

UMAROV X.X



GIMNASTIKA

NAZARIYASI VA USLUBIYATI

75.6 ya 73
11-42

10 ta

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

UMAROV X.X.

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Yosh gimnastikachilarning tayyorgarlik uslubi)

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligining 2020-yil 14-avgustdagi 418-sonli buyrug'iga asosan
5610500- "Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)" talabalari
(o'quvchilari) uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

Ro'yxatga olish raqami 418-055

TOSHKENT –
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020

UO‘K 796.41(075.8)

KBK 75.6ya73

U 47

Umarov X.X.

Gimnastika nazariyasi va uslubiyati (Yosh gimnastikachilarning tayyorgarlik uslubiyati) [Matn]: o‘quv qo‘llanma / X.Umarov. – Toshkent: «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 144 b.

Muallif:

Umarov X.X. – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta o‘qituvchisi

Taqrizchi:

Allamuratov Sh.I. – Toshkent to‘qimachilik va yengil sanoat instituti “Pedagogika va jismoniy madaniyat” kafedrası professori, biologiya fanlari doktori.

Hasanova G.M. – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsenti

O‘quv qo‘llanmada muallifning shaxsiy tadqiqotlari natijalari va harakatlar koordinatsiyasi murakkab bo‘lgan sport turlari nazariyasi va uslubiyati sohasi mutaxassislari bo‘lmish V.M.Smolevskiy, A.M.Shlemin, E.Yu.Rozin, M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, D.X.Umarov, G.M.Xasanovalarning materiallaridan foydalanilgan.

ISBN 978-9943-6776-2-3

© Umarov X.X., 2020.

© «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020.



MUNDARIJA

KIRISH	4
--------------	---

I BOB. YOSH GIMNASTIKACHILARNING HARAKAT

TAYYOR-GARLIGINING USLUBIYATI	9
-------------------------------------	---

1.1. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar usuli.....	9
1.2. Harakatni vaqtda, fazoda va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholash, malakasini o'rgatish	18
1.3. Vestibulyar analizatorni rivojlantirish uchun mashqlar.....	22
1.4. Mushak kuchlanishlarini tabaqalashtirish aniqligiga qaratilgan mashqlar	26

II BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK

2.1. Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ta'rifi	30
2.2. Maxsus harakat tayyorgarligi	42
2.2.1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar.....	45
2.2.2. Fazodagi aniqlikni baholash uchun mashqlar	46
2.2.3. Harakatning davomiyligini idrok qilish uchun mashqlar.....	49

III BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

3.1. Osilib turishlar va tayanchlar.....	55
3.2. Turnikdagi mashqlar.....	58
3.3. Qo'shpoyalardagi mashqlar.....	79
3.4. Dastakli otdagi mashqlar.....	92
3.5. Xalqalardagi mashqlar.....	111
3.6. Akrobatik mashqlar	123

ADABIYOTLAR RO'YXATI

KIRISH

Sport gimnastikasi rivojlanishining zamonaviy darajasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, xilma xil va murakkab mashqlar texnikasini o'zlashtirishga va psixologik barqarorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan uzoq muddatli va sabotli ishlashni talab qiladi. Bolalik davridan toki balog'at yoshiga yetguniga qadar tirishqoqlik bilan tizimli shug'ullanadigan gimnastika chilargina yuqori natijalarga erishadi.

Harakatlar maktabi, to'g'ri qaddi-qomat, ijroning yengilligi, nafisligi va go'zalligini tavsiflovchi mashqlarni bajarishning gimnastika stili bolalik davrida eng oson shakllantiriladi.

Bolalik, o'smirlik va yoshlik davrlaridagi muntazam o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli bo'lishi ilmiy asoslangan tizimning mavjudligiga bog'liq.

Afsuski, sport yo'nalishidagi gimnastika mashqlarga 8-9 yashar bolalarni o'rgatish masalalari bilan shug'ullanish nisbatan yaqin vaqtlarda boshlandi. Ilgari, katta yoshdagi gimnastikachilar uchun qo'llaniladigan o'rgatish va trenirovka qilish uslubiyatidan foydalanilgan.

Oxirgi yillarda yosh gimnastikachilarni o'rgatish va trenirovka qildirish masalalari bilan turli maxsus ta'lim va ilmiy muassasalar hamda alohida o'qituvchilar va trenerlar shug'ullana boshlashdi. Lekin, alohida urinishlar yosh gimnastika chilarni tayyorlashning ilmiy asoslangan tizimiga o'z o'rmini bo'shatib berishi kerak.

Yosh gimnastikachilarni tayyorlash tizimi, xuddi barcha pedagogik tizimlar kabi, har bir bosqich uchun konkret bo'lgan aniq belgilangan maqsad va vazifalarga ega bo'lishi kerak. Bunda, o'quvchini o'quv materialini o'zlashtirishining va unga tayyorligining dastlabki darajasini doimo bilish zarur. Tayyorlash tizimi yo'nalishni belgilaydigan o'qitishning yagona dasturiga ega bo'lishi kerak va u nimaga o'rgatish kerak va o'qitishning maqsadi nima, degan savollarga javob berishi lozim.

Yosh gimnastikachilar, o'qitishning barcha bosqichlarida amalga oshiriladigan har tomonlama jismoniy, maxsus harakat va tex-

nik tayyorgarlik asosida sport mahoratiga ega bo'lishlari mumkin. Yosh gimnastikachilarning jismoniy, maxsus harakat va funksional imkoniyatlarini shunday ketma-ketlikda rivojlantirishni ta'minlash muximki, unda, sportda erishiladigan eng yuqori darajadagi yutuqlar, ularning voyaga yetgan davriga to'g'ri kelsin. Yosh gimnastika chilarga mukammal texnikani o'zlashtirish, gimnastika mashqlarini yuqori mahorat bilan bajarish va mashqlarni bajarish jarayonida harakat, intellektual va psixik faoliyatni boshqarish malakalariga ega bo'lish imkonini beradigan harakat funksiyalarini yuqori darajada rivojlantirish zarur.

Ushbu dasturni amalga oshirish, o'quv jarayonini qaytar aloqa yo'li bilan operativ boshqarishni, uning yordamida harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonini borishi to'g'risida ma'lumotlar olish hamda unga, zaruriy aniqliklarni kiritishni ta'minlaydigan o'qitishning zamonaviy uslubiyatlaridan foydalanishni talab qiladi.

Yosh gimnastikachilarni tayyorlashni bolalar va o'smirlarning yoshga oid xususiyatlarini hamda harakat faoliyatining har xil rejimlarini, ularning ishchanlik qobiliyatlariga ta'sirini bilmasdan turib amalga oshirib bo'lmaydi.

Mazkur o'quv qo'llanmada yosh gimnastikachilarni tayyorlashning asosiy elementlari ochib berilgan va asoslangan, ular bolalar va o'smirlar sport maktablarining barcha trenerlari, ixtisoslashtirilgan kollejlar va umumta'lim maktablari o'qituvchilari uchun foydalidir.

Tabiiyki, taklif qilinayotgan tizim quyidagi elementlarni:

a) o'qitishning pog'onalari, bosqichlari, sinflari yoki yillari bo'yicha aniq shakllantirilgan maqsad va vazifalarni;

b) o'qishni tashkil qilish strukturasini;

v) o'quv rejalari va dasturlarini;

g) zamonaviy talablar va yoshga oid xususiyatlarni hisobga olgan o'quv dasturlarini amalga oshirish usullarini o'z ichiga olishi kerak.

Ushbu tizimni amalga oshirish paytida, quyidagi fikrlarga e'tibor qaratilishi zarur:

1. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash vazifalarini aniqlash paytida, harakat funksiyalarini shakllantirish qonuniyatlari to'g'risidagi hamda odam organizmini o'sishi va rivojlanishi jarayoni to'g'risidagi ma'lumotlar asos soluvchi bo'lishi kerak. Harakat funksiyalar-

ini shakllantirish o'sayotgan organizmning yoshga oid xususiyatlari (harakat analizatorining rivojlanishi, katta yarimsharlar po'stlog'i va asab-mushak apparatining funksional imkoniyatlari) bilan, individual xususiyatlar (psixomotor qobiliyatlar), biologik voyaga yetganlik va harakatlanish tajribasi bilan o'zaro bog'liq ekanligi aniqlangan.

Ushbu shakllanish bir necha yillar davomida sodir bo'ladi, bunda, 5-7 yashar davr ixtiyoriy harakatlarni barqarorlashuvini boshlanishi va markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarni takomillashuvi davri hisoblanadi. Harakat funksiyasi 7 yoshdan to 14 yoshga qadar rivojlanadi, 13-14 yoshda esa, yuqori darajaga yetadi. Uning shakllanishini eng jadal davri 12-14 yoshga to'g'ri keladi. Harakat funksiyasining keyingi rivojlanishi pedagogik omillarga va tashqi muhit sharoitlariga bog'liq. Ushbu qonuniyatlar tayyorgarlikning maqsadi va vazifalarini belgilash paytida hisobga olinishi kerak.

