



UMAROV XURSHID XASANOVICH

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Yosh gimnastikachilar mashg'ulot jarayonining tuzilishi)

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

UMAROV XURSHID XASANOVICH

“GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI”
(Yosh gimnastikachilar mashg'ulot jarayonining tuzilishi)

O'quv qo'llanma

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

TOSHKENT
“EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI” - 2024

UO'K: 796.41.015.1(075.8)

KBK: 75.6ya73

Muallif:

Umarov Xurshid Xasanovich. - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubi" kafedrasida pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsenti

Taqrizchilar:

M.N. Umarov - "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubi" kafedrasida p.f.n., professor.

L.Z. Xolmurodov - "Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar" instituti direktori o'rinbosari p.f.b.f.d. (PhD), dotsent.

X.X. Umarov. Gimnastika nazariyasi va uslubi (Yosh gimnastikachilar mashg'ulot jarayonining tuzilishi) / o'quv qo'llanma. T: - "EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI" 2024 - 236 bet

Ushbu o'quv qo'llanma ta'lim yo'nalishi 61010300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ishlab chiqildi. O'quv qo'llanmada oliy toifali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasi, gimnastika mahorat cho'qqisi, uning tuzilishi va rivojlanish yo'nalishlari to'g'risidagi aniq tasavvur ega. Endi shug'ullana boshlagan gimnastikachilarni halqaro toifadagi sport ustasi darajasiga yetkazib tayyorlashning yanada mukammalroq tabiiy va izchil tizimini yaratish imkonini beradi. Bunda shunisi muhimki, mazkur tizimni pastdan yuqoriga tomon qurmaslik kerak, chunki gimnastika doimiy ravishda rivojlanib boradi, uning ayni paytdagi eng oliy darajasi hali chegara emas. Shu tufayli o'zini hurmat qiladigan har bir murabbiy endi oldiga qanday maqsad qo'yishni bilishi, istiqbolni ko'ra olishi uchun yana ham ko'proq tavsiyalar batafsil ifodalangan.

Mazkur o'quv qo'llanmada har qanday sohada yuqori malakali mutaxassislarini tayyorlashda katta samara beradi. Agar biz oliy malakali mutaxassisga qanday talablar qo'yilishini aniq bilsak, u holda asta-sekin malaka zinapoyasi orqali yuqoridan pastga tushib, bo'lajak zo'r mutaxassislar tayyorgarlikning turli bosqichida o'zlashtirib olishlari lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarning yanada munosib poydevorini shakllantiramiz. Mazkur o'quv qo'llanmada bayon qilingan amaliy va o'quv-uslubiy materiallar oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida gimnastika sohasida ta'lim oladigan talabalarga, soha o'qituvchilariga va murabbiylarga hamda malaka oshirish markazlari tinglovchilariga mo'ljallangan.

ISBN: 978-9910-8852-6-6

© X.X. Umarov, 2024

© "EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI", 2024

KIRISH

Aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 23.12.2022 yildagi "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-sonli qarorida gimnastika sport turini ham ommalashtirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Maqsad yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdan iborat.

Gimnastika insonni tarbiyaviy ahamiyati tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi - qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi mutanosiblikka erishiladi.

Gimnastika kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, xarakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, metodik usullarning sistemasi, degan ma'nosi ham bor.

Jahon sport amaliyoti bugungi kunda yosh gimnastikachilarni turli nufuzli musobaqalarga tayyorlash, yuqori sport natijalarga erishish uchun bor imkoniyatini

qaratmoqdalar. Ko'plab mutaxassislar sport mashg'ulotlarini optimallashtirishni eng samarali yo'li bu o'quv-mashg'ulotlar jarayoni sifatini oshirish, tayyorgarlik bosqichida elementlarni o'rgatish mashqlar texnikasini muvoffaqqiyatli o'zlashtirishga imkon yaratadi deb hisoblashmoqda. Bugungi kunda ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish gimnastikachilarni texnik, psixologik va funksional tayyorgarligini oshirish, mashg'ulot yuklamalarini optimal taqsimlash va boshqarish bo'yicha turli tadqiqotlar o'tkazib kelinmoqda. Ayniqsa bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqqiyatliroq xal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastika bilan xamma – bolalar - u kattalar, keksalar - u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar - u endi boshlovchilar, sog'lom kishilar-u va, hatto betob kishilar - shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish kollektivlari va davolash pansionatlarida, dam olish uylari va sanatoriylarida, Gimnastika bilan ko'plar o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib, uy boshqarmalariga qarashli turar joy va hokazolarda shugullanadilar. Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini xal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim sistemalariga tanlab va loqal (alohida

bo'g'imlariga) ta'sir ko'rsatadi, bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy-ixtisoslashgan formalarida foydalanishni belgilab beradi. Uchuvchilar sostavi va kosmonavtlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rishi, shuningdek, gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi gimnastikasi, bokschi gimnastikasi, futbolchi gimnastikasi va hokazolarda foydalanish) gimnastikadan ana shunday amaliy-ixtisoslashgan gimnastikada foydalanish mumkin, degan gapga yorqin misol bo'lishi mumkin.

I BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTNING NAZARIY ASOSLARI VA TURLARI

1.1. Asosiy tushunchalar

Gimnastikachilarni tayyorlash bu o'qitish, tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayonidir.

Tayyorgarlikning shug'ullanuvchilardagi harakati, funksional yoki aqliy faollikning ko'proq namoyon bo'lishi bilan bog'liq alohida turlari mavjud bo'lib, texnik, jismoniy, ruhiy, taktik va nazariydir.

Maqsadga yo'naltirib ta'sir ko'rsatish natijasida gimnastikachining tayyorgarligi muayyan darajaga ko'tariladi.

Mashg'ulot mashg'ulotlari, musobaqalar, mashg'ulotdan hamda musobaqadan tashqari tadbirlar, nazariy mashg'ulotlar va h.k. tayyorgarlik shakllari hisoblanadi. Chizmada tayyorgarlikning asosiy shakllari va turlari ko'rsatilgan. Mashg'ulot turiari va tayyorgarlik shakllari orasidagi bog'liqlik raqamiar bilan belgilangan (**1-rasm**).

Har bir turiga xos xususiyatlarning batafsil tavsifi mashg'ulotlikning tegishli boblarida berilgan.

Tayyorgarlikning sifat nuqtai-nazaridan maqsadi musobaqalarda ishtirok etish va o'z natijalarini raqiblarning yutuqlari bilan solishtirishdan iborat. Tayyorgarlikning, jumladan, musobaqalarga tayyorgarlikning asosiy shakli mashg'ulotdir.

"Mashg'ulot" tushunchasining qamrovi juda keng. Umuman olganda, bu gimnastikachilarni tayyorlashning turli bosqichlarida foydalaniladigan maxsus mashqlarni muntazam qo'llashga asoslangan ixtisoslashtirilgan jarayon sanaladi. Mashg'ulot jarayonida gimnastikachilar dastur materiallarini (hajmiy material va tasnifiy mashqlar) o'zlashtiradilar, psixomotor sifatining rivojlanish darajasini oshirib, organizmning funksional holatini yaxshilaydilar. Tor ma'noda "mashg'ulot"

deganda gimnastikada musobaqalarga tayyorlanish maqsadida o'zlashtirilgan mashqlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir mashg'ulot shakli tushuniladi.

Mashg'ulotning ikki xil, ya'ni yangilikni o'rganish hamda o'zlashtirilganni takomillashtirish xususiyatlarini ta'kidlash maqsadida o'quv-mashq mashg'uloti atamasi qo'llaniladi.

Shunday qilib, mashg'ulot ham uzoq muddatli jarayon, ham alohida mashg'ulot anglashiladi. Mashg'ulot atamasi aniqroq atamaga ega. Mashg'ulotlarning sakkiz xil turini alohida ko'rsatish maqsadga muvofiqdir (**1-rasmga qarang**).

Ularning har biri faqat o'ziga mashqlari va tashkil etilishi bilan ajralib turadi.

Gimnastikachi tayyorgarligining eng muhim shakli - musobaqalar. Maqsad va vazifalariga ko'ra ularni yordamchi va asosiy turlarga bo'ladilar. Yordamchi musobaqalar gimnastikachilar tayyorgarligining tekshirish va ularni asosiy musobaqalarga hozirlash maqsadida tayyorgarlikning oraliq bosqichlarida o'tkaziladi. Gimnastikachilar to'la dastur asosida emas, yo faqat majburiy, yo faqat erkin - yengillashtirilgan dastur asosida ko'pkurashning bir necha turlari bo'yicha bellashishlari mumkin.

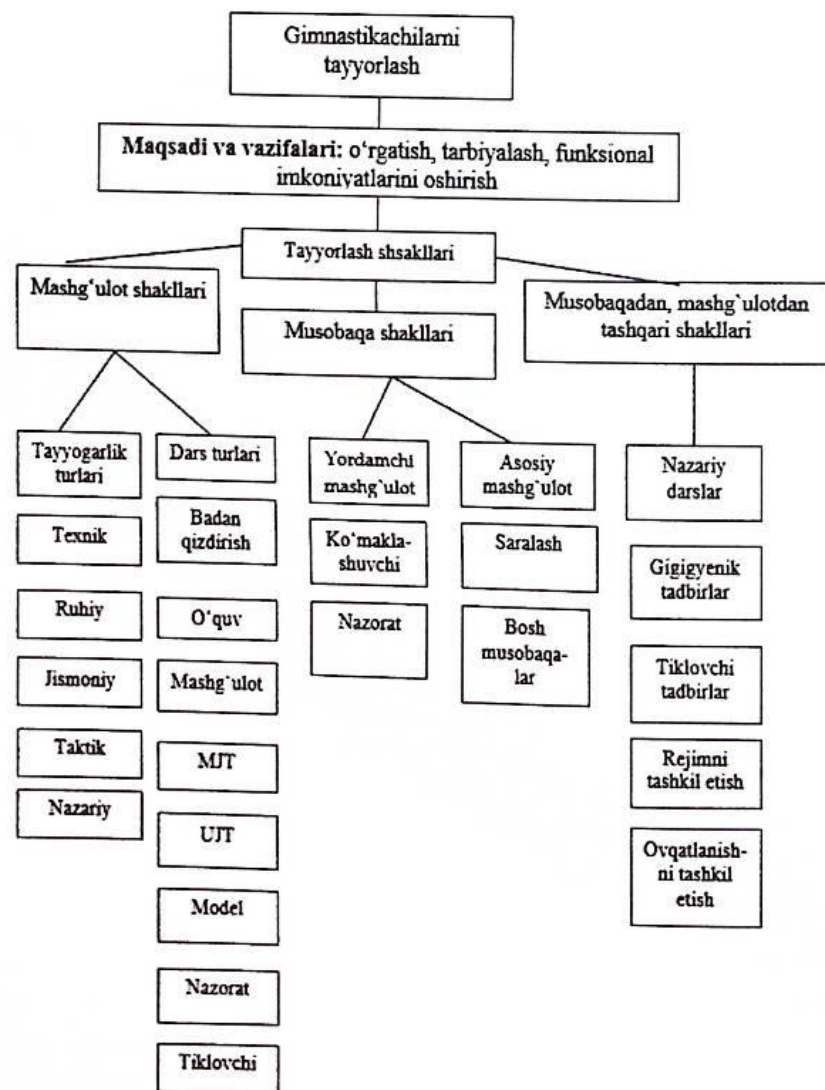
Asosiy musobaqalarni 2 turga ajratish maqsadga muvofiq:

- saralash musobaqalari;
- bosh musobaqalar.

Saralash musobaqalari jamoaning tarkibi va zahirasini aniqlashga imkon beradi. Masalan, hatto shahar, viloyat yoki KSJ Markaziy kengashi, idoralar birinchiliklari bosh musobaqa - respublika, mamlakat birinchiligiga nisbatan saralash bellashuvlari sanaladi. O'zbekiston terma jamoasi a'zolari uchun O'zbekiston birinchiligi yoki kubok musobaqalarini Olimpiada o'yinlariga saralash musobaqalari deb hisoblash mumkin.

Nihoyat, gimnastikachi tayyorgarlagining musobaqalardan va mashg'ulotlardan tashqari shakllari ham mavjud. Bunga

gigienik va tiklovchi tadbirlarni, chiniqtirish va, shuningdek, siyosiy- tarbiyaviy ishlar hamda nazariy mashg'ulotlarni (seminarlar, suhbatlar, ma'ruzaialar va h.k.) kiritish mumkin (1-rasm).



1-rasm. Mashg'ulot tamoyillari.

1.2. Mashg'ulot tamoyillari

Gimnastikada mashg'ulot sport faoliyati uchun umumiy bo'lgan ma lum tamoyillar asosida quriladi. Gimnastikadagi mazkur tamoyillarning xususiyatlarini ochib berishga harakat qilamiz.

Chuqur ixtisoslashuv va yuqori tiatijalarga yo'naltirilganlikning birligi

Bu tamoyilga muvofiq gimnastikachining mashg'uloti yaqin va uzoq istiqbolni hisobga olgan holda tuzilishi zarur. Istiqbol nuqtai nazaridan har bir gimnastikachi va umuman jamoa uchun maksimum dasturni belgilab olish kerak. Maksimum gimnastikachilarning oliy yutuqlari - nisbiy tushuncha. Tayyorgarlikning har bir bosqichiga o'z maksimumi mos kelib, u o'zlashti- rilayotgan mashqlarning qiyinligida, mashg'ulot yuklamalari hajmida aks etadi. Boshlovchi gimnastikachi uchun eng yuqori cho'qqi - keyingi sport razryadi dasturi, sport ustasi uchun - "kelajak gimnastikachisi"ning model mashqlaridir. Eng yaxshi gimnastikachilarning erkin dasturi 10-12 ta murakkab qismdan iborat bo'ladi.

- *ilgarilab borish.* Yuqori natijalar tomon yo'naltirilganlik tamoyili musobaqa qoidalarida ko'zda tutilganidek mashqlarning mazmuni va kompozitsiyasiga qo'yilayotgan talablarning tobora o'sib borishida ifodalanadi.

Bu tamoyil dasturlashtirilayotgan olimpiada sikli maqsad modelining yangi o'ta murakkab mashqlarini o'zib o'tib o'zlashtirish, shuningdek, gimnastikachilarga o'rgatish va ularning mashg'ulotlari uchun yangi vositalar hamda usuliyatlarni, trenajyorlarni va qurilmalarni ishlab chiqish, asoslash, o'quv- mashq jarayoniga tadbiiq etishni ko'zda tutadi. Unga ko'ra terma jamoasiga nomzodlarni saralashda sport

natijalari bilan bir qatorda musobaqa dasturining istiqbolli, uning asosiy chet ellik raqiblar dasturidan ozib o'ta olish darajasi hisobga olinadi.

- *chuqur ixtisoslashuv*. Gimnastikaning sport turi sifatidagi xususiyatlarini yana ham qatiroq e'tiborga olishni ko'zda tutadi. Birinchidan, bu gimnastikachilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi bilan bog'liq ixtisoslashgan tayyorgarligi bosqichlarini asosli ajratishda namoyon bo'lishi kerak. Va, ikkinchidan, Mashg'ulotning chuqur ixtisoslashgan vositalarini ko'proq qo'llashda ham, bular, eng avvalo, gimnastikachining mahoratini belgilovchi mashqlar (dasturiy elementlar, kombinatsiyalar), maxsus jismoniy va funksional tayyorgarlik vositalaridir.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuvni gimnastikachining alohida xususiyatlarini hisobga olishdan ayri tasavvur etib bo'lmaydi, bu bir gimnastikachining boshqasi bilan tafovutlariga ko'ra mashg'ulot vositalarini tanlashnigina emas, ko'pkurashchi sifatidagi gimnastikachilarning yana ham chuqurroq tayyorlanishlari uchun ayrim ko'pkurash turlarini alohida o'ringa qo'yib ixtisoslashtirishlarini ham nazarda tutadi. Gimnastikachilarga "dolzarb" turlarni belgilab berish hamda ularni hohishi va imkoniyatlarini hisobga olgan holda bu mashqlarga yana ham ixtisoslashtirish, shug'ullanuvchilarni rag'batlantirib, faolligini oshiradi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi

Gimnastikachining har tomonlama tayyorgarligini belgilovchi barcha jihatlarining yig'indisi o'qitish (o'rgatish), tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayoni bo'lib, u bunday tayyorgarlikni birmuncha tor vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlikka nisbatan umumiy deb atashga huquq beradi.

Ixtisoslashgan tayyorgarlik, biron-bir sifatni imkon qadar rivojlantirish, o'ta murakkab elementni o'zlashtirish, tayyorgarlikning umumiy darajasini ko'targandagina mumkin bo'ladi. O'z navbatida, umumiy tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlikka xos bo'lgan vazifalarni hal qilish natijalari yig'indisi sifatida olib tekshirish mumkin. Gimnastikachilar mahorati shaklanishining turli bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari muvozanatini aniqlash muhim usuliy masala hisoblanadi. "Voronka" qoidasiga ko'ra umumiy vositalarining keng qo'llanishi mahoratga erishish bosqichlarida torayadi, maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish esa, aksincha, o'sib borishi kerak.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili, organizm tizimlari birligi, shaxs va muhit birligi to'g'risidagi tasavvurlarda o'z biologik va ijtimoiy isbotini topadi. Maxsus mashqlarning u yoki bu funksiyalarini chegaralab rivojlantirishga ta'siri, shubhasiz umuman gimnastikachining organizmida aks etmay qolmaydi. Mazkur tamoyil bir qarashda o'zaro zid bo'lgan hodisalarni farqlash va ayni vaqtda birlikda tekshirish imkonini beradi. Masalan, umumrivojlantiruvchi mashqlar - chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar; UJT-MJT; katta hajmli material - tasnifiy dastur; ko'pkurash - alohida turlarga ixtisoslashish; umumiy ishchanlik qobiliyati - maxsus chidamkorlik va h.k.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi

Uzluksizlik tamoyili yil davomidagi va ko'p yillik mashg'ulotlarni o'tkazish zaruriyatidan kelib chiqadi. Aks holda zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish to'g'risida o'ylab o'tirmasa ham bo'ladi. Gimnastikada bu tamoyilga rioya qilish ayniqsa muhim, chunki harakat ko'nikmalarining paydo bo'lishi doimiy mustahkamlashni, takrorlanishi, harakat zahirasini yuzaga keltirish esa muntazamlikni talab qiladi.

Uzluksiz mashg'ulotlar o'tkazishning sharti organizm funksiyalarini o'z vaqtida tiklashdan iborat. Uzoq muddatli shiddatli mashg'ulotlar tiklovchi tadbirlar va dam olishni taqozo etadi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida mashqlanganlik holati paydo bo'ladi, u organizmning muayyan yuklamalarga moslashganligini ko'rsatadi. Shu ma'noda mashg'ulotni organizmning yuklamalarga funksional moslashishi jarayoni sifatida tasavvur etish mumkin.

Yuqori natijalarga intilayotgan gimnastikachilar deyarli har kuni va hatto kuniga ikki marotabalab mashq qiladilar. Bu holda yiliga mashg'ulotlarning soni yildagi kunlar sonidan ortiq bo'ladi. Uzluksiz mashg'ulotlarni asos qilib olib, uning ustiga yangi mashqlarni o'zlashtirish hamda yuklamalar hajmini oshirish rejalarini qurish mumkin.

Mustaqil mashg'ulotlar tufayli gimnastikachining qomati shakllanadi, mushaklar bo'rtib ko'zga tashlanadigan bo'ladi. Ko'p mashq qilgan gimnastikachilar tez tiklanadilar, quvvatni tejab saralaydilar. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar ancha qisqa muddatda mashqlanganlik darajasini pasaytiradi.

Yuklamalarni asta-sekin oshirib borish va maksimal natijalarga intilish birligi

Mazkur tamoyil avvalgisi bilan mantiqan bog'liq bo'lib, sport faoliyatining eng jiddiy jihatlardan birini tavsiflaydi. O'z - o'zicha mashg'ulotlar uzluksizligi sport natijalari o'sishini ta'minlay olmaydi, odatdagi takrorlashlar takomillashuvga olib kelmaydi. Uzluksiz mashqlar davomida yuklamaia hajmini asta-sekin oshirib borish zarur: tobora murakkabroq elementlarni, birikmalar, kombinatsiyalarni o'zlashtirish, mashq faoliyatining hajmi va shiddatini orttira borish lozim.

Bu tamoyil gimnastikachilarda haqiqiy musobaqa faoliyatini talablaridan ancha yuqori darajadagi tayyorgarlik va ishchanlikning shakilanishini taminlovchi katta hajm hamda sur'atli mashg'ulot yuklamalari va o'zaro bog'liq ta'sirotlar usulini qo'llash hisobiga tayyorgarlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha eng maqbul oshiqchanlikning yaratilishini ko'zda tutadi.

Mazkur tamoyilga ko'ra tayyorgarlikning strategik maqsadlaridan biri mashqlarning murakkabligi, ularni bajarish sifati va ishonchliligi, turnirga chidamlilik, texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorlikda eng maqbul oshiqchalikni yaratishdir.

Taniqii fizioiog A.A. Uxtomskiy tirik organizmning moslashuvi qonunini qisqacha shunday ifodalagan edi: "Ish organi quradi". Tobora ortib borayotgan yuklamalar funksional moslashuvning yangi, yanada yuqori darajasiga olib keladi. Organizmning tiklanish davrida faoliyatgacha mavjud bo'lgan imkoniyatlardan yuqoriroq darajuda quvvat harajatlari va o'ta ko'p harajatlari o'rnini to'ldirish xususiyati "giperkompensatsiya", "ortig'i bilan tiklanish" deb nomlanadi.

Yuklamalarni maksimal darajagacha ko'tarish tamoyili xuddi shu biologik qonuniyat asosiga qurilgan. Gimnastikada eng yuqori yuklamalar to'g'risidagi tushuncha nisbiy ma'noga ega. Sport ustasi bo'lgan gimnastikachilarning oddiy mashg'ulotlaridagi faoliyat ko'rsatkichlari razryadli gimnastikachilar uchun eng yuqori va hatto imkon chegarasidagi hisoblanadi. Yuklamalarning tadrijiy ravishda orttirib borilishi tadrijiylik tamoyilining amalga oshishi sifatida gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligiga xos xususiyatdir. Lekin, mashg'ulotlarning, ayniqsa, yuqori malakali gimnastikachilar mashg'ulotlarining yana bir o'ziga xos jihati ulardagi imkoniyatlarning eng baland darajasiga yaqin bo'lgan yuqori yuklamalarni vaqt-vaqti bilan qo'llab turish hisoblanadi. Bunday "zarbdor" mashg'ulotlar

hozirgi zamon gimnastikasi uchun tipik hodisa, ammo ularni epizodik tarzda, Mashg'ulotning "zarbdor" mikrotsikli yoxud mikrotsiklning boshqa mashg'ulotlari qatoridagi "zarbdor" mashg'ulot ko'rinishida qo'llagan ma'qul. Shuni qayd etish kerakki, eng yuqori yuklamalarga yuqori gimnastikachi uchun eng maqbul qiymatli yuklamalar doirasida mashqlanganlik darajasini muntazam oshirib borish tufayli erishish mumkin. Tadrijiylik va eng yuqori yuklamalarga yo'naltirilganlik birligi shuning o'zidir.

Ko'rgazmaliik maqsadida tayyorgarligi turlicha bo'lgan gimnastikachi yigit va qizlar uchun rejalashtirilgan ko'rsatkichlarni keltiramiz (1-jadval). Ko'rinib turibdiki, "zarbdor" yuklama kombinatsiyalar miqdoriga ko'ra asosiy mashg'ulot faoliyati ko'rsatkichlaridan 1,5-2 barobar yuqoriroq. Sport ustalari va nomzodlarda element va kombinatsiyalar miqdoridagi uncha katta bo'lmagan tafovut sport ustalari dasturining mazmuni murakkabligiga ko'ra jiddiy farq qilishini ko'rsatadi (1-jadval).

1-jadval

Mashg'ulot mikrotsikllarining alohida kunlari va gimnastikachilar yuklamalarining taxminiy hajmi

Mashg'ulot davri	Mashg'ulot xususiyati	Erkaklar				Ayollar			
		Sport ustalari		Sport ustaligiga nomzodlar		Sport ustalari		Sport ustaligiga nomzodlar	
		Elementlar miq.	Kombinat-siyalar miq.	Elementlar miq.	Kombinat-siyalar miq.	Elementlar miq.	Kombinat-siyalar miq.	Elementlar miq.	Kombinat-siyalar miq.
Tayyorlov	Asosiy m.	200-400	0-5	150-300	0-5	300-700	0-10	250-600	0-10
	"Zarbdor" m.	500	10-15	400-500	50-10	750-800	10-20	400-700	10-16
Musobaqa	Asosiy m.	300-450	10-15	250-400	5-10	400-600	10-20	300-500	12-16
	"Zarbdor" m.	450	20-22	350-400	15-20	550-700	24-30	450-600	18-24

* Tayanib sakrashlar soni kombinatsiyalar miqdoriga kirmaydi

Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari

professionallik. Bu tamoyil tayyorgarlikning yillik makrosiklida yuqori malakali gimnastikachining musobaqa faoliyatiga doimo tayyor bo'lishiga erishishni ko'zda tutadi. U yiliik siklda gimnastikachiga o'z musobaqa dasturini har qanday vaqtda talab etilishiga qarab bajarish uchun imkon beradigan tayyorlik darajasiga va sport formasiga ega bo'lishni nazarda tutadi.

modellashtirish. Mazkur tamoyilga ko'ra oldindagi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlari tayyorgarlik jarayonida ko'proq pedagogik vositalar yordamida qayta-qayta modellashtiriladi. Bunday modellashtirishning ahamiyati, ayniqsa, musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichida ortib ketadi, bunda maxsus modellashtirilgan haftalik mikrotsikllar qo'llaniladi;

individuallashtirish. Bu tamoyilga ko'ra shaxsiy musobaqa va mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda, maxsus tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlashda, musobaqalar oldi bosqichlarini rejalashtirish hamda tashkil etishda gimnastikachilarning alohida xususiyatlari e'tiborga olinadi;

ilmiy - usuliy asoslanganlik. Mazkur tamoyilga muvofiq milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus tayyorgarlikga o'rgatishning yangi samarali vosita va usullari, shuningdek, yangi trenajerlar, qurilmalar, nazorat vositalari hamda usullari muntazam ravishda sinovdan o'tkazilib, tadbiq etiladi. Biroq tayyorgarlikning texnologiyasida ularning faqat gimnastikachilarning boshqa toifalarida dastlabki sinovdan o'tib, zarur hamda yetarli darajada ilmiy - usuliy asoslanganlarigina mustahkamlanadi;

ko'pkurashli tayyorgarlik va ixtisoslashuvning uyg'unligi. Bu tamoyil ko'pkurashida ham, snaryadlarda ham medallar uchun muvaffaqiyatli kurash olib bora oladigan universal gimnastikachilarning ko'pkurashli asosidagi tayyorgarligini

ko'zda tutadi. Bunda dolzarb turlardagi kompozitsiyalar va murakkablikni talab etiladi;

dinamiklik. Mazkur tamoyil terma jamoaning tayyorgarlik dasturini va alohida dasturlarni muayyan sharoitdan kelib chiqib joriy taktik taxrir qilishni nazarda tutadi;

boshqariluvchanlik. Ushbu tamoyil tayyorgarlikning har bir olimpiada sikli boshlanishiga majmuaviy maqsadli dasturlarning ishlab chiqilishini hamda milliy gimnastika tizimining maqsadli bashorat modellarini o'zlashtirilishini tartibga soladigan va mamlakatda gimnastikaning umumiy istiqbolli rivojlanishini yo'nalishlarini shakllantiradigan xujjatlarni tadbiq etilishini ko'zda tutadi (yillik taqvimlar va musobaqa qoidalari, BO'SM va O'ZBO'SMlar uchun dasturlar, usuliy xatlar va axborot materiallari).

markazlashtirish. Mazkur tamoyil milliy terma jamoaning tayyorgarlik texnologiyasida eng muhimlaridan biri sanaladi. U milliy terma jamoaning asosiy va yoshlar tarkibining ixtisoslashish tayyorgarlik bazalarida ko'proq markazlashtirilgan holdagi tayyorgarligini nazarda tutadi;

o'z-o'zini ta'minlash. Ushbu tamoyilga muvofiq terma jamoa zahirasi tayyorgarligi, trenerlarning tayyorgarligi va malakasini oshirilishi, mamlakatda ishlab chiqadigan gimnastika anjomlari hamda jihoziarining takomillashtirilishi nazarda tutiladi;

sog'lom ma'naviy iqlim. Bu tamoyilga ko'ra milliy terma jamoaning markazlashgan jarayonida do'stona munosabatlar, jamoatchilik va o'zaro yordamga tayyorgarlik muhiti yaratiladi hamda qo'llab quvvatlanadi. Ziddiyatlar ma'muriyat tomonidan bartaraf etiladi.

1.3. Mashg'ulotni rejalashtirish

Rejalashtirishning mohiyati ko'p sonli vazifalarni vaqt bo'yicha oqilona taqsimlashdan iboratdir. Zamonaviy gimnastikada sport o'sishi sur'atlari tayyorgarlik jarayonining ilmiy - usuliy ta'minlanganlik darajasi, o'rganish predmeti hisoblangan dasturning murakkabligi musobaqalar taqvimiga bog'liq. Vaqt omili sport formasi, mashqlanganlik holatiga erishish muddatlarini belgilash asoslarini ham tashkii etadi. Shubhasiz har bir sportchining o'sish sur'atlari uning qobiliyatlari va iste'dodi bilan belgilanadi.

Mashg'ulotni davrlashtirish

Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- yangi elementlar, birikmalar, umuman, kombinatsiyalar o'zlashtiriladi;

- jismoniy tayyorgarlik darajasi UJT va MJT vositalari yordamida oshiriladi;

- mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlariga xos qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq holda psixologik tayyorgarlik darajasi ortadi;

- gimnastikachining ijro mahorati takomillashadi, darajasi oshadi;

- mashqlar texnikasi barqarorlashadi, ularni bajarish ishonchiligi ortadi;

- musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish tashkil qilinadi;

- tiklovchi tadbirlar va yuklamalarning yangi darajasiga o'tish vositalari qo'llaniladi.

Har bir vazifa turli muddatlarda hal etilishi mumkin. Bitta vazifaning o'zi umumiy va birmuncha xususiy jihatlariga ega bo'la oladi. Masalan, yaqin mashg'ulotda o'zlashtirish uchun muayyan elementlar haqida gapirish, keyingi toifadagi yangi dasturning o'zlashtirilishini rejalashtirish ham mumkin.

Vazifalarning miqyosi, ularning xilma-xil xususiyatlariga qarab mashg'ulot jarayonini muddati turlicha bo'lgan vaqt kesmalariga bir mashg'ulot mashg'ulotidan boshlab, 4 yil davom etadigan Olimpiya sikligacha ajratish mumkin. To'rt yillikning har bir yillik sikli o'z yo'nalishiga ega bo'ladi. Birinchi – "olimpiadadan keying" sikl majburiy dasturning almashtirilishi, yangi "kelajak modellari"ning ishlab chiqilishi kabi xususiyatlarga ega. Ikkinchi sikl - erkin dasturning yangilanishi, olimpiadaga tayyorgarlik rejalarining tahrir qilinishi yilidir; uchinchi sikl - model - nazorat sikli. Yakunlovchi sikl rejasining texnik-taktik variantlari tekshiriladi. To'rtinchi sikl – "olimpiada yili", olimpiada o'yinlariga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish. Olimpiada to'rt yilligi xususiyatlarini e'tiborga olish faqatgina mamlakat terma jamoasi a'zolariga taalluqli emas. Olimpiya sikllarining yo'nalishi hatto kichik razryadli gimnastikachilarning tayyorgarligi mazmunida ham o'z aksini topadi. Har bir yangi katta Olimpiya sikli bilan, odatda, kichik razryadlarda majburiy dastur almashadi; musobaqa qoidalari, tasniflar, sport maktablari dasturlari va hokazolarga o'zgarishlar kiritiladi.

Yillik mashg'ulotlar sikli ikkita yarim yillik sikldan iborat bo'lib, ularning har biri tayyorgarlikning tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarini ko'zda tutadi. Gimnastikachilar, ayniqsa, kichik razryadli sportchilarning mashg'ulotlarida, keyingi razryadning yangi dasturini o'zlashtirib olish uchun uzoq vaqt zarur bo'lsa, tayyorlov davri 6 - 8 oygacha uzaytirilishi, shunda butun sikl bir

yil davom etishi mumkin. Lekin ko'pincha yarim yillik sikllar rejalashtiriladi. Ularning har biri sport taqvimiga shunday muvofiqlashtiriladiki, natijada har sikldagi tayyorgarlik yirik musobaqalarda ishtirok etish bilan yakunlanadi. Mamlakat miqyosida bu O'zbekiston kubogi va O'zbekiston chempionati (bir holatda hududiy belgiga, ikkinchisida - idoraviy belgiga ko'ra). Xuddi shu tamoyii asosida quyi tashkilotlarning taqvimi ham tuziladi.

Tayyorlov davri mashg'ulotlariga xos vazifalar yangi mashqlarni o'zlashtirish, dasturni yangilash, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini ko'tarishdan iborat.

Musobaqa davrida musobaqalarga bevosita tayyorgariik ko'rishga yo'naltirilgan vazifalar: kombinatsiyalarni butun holda takomillashtirish, musobaqa sharoitlarini modellovchi sharoitlarda o'z chiqishlarining taktik variantlariga ishlov berish va boshqalar hal etiladi. Musobaqalarda ishtirok etish ham shu davr tarkibiga kiradi.

O'tish davri sport takomillashuvining yangi pog'onasiga o'tish uchun organizmning faol tiklanishini ko'zda tutadi. Shu maqsadda UJT vositalari, tabiiy omillar va profilaktik tadbirlar qo'llaniladi.

Mashg'ulotning har bir davri o'z mazmuniga ko'ra bir turli emas. Mashg'ulotning mazkur davridagi xilma-xil vazifalar ko'pincha bir vaqtda emas, balki navbati bilan asta-sekin amalga oshiriladi, bu esa unda bir necha bosqichning (mezotsikilarning) mavjud bo'lishini taqozo etadi. Bosqichlar miqdori va ularning yo'nalishini aniqlashda pedagogik vazifalar eng muhim ahamiyatga ega.

Shu sababli tayyorlov bosqichi uchun o'quv yo'nalishidagi bosqichlar yangi dasturni o'zlashtirish bosqichi, erkin dasturni yangilash bosqichi, dasturni takomillashtirish bosqichi xos bo'lib

qoladi. Musobaqa davrida dasturni barqarorlashtirish bosqichi musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichi ("bevosita", "yakunlovi") ajratiladi. Nihoyat, musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq bo'lgan amalga oshirish bosqichi.

Masalan, yarim yil davom etadigan tayyorlov davrida har biri 2-3 oylik ikki - uch bosqich bo'lishi mumkin. Yarim yillik siklda tayyorlov davri bor-yo'g'i 2-3 oy bo'ladi. Muvofiq ravishda bosqichlarning miqdori ham, davomiyligi ham qisqaradi (har biri 1-1,5 oygacha). Tayyorlov davri va uning alohida bosqichlari nazorat hamda hozirlovchi musobaqalar bilan yakunlanishi ham mumkin. Asosiy musobaqalar esa musobaqa davrini yakunlaydi.

Mashg'ulot siklini tashkil etishning keng tarqalgan variantlaridan biri uni bitta musobaqa bilan emas, bir-biridan 1 haftadan 1-1,5 oygacha oraliq muddat bilan o'tkaziladigan musobaqalar seriyasi bilan yakunlashdir. Tabiiyki, musobaqalar orasidagi vaqt mobaynida Mashg'ulotning tayyorlov davri uchun xos ishlarni avj oldirishdan ma'no yo'q. Bunday hollarda "ikkilantirilgan" yoki "uchlantirilgan" musobaqa davri tashkil etiladi, aniqrog'i uning bevosita hamda yakunlovchi musobaqalar oldi tayyorgarlik bosqichlari (mezotsikllari) takrorlanadi.

O'tish davri vaqt nuqtai nazaridan uncha uzoq davom etmasa-da, lekin unda ham musobaqa davrining jiddiy yuklamalaridan keyin faol tiklanish bosqichini hamda umum jismoniy, funksional tayyorgarlik yo'nalishlari yaqqol ko'zga tashlanadigan "jalb etuvchi" va "ko'maklashuvchi" mashg'ulotlar bosqichini ajratish mumkin.

Mikrotsikl - mashg'ulot bosqichining tarkibiy birligi. Haftalik mikrotsikllar eng keng tarqalgan, lekin ular bir haftadan kamroq ham, ko'proq ham bo'lishi mumkin. Mikrotsiklning vaqt doirasi mazkur tayyorgarlik bosqichi uchun xos bo'lgan vazifalar majmuasini hal etishga yo'naltirilgan mashg'ulot faoliyatining bir marta bajarilishi bilan aniqlanadi.

Boshqacha qilib aytganda, majburiy va erkin dastur asosidagi ko'pkurashning barcha turlari ustida ishlaganda, jismoniy tayyorgarlik, xoreografiya, batut, akrobatika va Mashg'ulotning boshqa vositalari, shuningdek, gimnastika-chining tiklanishi yetti kun davom etadi. Agar xuddi shu ish uch mashg'ulot kunida bajarilsa, unda ikkilantirilgan haftalik mikrotsikl ustida so'z yuritish mumkin. Haftalik mikrotsikl ancha maqsadga muvofiq, chunki u hajm va muddatiga ko'ra kichik, o'rta hamda katta yuklamalarni "yengillashtiruvchi" kunlar bilan oqilona uyg'unlashtirish, ularning o'zgarishlarini (o'sishlarini) Mashg'ulotning umumiy qonuniyatlari va tamoyillariga hamda jamiyat hayotining umumiy tarziga bo'ysundirish imkonini beradi. Agar gimnastikachining tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni va tayyorgarlikning mazkur bosqichi vazifalarini taqqoslaydigan bo'lsak, mikrotsiklning rejalashtirish zanjirida eng axborotlarga boy xalqa ekanligi ma'lum bo'ladi. Chindan ham bir kunning ko'rsatkichlari bo'yicha gimnastika-chining tayyorligi hamda uning mashg'uloti yo'nalishlari to'g'risida fikr yuritish mumkin emas. Mashg'ulot mazmunini mikrotsikl kunlari asosida tahlil etish mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarga nechog'lik muvofiqligi to'g'risida to'la tasavvur hosil qiladi.

Tayyorgarlikning joriy vazifalariga muvofiqlik darajasi va qandaydir "maqsadli" mikrotsiklga munosabatiga ko'ra Mashg'ulotning bir necha tipik mikrotsikllarini ajratib ko'rsatish mumkin.

Jalb etuvchi mikrotsikl. Dam olishdan keyin musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq ravishda yoki Mashg'ulotning bu davri yoki bosqichidan keyingisiga o'tish vaqtida rejalashtiriladi. Yuklama tobora oshirib boriladi, gimnastikachilar o'z mashqlarini "yodga oldilar" va h.k.;

Asosiy (bazaviy, qo'llab-quvvatlovchi) mikrotsikl. Mashg'ulotni uzoq muddat davomida ishlilik qobiliyati ko'rsatkichlarini pasaytirmagan holda (2-3 hafta) bir xil darajada o'tkazishga imkon beradigan eng maqbul yuklama;

Zarbdor mikrotsikl. Yuklama oshirilib, gimnastikachi imkoniyatlarining "cho'qqisi"ga yaqinlashadi. Ularning maxsus chidamliligi va ishonchliligi rivojiga rag'bat berish uchun qo'llaniladi;

Tiklovchi mikrotsikl. Katta zo'riqishlardan so'ng dam olish maqsadida yuklama ancha kamaytiriladi (zarbdor yuklama, musobaqalardan keyin);

Model mikrotsikl. Mashg'ulot yuklamasi va mazmuni oldindagi musobaqalar uchun xos bo'lgan sharoitga yaqinlashtiriladi, ularning jadvali va o'tkazilish tartibiga muvofiq ravishda rejalashtiriladi.

Ruhan tayyorlovchi mikrotsikl. Bevosita musobaqalar oldidan gimnastikachilarni ularga har tomonlama maqbul tarzda, shu jumladan, ruhiy jihatdan ham tayyorlash maqsadida rejalashtiriladi. Yuklama (mashg'ulot hajmi va shiddati) kamayadi, lekin ruhiy zo'riqish holati oshadi.

Musobaqalar o'tkaziladigan joy boshqa vaqt mintaqasida yoki boshqa iqlimiy sharoitlarda bo'lsa, bu yerga kelganda moslashtiruvchi mikrotsikl rejalashtiriladi.

Mikrotsikllar aralash turli ham bo'lishi mumkin. Masalan, zarbdor-model' mikrotsikllar yuklamaning taqsimlanishi kunlar bo'yicha musobaqalar jadvaliga qat'iy muvofiq tarzda, lekin musobaqa yuklamasiga qaraganda, elementlar hamda kombinatsiyalar miqdoriga ko'ra murakkab.

Har bir bosqichda mashg'ulotlarning rejalashtirilishini mikrotsikllarning navbat almashinishini aniqlash sifatida tasavvur qilish mumkin. Yuklamani rejalashtirishning umumiy

qonuniyatlari hamda mikrotsikllar turlarini yaxshi bilgan holda mashg'ulot jarayonini bundan ham oqilona boshqarsa bo'ladi.

Mikrotsiklning har bir kuni o'z yo'nalishiga ega bo'lib, u mikrotsikl yo'nalishiga o'xshash. Mashq kuni yuklama xususiyatiga ko'ra jalb etuvchi mikrotsiklning yuklamalari yuqori bo'lgan kunlariga hozirlovchi bo'lishi mumkin. Asosiv (bazaviy) yuklama kuni uning mazkur mikrotsikl uchun ahamiyat jihatidan o'rtacha ekanligi bilan tavsiflanadi. Zarbdor mashg'ulot kunida yuklama eng yuqori darajagacha yetkaziladi.

Tahrirlovchi mashg'ulot kuni yuklama jihatidan jalb etuvchi hamda asosiy, zarbdor mashg'ulotlararo oraliq holatni egallash, mikrotsiklda rejalashtirilgan yuklamaning umumiy hajmiga qo'shimcha vazifasini bajarmoqda.

Mikrotsiklning tiklovchi kuni faol va nafaol dam olishga yoki kichik yuklamali mashg'ulotlarga bag'ishlanadi.

Mashg'ulot kuni mashg'ulotlardan tashkii topadi. Bir mikrotsikldagi mashg'ulotlar va mashg'ulotlar - miqdori mos kelmasligi mumkin, chunki bugungi kunda gimnastikachilarni tayyorlash tizimi kuniga ikki marotabalik mashg'ulotlarni ko'zda tutadi (mashg'ulot mashg'ulotlari to'g'risida mashg'ulotlikning keyingi bobida batafsilroq ma'lumot beriladi).

Mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish

Yuklama deganda mashqlanganlik hamda musobaqalarga tayyorlikning ma'lum darajasiga erishish maqsadida shug'ullanuvchilarning organizmiga maxsus vositalar yordamida ta'sir ko'rsatish yo'llari va choralari tushuniladi.

Gimnastikada yuklama turli elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar, UJT hamda MJT mashqlari bilan bog'liq. Har bir gimnastik mashq (element, kombinatsiya) organizmga turlicha yuklama berib, uning qandaydir javob reaksiyasiga, "quvvat

zahirasi"ning sarflanishiga, toliqishiga sabab 'bo'lishi mumkin. Mashq bajarayotgan gimnastikachi har xil tabiat qiyinchiliklarni ayniqsa, o'rganish jarayonida harakatlarning murakkab muvozanati bilan bog'liq bo'lgan, qiyinchiliklarni; agar mashq ko'p kuch va tezkorlikni, kuch chidamligini talab etadigan bo'lsa, jismoniy qiyinchiliklarni; yangi yoki o'rta murakkab mashqni bajarish oldidan qo'rquvni yengish lozim bo'lsa, ruhiy qiyinchiliklarni yengishga to'g'ri keladi.

Yuklama kattaligiga gimnastikachining mashq jarayoniga shaxsiy munosabati ham ta'sir qilishi mumkin: u salbiy ("istamayman", "yoqmaydi"), ruhiyatni ezuvchi hamda ijobiy, tiklanishga yordam beruvchi ("istamayman", "juda yaxshi ko'raman") bo'ladi.

Yuklamaning elementlar va kombinatsiyalar miqdorida foydalanadigan pedagogik jihatini hamda hisobga olish qiyin bo'lgan organizmning funksional holatidagi ruhiy-fiziologik siljishlardan iborat biologik jihatini bir-biridan farqlash lozim. Shubhasiz yuklamani har ikki tomondan tavsiflovchi ko'rsatkichlardan ko'p axborot olish mumkin. Shunga qaramay, yurak - qon tomir tizimi faoliyati, ruhiy holatlarning ko'rsatkichlarini qayd qilish murakkab bo'lganligi uchun amaliyotda ko'p hollarda mashg'ulot yuklamasini ko'pincha elementlar, kombinatsiyalar miqdori va ularga sarflangan vaqtdan kelib chiqib baholash yetarli bo'ladi.

Gimnastikachilar tomonidan butun mashg'ulot davomida olinadigan va alohida elementlarning miqdori bilan ifodalangan yuklamalar yig'indisi uning hajmi xisoblanadi. Yuklama shiddati yoki jadalligi uning uzluksizligi, ta'sir etish davomiyligi, yuklama bilan dam olish oraliqlari nisbati bilan bog'liq 100%ga yaqin yuklama shiddati deganda gimnastik kombinatsiya elementlarining yaxlit holda uzluksiz bajarilishi tushuniladi.

Ammo bu ko'rsatkich texnik murakkablikning faqat muayyan sport razryadi uchun tip bo'lgan ma'lum darajadagi mashqlar shiddatini tavsiflaydi. Bundan tashqari, bu turdagi faoliyat uncha uzoq davom etmaydi - 20 - 25 sek. Lekin baribir, faoliyatning (elementlarning) ko'proq qismida uzluksiz birikmalar (kombinatsiyalar) bajarish bilan o'tadigan mashg'ulotlar organizmga kuchliroq ta'sir etadi. Shunga ko'ra, yuklama shiddati ko'pincha kombinatsiyalar miqdori bilan belgilanadi.

Yuklamani rejalashtirish va qayd etish bilan bog'liq ravishda Mashg'ulotning turli bosqichlarida uning ayni vaqtda gimnastikachilar tayyorlash masalalariga mos keladigan tavsiflaridan foydalaniladi. Masalan, yangi dasturni o'zlashtirish bosqichida elementlar miqdori, Mashg'ulotning umumiy vaqti axborot ko'rsatkichlari sifatida xizmat qilishi mumkin. Muhimi, gimnastikachilar katta hajmli ish bajarishlari zarur. Bu holalda yuklama shiddatining ko'rsatkichi deb Mashg'ulotning motor zichiigi qabul qilinadi, u mashqlarni bajarishga sarflangan ish vaqtiga nisbatida, yoki vaqt birligida, masalan, bir minutda bajarilgan elementlar miqdorida - ifodalanadi. Tabiiyki, Mashg'ulotning umumiy vaqtini saqlagan holda ish vaqti yoki elementlar miqdorini oshirish mashg'ulot shiddatini ham kuchaytiradi. Ko'pkurash turlarining xususiyatlaridan kelib chiqib, V.N.Afonin tomonidan ishlab chiqilgan (1976) elementlarning nisbiy yuklamadorligining koeffitsientlari umuman mashg'ulotlarning yuklamalari yig'indisini yanada aniq baholash imkonini beradi.

Kombinatsiyalar to'la o'zlashtirib borilgani sayin yuklamaning axborot ko'rsatkichi sifatida urinishlar soni xizmat qila boshlaydi. Hajmi jihatidan bir xil (elementlar soni bir xil) bo'lgan ishni bajarish uchun gimnastikachi qancha kam urinishni amalga oshirsa, ya'ni, bir urinishda ko'proq miqdordagi

elementlarni bajarsa, yuklama shunchalik shiddatli boladi, lekin bunda mazkur ish, umuman, bir xil vaqt davom etgan bolishi kerak. Demak, yuklamaning shiddatini oshirish yo'llari, birinchidan, bloklarni yo'riqlashtirish - butun kombinatsiyalar tarkibida bajariladigan elementlar miqdorini mashg'ulotdagi elementlarning umumiy miqdoriga yaqinlashtirishga, (EuMqEkMq); ikkinchidan; ish vaqtining umumiy mashg'ulot vaqtiga nisbatan oshishiga va uchinchidan, hajm o'zgartirilmagan holda mashg'ulot davomiyligining kamaytirilishiga bog'liq. Shiddatni o'zgartirishning uchta varianti amalda har xil uyg'unlashtirilgan holda uchraydi va bir mashg'ulot yuklamasini boshqasini bilan qiyoslashni qiyinlashtiradi. Shuning uchun yuklamani vaqt ketma-ketliklari, ish miqdorini boshqa shart-sharoitlar bir xil bo'lgandagina aniqlash, ya'ni biror ko'rsatkichdagi o'zgarishlarni boshqa ko'rsatkichlar birligida o'zgarishlar yuz bermagan sharoitda tekshirish zarur.

Gimnastikachilar yuklamasini nisbiy kattaliklar bo'yicha (shiddat indeksleri - SHI) baholashning bir necha yo'llari bo'lib, ular orasida V.N.Afonin formulasi ajralib turadi, u urinishlardagi kuchlanishlar, ishining hajmi hamda zichligini nisbatan to'la aks ettiradi.

Sport ustasi bo'lgan gimnastikachilarning musobaqa davri mashg'ulotlaridagi 500 tadan ziyod mashg'ulotlari xronometrini ko'pkurash turlari bo'yicha umumiy ish vaqti o'rtacha 100 ni tashkil etdi, elementlarning umumiy miqdori 241 ta, urinishlar miqdori 28 ta, to'la kombinatsiyahr soni 8 ta.

Bunday Mashg'ulotning SHI 0,98 qiymatiga teng. Taqqoslash uchun yuklamalar yig'indisi birligining modeli sifatida musobaqa yuklamasining hajmi va shiddati kursiv bilan xizmat qilishi mumkin.

