloq oshish;
- bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish;
- oyoqlarni bukkani holda sakrash;
- qo'shpoyada oldinga o'mboloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish.

b) *Yordam ko'rsatish.* Vaziyatga qarab yordam ko'rsatish quyidagicha bo'ladi: kuchli 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. Buning ustiga bunday kuzatishlar natijalarini aytib berish o'quvchiga hafagarchilikdan 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 inertsia xususiyatlari;

v) 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 o'mboloq oshish);

b) mashqni gimnastikaga oid yaxshi qad-qomat bilan bajarish;

v) 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 holi 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 engib o'tolmay, bu mashqlarni

etarlicha 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 ishontrish;

-mashqlarning aniq bajarilishini qat'iy 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'zgartirishi 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.

12.6 Sog'lomlashtirish-rivojlantiruvchi gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni va tuzulishi

Birinchii mashg'ulot

Mashg'ulot qismlari. Mashqlarning yo'nalishi.	Mashqlarning mazmuni	Uslubiy ko'rsatmalar
Fayyorlov qismi - 15 min	1. Tovu uchun va	Mashqlar sekin-asta oshib boruvchi amplitudada bajariladi.

Tovon (svoda) va (golenostopnbix) bo'g'inlarni mustahkamlash. To'xta aktiv nuqtalarining kinesteziyasi Pereferik qon aylanishini me'yoriylashtiruvchi profilaktik usullar. Sakrash, sakrab tushish, raqs harakatlarini bajarishga tayanch-xarakatlanuvsi apparatni tayyorlash. Qon bilan ta'minlanishini oshirish. Bo'g'inlarda tuz yig'ilishi, osteoxondrozni oldini olish. Umurtqadan kompressionnoy nagruzkan olib tashlash. YUrak tomir sistemasi, markaziy nerv sistemasi, nafas olish sistemalarining funksiyasi buzilishini oldini olish.	(tovonning (golenostopnbix) bo'g'inlarga mashq Oyoq uchida turib, joyida turib va harakatda "keskin qadam", tovonning pronatsiya i supinatsiyasi. Oyoq uchi va tovonni birlashtirish va ochish. Tovonda chayqalish). Oyoq uchi va tovonlarda, oyoq tagining ichki va tashqi tomonlarida yurish. Oyoq barmoqlarini bukish va ochish. 2. Bo'g'inlar gimnastikasi: turli bo'g'inlarda aylanma harakat, egilib tushish; burilishlar; statikda o'tirish va yarimo'tirish. O'tirib turish. 3. Qo'l harakatlari bilan nafas olish mashqlari; bir vaqtning o'zida, ketma-ket va galma-gal - sekin va tez - turli tekisliklarda.	Brishni bajarayotgand, bir vaqtning o'zida (luchezapyastnbix) kaftbilak bo'g'inda harakat bajariladi. Mashqlar sekin-asta oshib boruvchi amplitudada bajariladi. Mashqlarning umurtqaga ketma-ketligi: bel qismi, ko'krak qismi, bo'yin qismi; qo'llarga; elka, tirsak, (luchezapyastnbix) kaftbilak bo'g'inlar.
Asosiy qism -50 min Iloji boricha mushaklarning katta qismiga ta'sir qilish. To'g'ri qomatni tarbiyalash. Ijobiy emotsiyalar uchun sharoit yaratish. - 10 min.	4. Zamonaviy yoki klassik raqs elementlari	Musiqani yaxshi tanlash. Bir harakatdan ikkinchisiga garmonik va oquvchanlik bilan o'tishga e'tibor berish.
Mashqlar asosan ko'proq ish bajaruvchi mushaklar guruhiga yo'naltirilgan. YOqimli engillik hissini yaratish. - 15 min. Tos va orqa mushaklarini mustahkamlash. Mushaklarda kuch qobiliyatlari va xarakatchanlikni rivojlantirish. Umurtqaning barcha qismlariga ta'sir ko'rsatish. Nafas olish sistemasiga. - 15 min.	5. Relaksatsiya uchun mashq. Orqada yotgan holatda oyoq, qo'llar bilan harakat. Gavdani sekin burish, egilib burilish, - tik turish va yotgan holatda. 6. Mashqlar parterda. Tizzalarda tik turib tirilib, nafas olishning chuqurligi va gavdani barcha bo'g'inlarda bukish va to'g'rilash. Oyoqlar bilan siltinish, bosh va gavda burilishi va aylanishi. Tiralib yotgan holda va tirilib yotib orqa tomondan oyoqlarni silkitish, umurtqani yoyish va bukish.	Mashqlar majburiy komentariylar bilan bajariladi. Nutqli kuzatuv obrazli bo'lishi kerak, ya'ni: "paxta qo'llar", "birovning oyoqlari" va xokazo. Bo'shalishga mashqlar faqat tezligini nazorat qilgan holda bajariladi. YAKKA tezlikda bajariladi. Bajarilish sifatini va kalla, oyoq, qo'llarning holatini to'g'riligini tuzatish kerak.

Tos mushaklari, bel, tizza bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatish - 5 min.

7. Tizzada va tik turgan holatda mashqlar. YOn tomonga, orqaga egilish, gavdani aylanma xarakatlantirib, qo'l va boshning xarakatlari bilan uyg'unlashtirish.

8. Bo'shshish va nafasni tiklash uchun mashqlar. Gavdani egiltirib qo'llar bilan xarakatlanish, gavdani sekin burish, qo'llarni bo'shashtirib..

9. Autogen xolatda turgan mashq bajaruvchi, xayolan yorug'lik dog'larini "ko'rishga", ulardan birini ajratib, diqqat markazida ushlab turishi kerak.

10. Mashq bajaruvchi berilgan rangni "ko'rish"ni o'rganadi.

11. Faraz qilinsin: "birgalikda qacda og'riq bo'lsa, burchak cho'g'lanadi — undan ilqlik chiqqa boshlaydi — " shu joydan chiqish qilish kerak."

12. «O'zini chetdan ko'rish», «tegilmasdan " predmetlarni " xis qilish» o'zini to'g'ri joylarda xis qilish; o'rmonda, daryoda, qirg'oqda, dengizda...

Mashq yakka tempda bajariladi. Tizzada tik turib qilinadigan mashqlar, bir tizzada turib qilinadigan mashqlar bilan galma gal qilinadi..

Mashqlar oyoqni ikki tomonga yirib, tik turgan xolatda va orqada yotgan xolatda. Asosiy e'tibor nafas olish va chiqarish bilan xarakatni xamo-xang qilishga qaratiladi.

Mashq qulay xolatda bajariladi, masalan- almas yoki lotos xolatda. Boshlang'ich bosqichda ko'zlarni yumib bajarish lozim, so'ngra-ochib. Qizildan sariqacha bo'lgan tuslar ilqlik bilan Assotsiatsiyalanadi, yashil va moviy-sokinlik, ko'k va binafsha-sovuq bilan, qora va to'q qizil- zimiston fikrini chaqiradi.

YAkuniy qism —15 daqiqa.	
CHSSning pasayishi, ishlagan mushaklarda charchash alomatini chaqirish, diafgarmal tip bo'yicha nafas olish mashqlarni bajarish. - 5 daqiqa.	
Autogen trenirovka. (psixoennergetik variant) - 4 daqiqa.	
Organizmning qarshiligini oshirish, og'riqni Tiklash bilan bog'liq bo'lgan almashinuv jarayonlarini tezlashtirish. Abstragirlashish va fikrni jamlab olishni shakllantirishni o'rganish.	