Odam organizmining o'sishi va rivojlanishi jarayoni uchta fazaga ajratiladi: 1) progressiv faza, organizmining barcha a'zolari va tizimlarini o'sishi va rivojlanishi jadalligining har xil darajasini tavsiflaydi; 2) stabillashtiruvchi faza; 3) repressiv faza. Ontogeneznining progressiv fazasida ijtimoiy shart-sharoitlar va harakat faoliyatining rejimi ancha sezilarli ahamiyatga ega ekanligi yoshga oid fiziologiya va morfologiya tomonidan aniqlangan.

Harakat faolligi optimumdan ortmasligi, lekin o'ta katta yuklamalardan xoli bo'lishi kerak, chunki ular, o'sishning progressiv fazasida yurak-tomir tizimidagi yetishmovchiliklarga, asab tizimining charchashiga, fiziologik uzoq umr ko'rishni qisqarishiga va organizmni muddatidan oldin qarishiga olib kelishi mumkin.

Organizm fiziologik jihatdan voyaga yetmagan davrda yuqori sport mahoratiga erishishga intilish, ontogeneznining progressiv fazasini qisqarishiga va boshqa noxush oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Akseleryasiya hodisasi butun organizm va uning vegetativ funksiyalari tez rivojlanayotganligidan dalolat bermaydi. Undan tashqari, gavdaning tez rivojlanishi paytida organizmda energiya sarflanishi ortadi, agarda, ushbu davrda vegetativ funksiyalar rivojlanishda ortda qolayotganligi hisobga olinsa, katta yuklamalar maqsadga muvofiq emasligi ma'lum bo'ladi. Harakat faoliyatini yosh gimnas-

tika chilarni tayyorlashning barcha bosqichlarida aniq rejalashtirish zarur. Ushbu maqsadda, uni to'rt bosqichga ajratish tavsiya qilinadi:

- dastlabki tayyorgarlik (BO'SM ga o'qishga kirishdan oldingi) bosqichi – 5-8 yosh;

- boshlang'ich va ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik (BO'SM ning o'quv-trenirovka guruhleri) bosqichi – 8-12 yosh;

- chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik (zamonaviy texnikani har tomonlama jismoniy tayyorgarlik asosida o'zlashtirish) bosqichi – 13-16 yosh;

- sportda takomillashuv bosqichi – 17-19 yosh.

2. O'quv rejasi va dasturlari ta'lim muassasalarining barcha bo'g'inlari faoliyatini aniqlashtirishi kerak. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash dasturi o'g'il va qiz bolalar uchun alohida bo'lishi kerak. Yosh gimnastikachilar bilan ishlaydigan barcha trenerlar unga amal qilishlari shart.

Ikkita – o'quv va tasnifli dasturning mavjudligi trenerning orientatsiyasini buzadi. Trenerlar, qoidaga ko'ra, tasnifli dasturdan foydalanishadi va texnik tayyorgarlik me'yorlari bo'yicha ishlashadi. Yosh gimnastikachilarni ushbu me'yorlar talablari (o'quv dasturi turining bittasi) bo'yicha o'qitish paytida, ularning harakat imkoniyatlarini rivojlanishi tor doirada o'tadi, yuqori sport natijalariga erishish uchun poydevor yaratilmaydi.

Yosh gimnastikachilarni tayyorlash bo'yicha o'quv dasturlari, ularni jismoniy, maxsus harakat va funksional imkoniyatlarini shunday ketma-ket rivojlanishini nazarda tutadiki, unda, sport natijalarining eng yuqori darajasi balog'at yoshiga to'g'ri keladi. O'quv dasturiga mos ravishda tayyorlash paytida, yosh gimnastika chilarni tayyorlashning barcha bosqichlarida harakat funksiyalarini yuqori darajada rivojlanishi va takomillashishi ta'minlanadi va shu asosda, gimnastika mashqlarni yuqori mahorat bilan ijro qilinishi va gimnastika mashqlarni bajarish jarayonida intellektual va texnik faoliyatni boshqarish malakasi o'zlashtiriladi. O'quv materialini tahlil qilish tayyorgarlikning har bir bosqichida amalga oshiriladi.

3. O'quv dasturini amalga oshirish usullari zamonaviy talablar va harakat ko'nikmalarining yoshga oid xususiyatlarini hisobga olish orqali tanlanishi kerak.

Mazkur o'quv qo'llanmada ilk bor quyidagilarga urinish amalga oshiriladi:

- yosh gimnastikachilarni tayyorlash tizimini asoslash;
- ushbu tizimning elementlarini aniqlashtirish va ochib berish;
- har bir bosqichdagi tayyorgarlikning xususiyatlarini, mazmunini hamda o'qitish va trenirovkaning usullarini ochib berish;
- o'quv materialini tayyorgarlikning turlari (jismoniy, maxsus harakat, texnik, irodaviy tayyorgarlik) bo'yicha bayon qilish;
- o'qitishning yangi usulini (algoritmik tipdagi buyruq usulini) joriy qilish.

Yosh gimnastikachilarni tayyorlash tizimi uch qismga ajratiladi. Ularning har birida tayyorgarlik bosqichlarining bittasi, vazifalar, o'quv materialining mazmuni va yosh gimnastika chilar bilan ishlash usullari bayon qilingan.

Muallif, Toshkent shahar Ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahirasi sport maktablari trenerlarining ish tajribasini, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar natijalarini o'rgangan va umumlashtirgan.

Muallif, bayon qilingan materiallarni to'laqonli yoritilishi bo'yicha gimnastika sport turi sohasi o'qituvchilari, trenerlari va mutaxassislari tomonidan bildiriladigan fikrlarni minnatdorchilik bilan qabul qiladi.

TAYYORGARLIKNING BOSHLANG'ICH BOSQICHIDA YOSH GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH METODIKASI

I BOB. YOSH GIMNASTIKA CHILARNING HARAKAT TAYYORGARLIGINI USLUBIYATI

1.1. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar usuli

Harakat amallariga o'rgatishning muxim vazifalaridan biri – pedagogik jarayonning samaradorligini oshirish hisoblanadi. O'quv jarayonini jadallashtirish g'oyasi fikr yuritish jarayonlarini boshqarish muammosi va o'quvchilarning harakat faoliyati bilan uzluksiz bog'liq.

O'smirlar har tomonlama yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari, gimnastika mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarishni o'rganishlari va o'z harakatlarini boshqarishlari uchun ularni harakat amallariga qanday o'rgatish kerak, degan savol pedagoglar, trenerlar va olimlarning e'tiborini o'ziga jalb qiladi. Har xil gimnastika mashqlarni bajara olish malakasi o'z-o'zidan emas, balki jismoniy tarbiyalash vazifasini keng ma'noda xal qilish uchun kerak bo'ladi. Bunga, yosh gimnastikachi jismonan har tomonlama rivojlanganda, gimnastika mashqlarning zamonaviy texnikasini egallaganda hamda harakatlarni fazoda, vaqt birligida, mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholay olganda va ushbu baholashning mos ravishdagi usullarini o'zlashtirganida erishish mumkin. Ushbu vazifalarni xal qilinishi gimnastika mashqlarga o'rgatishning eng ratsional usullarini izlashga majbur qiladi.

Mavjud usullar, qoidaga ko'ra, trenerlarning xohishiga ko'ra tanlab qo'llaniladi. Ta'lim tizimida o'qituvchini ta'lim berishning har xil usullaridan, ularning maqsadga muvofiqligidan kelib chiqqan holda foydalanishiga majbur qiladigan qoidalar mavjud emas.

Trener, mavjud usullarning qay birini qo'llamasin, u, harakatni to'raligicha tezroq o'rgatishga intiladi. Bunday intilish o'rgatishni "sinab ko'rish va xato qilish" usuli bo'yicha olib boriladi, xatolarni to'g'rilashga ko'p vaqt sarflanadi. Bunday usulda ta'lim berishni boshqarish qiyin bo'ladi. O'qituvchi yo'l qo'yilgan xatolar to'g'risida gapiradi, ularning sabablarini tushuntiradi, lekin mashqni to'g'ri bajarishga majburlashni har doim ham eplay olmaydi.

Bu ijro sifati baholar yig'indisi yoki yo'l qo'yilgan xatolarni eng umumiy qirralarini konstatatsiya qilish, shug'ullanuvchilarga o'z harakatlarini aniq baholash va ularda yuzaga kelgan konkret mushak hislarini berilgan harakat amalini bajarish fakti bilan taqqoslash imkoniyatini bermasligi bilan tushuntiriladi. Harakat ko'nikmalari behosdan o'z-o'zidan shakllanishi va buning oqibatida, xato harakatlari, bir qator holatlarda esa, texnika jihatidan noto'g'ri harakatlari mustahkamlanishi ajablanarli emas.

O'qitish jarayonida shug'ullanuvchilar harakat amalining har bir qismini bajarishi natijalari va uning miqdoriy tavsiflari to'g'risida konkret axborot berishlari va o'zlarida yuzaga kelgan hislarni o'z harakatlari natijalari bilan taqqoslashlari zarur.