Badan qizdirish mashqlari chog'idagi hamda baho uchun chiqishlardagi urinishlarning miqdorini, snaryadlarni sinab ko'rish vaqtidagi elementlar va kombinatsiyalarning musobaqa qoidalarida cheklab qo'yilgan miqdori va boshqalarni ancha aniq hisoblab chiqish mumkm. Hajm birliklarida (elementlar miqdorida), shiddat birliklarida (kombinatsiyalar miqdorida) umumiy vaqtni, ish ("sof") vaqtini, urinishlar orasidagi tanaffuslarni hisobga olgan holda aks etgan ko'rsatkichlar musobaqa yuklamasining model' ko'rsatkichlari hisoblanadi. Qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, mashg'ulot sharoitida bu yuklamalarga yaqinlashish, ularni aniq takrorlash yoki yuqoriroq darajada bajarish mumkin.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, gimnastikadagi mashg'ulot jarayoni uchun eng tipik vaziyatlar bilan bog'liq holda yuklamani boshqarish mumkin bo'lgan yo'llarni aniqlash usullarini umumiy ko'rinishda taqdim etamiz (2-jadval). Musobaqalar, shu jumladan, bir necha kunlik turnirlar modelidan olingan yuklama ko'rsatkichlarining hisob-kitobi har qanday tayyorlik darajasiga ega bo'lgan gimnastikachilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish uchun istiqbolli hisoblanadi.

Mashq jarayoni shiddatini oshirishning bir necha usuli bolib, 3-jadvalda yuklama shiddatini oshiradigan eng tipik usullar sxemasi berilgan. Sxemadan ko'rinib turibdiki, omillar qiymati doimiy bo'lganda (o'rtadagi ustun), yuklama shiddatini 2 yo'l bilan ko'tarish mumkin: boshqa ko'rsatkichlarni ortirish yoki kamaytirish bilan. Buni bir vaqtning o'zida ham amalga oshirish mumkinki, ayni shu yo'l eng ta'sirchan hisoblanadi. Yuklama shiddatini kamaytirish uchun esa, tabiiyki, xuddi shu usullarni, lekin teskari yo'nalishda qo'llash zarur.

2-jadval

**Yuklama hisobining asosiy omillarini model omillar
bilan taqqoslashning umumiy sxemasi**

Tipik vaziyatlar	Yuklama hisobi omillari, munosabatlari
1. Musobaqalar omili.	Tu q Tu mus. Ti q Ti mus. Em q Em mus. Km q Km mus. Mu q Mu mus
2. Dastumi o'zlashtirish ("o'rganish")	Tu > Tu mus. Ti > Ti mus. Em > Em mus. Km > Km mus. Mu > Mu mus.
3. Texnikani barqarorlashtirish, musobaqalarga tayyorlanish ("mashg'ulot")	EM > EMkm EM > EM mus. KM > KM mus.

Shartli belgilar:

Tu - mashg'ulotlarning umumiy vaqti

Ti - ko'pkurash turlarida "sof" ish vaqti

EM - elementlarning umumiy miqdori

EMK - kombinatsiyalarda elementlar miqdori

KM - to'la kombinatsiyalar miqdori

Mu - urinishlar miqdori

Tu mus.; Ti mus.; Em mus.; KM mus.;

Mu mus. - musobaqa sharoitida o'xshash ko'rsatkichlarning belgilari.

Majburiy yoki erkin kombinatsiyalarni yuqori sifat bilan bajarish evaziga mashg'ulot shiddatini maksimal darajagacha yetkazish hamda to'la kombinatsiyalar miqdorini ko'paytirish, urinishlar orasidagi dam olish tanaffuslarini qisqartirish, mashq yoki uning bir qismini dam olishsiz takrorlash va boshqa imkoniyatlarni gimnastikaning xususiyati deb hisoblash kerak.

3-jadval

Yuklama shiddatini oshirish yo'llari

Ko'rsatkichlarni kamaytirish		
Tu	Tu	Ti; EM; KM
Mu; Tu	Ti	KM; EM/ EMu
Tu	EM	EM; KM
Tu	Mu	Mu
Tu	Emu	
	KM	

EMu - urinishda elementlar miqdori. Boshqa belgilar avvalgi jadvalda ko'rsatilgan.

Yuklama kattaligini to'la tavsiflash uchun faqat uning hajmi va shiddatining emas, balki mashg'ulotlarning musobaqa sharoitiga yaqinligi darajasini, yangi murakkab mashqni o'rgatish bilan bog'liq vazifalar miqdori, jarohatlanish xavfi bo'lgan vaziyatlarning mavjudiigi, o'tkaziladigan musobaqalarning miqdori va miqyosi kabi omillarni ham e'tiborga olish shart. Ko'rinib turibdiki, mashg'ulot shiddati butun yuklamaning shiddatini oshiradigan ko'pgina omillar psixogen imkoniyatga ega. Moslashish qonunlariga ko'ra shug'ullangan sayin bu omillarning ta'siri kamayadi. So'zimiz yakunida turli davrlarda mashg'ulotni rejalashtirishning har xil darajalari o'zaro aloqada ko'rsatilgan sxemani keltiramiz (4-jadval).

4-jadval

Mashg'ulot va uning hisobini rejalashtirish darajalari

Vaqt kesmasi	Maqsadli vazifa	Axbotot ko'rsatkichlari va hisob omillari
Mashg'ulot turi	Badan qizdirish O'quv Mashq	Elementlar, kombina- siyalar miqdori. Urinishlar miqdori

	Nazorat Model' MFT UJT Tiklovchi	Urinishda elementlar miqdori Ko'pkurash turlari miqdori Mashg'ulotlar vaqti (umumiy "sof") Mashg'ulotlar shiddati
Mashg'ulot kuni	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Tahrirlovchi Tiklovchi	Bir kunlik mashg'ulotlar miqdori Bir kunlik yuklama hajmi va shiddati
Mikrotsikl	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Model' Hozirlovchi Tiklovchi	Mashg'ulotlar va mashg'ulot kunlari miqdori Yuklamaning kunma - kun o'zgarishi
Bosqich (mezotsikl)	Tayyorgarlik davrida: o'quv takomillashtirish dasturini yangilash Musobaqa davrida: musobaqalar oldi, amalga oshirishga bevosita tayyorgarlik (yakuniy) O'tish davrida: qo'llab-quvvatlovchi	Mikrotsikllar miqdori Mikrotsikllarning almashinishi Mikrotsikllarda yuklama dinamikasi Kombinatsiyalarda o'ta Murakkab elementlarning miqdori Urinishlarning umumiy miqdorida butun kombinatsiyalar foizi Baholash uchun kombinatsiyalar miqdori
Davr	Tayyorgarlik Musobaqa O'tish	Bosqichlar miqdori va ularning almashinishi Mashqlanganlik va tayyorlanganlik darajasi ko'rsatkichlari
Sikl	4-yillik 1-yillik Yarim yillik	Sikl va mashg'ulot davrlari davomiyiigi Mashg'ulot davrlarida yuklamalar va tayyorlanganlik dinamikasi Musobaqalar soni Sport natijasi Sport razryadi

Shuni nazarda tutish joizki, kattaroq vaqt kesmasidagi yuklamaning hisobi mashg'ulot kesmasini tavsiflashda qayd etib o'tilgan qisqaroq muddatli omillarning ham e'tiborga olinishini ko'zda tutadi (masalan, mikrotsikldagi yuklamaning hisobga olishning axborot ko'rsatkichlari va omillariga yana mashg'ulot kuni hamda mashg'ulot va h.k. ni tavsiflovchi ko'rsatkichlarni ham qo'shish kerak). Shunday qilib, guruhli mashg'ulotni rejalashtirish uchun ko'pgina omillarni bilish va hisobga olish zarur.

Amalda gimnastikachilar yildan-yilga razryad pillapoyalaridan tobora yuqoriroq pog'onaga ko'tarilib kelyaptilar. Har yili bittadan razryad va unga qo'shimcha sifatida dastur materiallari - mashg'ulot mazmunini rejalashtirishning asosi. Musobaqalar taqvimi, bir tomondan, va mashg'ulot jarayonini avj oldirish uchun zarur vaqt, ikkinchi tomondan, tayyorgarlik vaqtini ko'rsatadi, shiddatini belgilaydi.

Gimnastika hayotiy faoliyat va ish qobiliyatini oshirishning, shuningdek sog'lomlashtirish va aktiv dam olishning eng yaxshi vositasidir.

1968 yilgi Butun ittifoq gimnastika konferensiyasida gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari ajratib ko'rsatildi, unga quyidagilar kiradi: asosiy, gigiyenik va atletik gimnastika.

Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari mashg'ulot shaklida o'tkaziladi. Maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulotlarni programma talabiga, shuningdek, shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiga muvofiq tuzadi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari sog'lomlashtirish guruhlaridagi keksa yoshdagi kishilar bilan ham mashg'ulot shaklida o'tkaziladi.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari bor. Odatda, bir o'qituvchi shug'ullanuvchilarning katta gruppasi bilan mashg'ulot o'tkazadi. Shu bois, o'quv jarayonini boshqarishda mashg'ulotlarni tashkil qilishning maxsus usullari zarurdir.

Maktab mashg'uloti 45 minut, sog'lomlashtirish gruppalarida esa 45 - 90 minut davom etadi. O'qituvchi bu vaqtdan unumli va oqilona foydalanishi lozim. Mashg'ulotlarda ko'p mashq bajarilishi bilan birga, ular yetarli darajada qiziqarli tashkil etilgan bo'lishi kerak.

Asosiy gimnastika mashg'ulotini tashkil qilishning turli usullaridan foydalanish mumkin.

Frontal (yoppasiga) va gruppa usuli. Mashg'ulotlar gruppa usulida tashkil etilganda o'rganilayotgan mashqlar katta- katta gruppalar bilan bajarilishi, frontal usulda esa shug'ullanuvchilarning hammasi bir vaqtda bajarishlari kerak. Gruppa usulining afzalligi shundaki, bir gruppa shug'ullanuvchilari mashq bajarayotganlarida, mashg'ul bo'lmaganlari ularga yordamlashib turadilar. Shunday qilib, shug'ullanuvchilarning hammasi ishga jalb qilinadi, bu ularning qiziqishi va faolligini oshiradi.

Uzluksiz (to'p-to'p bo'lib) usuli boshqalaridan shu bilan farq qiladiki, unda o'quvchilar bir-birlaridan 1 - 2 m masofada turib, topshirilgan mashqlarni birin - ketin bajaradilar. Qiyalab qo'yilgan skameykalardan, gimnastika devori va narvonidan tirmashib chiqish, yakkacho'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 (ilgari gruppa usulida o'tkazilgan va o'zlashtirilgan bo'lishi) kerak. Bu shug'ullanuvchilarning mashq bajarayotganlari bir-birlarini kutib

qolmasliklari va u yoki bu snaryadda bir tekis taqsimlanishlari uchun muhimdir.

Turli-tuman mashqlarni aylana uzluksiz usulida o'tganda mashg'ulotlar ayniqsa qiziqarli va ko'tarinki ruhda o'tadi. Zalda zarur bo'lgan barcha snaryadlar o'rnashtiriladi va mashg'ulot planida belgilangan mashqlarni bajarish uchun joylar tayyorlanadi. Snaryadlar shug'ullanuvchilar bir-biriga xalaqit bermasdan bir mashqdan ikkinchisiga aylana yoki kvadrat bo'ylab o'tadigan qilib joylash- tirilishi kerak. Gruppa to'dachalarga ajratiladi va har bir to'da snaryad oldida yoki mashq bajariladigan joyda sarflanadi. Mashhlarni tushuntirib, ko'rsatib berilgandan keyin ularni bajarishga topshiriq beriladi va barcha to'dalardagi o'quvchilar birin-ketin umumiy aylana guruhga qo'shib ketadilar. U yoki bu mashqni sidirg'asiga qancha takrorlashni va necha marta aylanishni o'qituvchi belgilaydi. Mashq mazmunini bir yoki bir necha aylana guruhdan keyin o'zgartirish mumkin.

O'yin usulida asosiy gimnastikaning deyarli barcha mashqlarini: yugurish, uloqtirish, bir-birini ushlash, sakrashlar, buyumlarni ko'tarib o'tishni va boshqa harakatlarni o'z ichiga olgan harakatli o'yinlarni o'tish mumkin. Bundan tashqari, turli-tuman yugurishlarni, muvozanat saqlash, o'rmalab o'tish, sakrash, tirma- shib chiqish, uloqtirish va boshqalarni o'z ichiga olgan estafeta ko'rinishidagi maxsus o'yinlar (komanda o'yinlari) o'tkaziladi. Bu mashqlarning hammasi to'siqlarni oshib o'tish singari izchillikda bajariladi. Gruppa 2, 4, 6 ta komandaga bo'linib, oldindan bir chiziqqa joylashtirilgan snaryadlar va mashqlarni bajarish uchun belgilangan joy oldida dastlabki holatda (kolonna bo'ylab) saflanadilar. O'qituvchi qaysi mashqni qanday bajarishini tushuntiradi. Shug'ullanuvchilar topshiriqning hammasini bajarganlaridan so'ng, tezda o'z

joylariga qaytishlari kerak. Qatnashchilari barcha mashqlarni tez va to'g'ri bajargan hamda dastlabki holatga birinchi bo'lib qaytgan komanda g'olib chiqadi. Yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlarni o'yinga kiritish tavsiya qilinmaydi. Berilgan mashqlarning bajarilish sifati g'olib chiqqan komandani aniqlash mezoni bo'lishi kerak.

1.4. Gimnastikaning sog'lomlashturuvchi turlari

Gigiyenik gimnastika, yuqorida aytilganidek, kishilarni sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning vositasi, shuningdek, ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas manbaidir. Hozirgi davrda gimnastikaning sog'ayishni tezlashtirishi, kasallanishning oldini olishi, tetiklik va kuch g'ayratga to'ldirishi, kishi sog'lig'ini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo'lib qoldi.

Vrachlar nazorati ma'lumotlari orqali aniqlanganki, gigiyenik gimnastikaning kishi organizmi uchun ahamiyati juda katta ekan. Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari muntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanishi yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak-qon tomir sistemasining faoliyati yaxshilanadi, o'pkaning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv sistemasi va nerv-muskul apparatining faoliyati kuchayadi. Gigiyenik gimnastika kishining psixik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi. A. N. Krestovnikov, V. N. Mashkov, I. M. Sarkizov-Serazini va boshqa professorlarning ma'lumotlariga qaraganda gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari natijasida tomir urushi 50—60% ga tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5 - 20 mm, ko'tariladi, yutilayotgan kislorod miqdori 10 - 30% oshadi. Hozirgi zamon fiziologik

nuqtai nazaridan olganda, gigiyenik gimnastika butun organizmni tetiklantiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigiyenik gimnastikani yakka holda va shuningdek, gruppada bo'lib o'tkazish mumkin. Bu gimnastika bilan faqat ertalab emas, balki kunduzi ham (ovqatlangandan keyin 1,5 - 2 soat o'tgach) yoki kechqurun (uxlashdan 1,5 - 2 soat ilgari) shug'ullanish mumkin. Bolalar, o'smirlar va o'rta yoshdagi kishilar radio orqali eshittiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksini bajarishlari mumkin. Har xil sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan kishilar uchun bu komplekslar nagruzka bo'yicha kamlik qilishi mumkin.

Har kim ham ba'zi bir qoidalarni bilgani holda, o'z shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib turib, umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzib olsa bo'ladi. Komplekslarni tuzishda quyidagi qoidalarga rioya qilishi lozim.

1. Mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga mos bo'lishi kerak. Agar mashqlar juda murakkab bo'lsa, ko'ngildagidek bajarilmaydi va ularning samarasi ham yuqori bo'lmaydi.

Gigiyenik gimnastika quyidagi: xonani shamollatish, gigiyenik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badan tarbiya (suv prosyedurasi) singari hayotiy odatlarni tatbiq qilishga yordamlashadi.

Ertalabki gigiyenik gimnastika juda katta ahamiyatga ega, u organizmning passiv holatidan (uyqudan) odamping ish faoliyati uchun zarur bo'lgan aktiv holatga o'tishiga yordamlashadi.

Uyqu paytida bosh miya qobig'ining nerv hujayralari dam oladi va ularning ish qobiliyati tiklanadi. Uyg'ongandan keyin esa hali o'chmagan uyqu ta'snrida bo'lgan organizm ishga tez kirishib keta olmaydi, chunki asosiy sistema va organlarning funksiyasi sust holatda bo'ladi. Ertalabki gimnastika odamning butun organ

va sistemalarining ishga faol kirishishiga yordamlashadi. Faqat to'g'ri bajariladigan mashqlar (bunda belgilangan me'yorga, ko'lamga va muskullarning zo'r berish xarakteriga rioya qilish) shug'ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Katta yoshdagi kishilar nafas to'xtab turadigan, zo'r keladigan, cho'ziladigan, sakrash va tez-tez egilib turishni talab qiladigan mashqlarni bajarmasliklari lozim. Ular mashqlarning ta'sir qilish darajasi va har bir mashg'ulotda mashqlar yuklamasi me'yori to'g'risida vrachdan sistematik suratda maslahat, jismoniy tarbiya mutaxassislaridan esa mashqlarning xarakteri, ularning xususiyatlari va qo'llanish metodikasi to'g'risida konsultatsiya olishlari kerak bo'ladi.

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

3. Kompleksga to'g'ri qomat holatini his qilish, shuningdek, har xil nafas olish turlari (ko'krak, diafragma va aralash nafas olish)ga oid maxsus mashqlar kiritilishi zarur.

4. Kompleksga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigiyenik gimnastika 8 - 10 ta mashqdan iborat bo'ladi; kunduz kuni bajariladigan gigiyenik gimnastika esa 10 - 15 ta mashqdan iborat bo'ladi. Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz bo'lgani ma'qul.

Tanlab olingan mashqlarni kompleksga qo'shganda quyidagi qoidalarga binoan joylashtirgan ma'qul:

a) kompleksda birinchi va oxirgi mashqlar to'g'ri qomatni his qilishga qaratilgan bo'lish maqsadga muvofiqdir (to'g'ri qomatni asrash uchun buning ahamiyati muhim);

b) kompleksdagi ikkinchi muhim jihat shuki, bunda umumiy ta'sir ko'rsatadigan va odamning barcha organ va sistemalarining faoliyatini yaxshilaydigan mashqlar (yoki ikkita mashq) bo'lishi kerak. Bular, odatda, butun tananing katta gruppasi muskullarini ishga soladigan oddiy, sust sur'atda bajariladigan mashqlardir. Bular organizmni bo'lajak ishga tayyorlash uchun juda zarurdir;

v) kompleksning navbatdagi mashqlari turli muskul gruppalari (qo'l, yelka, bo'gin, bel, qorin pressisi, oyoq) uchun zarur bo'lgan seriyali bajariladigan mashqlardir. Bunda gavdaning turli qismlari birin - ketin ishga kirishishi kerak. Bu mashqlarning ikkinchi va uchinchi seriyalari jadalroq bajariladi. Mashqlarni shu tarzda bajarib borilar ekan, yuklamani ham asta-sekin oshirib boriladi, natijada turli muskul gruppalari ishga kirishadi, bu esa muskul kuchi samaradorligini oshiradi va faol dam olish uchun sharoit yaratadi;

g) keyingi 2 - mashq gavdaning barcha qismlari uchun tanlanadi, ular murakkab mashqlar bo'lib jadal bajariladi. Odatda, kuch talab qiladigan mashqlar qayishqoqlik mashqlaridan oldin kelishi kerak, ya'ni qayishqoqlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarning chigilini yozib olish zarur. Muskullarning faol harakatidan keyin muskullarni bo'shashtiradigan 1 - 2 ta mashqni bajarish maqsadga muvofiqdir;

d) kompleksning oxirida quyidagi: nafas olishga oid 1 - 2 ta maxsus mashq bajariladiki, bular vositasida shug'ullanuvchilar qorin, ko'krak va aralash nafas olishlarni o'zlashtirib, to'g'ri nafas olishga o'rganadilar;

e) kompleksning oxirida bajariladigan mashqlar mo'tadil suratli mashqlar bo'lishi kerak. Pirovardda kompleks to'g'ri qomat holatini his qilish mashqi bilan tugallanadi. Undan keyin artinish, yuvinish, dush qabul qilish va o'z-o'zini massaj qo'llaniladi.

Kompleksdagi har bir mashq 4 - 8 marta takrorlanadi; kuchni rivojlantiruvchi mashqlar yengil charchagunga qadar bajariladi, qayishqoqlik mashqlari esa bir oz og'riq xis qilgunga qadar bajariladi.

Mashqlar kompleksi 2 - 3 haftadan keyin almashtiriladi. Jismoniy yuklama asta-sekin 2 - 3 haftadan keyin oshirib boriladi. Kundalik gigiyenik gimnastika bilan hamma shug'ullanishi zarur. Zaruriy gigiyenik tadbir u har bir kishining kun tartibiga kiritilishi va hayotiy zarurat bo'lib qolishi kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikasi

Sanoatda ishlab chiqarish jarayonida kompleks mexanizasiya va avtomatizasiyaning joriy etilishi kishi oldiga yangi-yangi talablar qo'yib, uning mehnat xarakteriga ta'sir ko'rsatmoqda. Ko'pgina ish operatsiyalari yuqori aniqlikni va harakat uyg'unligini, zo'r diqqatni jalb qilishni talab qilmoqda. Har qanday ishni muvaffaqiyatli bajarish uchun yuqori ish qobiliyati talab qilinmoqda. Olib borilgan tadqiqotlar ishlab chiqarish gimnastikasining mehnatkashlar sog'lig'iga va jismoniy rivojlanishiga, ularning ish qobiliyatini oshirishga, jarohatlanish va ishlab chiqarishda yaroqsiz buyumlarning kamayishiga, ishlab chiqarish unumdorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini asosli tarzda tasdiqlamoqda. Gimnastikaning ish rejimiga joriy etilishi bilan mehnat unumdorligi o'rtacha 1,5 - 2,0 foiz oshganligi ma'lum.

Gimnastikaning kishi organizmiga foydali ta'sirini eksperimental ma'lumotlardan tashqari o'zida his etib, sinab ko'rgan ishchilar bildirgan fikrlar ham tasdiqlaydi. Mehnat jarayonida qo'llaniladigan gimnastika mashqlari kishi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ular yordamida organizmning turli funksiyalariga maqsadga muvofiq tarzda

ta'sir ko'rsatish mumkun. Mashqlarni muntazam bajarganda harakat aniqligi oshadi, ular tejimli, chaqqon va ko'zda tutilgandek bo'ladi. Shunday qilib, ishlab chiqarish gimnastikasi bilan sistematik tarzda shug'ullanganda (kirish gimnastikasi yoki fizkultura pauzasi) kishi sog'lig'i yaxshilanadi, ish qobiliyati oshadi, uyushqoqlik va intizomliligi tarbiyalanadi.

Ishlab chiqarish gimnastikasini tashkil etish. Ishlab chiqarish gimnastikasi bevosita sexda, bo'limlarda, laboratoriya va boshqa joylarda smena oldidan yoki ish kuni davomida maxsus tanaffuslarda o'tkaziladi.

Hozirgi vaqtda ishlab chiqarish gimnastikasining ikki formasi mavjud:

1. Kirishish gimnastikasi: Kirishish gimnastikasining maqsadi - organizmdagi fiziologik jarayonlar faoliyatini tezlashtirish va ishga funksional tayyorgarlikni oshirishdir. Ishga tayyorlanib kirishishda organizm yangi sharoitga, bo'lajak faoliyatga qayta moslashadi. Ishga kirishish jarayoni mehnatning turiga qarab har xil bo'ladi. U 1,5 - 2 soatgacha davom etishi mumkin. Ishga kirishish oldidan qilinadigan gimnastika ishga tayyorlanib kirishish davrini ancha qisqartirishga yordam beradi (V. M. Nikulinning bergan ma'lumotlariga ko'ra ishga tayyorlanib kirishish yarim baravar qisqarar, shunga muvofiq ishlab chiqarish unumdorligi ancha oshar ekan). Kirishish gimnastikasi 7 - 10 minut davom etadi.

2. Fizkultura pauzasi: Organizmning hayotiy faoliyati uchun nerv sistemasining dam olishi juda katta ahamiyatga ega. Ish faoliyati davomida nerv hujayralari ancha qo'zg'algan holatda bo'ladi, ish bir oz to'xtatilganda esa yangidan quvvat oladi. Fizkultura pauzasi ham shunga asoslanadi. Fizkultura pauzalari yordamida ish qobiliyati qat'iy, yuqori bo'lishga erishiladi va insonning jismoniy sifatlari muvaffaqiyatli kamol topib boradi.

Fizkultura pauzasini o'tkazish vaqti charchashning dastlabki alomatlari sezilganda belgilanadi. Chunonchi, bunda toliqish, hardamxayollik paydo bo'ladi, harakatlarni boshqarish susayadi va ish qobiliyati pasaya boshlaydi. Mashg'ulotga 5 - 7 minut ajratiladi.

Bir maromda bir xil mehnat qilish bilan mashg'ul kishilar uchun ikkita fizkultura pauzasi o'tkazish foydalidir: birinchisi tushki tanaffusdan 1,5 - 2 soat oldin, ikkinchisi esa tushdan keyin, smenani tugatishga taxminan 1,5 - 2 soat qolganda. "Fizkultminutlar" ham o'tkazilishi mumkin. Ular 2 - 3 mashqdan tashkil topadi. Ular fizkultura pauzalarini tashkiliy suratda o'tkazish imkoniyati bo'lmagan joylarda qo'llaniladi.

U yoki bu sexda, bo'limda ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarini boshlashdan (joriy etishdan) oldin talabga mos keladigan gigiyenik shart - sharoitni yaratib olish zarur. Keyin mashqlar kompleksi tuziladi va ular plyonkaga yozib olinadi, ishchilar orasidan ularni mashqlar kompleksining mazmuni bilan tanishtiradigan jamoatchi instruktorlar tayyorlanadi.

Ish kuni rejimiga gimnastikaning joriy qilinishi buyruq orqali rasmiylashtiriladi.

Metodistlar, shuningdek, seh boshliqlari va jamoat tashkilotlarining vakillari ishlab chiqarish gimnastikasining bevosita tashkilotchilari va joriy qiluvchilari hisoblanadilar.

Konsultasiya berish, rahbarlik qilish va nazorat qilish ishlari uchun "salomatlik soveti" (metodik sovet) tasdiqlanadi. Uning rahbarligida korxonada gimnastikani joriy qilish, instruktorlarni tayyorlash (25 - 30 ishchiga 2 kishidan) kabi ishlar olib boriladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasini tashkil qilish shug'ullanuvchilarning kasb faoliyati xususiyatlarini yaxshi o'rganish va hisobga olishni talab qiladi. Biroq kasblar juda ko'p va turli - tumandir. Shuning uchun o'z tabiati jihatdan o'xshash

ixtisoslar ishlab chiqarish gimnastikasining vazifasiga ko'ra quyidagi gruppalariga jamlangan:

I - gruppaga - nerv zo'r berishi, jismoniy nagruzkaning ozligi va ish harakatlarining bir xilligi bilan ifodalanadigan hamma (mayda mexanizmlarni yig'uvchilar, elektr lampalari montajchilari, perforatorchi ayollar, tikuvchi-motoristkalar, konveyerlarda, masalan: soatsozlik zavodlari, poyafzal fabrikalari ishchilari va boshqa) ish turlari kiradi. Odatda, bular o'tirganda bajariladigan bir zaldagi mehnatdir. Ishchilarning harakati cheklangan bo'lsa ham ammo bu mehnat ishchidan aniqlik va diqqatning o'ta jamlangan bo'lishini, ko'z nurini talab qiladi.

II-gruppaga jismoniy va aqliy mehnat birga ishtirok etadigan (tokarlar, frezerchilar, randalovchilar, motor yig'uvchilar va boshqalar) ish turlari kiradi. Ish tik turgan holatda bajariladi. Bu ishda dinamik va statik holatlar tez-tez almashinib turadi. Bunday ish doimiy diqqatni va qarab turishni talab yetadi.

III-gruppaga katta jismoniy zo'r berishni talab etadigan turli (qolipchilar, prokatchilar, qurilish ishchilari va boshqalar) ishlar kiradi.

IV-gruppaga doimiy aqliy zo'r berish va uzoq muddat diqqat bilan qarashni talab qiladigan (hisobchi xodimlar, dispetcherlar, shifokorlar, injener va boshqalar) kasblar kiradi.

Undan tashqari, zo'r diqqatni, katta nerv zo'r berishini, o'zgaruvchan sharoitga tez javob berishni, shovqinda, tebranma joyda va boshqa tashqi qo'zg'atuvchilar ta'siri ostida ishlashni talab qiladigan kasblar (uchuvchilar, shofyorlar, lokomotiv haydovchilari va boshqalar), yer ostida ishlovchi kasbdagilar (shaxtada laxm qazuvchilar), o'zgaruvchan harorat va boshqa sharoitlarda ishlash bilan bog'liq kasblar (balandga chiquvchilar, qishloq xo'jalik ishchilari) va boshqalar alohida ajralib turadi.

Mashqlar kompleksini tuzayotganda quyidagi prinsiplardan kelib chiqish zarur:

1) kompleksning mazmuni kirishish gimnastikasi yoki fizkultura pauzasining vazifalariga mos kelishi;

2) har bir kompleksga tanlangan mashqlar shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan bo'lishi;

3) komplekslarni tuzayotganda qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning kontingentiga va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga (seh, ishchi kiyimi, jinsi, yoshi va boshqalarga) mos keladigan bo'lishiga e'tibor berish;

4) mashqlarni shunday tartibda joylashtirish kerakki, oldingi mashq keyingi mashqning muvaffaqiyatli bajarilishiga zamin tayyorlaydigan bo'lishi;

5) jismoniy nagruzka shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga mos keladigan bo'lishi kerak.

Kirishish gimnastikasi mashqlari kompleksining sxemasi:

1. Yurish.

2. Qadni cho'zish (chuqur nafas olib).

3. Gavda muskullari uchun mashqlar.

4. Sakrashlar, turgan joyda yugurish yoki tez o'tib turishlar.

5. Yelka bo'g'ini, qo'l va barmoqlar uchun mashqlar.

6-7. Ish harakatlariga (muskul kuchlanishi, harakatlar xarakteri va sur'ati) o'xshash maxsus mashqlar. Bu mashqlarni mehnat paytidagi harakatlarning o'rtacha sur'atidan yuqoriroq sur'atda bajarish tavsiya qilinadi.

Fizkultura pauzasi mashqlari kompleksining sxemasi:

1. Qadni cho'zish.

2-5. Gavda, qo'l va oyoq mashqlari.

6. Harakat uyg'unligi mashqlari.

7. Yakunlovchi mashq.

Fizkultura pauzasi kompleksiga mehnat harakatlari ta'siridan ko'ra boshqacha ta'sir ko'rsatadigan, boshqa muskul gruppalariga va tana qismlariga ta'sir qiladigan mashqlar kiritilishi kerak, chunki bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tishda faol dam olish prinsipi ko'proq amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlarni o'tish metodikasi. Ish kuni davomida o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari odatiy ish kiyimida, yoshi va tayyorgarligi turlicha bo'lgan barcha ishchilar (erkaklar va ayollar) bilan o'tkaziladi.

Mashg'ulotni metodist yoki jamoatchi instruktor o'tkazadi, bunda u kompleks mashqlarni namuna tarzida ko'rsatib qolmasdan, har bir ishchining mashq bajarish sifatini ham kuzatib boradi, harakat ritmini buzmasdan xatolarini tuzatadi.

Gimnastika mashqlari radio orqali eshittirilganda muzika jo'rligidagi mashqlarni to'g'ri bajarish uchun har bir ishchi mashqlar bilan oldindan tanishib chiqqan bo'lishi zarur. Bunda gimnastika o'tkazuvchining ko'rsatmalari muzika jo'rligiga mos kelishi uchun quyidagicha qisqa tushuntirish so'zlari qo'llanilishi: "oyoqlarni balandroq ko'taring", "pastroq engashing", "ko'proq buriling", "oyoqlarni (qo'llarni) bukmang" va hokazolar shular jumlasidandir.

Mashqlarning samaradorligini oshirish uchun, har 4 - 5 kunda ayrim mashqlar mazmuniga o'zgartirish kiritish yoki murakkablashtirish mumkin. Butun kompleks esa odatda, 3 - 4 haftalik mashg'ulotdan keyin almashtiriladi.

Metodist yoki jamoatchi instruktor shug'ullanuvchilarning kayfiyatini muntazam kuzatib borishi, kompleksning ayrim mashqlariga ularning munosabatini aniqlashi va yangi kompleks tuzganda bularni hisobga olishi kerak. Mashg'ulotlarning samaradorligini muntazam hisobga olib borish va ishchilar sog'lig'iga ijobiy ahamiyatini oshirish uchun komplekslar mazmuniga o'z vaqtida zarur o'zgarishlar kiritib borish lozim.

Shug'ullanuvchilarni o'z - o'zini nazorat qilishning eng oddiy usullari bilan tanishtirish darkor; tomir urishini hisoblay olishni, gimnastikadan keyin (darhol va mashg'ulotlardan keyin ma'lum vaqt o'tgach) paydo bo'ladigan turli hislarni, uyqu, ishtaha, charchash, umumiy holat va boshqalarni baholay olish va hokazolar.

1.5. Gimnastikaning ta'lim rivojlanturuvchi turlari

Asosiy gimnastika - nisbatan mustaqil turlardan biri bo'lib, turli yoshdagi kishilar jismoniy tarbiyasining eng maqsadga muvofiq vositasidir. U maktabda o'quv predmeti hisoblanadi, chunki o'zining mazmuni va yo'nalishi bo'yicha o'quvchilarning jismoniy tarbiya vazifalariga mos keladi.

1. Asosiy gimnastika - jismoniy tarbiyaning ommabop vositasidir. Asosiy gimnastikaning turli - tuman vositalari orasidan kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalar, shuningdek keksa yoshdagi kishilar bajara oladigan mashqlarni tanlash mumkin.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlarida saf, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, balandlikdan, to'ldirma to'plar, gimnastika skameykalari, to'shaklar 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'ntarilishlar), badiiy gimnastikaning oddiy mashqlari (tayanch oldida oyoq va gavda harakatlari, raqs harakatlari) qo'llaniladi. Bu mashqlarning texnikasi nisbatan oddiy, shu sababli ularni o'rgatish uchun ko'p takrorlash talab qilinmaydi.

2. Asosiy gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi vazifalari. Asosiy gimnastika kishi butun organ va sistemalarini umumiy garmonik rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sog'lig'ini oshirish va yaxshilash, hayotiy faoliyati va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek to'g'ri qomatni shakllantirish va shug'ullanuvchilarni jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlashtiruvchi gigiyenik ahamiyatga ega.

Asosiy gimnastika mashqlarni yordamida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish mumkin, bunday darajaga erishmay turib sog'lomlashtirishga qaratilgan prinsipni amalga oshirib, shuningdek, xalqimizni socialistik mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlab bo'lmaydi.

Mashqlarning sog'lomlashtirish yo'nalishida bo'lishiga gavdaning barcha qismlari uchun mos keladigan, o'zgaruvchan jadallikda bajariladigan mashqlarni tanlash orqali erishiladi. Mashqlarni tanlashda shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sog'lig'i, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, shuningdek, harakat apparatining anatomik tuzilishini hisobga olish kerak. Barcha muskul gruppalarini ishga solish uchun ularning funksional xususiyati va hajmini hisobga olish kerak. Katta muskul gruppalari ko'p quvvat talab qiladigan ishni bajarishi kerak. Jismoniy nagruzkani boshqarib borish, uni asta-sekin oshirib borish, shu- g'ullanuvchilar mo'ljallangan mashqni bajarishga shayligini hisobga olish zarur.

3. Asosiy gimnastikaning amaliy ahamiyati. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida yurish, yugurish, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yukni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tish, turli to'siqlardan oshib o'tish kabi hayotiy zarur harakat malakalari shakllanadi va takomillashadi.

Qayd etib o'tilgan harakat malakalari kishilarning mehnat va harbiy faoliyati uchun katta ahamiyatga ega. Ularni o'rganish

harakat tajribasini boyitadi, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi.

4. Asosiy gimnastika - harakat tajribasini boyitishning samarali vositasidir. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida ko'pgina harakatlarning elementlari o'rganiladi. Shug'ullanuvchilar strukturasi va texnikasi jihatidan turlicha bo'lgan mashqlar xisobotini o'zlashtirib olgach, harakatning yangi shakllarini muvaffaqiyatli egallab oladilar va turli harakat topshiriqlarini uddalay oladilar. Bu oliy perv 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 (qismi, detali) mavjuddir. Demak, kishi qanchalik ko'p harakat malakasiga ega bo'lsa, uning harakat tajribasi qanchalik boy bo'lsa, uning yangi harakat faoliyatiga shunchalik oson va tez o'rgatish mumkin. Bolalar bilan o'tkaziladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlarida bu masalani hal qilish ayniqsa muhimdir.

5. Asosiy gimnastikaning ta'lim - tarbiyaviy ahamiyati. Mashg'ulotlar jarayonida ta'lim - tarbiyaviy vazifalar hal qilinadi. Gimnastika mashg'ulotlari intizomli va qat'iy tartibli o'tishi bilan ajralib turadi, chunki. mashqlar sanoq yoki muzika jo'rligida bajariladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida turli harakatlarni bajarishga va bu harakatlarni fazada, vaqt birligida va muskul zo'r berishi darajasi bo'yicha aniq bajarishga o'rgatiladi. Maktab yoshidagi bolalarni o'z harakatlarini barcha parametrlarda aniq baholay olishga, gavdaning turli harakatlarini boshqara olish va eslab qolishga o'rgatish lozim.

Keksa yoshdagi kishilar harakat aniqligiga va ularni bajarish uyg'unligini asta-sekin murakkablashtirib borishga e'tibor berishlari zarur. Shu maqsadda gavdaning alohida qismlari bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha qismlarga va kombinasiyalarga (8 - 10 sanoqqa) birlashtirish tavsiya etiladi. Bunday mashqlarni o'rganish orqali 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 tarbiya birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

P. F. Lesgaft maktabda gimnastika sistemasi haqida gapirib, bunday yozgan edi: "Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunday chambarchas bog'liqki, ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil qilishi lozim, chunki har qanday bir tomonlama rivojlanish ta'limda muvofiqlikni buzadi va odamning barkamol rivojlanishi uchun sharoit yaratmaydi".

Shunday qilib, asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlikni, hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantirish va harakatlar texnikasi asoslariga o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. Asosiy gimnastika sportga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Atletik gimnastika

Atletik gimnastika mamlakatimizda o'spirin, o'smir va yigitlar orasida yildan - yilga keng tarqalib bormoqda. Atletik gimnastika turli ommalashishining boisi uning butun tana muskullarining mutanosib rivojlanishiga, to'g'ri va chiroyli qomatining shakllanishiga, kuch, qayishqoqlik, chaqqonlikni rivojlan-tirishga qaratilganligidadir.

Har bir o'spirin, o'smir va yigit kuchli, chaqqon va xushbo'y bo'lishni istaydi. Bu istak tabiiydir.

Mamlakatimizda kishilarning sog'lig'i, uning jismoniy kamoloti uchun kurash ko'pdan buyon ijtimoiy ishga aylangan.

Sport mashg'ulotlari bilan sistematik suratda shug'ullangandagina kuchli va chaqqon bo'lish mumkin. Biroq, hamma ham sport seksiya va maktablarida shug'ullana olmaydi.

Atletik gimnastika bilan barcha istaganlar shug'ullanishi mumkin. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar (tayoqchalar, cho'qmorlar, gantellar, to'ldirma to'plar, arg'amchi, rezina tasma yoki amortizatorlar, toshlar, shtangalar bilan) turli gimnastika snaryadlari (devorcha, arqon, narvon, bryuslar, turnik, halqalarda) bajariladigan mashqlar keng qo'llaniladi. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, yugurish, sakrash (osma maydonchalardan tepalik joylarga, to'siqlar ustidan balandlikka, uzunlikka), tirmashib chiqish va o'rmalash, uloqtirish va ilib olish (to'ldirma to'plarni, yengil atletika yadrolarini, toshlarni), muvozanat saqlash, og'irliklarni ko'tarib o'tish mashqlari qo'llaniladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari haftasiga 2 - 3 marta gruppalar bilan shuningdek, har kuni yakka - yakka o'tiladi. Gruppa mashg'ulotlari mashg'ulot shaklida 60 - 90 minutdan o'tiladi.

Shaxsiy atletik gimnastika bilan har kuni ishdan yoki o'qishdan qaytgach, doim bir xil vaqtda, ovqat iste'mol - qilgandan 1,5 - 2 soat keyin 20 - 40 minutdan shug'ullanish lozim. Shaxsiy mashg'ulotlarda ikki yoki uch kompleks bajariladi. Birinchi kompleks mazmuniga ko'ra gigiyenik gimnastika kompleksini eslatib mashg'ulotga tayyorlovchi qism hisoblanadi va u har kimning shaxsiy xususiyatini hisobga olgan holda tuziladi

Ikkinchi va uchinchi komplekslar kuchni, qayishqohlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlardan tuziladi. Ularni bajarishda turli buyumlar, oddiy moslama va mebellar qo'llaniladi. Uchinchi kompleks ikkinchisining davomi hisoblansada, ammo hamma mashqlar jadal sur'atda bajariladi. Shuning uchun u boshlang'ich tayyorlikdan o'tgan va kamida bir yil atletik gimnastika bilan sistematik suratda 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 sekunddan) bajarish mumkin bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Faqat shundagina qo'zg'atuvchi kuch va shunga muvofiq, muskul to'qimalarining aktivligi ham muskullarda oqsil parchalanishi uchun yetarli bo'ladi, bu esa tiklanish davrida muskullarda ko'proq oqsil hosil bo'lishiga imkon yaratadi.

Muskullar kam zo'riqqan vaqtda qo'zg'alish ham uncha katta bo'lmaydi, shunga muvofiq ekzaltasiya fazasi ham past darajada namoyon bo'ladi. Demak, kichik nagruzkali, kam muskul zo'r berishiga ega bo'lgan mashg'ulotlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun samarasi kam bo'ladi. Harakat faoliyatining jadalligi (nagruzka miqdori va jadalligi) asta-sekin oshirilib borishi zarurligini ham hisobga olish kerak. Muayyan tayyorgarliksiz haddan tashqari nagruzka va charchash foyda o'rniga zarar keltirishi mumkin. Atletik gimnastika mashg'ulotlarining boshlanishida hamma muskul gruppalarini rivojlantiruvchi yengil mashqlar kiritilishi zarur, ularning o'zlashtirilish darajasiga qarab bora-bora qiyinroq mashqlar

qo'llaniladi. Komplekslarga mashqlarni tanlash qoidasi va ularning navbatini belgilash "Gigiyenik gimnastika" bo'limida bayon etilgandek bo'ladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari jarayonida quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

1) sog'liqni kuzatib borish. Bir yilda 2 marta muntazam medisina ko'rigidan o'tish va vrach bilan mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan harakat faoliyatining tartibi va yuklamasi haqida maslahatlashish;

2) jismoniy rivojlanishni kuzatib borish va jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlarini hisobga olib borish: o'pkaning sig'imi, maksimal va minimal qon bosimi (tinch holatda); bo'y va tana og'irligini, qo'l, gavda (bel va qorin pressining) va oyoq kuchini, ko'krak qafasi, yelka, son va boldir aylanisini o'lchab borish;

3) gigiyenik talablarga (kun tartibi, mashg'ulotlar vaqti, o'z-o'zini nazorat qilishga) rioya qilish va ko'rsatkichlarni (kayfiyatni, tomir urishini, uyqu, ishtaha, ish qobiliyatini) yozib borish;

4) qomat holatini kuzatib borish;

4) o'z xususiyatlarini hisobga olgan holda, mashqlar kompleksini tuzishni o'rganib olish;

5) atletik gimnastika to'g'risida adabiyotlarni kuzatib, o'qib borish zarur.

Gimnastika-pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakulteti o'quv rejasidagi asosiy fanlardan biridir. Boshqa maxsus fanlar kabi gimnastika kursi ham o'rta-umumta'lim maktablari va kasb-hunar kollejlari uchun mutaxassislar tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalarni hal qilishni ko'zda tutadi. Bu masalalar hammadan oldin jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik faoliyati asosiy vazifalari mazmunini aks ettiradi va shu bilan

birga bo'lajak o'qituvchining shaxsini shakllantirish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmni chiniqtirish hayotiy zarur mahorat va ko'nikmalarini singdirishga imkon beradi. Jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashdagi umumiy yetakchi masalalarni hal qilish muayyan ketma-ketlikda va navbatma-navbat olib boriladi, bunda, birinchidan, jismoniy tarbiya sohasida sog'lom, har tomonlama jismoniy tayyorlangan, irodali, tashabbuskor va intizomli yosh mutaxassisilarni tayyorlash, ikkinchidan, amaliy, hayotiy zarur harakt mahorati va ko'nikmalarni, maxsus bilimlarni shakllantirish, uchinchidan, gimnastikadan Mashg'ulot berish, mustaqil pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan gimnastika mashqlari texnikasi, bilim, mahorat va ko'nikmalarni egallashni ko'zda tutiladi. Shu bilan birga o'quv fani sifatidagi gimnastika oldida turgan umumiy va xususiy masalalarni farqlash zarurdir. Birinchisi, o'quv jarayoni davomida ko'zga yaqqol tashlanib, sekin-asta 1 semestr - 3semestr - gacha murakkablashib boradi. Ikkinchisi, shaxsning shakllanishi va o'qituvchi Mashg'uloti orasidagi izchillikni taminlab, juda qisqa muddatlarda 3 o'quv semestri yoki mashg'ulotlarning bir necha seriyasi davomida hal qilinadi.

I-bosqichda:

1. Maktab dasturi va pedagogik bilim yurtlari jismoniy tarbiya bilimlaridagi o'quvchilar uchun "O'qitish uslubi" berilgan gimnastika" kursi dasturi doirasidagi gimnastik mashqlar tizimini egallash;

2. Gimnastika atamashunosligi asoslarini o'zlashtirish;

3. Gimnastika mashqlari texnikasi, xavfsizlikni ta'minlash va yordam berish asoslarini egallash;

4. Boshlang'ich kasbiy-pedagogik mahorat va ko'nikmalarga o'rgatish (buyruq va farmoyishlarni berish uchun ovozni o'zgartirishni bilish, ayrim gimnastika mashqlari mazmunini tushuntirish va ta'riflab berish mahorati va boshq.);

5. Ayrim gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubiyati asoslari bilan tanishish zarur.

II-bosqichda:

Ayrim gimnastika mashqlariga o'rgatish va bu mashqlarning muayyan majmuasini o'tkazish asoslarini egallash;

Gimnastika mashqlarini bajarishni baholash tartibi va gimnastika bo'yicha hakamlik qoidalarini o'zlashtirish;

Gimnastika atamashunoslik bilimlarini va xavfsizlikni ta'minlash va yordm berishni takomillashtirish;

Maktabda gimnastika yo'nalishi bo'yicha jismoniy tarbiya Mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirish, o'tkazish ko'nikmalarini, ularni tahlil qilish (pedagogik tahlil qilish, xronometraj, tomir urish egrichiziqlari va boshq.) va ularni baholashni bilish zarur.

Kasbiy-pedagogik mahorat va ko'nikmalarni egallashni amalga oshirish har bir o'quv bosqichida o'qitishning muayyan pedagogik materiallarini qo'yish yo'li bilan amalga oshiriladi. Qo'yilgan o'qitish masalalariga mos ravishda dasturning o'quv materiali ma'ruza, seminar, amaliy, obzorli uslubiy mashg'ulotlarda va o'quv amaliyotida butun o'qitish davri davomida talabalar tomonida egallanadi, bunda har bir bosqichda o'quv dasturini yanada chuqurroq egallash uchun talabalarga quyidagi talablar qo'yiladi:

I bosqichda

1. Buyruq, farmoyishini aniq va to'g'ri berish, guruhni tuzish, ma'lumot berishni bilish;

2. Havoda va tayanchdagi umumrivojlanturuvchi, safdagi va akrobatik mashqlardagi gimnastika atamalarining kelib chiqish yo'llari va qoydalarini o'zlashtirish;

3. I-bosqich dasturida ko'zda tutilgan gimnastika mashqlarini bajarishninig amaliy ko'nikmalarini va texnika asoslarini egallash;

4. Gimnastika anjumanlarida, mashqlar bajarishda xavfsizlikni taminlash va yordam berishning asosiy usullarini egallash;

5. O'quv amaliyot jarayonida safdagi va umumrivojlan-tiruvchi mashiqlar o'tkazishni egallash;

6. Uy vazifasini bajarish:

a) shartli nuqta (markaz, o'rta, burchak va boshqa)larni ko'rsatgan holda gimnastika zali chegaralari chizmasi.

b) safda har xil gimnastika mashqlarini bajarib borish (aylanib o'tish, diogonal, qarama-qarshi yurish, ilon izi "zmeyka" va boshqalar).

v) qabul qilingan qoidalar va shaklga mos ravishda umumlashtiruvchi mashqlar majmuasi va gimnastika snaryadlaridan birida 5-6 elementdan iborat mashqlar kombinatsiyasini tasvirlash.

I-bosqich dasturi hisobga kiruvchi nazoratlarni bosqichma-bosqich topshirish.

II bosqich dasturida ko'zda tutilgan amaliy ko'nikmalar va gimnastika mashqlarini bajarish texnikasi asoslarini egallash.

Gimnastika snaryadlarida o'zaro bog'lanagan bir yoki bir necha mashqlarni bajarishni tushuntirish va ko'rsatishni bilish.

Maktabda gimnastika mashqlarini bajarish va gimnastika bo'yicha musobaqalar o'tkazishni baholash qoidalari va tartiblarini o'zlashtirib olish.

Gimnastika bo'yicha maktab musobaqalari hakamligida shogir sifatida qatnashish.

Maktabda va bolalrning yozgi dam olish oromgohlarida gimnastika bo'yicha chiqishlar va bayramlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha asosiy qoidalarni egallash.

O'quv amaliyoti jarayonida gimnastika snaryadlarida o'rgatishni olib borishni egallash.

Uy vazifasini bajarish:

a) maktabda gimnastika bo'yicha tasniflangan musobaqalar (maktab gimnastika ko'p kurashi, muayyan sinf dasturi doirasida o'tkazish uchun qoidalar tuzish.

b) maktabda va bolalarning yozgi dam olish oromgohida jismoniy tarbiya – sport bayramlarida o'quvchilarning gimnastika na'munaviy chiqishlarini o'tkazish reja – ssenariysini tuzish.

II bosqich dasturidagi hisobga kiruvchi nazoratlarni bosqichma-bosqich topshirish. Sport-amaliy gimnastikasi turli sport turlaridagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. U jismoniy sifatlarni takomillashtirish va sportchilar organizmining funksional imkoniyatini oshirish uchun qo'llaniladi.