Ikkinchi dars

Mashq'ulotlarning qismlari. Mashqlarning yo'nalishi	Mashqlarning mazmuni	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi - 15 min Organizmning ishlashi uchun tinch fonga erishish	1. Nafas olish mashqlarini plastika va bo'shshish mashqlari bilan uyg'unlashtirish. 2. Tik turgan xolatda bo'shshish va xarakatsiz xolat: 18 qadamni ichiga kiritgan tekis tovonlarda tik turib, tizzalarni bukish, boldirlarni bo'shashtirish,	Ochiq va yopiq ko'zlar bilan bajariladi. Si-gun prinsiplari qo'llaniladi. Sekin. Mashq pastida, gavdaning to'g'ri xolatdalgiga e'tibor berilsin. Taranglik va bo'shshaganlikni to'g'ri ketma-ket bajarib, nafas olish bilan moslashtirish kerak. Tayyorlov bosqichi so'ngida gavda "yumshoq" bo'lishi

	“oraliqlarni yakunlash”, “anusni ko‘tarish”, “oshqozonni ichkariga tortish”, orqani to‘g‘rilash, elkalarni tushirish, tirsaklarni tushirish, bilaklarni bo‘shashtirish, “kallani osiltirish”, chakkalarni bo‘shashtirish, “qo‘ltiq tagini bo‘shatish”.	kerak.
Jonlashish jarayonini yumshatish, vegetativ nerv sistemasi xolatini regulyasiya qilish.	3. Galma-gal chuqur nafas olish va chiqarish, qo‘l xarakatlari bilan birgalikda: -tashqariga xarakat-nafas chiqarish, -o‘ziga xarakat-nafas olish. 4. To‘lqin, egilish, bukilish va qadamlarni si-gun texnikasini qo‘llab uyg‘unlashtirish	
Nerv sistemasini faoliyatini yaxshilaydi, vestibulyar apparatning ishini normallashtiradi.	Muvozanatga mashq: I.P. dastlabki xolat - O.S. 1. O‘ng oyoqda turib, bukilgan chapini sekin ko‘tarish, tizza chetga. Qo‘llarni chekka tomondan tepaga ko‘tarilsin, kaftlar birlashtirilsin. Qo‘llar ko‘krakka tushirish, kaftlarni ochmasdan. Xuddi shuni chapda takrorlash. 2. SHu mashqni oldinga va yonlarga egilib bajarish. Qodlarni turli xolatlarda qilib.	Boshqa gavdvni qo‘llash mumkin, lekin dastlabki xolat, “asosiy turish”da bo‘lish kerak.
YAxshi qaddi-qomat va uning korreksiylarini saqlash	3. «Palma» dastlabki xolat. a) nafas olishda oyoq uclarini ko‘tarish, chap qo‘lni tepaga ko‘tarib, dastlabki xolatga qaytish, uch deganda qo‘lni arkaga aylana xarakati bilan pastga tushirish. b) xuddi shu boshqa qo‘l bilan. v) xuddi shu 2 qo‘l bilan g) xuddi shu mashqlar nafasni ushlab, tepaga tortilish.	Nafas ushlanmasin, gavda chizig‘i tuzatilsin. Mashqni yo nafasni ushlab yoki nafasni ushlamasdan qilish.
Asosiy qism - 50 min.	4. «Gorakshasana»: O‘tirib, o‘yoqlarni tizzasini buki,	Juda taranglashmasdan tizzalar polga tegadi.

Diqqatni jamlashga yordam beradi, umurtqani korrektsiyalashga, orqani qon aylanishini yaxshilanishiga yordam beradi.	tovonlarni birga qo'yish; barmoqlar o'rigan va stopni ushlash, qo'ining katta barmoqlari oyoqning katta barmoqlariga tegadi. -Sekin tovonlarini o'zimizga tortamiz, tizzalarni chetga surib. Umurtqani to'g'rilash, gavdani o'nglash	Mushaklar tortilib-nafas olinadi. Oyoqlar tortilib- nafas chiqariladi. Dastlabki xolatga qayta turib, bo'shashish kerak.
Bel-dumg'aza nerv uchlariga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, ovqat xazim qilish funksiyasini yaxshilaydi.	5. «Paschimotanasana»: yotib bo'shalgan xolatda, boshlanib, tugallanadi. YO'tgan xolatda sekin nafas olish. Nafas chiqarganda o'tirish, gavdani oldinga egiltirish; qo'llar tovoniga tegadi. Peshonani oyoqlarga tekkazishga xarakat qilinadi. Nafas chiqargandan so'ng, nafasni ushlab, shu xolatda 2-3-sek. qolinadi.	O'rtacha tempda bajariladi..
Endokrin bezlarini faoliyatini stimullashtirib, aktivligini kuchaytiradi.	6. «Dxapurasana». Dastlabki xolat. Qorinda yotib daxanni polga tekkazib, qo'llar gavda bo'ylab qo'yiladi, mushaklar bo'shashadi-sekin nafas olinadi. Nafas chiqarib- bosh ko'tariladi, oyoqlar tizzasi bukiladi va ular qo'llar bilan quchoqlanadi. Ko'krak qafasi va boldirlarni tiklab, egilish. Bu xolatda variant bor: qorinda chayqalish; o'ng va chap yonga ag'anash; tizzalarni galma-gal yoki baravar iloji boricha ko'tarish; Dastlabki xolatga qaytish.	Ko'p o'tiradiganlar uchun tavsiya qilinadi. Qalqonsimon bezlar kattalashganda tavsiya etilmaydi. 6-8 marotaba takrorlanadi.
Miyani oziqlanishini yaxshilaydi, bosh og'riqini kamaytiradi, modda almashinuvini yaxshilashdi. Menstrual siklini normaga keltiradi.	7. «Purvotamasana»: Orqaga yotib, qo'llarini kafti pastda bo'ladi. Kaftga tirilib, tizzalar bukiladi, so'ng ularni to'g'ri burchakkacha ko'tarib, boshning orqa qismiga tushirib, polgacha tegiladi. Dastlabki xolatga qaytib bo'shalish.	Qorin bilan nafas olinadi. Egik xolatda nafasni ushlash mumkin.
Endokrin sistemasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qon aylanishini stimullashtiradi.	8. «Berezka» Dastlabki xolat: orqa qo'lim bilan yotib, kaftlar belda qo'shimcha nafas olinadi va qo'llarga	Mashq bir maromda bajariladi, nafas ushlanmasin..

	tiralib, oyoqlarni bukib, tepaga ko'tarib, pastga bukib, bir vaqtning o'zida nafas chiqariladi. Oyoqlarni tizzada bukiladi va dastlabki xolatga qaytiladi.	
Umurtqa qiyshayganida, osteoxondrozda foydali, qalqonsimon bezning giperfunksiyasida ko'rsatma beriladi. Oshqozonning silliq mushaklari faoliyatini yaxshilaydi, boshqa ovqat xazm qilish organlarini xam.	9. «Kobra» Dastlabki xolat qorinda yotgan xolatda, qo'llar bukilgan, kaftlar qo'ltiq yonida. Qo'shimcha nafas olish, so'ngra nafas chiqarishda elka va ko'krakni ko'tarish, qo'l yordamisiz, qo'llamito'g'rilab, 2-3 sek. nafas olinmaydi. Dastlabki xolatga qaytiladi, ketma- ketlikda ko'krak va so'ng boshni pastga tushirib. 10. Dastlabki xolat tizzada turib yoki tovonlarda o'tirib: qo'l oyoqlar, gavda bilan turli xarakatlarni qilish, bukish va ochish.	Mashqni oyoqlar bilan sekin bajarish, maksimal bo'shashgan xolda. Nafas olish erkin
Mindalinalar va qalqonsimon bezga ta'sir qiladi.	11. «SHer xolati»: oyoq uchida o'tirib, og'izni katta ochish, tilni chiqarib, engakka tekkazishga xarakat qilish, nafas chiqarib, pauza qilinadi.	Nafas chiqarish va keyingi 510 sek. pauzada. SHerning irillashini imitatsiya qilish kerak.
Bo'g'inlarda xarakatchanlik va plastikani rivojlantirish. Energetik kanal va meridianlarni yo'lga solish. Kenglikda mo'ljal olishni, tezlik va xarakat reaksiyasini takomillashtiradi.	12. Ushuni aloxidagi elementlarini qo'llash- xayvonlar gimnastikasi: "Ilon", "Yo'lbars", "Qush" va xokazolar. 13. O'zini-o'zi ximoya qilish uchun chan-buddizmning elementlariga o'tish 14. Bug'larda mashq qilish sparrinlar. 15. Xarakatdagi meditatsiya: ko'zingizni yumib o'zingizni jar yoqasida xis qilish va oyoq bilan zarb berish yoki tez o'rindagi muvozanatda turish.	Qo'llanilayotgan mashqqa mos tarzda ko'rsatma berish Mashqni bir maromda kuch ishlatmay bajarish. Mo'ljalni yo'qotmasdan, tez xolatni o'zgartirish.
min. YAKuniy qism - 15		
Ruxiyatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, o'ziga ishonchni va o'z o'zini yo'naltirishni	16. Tinch xolatda meditatsiya: bir nuqtaga tikilish va barcha o'y-fikrlarni to'xtatish prinsipi asosida o'qishga yo'l qo'yish kerak o'tkaziladi. 3 min. gacha ko'zlarni	Birinchi ko'z piriqtatishdan so'ng yoki yoshlansa mashq to'xtatiladi. Fikrlar to'liq tugaguncha, erkin oqishga yo'l qo'yish kerak Sop'liqning faoliyati

larbiyalaydi.	pirpiratmasdan qarash. 17. "SHiatsu" sistemasi bo'yicha qo'l va oyoqlar, orqadagi aktiv nuqtalarni uqalash. Masalan, oyoq charchog'ini yo'qotish uchun: xar bir barmoqning uch nuqtasiga uch marotabali bosish va suyaklar orasida, tovonda markaz bo'ylab barmoqlardan tovonga axillov paylarigacha.	pasayganda juda yaxshi effekt beradi.
Organizming umumiy energetikasi va termoregulyasiyasini yaxshilaydi.	18. Energiya to'plash uchun bioenergetik mashqlar. Masalan, kaftlar orasida qattiq sharni xis qilish, uning razmerini va qarshilik kuchini, kaftlarni bir biriga qarama qarshi xarakatlari yordamida kattalashtirish. "Bu shar"dan chiqayotgan ilqlikni xis qilib, uni quyosh o'ramasi yoki ojizroq a'zoga o'tkazish.	Mashq oldidan qo'llarai bir biriga ishqalab isitish yoki maxsus qon oqimini barmoqlarga chaqiruvchi mashqlar yordamida.