Mavjud ta'lim uslubiyatining kamchiligi o'smirlar tomonidan yangi mashqlarni tez o'zlashtirishga intilishlari va jismoniy tayyorgarlik va texnikaning detallarini o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni e'tiborsiz bajarishlari bilan chuqurlashadi.

Harakatlarning fazoviy va vaqt tavsiflarini farqlash malakasini hamda mushak kuchlanishlari darajasini talab qiladigan harakatlarning asosiy komponentlarini chuqur tabaqalashtirish — bolalar va o'smirlar uchun yetarlicha murakkab vazifa hisoblanadi.

Yetarlicha jismoniy tayyorgarlikni va harakatlarning fazoviy, vaqt va kuch tavsiflarini farqlash malakasini yo'qligi, ko'pincha, harakat ko'nikmasini o'zlashtirilayotgan harakat amalini aniq bajarishda xatolar bilan mustahkamlanishiga olib keladi.

Bolalar va o'smirlarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish vazifalarini muvaffaqiyatli xal qilish, ushbu ko'nikmalarni shakllantirishning fiziologik va psixologik asoslari hisobga olingan paytda mumkin bo'ladi. Ta'lim berish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini, ularning yoshga oid xususiyatlarini va harakat imkon-

yatlarini hisobga olinishini nazarda tutadi. Bu o'qituvchini (tren-erni) o'quv materialini puxta tanlashga, ularni tizimlashtirishga va zamonaviy usullardan foydalangan holda yosh gimnastika chilarni o'rgatishga majbur qiladi.

Ta'limni algoritmlashtirish tezkor va joriy axborot usulini, kibernetika usullari va pedagogik hodisalarni modellashtirishni hamda ta'limning texnik vositalarini samarali qo'llash imkonini beradi. U dasturlashtirilgan ta'lim bilan, demak o'quv jarayonini ilmiy tashkil qilish bilan yaqindan bog'liq.

Ta'limni dasturlashtirish o'quv materialini ta'lim jarayonini oldindan xal qila oladigan qismlarga, elementlarga ajratishni nazarda tutadi. Busiz, dasturlashtirilgan ta'limni amalga oshirib bo'lmaydi.

Ta'limning asosiy maqsadi – o'quv materialini o'zlashtirish sifatini yaxshilash hisoblanadi bu o'quvchilar mehnatini jadalligi oshirilgan paytda mumkin bo'ladi. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar o'quvchilarning o'rganishlari uchun o'quv materialini optimal "dozasi"ni ma'lum bir ketma-ketlikda taklif qilishi kerak.

Harakat amallariga o'rgatishda algoritmik tipdagi ko'rsatmalar deganda, u yoki bu harakat amallarini yoki ularning guruhlarini (strukturasi bo'yicha o'xshash) o'zlashtirish uchun har bir ta'lim oluvchi harakatining tartibi va xarakteri to'g'risida aniq, qat'iy belgilangan va bajarilishi oson bo'lgan ko'rsatmalarni tushunish kerak. Boshqacha aytganda ko'rsatmalar o'quv materialini qismlarga (dozalarga, miqdorlarga yoki o'quv topshiriqlariga) ajratishni va shug'ullanuvchilarni ushbu qismlarga ma'lum bir qat'iy belgilangan ketma-ketlikda o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv topshiriqlarining faqat birinchi seriyasini o'zlashtirish, o'qituvchining yoki shug'ullanuvchilarning o'zini qat'iy nazorati ostida ikkinchi va keyingi seriyalarga o'tish huquqini beradi. Ko'rsatma bo'yicha berilgan harakat amallari o'rganiladi, ularni belgilangan tartibda bajarilishi o'rganilayotgan gimnastika mashqni o'zlashtirish imkonini beradi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzish paytida, o'quv materialini quyidagilarni hisobga olgan holda tahlil qilish lozim:

1) jarayonning o'ziga xos xususiyatlarini u o'rgatishdan ya'ni algoritmik ko'rsatmalar tuziladigan o'quv materialini tizimlashtirishdan oldin kelishi kerak;

2) algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzish qoidalarini (talablarini).

O'quv materiali dasturning boshqa bo'limlarini va o'rganilayotgan mashqlar strukturasini hisobga olgan holda, ma'lum bir mantiqiy ketma-ketlikda tizimlashtiriladi.

Ko'rsatmada har bir harakatning xarakterini aniq ko'rsatish zarur. O'quv materiali kim uchun belgilangan bo'lsa, ularning har biri tomonidan bajarilishi oson bo'lishi kerak. O'quvchilarning harakatlari qat'iy belgilanganligi va yo'nalganligi ta'im jarayonini boshqarish imkoniyatini beradi. Bir xildagi dastlabki ko'rsatkichlarga ega bo'lgan o'quvchilar bir xil natijalarga erishadilar.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar bitta harakat amali (gimnastika mashq) uchun ham va o'rgatishning u yoki bu bosqichida strukturaviy o'xshashlikka ega, bajarilishi oson bo'lgan bir qator seriyalar uchun ham tuzilishi mumkin. O'quv topshiriqlarining barcha seriyalari bog'liqlikni har xil variantlari bilan o'zaro aloqada bo'lishi kerak ularning murakkabligi asta-sekin ortib borishi lozim. O'quv topshiriqlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning mavjudligi o'quv materialining qismlarini o'rganish tartibini va ketma-ketligini belgilaydi.

Jismoniy sifatlari yaxshi rivojlangan shug'ullanuvchilarda harakat ko'nikmalari tezroq va sifatli shakllanadi. Ularning bajarilishi ushbu sifatlarni namoyon qilinishi bilan bog'liq. Demak bolalarni belgilangan harakat amallariga o'rgatishdan oldin, ular o'rganayotgan harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari uchun qanday jismoniy sifatlarini rivojlantirishlari kerakligini aniqlash lozim.

Bir xil holatda, mushaklarning u yoki bu guruhlarini kuchini, boshqa holatda – egiluvchanlikni, uchinchi holatda – mushak qisqarishlari tezligini, ayrim paytlarda esa, ularning bir nechtasini yoki umuman nomlari qayd qilingan sifatlarning barchasini rivojlantirish zarur.

U yoki bu harakatni belgilangan shartlarga (osilib turgan holatda tortilish, qo'llarni tayanchda bukish, osilib turgan holatda oyoqlarni ma'lum miqdorda belgilangan tezlikda va amplitudada ko'tarish) rioya qilgan holda ma'lum bir shaklda bajarishni bilishga majburlaydigan konkret normativ talab (test) qo'yiladi. Ushbu mashqlar o'quv topshirig'ining birinchi seriyasi tarkibiga kiradi.

O'quv topshiriqlarining ikkinchi seriyasi o'rganilayotgan mashqlar boshlanadigan va yakunlanadigan dastlabki va yakuniy holatlarni o'zlashtirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga olishi kerak. Dastlabki va yakuniy holatlarni o'rganish osilgan va tayanchda turgan holatlardagi mashqlar o'zlashtiriladigan holatlarda amalga oshirilishi tavsiya qilinadi. Osilgan va tayanchdagi holatning to'g'riligi gimnastika mashqlarni bajarishning ratsional texnikasi uchun shart-sharoit yaratadi.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari, qoidaga ko'ra, bir vaqtda o'zlashtiriladi.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi tarkibiga o'rganilayotgan harakatni bajarish uchun sharoitni ta'minlaydigan harakat amallari kiradi (u yoki bu snaryadda osilgan va tayanchdagi holatlardagi tebranishlar, oyoqlar bilan siltash harakatlari, ayrim sakrash yoki akrobatik mashqlardan oldin keladigan sur'atli sapchishlar). Ushbu harakatlarni o'zlashtirish gimnastika asboblarda barcha siltash mashqlarini o'rgatishdan oldin amalga oshirilishi kerak.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasini fazoda, vaqt birligida va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha bajariladigan harakatlarni baholash malakasiga o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan harakat amallari tashkil qiladi.

Fazoda vaqt birligida va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha bajariladigan harakatlarni baholash malakasi harakat ko'nikmalarini ancha tez va sifatli shakllanishiga ko'maklashadi. Bu harakatlarning miqdoriy tavsiflarini ishlab chiqilgan tabaqalashtirilishi, harakat strukturasi bo'yicha o'xshash bo'lgan boshqa harakatlarga olib o'tilishi bilan tushuntiriladi.

Tayanch yoki osilib turgan holatda siltash harakatlari amplitudasining ishlab chiqilgan tabaqalashtirilishi, ko'nikmani ijobiy olib o'tilishi tufayli, xuddi shunday siltashda bajariladigan murakkab harakatni muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga ko'maklashadi. Nisbatan oddiy harakatlarni bajarish paytida ishlab chiqilgan tabaqalashtirishlarni ijobiy olib o'tilishi tufayli, bir butun harakatning alohida komponentlarini bajarish, o'quv materialini qismlari bo'yicha (kichik dozalarda) yengillashtirilgan shartlarda o'zlashtirish mumkin.