Professional - amaliy gimnastika

Professional - amaliy gimnastika kishilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan va ularning o'z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarini tezroq o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lib, professional-amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. Professional - amaliy gimnastikaning vosita (mashqlari) va metodlari yordamida bo'lajak kasb (ko'mir kombayni haydovchilari, quruvchilar, montajchilar, metall-stanokchilari, tikuvchilar, yuqori kuchlanishdagi tok bilan ishlaydigan temir yo'l elektromontyorlari va hokazo)lardagi harakat faoliyatini muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlari rivojlanadi va harakat malakalari takomillashadi.

Professional-amaliy gimnastika, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari kabi, asosan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, shuningdek oliy o'quv yurtlari hamda texnikumlarda o'tkaziladi.

Professional-amaliy jismoniy tayyorgarlik konkret mehnat faoliyati yuqori talablar qo'yadigan jismoniy sifatlarni, harakat malakalarini va o'quvchilar organizmining psixofiziologik funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon hisoblanib, bu tayyorgarlikda gimnastikaga muhim o'rin ajratiladi.

Buyumsiz va buyum vositasida bajariladigan mashqlar, gimnastika snaryadlaridagi (gimnastika devori, skameykasi, arqon, langar, yakkacho'p va boshqalardagi) mashqlar, shuningdek, oddiy akrobatika mashqlari, oddiy va tayanib sakrashlar professional - amaliy gimnastikaning asosiy vositalari hisoblanadi.

Professional - amaliy gimnastika bo'lajak yosh ishchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini va ma'naviy boyligini rivojlantirishga, ularni hayotga, hozirgi davrning yuqori unumli ishlab chiqarish mehnatiga va Vatan himoyasiga tayyorlash uchun xizmat qiladigan va hamma o'quvchilar uchun yagona bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlikdan farqli o'laroq bo'lajak ishlab chiqarish faoliyatidagi ixtisoslikni hisobga olgan holda o'tkaziladi. Uning mazmuniga biron soha mehnat faoliyatining xususiy sharoiti uchun muvaffaqiyatli tayyorlash mumkin bo'lgan gimnastika mashqlari va boshqa mashqlar kiritiladi.

O'quv plani bo'yicha majburiy mashg'ulotlardan tashqari maxsus tashkil qilingan fakultativ va seksiya mashg'ulotlari katta ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Ertalabki gigiyenik gimnastikaning kundalik mashg'ulotlari jarayonida, mashg'ulotdan tashqari biron - bir sport turi bilan shug'ullanish, shuningdek, fizkultura - sog'lomlashtirish va turistik tadbirlar jarayonida biron kasbni hisobga olgan holda maxsus tayyorgarlikni amalga oshirish mumkin. Har bir muayyan ixtisos uchun foydaliroq gimnastika mashqlarini yoki sport turlarini

tavsiya qilish mumkin. Chunonchi, montajchi - havozakorlar uchun batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari, akrobatik sakrashlar, shuningdek trampolindan sakrashlar; tikuv sanoati ishchilari uchun panja, kaft harakatlari chaqqonligi va tezligini, shuningdek oyoq va bel muskullarining chidamliligini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar; suv transporti ishchilari uchun - harakat qilib turadigan tayanchda (yakkacho'pda va boshqalarda) muvozanat saqlash mashqlari, tirmashib chiqish, tirmashib oshib o'tish mashqlari katta yordam ko'rsatishi mumkin.

Sport-amaliy gimnastika

Sport-amaliy gimnastikasi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Gimnastika mashqlari yordamida organizmning turli sistemalari faoliyatining rivojlanishiga (turli muskul gruppalariga, tananing alohida qismlariga, organlar va boshqalarga) tanlab ta'sir ko'rsatish va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, jismoniy nagruzkaning hajmi va xarakterini maksimal darajada variantlashtirish mumkin. Bu hol aynan sport - amaliy gimnastikasining sport natijalarini oshirishning eng muhim va yakka-yagona vositasi sifatida qo'llanish imkonini beradi. Muskul zo'r berishining tuzilishi va xarakteri bo'yicha u yoki bu sport turining harakat faoliyatiga xos yoki o'xshash mashqlar tavsiya qilinadi. Chunonchi, gavda aylanma harakat qiladigan sport turlarida (figurali uchish, kurash, suvga sakrash) akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular yordamida tayanch - harakatlantiruvchi apparat va muvozanat organlari (vestibulyar analizatorining funksiyasi) takomillashadi

Kompleks vositalar ko'proq nafas olish, qon aylanish organlariga ta'sir ko'rsatadigan boshqa sport turlarida

umumrivojlantiruvchi mashqlar, arg'amchi bilan bajariladigan turli mashqlar va har turli sakrash va irg'ishlar (boks, kurash, yengil atletika va boshqalar) katta o'rin egallaydi.

Quyidagilar sport-amaliy gimnastikasining asosiy vositalaridir:

1) buyumsiz va buyumlar (gimnastika tayog'i, gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi, rezina amortizator va boshqalar) bilan bajariladigan mashqlar;

2) ommaviy snaryadlarda (gimnastika devorchasi va gimnastika skameykasi, arqon, langar, osma maydoncha) va shuningdek, otda, halqada, bryuslarda va turnikda bajariladigan mashqlar;

3) akrobatika mashqlari, batutda, trampolindan sakrashlar;

4) tayanib va tayanmay sakrashlar.

Quyidagi mashqlarni ayrim jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun qo'llanish zarur:

a) kuchni rivojlantirish uchun tezkor - kuch mashqlari (o'ta og'ir bo'lmagan yuk bilan eng katta tezlikda va o'ta og'ir yuk bilan charchagunga qadar mashq bajarish) va kompleks ta'sir qiluvchi mashqlarni qo'llanish lozim. Masalan, kurashchi, shtangachi, eshkakchilar uchun blokli qurilmalardan iborat gimnastika snaryadlari; sport o'yinchilari uchun - buyum bilan bajariladigan mashqlar, dinamik xarakterdagi oddiy mashqlar, turli irg'ish va sakrash Mashqlari juda foydalidir;

b) qayishqoqlikni rivojlantirish uchun harakatlarning amplitudasini. Asta - sekin oshirib bajarish, sherikning yordamidan foydalanib mashq bajarish, ommaviy snaryadlarda (gimnastika devorchasi, arqon, langar va boshqalar) mashqlar bajarish zarur. Masalan, suzuvchilar uchun yelka bo'g'inining yaxshi harakatchanligi zarurdir, o'yinchilarga esa (futbol, basketbol), tos - son va bolder - tovon bo'g'inlarining harakatchanligi lozim;

v) chaqqonlikni takomillashtirish uchun ko'proq koordinasiya mashqlarini (har xil usul va turli yo'nalishda gavda aylanishini talab qiladigan), akrobatika mashqlarini, shuningdek turli xil sakrashlarni (tayanchsiz, tayanib turib, pastlikka, trampolindan, aylanib bajariladigan sakrash va boshqalar) qo'llangan ma'qul.

Sport-amaliy gimnastikasining ko'rsatilgan mashqlari sportchini tayyorlashning turli bosqichlarida, trenirovkaning barcha davrlarida, albatta, sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llaniladi. Harakat faoliyatining shakli va uslubi tipik bo'lgan sport turlari (figurali uchish, suvga sakrash va boshqalar)dagina ularning har birining xususiyatlariga qarab gimnastikaga -xos uslubga erishish zarur, ko'pgina boshqa sport turlari uchun esa harakatlar erkin va keng amplitudada bajarilishga erishish lozim. Gimnastika snaryadlarida mashq bajarilar ekan, tezlik faoliyati shiddatli harakat xarakteriga ega bo'lgan sportchilarning mashg'ulotlarida uzoq davom etadigan statik zo'r berishlarga yo'l qo'ymaslikka erishish zarur.

Sport - amaliy gimnastika mashg'ulotlari kundalik ertalabki gimnastika shaklida o'tkaziladi. Unga gigiyelik gimnastikadan ko'ra ancha jadalroq bajariladigan mashqlar kiradi va 20-40 min. davom etadi. Sportchining chigil yozishga kiritiladigan mashqlar bajarish xarakteri bo'yicha muayyan sport turining asosiy harakat faoliyatiga o'xshash; bo'lishi kerak.

1.6. Trenerovka jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish

"Gimnastika" fani dasturi o'quv mashg'ulotlarining har xil turlari nazariy, ma'ruzaviy, amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali Mashg'ulotlar, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, o'quv amaliyoti va

boshqalarni o'z ichiga oladi. Nazariy mashg'ulotlarni o'tish uslubiylati asoslari bo'yicha ma'lumotlarni, jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastikaning tuzilishi va mazmunini, gimnastika rivojlanishining tarixiy bosqichlarini, mashg'ulotlarda shikastlanishni, ogohlantirishni, gimnastika atamashunosligi, o'qitish va mashg'ulotlar asoslarini, maktabdagi mashg'ulotlarning mazmuni, ularni tashkil qilish, o'tkazish va rejalashtirishni gimnastika musobaqalarida hakamlilik uslubiylati va boshqalarini o'z ichiga oladi. Nazariy mashg'ulotlar ko'rgazmali qo'llanmalar va o'qituvchilarning texnik vositalaridan keng foydalangan holda ma'ruzalar shaklida o'tkaziladi. Mashg'ulot shaklida o'tkaziluvchi va bo'lajak mutaxassislarning jismoniy texnik va kasbiy tayyorgarligini ta'minlovchi amaliy mashg'ulotlar "Gimnastika" fanida alohida o'rin tutadi. Aslini olganda Mashg'ulot berishning tashkiliy formasi kabi amaliy mashg'ulotlar bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassisining shakllanishida deyarli barcha masalalarni amalga oshiradi. Amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'qituvchi va talabalarda murakkabligi va mazmuni jihatidan turli-tuman faoliyat turlari, shuningdek ularning o'zaro ta'siri namoyon bo'ladi. O'qituvchi va talabalarning turli-tuman faoliyati, shuningdek o'quv materialini egallashning turli bosqichlari masalalarini hisobga olish muayyan mazmuni bilan to'ldirish lozim bo'lgan ayrim mashg'ulotlarni aniq tasniflash (turlash)ni talab qiladi. Oxir oqibatda amaliy mashg'ulotlarning mohiyati zarur bo'lgan o'quv materialini, o'qitishning usuli va yo'llarini tanlashdan iborat bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishning aniq muayyan ta'lim tarbiyaviy maqsadlariga erishishiga olib keladi, shuning uchun ularni asosan o'qitishning ta'lim-tarbiyaviy masalalari bo'yicha tasniflash lozim. Jismoniy tarbiya mutaxassisini

shakllantirishdagi ta'lim-tarbiyaviy masalalarining turli-tumanligini hisobga olgan holda, bir tomondan, o'quv jarayonining muhim qismlarini tushirib qoldirmasdan ikkinchi tomondan, o'quv materialini o'tishni rejalashtirganda uni turli xil mashg'ulotlar bilan to'ldirib yubormasdan, amaliy mashg'ulotlar turining qulay miqdorini aniqlash zarur. Amaliy mashg'ulotlarning besh asosiy turini ajratiladi; yangi materialni o'rganishning kirish qismi (o'quv-sinov), aralash turi. Aralash turidan tashqari, har bir turdagi mashg'ulot bitta bosh (asosiy) ta'lim tarbiya masalasini o'z ichiga oladi. Aralash turdagi mashg'ulot bitta yoki ikkita ta'lim-tarbiya masalasiga ega bo'lishi mumkin.

Gimnastika bo'yicha kirish mashg'ulotlari talabaga bosqich vazifalari va mazmunini yetkazish, shuningdek ularni yangi o'quv materialini faol va ongli o'zlashtirib olishga tayyorlash maqsadida o'tkaziladi. Odatda, kirish mashg'ulotlarini navbatdagi semestr boshida o'tkazish lozim. Yangi materialni (o'quv-mashg'ulot) o'rganish bo'yicha Mashg'ulotlar o'rganilayotgan bosqich bo'yicha turli-tuman ma'lumotlar va bilimlarni o'z ichiga oldi. Bu bilimlarni asta sekin egallashni ta'minlaydi, o'quv dasturda ko'zlangan kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik mahorati va ko'nikmalarini shakllantiradi, o'qitishning yo'l va usullarini o'zgartirishda keng imkoniyatlar beradi. O'zlashtirilgan materialni takrorlash va takomillashtirish bo'yicha Mashg'ulotlarda (o'quv-uslubiy) amaliyoti o'tkazilayotganda foydalaniladigan bilim, kasbiy, texnik, jismoniy tayyorgarlik ko'nikma va malakalarni talabalar tomonidan chuqur egallash imkoniyati yaratiladi.

Nazorat sinov mashg'ulotlari talabalarning kasbiy texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olgan bilim, ko'nikma va malakalarini o'zlashtirish darajasini namoyon qiladi va ularni holisona baholashga imkon beradi. Aralash turdagi

mashg'ulotlarda o'quvchilar tomonidan ilgari egallagan bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish darajasi, ularning takomillashuvi va nihoyat, yangi materialni o'rganish va mustahkamlashni tekshirish masalalari hal qilinadi ya'ni bu turdagi mashg'ulotlarda turli-tuman birikmadagi har xil masalalar hal qilinishi mumkin. Gimnastika bo'yicha har xil turdagi mashg'ulotlarning solishtirma hajmi muayyan o'quv bosqichlaridagi talabalarni o'qitish masalalari va mazmuniga bog'liq bo'ladi. Ya'ni I bosqichda yangi materialni o'rganish (o'quv-mashg'ulot), egallagan materialni takrorlash va takomillashtirish, (o'quv-uslubiy) turdagi mashg'ulotlar soni ustunlik qiladi. II bosqichda mashg'ulotlarning aralash turi (yangi materialni egallash, egallangan materialni takrorlash, o'quv amaliyotini nazorat qilish va baholash)ga katta ahamiyat beriladi. III va IV bosqichlarda asosiy e'tibor o'quv amaliyoti o'tkazilishini nazorat qilishi va baholash (Mashg'ulot qismlari va to'liq Mashg'ulot o'tkazishini baholash, Mashg'ulot xronometraji, yurak urishi egri chizig'i va boshqalarni olib borish), egallangan materialni takrorlash va takomillashtirishga qaratiladi. Sport takomillashuvi bo'yicha sinfdan tashqari Mashg'ulotlar amaliy mashg'ulotlar shaklida talabalarning sport-texnikasi mahoratini oshirshi, gimnastika Mashg'ulotini olib borish uslubiyati bilimlarini chuqurlashtirish, pedagogik ko'nikma va malakalarni takomillashtirish maqsadida va nihoyat ularning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy sifatlarini takomillashtirish maqsadida o'tkaziladi.

Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quv-uslubiy ishlarni tashkil etish

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishlarini tashkil qilish bo'lajak jismoniy tarbiya mutxassislarning

shakllanishdagi eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Tashkiliy ish ko'pgina o'zaro bog'liq omillardan tuzilib, ulardan eng asosiylari shug'ullanuvchilarni boshqarish, ularni joylashtirish va u yoki bu mashg'ulotda muayyan ish tartibini o'rnatish.

Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni boshqarish

Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni boshqarish yo'llari qatoriga buyruq va farmoyishlar og'zaki ko'rsatmalar, imo-ishoralar yordamidagi ko'rsatmalar, hisob-kitob, ko'rish va tovush shartli signallarni berish kiradi. Bu yo'llardan foydalanishda o'ziga hos talablar qo'yiladi. Ya'ni buyruq berish qisqa, aniq, to'g'ri va talabchan bajarilishi va ma'lum bo'lgan harakatlarni bajarishda foydalanish lozim. Farmoyishlar asosan noma'lum, qo'shimcha tushuntirishlarni talab qiluvchi vazifalarni bajarishda beriladi. Og'zaki ko'rsatmalar va imo-ishora yordamida beriladigan ko'rsatmalardan, harakatlarni birinchi bor o'rganishda, ularni aniqlash va takomillashtirishda foydalaniladi.

Vazifalarni bajarishda ma'rom, su'ratni yo'lga qo'yish uchun hisob-kitob qabul qilingan. U shug'ullanuvchilarning katta guruhi mashqlarni bajarayotganda hamjihatlik va ayni vaqtni ta'millaydi. Nihoyat ko'rish va tovush shartli signallardan foydalanish bir butun mashqning u yoki bu tarkibiy qismlarni to'g'ri va o'z vaqtida bajarish imkonini beradi va shunday qilib ularni yodlash va egallab olishni engillashtiradi. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlar jarayonida muayyan o'quv masalalari va mashg'ulotlar mazmuni bilan mos ravishda shug'ullanuvchilar ko'rsatilgan yo'llarning barcha ko'rinishlari va ularning birkmalarining barcha ko'rinishlaridan foydalanishlari mumkin. Mashg'ulotlarning tayyorlov va yakuniy qismlarida esa, asosan buyruq, farmoyishlar, hisob-kitob, mashg'ulotlarning

asosiy qismida og'zaki ko'rsatmalar imo-ishora yordamidagi ko'rsatmalar, ko'rish va tovush shartli signallardan foydalaniladi.

Mashg'ulotlarda o'quvchilarni joylashtirish

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarini o'tkazish samaradorligi shug'ullanuvchilarning qulay joylashishiga ko'p darajada bog'liqdir. Hozirgi paytda gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni joylashtirishda uch usuldan keng foydalaniladi: barcha shug'ullanuvchilar bu vazifalarni bajarish uchun to'planganda-frontal usul, guruhliy usul-shug'ullanuvchilar ayrim guruhlarga bo'linadi va vazifalar guruhlari bo'yicha bajariladi, yakka usul-shug'ullanuvchilar joylashib olib, vazifalarni yakka bajarishadi. Shug'ullanuvchilarni joylashtirishda u yoki bu usulni qo'llash o'quv vazifalari va mashg'ulot mazmuni mashg'ulotlarini anjom va uskunalar bilan jihozlashga bog'liqdir. Shug'ullanuvchilarni joylashtirishda u yoki bu usuldan foydalanishdan asosiy maqsad - bir tomondan, o'qitishda ta'lim-tarbiya masalalarini echishni hisobga olib, muayyan-mashg'ulotlarni o'tkazish samaradorligini oshirish va ikkinchi tomondan, jismoniy yuklama hajmi va jadalligini boshqarib turish.

Mashg'ulotlardagi ishni bajarish tartibi

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishini muvaffaqiyatli tashkil qilish uchun uni bajarishdagi aniq tartib belgilovchi ahamiyat kasb etadi. Vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarish (frontal joylashtirish) safdagi usullar, umumrivojlantiruvchi tayyorlov va yondoshuvchi mashqlarni bajarishda; mashqlarni guruhli bajarish (guruhli joylashtirish) - akrobatika mashqlar, tirmashish, tirmashib o'tish, gimnastika devorlaridagi mashqlar, erkin mashqlarda navbatma - navbat bajarishi (yakka joylashtirish) asosan gimnastika snaryadlari (turnik, halqalar, qo'shpoyalar va boshqalar)da mashqlar bajarishda foydalaniladi.

Gimnastika bo'yicha amaliyot mashg'ulotlarida o'quv ishini bajarish tartibi muayyan mashg'ulotning aniq vazifalari va harakatlarning o'zaro mosligi yoki jismoniy kuchlanish bo'yicha bajariladigan mashqlarning qiyinchilik va murakkablik darajasi bilan to'g'ridan to'g'ri bog'lanishda bo'ladi bajariladigan mashqlarning qiyinchilik va murakkablik darajasiga qarab amaliyot Mashg'ulotlarida ularni ayrim yoki birgalikda bajarish tadbiq qilinmoqda. Gimnastika mashqlarida o'rgatishning umumqabul qilingan uslubiyatida vazifalarini dastlab ayrim (qismlar bo'yicha), so'ngra esa, birgalikda ketma - ket bajarish tavsiya qilinadi.

Amaliy mashg'ulotlarda o'qitish usullari

O'qitish samaradorligini oshirish o'qitish usullaridan va o'qituvchining shug'ullanuvchilarga zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirish va ularni kelajakdagi amaliy faoliyatga tayyorlashda yordam beruvchi vosita va yo'llardan oqilona foydalanishga bog'liqdir. Har bir usul o'zining tarkibiy qisimlariga ega bo'lib, ularning birlashuvi bir butun usulni tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya bo'lajak mutaxassislarni shakllantirishdagi jarayonlarning ko'p-qirraligi va murakkabligi ularni tayyorlashdagi masala va talablar kelib chiqadi. Bu, bir tomondan, shug'ullanuvchilar kasbiy tayyorgarligi masalasidir, ikkinchi tomondan esa, sog'lomlashtirish va gigieniya masalalaridir. Mutaxassislar tayyorlash masalalarini har bir guruhi ularni hal qilishda aniq muayyan usullarni talab qiladi. Ya'ni pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakulteti talabalarining kasbiy tayyorgarligiga asosan o'qitishning og'zaki va ko'rgazmali usullarini ko'zlaydi. Sog'lomlashtirish va gigiyena masalalarini hal qilish jismoniy yuklamalarining hajmi va jadalligini tartibga solib turish: mashq usullari, musobaqa usuli va katta xazinasidan foydalanishni ko'zlaydi. Pedagogik

institutlar jismoniy tarbiya fakultetlarida gimnastika kursini o'qitishning tub maqsadidan kelib chiqib, asosiy e'tibor kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalarining shakllanish sifatiga qaratiladi. Asosiy vositalar va bu maqsadga erishish yo'llari sifatida o'qitishning og'zaki va ko'rgazmali usullardan foydalaniladi. O'qitishning og'zaki usullari – hikoya, tushuntirish, ko'rsatma, buyruq og'zaki - baholash, suhbat, og'zaki hisobot o'zi haqida so'zlashni o'z ichiga olgan usullar guruhi. Hikoya – o'rganilayotgan nazariy, uslubiy qoyidalar yoki shug'ullanuvchining harakatlarini og'zaki tasvirlash o'quv materialini qisqa yoki tavsilotlari bilan bayon qilish ko'rinishida qo'llaniladi. Qisqa bayon qilish yangi material bilan tanishtirish uchun, tavsilotli bayon qilish egallangan materialni tavsilotli tahlil qilish va aniqlash uchun xizmat qiladi. Tushuntirish bajarilgan ish to'g'risidagi tasavvurni kengaytirish va chuqurlashtirish hamda yo'l qo'yilgan xatolarni to'g'irlash maqsadida shug'ullanuvchilarning o'zlari tomonidan vazifalarni namoish qilish va mustaqil bajarish jarayonida qo'llaniladi. Ko'rsatma va buyruqlardan shug'ullanuvchilar harakatlari ustidagi bevosita tezkor rahbarlik qilish maqsadlarida foydalaniladi. Vazifalar bajarilishini og'zaki baholash vazifalarni bajarish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarini aniqlaydi, ularni bajarish sifati va to'g'riligini aniqlaydi va xatolarni to'g'rilaydi. Odatda suhbat vazifalari bo'limlarning uslubiy va texnik xususiyatlarini aniqlash bilan bo'ladigan u yoki bu masalalarning to'g'ri bajarilishini muhokama qilish shaklida o'tkaziladi. Og'zaki hisobotlar va o'zlari so'zlashga olgan vazifalar, ularni bajarish yo'llari va amaliy egallash darajasi haqida shug'ullanuvchilarning shaxsiy tasavvurlarini tahlil qilishga imkon beradi. U usularning har birida turlicha foydalanish mumkin. Masalan hikoya, butun qismlar bo'yicha

barcha shug'ullanuvchilar uchun, ayrim guruhlar uchun, batafsil yoki qisqa va boshqalar bo'lishi mumkin.

O'qitishning ko'rgazmali usullari- mashqlarni ko'rsatish trener yoki o'qituvchining jismoniy yordamidan foydalangan holda vazifalarni sinab ko'rish rasm, chizmalar, plakatlar, fotolar rasmlar, kinogrammalar, kinokasofkalar, mehnatlari va boshqalarni namoish qilish.

O'qitishning yuqorida ko'rsatilgan usullari doimo chambarchas va o'zaro bog'liqlikda bo'ladi. Pedagogik inistutlar, talabalar bilan bo'ladigan gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga hosligini hisobga olgan holda, bo'lajak mutaxassis-larning kasbiy tayyorgarligi maqsadlariga amal qilish va kasbiy-pedagogik tayyorgarlik ishlarini hal qilishga ko'proq e'tibor ko'rsatish lozim. Gimnastika bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida behosdan oqilona foydalanishni ta'minlash uchun harakat tayyorgarligini hisobga olgan holda o'quv bo'limlari tarkibi va talabalar guruhlarini to'g'ri joylashtirmoq juda muhimdir. Harakat tayyorgarligining bunday hisob kitobi o'quv materialini baholi qudrat egallashni ta'minlaydi, o'quv dasturlarining u yoki bu bo'limlarini o'rganishda vaqtlarini ancha tejaydi va shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishiga murabbiy ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarida o'quv vaqtida foydalanishning maqsadga muvofiqligi murabbiy mashg'ulot uslubiy zichligi, ya'ni pedagogik to'g'ri foydalanilgan vaqtda mashg'ulotning umumiy davomiyligiga nisbati bilan chambarchas bog'liqdir. Faoliyatning pedagogik isbotlangan turlariga tushuntirishlar, ko'rsatmalar va farmoyishlarni qabul qilish va tushunib etish, ularning talabalar tomonidan bajarilishini ko'rsatish va aks ettirish, zaruriy dam olish, yangidan saflanish, gimnastika anjomlarini o'rnatish va ularni yig'ishtirish va boshqalar kiradi. O'quv vaqtining pedagogik

isbotlangan harajatlariga o'qtuvchining tashkiliy xatolarisiz bekor turishlar, qo'yilgan pedagogik masalalarni tez qo'shimcha shug'ullanuvchilarning aloqasi belgilangan xususiyatlari, intizomni buzishlar gimnastika anjomlari, asbob- uskunalar va mashg'ulot joylari va boshqalarni kiritish mumkin. O'quv vaqtdan oqilona foydalanishni ta'minlash uchun vaqtning pedagogik isbotlangan harajatlarini yuqori darajadan qisqartirish zarur, buning uchun har bir mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot rejasini puxtalik bilan o'ylab ko'rish, o'quvchilar faoliyatining har - xil turlari (o'tishlar, anjomlarni o'rnatish va yig'ish, saflanishlar, qayta saflanishlar va boshqalar)ni belgilash va tahlillash va bekor turishlar va mashg'ulotning asosiy pedagogik masalalarni hal qiluvchi yordamchi harakatlarni eng keng miqdorini kamaytirish lozim.

1.7. Gimnastikaning amaliy turlari va tari'fi

Gimnastikaning amaliy turlariga quyidagilar kiradi: korxonadagi (ishlab chiqarish) gimnastikasi, professional - amaliy gimnastikasi, sport — amaliy gimnastikasi, harbiy amaliy gimnastika va davolash gimnastikasi. Gimnastika tanlab olingan mutaxassislik, harbiy faoliyat va u yoki bu sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan faoliyatni takomillashtirishga qaratilgan. Ishlab chiqarish gimnastikasi mehnatkashlarni sog'lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirish uchun xizmat qiladi, shuningdek, mehnat faoliyati jarayonida faol dam olishni ta'minlaydi. Davolash gimnastikasi esa terapevtik vositalar bilan birgalikda turli kasalliklarni davolashning va jarohatlanishdan keyin tez sog'ayishning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi.

Bu turlar gimnastikaning umumiy yo'nalishini saqlagan holda, kishi ma'lum faoliyatining vazifalarini aniqroq belgilashga va hal qilishga imkon beradi, bu faoliyatga maqsadga muvofiq tayyorlanishni yoki ijodiy va yuqori unumdorlik bilan mehnat qilishni ta'minlaydi.

Xulosa. Shunday qilib organizimning funksional imkoniyatini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlikning turli vosita hamda uslublari orasida gimnastika muhim ro'l o'ynaydi. Trenirovka paytida mashqlarning hajmi va navbatni trener belgilaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va maxsus jismoniy sifatlarini 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. Qayishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilar ekan, bunda harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish kerak

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

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun tavsiya qilingan gimnastika mashqlari ko'proq erkin harakatli keng ampiltuda bilan bajarish kerak. Yaxshisi ularni muayyan topshiriqlar shaklida taklif qilish ma'qul.

NAZORAT SAVOLLARI

1. "Mashg'ulot" tushunchasi.
2. Asosiy musobaqalarning turlari.
3. Mashg'ulot tamoyillari.
4. Chuqur ixtisoslashuv va yuqori tiatijalarga yo'naltirilganlikning birligi.
5. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi.
6. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi
7. Mashg'ulot yuklamalari o'zgarishining (o'sishining) to'liqsimon shakli
8. Mashg'ulot jarayonining siklliligi
9. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari
10. Mashg'ulotni rejalashtirish
11. Mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish
12. Mashg'ulotlarni tashkil qilish usullari
13. Gimnastikaning sog'lomlashturuvchi turlari
14. Ishlab chiqarish gimnastikasi
15. Gimnastikaning ta'lim rivojlanturuvchi turlari

II BOB. SPORT GIMNASTIKASLDA O'QUV - TRENIROVKA JARAYONINI REJALASHTIRISH

2.1. Trenerovka jarayonining tuzulishi va o'tkazish uslubiyati

Mashg'ulotning tuzilishi deganda, pedagogik masalalarni hal qilishdagi muayyan izchillik va shunga muvofiq jismoniy mashqlarning navbatlanish tartibini tushunamiz.

Mashg'ulotning eng maqsadga muvofiq izchilligini, ya'ni uning to'g'ri tashkil qilinganini belgilaydigan omillar quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning kuch va vaqtni minimal sarflab, maksimal natijalarga erishishi.

2. Butun mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilarning yuqori ish qobiliyatini saqlash.

3. Mashg'ulot o'tkazishda, uning rejimini belgilashda shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.

Har qanday gimnastika mashg'uloti uchun uchta bosqich mavjuddir. Birinchi bosqichda shug'ullanuvchilar asosiy ishga tayyorlanadilar; ikkinchi bosqichda asosiy ish bajariladi; uchinchi bosqichda esa u yakunlanadi. Bu bosqichlarni mashg'ulot qismlari, ya'ni Mashg'ulotning tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlari deb nomlash qabul qilingan.

Sport gimnastikasi mashg'ulotlari turlarining rang-barangligi uning murakkabligi va bir mashg'ulot doirasida ham, uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida ham gimnastikachi va trenerlar hal etishi shart bo'lgan ko'plab vazifalarga bog'liq. Biroq, bir mashg'ulot o'z yo'nalishi bo'yicha ikkinchisidan har qancha farq qilmasin, ularning har biri alohida tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarning ayirib ko'rsatilishini ko'zda tutuvchi umumiy yo'nalishlarga bo'ysunadi.

Har qanday Mashg'ulotning tayyorlov qismi shug'ullanuvchilarni tashkil etish, ularni ishchi vaziyatga olib kirish uchun yo'naltirilgan. Buni o'tkazishning vosita va shakllari ham turli bo'lishi mumkin. Ular mashg'ulotlar sohasidagi qandaydir nazariy qoidalar haqidagi ma'lumotlar, kundalik axborot, guruhni saflash, avvalgi mashg'ulotda olingan video yoki kinofilm namoyishi bo'lishi mumkin.

O'quv mashq xususiyatli mashg'ulotlar turlari orasida tayyorlov qismiga ajratiladigan ko'proq vaqt badan qizdirish mashqlariga bag'ishlanadi bu tayanch-harakat apparati va butun organizmni Mashg'ulotning asosiy qismidagi asab-mushak hamda funksional jihatdan jiddiy zo'riqishlarga tayyorlash demakdir.

Shaklan tayyorlov qismi guruhli (umumiy safda) va alohida mustaqil yoki trener rahbarligida. Bu shakl tayyorgarligi yuqori gimnastikachilarning mashg'ulotlariga xosdir. Mohiyatan, badan qizdirish mashqlari 2 qismdan iborat bo'lishi kerak: umumiy tayyorgarlik qismi - u harakat apparatini har tomonlama faollashtirish hamda organizmning funksional ahvolini yaxshilashga yo'naltiriladi va ixtisoslashgan qism. Ixtisoslashgan qism gimnastikachilarni Mashg'ulotning keyingi qismida bo'ladigan asosiy faoliyatga bevosita tayyorlashga va ruhan hozirlashga qaratiladi. Badan qizdirish mashqlarining umumiy tayyorgarlik qismida gigienik gimnastika zahirasiidagi an'anaviy mashqlardan tashqari harakatli o'yinlarni ham, mini futbolni ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin bo'lsa, ixtisoslashgan qismda tor ixtisoslik doirasidagi xususiyatlari jihatidan ko'pkurashning birinchi turidagi mashqlarga yaqin turadigan sof gimnastika mashqlaridan foydalaniladi.

Mashhur gimnastikachilarning tajribasi hamda maxsus tadqiqotlar quyidagi tavsiyalarni berishga imkon yaratadi:

- badan qizdirish mashqlari natijasida sportchilar chindan ham tanalarida issiqlik his etishlari kerak. Bu mashqlarni "ter chiqquncha" bajarish tavsiya etiladi. Tajribali sportchilar badan qizdirish qismida kiyimni almashtirishni ko'zda tutadilar. Umum tayyorgarlik qismini issiqroq libosda o'tkazadilar. Keyin ustki kiyimni birmuncha yengil va qurug'iga almashtiradilar;

- badan qizdirish uchun xoreografik mashqlardan foydalanish kerak. Ixtisoslashgan badan qizdirish mashqlari chog'ida yelkada, batutda, chuqurga akrobatik sakrashlarni uyg'unlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Bunday badan qizdirish mashqlarini bajarishda o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan, lekin shug'ullanuvchilarning ko'p kuchi va diqqatini talab etmaydigan ayrim vazifalar bajariladi:

- badan qizdirish mashqlari qismining cho'zilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak;

- mashqlar shiddatini asta-sekin, biroq og'ishmay oshirib borish lozim;

- badan qizdirish mashqlari chog'ida shug'uilanuvchilarning hissiy holatini ko'tarish, ularda ko'tarinki kayfiyatni yuzaga keitirish zarur;

- badan qizdirish mashqlarining umumiy qismini imkon bo'lsa, musiqa ostida o'tkazish kerak;

- badan qizdirish uchun qo'llaniladigan ayrim mashqlarni bajarish vaqtida gimnastik uslub talablaridan chetga chiqish mumkin (masalan, yakkakurash turlariga o'xshash juftlikda bajariladigan mashqlar, harakatli o'yinlar, bo'shashish, silkitishlar va h.k.); ruhan hozirlaydigan xususiyatli ayrim mashqlar esa albatta mazkur qonunlarga qat'iy rioya qilgan holda bajarilishi shart.

Badan qizdirish mashqlari qismini o'tkazishning zamonaviy usullaridan biri "aylanma", Mashg'ulotning asosiy qismidagi

mashqlar ketma-ketligi va mazmunini kichik hajmda oldindan bajarish usulidir.

Musobaqalarga tayyorlanish vaqtidagi mashg'ulotlarda rejaga muvofiq ravishda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda barcha ko'pkurash turlari mashq qilinganda, gimnastikachilar badan qizdirish uchun o'z dasturlaridan ayrim harakatlarni bajarib, barcha ko'pkurash turlarini "sinovdan o'tkazadilar". Badan qizdirish mashqlarining bu shakli ko'pincha bevosita musobaqalar oldidan o'tkaziladigan bir soatlik ruhiy hozirlanish mashg'ulotiga aylanib ketadi. "Aylamna" badan qizdirish mashqlari MJT mashg'ulotlari oldidan ham aylanma usul bilan bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarni "sinab ko'rish" yordamida o'tkaziladi.

Boshlovchi gimnastikachilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismini unga ko'proq vaqt va diqqat ajralgan holda o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu badan qizdirish paytida foydalaniladigan mashqlarni bajarishda amal qilinadigan harakatlar maktabini o'zlashtirish bo'yicha vazifalarning jiddiy bir qismi bilan bog'liq ravishda zarurdir. Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida ham badan qizdirish musobaqa davridagi qisqa va shiddatli mashg'ulotlarga nisbatan uzoqroq va hajmliroq bo'ladi. Musobaqa davrida tajribali gimnastikachilar ko'pkurash turlaridagi badan qizdirish bilan bog'liq ko'pgina vazifalarni idiomotor hozirlik yo'li bilan hal etadilar.

Mashg'ulotning asosiy qismi eng uzoq davom etadigan qism, unda Mashg'ulotning ayni shu davrida gimnastikachilar oldida turgan asosiy vazifalar o'z yechimini topadi. Asosiy qismning tuzilishi, mazmuni, tashkil etish shakllari to'laligicha bu vazifalarning mohiyatiga bog'liq. Shubhasiz asosiy diqqat - e'tibor mashqlarning texnikasini, umuman musobaqa dasturini

o'zlashtirishga qaratiladi. Shunga ko'ra, Mashg'ulotning asosiy qismini o'tkazishning bu eng keng tarqalgan shakli gimnastik ko'pkurash turlarida eng turli-tuman variantlarda tashkil etilgan mashqlar hisoblanadi. Asosiy qismni tashkil etish masalalari va o'tkazish uslubiyati bobning keyingi bo'limlarida mashg'ulotlarning har xil turlariga tavsif berilganda ane mufassal ko'rib chiqiladi, chunki Mashg'ulotning o'ziga xos xususiyatlari aynan uning asosiy qismiga qarab belgilanadi.

Yakunlovchi qism mashg'ulotni tugallaydi. U harakat vazifalari hamda sport zalidagi Mashg'ulotning yakunini nazarda tutadigan - bo'lsak, eng qisqa qismdir (10-15 daq). Kuch zo'riqlari, qo'l-oyoq bo'g'inlari va umurtqaga berilgan zarbdor yuklamalardan so'ng qo'lda yoki oyoqda vertikal va qiya holatda harakatsiz osilib turish (1 daqiqagacha) tavsiya etiladi (yaxshisi maxsus xalqalarda), bo'shashish mashqlari qo'llaniladi (yaxshisi yotgan holda). Mashg'ulotning yakuniy qismini tiklash tadbirlari tizimining eng muhim qismlaridan biri sifatida olib tekshirish lozim. Shuning uchun yakuniy qism so'nggida gigienik va tiklash tadbirlari (dush, uqalash va h.k.) tavsiya etiladi.

Trenerovka mashg'ulotini o'tishga oid umumiy metodik ko'rsatmalar

O'rgatish maqsadlarini aniqlash. Mashg'ulotda o'qituvchining faoliyatini belgilaydigan omil Mashg'ulotning maqsadidir. O'rgatish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish va yakunlashning asosidir. Mashg'ulot vositalarini, metod va uni tashkil qilish shakllarini tanlash eng avvalo, o'rgatish maqsadiga bog'liq bo'ladi. O'qituvchining har bir xatti - harakati maqsadga muvofiq bo'lishi zarur. Shuni hisobga olish kerakki, Mashg'ulotning maqsadini aniq tasavvur qilish mashg'ulotda shug'ullanuvchilarning aktivligini oshiradi, zarur bo'lgan yo'nalishda zo'r berishga jalb etadi.

Mashg'ulot vositalarini tanlash. Gimnastika mashg'ulotining mazmunini asosan davlat programmasi belgilaydi. Biroq, mashg'ulotlar turli sharoitlarda o'tkaziladi, buni yagona umumiy programma orqali hisobga olib bo'lmaydi, shu sababli u metodik tahlil qilishni va ayrim hollarda qo'shimchalar kiritilishini talab qiladi.

Har bir o'quv-trenirovka jarayoni bosqichining (chorak, semestr, trenirovka sikli va hokazo) oxirgi maqsadi belgilangandan keyin, qisqa vaqt bo'lagi uchun, jumladan navbatdagi mashg'ulot uchun vazifalar hamda mazkur mashg'ulot uchun vositalar belgilash mumkin.

O'qituvchi mashg'ulotda o'quvchilarga amaliy va sof sport mashqlarini bajarishning qulay usullarini o'rgatadi.

Quyidagilar gimnastika mashg'ulotining asosiy vositalari hisoblanadi:

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.
2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishini taminlaydigan yordamchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.
3. Shug'ullanuvchilarning koordinasiyalash imkoniyatini oshiradigan turli - tuman gimnastika mashqlari.
4. Shug'ullanuvchilarning mazkur kontingenti uchun mansub bo'lgan va davlat programmasida nazarda tutilgan mashqlar.

Mashg'ulotning zichligi. Mashg'ulotning umumiy zichligi (prosent hisobida) quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{umum} = \frac{T\phi \cdot 100}{T_y} ;$$

Rumum - mashg'ulotning 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; Tu - mashg'ulot 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 mashg'ulot 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 mashg'ulotda sababsiz kutib qolish.

2. O'qituvchining mashg'ulotga tayyorlanmaganligi.

3. O'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishi.

4. Mashg'ulotda shug'ullanuvchilarning intizomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtning Mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati (prosent hisobida) bo'lib, quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R_{\text{mot}} = \frac{T_m \cdot 100}{T_y}$$

bunda R_{mot} - Mashg'ulotning 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 mashqlar mazmunining har xilligi, ularni qo'llanish joyi va o'tkazish metodlarining turlichaligidir. Masalan,

tayyorgarlik qismi uchun o'rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar tanlanali 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 mashg'ulotining 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.

Shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablar. O'qituvchi mashg'ulot 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 mashg'ulot programmasida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi.

O'qituvchi mashg'ulot 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 predmetga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

O'quvchilarga bo'lgan talabchanlik kutgan natijani berishi uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan bironta ham hodisaga yo'l qo'ymaslikni talab qilish.

2. Shug'ullanuvchilardan harakatlarni shu darajada sifatli bajarilishini talab qilish kerakki, bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin.

3. Shug'ullanuvchilarning harakatlarida yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglini ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf etilishi kerak.

Mashg'ulotda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun mashg'ulot davomida qattiq ("smirno" tik turishda) ushlash kerak degani emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi xohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsun.

Trenerovka mashg'ulotining tayyorgarlik qismi va o'tkazish usuli

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.

Umumiy vazifalar. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilar shu mashg'ulot asosiy qismining vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Tayyorgarlik qismi o'z vazifasiga ko'ra ikki gruppaga bo'linadi. Birinchi gruppaga chigil yozish (biologik vazifa) vazifalari kiradi. Ular quyidagilardir:

1. Markaziy nerv sistemasi va vegetativ funksiyalarni tayyorlash. Bunda shug'ullanuvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, organizm hayotiy faoliyatini oshirish, bo'lasak faoliyat sa- maradorligini ta'minlaydigan, qulay sharoit yaratish nazar ' tutiladi.

2. Shug'ullanuvchilardan zarur muskul zo'r berishini talab qiladigan faoliyatga harakat apparati tayyorligini ta'minlash.

Ikkinchi gruppaga ta'lim vazifalari kiradi:

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyatlarini belgilab berilgan har xil parametrlar (zo'r berish darajasi, yo'nalish ko'lam, tezlik darajasi va bajarish tezligi) bilan bajarish ko'nikmasini shakllantirish.

2. Harakat faoliyatining alohida qismlarini yoki tugallangan oddiy harakatlarni o'zlashtirib olish.

Tayyorgarlik qismining ta'lim berish vazifalarini hal qilish natijasida o'zlashtiriladigan ko'nikma va malakalar, shug'ullanuvchilarning yangi harakat faoliyatini tez va sifatli o'zlashtirib olish imkoniyatlarini oshiradigan harakat bazasi bo'lib hisoblanadi.

Vositalar. Gimnastika mashg'ulotining tayyorgarlik qismida, odatda, o'rtacha jadallikda, bajariladigan mashqlar: saf mashqlari, joydan-joyga ko'chishlarning turli xillari (yurish, yugurish, sakrash va raqs harakatlarining turli xillari), buyumsiz, buyum va yuk bilan, gimnastika devori va skameykalarida bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda o'yinlar qo'llaniladi. Yuqori jadallikda bajariladigan mashqlar Mashg'ulotning keyingi asosiy qismida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatlarini pasaytirib qo'yishi mumkin. Shuning uchun Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik va hatto qayishqoqlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirishga jiddiy e'tibor berilmasligi kerak.

Tayyorgarlik qismi uchun konkret mashqlar tanlash gimnastikaning mohiyatiga, mashg'ulotni o'tish sharoitiga va eng avvalo uning vazifalariga, shug'ullanuvchilarning sostavi va muhitiga bog'liq bo'ladi.

Gimnastika mashg'ulotining tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlar xilma-xildir. Shug'ullanuvchilar bir mashg'ulot davomida turli xil rejimda (zo'r berish va bo'shashish ritmi, muskul gruppalarinng ishga nosiklik almashib kirishuvi va hokazo) ishlashga majbur qiladigan, kishining butun harakat apparatini faol ishga soladigan ko'p sonli va turli xil harakat amallarini bajaradilar.

Mashqlarni navbatlantirish. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi, aksariyati, saf mashqlarini bajarishdan boshlanadi. Harakat turlari saf mashqlarining o'rniga qo'llanilishi yoki bevosita saf mashqlaridan so'ng kelishi mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksi, odatda, Mashg'ulotning tayyorgarlik qismini yakunlaydi. Ammo, ba'zan (asosiy qismning mazmuniga qarab) umumrivojlantiruvchi mashqlar harakat turlaridan ilgari o'tilishi mumkin.

Kompleksda umumrivojlantiruvchi mashqlarga ularni bajarilish jadalligi oshib borishiga qarab o'rin beriladi va uyga vazifasiga qarab navbatlashtiriladi. Kompleksning boshida mo'tadil ko'lamda va ohista bajariladigan mashqlar tavsiya qilinib, ularning bajarish miqdorini cheklash zarur. Kompleksni bajarish davomida harakat ko'lam, sur'ati va miqdorini oshirib bormoq kerak.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismini o'tishga oid umumiy metodik ko'rsatmalar. Gimnastika mashg'ulotining tayyorgarlik qismini o'tkazishda o'qituvchi quyidagilarni amalga oshira olishi kerak: 1) o'quvchilarga mashqni tushuntirishning turli usullaridan foydalanishni; 2) yordam ko'rsatishni; 3) xatolarni tuzatishni; 4) o'quvchilarni maydonchada joylashtirishni.

O'qituvchi tushuntirishning turli xil usullaridan foydalanishi mumkin:

1. Tushuntirishning oddiy usuli - bu bevosita ko'rsatish va tushuntirishni birga qo'shib olib borishdan iborat. Bu usul shug'ullanuvchilarning har qanday sostaviga ham mos kelaveradi va o'qituvchiga muayyan mashqning vazifasini, tafsilotini tushuntirish va ko'rsatib berish imkonini beradi.

2. Qismlarga ajratib tushuntirish usuli. O'qituvchi mashqni oddiy harakatlarga ajratib ko'rsatadi va tushuntiradi, shuningdek bir yo'la shug'ullanuvchilarga harakatlarni bajarishni taklif etadi, shu bois mashqning har bir qismi aniq bajarilishiga erishadi.

3. Faqat gapirib tushuntirish. O'qituvchi mashqni ko'rsatmasdan aytadi yoki tushuntiradi. Bunday usul shug'ullanuvchilarning e'tiborini kuchaytiradi va mustaqilligini tarbiyalashga ko'maklashadi. Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar bilan mashgulot o'tayotganda, o'qituvchi mashg'ulotni himoyanamo tarzda olib borishi mumkin. Bolalar esa uni o'z tasavvurlarida go'yo harakat tajribalariga mos keladigan harakatlarni bajarayotgan holda tinglashadi.

4. Faqat ko'rsatish bilan tushuntirish. O'qituvchi mashqni tushuntirmasdan, faqat ko'rsatadi. Mashqni ko'rsatgandan keyin u mashqni boshlash va tugallash uchun zarur bo'lgan komandalarni berishi mumkin yoki shug'ullanuvchilarga o'zining barcha harakatlarini, shu jumladan mashqlar orasidagi pauzada ham takrorlashni tavsiya qilishi mumkin. Bu holda u kompleksning oxirigacha yoki uning biror qismigacha biron so'z aytmaydi. Bu usulni shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti bilan mashg'ulot o'tayotganda qo'llanish mumkin, ayniqsa yosh bolalar bilan mashg'ulot o'tayotganda bu usul yaxshi natija beradi. Bu usul o'ziga xos bir o'yinni eslatadi. Bolalar o'qituvchining har bir harakatini aniq takrorlashga intiladilar.

Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. O'qituvchi shug'ullanuvchilarning mashqlarni aniq va uyg'un bajarishlari

uchun ularga tushuntirish, kamchilikni ko'rsatish va sanash orqaligina yordamlashadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda mashqni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning ko'pchiligi xatoga yo'l qo'yadi. O'qituvchi ularni darhol tuzatishi kerak. Ayrim hollarda u mashq bajarilishini to'xtatmasdan turib, ularning sur'ati va ritmiga moslab yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatadi. Bordiyu shug'ullanuvchilarning ko'pchiligi xatoga yo'l qo'ysa, ijroni to'xtatib, tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilarni maydonchada joylashtirish. Shug'ullanuvchilarning mashqlarni bajaryotgandagi mustaqilligi va faolligi aksari ularning maydonchadagi turgan joyiga bog'liq bo'ladi. Mashqlarni o'tish uchun shug'ullanuvchilar kolonnasining chap qanoti o'qituvchiga yaqinroq joylashishi, qulayroq bo'lsada, xar doim ham shunday bo'lishi shart emas. Kolona boshqaruvchisini, ularning bo'yidan qat'i nazar, muntazam almashtirib turish, natijada gruppada hamda shug'ullanuvchilar uchun bir xil sharoit yaratishga erishish zarur. Shuni nazarda tutib, kompleksning turli mashqlarini bajarishda shug'ullanuvchilarni chapga, o'ngga, orqaga burib, bir-biriga qaratib, saf yo'nalishini o'zgartirib turish lozim va mashqlarni kolonna hamda sherengada bajartirib turish ma'quldir.

Mashg'ulotning asosiy qismi va o'tkazish usuli

Umumiy vazifalar. Shug'ullanuvchilar faoliyatining yo'nalishini belgilaydigan umumiy vazifalar quyidagilardir.

1. Shug'ullanuvchilarning irodaviy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

2. Hayotiy zarur va sport harakat malakalarini shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida, mashg'ulot kim bilan o'tkazilishidan qat'i nazar, shu ikkala vazifa hal qilinadi.

Shug'ullanuvchilar to'siqlarni oshib o'tish yoki gimnastika snaryadlarida mashqlar texnikasini o'zlashtirishi bilan bir vaqtda o'z jismoniy sifatlarini ham rivojlantiradilar. Shuni hisobga olish kerakki, gimnastika mashqlarini o'rgatishda jismoniy sifatlar asta-sekin rivojlanadi. Bu holni to'g'rilash uchun Mashg'ulotning asosiy qismida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ta'minlaydigan maxsus mashqlarni bajarishga vaqt ajratish, mashq bajarishning nisbatan oddiy shaklini tanlash va frontal metoddan foydalanish kerak.