Uchinchi mashe'ulot

Mashqlarning qismlari Mashqlarning yo'nalishi	Mashqlarning mazmuni	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi – 15 min Bo'g'inlarda xarakatchanlikni inkomillashtirish va razminka.	1. YUrishdagi mashq: oddiy qadam bilan, oyoq uchida, tovonda, perekat bilan, prujinasimon qadam bilan, oyoq uchida prujinasimon, boldirni yuqoriga ko'tarish- yuz bilan, orqa va yonbosh bilan asosiy yo'nalishga. YArim o'tirgan xolatda yurish, o'tirganda, keng qadam tashlab o'tirgan xolatda, o'tirgan xolatda qo'yilgan qadamlar bilan- oldinga, orqaga, yon tomonlarga.	Mashqni bo'g'inlarni bo'shashtirib, engil bajarish. Gavdaning turli qismlari bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq.
Nafas olish sistemasini rivojlantirish (inkomillashtirish) va nafas olishni hosilqura olish.	2. Klassik nafas olish uslubi bilan hech narsasiz, nafas olish mashqlari seriyalari.	Nafas olish bir maromda-4 gacha sanab-nafas olish, 4 da-nafas chiqarish. Tezlik o'rtacha.
Qon aylanishini yaxshilash va o'pka xomda mushaklarni oziqlantirish.	3. Aksentlashtirilgan nafas olish mashqlari: aksent (asosiy kuch) nafas olishda va nafas chiqarishda, lekin	Qo' shimcha xarakatlarni qo'llagan xolda nafas olish- ko'krak qafasini eziganda nafas chiqarish - ochilganda.

	klassik uslubga amal qilgan xolda-nafas olish va chiqarish orasida bir maromda tartatiladi.	
Qon aylanishini yaxshilash, qizdirish, mushaklarni mustaxkamlash, energetik kanal va meridianlarning ishini me'rlashtirish.	4. Gavda uchun mashqlar: cho'zish, burilishlar, egilishlar, aylanishlar, qorinni tortish, engashish va egilish ketma-ket, aloxida va bir paytda umurtqaning turli qismlarida. 5. Oyoq uchun mashq xuddi tepadagi xarakterda.	Keskin xarakatlar qilinmasin. Barcha xarakatlar - tortuvchi, dam yuldiruvchi, qizdiruvchi. Kuch tarangligidan qochmaslik kerak, nafasni ushlamasdan.
Oganizmni uzoq vaqtli siklik nagruzkaga tayyorlash.	6. SHunday xarakterda elka bo'g'inlari va bo'yin uchun.	Takrorlashlar sonini sekin-astan oshirish.
Zarbali nagruzkaga mushaklarni tayyorlash. Kuch-tezlik sifatlarini rivojlantirish. Qon aylanishini aktivlashtirish.	7. Engil sakrashlar seriyasi bir va ikki oyoqlarda, joyda va orqa hamda oldinga siljish, burilish va qaytib burilish bilan.	Mashqlarni engil amortizatsiya bilan, mushaklarni qattiq taranglashish evaziga va boshqa holatda tayanchga qattiq narsa bilan hamda keyinchalik bo'shashish shart bo'lishi bilan.
Lokal mushak guruxlari va organizm darajasining siklik ishlashi uchun dastlabkini o'rnatish.	8. Tiklash yurishlari, tinchlantirish xarakteriga ega bo'lgan tortiltiruvchi bir maromdagi xarakatlar.	Tomir urishining ishchi darajasi - yakkla tartibda. Ishdan keyingisi 2 minutdan so'ng - 96-100 marta minutiga tomir urishi
Asosiy qism - 50 min. YUrak-tomir va nafas olish sistemasini takomillashtirish.	1. Sekin yugurish. 2. Sekin yugurishlar, burilishlar, krest shaklidagi qadamlar bilan, engil sakrashlar bilan. 3. Tinchlantirish xarakteriga ega nafas olish mashqlari.	Agar zarur bo'lsa, yugurishga qaytmay, yurishga o'tish. Imkon qadar atrofdagi holatni baholash, o'ziga yaxshi kayfiyat yaratish. YUurishga o'tish
Immun sistemani mustaxkamlash, kasalliklar profilaktikasi, sog'liqni yomonlashishini davolash. Ruhiy-jismoniy tonusni ko'tarish, kayfiyatni yaxshilash.	4. Individual holat va yil fasllaridan qat'iy nazar chiniqtirish: 5-10 otsiq xavzalarda cho'milish: lokal ta'sir ko'rsatish: gavda qismlariga suv sepish yoki sovuq suvga tushish.	CHiniqish albatta "qizdirilgan" badanga olib keladi. Muolajadan so'ng, artinmang, gavdani quqlamang; "namiqib" qolish mumkin.
Muolajalardan so'nggi tiklanish.	5. Engil yugurish. Qo'l, gavda, oyoqlar bilan eng sodda xarakatlar.	Nafas olishga e'tibor qaratilsin, holatning "engilligi" qulaylik.
Jismoniy sifatlarini yaxshilash.	5. "Sog'liq yo'lakchasi" trinajorida ish: kusli, cho'ziltiruvchi, aylantiruvchi va turli vaznli mashqlar.	Maksimal imkoniyatdan 75% gacha mashqlarning yondoshilishi va takrorlanish soni. O'yin metodini qo'llash.

Yakuniy qism -15 min

Hurda funksional
risonalarning bajarilishi. Mashg'
ulotlarning xaqiqatdan ham ruhan
foydaliligini ta'minlash.
Hayotning kelgusi qismi
uchun ko'rsatmaning
shakllanishi.

Nafas olish mashqlari,
bo'shashgan holatlar bilan
uyg'unlashgan holatda va qiyin
bo'lmagan cho'zadigan xarakatlar
bilan.

Engil siltanishlar va chayqalishlar,
qo'llarni, oyoqlarni silkitishlar,
gavdani titrash (vibratsiya) tipi
bo'yicha.

Bo'shashtirilgan, o'tirgan holat
yoki atrof muhitdan ajralgan
holatda, yotgan holda.

Atrof muxitdagi
ajoyibliklarni quvonchli xis qilgan
xolatda erkin xolat. Mashg'ulot

Tabiatga raxmat deva
yakunlanadi

Barcha mashqlar erkin bajariladi,
xets qanday tarangliksiz.

Qaeringizdadir noquyaylik yoki
og'riq bo'lsagina, o'zingizni
nimadir qilishga majburlang.

Masalan, mushaklarda og'riq
sezilganda, qulay xolatda bo'lib,
oyoq uchlarini o'zingizga qaratib
bukish kerak va qo'llar yordamida
mushaklarni cho'zib,
shunday xolatda 2-3 sekund
ushlab turish kerak, so'ng bir
maromda tushirib, engil uqalab,
silash kerak.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastikada qaysi mashg'ulot shakllari qodlaniladi?
2. Nima uchun dars mashg'ulotning asosiy shakli hisoblanadi?
3. Gimnastika darsining na'munaviy tuzilishi (sxemasi) to'g'risida gapirib

bering?

4. Darsning tayyorlov qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari
qanday?

5. Darsning asosiy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari
to'g'risida gapirib bering?

6. Darsning yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari
qanday?

7. Jismoniy yuklamani tartibga solish uchun qanday usullar qodlaniladi?

8. Shug'ullanuvchilarni darsga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini
qanday ta'minlash lozim?

9. Darsning tayyorlov qismini o'tkazishdagi uzluksiz usul to'g'risida gapirib
bering?

10. Gimnastika darsida o'qituvchining o'rni qanday?

11. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligmmg ahamiyati to'g'risida gapirib bering?
12. Dars konspektini tuzish uslubiyoti qanday?
13. Gimnastika darsi qaysi shakl bo'yicha tuziladi?