Ishlab chiqilayotgan tabaqalashtirishlarning (fazoni, vaqtni va kuchni) miqdori va aniqligi darajasi o'rganilayotgan harakatning strukturasiga va koordinatsion murakkabligiga bog'liq. Ayrim paytlarda, siltash amplitudasini va tanani bukilishi va rostlanishi darajasini baholashni bilish yetarli, ayrim paytlarda esa, u yoki bu harakat amalini o'zlashtirish uchun mushak kuchlanishlari tezligini yoki darajasini baholashni bilish yetarli.

Ancha murakkab mashqlarga o'rgatish paytida, o'zlashtirilayotgan mashqning texnik asoslarini tashkil qiladigan asosiy harakatlarni to'g'ri bajarish uchun shart-sharoitni ta'minlaydigan tabaqalashtirishlar majmuasi zarur bo'ladi.

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi – keltiruvchi mashqlar va o'rganilayotgan harakat amalining qismlari hisoblanadi.

Oxirgisi bilan mashqlar bir butun holda, yengillashtirilgan sharoitlarda yoki trener va turli texnik moslamalar yordamida o'rganiladi (48-rasm)

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalarning tahlil qilingan sxemasini misol sifatida ko'rib chiqish kerak. Alohida gimnastika mashqlarini o'rgatish paytida, o'quv topshiriqlarining ayrimlarini chiqarib tashlash mumkin. Buni, misol uchun, jismoniy tayyorgarlik oldingi mashqni o'rgatish paytida amalga oshirilgan yoki dastlabki va yakuniy holatlar shug'ullanuvchilarga yaxshi tanish bo'lganda amalga oshirish mumkin. Undan tashqari, o'rganilayotgan mashqlarni bajarishni ta'minlaydigan asosiy harakatlar hamda harakatlarni boshqarish bilan bog'liq bo'lgan harakat amallari shug'ullanuvchilarga yaxshi tanish bo'lishi mumkin. Bunday holatlarda, algoritmik tipdagi ko'rsatmalar o'quv topshiriqlarining to'rtta yoki uchta serialaridan tashkil topishi mumkin.

O'quv topshiriqlarining har bir seriyasini o'rganish paytida, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari (ularni o'rganilayotgan materialni o'zlashtirishga tayyorligi) hisobga olinadi; o'quv topshiriqlarini bajarishning to'g'riligi nazorat qilinadi; bitta topshiriqdan boshqasiga o'tish tartibi belgilanadi.

O'qitishning bunday usuli paytida, barcha shug'ullanuvchilar o'quv materialini o'zlashtiradi, o'zlashtirmaganlar bo'lmaydi. O'rgatilayotgan materialni barcha shug'ullanuvchilar har xil mud-

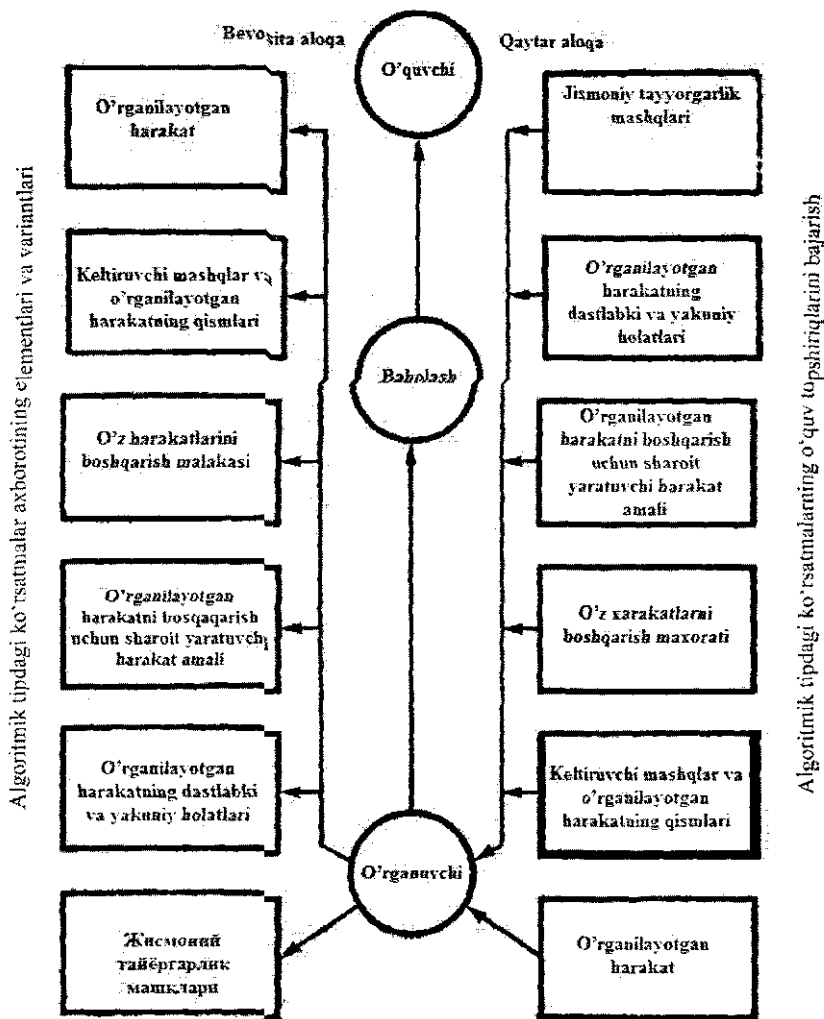
datlarda o'zlashtiradi, o'quv materialini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan vaqt bolalarning individual xususiyatlariga bog'liq holda belgilanadi. Bunda ancha ta'sirli qaytar aloqa ta'minlanadi va uning oqibatida, o'qituvchini o'quvchilar tomonidan u yoki bu o'quv topshirig'ini bajarish sifatiga o'z vaqtidagi reaksiyasi kuzatiladi.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar usuli dars vaqtini unumsiz sarflashni yo'qotish imkonini beradi; shug'ullanuvchilar u yoki bu mavzu yoki o'quv topshiriqlari ustida doimo faol va mustaqil ishlashadi.

Ko'rsatmalardan va har bir o'quv topshirig'ini o'zlashtirishni o'zi nazorat qilishdan foydalangan holda, yosh gimnastika chilar o'quv topshiriqlarini mustaqil o'rganishlari mumkin.

Har xil gimnastika mashqlar yosh gimnastika chilar bajarishni bilishlari uchun berilmasligini, balki ularda ma'lum bir bilim va malakalarni shakllantirilishi uchun berilishini ham hisobga olish kerak. Harakat amalini ancha "uzoq yo'l" orqali o'zlashtirish, "qisqa yo'l" bilan o'zlashtirishga nisbatan ratsional bo'lishi mumkin, chunki har xil gimnastika mashqlarni bajarish malakasi o'zidan o'zi kerak emas, balki yosh gimnastika chilarning harakat funksiyasini shakllantirish uchun kerak. Bolalar o'z harakatlarini boshqarish malakasiga ega bo'lishganda va ushbu malakalarni shakllantirish yo'llarini bilishganida, ularning harakat funksiyalari muvaffaqiyatli shakllanadi. Shunday qilib, algoritmik tipdagi ko'rsatmalar usuli na faqat gimnastika mashqlarga o'rgatish va ularni mustaqil o'zlashtirish, balki yosh gimnastika chilarda harakat funksiyalarini shakllantirish imkoniyatini beradi.

1- Sxema



Algoritmik tipdagi mashqlarni o'rgatish sxemasi:

O'qituvchi, algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzishni o'rganishi va o'rgatish maqsadida ulardan foydalanishni bilishi kerak. U usulning mazmunini aniqlashtirishi, algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzish qoidalarini o'zlashtirishi va gimnastika mashqlarning sistematikasini va strukturasini yaxshi bilishi kerak.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni tuzish paytida, o'rganilayotgan mashqlarni qanday ulush darajasida qismlarga ajratish maqsadga muvofiq ekanligi to'g'risidagi savol yuzaga keladi. Ko'rinib turibdiki, har bir seriyadagi o'quv topshiriqlarining miqdori ko'rsatmani koordinatsion murakkabligiga va ularni bajaradigan shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar usuli pedagogikada mavjud bo'lgan usullarga tayanadi va ularni to'ldiradi. Algoritmik tipdagi ko'rsatmalar usuli bilan o'rgatish paytida, gimnastikada mavjud bo'lgan o'qitishning barcha usullari va vositalari qo'llaniladi. Ular ma'lum bir tizimga birlashtiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan o'quv topshiriqlarining birinchi seriyasida birgalikdagi ta'sirlar usuli (A.M.Shlemin, 1997); ikkinchi seriyasida – qismlarga ajratish va qayd qilish (fiksatsiya) usuli; uchinchi seriyada – xususiy harakat amallarini xal qilish usuli (Yu.K.Gavardovskiy, 2004.); to'rtinchi seriyada – tezkor axborot usuli (L.Ya.Arkaev, N.G.Suchilin, 2004); beshinchi seriyada – keltiruvchi mashqlarni qismlarga ajratish usuli va xususiy harakat amallarini xal qilish usuli aniq ifodalangan.