Vositalar. Gimnastika mashg'ulotining asosiy qismida irodaviy va jismoniy zo'r berishni talab qiladigan mashqlar: gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy mashqlar, yuqori jadallikda bajariladigan o'yin va estafetalar ko'rinishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Muayyan mashg'ulot uchun mashqlar tanlash mashg'ulot asosiy qismining xususiy vazifalariga, shug'ullanuvchilarning imkoniyati va boshqa shart-sharoitlarga bog'liq.

Mashq turlarini navbatlashtirish. Gimnastika mashg'ulotining programmasi shug'ullanuvchilarda ko'p sonli turli xil ko'nikma malakalarni shakllantirishni nazarda tutadi. Mashg'ulotda turli xil mashqlarning sonini to'g'ri belgilash va ularni navbatlashtirish ko'p jihatdan uning samaradorligini oshiradi. Bu masalalarni hal qilishda Mashg'ulotning vazifalari, shug'ullanuvchilar sostavi, Mashg'ulotning qancha davom etishi, mashg'ulot joyini jihozlash va hokazolardan tashqari quyidagilarni ham hisobga olish kerak:

1. Mashg'ulotning asosiy qismidan barcha mashqlarni bajarishlari uchun shug'ullanuvchilarda yuqori ish qobiliyatini saqlab turishga sharoit yaratish kerak. Mashqlarni shunday navbatlantirish lozimki, Mashg'ulotning asosiy qismi jadal

jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan yakunlansin; yugurish, to'siqlardan o'tish, sakrash o'yinlarini esa shug'ullanuvchilar gimnastika snaryadlarida mashqlar texnikasini o'rganayotgan turlardan keyin o'tkazish tavsiya qilinadi; murakkabligi jihatidan bir xil bo'lgan turli xil mashqlar qatorasiga, ketma-ket o'tkazilmasligi lozim.

2. Shug'ullanuvchilarning mashg'ulot planida belgilangan mashqlarni o'zlashtirish darajasi. Bir Mashg'ulotning asosiy qismi programmasiga hali yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlarni ko'p kiritmaslik kerak.

Mashg'ulotning asosiy qismini o'tkazishga qo'yiladigan umumiy talablar. Gimnastika Mashg'ulotining 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.

Gimnastika mashg'ulotining asosiy qismini o'tishda o'qituvchi qo'llaydigan metodik usullar quyidagilarni ta'minlashga qaratilgan bo'lishi kerak:

1. Shug'ullanuvchilarning topshirilgan mashqni aniq tasavvur qilishlari. Agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni tushunsa, uning harakatlari ongli va maqsadga muvofiq bo'ladi, u mashg'ulotga faol qatnashadi, qiziqishi ham ortadi. Bunday sharoitda shug'ullanuvchi, albatta yuqori natijaga erishadi.

2. Bajariladigan mashqni har bir shug'ullanuvchi uddalaydigan bo'lishini ta'minlash. O'qituvchi shug'ullanuvchiga uning kuchi yetmaydigan mashq bajarishni topshirsa, samarasiz urinishlar natijasida qo'pol, tuzalmas xatoliklar yuz berishi, ayrim hollarda jarohatlanish, pirovardida qiziqishning so'nishi hamda gimnastikaga nisbatan ko'ngil sovishi yuz berishi mumkin.

3. Topshirilgan mashqni bajarishni har bir navbatdagi urinish sari sifatli bajara borish. Bu shartning bajarilish darajasiga qarab, umuman o'rganish jarayonining sifati haqida hukm chiqarish mumkin. Agar shug'ullanuvchi o'z urinishlarining natijasini his qilmasa, uning mashg'ulotga havasi va ayni paytda o'qituvchiga nisbatan hurmati yo'qoladi.

4. Har bir shug'ullanuvchining topshirilgan mashqni optimal darajada takrorlashi. Shug'ullanuvchining harakat amalini o'zlashtirishga qaratilgan urinishlaridagi bosh omil shu harakatni amalda bajarilishi hisoblanadi. Urinish qancha ko'p bo'lsa, boshqa xil sharoitda ham uning natijasi shuncha yaxshi chiqaveradi.

Tayyorgarlik tadbirlari:

1) Shug'ullanuvchilarni kichik guruhlar (bo'linmalar) bo'yicha qayta saflantirish. Asosiy qism dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda mashg'ulotning motor zichligini oshirish uchun shug'ullanuvchilar guruhini jinsi va sportdagi tayyorgarligiga ko'ra bir hil kichik guruhlariga (bo'linmalarga) bo'lish zarur.

2) Shug'ullanuvchilarning mashg'ulot paytidagi joylashishi. Shug'ullanuvchining egallagan joyi mashqlarning bajarilishini kuzatib turish uchun qulay sharoitni ta'minlashi hamda begona qo'zg'atuvchilarning diqqat-e'tibor va qabul qilish o'tkirligiga «zararli» ta'sirini kamaytirishi lozim (boshqa kichik 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.

Mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlash. Jismoniy mashqlar mashg'uloti eng avvalo inson sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgandir. Shuning uchun shug'ullanuvchilarning jarohatlanishi - o'qituvchining yo'l qo'yib bo'lmaydigan xatosidir. Shuning bilan birga mashqlarni bajarishda to'la xavfsizlikni ta'minlash shug'ullanuvchilarning sport mahorati tezroq o'sishini ta'minlaydi.

Gimnastika mashg'uloti asosiy qismini o'tishda yuqorida ko'rsatilgan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni: yordam ko'rsatishi; shug'ullanuvchilar faoliyatini muhofaza qilishi va baholashni; xatolarini tuzatishni; mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlaydigan choralarni qo'llanishni (IV bobga qara) bilishi kerak.

Trenerovka mashg'ulotining yakunlovchi qismi va o'tkazish usuli

Mashg'ulotning umumiy vazifasi. Mashg'ulotning yakunlovchi qismi uchun ayrim vaqtda asossiz kam vaqt ajratiladi. Binobarin, bu qismda muhim vazifalar hal qilinadi:

1. Tez tiklanishga ko'maklashish. Ma'lumki, shiddatli harakat faoliyati shug'ullanuvchilarni charchatadi, ularning ish qobiliyatini susaytiradi. Agar mashg'ulotlar orasidagi vaqt bir sutkaga teng bo'lsa, organizmning barcha funksiyalari to'liq tiklanadi. Agar bu oraliq bir necha soatdan iborat bo'lsachi, unda planda belgilangan navbatdagi mashg'ulot to'liq tiklanmaslik pog'onasiga to'g'ri kelishi mumkin. Bunday holning bo'lmasligi uchun tez tiklanishni ta'minlaydigan choralar ko'rilishi lozim.

Gimnastika mashqlarini bajarish ko'pincha qandaydir xavf - xatar bilan bog'liq. Shug'ullanuvchilarning o'z kuchiga ishonmaslik hissini bartaraf etish uchun irodaviy zo'r berishi ularni ruhan charchatadi. Shuning uchun yakunlovchi qismda muvaffaqiyatli bajarish mumkin bo'lgan tinchlantiradigan vositalar zarur.

2. Mazkur mashg'ulotga yakun yasash va navbatdagi mashg'ulotga ko'rsatma berish. O'qituvchi mashg'ulotga yakun yasar ekan, mashg'ulotda sodir bo'lgach barcha hodisa (shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning faolligi, Mashg'ulotning belgilangan va amaliy natijasi) haqida o'z fikrini aytishni kerak.

Navbatdagi mashg'ulotda nimalar bajarilishini aytish bilan birga o'quvchilarga mustaqil ish uchun topshiriq berishi maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Yakunlovchi qismida qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

1. Tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin yugurish, silkinish, bo'sh yurish, massaj. Aktiv dam olish vositasi bo'lgan bu mashqlar tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

2. Chalg'ituvchi mashqlar: diqqatni tortadigan xotirjam o'yinlar, muzika topshiriqlari va boshqalar. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarni bo'lajak faoliyatga tayyorlashga yordamlashadi.

3. Shug'ullanuvchilarning ruhini ko'tarishga yordamlashadigan mashqlar: o'yin va estafetalar, raqs harakatlarini bajarish, qo'shiq aytib yurish va boshqalar.

Agar imkoni bo'lsa, Mashg'ulotning bu qismida shug'ullanuvchilarning ruhini ko'taradigan mashqlar qo'llanish lozim. Bu mashqlarni qo'llanganda tomir urishi hamda nafas olishni tezlashishidan qo'rqqmaslik kerak, chunki ular nisbatan o'rtacha bo'lib, tezda o'z holiga qaytadi.

Bu mashqlarning pedagogik ahamiyati juda kattadir. Ular kollektivni uyushtiradi, kishilarga tetiklik, xushchaqchaq kayfiyat bag'ishlaydi, eng asosiysi - shug'ullanuvchilarda gimnastika mashg'ulotlariga qatnashish istagini kuchaytiradi.

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

muvofigdir. Zaldan chiqib ketish tartib asosida bo'lishi kerak. Shug'ullanuvchilar guruhi saf bo'lib, imkoni boricha musiqa sadolari ostida qadam tashlab zaldan chiqib ketadi.

2.2. Har xil turdagi trenerovka mashg'ulotinining tashkil etish va o'tkazishning xususiyatlari

Alohida mashg'ulotlarning yo'nalishini pedagogik baholashda bir necha xil yondashuv to'g'ri hisoblanadi: tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifalariga muvofiqligiga ko'ra asosiy va yordamchi (qo'shimcha) mashg'ulotlar farqlanadi.

Yuklamaning xususiyati va darajasiga ko'ra mashg'ulotlar ma'lum bir sportchi uchun eng maqbul yuklamali, shuningdek, zarbdor va yengillashtiruvchi mashg'ulotlar bo'ladi. Joriy vazifalarning xususiyatiga ko'ra mashg'ulotlarning bir necha turlari aniqlanadi. Alohida mashg'ulot turlarining xususiyatlari va tuzilishi to'g'risida tasavvurga ega bo'lgan trener urnuman mashq jarayonini osonlik bilan boshqara oladi

Alohida mashg'ulot turlarining ajratilishi va ular tuzilishining batafsil ishlab chiqilishi gimnastikachilar tayyorgarligini chuqur ixtisoslashtirish tufayli zarur bo'ladi. Ehtimol, faqat gimnastik ko'nikmalarni to'la o'zlashtirib olmagan boshlovchilar bilan dastlabki bosqichlarda olib borilgan mashg'ulotlar universal majmual xususiyatga ega. Yuqori malakali gimnastikachilarning mashg'ulotlarida bir mashg'ulotga "sig'maydigan" juda ko'p vazifalar hal etiladi. Mashg'ulotlar tor amaliy xususiyat kasb etib, yo'nalishi tobora aniqlashib boradi.

Mashg'ulot mikrotsikli va bosqichining tuzilishi trenerga muvofiq keladigan, pirovard natijada butun vazifalar majmuasini yechishga yo'l ochadigan mashg'ulot turlarini tanlash imkonini beradi. Alohida mashg'ulot turlari tuzilishini ajratish va takomillashtirishning ma'nosi pedagogik vazifalarni butun rang-

barangligi bilan bir vaqtning o'zida emas, balki navbatma-navbat, diqqat va kuch- quvvatni vazifalarning nisbatan kichikroq guruhiga jamlab, bunda sezilarli natijaiarga erishishdan iborat.

Mashg'ulotni o'tkazish talablari

Mashg'ulot jihozlarini tayyorlash va uni o'tkazish jarayonida o'qituvchining xatti - harakatlari:

1. Oldinda turgan Mashg'ulotning konspektini diqqat bilan o'qib chiqish.

2. Mashqlarni namoyish qilishga tayyorgarlik ko'rish.

3. Oldindagi Mashg'ulotga yozuvlarni ko'zdan kechirish va Mashg'ulotni o'tkazishni tashkil qilishni o'ylab ko'rish.

Oldindagi Mashg'ulot 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 Mashg'ulot 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 Mashg'ulotga munosabatlari, Mashg'ulot maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Mashg'ulot o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, inventar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Mashg'ulotga aloqasi bo'lmaganlar zalda turmasliklari zarur.

Shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablar: O'qituvchi Mashg'ulot 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-Mashg'ulot dasturida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. O'qituvchi Mashg'ulot 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 bironta 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.

Mashg'ulotda yuksak darajada tartib o'rnatilishi kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun Mashg'ulot davomida qattiq (tik turishda) ushlash kerak degani emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi hohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olsun.

Mashg'ulotning boshlanishi. 1. Shug'ullanuvchilarni tartib bilan zalga kirishi. Zalga kirish tartibi quyidagicha: a) o'qituvchi nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mumkin emas; b) Mashg'ulotga 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. Mashg'ulot 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.

O'quv mashg'ulot

O'quv mashg'ulot Mashg'ulotning tayyorlov davriga, ayniqsa, yangi dasturni o'zlashtirish bosqichiga xosdir. Bunday Mashg'ulotning asosiy qismi yangi materialni o'zlashtirishga sarflanadi. Bu shu turdagi mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlarini beigilaydi. Bunday mashg'ulotlarning rejasini tuzishda trener quyidagi masalalarni hal etishi kerak:

- shu mashg'ulotda o'zlashtiriladigan eng muhim harakat vazifalarini (elementlar, birikmalar) belgilab olish;

- muvozanat, ruhiy hamda jismoniy murakkabligi jihatidan bu vazifalarni guruhlariga taqsimlash;

- mashg'ulotda gimnastikachilarning imkoniyatiga muvofiq ko'p - kurash turlari miqdorini aniqlab olish, bunda akrobatik va xoreografik tayyorgarlik mashqlarini ham ko'pkurash turlari deb hisoblash;

- ko'pkurash turlarining o'rgatish uchun qulay ketma-ketligini aniqlash;

- eng muhim vazifalarni takrorlash miqdorini hisobiash;

- Mashg'ulotning umumiy davomiyligi hamda har bir ko'pkurash turiga sarflanadigan vaqtni belgilash.

O'quv vazifalarining cheklangan miqdorini va shu bilan birga, vazifalarni o'zlashtirish maqsadida takrorlashlar sonining ko'pligini bunday mashg'ulotlarning xususiyati sifatida qayd etish mumkin. Shunga ko'ra, mashg'ulotlarni barcha ko'pkurash turlari uchun emas, balki ularning ayrimlari uchungina rejalashtirib, ularga katta ahamiyat berish tavsiya etiladi. O'rgatiladigan yangi materialning mazmunini belgilashda harakat ko'nikmalarining interferensiyasi deb atalishi hammaga ma'lum xususiyatni e'tiborga olish zarurki, bu ularning ijobiy yoki salbiy tomonga ko'chishida namoyon bo'lishi mumkin. Bu bitta ko'pkurash turiga bag'ishlangan mashg'ulot mazmuniga ham, butun Mashg'ulotning o'quv materiallarini uyg'unlashtirish hamda ularning o'zaro ta'siriga ham birdek taalluqli.

Mashg'ulot ko'nikmalarni mustahkamlash, ularni takomillashtirish, musobaqa kombinatsiyalarini qismlarga bo'lib va butunicha bajarish vaqtida maxsus chidam-likni tarbiyalash maqsadida asosan o'zlashtirib olingan dasturni takrorlashga yo'naltiriladi. U musobaqaiarga tayyorlanishda mashg'ulotlarning asosiy turlari hisoblanadi. Mashq mashg'ulotlaridagi yuklama hajmi va shiddati, ayniqsa, zarbdor xususiyatga ega bo'lgan mashg'ulotlarda eng yuqori kattaliklargacha yetkaziladi.

O'quv mashg'ulot - oraliq shakl - sof o'quv mashg'ulotlaridan kevin boshlanib, so'ngra haqiqiy mashq mashg'ulotlariga aylana boradi. Tayyorgarlik va musobaqa davrlarini boshida gimnastikachilar faoliyatining mazmuni bilan bog'liq dinamik o'zgarishlar shunday bo'ladi. Agar elementiarni o'rganish vaqtida

natija ko'proq «chiqdi yoki chiqmadi», «bajarildi yoki bajarilmadi» mezonini bo'yicha baholansa, mashq mashg'ulotlarida ish samaradorligi: «necha marta bajardi», «qanchalik yaxshi bajardi» kabi sifatiiy hamda miqdoriy mezonlar bilan aniqlandi. O'quv-mashq mashg'ulotlarida trener o'quv kombinatsiyalari mazmunini belgilab oladi, ular musobaqa dasturining yengillashtirilgan yoki bazaviy elementlardan iborat maxsus variantlari bo'lishi mumkin. Haqiqiy mashg'ulotlarda, mashqlarning mazmuni o'tkaziladigan musobaqalarning majburiy va erkin dasturi bilan chegaralab qo'yilganligi tufayli, trener quyidagilarni amaiga oshirishi zarur:

dasturning turini belgilash (majburiy yoki erkin) va shunga ko'ra mashg'ulotda uning ustida ishlash;

mazkur mashg'ulot uchun ko'pkurash turlarini tanlab olish (ko'pkurashning ayrim turlari bo'yicha mashqlarni bajarish variantlari ko'zda tutilyapti, ayniqsa, kuniga ikki marta mashg'ulotlarida);

ko'pkurash turlarining ketma-ketligini belgilash;

ko'pkurash turlarida element va kombinatsiyalarning umumiiy miqdorini hisobga olgan holda yuklamaning hajmi va shiddatini rejalashtirish;

Alohida ko'pkurash turlari bo'yicha mashg'ulotlar bir tarkibli bo'lmaydi. Uning tarkibida maxsus badan qizdirish mashqlari, jumladan, bevosita snaryadda bajariladigan shunday mashqlar ajratiladi. Tayanch-harakat apparatini maxsus yuklamalarga tayyorlash uchun yo'naltirilgan badan qizdirish urinishlaridan so'ng hozirlovchi urinishlar bajariladi, bunda gimnastikachilar asosiiy urinishlariga tayyorlanar ekanlar, maqsadli mashqlarning engillashtirilgan variantlarini amalga oshiradilar. Asosiiy urinishlar eng muhim topshiriqlarni bajarishga qaratiladi. (odatda, bu to'la kombinatsiya bo'ladi). Gimnastikachilarga

kombinatsiya yoki elementlarning ayrim qismlaridagi ehtimoli bo'lgan xatoliklarni tuzatish uchun qo'shimcha (yordamchi) urinishlar imkonini berish ham maqsadga muvofiqdir. Ular asosiy urinishlar bilan navbatma - navbat qo'yilishi mumkin ("asosiy-qo'shimcha-asosiy" shaklida). Masalan, Mashg'ulotning musobaqalar oldi bosqichida tayanib sakrash mashq mashg'ulotlarini tashkil etishning turli variantlar samaradorligi ustidagi tadqiqotlar, har-xil maqsadli sakrashlar ketma-ketligini quyidagicha yo'l belgilashga asos bo'ladi: badan qizdirish quyidagicha sakrashlari: hozirlovchi - asosiy - yordamchi - asosiy (L.Ya. Arkaev, 1997).

Mashg'ulot nazorati

Mashg'ulot nazorati gimnastikachilarning o'quv topshiriqlarini o'zlashtirishini tekshirish maqsadida tashkil etiladi. Harakatlar texnikasi baholanadi, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va h.k. tekshiriladi. Nazorat mashg'ulotlari Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida ham, musobaqa davrida ham rejalashtiriladi. Har bir bunday mashg'ulotdan avval trener maqsadini ma'lum qilishi, bajaruvchilarga qo'yiladigan aniq talablarni va natijalarni baholash qoidalarini belgilab olishi kerak. Mashg'ulot dasturidagi har qanday mashq, harakat topshirig'i, shuningdek, texnik va jismoniy tayyorgarlikning maxsus nazorat me'yorlarini baholash obyekti bo'la oladi. Baholash mezonlari nazoratning mohiyatidan kelib chiqib belgilanadi va "bajarildi - bajarilmadi", "kim ko proq" va h.k. kabilar eng tipik hisoblanadi.

Texnik tayyorlikni nazorat qilishda, musobaqa qoidalariga muvofiq, butun kombinatsiya uchun balli baho yoki alohida elementlarni baholashda xatolar uchun pasaytirishlar yig'indisini hisoblasa asosiy yo'l sanaladi.

Mashg'ulot nazoratini tashkil etishda trener:

- baholanishi kerak bo'lgan mashqlarni belgilashi, bunda jarohatlarga yo'l qo'ymaslik uchun yetarlicha o'zlashtirib olingan mashqlarni tanlab olishi;

- Mashg'ulot nazoratining o'tkazilish muddatini oldindan belgilab, buni shug'ullanuvchilarga ma'lum qilishi;

- mashqlarni baholashning aniq mezonlarini aniqlab, gimnastikachilarga ushbu ma'lumotlarini yetkazishi;

- butun Mashg'ulotning qanday tashkil etilishini oldindan o'ylab, rejalashtirish (gimnastikachilarni taklif qilish ketma-ketligi, baholarni hisoblash va e'lon qilish shakli, baholashda boshqa trenerlar, gimnastikachilarning ishtiroklari va h.k.) shart.

Nazorat mashg'ulotlari gimnastikachilarga mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga zarur bo'lgan mustaqillik, tashabbuskorlik, mas'uliyat, intizomlilik kabi muhim sifatlarni tarbiyalashning ta'sirchan shakli hisoblanadi.

Mashg'ulot modeli

Mashg'ulot modeli o'z mazmuniga ko'ra oldinda turgan musobaqa dasturiga uning tuzilishi esa musobaqa tartiblariga to'la bo'ysunishi lozim. Shuning uchun bunday mashg'ulotlarni tashkil etishdan avval jamoa treneri quyidagi vazifalarni bajarishga tayyor bo'lishi lozim:

- o'tkaziladigan musobaqalar to'g'risida imkon qadar to'la ma'lumotlar olish (hafta kunlari, o'rni, vaqti, g'oliblarni qayd qilish va aniqlash shartlari, ko'pkurashning birinchi turi ularning keyingi tartibi, o'tkazish jadvalining xususiyatlari va h.k.);

- musobaqa dasturiga muvofiq ravishda har bir gimnastikachiga Mashg'ulot modelii vaqtida namoyish etiladigan mashqlarning mazmunini belgilab berish (maxsus talablarga muvofiqlik yoki soddalashtirilgan variantlar);

- musobaqalar jadvaliga aniq mos tushadigan, lekin jamoa taktikasi hamda gimnastikachilarning raqamlar bo'yicha joylashuvi e'tiborga olingan mashg'ulot jadvalini ishlab chiqish;

- Mashg'ulot modelini ishlab chiqilgan reja asosida, badan qizdirishdagi urinishlar soni va mashqlarni bajarish vaqtini musobaqalar qoidasiga muvofiq chegaralangan holda, gimnastikachilarning snaryad yoniga chiqishlarida qat'iy navbatlashuvga rioya qilib o'tkazish.

Mashg'ulot modeli musobaqaga har qancha o'xshamasin, unga tayyorlanishning bir shaklidir. Buni alohida ta'kidlash zarur, chunki bunday modellashni tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish maqsadida ham, jamoani saralab olish maqsadida ham amalga oshirish mumkin.

Mashg'ulot modelilar tez-tez o'tkazilmaydi – gimnastikachilarning tayyorgarlik talabiga javob berish sharti bilan Mashg'ulotning musobaqa davrida ko'pi bilan 2-3 marta tashkii etiladi. Guruhli mashg'ulotda taktik xususiyatli jamoalar vazifalar to'liqroq hal etiladi. Model Mashg'ulotning alohida shakli ham bo'lishi mumkin, lekin bu mazkur gimnastikachi faoliyatlarini mashg'ulotga kelmagan sportchilarning ehtimoliy faoliyatlarini muvofiqlashtirishni talab etadi.

Tiklovchi mashg'ulot

Tiklovchi mashg'ulot - katta hajmli yuklamalar bilan o'tkaziladigan zamonaviy gimnastika uchun xos bo'lgan tipik shakldir. Shiddatli faoliyat davrlarida qo'llaniladi. Bu yerda gap "yengillashtirish" xususiyatiga ega bo'lgan mashg'ulotlar usulida ketayotgani yo'q: ular tipik o'quv-mashq mashg'ulotlaridan mazmuniga ko'ra emas, faqat bajarilgan element va kombinatsiyalarning mushak hajmi hisobiga yuklamaning pasaytirilishi bilan farq qiladi (masalan, kuniga ikki martalik

mashg'ulotlarda mashg'ulotlarning biri). Bunda gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash dasturi bilan bevosita bog'liq bo'lmagan vositalardan foydalangan holda maxsus tashkil etiladigan mashg'ulotlar nazarda tutilyapti. Shiddatli mashg'ulotlar davrida yo'nalishni bunday o'zgartirish, ayniqsa juda muhim.

Tiklovchi mashg'ulotlar zarbdor mashg'ulotlar, musobaqalardan keyin yoki yuklamalari yig'indisi katta bo'lgan mikrotsiklning oxirida o'tkaziladi. Kuniga ikki marta mashg'ulot o'tkaziladigan mashg'ulotda ikkinchi mashg'ulot tiklovchi bo'lishi mumkin. Sharoit hamda vaziyatga qarab bu mashg'ulotlarni zalda yoki undan tashqarida: stadionda, bog'da, o'rmonda, plyajda o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar tarkibiga badan qizdirish mashqlari, harakatli o'yinlar kiritiladi. Asosiy vazifa - mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar hamda faol dam olish vositalari yordamida organizmda tiklanish jarayonlarini yanada tezroq borishiga ko'maklashish, shuningdek, xaddan ortiq mashqlanish va ruhiy yuklamalarning oldini olishdan iborat.

Bunday mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarni, vosita va usullarni, yuklama darajasini belgilab berish, shu bilan birga, gimnastikachilarga nisbatan to'la mustaqillik berish kerak. Butun mashg'ulot hissiy ko'tarinkilikni, mashq qilish istagini yuzaga keltirish zarur.

Shiddatli mashg'ulotlar paytida Tiklovchi mashg'ulotlarni tiklovchi tadbirlar bilan uyg'unlashtirish va shunday vositalarni (sauna, uqalash, fizioterapiya va h.k.) qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Badan qizdirish mashg'uloti

Badan qizdirish mashg'uloti shug'ullanuvchilarni faollashtirish, ularni keyingi asosiy mashg'ulotlarga tayyorlash

maqsadida o'tkaziladi. Uning shakllaridan biri - badan tarbiya - gigiyenik yo'nalishli yengil mashg'ulotdir. Odatda ertalab bajariladi. Asosiy vazifasi - uyqudan keyin gimnastikachilarni tetiklashtirish, organizmni asosiy mashg'ulotga tayyorlik holatiga keltirish. Badan tarbiyada umumrivojlantiruvchi mashqlarning soddaroq majmualarini o'zlashtirishni nazarda tutgan holda ta'limiy vazifalarni ham hal etish mumkin. Badan tarbiyaning eng muhim jihati - shug'ullanuvchilarga safarbar etuvchi va tashkillovchi ta'sir ko'rsatish.

Boshqa yo'nalishdagi badan qizdirish mashg'ulotlari ayniqsa mas'uliyatli mashg'ulot yoki musobaqalar oldidan o'tkaziladi. Bunday mashg'ulotda ko'pkurash turlaridagi mashqlar ham badan qizdirish mashqlari sanaladi. Bunday mashg'ulotlarning maqsadi asabiy zo'riqishni bartaraf etish, o'zini bosib, tayyorgarligi joyida ekanligiga ishonch hosil qilishdan iborat.

Mazkur bo'limda aytilganlarga xulosa yasab, shuni ta'kidlash kerakki, qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, trener mashg'ulotlarning har xil tiplaridan foydalanishi, ularni almashlab qo'llashi va shu tariqa mashg'ulot jarayonini boshqarish mumkin. Amaliyotda ko'pincha aralash turdagi mashg'ulotlar ham rejalashtiriladi (o'quv- mashq, model- nazorat va h.k.). Biroq tuzilishi jihatidan noaniq mashg'ulotlar bo'lishi mumkin emas.

2.3. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotining uslubiyati

Umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (UJT va MJT) vositalari "o'rgatish" va "mashg'ulot" shiori ostida boradigan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Lekin, agar barcha kuch, diqqat-e'tiborni ko'proq mazkur mashqlarga jamlash zarur bo'lsa, unda faqat UJT yoki MJT ga bag'ishlangan mashg'ulotlar o'tkaziladi.

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 Mashg'ulotlarda 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 ishontirish;

- 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.

MJT mashg'ulotlari Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida asosiy, musobaqa davrlarida esa qo'shimcha mashg'ulotlar sifatida rejalashtiriladi. Bunday mashg'ulotlar tarkibiga rivojlanish darajasi sport gimnastika faoliyatining samaradorligiga to'gridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatuvchi yetakchi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar kiradi. Ularning ko'pchilik qismi gimnastik element va birikmalar texnikasi hamda kombinatsiyalar butun holda bajarish bilan bevosita bog'liq bo'lib, o'zaro aloqador ta'sir tamoyiliga ko'ra qo'llaniladi (V.M. D'yachkov). Ta'kidlash joizki, majburiy va erkin dasturlardagi gimnastika elementlarining o'zi eng yaxshi MJT vositalari hisoblanadi.

MJT mashg'uloti gimnastikachilar organizmiga katta yuklama beradi. O'quv-mashq mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlik bilan bog'liq masalalarga ko'proq ahamiyat qaratilsa, MJT mashg'ulotlaridagi har bir mashqda unga moslashish maqsadida katta yuklamaga erishish eng muhim vazifalardan biri bo'lishi mumkin. Mashqlarning jiddiy ta'sirlari yig'indisi tufayli MJT mashg'ulotlari, odatda, u qadar uzoq davom etmaydi - ko'pi bilan 1,5-2 soat.

MJT mashg'ulotlari juda sermahsul, chunki maxsus mashqlarni biron-bir mashg'ulotda qo'shimcha sifatida emas, "yangi" kuch bilan bajarish sezilarli natija beradi. MJT mashqlarini tanlab olish va tartibini belgilash alohida mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish (chegaralangan usul) yoki muayyan jismoniy sifatlarni tarbiyalash tamoyillari bo'yicha tashkil etilishi mumkin. MJT mashg'ulotlarini qurishning eng ta'sirchan shakllaridan biri aylanma mashg'ulot bo'lib, u mashqlarni yanada aniq nazorat qilish hamda o'lchab berish imkoniyatini yaratadi, MJT mashg'ulotlarini aylanma usulda tashkil etishda trener oldida turadigan, eng muhim masalalar quyidagilardir:

- mashqlar mazmuni, ularning yo'nalishini aniqlash;
- turli mashqlarni zarur miqdorda tanlab olish;
- mashqlarni bajarish ketma-ketligi, navbatini belgilash (aylanani "yopish");
- har bir mashqning o'lchami, takroriy sonini aniqlab olish;
- alohida mashqlar orasidagi dam olish tanaffuslarini belgilash;
- "aylanalar" miqdori - mashqlar seriyalarining sonini aniqlash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti

UJT mashg'ulotinining o'tish va tayyorgarlik davrlarida organizmni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, umumiy ishchanlik

qobiliyati darajasini ko'tarish maqsadida o'tkaziladi. UJT mashg'ulotlarida hal etiladigan muhim vazifalardan biri gimnastikachilarning "Alpomish va Barchinoy" majmuasi me'yorlariga tayyorlanishi hamda topshirishi sanaladi. UJTning gimnastikachilar uchun eng kuchli ta'sir ko'rsatuvchi vositalari: yengil atletikacha yugurish (100-400 m, kross masofalari), chang'i (masofani yurib o'tish), suzish ("Alpomish va Barchinoy" kompleksi masofalari). Soddalashtirilgan qoidalar asosidagi sport o'yinlaridan (futbol, basketbol) ehtiyotkorlik bilan foydalanish jarohatlar, ayniqsa, oyoqning to'piq-kaft va qo'lning bilak-kaft bo'g'imlari shikastlanishlarining oldini oladi.

UJT mashg'ulotinining turlicha muddat davom etishi ularning mazmuni hamda vazifalari bilan bog'liq. Yugurish mashqlari kiritilgan shiddatli mashg'ulotlar kamroq davom etadi (30-60 daq.). Masofa bo'ylab chang'ida sayr qilish va yurishni 2-3 soat davom ettirish mumkin. UJT mashg'ulotlarning boshqa tiplari bilan uyg'unlikda "soat kapgiri" tamoyiliga ko'ra rejalashtiriladi. Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida UJT vazifalarini hal qiliish uchun bir haftalik mikrotsikllarda boshqa mashg'ulotlar bilan uyg'unlikda bir-ikki bor shunday mashg'ulot o'tkazish yetarlidir. Ko'pincha bu mashg'ulotlar qo'llaniladigan vositalarining ancha o'ziga xosligi bilan bog'liq ravishda bir tomonga yo'naltirilgan bo'ladi. Biroq majmualii mashg'ulotlar ham mustasno emas, ular tarkibida yugurish, o'yiniar, suzish va h.k. mavjud. Asosan, UJT mashqlarini o'tkazish qoidalari hamda uslubiyati mazkur sport turlarida qabul qilingan qoida va usullarga muvofiq bo'lishi kerak. Bu yugurish, suzish, chang'ida harakatlanish texnikasiga ham umuman, mashg'ulotlarning uslubiyatiga ham tegishli. Ayni vaqtda ushbu mashqlarni sport gimnaslikasi xususiyatlariga yaqinlashtirgan holda shaklan o'zgartirishga ham yo'l qo'yiladi (masalan, suzishda, chang'i uchayotganda tayoqlar bilan itarilish chog'ida qo'llarning olib keluvchi harakatlariga e'tibor berish).

UJTning eng ko'p tavsiya etiladigan shakli - guruhli mashg'ulot: u shug'ullanuvchilarning raqobati va yuqori hissiy ko'tarinkiligini ta'minlaydi.

2.4. O'quv –mashg'ulotini rejalashtirish va o'tkazish turlari.

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;

Mashg'ulotlarni chegaralash usullari

Ushbu bo'limda o'quv-mashq jarayonini boshqarish bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgan, o'rgatish samaradorligiga ta'sir

ko'rsatadigan, yuklamalar kattaligini belgilaydigan eng ta'sirchan usul va yo'llarga tavsif beriladi.

Bir kunda ikki martalik mashg'ulotlarni rejalashtirish

Zamonaviy gimnastika amaliyotida, ayniqsa, markazlash-tirilgan tayyorgarlik davrida kuniga ikki martalik mashg'ulotlar odatiy holga aylanib bormoqda. 11-13 yoshli gimnastikachi qizlar bilan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday tartibdagi mashg'ulotlar ularning sport ishchanligi qobiliyatini xuddi shu yoshdagi, lekin kuniga bir marta mashg'ulotga keluvchi gimnastikachi qizlarnikiga nisbatan ancha oshiradi (musobaqa davridagi bir mashg'ulot kunida gimnastikachi qizlar o'rta hisobda 136 urinishda 620 elementni, jumladan, 21.5 kombinatsiyani, daqiqasiga 3,2 element shiddat bilan bajarganlar). Kuniga bir marta mashg'ulotga keladigan, tayyorgarlik darajasi xuddi shunday gimnastikachi qizlar 68 ta urinishda 320 ta elementni, 13 ta kombinatsiyani, daqiqasiga 2,8 element shiddat bilan bajaradilar. Kuniga ikki martalik shiddatli mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmaydilar (V.S. Cheburaev, 1997).

Ikki martalik mashg'ulotlar katta yoshli gimnastikachilarni tayyorlashda keng qo'llaniladi. Bunda trener bir martalik mashg'ulotlardagiga qaraganda kengroq imkoniyatlarga ega - u har bir mashg'ulot uchun ham, mikrotsikl uchun ham vazifalarni tanlab qo'yishi mumkin. Ikkinchi mashg'ulot mazmunan birinchisini takrorlamasligi kerak. Odatda, mashg'ulotlardan biri, agar Mashg'ulotning ayni vaqtdagi davri va bosqichi vazifalari nazarda tutiladigan bo'lsa, asosiy, ikkinchisi esa qo'shimcha hisoblanadi. Gimnastikachilarning o'ziga xos xususiyatlari yoki o'tkaziladigan musobaqalar jadvaliga bog'liq holda asosiy mashg'ulotni kunning birinchi yoki ikkinchi yarmida o'tkazish mumkin. Mashg'ulotning davridan kelib chiqib turli yo'nalishdagi

mashg'ulotlar eng tipik uyg'unlashtirish variantlari 5-jadvalda ko'rsatilgan. Kuniga ikki martalik mashg'ulotlar Mashg'ulotning musobaqa davriga ham xos bo'lgan vazifalarni parallel ravishda hal etish imkonini beradi (5-jadval, B sxema, 3- variant). Agar birinchi mashg'ulotda kombinatsiyalar to'la bajarilsa, ikkinchi mashg'ulotda gimnastikachilar erkin dasturni modernizatsiyalash maqsadida yangi elementlarni o'rganadilar.

Kamroq tayyorlangan yoki yosh gimnastikachilar bilan o'tkaziladigan ikki martalik mashg'ulotlar kunlik yuklama yig'indisi ikki bo'lakka taqsimlash imkonini beradi (5-jadval, V sxema, 1- variant), bu har bir mashg'ulot oldidagi vazifalarni hal etishni osonlashtiradi.

5-jadval

Bir kunda ikki martalik mashg'ulotlar sharoitida har xil mashg'ulot turlarini rejalashtirish variantlari

A sxema

Davr	Variant	Kunning 1-mashg'uloti	Kunnirig 2-mashg'uloti
	1 2 3	O'quv (yoki mashq) O'quv (yoki mashq) Mashq (yoki o'quv)	Mashq (yoki o'quv) MJT Tiklovchi.
	1 2 3	Mashq Model' Mashq	B sxema Qo'shimcha Tiklovchi O'quv yoki MJT

Bir kunda ikki martalik mashg'ulotlar sharoitida dastur turlarining rejalashtirilishi (ayollar)

V sxema

Variant	Kunning 1-mashg'uloti	Kunning 2-mashg'uloti
1	2 tur: majburiy (yoki erkin)	Boshqa 2 tur: majburiy (yoki erkin)
2	2 tur: majburiy va erkin	Boshqa 2 tur: majburiy yoki erkin
3	4 tur: majburiy (yoki erkin)	4 tur: erkin (yoki majburiy)

Mashqlanganlik darajasi ortib borganlik sayin har bir mashg'ulotdagi yuklama ham oshirilib, ularning yig'indisi kuniga bir martalik mashg'ulot yuklamasi qiymatidan ancha yuqori darajaga yetadi. **5-jadvalda** kuniga ikki martalik mashg'ulotlarni rejalashtirish variantlari ularning dasturiy mazmuni hamda ayollarda ko'pkurash turlarining miqdorini hisobga olgan holda ko'rsatiladi. Erkaklar uchun mo'ljallangan sxema ham, ko'pkurashning to'rt emas, olti turini nazarda tutgan holda, shunga o'xshash ko'rinishga ega bo'ladi.

Mashg'ulotda ko'pkurash turlari miqdorini rejalashtirish

Sport gimnastikasi sportning ko'pkurashli turidir. Xudi shu xususiyatga ko'ra mashg'ulotda ko'pkurash turlarining miqdorini rejalashtirish masalalarini ko'rib chiqish kerak. Bir tomondan, har bir tur bo'yicha o'rganilayotgan mashqlar hajmi bilan bog'liq muammo sifatida, ikkinchi tomondan esa ko'pkurashchi gimnastikachining maxsus chidamkorligini tarbiyalash muammosi sifatida.

Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida asosiy diqqat-e'tibor oila mashqlar o'zlashtirishga qaratiladi. Bu vaqtda, barcha ko'pkurash turlarida shug'ullanmaslik, lekin oila hajmli ishni chuqurlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Dastur yaxshiroq o'zlashtirib borilgani sayin har bir mashg'ulotga tobora ko'proq turlar kiritiladi va, nihoyat, butun dastur ishlab chiqilganidan keyin tayyorgarlik davrining oxiri va musobaqa davrining boshida barcha ko'pkurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarga o'tiladi.

Mashg'ulotlar samaradorligini yuklamaga qarab baholashda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur. Bir xil hajmdagi ishni bir mashg'ulotda alohida turlar bo'yicha mashqlar miqdorini o'zgartirib berish hisobiga ko'pkurashning kamroq yoki ko'proq

miqdorida bajarish mumkin. Shunga bog'liq ravishda faqat ko'rsatkich asosida (yuklama hajmi yoki turlar miqdori bo'yicha) mashg'ulotlar samaradorligini baholash bir tomonlama va noto'liq bo'ladi.

Yuklama hajmi (kopaytirish, kamaytirish ikki yo'l bilan variantlanadi: mashg'ulotda ko'pkurash turlarining har birida ish hajmi muayyan darajada bo'lganda, ularning miqdorini o'zgartirish yoki mashg'ulotda ko'pkurash turlarini miqdorini o'zgartirmagan holda har bir turda ish hajmini o'zgartirish yo'li bilan bo'lishi mumkin.

Shuni takidlab o'tish muhimki, akrobatik yoki xoreografik tayyorgarlik mashqlari, agar ular Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida emas, asosiy qismida o'tkazilsa, ko'pkurashning alohida turlari sifatida qaralishi kerak. An'anaviy ko'pkurash turlari bilan bir qatorda mazkur qo'shimcha turlar, shuningdek, MJTni kiritish mashg'ulotdagi turlarning umumiy miqdori va ulardan har biriga vaqtni belgilash chog'ida rejalashtirishda o'z aksini topishi lozim. Mashg'ulotlar musobaqalar oldi tayyorgarligiga mazmunan yaqinlashsa, bir mashg'ulotga shuncha ko'p turlar miqdori rejalashtiriladi.

Qo'shimcha turlar sirasida asosiy ko'pkurash turlaridan biriga xos bo'lgan va mashg'ulotga qayta kiritilgan mashqlar mavjud bo'lishi mumkin. Masalan, texnikaning yuksak barqarorligiga erishish uchun Mashg'ulotning asosiy qismi so'ngida "ot" yoki "xoda" ustida mashqlar takrorlanadi.

Ko'pkurash turlarini navbatlash

Ko'pkurash turlarini navbatlashning an'anaviy ("Olimpiadaga xos") tartibi (turlar sikli) musobaqa qoidalari bilan rasmiylashtirilgan. Gimnastikachilar musobaqada qanday turdan qatnasha boshlasalarda, ularning navbatlashuvi avvaldan

qayd etiladi, bu esa ushbu muhim omilni e'tiborga olgan holda tayyorgarlikni o'tkazish uchun sharoit yaratadi. Ko'pkurash turlarining ma'lum tartibda navbatlashuvi bu mashqlarning umumiy ta'sir xususiyati bilan bog'liq (**6-jadval**). Demak, keyingi ko'pkurash turi mashqlariga ruhan tez hozirlik ko'rish faqat yangi harakat muvozanati bilangina emas, gimnastikachining tayanch bilan o'zaro ta'sirlashuvi turining o'zgarishi bilan ham bog'liqdir.

6-jadval

Ko'pkurash turlarining navbatlanishi

Jinsi	T/r	Ko'pkurash turi	Ta'sir xususiyati	Asosiy yuklamaning ilovasi
Erkaklar	1	Erkin mashqlar	Tayanch	Oyoqlar-qo'llar
	2	Ot	Tayanch	Qo'llar
	3	Xalqalar	Osilish	Qo'llar
	4	Sakrash	Tayanch	Qo'llar-yoqlar
	5	Qo'shpoya	Tayanch-osilish	Qo'llar
	6	Yakkacho'p	Osilish	Qo'llar
Ayollar	1	Sakrash	Tayanch	Qo'llar oyoqlar
	2	Qo'shpoya	Osilish	Qo'llar
	3	Xoda	Tayanch	Oyoqlar-qollar
	4	Erkin mashqlar	Tayanch	Oyoqlar-qollar

Ko'rinib turibdiki, erkaklar va ayollar ko'pkurashida shunday turlar borki, ularda mashqlar ko'proq tayangan yoki osilib turgan holda yoxud har ikala rejimda bajariladi. Bir xil turlarda yuklamaning o'ngi qismi qo'llarga, boshqalarida - oyoqlarga yoki ham qo'l, ham oyoqlarga tushadi. Tayanch holatida o'zaro aloqaning xususiyati, siqilish (itarilish, yerga "qo'nish"da) yoki cho'zilish (osilib turishda vertikal vaziyatlar) o'ngida kechadigan "zarbdor"

Yuklamaning o'ziga hos jihatlari har bir ko'pkurash turining xususiyatlarini belgilaydi. Musobaqalarga tayyorgarlik davrida mashg'ulotni turli sikllari bo'yicha rejalashtirish, bunda alohida

mashg'ulotlarning har xil ko'pkurash turlari o'ngidan boshlashni ko'zda tutish kerak. Mashg'ulotni har qanday tur bo'yicha to'laqonli olib borishga tayyorlik ko'pkurashchi gimnastikachining muhim sifati hisoblanadi. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida - ularning jadvali avvaldan ma'lum bo'lsa, mashg'ulotlarning muayyan qismini shu jadvalga muvofiq o'tkazish kerak.

Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida turlar bo'yicha sikllar o'quv vazifalarini hisobga olgan holda qayta tuziladi. Ma'lumki, harakat ko'nikmalarini yuzaga keltirish uchun eng qulay sharoit.

2.5. 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 befoyda ekanligini uqtirish hamda mashqlarni tuzatilgan variantda takrorlash zarur bo'ladi.

4. Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi. Shug'ullanuvchi tomonidan mashqning mustaqil bajarilishi ko'p hollarda uning maydondagi joylashgan o'rniga bog'liq. Shug'ullanuvchilar turgan bir ketma-ket qator (kolonna)ning chap qanoti o'qituvchiga yaqin joylashgan holati mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lishiga qaramay, har doim ham bunga amal qilish shart emas. Bir ketma-ket qator (kolonna)dagilarni, bo'yidan qat'iy nazar, muntazam o'zgartirib turish va shu orqali guruhdagi hamma shug'ullanuvchilar uchun bir 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 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 bukkan holda sakrash;
- qo'shpoyada oldinga o'mboloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish.

b) Yordam ko'rsatish. Vaziyatga qarab yordam ko'rsatish quyidagicha bo'ladi: kuch qo'shish, gavda a'zolarining to'g'ri holatini ta'minlashga qaratilgan hamda to'g'ri harakatlanishga yordam beradigan o'qituvchining jismoniy harakatlari (kuzatish), harakat daqiqasini (harakat maromini) aytib turish.

Talabalar quyidagi mashqlarni bajarishda yordam ko'rsatishga o'rganishlari juda muhimdir, ya'ni:

- turnik va qo'shpoyada to'ntarilib ko'tarilish;
- yon tomonga to'ntarilish (koleso).

3) Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va xatolarni tuzatish.

Har bir navbatdagi urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish maqsadida, shug'ullanuvchilar harakatlarini har safar baholab borish kerak.

Mashqning bajarilmaganligi yoki yomon bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun mashq texnikasini chuqur bilish talab qilinmaydi. 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 sifatning 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.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki keyingi o'n yilliklarda gimnastikaning sport turlari (gimnastika, badiiy gimnastika, akrobatika, trampolin) mamlakatimizda keng tarqalib, ommalashib ketdi. Bunga vatan gimnastikachilarining dunyoning eng yuqori xalqaro gimnastika anjumanlaridagi ajoyib muvaffaqiyatlari yordam berdi. Gimnastikaning sport turlari shug'ullanuvchilaridan yuqori har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, ularda muhim axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantiradi, ularning ma'naviy va badiiy tarbiyasiga ta'sir qiladi, turli-tuman, tuzilishi, texnikasi va bajarish aniqligi jihatidan murakkab gimnastika mashqlarni birlashtiradi. Gimnastikaning sport turlari bilan muntazam shug'ullanish yuqori sport natijalariga erishish va odam gavdasining vaziyat va harakatlaridagi nafasat va mahorat namunalarini ko'rsatib, san'atda murakkab mashqlarni egallashga erishish imkonini beradi. Erkaklardagi gimnastika ko'pkurash gimnastika anjomlardagi mashqlar erkin mashqlar, turnik, qo'shpoya, xalqalar, dastakli otdagi mashqlar, tayanib sakrashlardan iborat. Yuqori sport mahoratiga erishishni asosiy gimnastikachining barcha mashqlarini o'z ichiga olgan gimnastik harakatlar maktabini egallab olmasdan tasavvur qilish qiyin.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastikada qaysi mashg'ulot shakllari qo'llaniladi?
2. Gimnastika mashg'ulotining na'munaviy tuzilishi (sxemasi) to'g'risida gapirib bering?
3. Mashg'ulotning tayyorlov, asosiy, yakuniy qismini o'tkazish vazifalari, vositalari va uslublari qanday?
4. Shug'ullanuvchilarni mashg'ulotga va ayrim mashqlarga bo'lgan qiziqishini qanday ta'minlash lozim?
5. Gimnastika mashg'ulotida o'qituvchining o'rni qanday?
6. Gimnastika bilan shug'ullanganda musiqa jo'rligining ahamiyati to'g'risida gapirib bering?
7. Mashg'ulot konspektini tuzish uslubiyoti qanday?
8. Gimnastika mashg'uloti qaysi shakl bo'yicha tuziladi?
9. O'quv jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilishni tushuntirib bering.
10. Gimnastika bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish.

III BOB. YOSH GIMNASTIKACHILARNING KO'PKURASH TURLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINING ASOSLARI.

Yosh gimnastikachilarni birinchi bosqichdagi texnik tayyorgarligi, ularni texnikaning asoslariga o'rgatishdan, to'g'ri qaddi-qomatni va mashqlarni bajarish paytidagi gimnastika stilni shakllantirishdan iborat.

Texnik tayyorgarlikning ushbu barcha komponentlari osilib turgan va tayanch holatlaridagi, akrobatik, xoreografik va sakrash mashqlariga o'rgatish paytida shakllanadi.

Har bir mashug'ulotda texnik tayyorgarlikka vaqtning 20-30% ajratiladi.

Yosh gimnastikachilar mazkur bosqichda gimnastika mashqlar texnikasining asoslarini o'rganishadi. Ular, osilib turgan va tayanch holatidagi asosiy pozalarni hamda birinchi bosqichda o'zlashtirilgan gavdaning alohida qismlarini va tana og'irligi bilan harakatlarni takrorlashadi hamda takomillashtirishadi va asosiy siltash mashqlarini har xil strukturaviy guruhlarda o'zlashtirishga o'tishadi. Ushbu mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari mashqlar bajarilayotgan gimnastika snaryadlarning konstruksiyasi bilan belgilanadi.