12 6o6 AMALIY GIMNASTIKANING TA'LIM - RIVOJLANTIRUVCHI TURLARI

Jismoniy tarbiya tizimida kishilarni jismoniy kamolotini ta'minlovchi turli vosita va usullar qo'llaniladi.

Gimnastika hayotiy faoliyatni, ish qobiliyatini oshirishning shuningdek sog'lomlashtirish va dam olishning eng yaxshi vositasidir.

Gimnastikaning ta'lim - rivojlantiruvchi turlariga quyidagilar kiradi: asosiy va atletik gimnastika, ayollar gimnastikasi, ixtisoslashgan - amaliy gimnastika.

Asosiy gimnastika

Asosiy gimnastika - nisbatan mustaqil turlardan biri bo'lib, turli yoshdagi kishilar jismoniy tarbiyasining eng maqsadga muvofiq vositasidir. U maktabda o'quv fani hisoblanadi, chunki o'zining mazmuni va yo'nalishi bo'yicha o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi vazifalarga mos keladi.

Turli - tuman vositalaridan kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalar va shuningdek keksa yoshdagi kishilarga mansub mashqlar tanlash mumkin.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida saf, umumrivojlantiruvchi, amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar uzunlikka, balandlikka, balandlikdan, to'ldirma to'plar, gimnastika o'rindiqlari, matlar to'plamidan oshib va eng oddiy tayanib sakrashlar, osilish va tayanish mashqlari, eng oddiy akrobatika mashqlari/dumalash, o'mbaloq oshish, kuraklarda, boshda tik turishlar, yon tomonga to'ntarishlar, badiiy gimnastikaning oddiy mashqlari tayanch oldida oyoq va gavda harakatlari, raqs harakatlari/ qo'llaniladi. Bu mashqlarning texnikasi nisbatan oddiy bo'ladi, shuning uchun o'rgatish ko'p sonli takrorlashni talab qilmaydi.

Asosiy gimnastikaning sog'lomlantiruvchi vazifalari

Asosiy gimnastika kishi butun organ va sistemalarini umumiy garmonik rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sog'lig'ini saqlash va yaxshilash, hayotiy faoliyati va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek to'g'ri qomat shakllantirish va

shug'ullanuvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlantiruvchi - gigienik ahamiyatga ega.

Asosiy gimnastika mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tayyorganlikning yuqori darajasiga erishiladiki, busiz sog'lomlashtirishga qaratilgan printsiplarni amalga oshirib, shuningdek halqimizni mehnat va vatan himoyasiga tayyorlab bo'lmaydi.

Mashqlarning sog'lomlashtirish ta'siriga tananing barcha qismlari, uchun o'zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan mansub mashqlarni tanlash orqali erishiladi.

Mashqlarni tanlashda, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sog'lig'i qay ahvolda ekanligi, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, shuningdek harakat apparatining anatomik tuzilishni hisobga olish kerak. Barcha muskul guruhlarini ularning funksional xususiyati va hajmini hisobga olib ishga jalb qilish kerak katta muskul guruhlari yirikroq ishini bajarishi kerak. 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 kishilarni mehnat va harbiy faoliyatda katta ahamiyatga ega. Ularni o'rgatishda harakat tajribasi boyitiladi, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlikni rivojlantirishga imkon beradi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida ko'pgina harakatlarni 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 olidilar. Bu oliy nerv faoliyatining qonuniyati bilan izohlanadi, ya'ni mavjud shartli reflekslar asosida

yangi yuqori darajali shartli reflekslar hosil bo'ladi. Har qanday yangi harakat malakasi oldin o'rganilgan harakat faoliyati zaminida shakllanadi. Har bir o'rganilayotgan harakatda oldin o'rganilgan harakatning elementlari /qism, detali/ mavjuddir. Demak, odam qancha ko'p harakat malakasiga ega bo'lsa, uning harakat tajribasi qanchalik boy bo'lsa, uni yangi harakat faoliyatiga shunchalik oson va tez o'rgatish mumkin. Bolalar bilan o'tkaziladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlari paytida bu masalani hal qilish ayniqsa muhimdir.

Asosiy gimnastikaning ta'lim tarbiyaviy ahamiyati

Mashg'ulotlar jarayonida ta'lim-tarbiyaviy vazifalar hal qilinadi. Gimnastika darslari odatda yaxshi intizom, qa'tiy tartib bilan ajralib turadi, chunki mashqlar sanoq yoki musiqa jo'rligida bajariladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida turli harakat faoliyatiga va bu harakatlarni fazoda, vaqt birligida va muskul kuchlanish darajasi bo'yicha aniq bajarishga o'rgatildi. Maktab yoshidagi bolalarni o'z harakatlari barcha parametrlarida aniq baholay olishga, tananing turli qismlari harakatlarini boshqara olish va eslab qolishga o'rgatish lozim.

Keksa yoshdagi kishilar e'tiborini harakat aniqligiga qaratishlari va ularni bajarish uyg'unligini asta - sekin murakkablashtirib borishlari tavsiya qilinadi. Shu maqsadda gavdaning alohida qismlari bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha qismlarga va kombinatsiyalarga / 8-16 sanoqqa/ birlashtirish tavsiya etiladi. Bunday mashqlar o'rganilayotganda eslab qolish va bajarilayotgan harakat faoliyatini anglash qobiliyati rivojlanadi, shug'ullanuvchilarning psixik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatiladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida aqliy ta'lim va jismoniy ta'lim va jismoniy tarbiya muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

P.F.Lesgaft o'zining maktabida gimnastika tizimi haqida gapirib, quydagicha yozgan edi: aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunday chambarchas bog'liqqi, ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil qilishi lozim, chunki har qanday bir tomonlama rivojlanish uchun sharoit yaratmaydi.

Shunday qilib, asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi tarbiyalanadi. Hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantirish va aksari harakatlar texnikasi asoslariga o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. Asosiy gimnastika sportga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida o'tiladi. Maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotlarini dastur talabiga, shuningdek shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga muvofiq tuzadi.

Sog'lomlashtirish guruhidagi keksa yoshdagi kishilar bilan asosiy gimnastika mashg'ulotlari ham dars shaklida o'tkaziladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari bor. Odatda, bir o'qituvchi shug'ullanuvchilarning katta guruhi bilan mashg'ulot o'tkazadi. Shuning uchun o'quv jarayonini boshqarishda mashg'ulotlarni tashkil qilishning maxsus usullari zarurdir. Maktab darsi 45 daqiqa va sog'lomlashtirish 45-90 daqiqa davom etadi. O'qituvchi bu vaqtdan unumli va odilona foydalanishi, ko'p mashq bajaritirishi bilan birga, mashg'ulotlarni yetarli darajada emotsional tashkil qilishi kerak.

Asosiy gimnastika darsni tashkil qilishning turli usullaridan foydalanish mumkin.

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'mashtiriladi va dars rejasida belgilangan mashqlarni bajarish uchun joylar tayyorlanadi. Snaryadlar shug'ullanuvchilar bir - biriga halaqit bermasdan bir mashqdan ikkinchisiga aylana yoki kvadrat bo'ylab o'tadigan qilib joylashtirilishi kerak. Guruh bo'Timlarga 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'Timlardagi 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 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'rimalab 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'Tinib, 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.

Mamlakatimizda kishilarning sog'ligi, uning jismoniy kamoloti uchun kurash ko'pdan buyon ijtimoiy ishga aylangan.

Sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish orqali kuchli va chaqqon bo'lishi mumkin. Biroq, hamma ham sport seksiyalari va maktablarda shug'ullana olmaydi.

Atletik gimnastika bilan istaganlarning 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'rmlash, uloqtirish va ushlab olish, to'ldirma to'plarni, yengil etletika yadrolarini, toshlarni, muvozanat saqlash, og'irliklarni yengib o'tish mashqlari qo'llaniladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari haftasiga 2-3 marta guruhlarda va shuningdek shaxsiy o'tiladi. Guruh mashg'ulotlari dars shaklida 60-90 daqiqadan o'tiladi.

Shaxsiy atletik gimnastika bilan har kuni ishdan yoki o'qishdan keyin, doim bir hil 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 hisoblansada, ammo hamma mashqlar shiddatliroq su'ratda bajariladi. Shuning uchun u boshlang'ich tayyorgarlikdan o'tgan va kamida 1 yil atletik gimnastika bilan muntazam shug'ullanganlar uchun tavsiya qilinadi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlarida muskul kuchini oshirish bilan birga ularning hajmini kattalashtirish ham muhimdir, chunki hosil qilingan kuch muskul hajmining o'sishi bilan baravar rivojlansa, u uzoq vaqt saqlanadi. Buning uchun yetarli darajada katta og'irliklar, lekin o'ta og'ir bo'lmagan, sidirg'asiga 10 martagacha /har birini 3-4 soniya/ bajarish mumkin bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Faqat shundagina qo'zg'atuvchi kuch va shunga muvofiq, muskul to'qimalarining faolligi ham muskullarda oqsil parchalanishi uchun yetarli bo'ladi, bu esa tiklanish davrida muskullarda ko'proq oqsil hosil bo'lishiga imkon yaratadi.