Gimnastika mashqlarga o'rgatish paytida, har doim ham algoritmik tipdagi ko'rsatmalarni qo'llash kerakmi? Yo'q. Ularning ko'pchiligini mavjud usullar yordamida o'rgatish mumkin. Ularga safdagi, umumiy rivojlantiruvchi, alohida amaliy mashqlar, oddiy sakrashlar hamda aralash osilib turgan va tayanch holatidagi har xil mashqlar kiradi.

Mazkur o'quv qo'llanmada gimnastika snaryadlardagi mashqlar, sakrashlar va akrobatik mashqlar algoritmik tipdagi ko'rsatmalar ko'rinishida bayon qilingan. Har bir trener bunday ko'rsatmalarni turli gimnastika mashqlar uchun tuzishni o'rganishi va o'z o'quvchilarini ushbu usul yordamida o'rgatishi mumkin.



1.2. Harakatni vaqtda, fazoda va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholash malakasini o'rgatish

Vaqtdagi, fazodagi va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha harakatlar har xil analizatorlar va ayniqsa, harakat analizatorlari (mushakda his qilish) tomonidan baholanadi. I.M.Sechenov ishchi organlardan keladigan afferent signallarga katta e'tibor qaratgan. U birinchi bo'lib, mushakda his qilishni ilmiy tushuntirgan: "odam, mushakda his qilishni nafaqat vaqt birligida, balki fazoda ham tahlil qilishga qobiliyatlidir". Ma'lumki, mushakda his qilish (ko'rish, eshitish orqali va boshqa his qilishlarga nisbatan) yomon anglanadi. Shunga qaramasdan, ular bosh miya po'stlog'i markazlariga harakatlar amplitudasi, mushaklarning kuchlanishlari, tana zvenolarini bir-biriga nisbatan harakatlanishi darajasi to'g'risida yetarlicha aniq axborot yetkazadi. Bu xususiyatni hisobga olgan holda, harakatlarni fazoda, vaqt birligida, kuchi bo'yicha baholash malakasiga o'rgatish paytida, o'quvchilarni bajarayotgan harakat amallarini tushunishlari uchun sharoit yaratish juda muxim. Buning uchun mushakda his qilish bilan yaxshi his qiladigan boshqa analizatorlardan keladigan signallar o'rtasida shartli reflektorli aloqa bo'lishi zarur.

O'quvchi, o'rganayotgan harakatini to'g'ri va noto'g'ri bajarishi paytida yuzaga keladigan mushak hislarini taqqoslay olishi muxim. Harakat bajarilganidan keyin taqqoslash qanchalik tez sodir bo'lsa, shunchalik yaxshi, chunki mushak xotirasining izlari tez o'chadi va harakatdan olinadigan hislar yo'qoladi. Bunday sharoitlar, o'quvchi berilgan topshiriqqa nisbatan harakatni qanday bajarganligi to'g'risida axborot olganida yaratiladi.

Ushbu holatda, berilgan topshiriqni amalda bajarilgani bilan taqqoslash, solishtirish usuli mushak hislarini anglash uchun va demak, bajarilgan harakatlarni baholash uchun juda samaralidir.

Bolalarda vaqt birligidagi, fazodagi va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha harakatlarni baholash qobiliyati maxsus tanlangan mashqlar yordamida ishlab chiqiladi. Harakatlarni baholash malakasini shakllantirish o'rganilayotgan harakatning koordinatsion murakkabligiga bog'liq.

Malakalarni shakllantirishning birinchi bosqichida oddiy harakatlarni tanlash va avvaliga keskin farqlanadigan, keyin esa, xarakteri bo'yicha ancha o'xshash qo'zg'atuvchilarni tabaqalashtirishni ketma-ket ishlab chiqish zarur. Demak, boshlanishida shug'ullanuvchilar to'rt sanoqqa va bir sanoqqa farqlashga o'rgatiladi. Sekin va tez ham bo'lishi mumkin.

Misollar. Oyoqlarga yarim o'tirib-turishlarni to'rt sanoqqa, ikki sanoqqa va har bir sanashga bajarish; oldinga egilish - to'rt sanoqqa va bir sanoqqa va h.k. To'g'ri qaddi-qomat pozasini devorga suyanganda, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirib o'tirgan holatda saqlash, 3,5 va 10 sek. Tez (har bir sanoqqa) va sekin yurish, qadam har ikki sanoqqa bosiladi; 10 va 5 sekundda 10 qadam tashlab yugurish; oldinga uchta o'mbaloq oshish. Fazoviy, vaqt va kuch tavsillari tahminiy. Ular, tez harakatlarni sekin harakatlardan (harakatlar sekin va tez bajarilganda) farqlashni o'rganishlari va harakatlarni taqqoslashni, solishtirishni bilishlari kerak. Bu maqsadda, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar to'rt va ikki sanoqqa bajariladi, 3 va 6 sekundda; osib qo'yilgan arqonga (4 m) oyoqlar yordamida 16 va 10 sekundda chirmashib chiqish. Tezligi bo'yicha bunday kontrastli mashqlarni bajarilishi mushak kuchlanishlarining xarakteridagi farqni taqqoslash va his qilish, mushakli his qilishlarni yaxshiroq xotirada saqlash va ularni boshqarishni o'rganish imkonini beradi.

Fazodagi kattaliklarni baholash malakasi ushbu yoshdagi bolalar uchun oddiy bo'lgan har xil mashqlarni bajarish paytida muvaffaqiyatli rivojlanadi.

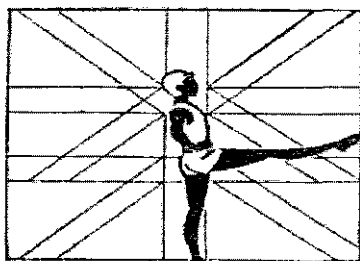
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kichkina va katta amplituda bilan bajariladi: yarim o'tirish va to'liq o'tirish; yarim egilish va egilish; oyoqni 45 va 90° ga ko'tarish; oyoqni uncha katta bo'lmapan (45°) va katta (90° dan katta) balandlikka siltash; katta (70-80 sm) va kichkina (40-50 sm) qadamlar bosib yurish; joyidan turib sakrash, imkon qadar uzoqqa va maksimal kattalikning yarmiga; to'pni uzoqqa va maksimal kattalikning yarmiga uloqtirish va h.k.

8-9 yashar bolalar fazoviy kattaliklarni baholash qobiliyatiga ega bo'ladi. Masalan, belgilar chizilgan joyda yurishni o'rgatish paytida, ular qadamlarining uzunligini (40, 60, 80 sm.) baholay oladilar, yurish paytida esa - 60 va 90 sm. Joyidan turib uzunlikka sakrash

paytida, ular orientir bo'yicha berilgan uzunlikka sakrashlarni bajara olishadi, orientir bo'lib har xil rangga bo'yalgan (bittasi qizil – 1 m, qora – 1 m 30 sm, oy – 1 m 50 sm) reyka xizmat qilishi mumkin. Xatolik 10 sm chegarasida bo'lishiga yo'l qo'yiladi.

Kichkina to'plarni uloqtirish paytida, bolalar 10 sm. dan to 20 sm. gacha bo'lgan masofani baholay oladilar; yugurib ketishni o'rganish paytida 10, 15, 20 qadam masofani nigoz tashlab aniqlashlari mumkin. Bunga quyidagicha o'rgatiladi: o'lchanishi kerak bo'lgan masofa aniqlanadi (qo'yilgan jismgacha - orientirgacha), keyin esa, jismgacha bosiladigan qadamlarning sonini aniqlash vazifasi beriladi va har bir o'quvchi berilgan topshiriqni qanchalik aniq bajarganligi tekshiriladi. Ikki-uch nafar o'quvchi topshiriqni bajarganidan keyin masofa o'zgartiriladi. Qadamning uzunligi (50-60 sm) oldindan aniqlanadi.

Qo'llar, oyoqlar va gavda harakatlarining aniqligi ekran fonida baholanadi (1-rasm)



1-rasm

1. Ekranga orqa bilan 0,5 m masofada turgan holatda qo'llar bilan harakatlar bajariladi: yon tomonga-pastga (45°), yon tomonga (90°), yuqoriga-tashqariga (135°) va yuqoriga (180°); xuddi shuning o'zi qo'llarni pastga tushirish bilan. Har bir harakat to'rt sanoqqa bajariladi.

2. Ekranga yon tomon bilan turgan holatda quyidagi harakatlar bajariladi:

a) qo'llar bilan: oldinga-pastga (45°); oldinga (90°); oldinga-yuqoriga (135°) va yuqoriga (180°);

b) oyoqlar bilan oldinga 45 va 90° ga;

v) oyoqlar bilan orqaga 45°ga;

g) qo'llar va oyoqlar bilan.

3. Ekranga orqa bilan turgan holatda qo'llar va oyoqlar bilan harakatlar bajariladi: oyoqni yon tomonga 45°ga, qo'llar yon tomonga-pastga (45°); oyoqni yon tomonga 90°ga, qo'llar yon tomonga (90°); oyoqni yon tomonga 45°ga, qo'llar yuqoriga-tashqariga (135°); oyoq pastga, qo'llar yuqoriga (180°). Qo'llarni tushirish paytida harakat boshqa oyoq bilan bajariladi: qo'llar yuqoriga-tashqariga, oyoq yon tomonga 45°ga; qo'llar yon tomonga va h.k.