Harakatlarning xarakteri gimnastikachiga tashqi va ichki kuchlarning ta'siriga, inersiya kuchlarini qo'llashga, o'zgaruvchan tezlik va tezlashish bilan harakatlanishlarga ham bog'liq.

Tananing harakatlanishi vaqtidagi tezlashish gimnastikachiga ta'sir qilayotgan tashqi kuchlarga va uning tanasi og'irligiga bog'liq. Gimnastika uchun tipik bo'lgan, gimnastikachi tanasining holatiga va harakatlariga, gavdaning umumiy og'irlik markazini aylanish o'qiga yaqinlashishiga yoki uzoqlashishiga bog'liq ravishda o'zgaradigan aylanma harakatlar paytida inersiya lahzasi mavjud. Inersiya lahzasini o'zgarishi

tananing aylanishi tezligini (burchak tezligini) o'zgarishi bilan bog'liq. Burchak tezligi inersiya lahzasidan qaytar aloqaga ega: u qanchalik kichik bo'lsa, burchak tezligi shunchalik katta bo'ladi va aksincha. Gimnastika mashqlarni bajarishdagi ahamiyatli mexanizmlardan biri – gavda inersiyasi lahzasini o'zgarishi hisobiga erishiladigan gavda aylanishi tezligini kattalashtirish yoki kamaytirish malakasi hisoblanadi.

Texnikaning asoslarini o'qitish, nisbatan oddiy va oson bajariladigan mashqlar yordamida 10-12 yashar bolalarni ushbu harakat amallarini tejamkor va ratsional bajarishga o'rgatishdan iborat.

Bolalarga tayyorgarlikning dastlabki bosqichida o'rgatilishi kerak bo'lgan mashqlarni bayon qilishdan oldin, ularni zamonaviy o'qitish usullaridan foydalangan holda qanday o'rgatish kerakligida to'xtaymiz. Faqat, o'rganilayotgan material va kontingentning xususiyatlari bilan mos keladigan turli xildagi o'qitish usullari va uslubiyotlarini mohirona qo'llashgina ijobiy natijalar beradi.

Bolalarga qisqa va mantiqiy tushuntirish kerak. Ular, ma'lum bir harakat tajribasiga ega bo'lib, o'ziga tanish bo'lgan yoki eshitgani bo'yicha ularga o'xshash bo'lgan mashqlarni bajara olishadi, o'rganayotgan mashqlarni tahlil qila oladilar, atamalarni tushunishga va trenerning ko'rsatmasiga ko'ra o'quv vazifalarini bajarishga qobiliyatlidirlar.

Aytilganlarni hisobga olgan holda, quyida harakat amallariga o'rgatishning yangi usullaridan biri – algoritmik tipdagi ko'rsatmalar usuli taklif qilinadi. Professor L.N.Landning (1966 y.) fikriga ko'ra, bu usul bilan nafaqat aqliy muolajalarga, balki harakat amallariga ham o'rgatish mumkin.

3.1. Osilib turishlar va tayanishlar

Osilib turgan, tayanch va oyoqlarda yarim o'tirgan holatlarda mashqlarni bajarish paytida, shug'ullanuvchilar osilib turgan, tayanch va oyoqlarda yarim o'tirganda to'g'ri holatni ushlashni hamda ko'pchilik gimnastika mashqlarda uchraydigan tana va oyoqlar bilan harakat amallarini bajarishni o'rganishadi.

Osilib turgan, tayanch va oyoqlarda yarim o'tirgan holatlarda gimnastikachining gavdasi barqaror muvozanatda bo'ladi. Osilib turgan holatlarda gavdaning umumiy og'irlik markazi tayanch maydonidan past joylashadi va barqaror holatdan har qanday og'ish paytida, gavda o'z og'irligi ta'siri ostida o'sha holatiga qaytadi.

Aralash osilib turish holatlarida gavdaning barqarorligi oddiy osilib turgan holatlardagiga nisbatan mustahkam bo'ladi, chunki og'irlik markazini tayanchgacha bo'lgan masofasiga va tayanchning kattaligiga bog'liq bo'lgan gavdaning harakatchanligini darajasi, bunda kichkina. Tayanch maydoni qanchalik katta va undan gavdaning umumiy og'irlik markazigacha bo'lgan masofa qanchalik kichkina bo'lsa, harakatchanlik darajasi shunchalik kichkina, demak gavdaning barqarorligi katta bo'ladi.

Tayanch va aralash tayanch gavdaning barqaror muvozanati pozalari sifatida qaraladi, chunki ularni bajarish paytida tayanch maydoni yetarlicha katta (ayniqsa, o'tirgan va aralash tayanchlar holatida), gavdaning umumiy og'irlik markazi tayanchdan baland joylashmaydi, bir tomonga ham va boshqa tomonga ham barqarorlik burchagi esa, nisbatan katta emas.

Osilib turgan va tayanch holatlarida mashqlarni bajarish paytida, gavda muvozanatining barqarorligi, ortiqcha kuchlanishlarsiz talab qilinadigan pozani qabul qilishi mumkin.

Masalan, osilib turish holati to'g'ri bo'lganda gavda rostlangan, qo'llar va tana o'rtasidagi burchak to'g'ri, yelka kamari maksimal darajada ko'tarilgan bo'ladi. Osilib turgan holatda mushaklarning kuchlanishi maksimal darajada bo'lib, pozani saqlashni va bir qator harakat amallarini bajarishga tayyorlikni ta'minlaydi. Aralash osilib turish holatlarida mushaklarning analogik sharoitda ishlashiga va qo'llar va tanani o'zaro to'g'ri joylashishini saqlashga doimo intilish kerak.

Tayanch holatlarida gavda rostlangan, yelka kamari tushirilgan, qo'llar to'g'ri holatda bo'ladi.

Ma'lum qiyinchiliklarni yengib o'tishga qobiliyatni tarbiyalash paytida, bolalarni o'ziga o'zi buyruq berishga o'rgatish tavsiya qilinadi. Tarbiyalash maqsadida o'ziga o'zi buyruq berish, ayrim paytda trenerning buyrug'iga nisbatan katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunda, o'ziga o'zi bergan buyruq albatta bajarilishi kerak, demak o'z imkoniyatlarini puxta tarzda hisobga olish lozim. O'ziga o'zi buyruq berishni ovozni chiqargan holda amalga oshirish kerak, uni o'rtoqlari va trener ham eshitishlari zarur.

O'ziga o'zi buyruq berishga misollar:

1. "Men orqaga aylanib sakrashni mustaqil bajaraman".
2. "Nazorat mashqini 9,5 ball darajada bajaraman".

Yosh gimnastikachilar har doim o'z kuchlarini va sportdagi yutuqlarini o'rtoqlarining muvaffaqiyatlari bilan solishtirishadi. Ularning har biri eng yaxshi sportchi bo'lishni istashadi. Bunga erisha olmaganlar qoniqmaganliklarini namoyon qilishadi. Bunday holatda, trener ortda qolishining sabablarini tushuntirishi va ularni bartaraf qilish yo'llarini ko'rsatib berishi kerak. Undan tashqari, nazorat tekshirishlarini shunday tashkil qilish kerakki, o'quvchilar o'zlarining individual qobiliyatlarini namoyon qila olsinlar va alohida topshiriqlarda yaxshi natijalarni ko'rsatsinlar.

Yosh gimnastikachilarda o'zining muvaffaqiyatsizliklarini va ichki kechinmalarini yashirish malakasini tarbiyalash kerak. Bunday holatlarda, o'quvchini tinchlantirish va o'ziga ishonchini qaytarish uchun qo'llab-quvvatlaydigan so'zlarni aytish kifoya.

Yosh gimnastikachilarni musobaqalarda o'z raqiblarini hurmat qilishga o'rgatish kerak. Ular, musobaqalarda yaxshiroq tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar g'alaba qozonishini bilishlari kerak, tayyorgarlik darajasi esa, mehnatsevarlikka, bajariladigan ishga nisbatan munosabatga, eng yaxshi natijalarga erishishga intilishga, ya'ni har bir o'quvchining shaxsiy sifatlariga bog'liq.

Mashg'ulotlarni yaxshi tashkil qilinishi, trener taklif qilgan rejimga rioya qilish, topshiriqlarni bajarishda o'quvchilarga nisbatan talabchanlik, trenerning shaxsiy o'rnagi - muvaffaqiyatli tarbiyaviy ishlarning majburiy shartlari hisoblanadi.

Tarbiyaviy ishlarda trener yetakchi rol o'ynaydi. Uning xulq-atvori, tashqi ko'rinishi, harakatlari, atrofidagilariga bo'lgan munosabati o'quvchilar uchun har doim o'rnak bo'lishi kerak. Trenerning obro'si uning madaniyatiga, aql-zakovatiga, pedagogik mahoratiga, e'tiborligiga va hozirjavobligiga bog'liq. U, o'zining o'quvchilarini va ularning ota-onalarini yaxshi tanishi hamda o'quvchilari yashaydigan sharoitlarini bilishi kerak. Trener, bolalarni maktabdagi o'zlashtirishlarini, ko'chadagi va oiladagi xulq-atvorlarini nazorat qilishi kerak.

3.2. Turnikdagi mashqlar

Turnikdagi mashqlar xarakteri va koordinatsiyasi bo'yicha xilma xildir. Ular, yuqori darajada dinamik bo'ladi. Ularni o'zlashtirishni bayon qilinishi bo'yicha ketma-ketlikda o'zlashtirish tavsiya qilinadi.

Oyoqlarda depsinish bilan ko'tarilish.

O'quv vazifalari:

1. Turnikda yoki balandligi 140-150 sm bo'lgan qo'shpoyalarda osilib turgan holatdan sakrash bilan rostlangan qo'llarga tayanchga ko'tarilish - snaryadni qo'yib yubormasdan sapchib tushish va sur'at bilan sakrab ko'tarilish. Takrorlashlar ketma-ket 5-6 marta.

2. Balandligi har xil bo'lgan qo'shpoyalarning pastki jerdiga o'tirib osilib turish holatidan pastki jerdga oyoqlar bilan depsinib, yuqorigi jerdga tayanchga ko'tarilish.

3. Balandligi 160 sm bo'lgan turnikda, qo'shpoyalarda, halqalarda osilib turgan holatdan sakrash bilan qo'llarni bukib va tez rostlab, tayanchga ko'tarilish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat snaryadning balandligi 170-180 sm (oyoqlar bilan ko'prikchadan depsinib va ko'prikchasiz).

Turnikda, qo'shpoyalarning jerdlarida, yakkacho'pda osilib turgan holatdan bitta oyoq bilan depsinib va boshqasi bilan siltanib aylanib ko'tarilishga o'rgatish bayon qilingan. Bunday ko'tarilishni bolalar tayyorgarlikning dastlabki bosqichida, uning ancha murakkab shakllarini mazkur bosqichda o'zlashtirishlari kerak.

1. Osilib turgan holatdan ikkala oyoqlar bilan depsinib aylanib ko'tarilish.

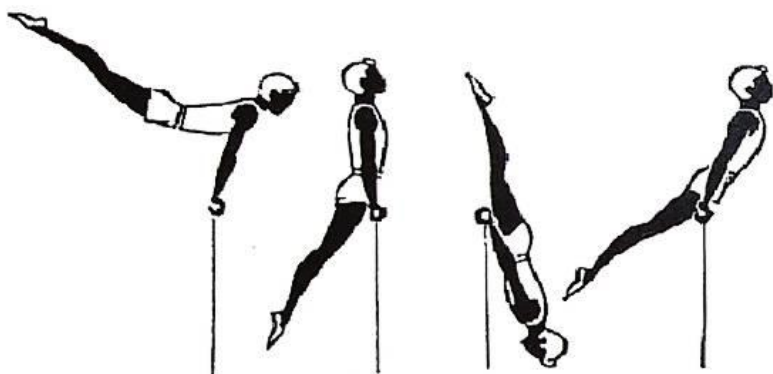
2. Pastki poyada (jerd) yotgan holatda osilib, ikkala oyoqlar bilan depsinib aylanib ko'tarilish.

3. Osilib turgan holatdan kuch bilan aylanib ko'tarilish.

Orqaga tayanchga aylanish (5-rasm).

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Tez aylanib ko'tarilish (1 sanoqqa).



2-rasm

2. Tayanchda gavnani oldinga va orqaga ikki nafar shug'ullanuvchilar yordamida egish. Tayanchda bukilmadan turishni bilish.

3. Tayanchdan, turnik atrofida tayanchdan tayanchga ikki nafar

shug'ullanuvchilar yordamida passiv aylanish. Aylanish vaqtida gavnani to'g'ri ushlashni bilish.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi va beshinchi seriyalari:

1. Tayanchda orqaga siltanish va dastlabki holatga qaytish, dastlabki

holatga qaytish paytida bukilmadan.

2. Yordam bilan orqaga aylanish (tez aylanish).

3. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

Mashqlar har bir seriyada 3 martadan takrorlanadi.

Tayanchdan yoysimon sapchib tushish.

Tayanchdan yoysimon sapchib tushish xuddi tayanchdan orqaga aylanish kabi boshlanadi, lekin gimnastikachini tanasi bilan orqaga harakatlanishi paytida yengil bukiladi va oyoqlarini oldinga-yuqoriga yo'naltirish orqali turnikdan chekinadi. U harakatning ikkinchi yarmida rostlanadi va qo'llari bilan

snaryaddan itariladi. Uchish paytida gavda egilgan, qo'llar yuqoriga-tashqariga, bosh orqaga egilgan.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Engashib yotgan holatdan (tos-son bo'g'imlaridagi bukilish uncha katta emas, qo'llar oldinda) qo'llarda ko'tarilish va tos-son bo'g'imlarni rostlash paytida, oyoqlar harakatini yo'naltiradigan ikki nafar shug'ullanuvchilar yordamida turish holatiga rostlanib sapchib chiqish, qo'llar yuqoriga-tashqariga, bosh birmuncha ko'tarilgan.

2. Xuddi o'sha mashq 2 - 4 ta ustma-ust qo'yilgan matlar balandligidan straxovka qiluvchilarning yordamida. 1- va 2-mashqlarni bajarish paytida, shug'ullanuvchi tos-son bo'g'imlarida tez rostlanadi, oyoqlarini oldinga-yuqoriga uzatadi va to'g'rilangan qo'llarini kuch bilan oldinga-yuqoriga uzoqlashtiradi.

3. Bukilib (burchak $150-165^\circ$) osilib yotgan holatda tos-son bo'g'imlarida tezkor rostlanib, to'g'rilangan qo'llari bilan turnikni bosish va ularni yuqoriga-orqaga uzoqlashtirib bukilish va turish, qo'llar yuqoriga-tashqariga. Yordam bilan va mustaqil trazda.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Osilib turgan holatdan oldinga sakrash, egilib va qo'llar bilan turnikdan itarilib. Sakrashni imkoni boricha yuqoriroq bajarishga intilish.

2. Xuddi shuning o'zi oldinda tortib qo'yilgan arqon ustidan.

3. Tayanchdan orqaga aylanish.

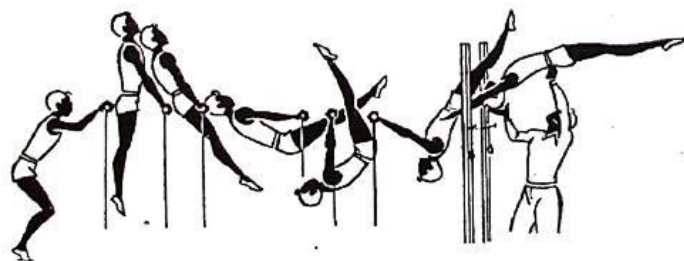
4. Tayanchdan harakatni xuddi orqaga aylanish kabi boshlash, aylanishning ikkinchi yarmida oyoqlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish, bukilib va qo'llar bilan turnikdan itarilib, sakrashni imkon qadar baland bajarishga urinish. Bunda, qo'llar tushirilmaydi, bukilmadan ikki nafar yordam beruvchilarning

qo'llariga yoki matlar to'plami ustiga yotgan holatda osilib turishga o'tish.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Yordam bilan $150-165^\circ$ ga egilib osilib turish (burchak shablon bilan yoki gavadani 160° dan kam burchakka bukish paytida qo'ng'iroq chaladigan elektr qo'ng'iroq ko'rinishidagi signalli moslamasi bo'lgan goniometr bilan o'lchanadi).

2. Xuddi 4-seriyadagi o'quv topshirig'idagi kabi, faqat oyoqlar oldinga-yuqoriga qarab orientirga (osib qo'yilgan bayroqchaga, to'pga) aniq yoki vertikal dan $135-145^\circ$ burchak ostida yo'naltirilgan, bunda, gavadaning egilish burchagi $150-165^\circ$ ga teng. Oyoqlarning yo'nalishi ekran yoki strelkalari bo'lgan transportir yordamida aniqlanadi, mashqlar uning fonida bajariladi.

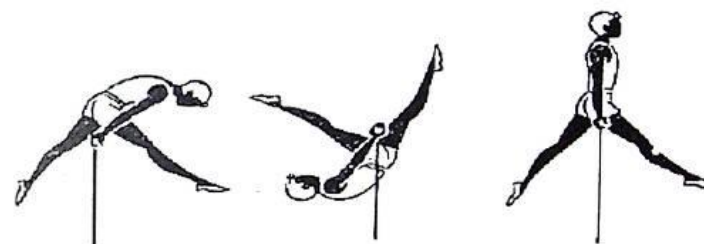


3-rasm

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Yordam bilan arqon ustidan sapchib tushish (3-rasm).
2. Yordam bilan va mustaqil tarzda matlar to'plami ustiga yoysimon sapchib tushish.
3. Yoysimon sapchib tushish, bahoga.
4. Orqaga aylanish bajarilganidan keyin yoysimon sapchib tushish.

Oyoqlar ochilgan holatda oldinga aylanish (o'ng yoki chap oyoq oldinga) (4-rasm).



4-rasm

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Gimnastika devoriga yon tomon bilan turib, chap (o'ng) oyoq bilan oldinga va orqaga siltash harakatlari (tana vertikal ushlanadi).

2. Xuddi o'shaning o'zi dastlabki holatdan chap (o'ng) oyoqni oldinga to'g'ri burchakka qadar ko'tarish va uni ko'tarilgan holatda 1-3 sek. ushlab turish.

3. Qo'shpoyalarda tayanchdan qo'llar bilan jerdning oxiriga qadar harakatlanish, orqa baland ushlanadi.

4. Gimnastika o'rindig'ida, xarida yoki otda oyoqlar qayd qilinib o'tirgan holatda qo'llar pastga, orqaga gorizontol holatga qadar egilish va dastlabki holatga qaytish.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Dastlabki holatni imitatsiya qilish – asosiy turish, oyoqlar ochilgan, o'ng oyoq oldinda, tayoq pastda oyoqlar orasida, pastdan tayoqni elka kengligida ushlanadi, qo'llar rostlangan, tana va bosh to'g'ri ushlanadi.

2. Tayanchda, oyoqlar ochilgan, chap (o'ng) oyoq yakkacho'pda yoki dastaklari bo'lmagan otda.

3. Xuddi shuning o'zi dastaklari bo'lgan otda va chap (o'ng) oyoqni oldinga va orqaga siltab o'tkazish.

4. Past turnikda tayanchdan o'ng (chap) oyoqni siltab o'tkazish, o'ng (chap) oyoqni pastidan ushlash, tayanchda oyoqlar ochilgan, o'ng (chap) oyoq bilan yordam orqali va mustaqil tarzda.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Bukilib osilib turib oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda, pastdan bitta jerd changallab ushlanadi, halqalarda yoki turnikda. Nigoh oyoqlarda, bukilish.

2. Pastdan changallab ushlab turib, bukilib osilib turgan holatda tebranishlar, yordam bilan, amplituda sekin-asta kattalashtiriladi.

3. Pastdan changallab ushlab turib, bukilib osilib turgan holatda oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda, tebranishlar va oldinga siltab tayanchga chiqish, oyoqlar ochilgan (yordam bilan).

4. Tayanchda oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda, pastdan changallab ushlab turib qo'llarga turish, o'ng (chap) oyoq ko'tariladi va o'ng (chap) oyoq bilan faol harakat qilinadi va ko'krak bilan oldinga (qo'llar rostlangan, bosh to'g'ri) straxovka qilayotgan sherikning qo'llariga yiqilish.

5. Tayanchdan oldinga aylanish, oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda, pastdan changallab ushlash. Yordam bilan passiv aylanish.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Yordam bilan oldinga aylanish.

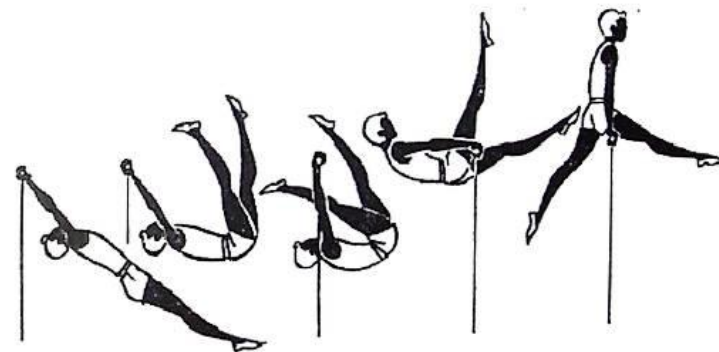
2. Straxovka uchun qo'l tasmasi yordamida (arqonlar turnikka qotirilgan) oldinga aylanish.

3. Oldinga mustaqil tarzda aylanish.

4. Oldinga aylanish, ketma-ket 3-4 marta (har biri oralig'idagi pauza 1-2 sek).

5. Oldinga aylanish, bahoga.

Bir oyoq bilan ko'tarilish (5-rasm).



5-rasm

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Gimnastika devorga orqa bilan osilib turib to'g'rilangan oyoqlarni

uchlari devorga tekkuniga qadar ko'tariladi. Ketma-ket 3 marta bajarishni bilish kerak.

2. Bukilib yotib osilgan holda bitta oyoqni siltash bilan oyoqlarni tez ko'tarish va bitta oyoq bilan bukilib osilib turishga aylanib o'tish, oyoqlar ochilgan.

3. Chalqancha yotgan holatda tayoq yuqorida, to'g'rilangan oyoqlar oldinga-orqaga ko'tariladi, tayoqni pastga va yelka orqasiga tushirish bilan to'g'rilangan oyoqlar bilan aylanib o'tish va dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuning o'zi, faqat bir oyoq bilan aylanib o'tish.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Tayanchda, oyoqlar ochilgan, o'ng oyoq oldinda.

2. Bukilib osilib turib, oyoqlar ochilgan, bir oyoq oldinda halqalarda, turnikda, qo'shpoyalarning bitta jerdida.

3. Bukilib osilib turib, oyoqlar ochilgan, bir oyoq oldinda yordam bilan va fiksatsiya qilish bilan, xuddi oldinga siltash kabi (9-rasm).



6-rasm

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Bukilib osilib turib, oyoqlar ochilgan, bir oyoq oldinda, yordam bilan tebranishlar.

2. Osilib turib yugurib kelib oldinga siltash va bitta oyoq bilan aylanib o'tish orqali bukilib osilib turishga o'tiladi, oyoqlar ochilgan, bir oyoq oldinda.

3. Egilib o'tirgan holatda oyoqlar ochilib ko'tarilgan, bittasi oldinda, tayoq oldinga-yuqoriga (bitta oyoq tayoq ustida, boshqasi uning tagida), chalqancha yotish holatiga o'tish, tayoq pastga.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlarni rostlash paytida, ularni osilib turgan holatda polga tekkizmasdan ushlash.

5. Egilib o'tirgan holatda oyoqlar ochilib ko'tarilgan, bittasi oldinda, orqaga siltash bilan gavdani rostlash orqali va yordam bilan oldinga siltashda bukish bilan. Yon tomonda turib, bitta qo'l bilan shug'ullanuvchini orqasi tagidan – sonining pastki qismidan ushlab qo'llab turiladi.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Egilib o'tirgan holatda oyoqlar ochilib ko'tarilgan, bittasi oldinda, tayoq oldinda-yuqorida (bitta oyoq tayoq ustida, boshqasi uning tagida), rostlanish burchagi kattaligini ($160-170^\circ$) baholash bilan gavdani rostlash. Burchakni shug'ullanuvchining beliga va soniga qotirilgan goniometr bilan

yoki shug'ullanuvchining yoniga qo'yilgan shablon bilan o'lchash mumkin.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat tez.

3. Egilib o'tirgan holatda oyoqlar ochilib ko'tarilgan, bittasi oldinda, gavdani orqaga $160-170^\circ$ ga siltash paytida rostlash va gavdani oldinga $30-40^\circ$ ga siltash paytida bukish. Rostlash burchagi goniometr bilan o'lchanadi.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat gavdani rostlash vaqtini baholash bilan

(0,5, 0,3 sek.).

5. Xuddi shuning o'zi, faqat orqaga siltashda gavdani rostlashning boshlanishi vaqtini va oldinga siltashda bukish vaqtini baholash bilan.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Egilib osilib turgan holatda tebranishlar, siltash amplitudasini oshirish bilan.

2. Tayanchda oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda, orqaga tashlash va bukilib osilib turib tebranishlar.

3. Egilib osilib turgan holatda oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda, tebranishlardan keyin bitta oyoq bilan ko'tarilish, yordam bilan.

4. Tayanchda oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda, orqaga tashlash va bittasi bilan ko'tarilish, yordam bilan.

5. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

6. Bitta oyoq bilan, yordam bilan va mustaqil tarzda.

7. Yugurib kelib bitta oyoq bilan ko'tarilish bahoga va tayanchdan orqaga tashlashdan keyin, oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda.

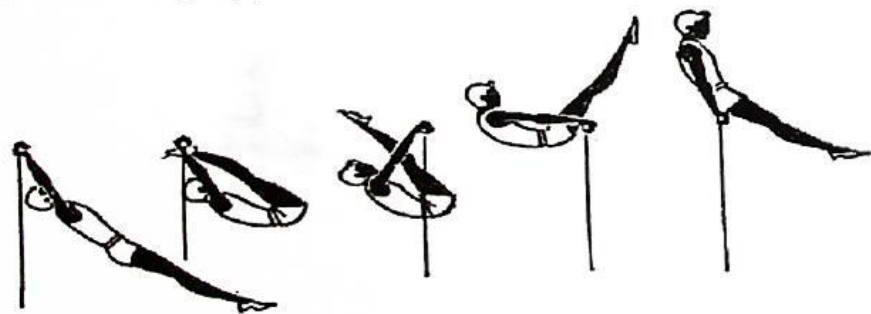
8. Bitta oyoq bilan ko'tarilish, ushlashdan pastga changallashga o'tish va orqaga aylanish.

9. Bitta oyoq bilan ko'tarilish, pastdan ushlab turish va orqaga qaytish

Ikki oyoq bilan ko'tarilish (7-rasm).

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bitta oyoq bilan ko'tarilishni o'rganish paytida o'zlashtiriladi. Ularni zarurati bo'lganda takrorlash kerak. Ayniqsa, osilib turish holatidan to'g'rilangan oyoqlar bilan bukilib osilib turish holatiga o'tish va dastlabki holatga qaytish.



7-rasm

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Yakkacho'pda, turnikda yoki qo'shpoyalarning bitta jerdida orqa bilan tayanchda.

2. Turnikda yoki qo'shpoyalarning bitta jerdida bukilib osilib turish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Bukilib osilib turish holatida yordam bilan va mustaqil tarzda tebranishlar.

2. Orqa bilan tayanchdan orqaga tushib osilish holatiga o'tish va bukilib osilib turgan holatda tebranishlar.

3. Yugurib kelib bukilib osilib turish va bukilib osilib turgan holatda tebranishlar.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi va beshinchi seriyalari:

Gavdani rostlash burchagi kattaligini va bitta oyoq bilan ko'tarilishni o'rganish paytida, bukilib osilib turgan holatda

orqaga siltashda rostlovchi harakatni boshlash vaqtini aniqlashga qaratilgan mashqlar. Zarurati bo'lganda, ularni takrorlash kerak.

1. Yordam bilan orqada tayanchda orqaga tushishdan keyin ikki oyoq bilan ko'tarilish.

2. Xuddi shuning o'zi yugurib kelib.

3. Qo'shpoyalar jerdlarining uchida rostlanib ko'tarilish.

4. Xuddi shuning o'zi o'tirish bilan, oyoqlar ochilgan.

5. Xuddi shuning o'zi tayanchga va qo'shpoyalarning o'rtasiga o'tirish bilan, oyoqlar ochilgan.

6. Ikki oyoq bilan ko'tarilish, bahoga.

7. Tayanchda oyoqlar ochilgan, o'ng oyoq oldinda, bitta oyoq bilan siltab aylantirib orqaga tushish va ikkala oyoqlar bilan ko'tarilish.

8. Har xil holatlardan, oyoqlar ochilgan (yugurib kelib, orqadagi tayanchdan keyin, orqaga tushirilib, tayanchdan oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda).

Turnikda rostlanib ko'tarilish.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Gimnastika devoriga orqa bilan osilib turib, bukilgan oyoqlarni uchlari bosh ustidagi reykaga tekkuniga qadar ko'tarish. Ketma-ket 2-3 marta ko'tarish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat to'g'rilangan oyoqlarni ko'tarish.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat to'g'rilangan oyoqlarni turnikda osilib turish holatidan uchlari bosh ustidagi reykaga tekkuniga qadar ko'tarish. Takrorlash 3-4 marta.

4. Shtangani gavdani rostlash bilan to'g'rilangan qo'llarda ko'tarish (og'irlik, tana vazniga teng).

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Past turnikda tayanch, 3-5 sek. ushlab turiladi.

2. Xuddi shuning o'zi qo'shpoyalar jerdida.

3. Past turnikda bukilib osilib turish, yordam bilan tosni baland ko'tarish (bukilish burchagi 180°). Yonida turib yordam ko'rsatiladi, bitta qo'l bilan orqa tagidan, ikkinchi qo'l bilan boldirdan ushlab qo'llab turish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat bukilib osilib turish holatiga mustaqil o'tiladi.

5. Trenerning yordamida bukilib osilib turish holatida tebranishlar.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Gimnastika devorida osilib turish holatida, oyoqlar reykada, qo'llar sonlar balandligida, qo'llar va oyoqlarni bukmasdan gavdani tez bukish va rostlash.

2. Egilib o'tirgan holatda oyoqlar balandroq ko'tarilgan, qo'llar oldinga-yuqoriga. Chalgancha yotgan holatga o'tish bilan gavdani tez rostlash, qo'llar pastga. Rostlanish paytida oyoqlar polga (matga) tegmasligi kerak. Oyoqlarning holati nigoh bilan nazorat qilinadi.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat rezina bintning qarshiligini yengish bilan. Oyoqning tovonlari rezina bintga tiraladi, uning uchlari gimnastika tasma bilan birgalikda qo'llarda ushlanadi. Ikki qavat yoki uch qavat buklangan bint qarshilikni oshirish imkonini beradi.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Egilib o'tirgan holatda oyoqlar balandroq ko'tarilgan, qo'llar oldinga-yuqoriga, gavdani rostlash. Rostlanish burchagining kattaligi ($160-170^\circ$) baholanadi.

Burchakni o'lchash shug'ullanuvchining beliga va soniga qotirilgan gonimometr, shug'ullanuvchining yoniga qo'yiladigan shablon bilan yoki rostlangan holatdagi oyoqlarni poldan uzoqligi bilan amalga oshiriladi. Masofa harakatlanuvchi qismi bo'lgan lineyka bilan o'lchanadi. Gavdaning rostlangan holatida

oyoqlarni poldan uzoqligi 15-20 sm ga teng bo'lgan masofa tahminan $160-170^\circ$ li burchakka mos keladi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat tez, signal bo'yicha.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat vaqtni aniqlash bilan: 1 sek., 0,5 sek., 0,3 sek.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat rostlanish burchagini, oyoqlar bilan uch qavat buklangan rezina bintni cho'zish vaqtini aniqlash bilan.

5. Yordam bilan bukilib osilib turgan holatda tebranishlar va yordam berayotgan sherikning signali bo'yicha orqaga siltash paytida gavdani rostlash. Rostlanish paytida shug'ullanuvchi turnikka sonlarini tekkizishi kerak, qo'llar to'g'ri ushlanadi, tanani gorizontal holatda $160-170^\circ$ gacha to'g'ri ushlab turishga intilish lozim. Yordam beruvchi sportchining orqasini tagidan va oyoqlaridan ushlab qo'llab turib, topshiriqni bajarishga ko'maklashadi.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Bukilib osilib turish holatida oyoqlar ochilgan, bittasi oldinda, tebranishlar, siltash amplitudasini gavdani oldinga siltash paytida bukish yo'li bilan va uni orqaga siltash paytida rostlash bilan kattalashtirib (yordam bilan va mustaqil tarzda). Agarda, shug'ullanuvchilar bir oyoq bilan ko'tarilishni o'zlashtirishsa, unda bu mashq ularga tanish va uni takrorlash kerak.

2. Bukilib osilib turish holatida tebranishlar va yordam bilan rostlanib ko'tarilish.

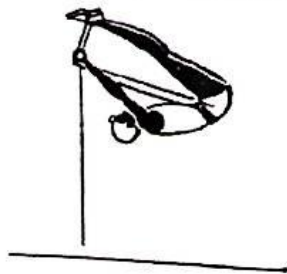
3. Tayanchdan osilib turishga straxovka uchun qo'l belbog'i yordamida tushish.

4. Straxovka uchun qo'l belbog'i yordamida rostlanib ko'tarilish, belbog'ning uchini shunday kiyish (bog'lash) kerakki, shug'ullanuvchilarning oyoqlari uzunligiga teng bo'lgan tugun

hosil bo'lsin (belboqqa ip o'rniga tasmalarni yoki ilgaklarni qotirgan ma'qul va ularni kamar to'qasi bilan mustahkamlash yaxshi bo'ladi). Turnikda tayanchda oyoqlar bilan ilgakka tiralish, ilgak turnikning ustida bo'lishi kerak. Orqaga tashlash bilan, kamarning to'qasini oyoqlar bilan tortish kerak, bukilib osilib turish holatiga o'tilganidan keyin esa, oyoqlar bilan kamar to'qasiga tiralib, rostlanib ko'tarilish bajariladi.

Bunday moslama mustaqil tarzda rostlanib ko'tarilishni bajarish imkonini beradi (8-rasm).

5. Osilib turib oyoqlar turnik ortida, tana oldinga chiqariladi, qo'llar to'g'ri ushlangan holatda bukilib, oyoqlar imkon qadar tez poldan uziladi va turnikka ko'tariladi (tana osilib turganda oldinga siltash holatida bo'lganida bukilib osilib turish holatiga o'tiladi). Keyin rostlanish va tayanchga o'tish. Mashq avvaliga yordam bilan, keyin esa, mustaqil tarzda bajariladi.



8-rasm

6. Xuddi shuning o'zi, faqat osilib turgan holatdan sakrash bilan bukilgan holatga o'tish.

Orqaga siltashda tanani uncha katta bo'lmagan bukish va uni turnik ortida rostlash orqali rostlanib ko'tarilishni dastlab o'zlashtirish kerak.

Osilib turish va osilib turgan holatda tebranishlar.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1.O'tirib osilib turish, oyoqlarni bukib osilib turish, yotib

bukilgan holda osilib turish (ilgari o'rganilgan mashqni takrorlash). Tana va qo'llar bitta liniyani tashkil qilishini tekshirish kerak, tana esa, yelka bo'g'imlarida pastga tushirilgan.

2.Yotgan holatda osilib turish, qo'llar yuqorida, tana rostlangan, bosh to'g'ri (oldinga yoki orqaga egmasdan).

3.Gimnastika devorida osilib turish (unga orqasi va yuzi bilan qarab) 5-10 sek. davomida. Tana rostlangan va yelka bo'g'imlarida maksimal tushirilgan bo'lishini kuzatish kerak. Devor orqaga, tosga va oyoqlarga yoki ko'krakka, qorin va oyoqlarga tegib turishi lozim.

4.Xuddi shuning o'zi oyoqlarni bukib.

5.Turnikda, qo'shpoyalarning bitta jerdida, osilgan arqonda yoki devorda osilib turish. Aylanma tizim bo'yicha mashqni barcha snaryadlarda bajarish: ularning har birida 8-10 sek. davomida osilib turish kerak.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1.Bukilib osilib turish holatidan, oyoqlarni bukib, osilib turish va tana to'xtaguniga qadar osilib turgan holatda tebranishlar.

2.Osilib turish holatidan yordam bilan tanani to'liq to'xtashiga qadar passiv tebranishlar. Tana, xuddi osilib turgan holatdagidek rostlangan bo'lishi kerak.

3.Gimnastika devoriga orqasi bilan bukilib yotgan holatdagi mashq bajaruvchining oyoqlaridan ushlab va undan shunday masofaga tortish kerakki, uning tanasi osilib turgan holatdagidek rostlansin. Ketma-ket 4-6 martadan takrorlash. Mashq juftlikda bajariladi; navbat bilan shug'ullanuvchilar joylarini almashtirishadi.

4.Bukilib osilib turish holatidan bitta oyoq bilan orqaga siltash orqali oyoqlarni bukib osilib turish holatiga o'tish. Oldinga siltash bilan tanani rostlash va oyoqlar to'g'rilanadi (oyoqlarni

oldiga qo'yilgan to'pga tekkizishga intilish kerak). Orqaga siltash bilan oyoqlarni bukish va dastlabki holatga qaytish. Takrorlash 4-6 martadan.

5. Gimnastika devoriga qarab yotib osilib turgan holatda, oyoqlari orqada bo'lgan shug'ullanuvchini oyoqlaridan ushlab, devordan shunday tortish kerakki, u osilib turgan holatda rostlansin va gorizontal yoki birmuncha bukilgan holatga o'tsin. Ijro etuvchi, ko'tarish paytida, tanasining oldingi yuzasi mushaklarini kuchantirish orqali, orqasini ko'tarib yengil bukilsin, tushirish paytida esa, orqasini tushirib bukilsin. Orqada tebranishlardagi harakatlar imitatsiya qilinadi.

6. Xuddi shuning o'zi, faqat turnikda osilib turgan holatda.

7. Xuddi shuning o'zi, faqat 2-3 ta imitatsion harakatlardan keyin oyoqlar tushiriladi va vertikal holatgacha yetmasdan bukilish (xuddi imitatsion harakatdagi kabi) topshirig'i beriladi, keyin esa, siltash davrida oyoqlar bilan oldinga tez va shiddatli harakatlar amalga oshiriladi. Har bir marta bajarilgandan keyin siltash to'xtatiladi va topshiriq qaytadan bajariladi.

8. Xuddi shuning o'zi, faqat 2-3 ta imitatsion harakatlardan keyin oyoqlar tushiriladi va ushbu harakatlarni orqadagi siltashda mustaqil takrorlash taklif qilinadi. Agarda, shug'ullanuvchi topshiriqni bajara olmasa, 7-topshiriqqa qaytiladi, keyin esa, mazkur mashqni yana bir bora bajarish taklif qilinadi. Yonida turib, siltashning qaysi lahzasida bukilish kerakligi aytib turiladi.

9. Halqalarda yoki turnikda kichik amplituda bilan bukik tebranishlar. Yordam bilan va mustaqil tarzda bajariladi.

10. Xuddi shuning o'zi, faqat o'rtacha amplituda bilan.

11. Xuddi shuning o'zi, faqat orqaga siltashdan keyin oyoqlar bilan oldinga ancha shiddatli harakatlar bajariladi va ular turnikka ko'tariladi.

12. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlar ko'tarilganidan keyin, ularni darhol oldinga-yuqoriga chiqarish va rostlanish bilan oldinga siltashni yordam orqali bajarish kerak.

13. Xuddi shuning o'zi, faqat rostlanish paytida oyoqlarni orientirga (osib qo'yilgan to'pga) tekkizish kerak.

14. Bukik tebranishlar va yoysimon siltash.

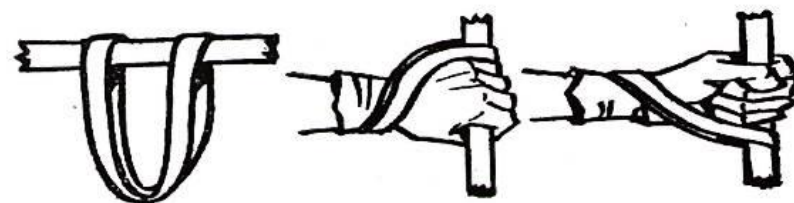
15. Tebranishlar: oldinga va orqaga siltash, oyoqlarni oldinga siltash vaqtida orqaga savalashsimon harakatlar bilan.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Kichik amplitudada tebranishlar (35-45°).

2. O'rtacha amplitudada tebranishlar (60-65°).

3. Katta amplitudada tebranishlar (70-85°).



9-rasm

4. Siltashning belgilangan balandligidagi tebranishlar. Ma'lum bir amplitudadagi tebranishlarni ketma-ket 5 marta bajarishni bilish (xatolik 10° dan ko'p bo'lishi kerak emas).

Tebranishlarning barcha mashqlari qo'lqoplarda bajariladi; qo'llar sirtmoqlar bilan qotiriladi (9-rasm).

5. Topshiriq bilan tebranishlar: 35-45° li 3 ta siltash; 50-60° li 3 ta siltash; 70-80° li 3 ta siltash bajariladi.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Osilib turib tebranishlar (qo'lqopalarsiz va sirtmoqlarsiz).

2. Osilib turib tebranishlar, har xil ushlashlar bilan.

3. Osilib turib tebranishlar, pastdan ushlash bilan (kichik amplituda bilan).

4. Osilib turib tebranishlar, qo'llarni chalishtirib ushlash

bilan: orqaga siltashda qo'llarni chalishtirib qayta ushlash va qo'llarni chalishtirib ushlash bilan oldinga va orqaga 2 ta siltash.

Oldinga siltash paytida aylanib burilish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalarini bajarishni mazkur holatda qoldirish mumkin, chunki ular tebranishlarni o'rgatish vaqtida o'zlashtirilgan.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Osilib turgan holatda tebranishlar (texnikani tekshirish).
2. Oldinga osilib turib siltashda pozani qayd qilish va ikki nafar shug'ullanuvchilarning yordami bilan past turnikda yoki gimnastika devorida aylanib burilish.

3. Yordam bilan oldinga siltash orqali aylanib burilish (siltash amplitudasi kichkina).

4. Xuddi shuning o'zi, faqat mustaqil tarzda.

5. Xuddi shuning o'zi o'rtacha amplitudadagi siltash bilan. Atrofida burilish amalga oshirilayotgan qo'lni sirtmoq bilan mustahkamlab qo'yish mumkin.

6. Orqada siltashdan chalishtirib qayta ushlash va oldinga siltash bilan kichik amplituda yordamida aylanib burilish.

7. Xuddi shuning o'zi, faqat o'rtacha amplitudali siltash bilan.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Tebranishlar: 50-60°; 70-80° li amplituda bilan.
2. Tebranishlar va aylanib burilish 50-60° balandlikda.
3. Tebranishlar va 70-80° ga aylanib burilish.
4. Xuddi shuning o'zi, faqat chalishtirib ushlash bilan 50-60° va 70-80° balandlikda.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Tebranishlar va aylanib burilish, kichik, o'rtacha va katta amplituda bilan.

2. Tebranishlar va aylanib burilish, kichik va katta amplitudali siltashda chalishtirib ushlash bilan.

3. Tebranishlar va oldinga siltash bilan aylanib burilish, bir vaqtning o'zida turnik qo'yib yuboriladi.

Oldinga siltash bilan sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Gimnastika devoriga orqasi bilan osilib turgan holatda oldinga siltash bilan sapchib tushish.

2. Dastaklari bo'lgan gimnastika otda, yakkacho'pda, qo'shpoyalarning pastki poyada (jerdida) yoki past turnikda orqa bilan tayanchdan siltash bilan oldinga sapchib tushish.

3. Turnikda vertikalidan o'tib tebranishlar, oyoqlarni oldinga-yuqoriga siltash bo'ylab faol jo'natish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlar to'g'ri burchakdan birmuncha yuqori ko'tarilishi bilan, ularning harakatlanishi tormozlanadi va ko'krak bilan oldinga-yuqoriga shiddatli irg'ib oldinga keskin tashlanish bajariladi.

5. Oldinga siltashda burilib tebranishlardan ko'krak bilan oldinga-yuqoriga keskin irg'ib oldinga tashlanish harakati va yordam bilan va mustaqil tarzda oldinga siltash bilan sapchib tushish bajariladi.

6. Oldinga siltashda vertikalidan o'tib tebranishlar, oyoqlarni siltash bo'ylab faol jo'natish, keyin ularning harakatini tormozlash, ko'krak bilan oldinga-yuqoriga keskin irg'ib oldinga tashlanish harakati, turnik qo'yib yuboriladi, bosh orqaga tushiriladi, yengil egilish, qo'llar yuqoriga-tashqariga. Siltash amplitudasi uncha katta emas. Keskin irg'ib ko'krak bilan oldinga tashlanish va keyingi rostlanish harakati vaqtida bir qo'l bilan ko'krak ostidan, boshqasi bilan tana orqasi tagidan ushlab qo'llash kerak.

7. O'rtacha amplitudali siltash paytida tebranishlar, yordam bilan va mustaqil tarzda o'rtacha amplitudali oldinga siltash bilan sapchib tushish bajariladi.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Tebranish, siltash amplitudasini quyidagicha belgilash bilan: 50-60°; 70-80°.

2. Tebranish va 50-60° balandlikdan oldinga siltash bilan sapchib tushish.

3. Xuddi shuning o'zi 70-80° balandlikda.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Tebranish va kichkina, o'rtacha va katta balandlikdan oldinga siltash bilan sapchib tushish.

2. Tebranish va oldinga siltanish bilan sapchib tushish, uchish paytida oyoqlarni bukish va rostlash orqali.

3. Tebranish va oldinga siltash bilan sapchib tushish, bukilib va rostlanib. Birinchi probali urinishlar straxovka uchun osma kamarda bajariladi.

4. Tebranish va oldinga siltash bilan sapchib tushish 360° ga burilish bilan, osma kamar bilan straxovka qilindi. Dastlab halqalarda oldinga siltash bilan burilish bajariladi, keyin esa, yordam bilan sapchib tushish bajariladi.

Orqaga siltash bilan sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Gimnastika devoriga chayqalish masofasida qarab turib, to'g'rilangan qo'llar bilan reyka yelkalardan sal yuqoriroq tayanch holati, tos-son bo'g'imlarida yengil bukilish va o'tirish. Oyoqlar bilan deysinib va qo'llarni reyka bosib sakrash va yelkalarni, boshni va oyoqlarni orqaga shiddat bilan tortib bukilish.

2. Gimnastika devoriga yuz bilan osilib turib, orqaga siltash bilan sapchib tushish.

3. Osilib turgan maydonchada tik turgan holatdan orqaga egilib sapchib tushish, yerga mustahkam qo'nish bilan.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Turnikda burchak ostida osilib turishdan orqaga siltash bilan sapchib tushish. Bukilish lahzasida qo'llarni turnikka shiddat bilan bosish.

2. Buralishlar bilan tebranishlar va orqaga siltash bilan sapchib tushish. Bukilish lahzasida qo'llarni turnikka shiddat bilan bosish

3. Xuddi shuning o'zi, faqat yordam bilan; ijro etuvchini ko'kragi ostidan ushlab qo'llab turish.

4. Halqalarda tebranishlar, orqaga siltash bilan sapchib tushish.

5. Turnikda osilib turish holatidagi ijrochini bir sherigi oyoqlaridan ushlaydi va bukilgan holatda orqaga tortadi, ikkinchisi mashqni ijro etuvchini ko'krak sohasida oldidan ushlab qo'llab turadi. Ushbu lahzada birinchi yordam berayotgan sherik ijrochining oyoqlarini qo'yib yuboradi.

6. Osilib turgan holatda tebranishlar, orqaga siltashda vertikalga yetmasdan tos-son bo'g'imlarida yengil bukilish, vertikaldan o'tishda esa, oyoqlarni tez orqaga-yuqoriga jo'natish. Uncha katta bo'lmagan amplitudada yordam bilan va mustaqil tarzda bajariladi.

7. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlarni orqaga-yuqoriga harakatlarini tormozlab, orqaga-yuqoriga siltash yakunida turnikka qo'llar bilan tayanib shiddat bilan rostlanish va sapchib tushish. Sapchib tushish lahzasida shug'ullanuvchini ko'kragi ostidan bir qo'l bilan, boshqasi bilan tanasi orqasi tagidan ushlab qo'llash. Siltash amplitudasi uncha katta emas.

8. Xuddi shuning o'zi, faqat o'rtacha amplitudali siltashda yordam bilan va mustaqil tarzda bajariladi.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Tebranish, orqaga siltash amplitudasi: 50-60°; 70-80°.

2. Tebranish va orqaga sapchib tushish 50-60°; 70-80° balandlikka uchib chiqish bilan.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Tebranish va orqaga sapchib tushish kichkina, o'rtacha va katta amplituda bilan siltashda.

2. Tebranish va orqaga sapchib tushish, bukilib va rostlanib.

3. Tebranish va orqaga sapchib tushish aylanish bilan burilib.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat 360°ga burilish bilan. Osib qo'yilgan kamar bilan straxovka qilinadi. Dastlab halqalarda orqaga chayqalishda orqaga siltash bilan burilish, keyin esa, orqaga siltash bilan sapchib tushish, yordam bilan bajariladi.

Tayanchdan yoysimon siltash.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Burilishlar bilan tebranishlarni va katta amplitudali yoysimon siltashni takrorlash.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlarni siltash, osib qo'yilgan orientirga oyoqlarni yetkazish bilan.

3. Past turnikda osilib turish holatidan bir oyoq bilan siltab, boshqasi bilan deysinib, oyoqlarni oldinga-yuqoriga ko'tarish va yordam beruvchilarning qo'llariga yoki matlar to'plamiga osilib yotish holatiga o'tish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat tayanchdan. Yordam bilan va mustaqil tarzda bajariladi.

5. Baland turnikda tayanchdan orqaga siltash va boshqa oyoq bilan siltab osilib turish holatiga o'tish. Eng baland holatda (yelka va tos-son bo'g'imlarida rostlangandan keyin) tana rostlanishi kerak. Kaftlar chalkashtirilmaydi, nigoh oyoq uchlariga qaratiladi. Yordam bilan va mustaqil tarzda bajariladi.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Tayanchdan yoysimon siltash, vertikalidan 50-60°ga siltash balandligi belgilanadi.

2. Xuddi shuning o'zi, siltash balandligi: 70-80°; 90-110°.

3. Yoysimon siltash, siltash balandligi: 70-80°; 90-110°.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Tayanchdan yoysimon siltash va burilishdan keyin orqaga.