Muskullarning kam zo'riqqan vaqtida qo'zg'alish ham kam darajada namayon bo'ladi. Demak, kichik yuklamali kam muskul zo'riqishga ega bo'lgan mashg'ulotlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun samarasi kam bo'ladi. Harakat faoliyatining shiddatini (yuklamaning miqdori va shiddatini) asta - sekin oshira borish kerakligini ham hisobga olish kerak. Ma'lum tayyorgarliksiz xaddan tashqari yuklama va charchash, foyda o'rninga zarar keltirishi mumkin. Atletik gimnastika mashg'ulotlarining boshida hamma muskul guruhlarini rivojlantiruvchi yengil mashqlar kiritish zarur, o'zlashtirish darajasiga qarab tabora qayishqoq mashqlar qo'llaniladi. Majmualarga mashqlardan tanlash qoidasi va ularning navbatini belgilash «gigienik 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 kuchuni, ko'krak qafasi, yelka, son va boldir aylanasi o'lchab borish;

Gigienik talablarga (kun tartibi, mashg'ulotlar vaqti, o'z - o'zini nazorat qilish) rioya qilish va ko'rsatkichlarni (kayfiyatni, tomir urishni, uyqu, ishtaha qobilyatini) yozib borish;

Qomat holatni kuzatib borish;

O'z xususiyatlarni hisobga olgan holda, mashqlar majmuasini o'zishni 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 teri

Xotin - qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilish va ko'pincha oyoqlarni «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 guruhlar uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo'g'inlarni mustahkamlash zarur.

Xotin - qizlar erkaklardan yana yurak hajmining kichkinaligi uning sistolik va daqiqalik hajmi kamroq maksimal qon bosimi balandroq o'pkaning havo sig'imi kichkina tomir urushi va nafas olishining tez bo'lishi bilan farq qiladi. Biroq jismoniy tarbiya yoki sport bilan tizimli shug'ullanadigan xotin - qizlarning

sog'lig'i va jismoniy holatining ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmaydigan xotin - qizlarnikidan ancha yuqori bo'ladi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Asosiy gimnastikaning ta'lim tarbiyaviy ahamiyati.
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 BOCHTanapn Ba yc.ay6.rapH
6. Xotin - qizlar gimnastikasi tavsifi, xususiyatlari vositalari

14. Bob GIMNASTIKANI SOG'LOMLASHTRUCHI AAMALIY

TURLARI

14.1. Gigienik gimnastika

1855 yilda nemis vrachi Daniil Gotlib Morits Shreber birinchi bo'lib uy gimnastikasi bo'yicha qo'llanma chiqardi. U "Tibbiy-uy" gimnastikasi yoki snaryadlarni, qo'llanmalarni talab yetmaydigan turli yosh va jinsdagi kishilar uchun har doim va turli sharoitda ijro etish qulay bo'lgan tibbiy-gimnastika harakatlarning ifodasi" deb nomlangan. Qisqa vaqt ichida bu kitob ko'pgina tillarga tarjima qilindi. Rus tilida 10 marta nashr etilgan.

Bu gimnastikaga qiziqish katta bo'lishiga qaramasdan, tezda shug'ullanmay qo'yish di. Asosiy sababi bu majmua 45 mashqdan iborat bo'lib, u shu mashqlardan hohlaganlarini tanlab bajarishi tavsiya etgan. Ammo kishilar tanlashni hohlamaydi, ularga tayyor tizim zarur.

Bunday tizimni 1904 yilda daniyalik injener-harbiy xizmatchi Yogan Myuller yaratdi. O'z kitobini "Mening tizimim" deb nomlab, "kuniga 15 daqiqa va siz sog'lom bo'lasiz" deb va'da qilgan. Uning tizimi 18 ta qulay tanlangan mashqlardan iborat bo'lib, ularning organizmga ta'siri hisobga olingan. Shuningdek u zaryadkaga suv protseduralarini kiritishni tavsiya etgan.

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

Gigienik gimnastika. vazifasi, vositalari, ahamiyati

Gigienik gimnastika, yuqorida aytilganidek, kishilarni sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning vositasi, shuningdek ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas manbaidir. Hozirgi davrda gimnastika sog'ayishni tezlashtirish, kasallanishni oldini olish, tetiklik va kuch-g'ayrat keltirishi, kishi

sog'ligini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo'lib qoldi.

Vrach nazorati ma'lumotlari orqali aniqlanganki, kishi organizmi uchun gigienik gimnastika muhim ahamiyatga ega. Gigienik gimnastika mashg'ulotlari mauntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanish yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak-qon tomir tizimining faoliyati yaxshilanadi, o'pkalarning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv tizimi va nerv-muskul apparatining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi. Professor A.N.Krestovnikov, V.N.Mashkov, I.M.Sarkizov-Serazini va boshqalarning ma'lumotlariga qaraganda gigienik gimnastika mashg'ulotlari natijasida puls 50-60 % tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5-200 mm. ko'tariladi, yutilayotgan kislorod miqdori 10-30 prots. oshadi. Hozirgi zamon fiziologik nuqta nazardan olganda, gigienik gimnastika butun organizmni tetiklashtiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigienik 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 ularning samarasi yuqori bo'lmaydi.

Gigienik gimnastika hayotga foydali odatlarni tadbiq qilishga yordamlashadi: xonani shamollatish, gigienik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badan tarbiyasi (suv protseduralari).

Odamning ish faoliyati uchun zarur bo'lgan, organizmning passiv holatidan (uyqudan) aktiv holatga o'tishga yordamlashadigan ertalabki gigienik gimnastika juda katta ahamiyatga egadir.

Uyqu paytida bosh miya qobig'ining nerv hujayralari dam oladi va ularning ishqobiliyati 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 sistemalarini ishga faol kirishishiga yordamlashadi.

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

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

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

Majmuaga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigienik gimnastika 8-10 mashqdan iborat bo'ladi. Kunduz kuni bajariladigan gigienik gimnastika esa 10-15 ta

mas'xqdan iborat bo'ladi. Gigienik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mas'xqlar miqdori oz bo'lgani ma'qul.

¶ Ertalabki gigienik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyati ¶

Tanlab olingan mas'xqlarni majmualarga qo'shganda quyidagi qoidalarga binoan joylashtirgan maqul:

a) majmuada birinchi va oxirgi mas'xqlar to'g'ri qomatni xis qilishga qaratilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir (to'g'ri qomatni saqlash uchun buning ahamiyati muhim).

b) majmuadagi ikkinchi muhim jihat umuman ta'sir ko'rsatadigan va odamning barcha organ va sistemalarining faoliyatini oshiradigan mas'xq (yoki ikkita mas'xq) bo'lishi kerak.

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

v) majmuaning navbatdagi mas'xqlari turli muskul guruhlari uchun, (qo'l, yelka bo'g'ini, bel, qorin pressi, oyoq) zarur bo'lgan seriyali bajariladigan mas'xqlardir. Bunda gavdaning turli qismlari birin-ketin ishga kirishishi kerak.

Bu mas'xqlarning ikkinchi va uchinchi seriyalari shiddatliroq bajariladi. Mas'xqlar 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.

g) keyingi 2-3 mas'xq gavdaning barcha qismlari uchun tanlanadi. Odatda, kuch talab qiladigan mas'xqlar qayishqoqlik mas'xqlaridan oldin kelishi kerak, ya'ni qayishqoqlik mas'xqlarini bajarishdan oldin muskullarni qizitib olish zarur. Muskullarning faol harakatidan keyin muskullarni bo'shashtiradigan 1 -2 ta mas'xqni bajarish maqsadga muvofiqdir.

d) majmuaning oxirida maxsus mas'xqlar bajariladi: nafas olishga oid 1-2 ta mas'xqlar bajariladi, ular vositasida shug'ullanuvchilar qorni, ko'krak va aralash nafas olishlarni o'zlashtirib, to'g'ri nafas olishga o'rganadilar.

e) majmuaning oxirida to'g'ri qomat holatini xis qilish mashqi qo'yiladi. Undan keyin artinish, yuvinish, dush qabul qilish va o'z-o'zini massaj qo'laniladi.

Majmuadagi mashqlar 4-8 marta takrorlanadi, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar yengil charchashni sezganga qadar bajariladi, qayishqoqlik mashqlari esa, sal-pal og'riq his qilgunga qadar bajariladi.