4. Ekranga yon tomon bilan turgan holatda qo'llar va oyoqlar bilan harakatlar analogik tarzda bajariladi.

2, 3, 4-mashqlar fazoviy kattaliklarni baholash malakasini tekshirish uchun test bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Mushak kuchlanishlari darajasini tabaqalashtirishga o'rgatishni ham maksimal va minimal mushak kuchlanishlari bilan bajarsa bo'ladigan oddiy mashqlar yordamida boshlash kerak.

Misol uchun mashqlar:

a) maksimal va minimal kuchlanishlar bilan qo'llarni bukish va rostlash;

b) maksimal va minimal kuchlanishlar bilan orqani to'g'ri ushlagan holda egilish;

v) osilib turgan holatda tortilish, og'irliksiz va ichi to'ldirilgan to'p bilan;

g) og'irliksiz va gantellar yoki ichi to'ldirilgan to'p bilan o'tirib-turish;

d) yotgan holatda tayanchda qo'llarni qulay tezlikda va sekin bukish (6 sek to'xtashlar bilan);

e) osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish, og'irliksiz va og'irliklar bilan (oyoqlar bilan ichi to'ldirilgan to'pni ushlab turib);

j) har xil to'plarni uloqtirish (ichi to'ldirilgan va voleybol to'pni);

z) 1 va 5 kg; 2 va 10 kg og'irlikni ko'tarish

i) rezina bintlar bilan mashqlar (bittalik va ikkiga buklangan bintni cho'zish).

1.3. Vestibulyar analizatorni rivojlantirish uchun mashqlar

Ushbu bosqichda yosh gimnastika chilar tomonidan aylanish mashqlarini har bir trenirovka darsida 15-20 minut davomida yoki qo'shimcha vaqtda bajarilishi tavsiya qilinadi (boshqa gimnastika mashqlarni bajarishga vaqtni qisqartirish hisobiga). Trenirovkaning tamoyillari va qoidalari dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi kabi qoldiriladi, lekin aylanish yuklamasi 2 marta oshiriladi. Undan tashqari, faol aylanishning bir turini ikki turdagi passiv aylanishlar bilan navbatda bajarish tavsiya qilinadi.

Akrobatik mashqlar:

Burilishlar: qadam tashlash bilan, bir oyoqni siltash bilan, bir tomonga va boshqa tomonga 180, 360, 540, 720° ga sakrashlar bilan; oyoqlarga yarim o'tirish va to'liq o'tirish bilan; oyoqlarga to'liq o'tirgan holatda qadam tashlash va qo'llar bilan tayanib.

Dumalashlar: har xil dastlabki holatlardan oldinga, orqaga, yon tomonga ketma-ket (4-6 martadan); oldinga va orqaga egilib va bukilib (4-6 martadan); yon tomonga (tez 4-6 martadan ketma-ket); orasi ochilgan oyoqlarni to'liq o'tirgan holatda egib, aylanma qadam tashlash bilan.

O'mbaloq oshishlar: katta sur'atda oldinga 2-3 marta va undan ko'p o'mbaloq oshishlar.

To'ntarilishlar : katta sur'atda yon tomonga 2-3 marta boshdan bukilgan oyoqlarga 2-3 marta to'ntarilish.

Birlashtirishlar: oldinga o'mbaloq oshish va bosh orqali to'ntarilish; oldinga o'mbaloq oshish – bosh orqali to'ntarilish – oldinga o'mbaloq oshish – bosh orqali sur'at bilan to'ntarilish; burilish bilan to'ntarilish va aylana bilan burilib sakrash; oldinga salto; orqaga salto (ikkalasi ham irg'ituvchi ko'prikkhadan).

Batutdagi mashqlar:

1. Yuqori sur'at bilan sakrashlar (20 tagacha, 6-8 marta).
2. Sakrashlar 180, 360° va undan ko'pga burilishlar bilan, sur'atda.
3. Tizzalarga sakrash – oyoqlarga sakrash – sakrab o'tirish – oyoqlarga sakrash.

4. Qoringa sakrash – oyoqlarga sakrash – qoringa sakrash va 360° ga burilish bilan qoringa sakrash – tizzalarga sakrash – oyoqlarga sakrash.

5. Nomlari qayd qilingan sakrashlar va burilishlardan har xil kombinatsiyalar.

6. Guruhlashgan holda orqaga salto – guruhlashgan holda oldinga salto.

Ren g'ildiragidagi mashqlar.

Oldinga va yon tomonga aylanishlar (10-20 aylanishlar 6-8 marta). Har xil yo'nalishlarda yordamsiz 6-8 ta aylanishlar (2-4 marta). Kombinatsiyalangan ren g'ildiragida (ikki o'qli) aylanishlar (bir tomonga va boshqa tomonga 10-12 ta aylanishlar).

Barani kreslosidagi mashqlar.

Boshni har xil egishlar (oldinga, orqaga, yon tomonga) bilan bir tomonga, keyin esa, boshqa tomonga 18-20 ta aylanishlar.

Halqalardagi mashqlar.

Egilish va qayta rostanish. Bukilib osilib turishdan 8-10 ta burilishlar, ikki qo'llarda bukilib, osilib turish va hokazo, 4-6 marta.

Nazorat testi: 12 marta (har biri) 360°ga burilgandan keyin guruhlashgan holda to'g'ri chiziqli bo'ylab oldinga 3 marta o'mbaloq oshish va yuqoriga sakrash yerga aniq qo'nish bilan bajariladi. O'mbaloq oshishlarni bajarish paytida chiziqdan og'ishlar shkala bo'yicha baholanadi:

Yerga qo'nish quyidagicha baholanadi: aniq qo'nish – 5 ball; oyoqni uncha katta bo'lmagan ortda qolishi bilan qo'nish – 4 ball, uncha katta bo'lmagan qadam bosish bilan qo'nish – 3 ball; qadam bosish yoki sakrash bilan qo'nish – 2 ball.

Vestibulyar barqarorlik va tanani aylantirish bilan bog'liq murakkab gimnastika mashqlarni bajarish sifati o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjud. Fazoda tabaqalashtirishning aniqligi va harakat ko'nikmalarini shakllantirishning sifati vestibulyar barqarorlik darajasiga bog'liq.

Og'ishlar	Baho
(sm)	(ball)
0 dan to 10 gacha	5
10 dan to 15 gacha	4
15 dan to 20 gacha	3
20 va undan yuqori	2

Maxsus tanlangan mashqlar yordamida vestibulyar analizatorning funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Vestibulyar analizatorni bolalik davridayoq maxsus trenirovka qildirish kerak. Maxsus aylanish harakatlarini har bir mashg'ulotda bajarish kerak, faol aylanishlarni passiv aylanishlar bilan navbatda bajarish lozim. Faol aylanishlarning solishtirma og'irligi eng katta bo'lishi kerak (akrobatika, batutdagi mashqlar). Aylanish mashqlarining solishtirma og'irligi bir mashg'ulotdan boshqasiga qarab sekin-asta ortib boradi. Ko'ndalang, uzunasiga va oldingi-orqa o'qlar bo'yicha harakatlar ikkala yo'nalishlarda bir xil darajada bajariladi.

Akrobatik mashqlar:

1. Asosiy turish holatidan sakrab burilishlar, bir tomonga va boshqa tomonga 90, 180, 270, 360° ga qadam qo'yish bilan.

2. Dumalashlar: oldinga, orqaga, yon tomonga har xil dastlabki holatlardan ketma-ket 4-5 marta. Tizzalarda tayanchda turgan holatda va guruhlangan holatda yon tomonga dumalashlar, ketma-ket 3-4 marta.

3. O'mbaloq oshishlar: oldinga o'tirib tayanchga; oldinga 2-3 ta o'mbaloq oshish; oldinga tez 2-3 ta o'mbaloq oshish; orqaga 2-3 ta o'mbaloq oshish; orqaga tez sur'atda 2-3 ta o'mbaloq oshish; oldinga o'mbaloq oshish doira bo'yicha burilish bilan va orqaga o'mbaloq oshish.

4. Boshda, kuraklarda, qo'llarda turish (yordamlashgan holda yoki tayanch oldida).

5. "Ko'pri" holatiga turish.

Batutdagi mashqlar: —

1. Gimnastika otdan sur'at bilan batutga va keyin porolon matlarga sakrash (8-12 ta sakrashlar).

2. Tizzalarga sakrash va oyoqlarga sakrash (6-8 va undan ko'p seriyalar).

3. Sakrab yarim o'tirish va oyoqlarga sakrash (6-8 va undan ko'p seriyalar).

4. Sakrashlar 90, 180, 270, 360° undan ortiq gradusga burilish bilan.

5. Nomi qayd qilingan sakrashlarning har xil kombinatsiyalari.

Ren g'ildiragidagi mashqlar:

1. O'qituvchi yordamida yon tomonlarga aylanishlar. Har bir tomonga 6-8 ta aylanishlarni bajarish.

2. Oldinga va orqaga aylanishlar. Bu holatda Ren g'ildiragi straxovka uchun tasmali bo'lishi kerak. Takrorlashlar 4-6 marta.