2. Yoysimon siltash va orqaga siltash bilan sapchib tushish.

3. Tayanchdan yoysimon siltash, egilib turib, oyoqlar ochilgan. Dastlab, past turnikda egilib turib tayanchni bajarish, oyoqlar ochilgan.

4. Yoysimon siltash aylanib burilish bilan. Osib qo'yilgan kamar bilan straxovka qilish.

Tayanchdan oldinga aylanish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Yakkacho'pda, qo'shpoyalarning bitta poyada (jerdida) yoki turnikda tayanch holati. Poza 8-10 sek. ushlab turiladi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat orqa ko'tarilgan va yelkalar kuchli tushirilgan holatda. Turnikka sonlarning yuqorigi qismi tekkiziladi.

3. Yotgan holatda osilib turib, kuch bilan, qo'llarni bukmasdan, qorinning pastki qismi bilan tayanchga tekkunga qadar yaqinlashish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Qo'shpoyalarda bukilib osilib turib, oyoqlarni pastki jerdga tayantirib, oyoqlar bilan deysinib yuqorigi jerdga tayanchga o'tish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat pastki poyaga (jerdga) boldirlar bilan tayanib; jerd 0,5-0,7 m masofada joylashgan; yordam bilan bajariladi.

3. Xuddi shuning o'zi, turnikda osilib turishda oyoqlar va tanani ushlab qo'llab turish bilan. Dastlabki holatda tana deyarli

rostlangan, tos turnikning grifi oldida. Qo'llarni bukmasdan tayanchga o'tish.

4. Tayanchdan orqani turnikka sonlar tekkuniga qadar ko'tarish; orqani rostlash orqali va sonlarni turnik oldida ushlab turib, trenerning yoki shug'ullanuvchilarning birini yordami bilan oldinga gorizontal osilib turish holatiga yiqilish.

5. Xuddi shuning o'zi, faqat ilgaklari (iplari) sirtmoq ko'rinishida birlashtirilgan qo'l kamari bilan yordam beriladi.

6. Qo'l kamari va shug'ullanuvchining sherigi yordami bilan oldinga aylanish.

7. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'l kamari yordamida.

8. Xuddi shuning o'zi, faqat shug'ullanuvchining sherigi yordamida.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Chalgancha yotish, gimnastika tayog'i pastda, o'tirish, tayoqni rostlangan qo'llar bilan sonlarga siqish. Xuddi shuning o'zi, faqat tez.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat 0,5-0,2 sekund ichida. Buyruq bo'yicha va mustaqil tarzda.

3. Oldinga aylanish, yordam bilan. Aylanishning ikkinchi yarmini (gorizontal osilib turish holatidan tayanchga o'tish) 0,2-0,3 sekund davomida bajarish.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. O'rtacha va baland turnikda oldinga aylanish.

2. Ikki-uchta ketma-ket aylanish, ular oralig'idagi pauzalar 1 sek.

3. Rostlanib ko'tarilish va oldinga aylanish. Orqaga siltash bilan ko'tarilish.

Orqaga siltash bilan ko'tarilish.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Gimnastika devoriga qarab qoringa yotish, birinchi reyka

ushlanadi. Bel qismida bukilish bilan oyoqlar ko'tariladi. Bosh va yelka kamari ko'tarilmaydi. Sekin va tez bajariladi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat gimnastika devorida qorinda yotib.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat gimnastika otda, xarida qorinda yotib, oyoqlar tez ko'tariladi, belda maksimal bukilish bilan.

4. Gimnastika devoriga qarab osilib turgan holatda bel sohasida bukilish, oyoqlar orqaga tortiladi.

5. Halqalarda osilib turgan holatda oyoqlar oldinga ko'tariladi va ularni tushirish bilan, orqaga tez harakat qilish orqali bel sohasida bukilish. Bosh va yelka kamari orqaga tortilmaydi.

6. Bukilgan holatda qorinda yotib, qo'llar bilan gimnastika devorining reykasidan ushlanadi, oyoqlarning uchlari bilan esa, gimnastika o'rindiqqa yoki orqada turgan sherikning qo'lga tayanadi. Qo'llar va oyoqlar bilan tayanib, poldan uzilishga intilish orqali rostlanish va orqani to'g'rilash.

Qo'llar bilan devorga tayanib va tanani ko'tarish bilan orqa mushaklarini kuchlantirish – bajarilayotgan testni ijobiy baholash mezoni hisoblanadi.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi bajarilmaydi, chunki dastlabki va yakuniy holatlar shug'ullanuvchilarga tanish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Osilib turgan holatda tebranish, siltash amplitudasini oshirish bilan va siltashning borishi bo'yicha oyoqlar bilan savalashsimon harakatlarni bajarish orqali. Topshiriqni qattiq qo'lqoplarda bajarish tavsiya qilinadi; qo'llar ilgakli sirtmoqlar bilan qotiriladi.

2. Tayanchdan katta amplitudali yoysimon siltash va orqada siltashda sapchib tushish (baholash mezoni – turnikning grifi darajasida va undan yuqoriroq).

3. Osilib turgan holatda yoki yarim siltashda katta amplitudada birinchi siltashda tebranish (baholash mezonini – turnikning grifi darajasidan past bo'lmagan darajada orqaga siltash).

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

Tebranishlar, siltash amplitudasi: vertikal holatdan 90, 110, 130, 145°.

Tabaqalashtirishni ishlab chiqish tezkor axborot usulida amalga oshiriladi. Boshida 30-60°, keyin esa – 70-90°, undan so'ng – 90- 110°, 110-130°, 120-130° va nihoyat – 130-145° chegaralardagi siltash balandligi aniqlanadi.

Siltash balandligini gradatsiya qilingan ekran (shit) fonida ko'z bilan; uzun strelkalari bo'lgan shtativga o'rnatilgan transportir bilan yoki ancha aniq – maxsus o'lchash moslamasi bilan baholash mumkin.

Mashqlar qattiq qo'lqoplarda bajariladi; qo'llar ilgakli sirtmoqlar bilan qotiriladi.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Orqaga siltash bilan baland uchib chiqish orqali (turnik grifidan past bo'lmagan) sapchib tushish.

2. Gimnastika devorining 5-reykasida yoki past turnikda osilib turish. Orqaga tortilgan oyoqlarni shug'ullanuvchilarning biri yoki o'qituvchi ushlab turadi. Gavdani bukish va rostlash, ijrochining oyoqlarini orqadan ushlab turuvchining yordami bilan tayanchga o'tish orqali. Harakatning boshida yordam beruvchi (gavdani rostlash paytida) shug'ullanuvchini devordan tortadi, keyin esa, uni yaqinlashtiradi va tayanchga chiqishiga yordamlashadi. Tayanchga o'tishda, turnikning grifi darajasidan pastroq rostlanadi.

3. Yordam bilan orqaga siltash orqali ko'tarilish. Osilgan kamar bilan yoki turnik oldida tumba ustida turib yordam

beriladi, bir qo'l bilan qorin ostidan, boshqasi bilan son ostidan ushlanadi.

3.3. Qo'shpoyalardagi mashqlar

Qo'shpoyalarda mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun yosh gimnastikachilar qo'llari va yelka kamari mushaklarini yaxshi rivojlantirishlari zarur. Ushbu xususiyatni hisobga olgan holda, jismoniy tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratish va dasturiy mashqlarga qat'iy ketma-ketlikda o'rgatish kerak.

Tayanchda va yelka sohasida tayanchda tebranishlar.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Tayanch va dastaklari bo'lmagan otda, yakkacho'pda, qo'shpoyalarda tayanchda harakatlanish. Yelka kamari tushirilgan, tana biroz ko'tarilgan bo'lishi kerak.

2. Tayanchda qo'llarni bukish va rostlash. 6-8 martadan kam bajarilmaydi.

3. Yotgan holda tayanchda tanani sekin va tez egish va bukish.

4. Tayanchda oyoqlarni bukish va ularni burchakka rostlash.

5. Tayanchda to'g'rilangan oyoqlarni burchakka ko'tarish. Burchakni 5-6 sekunddan kam bo'lmagan vaqt ichida ushlab turish.

6. Yelka sohasida yotib tayanchda; yelka sohasida tayanch.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Tayanchda tana bilan kichik amplituda bo'yicha mayatniksimon harakatlar.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat yelka sohasida.

3. Yotgan holda tayanchda, oyoqlar gimnastika o'rindig'ida, tanani rostlash va bukish. Orqaga siltashdagi harakatni imitatsiya qilish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat yelka sohasida yotgan holatda.

5. Orqada yotgan holatda tayanchda, oyoqlar gimnastika o'rindiqlari, tanani bukish va rostlash.

6. Tayanchda oldinga siltash bilan o'tirish, oyoqlar ochilgan, oldinga chalkashtirib ushlab yotgan holatda tayanchga o'tish, oyoqlar ochilgan, ichkariga qayta siltanish va oldinga siltash bilan o'tirish, oyoqlar ochilgan. Takrorlash 2 marta.

7. Tayanchda oldinga siltash bilan o'tirish, oyoqlar ochilgan, oldinga chalkashtirib ushlab yotgan holatda yelka sohasida tayanchga o'tish, oyoqlar ochilgan, ichkariga qayta siltanish va oldinga siltash bilan o'tirish, oyoqlar ochilgan. Takrorlash 2 marta.

8. Qo'shpoyalarning uchlarida tayanchda o'quvchining oyoqlaridan ushlanadi, ularni orqaga shunday tortish kerakki, tana egilgan holatga o'tsin va unga tos-son bo'g'imlarida bukish va rostlanish taklif qilinadi. Mashqni bir vaqtda ikki nafar shug'ullanuvchi bajaradi va ikki nafar sherigi yordam beradi.

9. Xuddi shuning o'zi, faqat 2-3 ta bukish va rostlashdan keyin, bukish lahzasida shug'ullanuvchining oyoqlari qo'yib yuboriladi va undan, vertikalidan o'tguniga qadar siltash vaqtida rostlanishi talab qilinadi.

10. Xuddi shuning o'zi, faqat o'quvchi tanasini bukkanidan keyin oyoqlarini siltash vaqtida oldinga shiddatli harakatni, siltashning yakunida esa, oyoqlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirish bilan oldinga rostlanishni bajarishi kerak.

11. Xuddi shuning o'zi, faqat o'quvchi orqaga siltashda mustaqil tarzda bukilishi va rostlanishi kerak.

12. 8-11 mashqlar, faqat yelka sohasida tayanchda.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Yotgan holatda tayanchda (qo'llar qo'shpoyalarning uchlarida, oyoq uchlarida bilan jerdarga yoki gimnastika

o'rindig'ida yotgan holatda tayanchda) tanani 165-175° ga bukish va rostlash. Burchak goniometr bilan yoki sirkul bilan o'lchanadi. Avvaliga, shug'ullanuvchiga aniq bukish va rostlanish uchun yordam beriladi, keyin esa, ular buni mustaqil tarzda bajarishadi va trener ularni tanani bukish va rostlashni haqiqiy bajarganliklari to'g'risida xabardor qiladi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat tayanchdan tebranish paytida va yelka sohasida tayanchda. Burchakning kattaligi signalli moslamasi bo'lgan goniometr bilan o'lchanadi. Belgilangan burchakka egilish yoki bukish paytida qo'ng'iroq chalinadi.

3. Tebranish kichik (50-65°), o'rtacha (70-85°) va katta (90-120°) amplitudali siltash bilan.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Tebranish past va o'rtacha qo'shpoyalarda.

2. Tebranish ketma-ket 8-10 martadan.

3. Tebranish, siltash balandligini o'zgartirish bilan (3 ta o'rtacha va 3 ta katta amplituda bilan).

4. Tebranish, siltash balandligini o'zgartirish bilan (3 ta o'rtacha va 3 ta katta amplituda bilan).

Yelka sohasida tayanchdan siltash orqali ko'tarilish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Tayanchdan qo'llarni tez sur'at bilan bukish va rostlash (6-8 martadan kam bo'lmagan).

2. Gimnastika o'rindig'ida yelka sohasida yotgan holatda tayanchda, oyoqlar gimnastika devorining 5-6 reykasida, gavda bukilgan, tez rostlanish bilan va orqani ko'tarib, yotgan holatda tayanchga o'tish.

3. Xuddi shuning o'zi qo'shpoyalarda yelka sohasida yotgan holatda tayanchda, oyoqlar ochilgan.

4. Gimnastika otda (xarida) qorinda yotgan holatda, qo'llar bilan gimnastika devorining reykasini (yoki otning dastagini) ushlab, bukilib, oyoqlar tez orqaga ko'tariladi.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Tayanchdan katta amplitudali tebranishlar, oyoqlar bilan orqaga savalashsimon harakatlar bilan:

2. Xuddi shuning o'zi yelka sohasida tayanchdan.

3. Qo'shpoyalarning uchlarida yelka sohasida tayanchdagi o'quvchining sonidan bir qo'l bilan va boshqa qo'l bilan qorni ostidan ushlab, oyoqlarini gorizontol holatgacha tortish, tanasi bukilgan. Yordam beruvchining signali bo'yicha o'quvchi rostlanishi va tez tayanchga o'tishi kerak. Harakatning boshida o'quvchini cho'zilishi va uning yelkalari vertikal holatda bo'lishi, tayanchga o'tish paytida esa, shiddat bilan rostlanishi, orqasini ko'tarishi va tayanchga chiqishi nazorat qilinadi.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Yelka sohasida tayanchda tebranish paytida siltash amplitudasini (120-130°ga) belgilash bilan.

2. Xuddi shuning o'zi tayanchda.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Uchinchi seriyadagi topshiriqlarni takrorlash.

2. Qo'shpoyalarning uchlarida yelka sohasida tayanchdan siltash bilan orqaga ko'tarilish. Yonida turib, bir qo'l bilan sonidan va boshqa qo'l bilan qorni ostidan ushlab yordamlashish orqali.

3. Xuddi shuning o'zi qo'shpoyalarning o'rtasida.

4. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

5. Yelka sohasida tayanchdan ketma-ket 3-4 marta siltash bilan orqaga ko'tarilish.

6. Yelka sohasida tayanchdan siltash bilan orqaga ko'tarilish, siltash amplitudasini belgilash (120-130°ga) orqali.

7. Yelka sohasida tayanchdan siltash bilan orqaga ko'tarilish, bahoga.

Oldinga o'mbaloq oshish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Gimnastika o'rindig'ida o'tirgan holatda oyoqlar ochilgan, oldinga o'tkazib ushlab, to'g'rilangan qo'llarga tayanchda, orqa ko'tariladi va egilib turgan holatda tayanchga o'tish, oyoqlar ochilgan (oyoqlar bukilmaydi).

2. Xuddi shuning o'zi, faqat o'rindig'ida o'tirgan holatda tayanchga o'tish.

3. Gimnastika o'rindig'ida o'tirgan holatda oyoqlar ochilgan, oldinga o'tkazib ushlab, qo'llar 90° gacha bukiladi va ularga tana og'irligini o'tkazib, 3-5 sek. ushlab turish.

4. Tik turgan holatda tayanchda oyoqlar ochilgan, qo'llar, boshni matlarga tekkizilishiga qadar bukiladi va dastlabki holatga o'tiladi.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Gimnastika o'rindig'ida o'tirgan holatda oyoqlar ochilgan, egilib oldinga o'tirgan holatga o'mbaloq oshish, oyoqlar ochilgan (oyoqlar bukilmaydi), yordam bilan va mustaqil tarzda bajariladi.

2. Gimnastika matlar to'shalgan o'rindiqda o'tirgan holatda oyoqlar ochilgan, oldinga o'tkazib ushlab, qo'llarga tayanib, turgan holatda bukilib tayanchga o'tish, oyoqlar ochilgan va oldinga o'tirgan holatga o'mbaloq oshish, oyoqlar ochilgan.

3. Kichkina qo'shpoyalarda oyoqlarda o'tirgan holatda tayanchda qo'llar bukiladi, yelkalar bilan jerdarga tayaniladi va tirsaklar yon tomonlarga ochiladi.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat keyinchalik kichkina qo'shpoyalarda oyoqlarda o'tirgan holatdan oldinga o'mbaloq oshish bilan tayanchga o'tish.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Kichkina qo'shpoyalarda oyoqlarda o'tirgan holatda oyoqlar ochilgan, yordam bilan yoki mustaqil tarzda oldinga o'mbaloq oshish.

2. Qo'shpoyalarda oyoqlarda o'tirgan holatda, oyoqlar ochilgan, yordam bilan yoki mustaqil tarzda oldinga o'mbaloq oshish. Yonida turib, bir qo'l bilan orqasi tagidan jerdlarning ostidan qo'llar bilan ushlab, tanani ko'tarishga va yelkalarga tayanchga o'tishga ko'maklashiladi.

3. Tayanchda orqaga siltash bilan oldinga o'mbaloq oshish orqali oyoqlarga o'tirgan holatga o'tish, oyoqlar ochilgan.

4. Oldinga ketma-ket ikkita o'mbaloq oshish (birinchisi tebranishdan).

5. Oldinga o'mbaloq oshish, bahoga.

Yelkalarda turish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Gimnastika devorida bukilib osilib turgan holatda bir oyoq bilan siltash orqali to'g'rilangan oyoqlarda egilib osilib turish. Ketma-ket 5-6 marta takrorlash.

2. Bukilib osilib turgan holatda (qo'shpoyalarda yoki otda) sekin va tez egilib osilib turish.

3. Bukilib osilib turgan holatda oyoqlar ochilgan, yordam bilan to'g'rilangan qo'llarda turish. Yordam beruvchi oldinda turib, qo'llari bilan shug'ullanuvchining belidan ushlaydi va tizzasini uning orqasiga tiraydi.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat mustaqil tarzda boshda turish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. O'tirgan holatda oyoqlar ochilgan, sekin oldinga o'mbaloq oshib o'tirish, oyoqlar ochilgan. Yelkalar bilan jerdga tayanchga o'tishga e'tiborni qaratish lozim.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat yelkalarda tayanchni ushlab turish kerak.

3. Kichkina qo'shpoyalarda bir oyoq bilan siltab yelkalarda tayanchga o'tish, yordam bilan.

4. Xuddi shuning o'zi tayanchdan bukilib turgan holatda.

5. Xuddi shuning o'zi o'tirgan holatda, oyoqlar ochilgan.

6. Qo'shpoyalarda o'tirgan holatda oyoqlar ochilgan, yelkalarda tayanchga o'tish, yordam bilan.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Halqalarda yoki qo'shpoyalarda egilib osilib turgan holatdan tez bukilib osilib turgan holatga o'tish va oyoqlarning harakatlanishini aniq vertikal holatda to'xtatib qolish.

2. Tik turgan holatda qo'llar ko'tarilgan, bir oyoq oldinga uchiga qo'yiladi, oyoqlar bilan navbatda depsinib qo'llarda turish holatini bajarish, oyoqlarning harakatlanishini aniq vertikal holatda to'xtatib qolish. Orientir uchun o'quvchilarning biri yon tomonda turib, qo'llarini oldinga ko'taradi. Turish holatiga o'tish paytida, oyoqlar harakatini qo'llarga tegish lahzasida to'xtatish kerak.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat turish holatiga 0,8-1 sek. davomida o'tish. Vaqt sekundomer yordamida aniqlanadi - ikkinchi oyoq bilan depsinish lahzasidan, toki oyoqlar bilan qo'llarga tekkuniga qadar.

4. Katta amplituda bo'yicha (60-80°ga) tayanchda tebranish.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. O'tirib tayanchdan, oyoqlar ochilgan, yelkalarda tayanchga o'tish, yordam bilan.

2. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

3. Bir oyoqqa o'tirib tayanchdan, ikkinchi oyoqni siltab, yelkalarda tayanchga o'tish, yordam bilan.

4. Tayanchdan siltash orqali yelkalarda tayanchga o'tish, yordam bilan va mustaqil tarzda.

Orqaga siltash bilan sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Tayanch va tayanchda tebranishlar, yelkalarni tayanch ustida ushlab turish.

2. Yakkacho'pda, otda, bitta jerdda, qo'shpoyalarning uchida tayanchdan orqaga siltash bilan sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Yotgan holatda tayanchda, tana rostlangan, tez bukilish, tez rostlanish orqali orqa ko'tariladi va oyoq uchlari bilan poldan depsiniladi, qo'llarda turish holati saqlab qolinadi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlar bilan depsinilgandan so'ng bukilish kerak.

3. Gimnastika otda yoki plintda yotgan holatda tayanchda xuddi 1 va 2-mashqdagi kabi, faqat yon tomonga sapchib tushish.

4. Yotgan holatda tayanchda (oyoq uchlari bilan jerdlarga tayanib) bukilish, tana tez rostlanadi, oyoq uchlari bilan depsinish va yon tomonga sapchib tushish. Oyoqlar bilan depsinilgandan keyin bukilish.

5. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlar bilan depsinish lahzasida bitta jerdga tayanchga o'tish va snaryaddan bir qo'lni bo'shatish, o'quvchilarning birini yordami bilan.

6. Tayanchda orqaga siltash bilan bukilish, tanani rostlash orqali, bitta jerdga tayanchga o'tish va sapchib tushishni bukilgan holatda yakunlash. Yordam bilan va mustaqil tarzda.

Bir vaqtning o'zida o'ngga va chapga sapchib tushishni o'rgatish kerak.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Tebranish paytida vertikal dan $85-90^\circ$ ga teng bo'lgan

siltash amplitudasini belgilash.

2. Tebranish va orqaga siltash bilan $85-90^\circ$ balanddan sapchib tushish.

3. Tebranish paytida $130-140^\circ$ ga teng siltash amplitudasini belgilash.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Tebranish va past va o'rta qo'shpoyalarda (uchlarida, o'rtasida) orqaga siltash bilan sapchib tushish.

2. Uchta, ikkita va bitta siltashdan keyin bukilib sapchib tushish.

3. O'tirgan holatdan oyoqlar ochilgan, ichkariga o'tkazib tebranish va orqaga siltash bilan sapchib tushish.

4. Orqaga siltash bilan 90 va 180° ga burilish bilan sapchib tushish. Burilishni bitta jerdga o'tish lahzasida tayanchdan boshlash kerak. Burilib sapchib tushishni avvaliga yordam bilan bajarish kerak.

Oldinga siltash bilan sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Gimnastika devorida osilib turgan holatda oyoqlarni oldinga-yuqoriga ko'tarish.

2. Xuddi shuning o'zi otda, yakkacho'pda orqa bilan tayanchdan.

3. Yotgan holatda tayanchda bir oyoqni orqaga bukish va u bilan depsinib va boshqasi bilan siltanib, oyoqlarni iloji boricha yuqoriroq ko'tarish, qo'llarga tayangan holda.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Gimnastika devorida osilib turgan holatda oldinga siltash bilan sapchib tushish.

2. Otda, qo'shpoyalarning bitta jerdida orqa bilan tayanchdan oldinga siltash bilan sapchib tushish.

3. Jerdlarning uchida tayanchdan oldinga siltash bilan sapchib tushish.

4. O'tirgan holatda tayanchda, otning ustida oyoqlar ko'ndalangiga ochilgan, oyoqlar bilan oldinga-yon tomonga siltash bilan sapchib tushish. Siltash lahzasida to'g'rilangan qo'llar bilan otga tayaniladi.

5. Burchak ostida sakrash, bir oyoqda depsinib ot ustidan o'tkazib.

6. Tayanchda tebranish va oldinga siltashda tanani rostlash, yelkalar tayanch ustida ushlanadi.

7. Xuddi shuning o'zi, faqat siltash yakunida sapchib tushish tomoniga qo'l bilan itariladi va boshqa qo'l bilan jerdga tayanib, yordam bilan yon tomonga sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Tayanchda tebranish paytida oldinga siltash balandligi $45-55^\circ$ belgilanadi.

2. $45-55^\circ$ balandlikdan oldinga siltanish bilan sapchib tushish.

3. Tayanchda tebranish paytida oldinga siltash balandligi $60-80^\circ$ belgilanadi.

4. Siltash bilan oldinga sapchib tushish, $60-80^\circ$ balandlikdan.

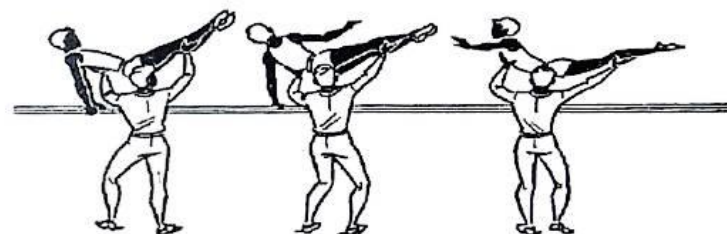
5. Siltash bilan oldinga sapchib tushish, trener belgilagan balandlikdan.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Siltash bilan oldinga sapchib tushish past va o'rtacha qo'shpoyalarda.

2. Siltash bilan oldinga sapchib tushish uchta, ikkita va bitta siltashlardan keyin.

3. Yotgan holatda tayanchda oyoqlar ochilgan, ichkariga o'tkazib siltash va oldinga siltash bilan sapchib tushish.



10-rasm

4. Oldinga siltash bilan sapchib tushish, qo'shpoyalarga oldi bilan 90° ga burilish orqali.

5. Oldinga siltash bilan sapchib tushish, yordam bilan 180° ga burilish orqali (10-rasm).

6. Oldinga siltash bilan sapchib tushish, qo'shpoyalarga orqasi bilan 90° ga burilish, yordam bilan (11-rasm). Sapchib tushish tomonidagi qo'lga tayangan holda. Ushbu sapchib tushishni bajarishdan oldin quyidagi mashqlar bajariladi:



11-rasm

a) otning orqasida yotgan holatda tayanchdan, bittasi bilan siltab va ikkinchisi bilan depsinib, 90° , 180° ga burilish bilan sapchib tushish;

b) xuddi shuning o'zi, faqat qo'shpoyalarda orqasi bilan yotgan holatda tayanchdan.

7. Oldinga siltash bilan o'ngga (chapga) 180° va 360° ga burilish bilan sapchib tushish, straxovka uchun osilgan kamar yordamida.

11-12 yashar bolalarni 360° ga aylanishga o'rgatish vaqtida, ularga quyidagi mashqlar taklif qilinadi:

a) matlar ustida 360° va undan ortiq burilish bilan sakrashlar;

b) aylanish bilan porolon to'shalgan chuqurga sakrashlar;

v) batutda gorizontal holatda aylanish bilan sakrashlar;

g) halqalarda tebranishda oldinga va orqaga 360° ga burilishlar.

Qo'shpoyalarning uchidan oyoqlar ochilgan holatda sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Tik turgan holatda tayanchda to'g'rilangan qo'llar bilan depsinish.

2. Yotgan holatda tayanchda tanani bukish va rostlash, keyinchalik qo'llar bilan depsinish.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llar va oyoqlar bilan bir vaqtda depsinish orqali.

4. Xuddi shuning o'zi oyoqlar bilan depsingandan keyin oyoqlarni ochish bilan.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Tayanchda tebranishlar va orqaga siltashda tanani bukkandan keyin qo'llar bilan depsinish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat oldinga harakatlanish bilan.

3. Xuddi shuning o'zi qo'shpoyalarning uchidan sapchishga.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlarni jerdlerden baland siltash bilan.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Qo'shpoyalarning uchida yotgan holatda tayanchda oyoqlar ochilgan, tanani bukish va rostlash, bir vaqtning o'zida qo'llar bilan depsinib sapchib tushish, oyoqlar ochilgan, yordam bilan.

2. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

3. Sapchib tushish, oyoqlar ochilgan, yordam bilan.

4. Sapchib tushish, oyoqlar ochilgan.

5. Sapchib tushish, oyoqlar ochilgan, bahoga.

Qo'llarda tayanchda tebranishlar.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Tayanchda qo'llarni tez bukish va rostlash, 10 martadan kam emas. Tezlikda 10 sekund davomida 8 marta bajariladi.

2. Tayanchda bukilgan qo'llarda uncha katta bo'lmagan amplitudali tebranishlar.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat orqaga siltash bilan qo'llar rostlanadi.

4. Qo'llarda tayanchda, qo'llar bukilgan, tirsaklar yon tomonlarga chiqarilgan, 8-10 sek. ushlab turiladi.

5. Qo'llarda tayanchda, qo'llar bilan jerdlar shiddatli bosiladi, tana biroz yuqoriga ko'tariladi.

6. Qo'llarda tayanchda, bukilgan oyoqlarni oldinga-yuqoriga ko'tarish.

7. Xuddi shuning o'zi, faqat to'g'rilangan oyoqlarni ko'tarish.

8. Qo'llarda yotgan holatda tayanchda oyoqlar ochilgan, yotgan holatdagi tayanchga tez o'tish. Dastlab egilish kerak, keyin esa, tanani rostlash orqali qo'llar bilan jerdlar shiddatli bosiladi va tayanchga o'tiladi.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Qo'llarda tayanchda, to'g'rilangan tana passiv silkitiladi, yordam bilan.

2. Qo'llarda yotgan holatda tayanchda oyoqlar ochilgan, tana to'g'rilangan, ichkariga o'tkazib siltash va to'g'rilangan tana silkitiladi. 3-4 ta siltash bajariladi.

3. Qo'llarda tayanchda, oyoqlar 30° burchak ostida ko'tariladi va ular bilan pastga va orqaga faol harakat bajariladi (bukilguniga qadar).

4. Orqaga siltashdagi harakatlarni imitatsiya qilish. (Tayanchda va elka sohalarida tayanchda tebranishga o'rgatish bo'limiga qarang).

5. Tayanchda qo'llarga yotgan holatda oyoqlar ochilgan, bukilish, tanani tez rostdash orqali va orqani biroz ko'tarib, ichkariga o'tkazib siltash (oyoqlar birlashtiriladi) va oldinga siltash bajariladi. Siltashning boshida egilish, vertikal holatda esa, oyoqlar bilan oldinga shiddatli harakatlanish bajariladi. Shug'ullanuvchilarni orqaga siltash harakatlarini imitatsiya qilishidagi kabi, barcha harakatlarni amalga oshirishlari nazorat qilinadi.

6. Xuddi shuning o'zi, faqat oldinga siltash bilan orqaga yotgan holatda tayanchga, oyoqlar ochilgan.

7. Qo'llarda yotgan holatda orqada tayanchda oyoqlar ochilgan, yengil egilish orqali, oyoqlar ko'tariladi, ular birlashtirilib orqaga siltash bajariladi. Orqaga siltashda yotgan holatda tayanchga o'tiladi, oyoqlar ochilgan, yordam bilan bajariladi.

8. Qo'llarda tayanchda siltash bo'ylab savalashsimon harakatlar bilan tebranishlar.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Qo'llarda tayanch paytida oldinga va orqaga siltash amplitudasi 65-75° qilib belgilanadi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat siltash amplitudasi 90-100°, keyin 135-145° qilib belgilanadi.

3. Trener tomonidan belgilangan amplituda bilan tebranishlar (65 dan to 145°gacha).

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Qo'llarda tayanchda tebranishlar.

2. Qiya qo'yilgan qo'shpoyalarda qo'llarda tayanchda tebranishlar.

3. Qo'llarda tayanchda tebranishlar, oldinga siltashda tana kaftlarga qarab tortiladi, orqaga siltashda esa, qo'llarni jerdarga faol bosish bilan ularning ustiga ko'tarilish va qo'llar biroz to'g'rilanadi.

4. Qo'shpoyalarning uchlarida tebranishlar va orqaga siltash bilan aylanib burilish, yordam bilan bajariladi.

Orqaga siltash bilan ko'tarilish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Xuddi o'sha seriyadagi oldingi mashqni o'rgatishdagi 1, 2 va 3-o'quv vazifalar takrorlanadi.

2. Tayanchda orqaga siltash bilan qo'llar bukiladi, oldinga siltash va orqaga siltash bilan qo'llar rostlanadi.

3. Tayanchda oldinga siltash bilan qo'llar bukiladi, orqaga siltash bilan qo'llar rostlanadi.

4. Tayanchda qo'llarda yotgan holatda oyoqlar ochilgan, egilish va tez rostlanish orqali tayanchga o'tish. Ketma-ket 5-6 marta bajariladi.

5. Qo'llarda yotgan holatda tayanchda kuch bilan bukilib qo'llarga tayanchga o'tiladi (oyoqlar bosh ustida baland ko'tariladi).

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Qo'llarda tayanchda tebranishlar, oldinga va orqaga siltash bo'ylab savalashsimon harakatlar bilan.

2. Qo'llarda tayanchda tebranishlar, orqaga siltash bilan jerdan qo'llar uziladi va qo'llarga tayanchga tushiladi.

3. Jerdlarning uchida qo'llarda tayanchdan, orqaga siltash bilan ko'tarilish imitatsiya qilinadi, yordam bilan bajariladi (yelka sohalarida tayanchda tebranishga o'rgatish bo'limiga qarang, 3-seriyadagi vazifa)

4. Qo'shpoyalarning uchlarida yordam bilan orqaga siltash orqali ko'tarilish. Yordam beruvchi shug'ullanuvchining yon tomonida turib, bir qo'li bilan qorin ostidan, boshqasi bilan sonidan ushlaydi. Tayanchdagi yakuniy holat 3-5 sek. davomida qayd qilinadi.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Qo'llarda tayanchda tebranishlar paytida siltash amplitudasi 135-145% gacha belgilanadi.

2. Xuddi shuning o'zi tayanchda.

3. Yelka sohasida tayanchdan orqaga siltash bilan ko'tarilish; siltash balandligi 135-145°.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Orqaga siltash bilan ko'tarilish, yordam bilan bajariladi.

2. Orqaga siltash bilan ko'tarilish qiya qo'yilgan jerdalarda.

3. Orqaga siltash bilan ko'tarilish mustaqil tarzda.

4. Orqaga siltash bilan ko'tarilish, orqaga siltash balandligini belgilash bilan (135-145°).

5. Orqaga siltash bilan ko'tarilish, tanani kaftlarga tortishdan keyin qo'llarni bukib tayanchda.

6. Orqaga siltash bilan ko'tarilish, oldinga o'mbaloq oshishdan keyin qo'llarni bukib tayanchda.

7. Orqaga siltash bilan ko'tarilish, aylanib burilish bilan o'tirgan holatga, oyoqlar ochilgan.

3.4. Dastakli otdagi mashqlar

Dastaklarda o'ng (chap) qo'llarda tayanchda tebranishlar. Tayanchda tebranishlar, oyoqlar ochilgan – bu, oyoqlar va tanani frontal yassilikda chegaraviy amplituda bilan tebranuvchi harakatlantirish. Tebranishlar ikkita bir xil nosimmetrik qismlardan: chapga siltashdan va o'ngga siltashdan

tarkib topgan. Tayanchda o'ng oyoq bilan o'ngga siltashning chekka nuqtasida tos o'ng qo'lga qisilgan, ochilgan oyoqlar esa, o'ngga chegaragacha chiqarilgan. Chapga siltash paytida, tana chap qo'lgacha yetganida, tos-son bo'g'imida tashqariga burilgan chap oyoq chegaragacha ko'tariladi. O'ng oyoq pastda, son otning chap dastagi oldida qoladi.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

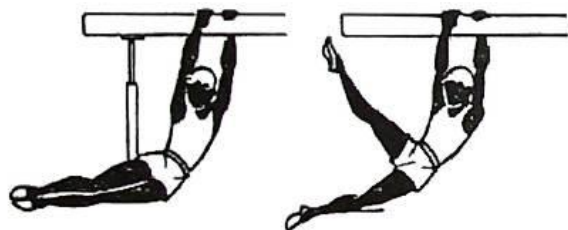
1. Oldinga tortilgan oyoq uchlar bilan yotgan holatda tayanchda tana to'g'rilangan, 3 sek. ushlab turiladi; yelka va ko'krak-o'mrov bo'g'imida osilgan holatda sonlarda yotib tayanchda, 3 sek. ushlab turiladi; bukilgan holatda tayanchda (oyoq va qo'l kaftlarini joyidan siljitmagan holda), 3 sek. ushlab turiladi.

2. Yotgan holatda tayanchda polda sirpanish bilan o'ng oyoqni yon tomonga siltash, sonlarni polga tekkizish bilan bukilish, dastlabki holatga o'ng oyoqni polga tekkizmasdan qaytish. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga va boshqa oyoq bilan.

3. Tayanchga qarab turgan holatda, uning pastidan ushlanadi, oyoqlar bilan yon tomonlarga siltash. Yon tomonlarga ko'tarilgan oyoqlar 3 sek. ushlab turiladi. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.

4. Yonbosh bilan yotgan holatda tayanchda, qo'llar o'rindiqa. Erkin oyoq bilan siltashlar. Yonbosh bilan yotgan holatda tayanchda oyoqlar ochilgan, erkin qo'l yon tomonga, 3 sek. ushlab turiladi. Oyoqlarni ochish burchagi 90° va undan katta.

5. Xuddi shuning o'zi, faqat yakkacho'pda, past qo'shpoyalarda yoki past turnikda yonbosh bilan yotib osilib turgan holatda (12-rasm).



12-rasm.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. D.h. – tayoq pastda. O'ng oyoqni olib o'tish bilan bukib tayanchga o'tiladi, o'nggi bilan oyoqlar ochilgan holatga o'tkaziladi. Teskari harakat bilan dastlabki holatga o'tiladi. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.

2. Yakkacho'pda, past turnikda, dastaklari bo'lmagan otda, dastaklari bo'lgan otda yoki bitta jerdda o'ng oyoq bilan tayanchda. Yelka kamari tushiriladi, egilishga intilib, tanani ko'tarishga uriniladi, 3 sek. ushlab turiladi. Yelka bo'g'imlarida osilib turib oyoqlar imkoni boricha keng ochiladi, bir oyoq oldinga, dastlabki holatga qaytiladi, 3 sek. ushlab turiladi.

3. Dastaklari bo'lgan otda o'ng oyoq bilan tayanchda, qo'llar yon tomonlarda, o'ng oyoqqa o'tirish, 2 sek. ushlab turiladi. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan. Oyoqlarni bukkani holatda bir nechta tebranishlar yoki oyoqlarni bukkani holatda chalishtirish va yana bir marta tayanch qayd qilinadi, oyoqlar ochilgan va o'tirish, oyoqlar ochilgan.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Devorga orqa bilan osilib turgan holatda yon tomonlarga tebranishlar, oyoqlarni kengroq ochish va uchlarini boshdan yuqoriroq darajada reykaga tekkizish bilan.

2. Qo'shpoyalarda yoki halqalarda qo'llarda tayanchda yon tomonlarga tebranishlar, oyoqlar ochilgan.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat dastaklari bo'lmagan ot ustida (kombinatsiyalangan snaryad – qo'shpoyalar va ot yoki halqalar va ot).

4. Kombinatsiyalangan snaryadda oyoqlarning harakatlantirishini butun traektoriyasi bo'ylab olib o'tish, holatlarni siltashning chekka nuqtalarida qayd qilish bilan (13-rasm). Xuddi shuning o'zi, faqat siltash amplitudasini belgilash bilan (14-rasm).

5. O'nggi bilan tayanchda dastaklari bo'lgan ot ustida, o'ngini qo'yib yuborish bilan, chapga siltash.

6. Xuddi 4-topshiriqdagining o'zi, faqat dastaklari bo'lgan ot ustida. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda kuch bilan.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Gradatsiyalangan to'r chizilgan devorga orqasi bilan turib, oyoqlar yon tomonlarga $45-90^\circ$, $30-60^\circ$ ga ochiladi.

2. Qo'shpoyalarda yon tomonlarga tebranishlar, tanani vertikalidan (pastda qolgan oyoq bo'yicha, ya'ni boshqa nomdagi oyoq bo'yicha) belgilangan burchakka ($30, 45^\circ$).

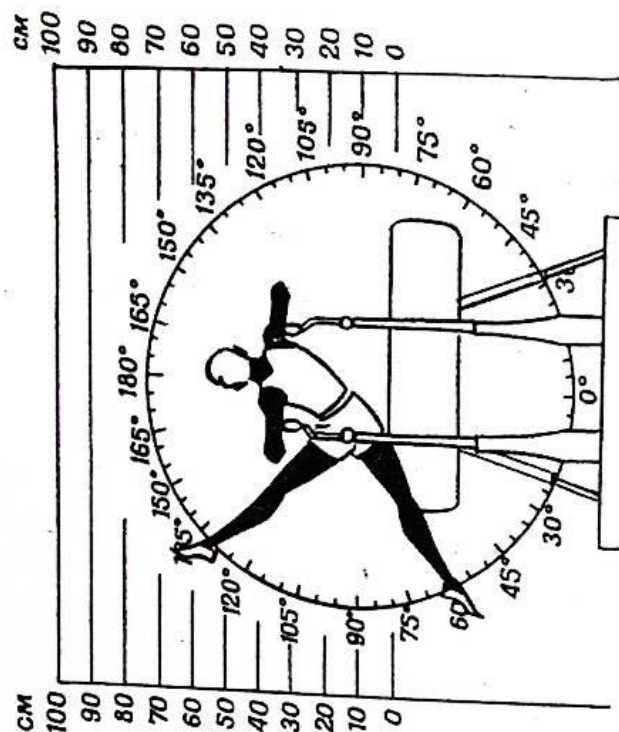
3. Xuddi shuning o'zi, faqat kombinatsiyalangan snaryadda ($20-30^\circ$).

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Dastaklari bo'lgan ot ustida o'ngini bukkani holatda siltab olib o'tish – tebranish (3 ta siltashlar) – o'ngiga o'tirish – chapini siltab olib o'tish – o'ngi bilan orqaga siltab olib o'tish – chapiga tayanchga - tebranishlar.

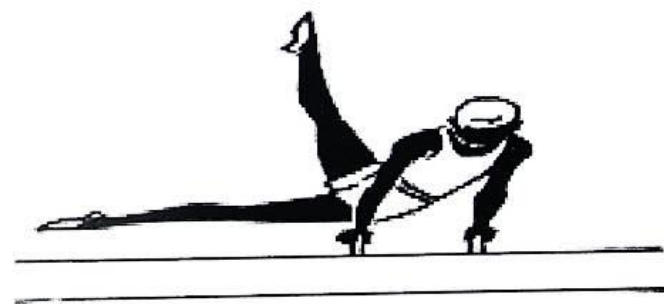


13-rasm



14-rasm

170



15-rasm

2. Xuddi shuning o'zi, faqat trenerning yordamida o'ngga va chapga siltashlarning chekka nuqtalarida holatlar qayd qilinadi.

3. Tayanchda tebranishlar oyoqlar ochilgan, tinch sur'atda to'g'rilangan tana bilan bir nomdagi oyoqni yon tomonga siltashlarsiz.

4. Tayanchda tebranishlar oyoqlar ochilgan, bir nomdagi oyoqni yon tomonga ko'tarish balandligini, uni ochish tezligi va oyoqlarni ochish burchagini sekin-asta oshirish bilan (15-rasm).

Tayanchda tebranish.

Tayanchda oyoqlar ochilgan holatda tebranishdan farqli ravishda tayanchda tebranishni tanani yon tomonga uzoqlashtirishning katta amplitudasi bilan bajarish mumkin. Tana yengil bukilgan, sonlar otning tanasiga tegay deb turadi, kaftlar dastaklarning uzoq qismida, yelka o'qi tayanch nuqtalari oldida.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Xuddi o'ngi (chapi) bilan tayanchda tebranish kabi, lekin qo'llar bilan o'rindiqqa tayanch bilan.

2. Xuddi o'ngi (chapi) bilan tayanchda tebranish kabi, lekin tovonlar polga tegmaydi va yon tomonga siltash paytidagi kabi.

3. Xuddi o'ngi (chapi) bilan tayanchda tebranish kabi, lekin 5 sek. ushlab turiladi.

4. Polda yotgan holatda, erkin oyoq yon tomonga oxiriga qadar uzatiladi, erkin qo'l bilan boldir ushlanadi va tanaga jipslashtiriladi,

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Yakkacho'pda, dastaklari bo'lmagan otda, turnikda yoki qo'shpoyalarning bitta jerdida tayanchda. Bukilish, egilib rostlanish. Yelka bo'g'imlarida osilish, qo'llarni yengil bukish bilan; qo'llar rostlanadi, tanani ko'tarish bilan yelka kamari chegaraviy pastga tushiriladi; yelka kamari chegaraviy darajada o'tkaziladi, 3-5 sek. ushlab turiladi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat dastaklari bo'lgan otda.

3. Ushlagichlari bo'lgan otda, yakkacho'pda, dastaklari bo'lmagan otda tayanchda, oyoqlarni navbat bilan yon tomonlarga ko'tarish, tovon bilan otning tanasini qirrasiga tayanib.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda tananing barcha pastki qismlari bilan tebranish, oyoqlarni uncha katta bo'lmagan darajada ochish orqali.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlarni chegaraviy ochish bilan va oyoqlarni yon tomonga-yuqoriga tashlovchi harakatlari bilan.

3. Dastaklari bo'lgan otda sakrashdan yonbosh bilan yotib tayanchga o'tish, oyoqlar ochilgan, bir xil nomdagi qo'l dastakni qo'yib yuboradi, rostlanish. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Dastaklari bo'lgan otda sakrashda oyoqlarni keng ochgan holatda chapga siltash, boshqa nomdagi oyoqni otning tanasini yuqoriga chekkasiga qadar, bir nomdagisini esa, vertikal holatga qadar ko'tarishga urinish bilan – o'ngga siltash – sapchib tushish. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat trenerning yordami bilan, tana holatini siltashning chekka nuqtalarida qayd qilish bilan.

3. Sakrashda oyoqlar uncha katta ochilmagan tayanchda o'rtacha amplitudali tebranish, xuddi butun tana bilan silkingandek.

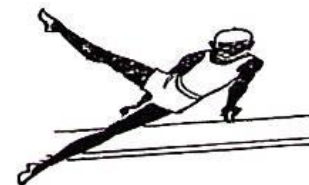
4. Tayanchda tebranish, bir nomdagi oyoqni yon tomonga ko'tarish balandligini sekin-asta oshirish bilan, oyoqlarni ochish burchagi va tanani burish burchagi bir nomdagi qo'lga nisbatan olinadi.

5. Belgilangan amplitudaga tebranish (45-90°).

Orqada tayanchda tebranish.

Orqada tayanchda tebranish tananing pastki qismi bilan xuddi tayanchdagi kabi mayatniksimon harakatlar hisoblanadi.

Faqat orqada tayanchda tana to'liq rostlangan, yelka bo'g'imlarining rostlovchilari va tanani bukuvchilarining kuchlanishi bilan tos oldinga chiqarilgan, yelka kamari esa, changallab ushlash nuqtalari ortida joylashgan. Tanani yon tomonlarga chegaralangan harakatchanligi va uning oldingi yuzasi mushaklarining nisbatan kuchsizligi (kuchining kamligi) tufayli oyoqlar bilan yon tomonlarga siltash amplitudasi va oyoqlarni ko'tarish balandligi tayanchdagidan kam (**16-rasm**).



16-rasm

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Orqada yotgan holatda tayanchda egilish, bukilish, rostlanish, 3 sek. ushlab turish. Xuddi shuning o'zi qo'llar bilan o'rindiqning chekkasida tayanchda.

2. Xuddi o'sha dastlabki holatdan oyoqlarni navbat bilan yon tomonga pol bo'ylab sirpantirish orqali ochish. Xuddi shuning o'zi qo'llar bilan o'rindiqning chekkasiga tayanch orqali.

3. Tayanch oldida orqa bilan tayanchda turib, unga yaqin darajada oyoqni yon tomonga siltash va ko'tarilgan oyoqni 3 sek. ushlab turish. Bir nomdagi oyoq bilan siltash va boshqa nomdagi oyoq bilan depsinish orqali orqada tayanchga o'tish, tananing pastki qismini yon tomonga chegaraviy chiqarish orqali.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Yakkacho'pda, qo'shpoyalarning bitta jerdida, past turnikda, dastaklari bo'lmagan otda orqada tayanchda bukilish, rostlanish, egilish, rostlanish, 3 sek. ushlab turish.

Yelka bo'g'imlarida osilish, qo'llarni yengil bukish bilan; qo'llarni rostlash va yelka kamarini tushirish orqali, tana orqa bilan tayanchga ko'tariladi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat dastaklari bo'lgan otda.

3. Dastaklari bo'lgan otda, dastaklari bo'lmagan otda, yakkacho'pda orqada tayanchda, oyoqlarni navbat bilan yon tomonga ko'tarish va snaryadga yuqoridan tayanchga.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

Xuddi tebranish uchun 1- va 2- topshiriqdagi kabi, faqat orqa bilan tayanchda.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Sakrab orqaga tayanchga (oyoqlarni bukib o'tkazish bilan) dastaklari bo'lgan otda. Oyoqlarni navbat bilan yon tomonga ko'tarish, keyin butun tana bilan yon tomonga tebranish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat trenerning yordamida va tana pozasini har bir siltashning yakunida qayd qilish bilan.

3. Xuddi shuning o'zi, tayanchda tebranish uchun 3- va 4-topshiriqdagi kabi, faqat orqa bilan tayanchda.

Orqada tayanchga siltab olib o'tish.

Orqada tayanchga siltab olib o'tishni ikkita usulda: mayatniksimon va aylanma harakatlar bilan bajarishni bilish kerak. Birinchi usulda chapga tayanchga siltash, xuddi tebranish paytidagidek o'ng oyoq bilan bajariladi, faqat tananing pastki qismi chap qo'lga yaqinlashgan lahzada u, ushlagichdan olinadi. Chap oyoq bir vaqtning o'zida tos-son bo'g'imida rostlanish bilan ko'tarilishda davom etadi. Chap qo'l chap oyoq ortiga olib o'tiladi va yana dastakka tushiriladi. Shundan keyin oyoqlar otning tanasi bo'ylab tushiriladi.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Yotgan holatda tayanchda qo'llarni navbat bilan yon tomonlarga ko'tarish.

2. Yotgan holatda tayanchda tortilgan oyoq uchlari bilan oldinga harakatlanish, qo'llarni navbat bilan qo'yish orqali (10 m).

3. Qo'shpoyalarda tayanchda harakatlanish, qo'llarni navbat bilan qo'yish orqali (ketma-ket 2 marta).

4. Tayanchga o'ng tomon bilan turib, chap oyoqni yon tomonga ko'tarish. Sherik, orqada turib shug'ullanuvchining chap oyog'ini balandroq ko'taradi va yuqorigi holatda bir nechta tebranishlarni amalga oshiradi. Sherik qo'yib yuborgan chap oyoq chegaraviy ko'tarilgan holatda 3 sek. ushlab turiladi.