Mashqlar majmuasini 2-3 haftadan keyin almashtiriladi. Jismoniy yuklama asta-sekin 2-3 haftadan keyin oshirib boriladi.

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

Gigienik gimnastika mashg'ulotlarida sovuqlikka chiniqish

Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gigienik gimnastika mashqlarini bajarishdan so'ng, organizmni sovutish maqsadga muvofiq degan fikr mavjud. Ammo bu masala bo'yicha o'rganilgan adabiyotlar shuni ta'kidladiki, jismoniy mashqlar bilan sovuqqa chiniqtirishni navbatlanishi to'g'risida fikrlar bo'linadi.

Olimlar Sh.X.Xankeldiev, Yu.M.Yunusova, I.A.Koshbaxtiey, R.S.Salomov, T.S.Usmonxodjaev va boshqalar ertalabki gigienik gimnastikagacha, uning o'rtasida va undan so'ng chiniqtirish tadbirlarini qo'llab ilmiy tekshirish o'tkazganlar va sovuqqa chiniqtirish tadbirlarini gigienik mashqlardan so'ng o'tkazilganda ko'proq samara berishi aniqlangan.

14.2. 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.

Mashqlar majmuasini tuzish

1930 yildagi jismoniy tarbiyani mehnatkashlarni sog'lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirish tadbirlari qatoriga kiritish to'g'risidagi qarori gimnastikadagi yangi yo'nalishning rivojlanishida va uni mehnat faoliyati rejimiga joriy etilganda katta ta'sir ko'rsatadi.

“Olib borilgan tadqiqotlar ishlab chiqarish gimnastikasining mehnatkashlar sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga, ularning ish qobiliyatlarini oshirishga, jarohatlanish va ishlab chiqarishda yaroqsiz buyumlarni kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ishonarli qilib tasdiqlardi. Olimlarning fikri bo'yicha mehnat unumdorligini oshirishda, korxonada ishning madaniy usullarini joriy etishda fiziklarning katta ijobiy ahamiyati amalda tasdiqlandi” deb yozilgan edi.

Urushdan keyingi davrda gimnastika ishlab chiqarishda yana ham kengroq tarqala boshladi. VTSSPS 1956 va 1958 yillardagi qarorlarning bu haqdagi ahamiyati katta bo'ldi. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gimnastikaning ish rejimiga joriy etilishi bilan mehnat unumdorligi 1,5 -2,5 foizga oshgan. Gimnastikaning foydali tasirini xis etib, sinagan kishilarning ham aytganlari bu fikrni tasdiqlaydi.

Ish rejimidagi gimnastika mashg'ulotlari muskul quvvatining tejalishiga, yuqori ish qobiliyatini saqlashga, shuningdek uyushqoqlik, intizom va shuningdek boshqa muhim sifatlarni tarbiyalanishiga ko'maklashadi.

Ko'pchilik uchun jismoniy takomillashishning boshlang'ich bosqichi bo'lgan ishlab chiqarish gimnastikasi, mehnatkashlarni, ayniqsa yoshlarni uyda bajariladigan e'talabki gimnastikaga “sog'lomlashtirish guruhlariga”, shuningdek, mos kelgan sport turlarining muntazam mashg'ulotlariga jalb qilishga yordamlashadi.

Mehnat rejimida gimnastika harakat faoliyatining yaxshilanishi va shunga muvofiq, mehnat unumdorligining oshishiga yordam beradi. Bajariladigan mashqlar odam organizmida bo'ladigan fiziologik va psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular odam organizmining turli funksiyalariga ma'lum maqsadga ta'sir qiladi: markaziy nerv sistemasi, nafas olish, qon aylanish

sistemalarining faoliyatini yaxshilaydi, kuch, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiradi, harakat uyg'unligini takomillashtiradi.

Korxonadagi gimnastikaning vazifasi va vqshitalari

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:

Kishini 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 yaxshilanadai.

Jamoaviylik, uyushqoqlik va intizomlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Mehnatkashlarni sog'lomlashtirish tadbirlari va o'zlariga mos majmuada turli muskul guruhleri mashqlarni navbatma- navbat almashtirib borishi kerak.

Qo'llanilgan umumlashtiruvchi mashqlarni ularning xarakteri va asosiy ta'sir qilish jihatlariga qarab quyidagi besh guruhlarga:

a) bajarganda eng ko'p muskul guruhleri qatnashadigan, umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar)ga.

b) gavda bir xil holatda uzoq saqlanganda kam harakatli o'tiroq ishlarda cho'zilish, kerishish va chuqur nafas olishga tabiiy ehtiyoj sezilgandagi cho'zilish mashqlariga.

v) gavdaning yirik muskul guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlar (egilishlar, burilishlar va aylanma harakatlar)ga.

g) gavda harakatlari qo'l va oyoq harakatlari o'tirib turishlar, burilishlar va hokazolar bilan uyg'unlikda bajariladigan aralash mashqlarga.

d) harakatlarni boshqarishni yaxshilashga ko'maklashadigan mashqlarga (kossimetrlik harakatining yig'indisi) bo'linadi.

Keyingi paytlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar asosida gimnastikani turli kasb vakillarini mehnat rejimiga kiritish, uning mazmuni va harakat faoliyatining xususiyatlarini turli xilligidir.

Korxonadagi gimnastika mashg'ulotlarining asosiy shakllari

Kirish gimnastikasi 7-10 min. davom etadi

Majmuaning mashqlari zo'r berish xarakteri, ritmi va surati jihatidan ish vaqtidagi bajariladigan xarakterlarga yaqin bo'lishi kerak. Ular yordamida muskul tizimi mustahkamlanadi, nafas olish va qon aylanish organlarining faoliyati kuchayadi, nerv tizimining faoliyati yaxshilanadi.

Kirish gmnastikasining tuzilishi: 1 mashq - yurish, 2 mashq - qadni cho'zish, chuqur nafas olib, 3 mashq - gavda muskullari uchun mashqlar, 4 mashq - sakrashlar, turgan joyida yugurish yoki tez o'tirib-turishlar, 5 mashq - yelka bo'g'ini, qo'l va barmoqlar uchun mashqlar, 6-7 mashq - muskullarning kuchlanishi, amplitudasi, harakatlarning xarakteri va bajarish surati jihatidan ishlash paytidagi harakatlarga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar.

Mashqlarni mehnat paytida o'rtacha suratidan yuqoriroq suratda bajarish tavsiya qilinadi.

Mehnat harakatlarining aniqligi va uyg'unligi qanchalik kam va oddiy bo'lsa, mashqlarning sifat va shiddati shunchalik yuqori bo'ladi. Jismoniy yuklama mashg'ulotning o'rtalarida oshiriladi (to'rtinchi mashqgacha), keyinchalik bir qancha pasaytiriladi, ammo boshlang'ich darajaga tushirilmaydi.

Kirish gimnastika mashg'ulotlari ish boshlashga berilgan signaldan keyin o'tkaziladi, shuning uchun ham bu gimnastika barcha ishchilar uchun majburiydir. Konveyr ishlarida esa ularni ish oldidan emas, balki konveyrni ko'zdan kechirib, bir ishlatib ko'rilgandan keyin o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Shugʻllanuvchilarning kasb faoliyatlarining xususiyatlarini yaxshi oʻrganish va eʼtibor 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 sogʻliqqa va ish qobiliyatiga taʼsirini bilish zarur. Bu esa mashgʻulotlarning vazifasi va mazmunini aniqroq belgilashga, mashqlarni yaxshiroq tanlash hamda kirish gimnastikasi yoki fizkult daqiqa majmuasini tuzishga imkon yaratadi.

Oʻz tabiatiga koʻra oʻxshash ixtisoslar quyidagi 4 guruhga jamlangan:

1 guruh - nerv zoʻr berish, jismoniy yuklamaning ozligi, ish harakatlari bir xil boʻlgan kasblar, mayda mexanizm yigʻuvchilar, elektr chirogʻi yigʻuvchilar, perforatorchi ayollar, tikuvchilar, konveyerda. Masalan: soatsozlik zavodlari, poyafzal fabrika ishchilari.

2 guruh - jismoniy va aqliy mehnat birga ishtirok etadigan har xil harakatlar bajariladigan oʻrtacha yuklamali ish turlari (tokarlar, frezerchilar, randalovchilar, motor yigʻuvchilar).

3 guruh - katta jismoniy zoʻr berishni talab etadigan turli kasblar (qolipchilar, prokatchilar, shaxtachilar, qurilish ishchilari.)

4 guruh - doimiy aqliy zoʻr berishni talab etadigan kasblar (hisobchi xodimlar, dispecherlar, shifokorlar, injenerlar).