Barani kreslosidagi mashqlar:

Boshning har xil holatlarida bir tomonga va boshqa tomonga aylanishlar (oldinga, orqaga, yon tomonga, yelkaga). Har bir tomonga 6-8 ta aylanishlar. Jami 4-6 marta.

Og'ishlar (sm)	Baho (ballar)
0 dan to 20 gacha	5
21 dan to 25 gacha	4
26 dan to 30 gacha	3
31 va undan yuqori	2

Halqalardagi mashqlar:

Osilib turgan holatda 6-8 ta burilishlar (burilish va to'g'rilanish) va sapchib tushish. Bajarish 4-6 marta. Nazorat testlari:

Qadam tashlab 6 marta burilgandan keyin (har biri 360°ga, bitta burilishga 2 sek. ajratiladi) orqa bilan devorga yaqin turiladi (2 sek. ichida) va to'g'ri chiziq bo'ylab 4 m yuriladi.

Qadam tashlab 6 marta burilgandan keyin (har biri 360°ga) sur'at bilan oldinga 3 marta o'mbaloq oshish bajariladi va asosiy turish holatiga o'tiladi. Og'ishlar santimetrlarda o'lchanadi va shkala bo'yicha baholanadi.

Maxsus harakatli tayyorgarlik mashqlariga har bir mashg'ulotda vaqtning 20-30% sarflanishi kerak.

1.4. Mushak kuchlanishlarini tabaqalashtirish aniqligiga qaratilgan mashqlar

1. Ichi to'ldirilgan to'plar, har xil og'irlikdagi gantellar yordamidagi qo'llar bilan mashqlar.

2. Ikki, uch va to'rt qavat qilib taxlangan rezina bintlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Tik turgan va yotgan holatlarda og'irligi 10, 15, 20, 30 kg bo'lgan shtangani ko'tarish (12 yasharlar uchun). Og'irlik his qilish orqali aniqlanadi.

4. Osilib turgan holatda va tayanchda qo'llarni bukish 2, 5, 8, 10 kg. og'irliklar bilan. Yukning og'irligi aniqlanadi.

5. Juftlikda mashq bajarish, yarim kuch bilan va to'liq kuch bilan o'zaro qarshilik ko'rsatish orqali.

6. Rezina bint va dinamometr bilan mashqlar:

a) D.h. – gimnastika devoriga orqa bilan turiladi, bitta oyoq oldinda. Devorga dinamometr qotirilgan, unga esa, rezina bint. Rezi-na bintni cho'zish orqali; qo'llarni oldinga rostlash bilan; dastlabki holatdan to'g'rilangan qo'llar bilan; qo'llar yon tomonga, yuqoriga, pastga, orqaga;

b) xuddi shuning o'zi, faqat gimnastika devoriga oldi bilan turiladi. Rezina bintni cho'zish, qo'llar bukilgan holatda, qo'llar yon tomonga ochiladi, yuqoriga ko'tariladi yoki orqaga o'tkaziladi;

v) xuddi shuning o'zi, faqat oldinga egilishlarni bajarish bilan orqaga, yon tomonga, rezina bintni bukilgan qo'llar bilan bosh ortida ushlab yoki yelka bo'g'imlari oldida rostlangan qo'llar bilan ushlab, dastlabki holatdan qo'llar yuqoriga, yon tomonlarga;

g) xuddi shuning o'zi, faqat bosh bilan devorga chalqancha yotgan holatda, oyoqlar rezinaga tayangan. Oyoqlarni rostlash, tanani tos-son bo'g'imlarida rostlash orqali rezina cho'ziladi.

Xuddi shuning o'zi, faqat devorga oyoqlar bilan yotgan holatda, oyoqlar tizza va tos-son bo'g'imlarida bukiladi.

Ushbu mashqlarning barchasi juftlikda bajariladi. Birinchi sherik mashqni bajaradi, boshqasi unga tortish kuchi to'g'risida axborot beradi va mashqlarni har xil – 5, 10, 15 kg kuchlanishlar bilan ba-

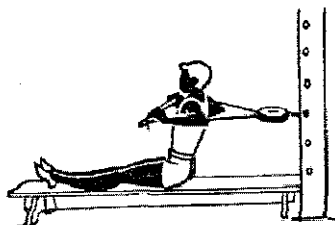
jarish uchun topshiriqlar beradi. Kuchlanishlar sekin-asta ortadigan yoki sekin-asta kamayadigan topshiriqlarni berish tavsiya qilinadi.

7. Dinamometr bilan mashqlar:

a) tik turgan holatda tana kuchi o'lchanadi (uch urinish);

Xuddi shuning o'zi, faqat harakat yarim kuch (maksimaldan 50%) bilan; nimchorak kuch (maksimaldan 25%) bilan bajariladi;

b) xuddi shuning o'zi, faqat dinamometr bilan (o'ng va chap qo'l kuchi);



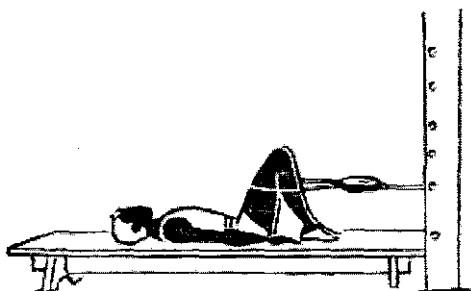
2-rasm

v) dinamometr qotirilgan (2-rasm) gimnastika devorga orqa bilan o'rindiqla o'tirib, bukilgan (90°) qo'llar bilan tayoqqa (uning uchlariga dinamometrdan keladigan ilgak tasmalar qotirilgan) tayanib, qo'llarni maksimal, yarim kuch va nimchorak kuch bilan kuchlanish orqali rostdash;

g) xuddi shuning o'zi, faqat devorga qarab o'tirgan holatda, qo'llarni maksimal, yarim kuch va nimchorak kuch bilan kuchlanish orqali bukish;

d) devorga qarab o'rindiqla o'tirib (ilgak tasma tananing yuqorigi qismiga kiydirilgan), maksimal, yarim kuch va nimchorak kuch bilan kuchlanish orqali orqaga egilish;

e) xuddi shuning o'zi, faqat gimnastika devorga orqa bilan o'rindiqla o'tirib (ilgak tasma tananing yuqorigi qismiga ko'krak sohasida kiydirilgan), maksimal, yarim kuch va nimchorak kuch bilan kuchlanish orqali oldinga egilish;



3-rasm.

j) bukilgan oyoqlar bilan chalqancha yotib (ilgak tasma oyoqlarga kiydirilgan), maksimal, yarim kuch va nimchorak kuch bilan kuchanish orqali oyoqlarni bukish (3-rasm).

Mushak kuchlanishlari darajasini baholash malakasini aniqlash uchun testlar:

1. Tana kuchi (turgan yoki o'tirgan holatda) soat tipidagi indikatorli dinamometr bilan o'lchanadi, keyin esa, o'sha harakatlarni bajarish topshirig'i beriladi, faqat maksimal kuchning yarmi bilan (3 urinishda).

Baholar: 5 kg dan ko'p bo'lmagan xato – "a'lo"; 6-7 kg – "yaxshi"; 8-10 kg – "qoniqarli".

2. V.M.Abalakov tasmasi bilan yuqoriga sakrashlar:

D.h. – qo'llar belda. Yuqoriga sakrash, imkoni boricha balandroq (3 urinish). Eng yaxshi natija aytiladi va maksimal balandlikdan yarimiga sakrash topshirig'i beriladi (3 urinish).

Baholar: 5 sm. dan ko'p bo'lmagan xato – "a'lo"; 5-6 sm. – "yaxshi"; 7-8 sm. – "qoniqarli".

Agarda, V.M.Abalakov tasmasi bo'lmasa, unda joyidan turib uzunlikka sakrash mashqini bajarish mumkin:

a) maksimal kuch bilan depsinib 3 marta sakrash. Eng yaxshi natija aniqlanadi;

b) maksimal kuchdan yarimida ko'zlar yumilgan holatda 3 marta sakrash.

Baholar: 10 sm. dan kam bo'lgan xato – “a'lo”; 10 sm. – “yaxshi”; 11-12 sm - “qoniqarli”.

3. Harakatlarning fazodagi va vaqt ichidagi aniqligini baholash. Ekran fonida qo'llar va oyoqlar bilan tez harakatlar – har bir harakat 1 sekund davomida: qo'llar 65° , ga, oyoq 45° , ga; qo'llar 135° , ga, oyoq 90° ga (har bir harakatdagi xato 5° dan yuqori emas);

b) qo'llar, tana va oyoq bilan xuddi o'sha harakatlar: qo'llar va tana 135° ga, oldinga egilish, oyoqlar orqaga 90° ga; qo'llar va tana 135° ga, orqaga egilish, oyoq oldinga 45° ga.