5. Yuzi bilan tayanchga qarab turib, oyoqlarni yon tomonga siltash, boldir-oshiq bo'g'imida 0,5 kilogrammli og'irlik bilan. Ko'tarilgan oyoq 3 sek. ushlab turiladi.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

Dastaklari bo'lgan otda sakrash bilan o'ng oyoqni bukib siltab olib o'tish – o'ng oyoqni bukib siltab olib o'tish – oldinga siltash bilan sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqni bukib siltab olib o'tish – chap oyoqni siltab olib o'tish, oyoq yuqorigi holatda qayd qilinadi.

2. Kombinatsiyalangan snaryadda tayanchda tebranishdan chap oyoqni siltab olib o'tish, chap oyoqni yon tomonga siltamasdan; xuddi shuning o'zi oyoqlarni siltash bilan.

3. O'ng oyoq bilan tayanchda tebranishdan chap oyoqni siltab, otning tanasiga yuqoridan yoki osilgan platformaga olib o'tish, yoki trenerning yordami bilan qo'shimcha tayanch bilan.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat sapchib tushishga.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. O'ng oyoq bilan tayanchda tebranish, tovonlarni otning yuqorigi qirrasidan baland ko'tarmasdan.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat chap oyoq yuqoriroq ko'tariladi (80-90°ga).

3. Xuddi shuning o'zi, faqat o'ng oyoqda bittalik tayanch holatiga o'tish orqali.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Dastaklari bo'lgan otda oyoqlar harakatlanishini butun traektoriyasi bo'yicha olib o'tish, chap oyoq bilan orqaga tayanchga siltab olib o'tish paytida.

2. O'ng oyoqni bukib siltab olib o'tish – o'ngga siltash – chap oyoqni siltab olib o'tish (aylanma usulda). Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat chap oyoq bilan yon tomonga va yuqoriga sapchib tushishga siltash va orqada tayanchga; xuddi shuning o'zi va orqaga tayanchga tebranish.

O'ng oyoqni tayanchdan siltab olib o'tish.

O'ng oyoq bilan eng yuqori tezlikka erishish lahzasida, tayanchda o'ngga siltash paytida o'ng dastak qo'yib yuboriladi,

qo'l son ortiga o'tkaziladi va o'ng oyoq qaytib tushguniga qadar yana tayanchga qaytariladi.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda oyoqlarni chegaraviy ochgan holatda va boldir-tovon bo'g'imga osilgan 0,5 kg. og'irlik bilan bir nomdagi oyoqni siltash orqali yon tomonlarga silkishlar.

2. Dastaklari bo'lgan otda sakrab o'ng oyoq bilan tashqariga siltab olib o'tish – chap bilan tashqariga siltab olib o'tish – chap oyoq bilan orqaga sekin siltab olib o'tish, kuch bilan oyoqni yon tomonga siltamasdan va tanani tayanchda tashqariga burmasdan. Har bir oyoq bilan 3 martadan takrorlash. Xuddi shuning o'zi boldir-tovon bo'g'imga osilgan 0,5 kg. og'irlik bilan.

3. Xuddi orqada tayanchda tebranish uchun 3-topshiriqdagi kabi, faqat boldir-tovon bo'g'imga osilgan 0,5 kg. og'irlik bilan.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoq bilan tayanchdan butun siltab olib o'tish bo'yicha oyoqning holatini yuqorida qayd qilish va uni rostlash bilan o'tkazish.

2. Xuddi o'sha snaryadda tayanchda tebranishdan o'ng oyoqni siltamasdan olib o'tish – o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish – xuddi shuning o'zi chap oyoq bilan. Xuddi shuning o'zi oyoqni imkoni boricha baland ko'tarish bilan.

3. Dastaklari bo'lgan otda sakrab turib tayanchga – o'ng oyoq yon tomonga tovonga – bukilib, o'ng qo'l bilan sonning ortidan ushlanadi – chapi bilan siltab olib o'tish orqali sapchib tushish. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan boshqa tomonga.

4. Tayanchda tebranishdan o'ng oyoqni siltab olib o'tish, osilgan platformaga yoki trenerning yordamida, qo'shimcha tayanch bilan otning tanasiga yuqoridan – o'ngi bilan tayanchda tebranish va chap oyoqni siltab olib o'tish orqali sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Oldingi seriyadagi 2-topshiriqni bajarish paytida, tanani vertikal dan chetga chiqarish burchagi bo'yicha, bir nomdagi oyoqni ochish burchagi, tovonni tana va boshga nisbatan ko'tarish balandligi bo'yicha yon tomonga siltash amplitudasini belgilash topshirig'i beriladi. Burchakning kattaligi ekraning fonida ko'rish orqali belgilanadi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat otda tayanchda tebranish paytida.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Dastaklari bo'lgan otda o'ng oyoq bilan tayanchdan siltab olib o'tish paytida oyoqlarning harakatlanishini barcha traektoriyasi bo'yicha olib o'tiladi.

2. Sakrashdan chapga siltash – o'ngi bilan siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ngga siltash – chapi bilan siltab olib o'tib o'ngga burilish bilan sapchib tushish (oyoqlar bilan yon tomonga siltashsiz, lekin tos-son bo'g'imlarida erta rostlanish va qo'llarni siltab olib o'tishlardan keyin tez joyini o'zgartirib).

3. Xuddi shuning o'zi, faqat bir nomdagi oyoq bilan baland siltashlar orqali va oyoqlarni yon tomonlarga keng ochish bilan.

O'ng (chap) oyoqda tayanchdan o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish.

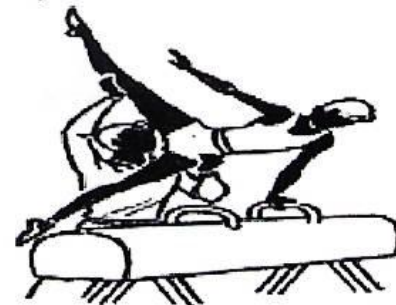
O'ng oyoqda tayanchda o'ngga siltash paytida, chap oyoqning harakatlanishini eng yuqori tezlikka erishishi lahzasida o'ng dastak qo'yib yuboriladi, o'ng oyoq keskin yon tomonga-yuqoriga va yengil orqaga chiqariladi. Oyoqlarni o'ngga ko'tarish va ochish sodir bo'layotgan paytda, o'ng qo'l tayanchga qaytariladi.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqni siltab olib o'tish – chapga siltash – yordam bilan o'ng oyoqni orqaga siltab

olib o'tish, o'ng oyoqning holatini orqaga siltab olib o'tish paytida yuqorida qayd qilish bilan. Xuddi shuning o'zi, faqat mustaqil tarzda, avvaliga oyoqni yon tomonga-yuqoriga bukilgan tana bilan siltashlarsiz, keyin bir nomdagi oyoqni baland ko'tarish bilan.

2. Dastaklari bo'lgan otda o'ng oyoqda tayanchda oyoqni olib o'tish va orqaga siltab olib o'tish paytida yuqorigi holatini qayd qilish (17-rasm).



17-rasm

3. Sakrashdan o'ngi bilan siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ngi bilan orqaga siltab olib o'tish, yordam bilan. Orqada turib, oxirgi siltab olib o'tish paytida, chap sonni o'ngga chiqarish va tayanchga kelgunga qadar shu holatda ushlab turish.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Sakrashdan chapga siltash – o'ngi bilan orqaga siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ngi bilan orqaga siltab olib o'tish. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga egilgan tana bilan oyoqlarni yon tomonlarga siltashsiz. Takrorlash 2 marta. Xuddi shuning o'zi oyoqlarni yon tomonlarga chegaraviy baland siltash va ularni keng ochish orqali.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat 3 marta takrorlanadi va o'ngi bilan orqaga siltab olib o'tish orqali burilib sapchib tushish. Barcha birlashmalar, avvaliga o'z sur'atida bajariladi, keyin uzoq davom ettirish mumkin bo'ladi.

3. Sakrashdan o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish – chapga siltab olib o'tish – o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish – chap oyoqni orqaga siltab olib o'tish – o'ngi bilan siltash. Takrorlash 3 marta.

4. Sakrashdan chap oyoqni orqaga siltab olib o'tish – o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish. Takrorlash 3 marta.

O'ng oyoqda tayanchdan o'ng oyoqni chapga-orqaga siltab olib o'tish.

O'ng oyoqda tayanchda tananing barcha pastki qismini chap tomonga siltash, chap oyoqni yon tomonga-yuqoriga keskin siltash orqali kuchaytiriladi. U tomondan ko'tarilish tezligi maksimumga yetishi lahzasida chap dastak qo'yib yuboriladi va o'ng oyoq ot ustida chapga-orqaga o'tkaziladi. Buning oqibatida, chap oyoqni ko'tarish to'xtatiladi va chap qo'l tayanchga qaytariladi. Oyoqlar ot bo'ylab zarbalarsiz va sezilarli tekkizishsiz tushiriladi, tos-son bo'g'imlarini sekin-asta rostlash bilan.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Bir uchi boldir-oshiq bo'g'imiga, boshqasi – gimnastika devorining pastki reykasiga qotirilgan amortizatorni ulangan joyiga chap yonbosh bilan turib, o'ng oyoq bilan yon tomonga siltashlar va ko'tarilgan oyoqni 3 sek. ushlab turish. Amortizatorning qarshilik ko'rsatishi shunday bo'lishi kerakki, 10 tadan ortiq siltashlarni bajarish va oyoqni 6 sekunddan ortiq ushlab turishning imkoni bo'lmasin.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat boshqa uchi o'ng boldir-oshiq bo'g'imiga bog'langan amortizatorni qotirilgan joyiga o'ng yonbosh bilan turib, o'ng oyoq yon tomonga. O'ng oyoq amortizatorning qarshiligi tufayli toliqquniga qadar tortiladi.

3. Gimnastika devorida yonbosh bilan bukilgan oyoqlarda gorizontal osilish, oyoqlar ochilgan. Ushlab turish 3 sek.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda chapga siltash – o'ng oyoqni chapga-orqaga siltab olib o'tish paytida beriladigan yordam bilan o'ng oyoqni aylantirish. Orqada turib, tos o'ng qo'l bilan ushlanib chapga chiqariladi, chap oyoq chegaragacha yuqoriga ko'tariladi va oyoqlarning holati qayd qilinadi.

2. Dastaklari bo'lgan otda o'ng oyoqda tayanchdan o'ng oyoqni chapga-orqaga tebranishining barcha davrida siltab olib o'tish, oyoqlarning yuqorigi holatini qayd qilish bilan.

3. O'ng oyoqda tayanchda tebranishdan chapga siltash orqali o'ng yonbosh bilan tayanchga yotish, chap dastakni qo'yib yuborish va yana qo'lni tayanchga qaytarish bilan sapchib tushish yoki tayanch.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat tayanchdan o'ng oyoq bilan siltab olib o'tishdan keyin.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoq bilan aylanani bajarish paytida tanani va chap oyoqni burchakli harakatlanishlarini o'ng oyoq bilan chapga siltab olib o'tish paytida belgilash. Xuddi shuning o'zi, faqat aylanishni tana va oyoqni belgilangan burchakli harakatlanishlari bilan.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat oldingi seriyadagi 2- va 3-topshiriqlarni bajarish paytida.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqni uch marta aylantirish – chapga siltash – chap oyoqni uch marta aylantirish.

2. Dastaklari bo'lgan otda chapga siltash – o'ng oyoqni siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ngga siltash – o'ng oyoqni chapga-orqaga siltab olib o'tish – o'ngga siltash. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.

3. Chapga siltash – o'ng oyoqni aylantirish – chapga siltash – chap oyoqni aylantirish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat har bir tomonga ketma-ket ikkitadan aylantirish.

O'ng oyoqda tayanchdan oyoqlarni chapga chalishtirish.

O'ng oyoqni chapga-orqaga siltab olib o'tishdan farqli ravishda, snaryad ustida o'ng oyoqni harakatlanishini yakunlanishi lahzasida tos o'ngga buriladi. Buning natijasida chap oyoq otning oldiga o'tadi, ya'ni birin-ketin chapga siltashning chekka nuqtasida ikkita bir-biri bilan uchrashadigan siltab olib o'tish bajariladi. Tana tos-son bo'g'imlarida ko'proq rostlanadi va ot bo'ylab aniq joylashadi. Siltab olib o'tishlardan keyin chap qo'l tayanchga kechroq qo'yiladi, chunki chap oyoq tayanchga erta o'tishga halaqit beradi.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Gimnastika devorida bitta bukilgan oyoqda gorizontal holatda yonbosh bilan osilish, 5 sek. ushlab turish.

2. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqni uch marta aylantirish – o'ng oyoqni siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish – chap oyoqni uch marta aylantirish. Xuddi shuning o'zi boldir-oshiq bo'g'imida 0,5 kg og'irlik bilan.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqda tayanchdan oyoqlarni olib o'tish va chegaraviy yuqori holatda qayd qilish va tosni o'ngga burish orqali tos-son bo'g'imida rostlanish.

2. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqni siltab olib o'tish – chapga chalishtirish – o'ngga siltash – chap oyoqni orqaga siltab olib o'tish. Ketma-ket 3 marta takrorlash.

3. Xuddi 1-topshiriqdagi kabi, faqat ushlagichi bo'lgan otda.

4. Dastaklari bo'lgan otda o'ng oyoqni siltab olib o'tish – o'ng oyoqni yonboshlab yotib tayanchga siltab olib o'tish – tosni o'ngga burish bilan rostlanish orqali ro'paradan keladigan siltab

olib o'tishlar (sonlarda yotib tayanch orqali) dastaklarda chap qo'lga tayanchga.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. O'ng oyoqni siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish – chap oyoqni aylantirishni bajarish vaqtida, tanani va chap oyoqni o'ngga-orqaga siltab olib o'tish paytidagi burchak harakatlanishlarini belgilash.

2. Xuddi 1-topshiriqdagi kabi, faqat mashq belgilangan burchakli harakatlanishlar va oyoqni siltash balandligi bilan bajariladi.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqni siltab olib o'tish – to'rtta chalishtirishlar egilgan tana bilan baland siltashlarsiz.

2. Dastaklari bo'lgan otda o'ng oyoqni siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ngga siltash – chapga chalishtirish – o'ngga siltash – chap oyoqni siltab olib o'tish, oyoq yon tomonga uncha baland ko'tarilmaydi va erta rostlanadi.

3. Oyoqni siltab olib o'tish – chapga chalishtirish – o'ngga siltash.

4. O'ng oyoqni siltab olib o'tish – chapga chalishtirish – chap oyoqni oldinga-orqaga sapchib tushishga va tayanchga siltab olib o'tish.

5. O'ng oyoqni siltab olib o'tish – ikkita chalishtirish – chapga siltash.

6. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqni siltab olib o'tish – oltita chalishtirishlar, vaqtga.

Tayanchdan chap oyoqni o'ngga siltab olib o'tish.

Tayanchdan o'ngga siltash xuddi siltab olib o'tish kabi bajariladi. O'ng oyoqni yon tomonga-yuqoriga va yengil orqaga ko'tarish tezligi maksimumga etgan lahzada o'ng dastak qo'yib

yuboriladi, chap oyoq esa, otning tanasi ustidan o'ngga va oldinga o'tkaziladi, to'sni o'ngga uncha katta bo'lmagan burish va to's-son bo'g'imlarida bukish bilan o'tkaziladi. O'ng qo'l oyoqlarning ko'tarilishida uncha katta bo'lmagan tormozlanishi lahzasida tayanchga qaytariladi. Yakuniy holat, xuddi chap oyoq bilan tayanchda tebranishlar paytida siltashning chegara nuqtasidagi kabi.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Gimnastika devorida yonboshda gorizontal osilish oyoqlar ochilgan, yordam bilan. Ushlab turish 3 sek.

2. Kombinatsiyalangan snaryadda boldir-oshiq bo'g'imida 0,5 kg og'irlik bilan olti marta oddiy chalishtirishlar.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda chap oyoqda tayanchdan chap oyoqni siltab olib o'tish – chap oyoqni o'ngga aylantirish, yordam bilan va oyoqlar holatini chegaraviy o'ng holatda qayd qilish orqali.

2. Xuddi o'sha snaryadda chap oyoqda tayanchdan chap oyoqni orqaga siltab olib o'tish – chap oyoqni o'ngga aylantirish – chapga siltash – o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish – o'ng oyoqni chapga aylantirish.

3. Xuddi 1-topshiriqdagi kabi, faqat ushlagichlari bo'lgan otida.

4. Sakrash bilan chapga siltash – chap oyoqni o'ngga siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ngga siltash – chap oyoqni orqaga siltab olib o'tish.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Oldingi seriyadagi 2-topshiriqni bajarish vaqtida, tanani va bir nomdagi oyoqni har xil nomdagi oyoqlarni siltab olib o'tishlar paytidagi burchak harakatlanishlarini balgilash.

2. Shu mashq tanani chiqarishning belgilangan burchagi va

bir nomdagi oyoqni siltash balandligi bilan bajariladi.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Sakrash bilan chapga siltash – chap oyoqni o'ngga aylantirish – o'ngga siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish – o'ng oyoqni chapga aylantirish.

2. Xuddi 1-topshiriqdagi kabi, faqat bir nomdagi oyoqni siltashdagi chegaraviy baland tashlanuvchi harakatlar va oyoqlarni tushurishda tormozlanish bilan.

3. Chap oyoqni siltab olib o'tish – o'ngga siltash – chap oyoqni orqaga siltab olib o'tish – chap oyoqni o'ngga ikkita aylantirish. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga.

4. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqni aylantirish – chap oyoqni o'ngga aylantirish – o'ng oyoqni siltab olib o'tish – chapga siltash – o'ng oyoqni orqaga siltab olib o'tish. Xuddi shuning o'zi boshqa tomonga boshqa oyoq bilan. Xuddi shuning o'zi bir necha marta vaqtga.

Ikkala oyoqlarni aylantirish.

To'g'rilangan qo'llarda gorizontal tayanchga yaqin holatdan, lekin oyoqlarni ancha past holatidan, yon tomonga aylanma siltash bilan gimnastikachi tanasining pastki qismi (oyoqlari va tanasi to'g'ri chiziqni tashkil qiladi) tayanch maydoni atrofida siljiydi. Ikkita aylanma siltab olib o'tishlar tayanchga yonbosh bilan bajariladi, avvaliga bitta qo'l ostida, keyin ikkinchisi ostida, buning uchun qo'l imkoni boricha kechroq tayanchdan olinadi va qaytadan o'z joyiga ushlab turilgan joy ustidan oyoq va to's harakatlanib o'tganidan keyin imkoni boricha ertaroq qo'yiladi. Oldinga siltab olib o'tish paytida qo'llarni almashtirishni qulay bo'lishi uchun to's tashqariga, orqaga siltab olib o'tish paytida esa – ichkariga buriladi.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Qo'shpoyalarning uchida burchakli tayanch va ushbu

holatda qo'llarni navbat bilan qo'yish orqali tayanchga o'tish. Ketma-ket 2 marta takrorlash.

2. Dastklari bo'lgan, dastklari bo'lmagan otda, yakkacho'pda tayanchda yon tomonga tayanchga ko'ndalang harakatlanish, qo'llar navbat bilan qo'yiladi.

3. Bosh bilan devorga qarab chalqancha yotib, qo'llar bilan pastki reyka ushlanadi. Kuch bilan kuraklarda turish, umurtqa pog'onasining ko'krak qismida engil bukilgan holda va tovonlar poldan 20-30 sm balandlikda joylashgan holatga qadar tushirish. Ushlab turish 3 sek.

4. Chap oyoqqa o'tirib tayanchda, o'ng oyoq orqaga. Gavda og'irligini qo'llarga o'tkazish bilan oyoqlarni bukib gorizontol tayanch, belgilash lozim. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.

5. Yonbosh bilan gorizontol osilish, oyoqlar ochilgan, yordam bilan bajariladi, 6-10 sek. ushlab turiladi.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Qo'shpoyalarda, dastklari bo'lgan, dastklari bo'lmagan otda, yakkacho'pda tayanch oyoqlarni snaryadga tekkizmagan holda 3-5 sek. ushlab turiladi (18-rasm).

2. Shu snaryadlarda orqada tayanchda oyoqlarni snaryadga tekkizmagan holda 3-5 sek. ushlab turiladi.

3. Otning dastklarida burchak - orqada tayanchga rostlanish - oyoqlarni otga tekkizmagan holda, 3-5 sek. ushlab turiladi.

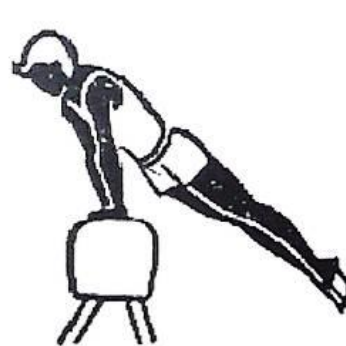
O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Trenajyorda (19-rasm) ikkala oyoqlar bilan aylanishlar, sekin sur'atda.

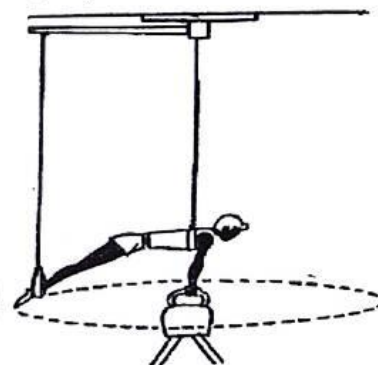
2. Dastklari bo'lgan otda harakat bo'yicha olib o'tish (20-rasm).

3. Polda yotib tayanchda ikkita oyoq bilan aylanishlarni imitatsiya qilish.

4. Xuddi 1-topshiriqning o'zi, faqat normal sur'atda.



18-rasm



19-rasm

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Halqalarda osilib, qo'shpoyalarda qo'llarda tayanchda gavdaning pastki qismi bilan har xil radiusdagi aylanma harakatlar. Radius belgilanadi.



20-rasm

2. Topshiriq bo'yicha xuddi 1-topshiriqdagi kabi, o'sha snaryadlarda aylanish radiusini kattalashtirish.

3. Trenajyorda ikkala oyoqlar bilan 10 ta aylanishlar, vaqtga yaxshi qaddi-qomat bilan normal, sekin va tez sur'atda.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Gimnastika xarida sakrab ikkala oyoqlarni aylantirish va yordam bilan sapchib tushish. Orqada turib shug'ullanuvchini

belidan ko'tarish va aylana bo'ylab harakatlantirish. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

2. Dastaklari bo'lmagan gimnastika xarida bir yarimta, ikkita va undan ko'p aylantirishlar.

3. Xuddi 1 va 2-topshiriqdagi kabi, faqat ko'ndalang tayanchda.

4. Xuddi 2-topshiriqdagi kabi, faqat otning tanasida va dastakda tayanchda.

5. Xuddi 1 va 2-topshiriqdagi kabi, faqat dastaklari bo'lmagan otning tanasida ko'ndalangiga.

3.5. Xalqalardagi mashqlar

Gimnastika halqalardagi mashqlar o'zining spetsifik xususiyatlariga ega: osilib turgan holatda ham va tayanch holatida ham oldinga va orqaga mayatniksimon harakatlar; qo'llar bilan harakatchan tayanchga, uni halqalarni vertikal osilib turishidan uzoqlashtirish va harakatning kerakli lahzasida nisbiy muvozanatni saqlash maqsadida faol ta'sir ko'rsatish imkoniyati.

Gimnastika halqalardagi mashqlarning zamonaviy texnikasi xususiyatlari:

1. Harakat amallarini to'g'rilangan qo'llar bilan bajarish; alohida (yoki maxsus ruxsat berilgan) holatlardagina bukilgan qo'llar bilan harakat amallarini bajarish mumkin. Borgan sari, ko'p holatlarda qo'llar bilan harakatlar katta yoy bo'yicha va katta aylana bo'yicha (yelka bo'g'imlaridagi aylanma harakatlar bilan) amalga oshiriladi.

2. Umurtqa pog'onasining ko'krak va bel bo'limlarida yetarli harakatchanlikni saqlash. Ko'tarilish, aylanish, yelka kamarida aylanish, sapchib tushish va boshqa mashqlarni bajarish paytida, yengil bukilish yoki tos-son bo'g'imlarida harakatning chekka

nuqtalarida ($20-30^\circ$) aylanish an'anasi namoyon bo'lgan. 180° ga burilishlar bilan sapchib tushishni bajarishga intilish sezilib turadi.

3. Sezilarli darajadagi kuchlanishlarsiz, yengil, birmuncha tez sur'atda kuch elementlarini bajarish; statik holatlarni majburlamasdan, kuchanmasdan qayd qilish.

4. Siltash mashqlarini kuch va statik mashqlar bilan navbatda bajarish; mashqning yakunida harakatlar amplitudasini va tezligini oshirish.

Osilib turgan holatda tebranishlar

Mashq to'g'rilangan qo'llar bilan bajariladi. Ayrim holatlarda yelka bo'g'imlarining harakatchanligi kichkina bo'lgan paytda, oldinga siltashda qo'llar bilan harakatlarni ortiqcha keskinligida qo'llar yelka bo'g'imlarida yengil bukilishi mumkin, faqat 30° dan ortiq emas. Oldinga siltashda qo'llar yuqoriga-orqaga va yengil $20-30^\circ$ ga yon tomonga ko'tariladi; bosh biroz oldinga egiladi. Oyoqlar tos-son bo'g'imlarida bukilganidan keyin 30° ga rostlanadi, tana to'g'rilanadi. Orqaga siltashda qo'llar yuqoridagi holatda qoladi. Gimnastikachi halqalarni qo'llari bilan bosadi, ko'kragini pastga tushirib, orqaga siltashning chekka nuqtasida qo'llarini yon tomonga $20-30^\circ$ ga ochadi, boshini to'g'ri ushlaydi.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Taxlangan matlar ustida yotgan holatda osilib, pastki jerdni changallab ushlagan holda, qo'llarni yuqoriga ko'tarish orqali jerddan matlar bo'ylab sirpanish. 3 urinish 6 martadan.

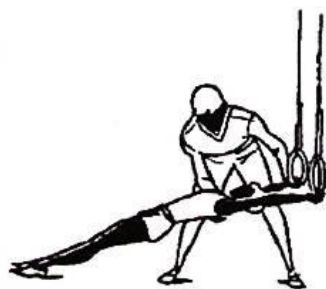
2. Tik turgan holatda o'ng oyoqda tayanchda, chap oyoq gimnastika devoridan bir yarim qadam uzoqqa oyoq uchiga qo'yilgan. Chap oyoq orqaga, devordan orqaga tortilib oldinga egilish. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoqdan. Orqaga siltash imitatsiya qilinadi. 3 urinish har bir oyoq bilan 5 martadan.

3. Polda (yaxshisi porolon matda) ko'krakda yotgan holda, qo'llar bilan devorning pastki reykasini yoki o'rindiqning pastki plankasini changallab ushlab, tayanchdan orqaga tortilish, oyoqlar bilan orqaga siltashlar ko'krakda dumalash bilan bajariladi. 3 urinish 5 martadan.

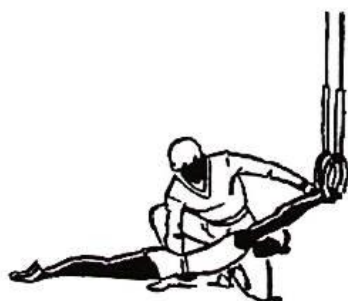
4. Devorga oldi bilan o'tirgan holatda, qo'llar bilan gimnastika devoriga bog'langan rezina bintning uchlaridan ushlanadi, qo'llarni yuqoriga ko'tarish orqali, rezina bintni cho'zgan holda orqaga yotish.

5. Past (poldan 30-40 sm joylashgan) gimnastika halqalarda orqaga yotgan holatda osilib turish. Oyoqlarga tayanchda qo'llarni yuqoriga, orqaga, yon tomonlarga ko'tarish (21-rasm). 3 urinish 4 martadan.

6. Xuddi shuning o'zi, lekin ko'krakda yotgan holatda. Oyoqlarga tayanchda qo'llarni yuqoriga-yon tomonlarga ko'tarish (22-rasm). 3 urinish 4 martadan. Yordam berish paytida ko'krak tagidan ikkala qo'llar bilan qo'llab turiladi.



21-rasm



22-rasm

7. Gimnastika devorida, turnikda, halqalarda osilib turish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi va to'rtinchi seriyalari:

1. Oldingi seriyadan 5- va 6-topshiriqlarni takrorlash, shug'ullanuvchilarga qo'llar bilan harakatlar amplitudasidagi xatolari va tanani halqalarning osilib turishini vertikal chizig'iga

nisbatan harakatlanishi to'g'risida tezkor axborot berish orqali. 3 urinish 3 martadan.

2. Osilib turgan holatda 45° amplituda bilan siltashlar. Mashq orqaga siltash bilan bajariladi. Orqaga siltashni bajarish paytida bir qo'l bilan kaftni, boshqasi bilan ko'krak ostidan ushlab turiladi; oldinga siltashni bajarish paytida – bir qo'l bilan kaftni, boshqasi bilan bel ostidan ushlab turiladi.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat katta amplituda bilan. Oldinga siltashni bajarish paytida, shug'ullanuvchini orqasidan va sonidan ushlab qo'llab turish kerak u qo'llarini yuqoriga ko'tara olsin va tanasini to'g'rilasin. Birinchi mashg'ulotlar davomida siltash mashqlarini yordamsiz mustaqil bajarishiga yo'l qo'yilmaydi, chunki, agarda shug'ullanuvchi oldinga siltashni bajarishi paytida bukilsa, orqaga siltashda uzilish sodir bo'lishi mumkin.

Oldinga siltanish bilan sapchib tushish.

Oldinga siltanish paytida, oyoqlarning tez harakatlanishi (tashlash) bilan 30° ga bukilish, oyoqlarni oldinga-yuqoriga harakatini tormozlash, rostlanish bilan qo'llar bilan yuqoriga-orqaga tezlashish harakatini bajarish va sapchib tushish kerak.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Gimnastika devori oldida o'tirgan holatda osilish. Tos-son bo'g'imlarida rostlanish va qo'llarni yuqoriga-orqaga ko'tarish bilan oyoq uchlariga turish, qo'llar yuqoriga-tashqariga. 3 urinish 3-4 martadan.

2. Halqalarda osilib turish. Gimnastikachi holatini oldinga siltashning eng chekka nuqtasida qayd qilish. 2 urinish 3-4 martadan.

3. Halqalarda osilib turish. Gimnastikachining holatini tos-son bo'g'imlarida egilish lahzasida, tanani rostlash va qo'llar

bilan yuqoriga-orqaga tezlashish harakati lahzasida ketma-ket qayd qilish. 4 urinish 3 martadan.

4. Gimnastika devoriga orqa bilan osilib turib (porolonli mat bo'lgani yaxshi) rostlangan gavda ko'tariladi, tos-son bo'g'imlarida 30-40° ga egilib, sur'at bilan rostlanish va oyoqlarni yuqoriga-oldinga jo'natish orqali osilib turgan holatga qaytish. Yordam bilan bajariladi.

5. Dastakli otda orqada tayanishdan, oldinga siltanish bilan yerga qo'nish.

6. Gimnastika devoriga orqa bilan osilib turish.

7. Oldinga siltash bilan tebranib 180° ga burilib yerga qo'nish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi va to'rtinchi seriyalari:

1. Osilib turgan holatda siltashlar, oldinga siltash amplitudasini 80-90° va 110-120° ga tabaqalashtirish.

2. Halqalarda osilib turgan holatda siltashlar, oldinga siltash bilan sapchib yerga qo'nishni bajarish uchun barcha harakatlarni bajarish. Trener gimnastikachini uchish paytida ushlab oladi va to'g'ri pozani qayd qiladi.

3. Oldinga siltash bilan sapchib yerga qo'nishni faol darajadagi yordam bilan bajarish. Yelkasi va belidan ushlab yordam berish.

Barcha holatlarda oldinga siltash bilan sapchib yerga qo'nishni uchtdan ko'p bo'lmagan siltashlardan keyin bajarish kerak.

4. Oldinga siltash bilan sapchib matlar ustiga qo'nish.

5. Oldinga siltash bilan sapchib yerga qo'nish, bahoga.

Orqaga siltash bilan sapchib yerga qo'nish.

Orqaga siltash paytida oyoqlar bilan orqaga ancha kech savalashsimon harakatga va qo'llar bilan halqalarga faol bosishga

e'tibor qaratish kerak. Halqalarni qo'yib yuborish paytida, belni bukilishi saqlanadi.

Birinchi va ikkinchi o'quv topshiriqlari:

1. Gimnastika devoriga ko'krak bilan osilib turib, oyoqlar bilan orqaga siltashlar. Xuddi shuning o'zi qiya o'rnatilgan gimnastika o'rindiqda.

2. Halqalarda osilib turib trenerning yordamida orqaga siltashni bajarish, halqalardan tortilish, tos-son bo'g'imlarida yengil bukilish va dastlabki holatga qaytish.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat holat orqaga siltashning chekka nuqtasida

qayd qilinadi, egilib bukilish burchagi kamaytiriladi.

4. Dastaklari bo'lmagan gimnastika otda tayanchdan orqaga siltanish bilan depsinib sakrab tushish.

Uchinchi va to'rtinchi o'quv topshiriqlari

1. Osilib turgan holatda siltashlar.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat orqaga 60-80° va 80-90° ga siltash amplitudasini aniqlash bilan.

3. Gimnastika devorida reykasini qo'llar bilan changallab ushlab, ko'krakda yotgan holatda oldinga ko'krakka dumalab o'tish, 30-40° gacha bukilish bilan. Shug'ullanuvchiga tanani bukish kattaligi to'g'risida xabar berish va ushbu kattalikni mustaqil tarzda baholash.

4. Gimnastika devoriga ko'krak tomoni bilan osilib turib (oyoqlar 2-3 reykaning yuqori emas) siltanib orqaga depsinib tushish.

5. Osilib turib siltashlar, orqaga siltash bilan depsinib tushish uchun barcha harakatlarni bajarish. Gimnastikachini uchib chiqishi lahzasida ushlab olish, to'g'ri pozani qayd qilish.

6. Orqaga siltash bilan depsinib tushishni yordam bilan bajarish. Depsinib tushishni uchtdan ko'p bo'lmagan siltashlar bilan bajarish.

7. Orqaga siltash bilan depsinib tushishni bahoga bajarish.
8. Orqaga siltanib qo'llar bilan depsinib 180°ga burilish, sakrab qo'nish.

Osilib turib tebranishdan bukilib osilib turishga o'tish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Gimnastika devoriga orqa bilan osilib, egilib turgan holatdan, kuch bilan bukilib osilib turish holatiga o'tish.

2. Gimnastika devoriga orqa bilan osilib, egilib turgan holatdan tanani devordan uzoqlashtirish va orqaga qaytarish va h.k.

3. Osilib turgan holatda siltash. Odatdagi oldinga siltashni oldinga-yuqoriga siltash bilan navbatda bajarish, oxirgi holatda qo'llar tashqariga ko'proq ochiladi.

4. Bukilib osilib turgan holatda qo'llarni yon tomonlarga ochish.

5. Orqada yotib, gimnastika devorining pastki reykasini changallab ushlab, to'g'rilangan (yengil bukilgan) gavgdani kuraklarda turish holatiga yaqin bo'lgan holatga ko'tarish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Bukilib osilib turishdan, egilgan gavgdani oldinga sekin tushirish va yordam bilan rostlash. Bosh to'g'ri holatga qaytariladi.

2. Yordam bilan siltashlar va osilib turib bukilib. Ushbu holat qayd qilinadi.

3. Osilib turgan holatda siltash, bukilib osilib turish.

4. Osilib turgan holatda siltash, bukilib osilib turish, bahoga.

Bukilib osilib turishdan yoysimon siltash.

Bukilib osilib turishdan, tos-son bo'g'imlarida rostlanib, oldinga siltashning eng chekka nuqtasi holatiga kelish va undan keyin, orqaga odatdagi siltashni bajarish.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Qiya o'rgatilgan o'rindiqda bukilgan holda orqa bilan yotib, kuraklarda turish holatiga rostlanish va sekin orqaga yotgan holatga tushish.

2. Gavgdani rostlash va o'rtoqlarini qo'llariga yotgan holatda osilib turish, qo'llar yuqoriga-orqaga uzatiladi.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Bukilib osilib turish, sheriklarining qo'llariga osilib turish holatiga halqalar darajasida yoysimon siltash.

2. Yordam bilan bukilib osilib turgan holatda yoysimon siltash. Bel va sonlardan ushlab qo'llab turish.

Yoysimon sapchib tushish.

1. Yoysimon siltashni o'rganish paytida taklif qilingan 1- va 2-topshiriqlarni takrorlash.

2. Orqa bilan bukilib yotib, qo'llar va tanani ushlab turgan ikki nafar sherikning yordamida oldinga yarim o'mbaloq oshishni bajarish.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat matlar to'plami ustidan.

4. Past halqalarda bukilib osilib turishdan yoysimon "sapchib tushish", halqalar qo'yib yuborilmaydi.

5. Bukilib osilib turib yordam bilan yoysimon sapchib tushish.

6. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda bahoga.

Bukilib yelka kamarida aylanish.

Osilib turishdan orqaga siltash bilan bukilib osilib turishga o'tish, oyoqlarni orqaga-yuqoriga savlashsimon harakatlar bilan, orqani va barcha tanani baland ko'tarish orqali qo'llarni yelka bo'g'imlarida burash. Bu, keyinchalik oldinga yelka kamarida baland aylanishni o'rganish paytida qo'llaniladi.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Qo'llarda turgan holatda yelka kamarida aylanishni

imitatsiya qilish. Qo'llarning supinatsiyasi (tashqariga aylanma harakatlari) tanani orqaga egish, kuraklarning ichki chekkalarini yaqinlashtirish va boshni orqaga egish bilan birga o'tadi.

2. D.h. – tayoq yuqorida. Qo'llarni yelka kamarida aylantirish.

3. D.h. – yuqoriga qotirilgan rezina bilan qo'llar yuqoriga. Qo'llar bilan harakatlarni imitatsiya qilish.

4. Gimnastika devorida osilib turgan holatda egilish. Bukilib osilib turish (kuch bilan va bittasi bilan siltash orqali).

O'quv topshiriqlarining uchinchi va to'rtinchi seriyalari:

1. Osilib turgan holatdan qo'llarning kuchi bilan yelka kamarida aylanishni imitatsiya qilish.

2. Osilib turgan holatdan bir oyoqda siltanib yordam bilan va mustaqil ravishda oldinga yelka kamarida aylanish.

3. Siltash paytida $90-110^\circ$ ga siltash amplitudasini aniqlash.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llarni ichkariga ochish va burish bilan.

5. Egilib oldinga yelka kamarida aylanish, yordam bilan.

6. Egilib oldinga yelka kamarida aylanish, yordam bilan. Ketma-ket 2-3 marta.

7. Oldinga yelka kamarida aylanish, bahoga.

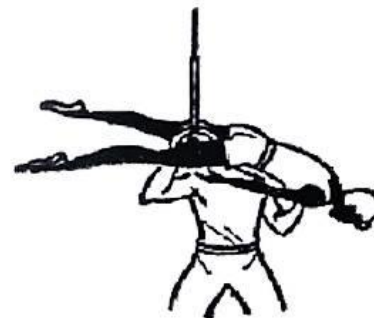
O'mbaloq oshib sapchib tushish, oyoqlar ochilgan.

Oldinga-yuqoriga maksimal siltashdan keyin va oyoqlar bilan harakatlarni bir vaqtda tanani faol rostlash va qo'llarni o'zidan oldinga-yuqoriga harakatlantirish bilan sapchib tushish bajariladi. Shug'ullanuvchi sapchib tushishdan oldin yuqori tayanchga yaqin holatda bo'lishi kerak, oyoqlar ochilgan.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Egilib osilib turishdan oyoqlar tananing egilishidan tashqarida ochilgan holatda, yordam bilan. Yon tomonda turib,

bir qo'l bilan yelka tagidan, ikkinchi qo'l bilan sonni ushlab qo'llab turiladi (23-rasm).



23-rasm

2. Oyoqlar ochilgan turish holatidan qo'llar bilan rezinaning uchlaridan ushlab oldinga egilish; rezinaning o'rtasi qotirilgan. Gavdani rostlash orqali rezinani orqa mushaklari kuchi bilan cho'zish.

3. Birinchi topshiriqni takrorlash, faqat ketma-ket 3-4 marta. O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Osilib turgan holatda sakrash va bir oyoqni siltash orqali bukilib osilib turish, oyoqlar ochilgan.

2. Halqalarda osilib turgan holatda siltashlar va oldinga siltash bilan bukilib osilib turish, oyoqlar ochilgan.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat egilib osilib turib rostlanish.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Osilib turgan holatda siltashdan o'mbaloq oshib sapchib tushish, oyoqlar ochilgan, halqalarni qo'yib yuborishdan oldin lahza qayd qilinadi. Yordam bilan bajariladi.

2. Yordam bilan o'mbaloq oshib sapchib tushish, oyoqlar ochilgan.

3. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

4. Xuddi shuning o'zi bahoga.

Orqaga buralish bilan sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Tik turib oldinga egilish, rezinali tasmaning uchlaridan ushlagan holda qo'llar orqaga, tasmaning o'rtasi qo'shpoyalarning asosiga yoki gimnastika devorining reykasiga qotirilgan. Rezina tasmani cho'zib, qo'llar bilan burama harakatlarni bajarish orqali rostlanish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat rezina tasma oldindan tortiladi yoki ikkiga buklanadi.

3. Xuddi shuning o'zi blokli konstruksiyali snaryadda, 5 dan 15 kg gacha og'irlikni ko'tarish bilan.

4. Bukilib osilgan holat (tos-son bo'g'imlari halqalar darajasida). Tos-son bo'g'imlarida bukish va rostlash, tanani rostlangan qo'llarning kuchi bilan ko'tarish orqali.

5. Xuddi shuning o'zi, faqat gavdani rostlash paytida, qo'llar bilan ushlab turilgan halqalar yon tomonlarga ochiladi, ular supinatsiya qilinadi va gavdaning boshqa zvenolarini o'zaro joylashishini saqlanishi o'zgartirilmaydi

O'quv topshiriqlarining uchinchi va to'rtinchi seriyalari:

1. Past halqalarda osilib turgan holatda yelka kamarida aylanishni imitatsiya qilish.

2. Bukilib osilib turishdan orqaga yelka kamarida aylanish, yakuniy holatni yordam ko'rsatish bilan qayd qilish orqali, yelka ostidan va sonlarni oldi tomonidan ushlab qo'llab turish bilan.

3. Ozgina yordamlashish bilan orqaga sapchib yelka kamarida aylanishni bajarish.

4. Bukilib osilib turishdan gavdani vertikalga nisbatan 135-145° burchak ostida rostlash.

5. Chalqancha yotish holatidan orqaga o'mbaloq oshish, 135-145° burchak ostida rostlanish bilan.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Orqaga yelka kamarida aylanish bilan halqalarni qo'yib yubormasdan sapchib tushish (halqalar past joylashgan).

2. Orqaga yelka kamarida aylanish bilan sapchib tushish paytida, rostlanish burchagini aniqlash.

Kuch bilan ko'tarilish.

Dastlab, qo'llar mushaklarining yetarli darajadagi kuchini rivojlantirish va bukilgan qo'llarda osilib turishdan bukilgan qo'llarda tayanchga o'tishni to'g'ri bajarishni o'rganish zarur.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Osilib turish holatidan 4-5 kg og'irlik bilan tez tortilish. Ketma-ket 6-7 marta bajariladi.

2. Tayanchda 4-5 kg og'irlik bilan qo'llarni tez bukish va rostlash. Ketma-ket 7-8 marta bajariladi.

3. Turgan holatda shtangani (tana og'irligidan 60-80%) pastdan changallab ushlab, qo'llarni ketma-ket 4-5 marta bukish va rostlash.

4. Chalqancha yotgan holatda, shtanga (tana og'irligidan 60-80%) ko'krakda, qo'llarni oldinga rostlash va bukib dastlabki holatga o'tish, ketma-ket 6-7 marta.

5. Tik turgan holatda tana vaznidan 60-80% og'irlikdagi shtangani siltab ko'tarish.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Osilib turgan holatda tortilish chuqur changallab ushlagan holda iloji boricha balandroq (qo'llarning kafti yelka kamaridan yuqori bo'lishi kerak). 3-4 martadan 3 urinish.

2. Halqalarda tayanchda qo'llarni bukish va rostlash (iloji boricha pastroq). Ketma-ket 3-4 marta bajariladi.

3. Halqalarda tayanchda qo'llarni bukish va osilib turish holatiga sekin tushirish.

4. Tik turgan yoki o'tirgan holatda, qo'llar bilan rezinani ushlab ko'tarish harakatlarini imitatsiya qilish.

Orqaga buralish bilan sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Tik turib oldinga egilish, rezinali tasmaning uchlaridan ushlagan holda qo'llar orqaga, tasmaning o'rtasi qo'shpoyalarning asosiga yoki gimnastika devorining reykasiga qotirilgan. Rezina tasmani cho'zib, qo'llar bilan burama harakatlarni bajarish orqali rostlanish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat rezina tasma oldindan tortiladi yoki ikkiga buklanadi.

3. Xuddi shuning o'zi blokli konstruksiyali snaryadda, 5 dan 15 kg gacha og'irlikni ko'tarish bilan.

4. Bukilib osilgan holat (tos-son bo'g'imlari halqalar darajasida). Tos-son bo'g'imlarida bukish va rostlash, tanani rostlangan qo'llarning kuchi bilan ko'tarish orqali.

5. Xuddi shuning o'zi, faqat gavdani rostlash paytida, qo'llar bilan ushlab turilgan halqalar yon tomonlarga ochiladi, ular supinatsiya qilinadi va gavdaning boshqa zvenolarini o'zaro joylashishini saqlanishi o'zgartirilmaydi

O'quv topshiriqlarining uchinchi va to'rtinchi seriyalari:

1. Past halqalarda osilib turgan holatda yelka kamarida aylanishni imitatsiya qilish.

2. Bukilib osilib turishdan orqaga yelka kamarida aylanish, yakuniy holatni yordam ko'rsatish bilan qayd qilish orqali, yelka ostidan va sonlarni oldi tomonidan ushlab qo'llab turish bilan.

3. Ozigina yordamlashish bilan orqaga sapchib yelka kamarida aylanishni bajarish.

4. Bukilib osilib turishdan gavdani vertikalga nisbatan 135-145° burchak ostida rostlash.

5. Chalqancha yotish holatidan orqaga o'mbaloq oshish, 135-145° burchak ostida rostlanish bilan.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Orqaga yelka kamarida aylanish bilan halqalarni qo'yib yubormasdan sapchib tushish (halqalar past joylashgan).

2. Orqaga yelka kamarida aylanish bilan sapchib tushish paytida, rostlanish burchagini aniqlash.

Kuch bilan ko'tarilish.

Dastlab, qo'llar mushaklarining yetarli darajadagi kuchini rivojlantirish va bukilgan qo'llarda osilib turishdan bukilgan qo'llarda tayanchga o'tishni to'g'ri bajarishni o'rganish zarur.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Osilib turish holatidan 4-5 kg og'irlik bilan tez tortilish. Ketma-ket 6-7 marta bajariladi.

2. Tayanchda 4-5 kg og'irlik bilan qo'llarni tez bukish va rostlash. Ketma-ket 7-8 marta bajariladi.

3. Turgan holatda shtangani (tana og'irligidan 60-80%) pastdan changallab ushlab, qo'llarni ketma-ket 4-5 marta bukish va rostlash.

4. Chalqancha yotgan holatda, shtanga (tana og'irligidan 60-80%) ko'krakda, qo'llarni oldinga rostlash va bukib dastlabki holatga o'tish, ketma-ket 6-7 marta.

5. Tik turgan holatda tana vaznidan 60-80% og'irlikdagi shtangani siltab ko'tarish.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Osilib turgan holatda tortilish chuqur changallab ushlagan holda iloji boricha balandroq (qo'llarning kafti yelka kamaridan yuqori bo'lishi kerak). 3-4 martadan 3 urinish.

2. Halqalarda tayanchda qo'llarni bukish va rostlash (iloji boricha pastroq). Ketma-ket 3-4 marta bajariladi.

3. Halqalarda tayanchda qo'llarni bukish va osilib turish holatiga sekin tushirish.

4. Tik turgan yoki o'tirgan holatda, qo'llar bilan rezinani ushlab ko'tarish harakatlarini imitatsiya qilish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi va to'rtinchi seriyalari:

1. Blok tipidagi konstruksiyada kuch bilan ko'tarishni imitatsiya qilish. 4 marta takrorlanadi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat yukning og'irligi tana og'irligini 60, 90, 70, 80%, 80-90% ga teng bo'lgan mushak kuchlanishlari darajalarini baholash bilan. 3 marta takrorlanadi.

3. Halqalarda chuqur changallab ushlagan holda osilib turib, iloji boricha yuqoriroq tortilish, oyoqlar bilan polga tayanib va tos-son bo'g'imlarida bukilib, yelkalarini tez ko'tarish. Tirsaklarni yon tomonlarga ochmasdan, bukilgan qo'llarga tayanchga o'tish, keyin esa, qo'llarni rostlab – tayanchga o'tish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat sakrash bilan (halqalar yelkalar balandligida).

5. Xuddi shuning o'zi, faqat chuqur changallab ushlab osilib turishda kuch bilan. Agarda, ko'tarilishning iloji bo'lmasa, uchinchi mashqni takrorlash va o'rtog'i yoki rezina bint yordamida ko'tarilishni bajarish lozim. Bintni halqalarning ortiga mahkamlash, oyoqlar bilan unda turish va uning elastikligidan foydalanib, kuch bilan ko'tarilishni bajarish kerak. Rezina qanchalik kalta va ko'proq cho'zilgan bo'lsa, ko'tarilishni bajarish shunchalik yengil bo'ladi.

Oldinga bukilib tayanchdan siltash bilan bukilib osilib turishga tushish.

Orqaga siltashni bajarishdan oldin kaftlarni tayanchda tashqariga aylantirishga e'tiborni qaratish kerak.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Yotgan holatda oyoqlar gimnastika o'rindiqda, qo'llarni tirsak bo'g'imlarida sokinlik bilan sekin bukish va rostlash. Takrorlash 8-10 marta.

2. Halqalarda tayanchda qo'llarni tirsak bo'g'imlarida 90° gacha bukish va ularni rostlash. Ketma-ket 6-7 marta takrorlash.

3. Halqalarda tayanchda tebranish, orqaga siltashga aksent qilish bilan.

4. Past halqalarda osilib tik turgan holatda qo'llarni bukish va bukilib osilib turish holatiga o'tish (sekin).

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Halqalarda burchak holatida tayanchda orqaga siltash, qo'llarni tirsak bo'g'imlarida 90° ga bukish va tayanchga qaytish.