Ish davomida ikkita fizkultura daqiqasi oʻtkazish foydalidir: birinchisi tushki tanaffusdan 1,5-2 soat oldin ikkinchisini esa tushdan keyin, smena tugashiga taxminan 1,5-2 soat vaqt qolganda oʻtkaziladi majmuaga 8-10 daqiqagacha vaqt ajratiladi. Shaxsiy fizkultura daqiqalarini kuniga 3-5 martadan oʻtkaziladi: tushgacha 1-2 marta va tushdan keyin 2-3 marta.

Fizkultura daqiqalarini butun tsx uchun tashkiliy ravishda oʻtkazishning iloji boʻlmaganda yoki ayrim ishchi va xizmatchilar ishidan uzila olmasalar, ikki uch mashqdan tashkil topgan fizkultura daqiqalarini oʻtkazishni tajriba qilib koʻrish 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 chikarishdan ajralmasdan bajarilishi mumkin 2-3 mashqdan iborat.

Smena davomida salmoq jihatidan engilroq 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 harakta uyg'unligi uchun mashqlar, 8- mashq yakunlovchi mashq. Har bir mashq shug'llanuvchilarning tayyorgarligiga qarab 4-8 marta takrorlanadi. Mashqlar majmuasiga mehnat harakatlarida qatnashmaydigan va xarakteri jihatdan va ulardan farq qiladigan muskul guruhlari uchun ham mashqlar kiritish tafsia 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 apitudali, faol harakatlar, qomatni hisobga olgan mashg'ulotlar o'tish uslubiyotini belgilash to'g'risida konkret tadbirlar ishlab chiqilmoqda. A.G.Danshin va boshqa aftorlarning materiallari, jumladan, bizning ma'lumotlarimiz ham /A.A.Rixsieva, Sh.X.Xangeldiev, G.D. Sharipova,

I. A.Koshbaxtiey, R.S.Salomov, T.S.Usmoxodjaev, K.M.Maxkamdjanov, F.N.Xodjaev/ shuni tasdiqladiki, masalan, valtsovshik va issiq sexlarda ishlaydigan boshqa kasb kishilari uchun fizkultura daqiqasi juda foydali ekan. Ularda charchashni kamaytirish, muskul og'riqlarini yo'qotish, ishchilarning tetik kayfiyatini saqlab turishning samaraliy vositasidir. Ularning ijobiy ta'siri ko'pdan ko'p ob'ektiv ko'rsatkichlardan sezilib turibdi, ish operatsiyalari muhlatining qisqarishida demak, ular orasidagi dam olish mikrodaqiqalarning uzayishida, harakat.

1 Guruh kasblari uchun

1. Qo'l muskullarini bushashtiruvchi mashqlar

2. Harakat uyg'unligi uchun mashqlar

2 Guruh kasblari uchun

1. Qadni cho'zib, yelka kamari va qo'l muskullarini bo'shashtirish

2. Gavda qo'l, oyoq muskullari uchun /bukush, cho'zish, bo'shashtirish/ mashqlari.

3. Tananing ko'proq muskul guruhlarini 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 harakatlari.

7. Harakat uyg'unligi mashqlari.

3 Guruh kasblari uchun

1. Qadni roslab, chuqur nafas olib qo'l va yelka kamari muskullarini bo'shashtirish.

2. Gavdani engashtirish, burish, aylantirish mashqlari.

3. O'tirib turish, sakrash yugurish.

4. Qo'l va yelka kamari uchun mashqlar /ko'krak o'mrov bo'g'inlarini va kurak qafasi harakatchanligini oshirish/.

5. Harakat uyg'unligi mashqlari.

4 Guruh kasblari uchun

1. Qadni roslash mashqlari.

2. Gavda, qo'l oyoq muskullari uchun mashqlar.

3. Shunga o'xshash, ammo jadalroq bajariladigan mashqlar.

4. O'tirib turish, yugurish, sakrashdan so'ng yurishga o'tish.

5. Gavda va qo'l muskullari uchun mashqlar.

6. Qo'l muskullarini bo'shashtiruvchi mashqlar.

7. Harakat ug'unligi mashqlari.

Mashg'ulotlarni uyushtirish va o'tish uslubiyoti

U yoki bu sexda, bo'limda ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarini uyushtirishdan oldin talabga mos keladigan 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'tkazish va hokazo/;

- ish holati va ish qobiliyati dinamikasining xususiyatlariga qarab, mashg'ulotlar shaklini belgilash /kirish gimnastikasimi yoki fizkultura daqiqasimi/ va ularning o'tish vaqtini belgilash;

- mashqlar majmuasini tuzish;
- gimnastika mashg'ulotlari haqida buyruq chiqartirish;
- ishchilar orasidan mashg'ulotlarni boshqarish uchun jamoatchi instruktorlar tayyorlash;

- hamma ishchilarni majmua mashqlarining mazmuni bilan tanishtirish.

Ish kuni rejası davomida gimnastika mashg'ulotlarning tashkil qilinishi va o'tkazilishiga korxona boshliqlari ma'suldir. Uslubchilar shuningdek, sex, bo'lim boshliqlari va boshqalar uning bevosita uyushtiruvchilari hisoblanadilar.

Uslubchi quyidagilarni bajarish:

1. Gimnastikani targ'ib qilishi, uning vazifalarini tushuntirish va ishchilarda unga nisbatan ongli munosabatni tarbiyalash.

2. Gimnastikani ish kuni rejasiga tatbiq qilishga oid tadbirlarni olishi.

3. Majmualarni tuzish va ularni radio orqali eshittirish uchun yozib olishi.

4. Mashg'ulotlar uchun joy tayyorlash.

5. Mashg'ulotlarni o'tish joylarida sanitariya-gigiena sharoitini yaxshilash to'g'risidagi takliflarni ishlab chiqishi.

6. Ishlab chiqarish gimnastikasining samaradorligi jihatlarini o'rganish.

7. Ishlab chiqarish gimnastikasidan o'tkaziladigan tadbirlarni rejalashtirish va ularni hisobga olib borishi.

8. Ommaviy jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish, turistik sayyohatlar, tanlovlar, musoboqalar, ishlab chiqilgan meyorlarni 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 kerak.

Eng yaxshi instruktorlar, jamoat tashkilotlarining vakillari, tsex 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, tsexlardagi ishlarni tekshiradi, sex boshliqlari va uslubchining xisobotini 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 beliglangan dars berish printsip va metodlari asosida o'tkaziladi. Biroq ularda bir qator o'ziga xos xususiyatlar mavjud.

Eng avvalo, mashqlar tsexda /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 borish kerak.

Kirish gimnastikasi hamda fizkultura daqiqalarini mashqlar orasida deyarli to'xtamasdan, jadval sur'atda jozibali o'tkazish kerak. Gimnastika radiodan eshittirganda, o'tkazuvchi uni shug'ullanuvchilarga qisqa tushuntirishlar berishga vaqt topish uchun test va musiqani yaxshi o'rganib olmoq'i zarur.

Masalan: «Oyoqlarni balandroq ko'taring», «pastroq engashing», «ko'proq buriling», «oyoqlarni /qo'llami/ buking» va hokazo. Mashg'ulotdan so'ng mashqlar bajarayotgan paytda yo'l qo'yilgan kamchilik va xatolar ko'rsatib o'tiladi.

Mashg'ulotlarni namoshishsiz o'tkazganda gimnastikada mavjud bo'lgan uslubiy usullardan foydalanish kerak. Mashg'ulot o'tkazuvchini ishchilar yaxshi kuzatib turishlari uchun va ayni paytda u ishchilarni kuzatib borishi uchun maxsus supachada turishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning kayfiyatini muntazam kuzatib turish zarur, majmuaning ayrim mashqlariga ularning munosabatini aniqlash va yangi majmuani tuzganda yoki mashqlarni qisman almashtirganda bularni hisobga olmoqlik kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlari muntazam o'tkazib borilar ekan, har 4-5 undagi ayrim mashqlar mazmuniga bir oz o'zgarishlar kiritib boriladi. Butun majmuaning esa odatda 3-4 haftalik mashg'ulotdan keyin almashtiriladi ishchilarni yangi mashqlar bilan oldindan tanishtirish tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlarning jozibaligi va samaradorligini oshirish maqsadida, mashqlar jo'rligida olib boriladi. Ayniqsa kirish yorqin, dillarni chorlaydigan, ko'ngilni yayratadigan bo'lishi kerak. Musiqa bilan o'tilganda harakat dinamikasiga, sur'ati va ritmiga mos keladigan aniq, ohangdor kuy tanlanadi. Musiqaning yakunlovchi qismi shug'ullanuvchilarning dastgoh oldida o'z joylarini egallab, tinchgina, xatosiz ishga kirishishlari uchun mo'ljallanadi.

Mashqlar guruh usulida ham o'tkazilishi mumkin.

Bu holda mashqlarga tugallangan /butun/ musiqa asari tanlanadi. Yangi yuklamaga asta-sekin moslashmoqda, arteriya bosimi pasaymoqda deb belgilar

ekanlar, demak, ish kuni davomidagi muntazam mashg'ulotlarning foydasi bo'lmoqda albatta.

Majmualarning mazmuni va ularni o'tkazish usullariga o'z vaqtida zarur o'zgartirishlarni kiritish uchun mashg'ulot samaradorligini muntazam ravishda hisobga olib bormoqlik kerak. Bunday ishni, odatda, ishlab chiqarish gimnastikasining uslubchisi hamda vrachni kuzatish, tekshirish va eksperiment uslublaridan foydalangan holda olib boradilar.

Ishlab chiqarish gimnastikasi tufayli erishiladigan iqtisodiy samaradorlikni ishlab chiqilgan mahsulotni xronometrlash usuli bilan aniqlanadi /yarim soatda, bir soatda, yoki butun smenadi/. Ishlab chiqarish gimnastikasi samaradorligini hisobga olishning asosiy qismlari: ish qobiliyati, ishlab chiqarish unumdorligi va salomatlik holatining dinamikasi; jismoniy tayyorgarlikning oldiga siljib borishi; ishchilarning mashg'ulotga bo'lgan munosabati.

Tekshirish va kuzatish natijalarini diagramma, jadval, fotorasmlar shaklida ifodalash zarur. Ularning tsex va bo'limlarning qizil burchaklarida, ishlab chiqarish gimnastikasi xonasiga joylashtirish kerak /korxona yoki muassasa devoriy gazetalarida/, shuningdek, ulardan maruza, suhbatlar uyushtirganda, mahalliy matbuot va hokazolarda foydalanish kerak. Gimnastikaning shug'ullanuvchilar sog'lig'i va ularning ish 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 muayyan vaqt o'tgach paydo bo'ladigan turli xislarni /uyqu, ishtaha, charchash darajasi, umumiy holatni baholay olishlarni o'rganib olish zarur.

14.3 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 funktsiyalarini qayta tiklash uchun, bemor odamning rivojlanishi va jismoniy tarbiyalash uchun, shuningdek, kasalliklarning oldini olish uchun vrach maslahatiga ko'ra qo'llaniladi.

Davolash gimnastikasining taraqqiyoti uchun P.F.Lesgaft, V.V.Gornevskiy, N.I.Pirogov, I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va boshqa olimlarning faoliyati katta ahamiyatga ega bo'ldi. Davolash gimnastikasi kishilarni davolash va mehnat qobiliyatini tez tiklashning ta'sirchan vosita sifatida keng tarqaldi. U ayniqsa ulug' vatan urushi yillarida gurrakab rivojlandi. Gospitalar ish tajribasi shuni ko'rsatdiki, davolash gimnastikasini qo'shgan holdagi majmua davolashda yarador va kasal askar va ofitserlarning sog'ayishiga yordam berib qolmasdan, balki ularning jangavor qobiliyatini ham tez tiklashga; vatan ximoyachilari 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 va shuningdek jarohatlangan shaxslar qatnab turadilar.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada?
2. Sog'lomlashtiruvchi turlariga gimnastikaning qanday xillari kiradi?
3. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.
4. Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari.
5. Ishlab chiqarish gimnastikasining nazariy asoslari.
6. Ishlab chiqarish gimnastika mashg'ulotlarining shakllari.
7. Fizkult daqiqa majmuasini tuzish uslubiyoti.

8. Asosiy kasb guruhlariga tavsif.
9. Mashqlarni tanlash va majmualarni tuzish uslubiyoti.
10. Ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarni uyuushtirish va o'tish uslubiyoti.
11. Gigienik gimnastika mashg'ulotlarmmg mohiyati, ta'siri.
12. Gigienik gimnastika majmualarini tuzish uslubiyoti.
13. Gigienik gimnastika mashg'ulotlarmmg vositalari.
14. Gigienik gimnastika davomida sovuqlikka chiniqish.
15. Davolash gimnastikasi vazifasi, mazmuni.
16. Davolash gimnastikasi vositalari.

Mundarija

Kirish	3
I qism Amaliy gimnastikaning asosiy vositalari va uslubiy xususiyatlari	5
1-bob. Amaliy gimnastika jismoniy tarbiya tizimida	5
1.1. Jismoniy tarbiyaning mamlakat sohasida gimnastikaning tutgan o'rni va uning inson uchun ahamiyati	5
2-bob. Amaliy gimnastika mashqlarni o'rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari	15
2.1 Amaliy gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari	16
2.2 O'rgatish didaktik prinsiplari	17
2.3 O'rgatish uslubiyati	19
2.4 Mashq o'rgatishning usullari	23
3- bob. Amaliy gimnastikaga oid atamalar	28
3.1 Atamaning ahamiyati	28
3.2 Atamaga qo'yiladigan talablar	29
3.3 Amaliy gimnastika atamalariga oid qoidalari. Atamalar yasash usullari. Atamalarni qo'llash qoidalari	30
4-bob. Amaliy gimnastika mashqlariga oid atamalar	33
4.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini atamasi	33
4.2. Amaliy gimnastika asboblari bajariladigan osilish va tayanish mashqlarini atamalari	39
4.3 Akrobatika mashqlarini atamalari	42
4.4 Badiiy gimnastika mashqlarini atamalari	44
4.5 Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari	46
II qism Amaliy gimnastikaning asosiy vositalari	52
5-bob. Saf mashqlar	52
5.1 Saf usullari	53
5.2 Saflanish va qayta saflanishlar	53

5.3 Harakatlar	60
5.4 Orani ochish va yaqinlashtirish	63
6-bob. Umumrivojlantiruvchi mashqlar	66
6.1 Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi	66
6.2 Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordami bilan hal qilinadigan asosiy vazifalar. To'g'ri qomatni shakllantirish	72
6.3 Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'tkazish metodikasi. Qaddi qomatni to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar	79
6.4 Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maxsus yo'naltirilganligi	82
6.5 Cho'zilish mashqlari	85
6.6 " STRETCHING" sistemasi mashqlari bilan bo'g'inlardagi egiluvchanlikni rivojlantirish uslubi va bajarishning texnologik o'ziga xosliklari.	88
7-bob. Amaliy mashqlar	92
7.1 Ixtisoslashgan - amaliy gimnastika	92
7.2 Sport amaliy gimnastika	95
7.3 Xarbiy amaliy gimnastika	98
7.4 Yurish va yugurish	102
7.5 Muvozanat saqlash mashqlari	104
7.6 Tirmashib chiqish mashqlari	124
7.7 Uloqtirish va ilib olish mashqlari	129
7.8 Irgitish va ilib olish	130
7.9 Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari	131
7.10 Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish	131
7.11 Emaklab o'tish mashqlari	134
8-bob. Xoreografiya mashqlari va ritmik gimnastika majmualari	136
8.1 Xoreografik tayyorgarlik	136
8.2 Ritmik gimnastika mashqlari	145
9-bob. Gimnastika	157

9.1 Gimnastika asoslari	157
9.2 Xarakat ko'nikmalarni shakillantirish va gimnastika mashqlarni o'rgatish jixatlari	159
10 bob. Akrobatika mashqlari	182
10.1 Gujanak bo'lish	183
10.2 Erkin mashq xarakatlari	206
11 - bob Sakrashlar	217
11.1 Tayanib sakrashda bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi	232
III qism Amaliy gimnastika mashg'ulotlarni o'tkazilish shakllari	244
12 - bob Amaliy gimnastika darsini tuzilishi va mazmuni	244
12.1 Dars shaklidagi mashg'ulotlar	244
12.2 Darsning tayyorgarlik qismi	248
12.3 Darsning asosiy qismi	253
12.4 Darsning yakunlovchi qismi	257
12.5 Darsni o'tkazish talablari	259
12.6 Sog'lomlashtirish - rivojlantiruvchi amaliy gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni va tuzulishi	271
13-bob Amaliy gimnastikaning ta'lim-rivojlantiruvchi turlari	281
14-bob. Amaliy gimnastikani sog'lomlashtiruvchi amaliy turlari	290
14.1. Gigienik gimnastika	290
14.2 Korxonadagi gimnastikaning tavsifi va ahamiyati	294
14.3 Davolash gimnastikasi	305
Qo'llanilgan adabiyotlar	307
Mundarija	309

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Amaliy gimnastika)

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: S. Abdnabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev

Sahifalovchi: A. Muhammadiyev

Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 29.09.2020 y.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'oz. "Times New Roman"
garnitulasi. Hisob-nashr tabog'i. 19.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 69.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-6406-6-5



9 789943 640665