2. Past halqalarda burchak holatida osilib, siltash bilan oldinga bukilib tushish, yordam bilan.

3. Tayanchda orqaga siltash bilan oldinga bukilib osilib turish holatiga tushish.

Orqaga siltash bilan ko'tarilish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Kuch bilan tez sur'atda ko'tarilish, ketma-ket 5-6 marta.

2. Qo'shpoyalarda tayanchda oldinga siltash bilan qo'larni bukish va orqaga siltash bilan rostlash. Takrorlash 3-4 marta.

3. Blok tipidagi konstruksiyada 15-20 kg yukni ko'tarish, to'g'rilangan qo'llar bilan bosgan holda.

4. Devorning ustida, turnikda, qo'shpoyalarning har xil balandlikdagi jerdlarida qotirilgan rezina bilan qo'llar harakatini imitatsiya qilish.

5. Halqalarda tayanchda qo'llarni yordam bilan ochish va keltirish va dastlabki holatga qaytish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Siltash bo'ylab oyoqlarni orqaga savalashsimon harakatlantirish bilan katta amplitudali siltashlar.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat siltashning yakunida oyoqlarning harakatlarini tormozlash va orqani ko'tarib, qo'llar

bilan halqalar bosiladi, qo'llarni yon tomonlarga biroz ochish bilan.

3. Orqaga siltash bilan baland uchib chiqish orqali sapchib tushish.

4. Past halqalarda tayanchda orqaga siltashning yakuniga o'xshagan holat qayd qilinadi (yordam bilan). To'g'rilangan qo'llar bilan halqalar faol bosiladi.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Tebranish paytida siltash amplitudasi $90-110^\circ$ ga teng belgilanadi.

2. Tayanchda orqaga siltash paytida $60-80^\circ$ ga teng siltash amplitudasi belgilanadi.

3. Blok tipidagi konstruksiyada yuk ko'tarish, to'g'rilangan qo'llar bilan bosib va ko'tarilayotgan yukning kattaligini belgilab (5 dan to 15 kg gacha).

4. Xuddi shuning o'zi, faqat dinamometrغا qotirilgan rezinani cho'zish bilan. Kuchlanish 5-8, 10-12 kg belgilanadi.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Qo'shpoyalarda orqaga siltash bilan ko'tarilish.

2. Halqalarda yordam bilan orqaga siltash bilan ko'tarilish.

3. Rezinali amortizatorlari bo'lgan osilgan kamar yordamida orqaga siltash bilan ko'tarilish.

4. Mustaqil tarzda orqaga siltash bilan ko'tarilish.

5. Siltash amplitudasini baholash orqali orqaga siltash bilan ko'tarilish.

3.6. Akrobatik mashqlar

Akrobatik mashqlarni akrobatika bo'yicha maxsus mashg'ulotlarda yoki unga ajratiladigan trenirovka mashg'ulotlarida o'rgatish tavsiya qilinadi.

Boshda turgan holatdan oldinga o'mbaloq oshish.

O'quv topshiriqlari:

1. Joyida turib oldinga o'mbaloq oshish.

2. Bittasi bilan siltab va boshqasi bilan depsinib boshga turish.

3. Zich guruhlashgan holatda kuraklarda turib o'tirib tayanchgacha dumalash.

4. Boshda turgan holatda sekin (yordam bilan) oldinga o'mbaloq oshish

5. Xuddi shuning o'zi tezlik bilan.

6. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

7. Chap oyoqqa o'tirib tayanchda, o'ng oyoq orqada, chap oyoq bilan depsinib va o'ng oyoq bilan siltanib boshga turish (belgilash) va oldinga o'mbaloq oshish.

Qo'llarda turgan holatda oldinga o'mbaloq oshish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Qo'llarda turgan holatda qo'llarni yordam bilan bukish va rostlash.

2. Qo'llarda turgan holatda oyoqlar devorga tayanchda, qo'llarni mustaqil tarzda bukish va rostlash.

3. Xuddi 1-topshiriqdagidek, faqat boshning ensa qismi va kuraklarni matga tekkizish bilan (bosh ko'krakka tushirilgan). Yordam bilan bajariladi.

Ushbu mashqni o'rgatishdan oldin, shug'ullanuvchini bitta oyoq bilan siltash va boshqasi bilan depsinish orqali qo'llarda turishni bajarishga o'rgatish kerak.

O'quv topshiriqlarining uchinchi va beshinchi seriyalari:

1. Bittasi bilan siltab va boshqasi bilan depsinib qo'llarda turish, yordam bilan mustaqil tarzda oyoqlar devorga tayanchda

va tayanchsiz. Turish holatida tana rostlangan, oyoq uchlari tortilgan, bosh orqaga egilgan.

2. Joyida turib oldinga o'mbaloq oshish.

3. Qo'llarda turgan holatda yordam bilan qo'llarni matga kuraklar va boshning ensa qismi tekkuniga qadar sekin bukish va dastlabki holatga qaytish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat tez (yordam bilan). Straxovka qilayotgan yon tomonda turib, shug'ullanuvchining boldir, tovon bo'g'imidan ushlab yordam beradi.

5. Qo'llarda turgan holatda sekin:

a) boshni ko'krakka tushirish;

b) qo'llarni matga kuraklar va boshning ensa qismi tekkuniga qadar bukish;

v) guruhlashib, o'rtog'i yordamida oldinga o'mbaloq oshish.

6. Xuddi shuning o'zi, faqat tez.

7. D.h. – qo'llar ko'tarilgan, chap qo'l oldinda. Bittasi bilan siltab va boshqasi bilan depsinib qo'llarga turish va yordam bilan oldinga o'mbaloq oshish.

8. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llarda turgan holatda oyoqlarni straxovka qiluvchining qo'llariga yoki chegaralovchi plankaga tekkizib, qiya yuzada (unga matlar to'shaladi) oldinga tez o'mbaloq oshish. Shug'ullanuvchi, chegaralovchi plankadan foydalanishi paytida, qo'llarini planka ostiga aniq qo'yishi kerak (yaxshisi, qo'llarda turgan holatda qo'llarni tayanchga qo'yish joylari yo faner yoki boshqa materialdan yasalgan o'quv maydonchasi bo'r bilan belgilanib qo'yiladi).

9. Bittasi bilan siltab va boshqasi bilan depsinib qo'llarda turish va trenajerda oldinga o'mbaloq oshish.

10. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

Matlar to'plami ustiga va arqon ustidan o'mbaloq oshish-uchish.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. D.h. – «suzuvchining starti». Joyida turib qo'llarni siltash va oyoqlar bilan depsinib sakrash.

2. Xuddi shuning o'zi ichi to'ldirilgan to'p, o'rindiqlik, o'ralgan mat ustidan va h.k.

3. Asosiy turish holatidan 3-4 ta matlar ustiga qo'llarga yiqilish. Kaftlar matlarga tekkizilganidan keyin, qo'llar sokin bukiladi.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat bitta mat ustida.

5. D.h. – «suzuvchining starti». Qo'llar bilan siltanib va oyoqlar bilan depsinib, oldinga matga bukilgan qo'llarga sakrash va bukilgan qo'llarga yotgan holatda tayanchga o'tish.

6. Xuddi shuning o'zi, faqat matlar to'plami (1-3 ta) ustiga.

7. Matlar to'plami (5-6 ta) ustida tizzalarda turib, oldinga qo'llarga yiqilish (matning ustiga) va oldinga o'mbaloq oshish.

8. Qo'llarda turish va yordam bilan oldinga o'mbaloq oshish, keyin esa, mustaqil tarzda.

9. Qo'llarda turish holatida qo'llar bilan depsinish, yordam bilan oldinga o'mbaloq oshish. Straxovka qiluvchi qo'llar bilan depsinish lahzasida shug'ullanuvchini boldir-tovon bo'g'imlaridan biroz ko'taradi, dastlabki holatga qaytishi va oldinga o'mbaloq oshishi paytida esa, uni sekin pastga tushiradi, qo'llab turishni kamaytirish bilan.

O'quv topshiriqlarining uchinchi va to'rtinchi seriyalari:

1. Joyida turib oldinga o'mbaloq oshish.

2. Xuddi shuning o'zi, oyoqlar bilan depsinish joyidan to qo'llarni matga qo'yish joyiga qadar masofani sekin-asta oshirish bilan.

3. Joyida turib oldinga uzun o'mbaloq oshish.

4. Xuddi shuning o'zi to'p, o'ralgan mat ustidan, ustiga mat

qo'yilgan o'rindiq ustidan, 30-40 sm balandlikda tortilgan arqon ustidan.

5. Matlar ustiga (4-5ta) oldinga 2-3 qadam yugurib kelib uzun o'mbaloq oshish, matlar oldida arqon tortib qo'yiladi (yuqoridagi mat balandligida).

6. Xuddi shuning o'zi, matlarni bittadan olib qo'yish bilan, toki bitta mat qolguniga qadar va arqonni oldingi balandlikda qoldirgan holda.

7. Oldinga 3-5 qadam yugurib kelib uzun o'mbaloq oshish, tik holatda 50-70 sm balandlikda bukilib turgan (bosh ko'krakda) o'rtog'i va uning oldida tortilgan (o'sha balandlikda) arqon ustidan.

8. Xuddi shuning o'zi matlar ustiga (4-6 ta) bukilgan qo'llarga yotgan holatda tayanchga.

9. Xuddi shuning o'zi va oldinga o'mbaloq oshish.

10. Xuddi shuning o'zi, faqat matlar to'plami oldiga 70-100 sm balandlikda tortilgan arqon ustidan.

11. Xuddi shuning o'zi, faqat matlarni bittadan olib qo'yish bilan, toki bitta mat qolguniga qadar. Arqonni oldingi balandlikda (70-100 sm) qoldirgan holda.

Bukilib yotgan holatdan rostlanib "ko'prik" holatiga o'tish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. D.h. – qo'llar ko'tarilgan. Oldinga va orqaga egilishlar.
2. D.h. – qo'llar ko'tarilgan. Navbat bilan va bir vaqtda qo'llar bilan orqaga tezlanish harakatlari.
3. D.h. – qo'llar yon tomonlarga ochilgan. Qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.
4. D.h. – yotgan holatda tayanchda. Qo'llarni bukish va rostlash.

5. Bir qadam masofada devorga orqa bilan turib, qo'llar ko'tarilgan, oyoqlar ochilgan, orqaga egilib devorga kuraklar va qo'llarni bosh ortiga qo'yib tayanchga o'tiladi, qo'llar bilan tez deysinib bukilish, tos oldinga ko'tariladi va dastlabki holatga qaytiladi. Mashq o'zlashtirib borilgan sari tovonlar va devor o'rtasidagi masofa kattalashtiriladi.

6. Qorinda yotgan holatda qo'llar bilan oyoq uchlari ushlanadi, oyoqlarni rostlash va boshni orqaga egish bilan, maksimal bukilish.

7. Xuddi shuning o'zi, faqat bukilgan holatda oldinga va orqaga 5-6 marta dumalashlar. Yordam bilan va mustaqil tarzda bajariladi.

8. Bir qadam masofada devorga orqa bilan turib, qo'llar ko'tarilgan, oyoqlar ochilgan, orqaga egilib va qo'llar bilan reykgaga tayanib, "ko'prik" holatiga qadar orqaga sekin tushish va dastlabki holatga qaytish.

9. Yordam bilan va mustaqil tarzda orqa bilan yotgan holatdan "ko'prik" holatiga o'tish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

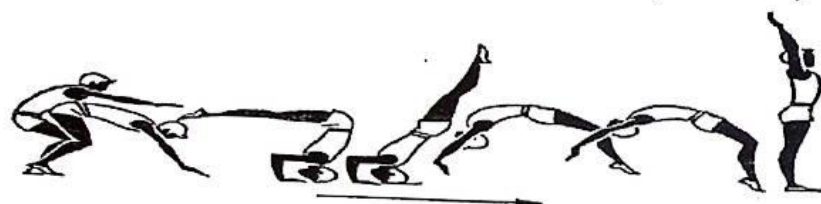
1. Balandligi 40-50 sm. bo'lgan matlardan yasalgan valikka yoki o'ralgan akrobatik gilamchaga bukilib yotgan holatda tayanchdan, oyoqlarni oldinga-yuqoriga jo'natish orqali tos-son bo'g'imlarida tez rostlanish. Bu bilan bir vaqtda qo'llar rostlanadi va boshni orqaga egib, "ko'prik" holatiga o'tiladi.

2. Bukilib yotgan holatda tayanchdan tos-son bo'g'imlarida shiddat bilan rostlanish va qo'llarni rostlash bilan "ko'prik" holatiga o'tish, yordam bilan.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat rostlanish lahzasida oyoq uchlarini orientirga (osib qo'yilgan to'pga va h.k.) tekkizish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat ijroning aniqligi va tezligiga yordam bilan, keyin mustaqil tarzda.

Bosh va qo'llarga tayanib oldinga to'ntarilish (24-rasm).



24-rasm

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Yotib tayanchda qo'llarni bukish va rostlash. Tarkorlash 10-15 marta.
2. Bukilgan qo'llarda yotib tayanchda qo'llarni tez rostlash va dastlabki holatga qaytish. Tarkorlash 10-15 marta.
3. Xuddi shuning o'zi, faqat poldan depsinish va qarsak chalish bilan (3-5-8-10 marta).
4. Bukilgan qo'llarda yotib tayanchda oyoq uchlari gimnastika devorining 4-5-y reykasida, qo'llarni rostlash, vaqtga: 5 sekundda 5 marta; 4 sekundda 5 marta; 3 sekundda 5 marta. Mashq o'zlashtirilgan sari oyoqlar tayanadigan reykani polgacha bo'lgan masofasi sekin-asta kattalashtiriladi.
5. Boshda turib, sherigini boldir-oshiq bo'g'imidan ushlab turgan o'rtog'i yordamida, qo'llarni tez bukish va rostlash, keyin esa, oyoqlar bilan devorga yoki gimnastika devorining reykasiga tayanib mustaqil tarzda.
6. Boshda turib, boldir-oshiq bo'g'imida bukilish (oyoqlar to'g'ri), polga oyoq uchlari tekkuniga qadar va dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuning o'zi tez bajariladi. Yordam bilan, keyin esa mustaqil tarzda bajariladi.
7. Gimnastika devorida bukilib osilish holatidan tos-son bo'g'imlarida maksimal bukilishga o'tish (oyoqlar to'g'ri) va dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuning o'zi tez bajariladi. Yordam bilan, keyin esa mustaqil tarzda bajariladi.

8. Devor oldida turgan gimnastika xari ustiga qo'yilgan matda bukilib yotib, bosh ortida reykani changallab ushlab. Tos-son bo'g'imlarida tez rostlanish (oyoqlar to'g'ri) va dastlabki holatga qaytish. Mashq rezina bint yoki amortizator bilan bajariladi. Bintning bir uchi devorning yuqorigi reykasiga, boshqa uchi boldir-oshiq bo'g'imiga qotiriladi. Amortizatorning qarshiligini oshirish uchun bintlarning sonini oshirish yoki ularning uzunligini qisqartirish kerak.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi:

1. Oyoqlarga o'tirib, qo'llar oyoq uchlaridan bir qadam masofaga qo'yiladi, kaftlar yelka kengligida. Oyoqlarni rostlab va oyoq uchlarini poldan uzmasdan, peshonani matga shunday tekkizish lozimki, bosh kaftlardan biroz oldinda bo'lsin va bosh va qo'llarda bukilib turib tayanchga o'tish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat 5-6 marta tez bajariladi.

3. Yarim qadam masofada devorga orqa bilan turib, unga kuraklar bilan tayanish, bukilgan qo'llar bosh ortida, iyak ko'krakka tekkizilgan. Qo'llar tez rostlanadi va ular bilan devordan itarilib, bosh orqaga egiladi, tos bukiladi va oldinga chiqariladi, tik turish holatiga o'tiladi, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Mashq o'zlashtirilgan sari masofa devordan kattalashtiriladi asta-sekin.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Qo'llar va boshda devorga orqa bilan tayanchda bukilib turish, bosh devordan 20-30 sm masofada. Tos muvozanat yo'qolguniga qadar ko'tariladi (tos devorga tekkiziladi), oyoqlar to'g'rilangan, oyoq uchlari mat ustida yengil ko'tarilgan va dastlabki holatga qaytish.

2. Bukilib chalqancha yotib, qo'l kaftlari bosh ortida yelkalar oldida tayanchda. Tos-son bo'g'imlarida shiddat bilan tez rostlanish, bir vaqtning o'zida qo'llarni rostlash va ko'prik

holatiga o'tish bilan. Yordam bilan, keyin esa, mustaqil tarzda bajariladi.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat tez.

4. D.h. – boshda va qo'llarda bukilib turib, matlar o'ramiga yoki balandligi 40-50 sm bo'lgan o'ralgan akrobatik gilamchaga orqa bilan tayanchda. Muvozanatning yo'qotilishi lahzasida tos ko'tariladi (tos matlar o'ramiga tekkiziladi), tos-son bo'g'imlarida keskin va tez rostlanish. Oyoqlarni oldinga-yuqoriga yuborib va qo'llar bilan faol itarilib "ko'priki" holatiga o'tish.

5. Xuddi shuning o'zi, faqat tik turgan holatda, qo'llar ko'tarilgan, oldinga tez bukilib va 4-topshiriqni bajarish.

6. Xuddi shuning o'zi, faqat matlar to'plami (3-4 ta) ustida va to'g'rilangan oyoqlarga turish. Yordam bilan, keyin esa, mustaqil tarzda bajariladi.

7. Tik turish holatida qo'llar ko'tarilgan, bosh va qo'llarga tayanib oldinga aylanib o'tish, 4, 3, 2 ta matlarda. Yordam bilan, keyin esa, mustaqil tarzda bajariladi (25-rasm).



25-rasm

8. Xuddi shuning o'zi, faqat sakrashlar orqali yordam bilan, keyin esa, mustaqil tarzda.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Boshga tayanib oldinga aylanib, yerga qo'nish uchun o'rnatilgan belgiga o'tish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat belgi yerga qo'nish uchun qulay

o'rnatiladi.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat yerga qo'nish uchun o'rnatilgan belgi qulay joydan uzoqroq o'rnatiladi.

4. Odinga aylanib o'tish paytida uchish vaqti sekundomer bo'yicha aniqlanadi.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi.

1. Boshga tayanib oldinga, bir-birini ustiga qo'yilgan ikkita matga aylanib o'tish.

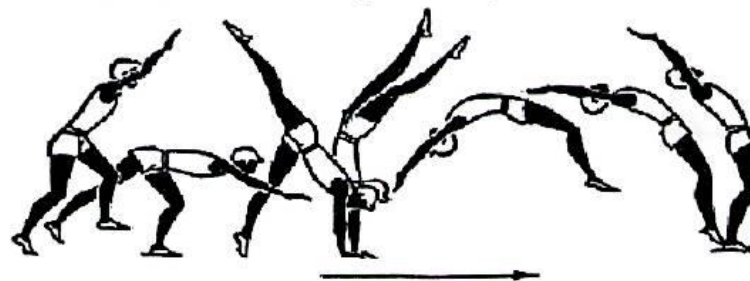
2. Oldinga o'mbaloq oshgandan keyin, boshga tayanib oldinga aylanib o'tish.

3. Boshga tayanib oldinga ikki-uchta aylanib o'tish.

4. Aylanib o'tishlarni bukilgan va to'g'rilangan oyoqlar bilan navbatda bajarish.

5. Boshga tayanib oldinga aylanib o'tib, porolonli matga o'tirish holatiga o'tish.

Oldinga aylanib o'tish (26-rasm).



26-rasm

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyasi:

1. Oyoqlar bilan siltashlar, gimnastika devoriga qarab turib va qo'llar bilan 6-8-reykaga tayanib.

2. Tik turish holati, qo'llar ko'tarilgan. Oldinga egilish, qo'llar polga tekkiziladi.

3. Qo'llarda turish, trenerning yordamida yoki devor oldida

unga orqa bilan va oyoqlar bilan tayanchda. Qo'llarni polga bosish orqali, tanani yelka kamarining harakatlanishi hisobiga ko'tarish va tushirish.

4. Tik turish holati, qo'llar 20 kg li shtanga bilan ko'tarilgan. To'g'rilangan qo'llar bilan yelka kamarining harakatlanishi hisobiga shtangani ko'tarish va tushirish.

5. Devor oldida hamla qilish holatida turib, qo'llar ko'tarilgan, oldinga devorga qarab yiqilib, undan to'g'rilangan qo'llar bilan kuchli va tez itarilish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Tik turish holati, qo'llar ko'tarilgan. Bir oyoq bilan qadam bosib oldinga egilish va qo'llarda tik turish holatiga yordam bilan tez o'tish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat gimnastika mat osilgan devor oldida.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llarda tik turish holatiga o'tish lahzasida qo'llar bilan depsinish.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Devor oldida qo'llarda tik turish holatiga o'tish paytida vaqt aniqlanadi (0,5 va 0,8 sek.). Siltovchi oyoqni poldan uzish lahzasidan to oyoqlarni matga tekkizishgacha sarflangan vaqt sekundomer yordamida o'lchanadi.

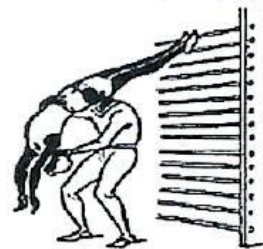
2. Qo'llar bilan depsinish vaqti aniqlanadi. Vaqt kontaktli maydoncha va elektrosekundomer yordamida o'lchanadi. Maydonchaga qo'llar tegishi paytida elektrosekundomer ishga tushadi, qo'llar undan olinganida esa, u to'xtaydi. Yaxshi depsinish uchun 0,1-0,2 sek. talab qilinadi.

3. Bitta harakat amalida birinchi va ikkinchi mashqlarni uyg'unlashtirish, qo'llarda tik turish holatiga o'tishga va qo'llar bilan depsinishga sarflangan vaqtni baholash bilan.

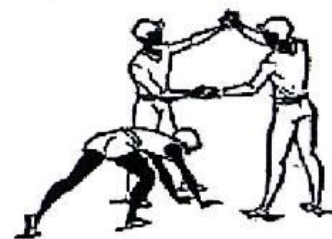
O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Qo'llar bilan depsinib yordam beruvchining yelkasiga tik turish holatiga o'tish (27-rasm).

2. Xuddi shuning o'zi, faqat orqa bilan yordam beruvchining qo'llariga yiqilish orqali (28-rasm).



27-rasm



28-rasm

3. Joyida turib 2-3 ta matlar ustidan aylanib o'tib tik turish, yordam bilan.

4. Oldinga aylanib o'tib tik turish, osilgan kamar va rezina amortizatorlar yordamida.

5. Yugurib kelib oldinga aylanib o'tib tik turish, yordam bilan va keyin mustaqil tarzda.

6. Oldinga aylanib o'tib tik turish qo'llar va oyoqlarni chizilgan belgilarga qo'yish bilan.

7. Oldinga aylanib o'tib tik turish, bir-birini ustiga taxlangan 2-3 ta matga.

8. Oldinga aylanib o'tib tik turish, bitta oyoqqa yerga qo'nish bilan.

9. Oldinga ketma-ket ikki marta aylanib o'tib tik turish. Guruhlashgan holatda oldinga salto.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Oyoq uchlariga tez ko'tarilish va oyoq kaftiga to'liq tushish. Ketma-ket 15-20 marta bajariladi.

2. Xuddi shuning o'zi, 20-30 kg yuk bilan.

3. O'tirish va oyoq kaftiga to'liq tez turish. Takrorlash 8-10 marta.

4. Xuddi shuning o'zi, bitta oyoqda gimnastika devorning reykasiga qo'lda tayanib.

5. Xuddi shuning o'zi yuk bilan.

6. Gimnastika devori oldida qo'llar bilan reykaqa tayanib sakrashlar. Sur'at bilan 15-20 ta sakrashlar bajariladi..

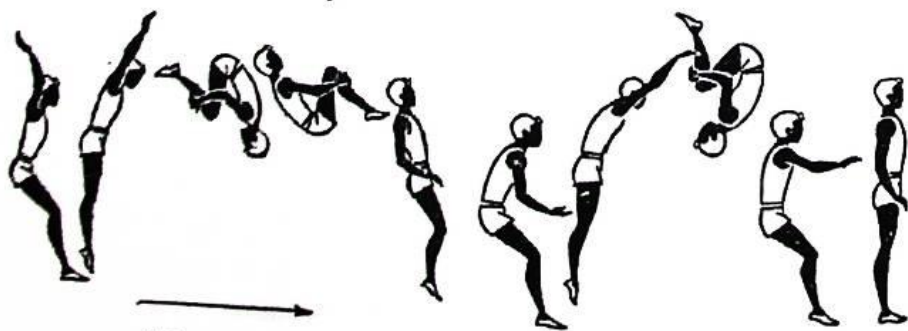
7. Xuddi shuning o'zi yuk bilan.

8. Joyida turib sakrashlar, qo'llarni siltash bilan: 3 ta uncha katta bo'lmagan va 4 ta maksimal kuch bilan sakrashlar.

Takrorlash ketma-ket 8-10 ta seriyadan.

9. Joyida turib matlar to'plami ustiga sakrashlar.

Guruhlashgan holatda oldinga saltoni har xil usullarda bajarish mumkin: 1) qo'llar ko'tarilgan dastlabki holatdan qo'llarni oldinga siltash orqali (29-rasm), 2) sakrash vaqtida qo'llarni pastdan oldinga-yuqoriga siltash orqali (30-rasm), 3) qo'llar ko'tarilgan dastlabki holatdan qo'llarni pastga va orqaga siltash orqali (31-rasm).



29-rasm

30-rasm



31-rasm

O'rgatishni ikkinchi usuldan boshlash tavsiya etiladi (qolgan usullar uchinchi usulda o'zlashtiriladi).

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Sakrash bilan tez o'mbaloq oshish.

2. Xuddi shuning o'zi matlar to'plami ustiga.

3. Xuddi shuning o'zi yugurib kelib matlar (6-8) to'plami ustiga.

4. Asosiy turish holatida qo'llarni oldinga-yuqoriga siltash, keyinchalik ularning harakatlanishini bosh ustida tormozlash orqali.

5. Xuddi shuning o'zi yuqoriga sakrash bilan.

6. Xuddi shuning o'zi, faqat sakrashdan keyin oyoqlar tez bukiladi va ular boldirning o'rtasidan qo'llar bilan ushlanadi (guruhlashish). Sakrash lahzasida orqadan belni ushlab qo'llash.

7. Xuddi shuning o'zi, faqat 2-3 qadam yugurib kelib trampolindan deysinish orqali, keyinchalik guruhlashish bilan va osilgan yoki qo'l kamari yordamida bosh ustidan aylanish bilan. Porolonli matlar ustiga qo'niladi.

8. Batutda oldinga salto, osib qo'yilgan kamar yordamida.

9. Yugurib kelib matlar (6-8 ta) to'plami ustiga oldinga salto.

10. Xuddi shuning o'zi, faqat matlar sonini sekin-asta kamaytirish bilan.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Matlar to'plami ustiga yuqoriga sakrash.

2. V.Abalakov lentasi bilan yuqoriga sakrashlar, sakrash balandligini aniqlash bilan: a) maksimal kuch bilan; v) yarim kuch bilan, maksimal balandlikning uchdan ikki qismiga; g) trener belgilagan balandlikka sakrash.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Trampolindan porolonli matlar (2-3 ta) ustiga oldinga salto, straxovka bilan.

2. Ko'prikcha ustidan porolonli matlar ustiga oldinga salto, straxovka bilan va mustaqil tarzda.

3. Akrobatik yo'lakchada yugurib kelib oldinga salto.

Qo'llarda turish orqali orqaga o'mbaloq oshish.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Yotgan holatda tayanchda qo'llarni bukish va rostlash (tana to'g'rilangan).

2. Devor oldida bir qadam masofada yuzi bilan turib, bukilgan qo'llarga oldinga yiqilish va qo'llar bilan tez itarilib, dastlabki holatga qaytish.

3. Yotgan holatda tayanchda, oyoqlar gimnastika devorning 6-8-reykalarida, qo'llarni tez bukish va rostlash. Takrorlash 10-15 marta.

4. Qo'llarda turgan holatda (trenajyorda yoki o'rtog'ining yordami bilan), tana to'g'rilangan, bosh orqaga egilgan, qo'llarni tez bukish va rostlash.

5. Kuraklarda tayanchdan, tayanch bilan bosh ortida bukilgan oyoqlarni yuqoriga keskin rostlash orqali, oyoqlar bilan koptokni otish.

6. Halqalar va qo'shpoyalarda to'g'rilangan tana bilan bukilib osilib turgan holatdan, iyak ko'krakka jipslashtirilgan, egilib osilib turish holatigacha tez bukilish va dastlabki holatga rostanish.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi va uchinchi seriyalari:

1. O'tirib tayanchdan guruhlashgan holda orqaga dumalash va oldinga dumalash bilan dastlabki holat.

2.D.h.dan orqaga dumalab o'tish, bukilgan oyoqlar bilan kuraklarda turish holatiga qadar va oldinga dumalab o'tish bilan dastlabki holat.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat barmoqlarni yelkaga qaratib, qo'llarni mat ustiga yelka orqasiga qo'yish.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llarni yelka orqasiga qo'yish lahzasida oyoqlarni yuqoriga harakatlantirib, oyoq uchlari to'pga yoki bosh ustida osilib turgan boshqa orientirga tekkunga qadar tanani shiddat bilan rostlash.

5. D.h. – qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, chap oyoq oldinda uchiga qo'yilgan. O'ng oyoq bilan siltanib va chap oyoq bilan depsinib qo'llarda turish, yordam bilan. Tana to'g'rilangan, egilmagan, bosh orqaga egilgan.

6. Kuraklarda yotgan holatda tayanchdan, oyoqlar bukilgan, tana va oyoqlarni sekin rostlash, o'rtog'i yoki trenajyor yordamida qo'llarni bir vaqtda rostlash orqali. Straxovka qiluvchi, shug'ullanuvchini boldir-oshiq bo'g'imidan ushlab, uni sekin yuqoriga ko'taradi.

7. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlar, tana va qo'llarni tez rostlash bilan (yordam bilan va trenajyorda).

8.O'tirib tayanchdan qo'llarga turish holatidan orqaga o'mbaloq oshish (yordam bilan va trenajyorda). Straxovka qiluvchi yon tomonda turib, shug'ullanuvchini rostlanishi vaqtida boldir-oshiq bo'g'imidan ushlaydi va uni qo'llarda turish holatiga o'tishiga yordam beradi.

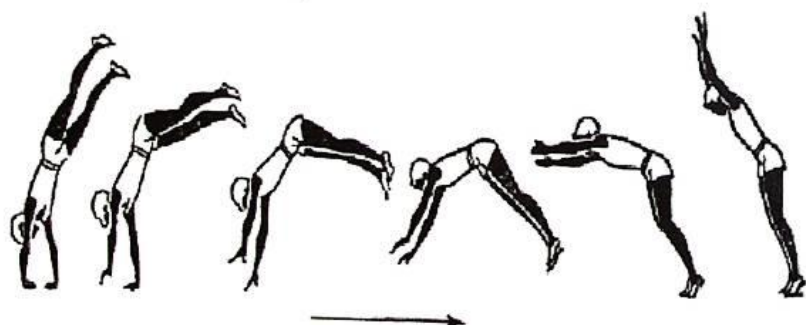
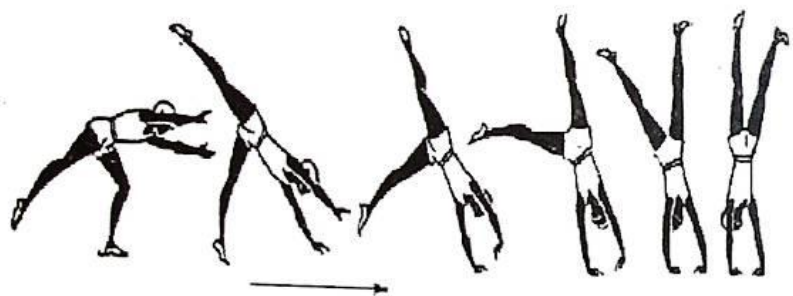
9. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

Burilish bilan to'ntarilish (rondat) (32-rasm).

O'quv topshiriqlarining uchinchi va to'rtinchi seriyalari:

1. Yon tomonga to'ntarilish, tez sur'at bilan.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat harakatning asosiy yo'nalishiga orqa bilan burilish orqali (33-rasm).



32-rasm

3. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llarda turish holatida, oyoqlar bukiladi va ikkala oyoqlarga qo'nish.

4. Qo'llarni ko'tarib turish holatidan qo'llarda turish holatiga to'ntarilish bilan o'tish, qo'llar belgilarga qo'yiladi. Mashq yordam bilan bajariladi. To'ntarilish vaqtida ijrochining nariga tomonida, unga orqasi bilan turib, bir qo'lda turishga chiqishi lahzasida belidan va oyoqlaridan ushlab qo'llab-quvvatlash.



33-rasm

5. Xuddi shuning o'zi, faqat to'ntarilishdan keyin oyoqlar birlashtiriladi.

6. Xuddi shuning o'zi oyoqlarni keyinchalik tushirish va tos-son bo'g'imlarida bukilish bilan.

7. Qo'llarda turgan holatdan tananing yiqilishi lahzasida oyoqlar bukiladi va bel qismi egiladi. Keyin, tos-son bo'g'imlarida tez bukilish orqali, qo'llar bilan deysiniladi va qo'llardan oyoqlarga sakrash amalga oshiriladi (kurbet). Qo'llarda turgan holatda shug'ullanuvchi qo'llab turiladi (34-rasm).



34-rasm

8. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

9. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llarda turish matlar to'plami (2-3 ta) ustida va qo'llardan oyoqlarga sakrash.

10. Qo'llarda turgan holatdan bir qadam oldinga bosish, to'ntarilish bilan. Qo'llar va oyoqlarni belgilar ustiga qo'yish, keyin esa, xuddi shuning o'zini belgilar qo'yilmagan yo'lakchada bajarish. Yo'lakchada qo'llarning izini belgilarning joylashishi bilan taqqoslab, shug'ullanuvchiga o'z harakatlarini baholash va ularni topshiriqqa binoan bajarish taklif qilinadi.

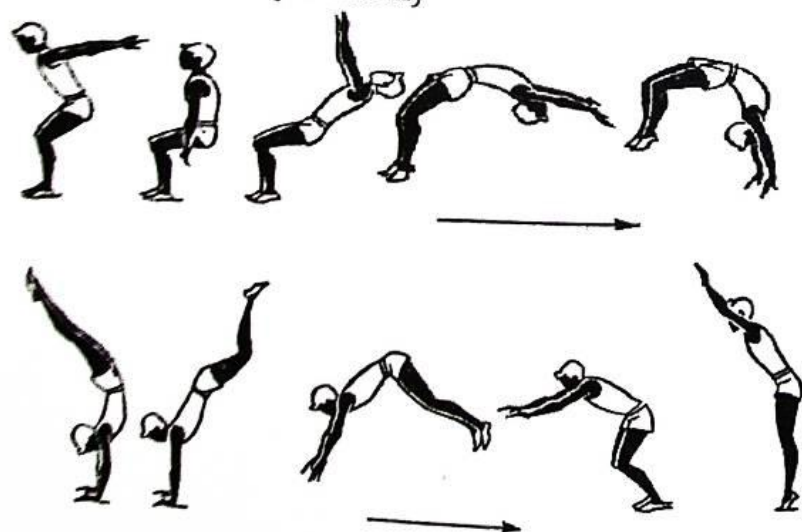
11. Xuddi shuning o'zi, faqat vaqtni aniqlash bilan (0,7-1 sek.).

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Oldinga to'ntarilish, 2-3 qadam yugurib kelib aylanib burilish bilan.

2. Xuddi shuning o'zi yugurib kelib.
3. Xuddi shuning o'zi keyinchalik yuqoriga sakrash bilan.
4. Xuddi shuning o'zi keyinchalik aylanib burilish orqali yuqoriga sakrash bilan.
5. Yon tomonga to'ntarilish va burilish bilan to'ntarilish (rondat).
6. Oldinga bir oyoqqa to'ntarilish va burilish bilan to'ntarilish (rondat).

Orqaga to'ntarilish. (35-rasm)



35-rasm

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Yotgan holatdan "ko'prik" holatiga.
2. Xuddi shuning o'zi signal (qarsak) bo'yicha tez.
3. Qo'llarda turgan holatda oyoq uchlari bilan gimnastika devorining reykasini ushlash va bukilish bilan yelka kamarini imkon qadar orqaga uzoqroq chiqarish.
4. Orqaga sakrash orqali orqa bilan matlar to'plami ustiga yiqilish.

5. Xuddi shuning o'zi qo'llarni yuqoriga-orqaga silkitish bilan.
6. Orqaga olib o'tish (sekin, yordam bilan).

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

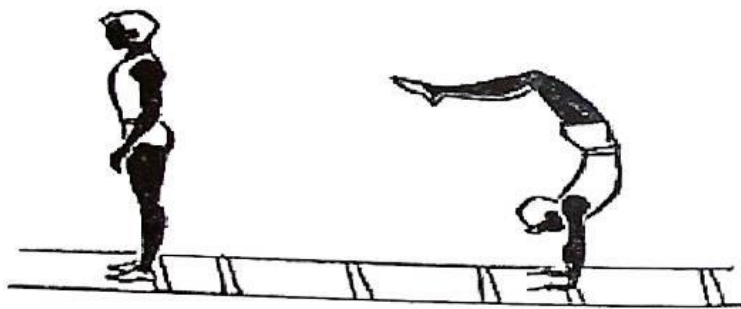
1. Orqaga sakrash, yordam beruvchilarning qo'lga bukilish bilan.
2. Qo'llar yuqoriga ko'tarilgan turish holatidan orqaga sakrash, yordam beruvchilarning qo'lga bukilish bilan.
3. Xuddi shuning o'zi keyinchalik orqaga olib o'tish bilan.
4. Bitta oyoq bilan baland joyga (gimnastika devoriga, matlar to'plamiga) tayanib, boshqasi bilan siltab yordam bilan orqaga olib o'tish.
5. Qo'llar yuqoriga ko'tarilgan turish holatidan yordam bilan orqaga aylanish (36-rasm).
6. Yordam bilan orqaga to'ntarilish.



36-rasm

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Orqaga to'ntarilish, qo'llarni belgilarga qo'yish bilan: a) bo'r bilan qulay masofaga (40-45 sm) chizilgan chiziqqa (40-rasm), b) birinчисiga birmuncha yaqin (30-35 sm) chizilgan chiziqqa, v) birinчисidan uzoqroq (50-55 sm) chizilgan chiziqqa.
2. Orqaga to'ntarilish, qo'llar va oyoqlarni belgilarga qo'yish bilan (qo'llar uchun chiziq - 40-45 sm, oyoqlar uchun chiziq - 85-90 sm).



37-rasm

3. To'liq to'ntarilish va uning qismlarini bajarishga ketgan vaqtni aniqlash.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Yordam bilan orqaga to'ntarilish.
2. Qiya yuza bo'yicha orqaga to'ntarilish.
3. Qo'l kamari yordamida orqaga to'ntarilish.
4. Mustaqil tarzda orqaga to'ntarilish.
5. Kurbet va orqaga to'ntarilish.
6. Rondat va orqaga to'ntarilish.
7. Orqaga ikkita to'ntarilish.
8. Rondat orqaga ikkita to'ntarilish.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan gimnastika mashqlarini o'rgatish uslubini tavsiflovchi ma'lumotlar bizga shunday xulosa chiqarish imkonini berdi 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 nuqtasiz bularning xech qaysisi bo'lmas edi. Gimnastikachilar trenirovka mashg'ulotni murakkabligi yuqori va olimpiya darajasidagi chiqishlaridagi 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 gimnastika intizomni 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.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Osilib turishlar va tayanchlar.
2. Turnikdagi mashqlar.
3. Turnikda rostlanib ko'tarilish mashqlari xaqida umumiy tushuncha.
4. Orqaga siltash bilan sapchib tushish texnikasi xaqida umumiy tushuncha.
5. Qo'shpoyalardagi bajariladigan mashqlar xaqida umumiy tushuncha.
6. Dastakli otdagi bajariladigan mashqlar xaqida umumiy tushuncha.
7. Xalqalardagi bajariladigan mashqlar xaqida umumiy tushuncha.
8. Akrobatik bajariladigan mashqlar xaqida umumiy tushuncha.
9. O'ziga o'zi buyruq berishga misollar.
10. Mashg'ulotlarni yaxshi tashkil qilinishida qo'yiladigan talabalar

GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Texnika	yunoncha "texnus" so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, bazaviy sport turlarida "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli - zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, engil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.	Приёмы, способы выполнения двигательных действий, наиболее иональные способы выполнения физических упражнений.	a way of carrying out a particular task, especially the execution or performance of an artistic work or a scientific procedure. skill or ability in a particular field. a skillful or efficient way of doing or achieving something."tape recording is a good technique for evaluating our own communications"
Taktika	yunoncha "taktikos" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	Совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнов., за наиболее высокий спортивный результат. Применяются с учетом	is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. The term is commonly used in <u>business</u> , <u>protes</u> and <u>military</u> conte

		подготовленнос ти спортсмена и конкретной обстановки, складывающейс я в процессе соревнов.	xts, as well as in <u>chess</u> , <u>sports</u> or other <u>competitive activities</u> .
Gimnastika	grekcha so'zdan olingan bo'lib sog'liqni mustahkamlash va jismoniy rivojlantirish mashqlari	Система спесиялно подобранных физич. упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач общего всестороннего физич. развития и оздоровления занимающихся.	Gymnastics – is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control
Innovatsiya	(ingl. "innovation" – yangilik kiritish, ixtiro) o'qituvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalarni yaratish, o'zgalar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalarni qabul qilishga oid sifat, malakalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.	Дает возможность преподавателю разрабатывать новые идеи и правила, а также даёт возможность совершенствоват т качества, способности и умения.	add news, invention) of teachers in the new ideas, Norms, rules, creating itself, created advanced ideas regarding the received quality, allows the formation of abilities and skills
Didaktika	(ot grech. didaktikos – o'qitaman, o'rgataman) – ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy	Теория педагогического образования обосновывающа я содержание образовательного просесса, формы, методы, научно обоснованные	i teach teachers l) – the process of education, content, and qonuniyat principles, forms, methods and teaching means of numerous Scientific

	asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.	средства; отдельная област педагогики.	fundamentals of the theory of education, pedagogy, specific area.
Sakrab chiqish	Poldan snaryadga chiqish uchun bajariladigan element. Qoida bo'yicha, bu namoyish qilishdagi birinchi element.	Вскок – элемент, выполняемый, чтобы попасть с пола на снаряд. Как правило, это первый элемент выступления.	Mount - a skill performed from the floor to get onto an apparatus. This is typically the first skill in a routine
Tashlanish	Bir oyoq oldinga chiqqan va bukilgan, ikkinchisi esa orqaga cho'zilgan va to'g'ri. Tana to'g'ri va vertikal holatda joylashgan, bukilgan oyoqqa tayanish. Tashlanish gimnastika mashqlarida ko'pincha dastlabki yoki oxirgi holat bo'ladi.	Выпад – положение, в котором одна нога выдвигается вперед и согнута, а другая выпрямлена и вытянута назад. Тело вытянуто и находится в вертикальном положении, опора на согнутую ногу. Выпад часто является исходным или конечным положением в гимнастических упражнениях.	Lunge - position in which one leg is forward and flexed and the other leg is straight and extended backward. The body is stretched and upright, with weight over the front leg. A lunge is often used as an initiation or finish position for gymnastics skills.
Egiluvchanlik	Tananing qismi, masalan elka yoki oyoq og'riqni sezmasdan harakatlana olish diapazoni.	Гибкость – диапазон движений, в котором част тела, например плечо или нога, может двигаться не чувствуя боли	Flexibility - the range of motion through which a body part, such as the shoulders or legs, can move without feeling pain.
G'o'janak bo'lish	Tana dumaloqlanadi.	Группировка - Тело свернута в	Tuck –the body is curled up in a ball.

	Tananing yuqori qismi oldinga egilgan, tana tos-son bo'g'imidan bukilgan, tizzalar bukilgan va ko'krakka tortilgan.	клубок. Верхняя часть тела наклонена вперед, тело согнута в тазобедренном суставе, колени согнуты и подтянуты к груди.	The upper body is flexed forward and flexed at the hips and the knees are flexed and pulled up to the chest.
Dinamik	Uchishdan iborat bo'lgan harakat yoki mashq.	Динамическое - упражнение или движение содержащее полет	Dynamic – a skill or movement showing flight.
Muvozanat	Tananing ma'lum holatini saqlanadigan statik holat	Равновесие – статическое положение с сохранением определенного положения тела	Balance – a static position that holds a distinct shape.
Salto	Tananig pastki qismi yuqoridagisining atrofida aylanishi. Oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin.	Салто кулбит – элемент в котором нижняя часть тела вращается вокруг верхней. Может выполняться назад, вперед и в сторону.	Salto (somersault) – a skill where the lower body rotates over the upper body. It can be performed backward, forward and sideward.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

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

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

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

4.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-dekabrdagi "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son qarori.

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

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

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

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

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

10. Eshtayev A.K., Umarov M.N. ва бошк. "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" Darslik., T.: 2017.- 500 b.

11. Eshtayev A. K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati o'quv qo'llanma / - Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. - 312 b.

12. Зациорский. В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] /- 4-е изд. - М. : Спорт, 2019 - 200 с. : ил.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

22. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma. T.: 2015. - 400 b.

23. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darslik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.

24. Umarov X.X. "Gimnastika nazariyasi va uslubi" (Yosh gimnastikachilarni tayyorgarlik uslubi) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 145 b.

25. Umarov X.X. "Gimnastika nazariyasi va uslubi" (Turnikda mashqlar bajarish uslubi) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2023. - 205 b.

26. Умаров Х.Х. 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2021. - 142 с.

27. Хасанова Г.М. Теория и методика гимнастики. /Учебное пособие/ Чирчик: ЎзГҮФКС. 2021. -154 стр.

28. Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар тайёргарлигининг ривожлантириш асослари. Пед. фани бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. 2019. -187 б.

29. Toshmurodov M.X. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 150 b.

30. Shayimardanov Sh.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) O'quv qo'llanma Chirchiq. "O'zdjtsu", 2021. - 163 b.

31. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004 – 156 с.

32. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.- Т.: ЎзГИФК, 2007. -187 с.

33. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.

34. Yusupov G'A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika) T. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. - 136 b.

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

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

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTNING NAZARIY ASOSLARI VA TURLARI	6
1.1. Asosiy tushunchalar	6
1.2. Mashg'ulot tamoyillari.....	9
1.3. Mashg'ulotni rejalashtirish.....	17
1.4. Gimnastikaning sog'lomlashturuvchi turlari.....	34
1.5. Gimnastikaning ta'lim rivojlanturuvchi turlari	44
1.6. Trenerovka jarayonida gimnastika mashqlarini tashkil qilish.....	58
1.7. Gimnastikaning amaliy turlari va tari'fi.....	67
II BOB. SPORT GIMNASTIKASIDA O'QUV - TRENIROVKA JARAYONINI REJALASHTIRISH	70
2.1. Trenerovka jarayonining tuzulishi va o'tkazish uslubiyati	70
2.2. Har xil turdagi trenerovka mashg'ulotinining tashkil etish va o'tkazishning xususiyatlari	90
2.3. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotining uslubiyati.....	100
2.4. O'quv -mashg'ulotini rejalashtirish va o'tkazish turlari.....	104
2.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o'tkazish	111
III BOB. YOSH GIMNASTIKACHILARNING KO'PKURASH TURLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINING ASOSLARI.....	120
3.1. Osilib turishlar va tayanishlar.....	122
3.2. Turnikdagi mashqlar.....	124
3.3. Qo'shpoyalardagi mashqlar	151
3.4. Dastakli otdagi mashqlar.....	166
3.5. Xalqalardagi mashqlar.....	188
3.6. Akrobatik mashqlar	202
GLOSSARIY	224
ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	228

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ВИДЫ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.	6
1.1. Базовые концепты.....	6
1.2. Принципы обучения.....	9
1.3. Расписание тренировок	17
1.4. Оздоровительной виды гимнастики.....	34
1.5. Учебно-развивающие виды гимнастики.....	44
1.6. Организация гимнастических упражнений во время тренировки.	58
1.7. Практические виды и определение гимнастики.....	67
II ГЛАВА. ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ – ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	70
2.1. Структура и методика тренировочного процесса. .	70
2.2. Особенности организации и проведения различных видов тренингов.	90
2.3. Методика специальной и общей физической подготовки.....	100
2.4. Виды планирования и проведения учебной подготовки.....	104
2.5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	111
III ГЛАВА. ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ.	120
3.1. Висы и упоры.....	122
3.2. Упражнения на перекладине	124
3.3. Упражнения на брусьях.....	151
3.4. Упражнения на конь-махи	166
3.5. Упражнения на кольцах	188
3.6. Акробатические упражнения.....	202
Глоссарий.....	224
Список литературы	228

INTRODUCTION.....	3
I CHAPTER. THEORETICAL BASIS AND TYPES OF GYMNASTICS TRAINING.....	6
1.1. Basic concepts.....	6
1.2. Training principles.....	9
1.3. Training schedule.....	17
1.4. Fitness types of gymnastics.....	34
1.5. Educational development types of gymnastics.....	44
1.6. Organization of gymnastic exercises during training....	58
1.7. Practical types and definition of gymnastics.....	67
II CHAPTER. STUDY IN SPORTS GYMNASTICS - PLANNING THE TRAINING PROCESS.....	70
2.1. The structure and methodology of the training process.....	70
2.2. Features of organizing and conducting various types of training sessions.....	90
2.3. Methodology of special and general physical training	100
2.4. Types of planning and conducting educational training.....	104
2.5. Carrying out a complex of general development exercises.....	111
III CHAPTER. FUNDAMENTALS OF TECHNICAL TRAINING OF YOUNG GYMNASTS IN MULTIFOLDS.....	120
3.1. Hangings and supports.....	122
3.2. Exercises on the turnstile.....	124
3.3. Exercises in doubles.....	151
3.4. Exercises on a pommel horse.....	166
3.5. Exercises in rings.....	188
3.6. Acrobatic exercises.....	202
Glossary.....	224
Literary literature.....	228

UMAROV XURSHID XASANOVICH

"GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI"
(Yosh gimnastikachilar mashg'ulot jarayonining tuzilishi)

O'quv qo'llanma

Muharrir: N.A. Erhanova

Musahhih: Z. Ro'ziyeva

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 16.08.2024-yil.

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

"Times New Roman" garnituras.

Nashr hisob t 14,7.

Adadi 20 dona. 12-buyurtma.

"EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI" MChJ. nashriyotida
tayyorlandi. Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

ISBN 978-9910-8852-6-6