4. Harakatlarning fazodagi va tezkor-kuch aniqligini baholash uchun testlar. Kattaligi 50×50 sm bo'lgan rezina gilamchaga sakrash balandligini o'lchash imkonini beradigan V.M.Abalakov tasmasi montaj qilingan. Gilamchani yuzasi gradusli bo'laklarga bo'lingan sektorlarga ajratilgan, bu, sakrashlardagi burilish burchaklarini 10° aniqlikda o'lchash imkonini beradi.

Testni bajarish shartlari:

1-topshiriq. Gilamcha ustiga turish (tasma belga mahkamlangan). Yuqoriga maksimal baland sakrash (3 urinish). Eng yaxshi natija e'lon qilinadi.

2-topshiriq. Xuddi shuning o'zi, faqat maksimal balandlikning yarmiga sakrash (3 urinish). Eng yaxshi natija e'lon qilinadi.

3-topshiriq. Maksimal balandlikning yarmiga 180° ga burilish bilan sakrash (3 urinish). Sakrash balandligini va burilishni baholashda yo'l qo'yilgan xatolar qayd qilinadi.

4-topshiriq. Xuddi shuning o'zi, faqat maksimal kuchli depsinish bilan 360° ga burilish.

Agarda, 2-topshiriqdagi xato 3 sm.dan ko'p bo'lmasa; 3-topshiriqda – balandlikni baholashda 3 sm.dan ortiq bo'lmasa, burilish burchagi esa – 10° dan ko'p bo'lmasa; 4-topshiriqda balandlikni baholashda 3 sm.dan ortiq bo'lmasa, burilish burchagi esa – 20° dan ko'p bo'lmasa test bajarilgan hisoblanadi.

II BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK

2.1 Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ta'rif

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiya bilan organik tarzda bog'liq va uning tarkibiy qismi hisoblanadi. Bolalar va o'smirlarda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularning uyg'un rivojlanishi, salomatligini yaxshilash, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun zarur. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jarayonida odamning barcha fiziologik funksiyalari va ayniqsa, uning harakat funksiyasi qayta quriladi, bu, umuman jismonan tarbiyalash uchun va xususan, sport harakatlari ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun juda muxim.

Fiziologlar tomonidan odamning vegetativ va harakat funksiyalari o'rtasida bog'liqlik aniqlangan.

Jismoniy sifatlar izolyasiyalangan holatda mavjud bo'lmaydi, ular odamning mushak faoliyati bilan doimiy o'zaro harakatda bo'ladi. Bir jismoniy sifatlar boshqalariga ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi yosh gimnastikachilarni sport gimnastikasidagi harakat amallariga o'rgatishga qay darajada ko'maklashishini tekshirib ko'rish qaroriga kelindi.

Uch yil davom etgan eksperimental tekshirishda 80 nafar yosh gimnastika chilar ishtirok etishdi. Ishning barcha davri davomida mashg'ulotlar xaftasiga 3 marta o'tkazildi: birinchi yili ikki soatdan, ikkinchi va uchinchi yillari esa, har biri 3 soatdan.

Birinchi yili mashg'ulotlarda qo'llanilgan mashqlarning 40-50% yosh gimnastikachilarni yoshiga oid xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning harakat faoliyatlarini sifat tomonlarini rivojlantirishga yo'naltirildi. Vaqtning ko'p qismi tezkorlik va chaqqonlikni, kamroq qismi esa – egiluvchanlikni va tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirishga sarflandi. Qolgan vaqtning 50-60% 10-12 yashar bolalar uchun oddiy bo'lgan harakat amallariga (xoreografik mashqlarga,

akrobatikaga, sakrashlarga, gimnastika asboblardagi mashqlarga) o'rgatishga sarflandi.

O'qishning birinchi yilida mashg'ulotlarning yillik sikli bosqichlarga ajratilmadi. U ikkinchi yil uchun tayyorgarlik hisoblandi. Shunga qaramasdan, shu yil davomida jismoniy tayyorgarlik normativlari bo'yicha hamda akrobatika, sakrashlar va gimnastika asboblardagi alohida mashqlar bo'yicha musobaqalar ko'rinishidagi nazorat sinovlari ikki marta o'tkazildi.

Mashg'ulotlar uchun tanlangan mashqlar har tomonlama jismoniy rivojlanishni va shartli reflektorli aloqalarning zahirasini to'plashni ta'minlashi kerak edi.

O'qitishning ikkinchi yili mashg'ulotlar yillik sikl bo'yicha tuzilgan bo'lib, u, tayyorgarlik (8-9 oy), musobaqa (1 oy) va o'tish (2oy) bosqichlariga ajratildi.

Tayyorgarlik bosqichida har bir mashg'ulot vaqtining 40-50% umumiy va maxsus tayyorgarlikka sarflandi. Bosqichning yakunida jismoniy tayyorgarlik normativlari bo'yicha musobaqalar o'tkazildi. Musobaqa bosqichida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ish xajmi 20-30 foizgacha kamaytirildi. Vaqtning ko'p qismi texnik tayyorgarlikka sarflandi. Nazorat sinovlari natijalarini hisobga olgan holda, har bir o'quvchi uchun individual tarzda, mazkur davrda yetarlicha rivojlanmagan jismoniy sifatni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan vaqt aniqlandi.

O'tish bosqichida bolalar sog'lomlashtirish oromgohlarida bo'lishgan. Vaqtning 50-60% umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka (uchdan ikki qismi umumiy va uchdan bir qismi maxsus tayyorgarlikka), qolgan qismi esa, akrobatik va gimnastika mashqlarni o'zlashtirishga ajratildi. O'quv yilining yakunida jismoniy tayyorgarlik normativlari bo'yicha nazorat sinovlari o'tkazildi.

O'qitishning uchinchi yili jismoniy va texnik tayyorgarlikning nisbati bo'yicha ikkinchi yildagi o'qishdan farq qilmadi. Jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt quyidagi tarzda sarflandi: kuch mashqlari – 30%, tezkor-kuch mashqlari – 30%, egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar – 20% va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar – 20%. Bunda, o'quvchilarning individual morfologik xususiyatlari hisobga olindi, trenirovkaning u yoki bu bosqichida ortda qolgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratildi.

Tajriba tekshiruvining butun bosqichi davomida jismoniy tayyorgarlik me'yorlari bo'yicha 6 ta sinov va o'quv dasturining mashqlari bo'yicha 5 ta musobaqa o'tkazildi. Ushbu musobaqalar va sinovlar natijalarining nisbati har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligi, uning texnik tayyorgarligiga qay darajada ta'sir ko'rsatishi to'g'risida fikr yuritish imkonini berdi. Harakat amallarini o'zlashtirilganligi bo'yicha davomat va jismoniy tayyorgarlik ma'lumotlari besh ballik tizim bilan baholandi.

Agarda, birinchi yili harakat amallariga o'rgatish natijalari bilan jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi aloqa kuchsiz ifodalangan bo'lsa, o'qitishning ikkinchi va uchinchi yillarida u ancha aniq ifodalanadi.

A'lo va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan ko'pchilik o'quvchilar sport gimnastikasi mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishganligi aniqlandi.

Harakat amallarining shakllanishi jarayonini harakat sifatlariga bog'liqligi, jismoniy tayyorgarlik me'yorlarini ishlab chiqishga undadi. Ularni yosh gimnastikachilarni tayyorlash tizimida qo'llanilishi harakat faolligini yaxshilashga va jismoniy faoliyatini o'qish yillari bo'yicha yaxshilanishiga hamda jismoniy tayyorgarlikni yosh gimnastikachilarning o'qish yillari va tayyorgarligini alohida bosqichlari bo'yicha yaxshilanishiga yordamlashadi (1-jadval).

Yosh gimnastikachilar normativ talablarini o'zlashtirishga tayyorgarligi vaqtida, quyida bayon qilingan maxsus mashqlarni muntazam bajarishlari kerak:

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar:

1. Oyoqlar ochilgan holatda o'tirib egilishlar. Ko'krak polga tekiziladi va ushbu poza 2-3 sek. ushlab turiladi. Ushbu normativ talabini muvaffaqiyatli bajarish uchun quyidagi mashqlarni o'zlashtirish zarur;

a) polda o'tirgan holatda oyoqlar birlashtirilgan, kuraklar sohasini bosib turadigan o'rtog'i yordamida oldinga egilish;

b) oldinga egilgan holatda turib, kaftlarni polga tekkizishga, keyin peshona va ko'krakni oyoqlarga tekkizishga urinish;

v) gimnastika devorga orqa bilan turgan holatda oldinga egilish, qo'llar bilan 2-reykani ushlab o'ziga tortish va borgan sari pastga egilish (oyoqlar bukilmaydi);

JISMONIY TAYYORGARLIK BO'YICHA TESTLAR

Testlar	10 yosh	11 yosh	12 yosh	Ballar
1. Yuqori startdan 20 m yugurish (sek.)	4,3 4,4 4,5	4,0 4,1 4,2	3,7 3,8 3,9	10 9 8
2. Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	180 175 170	195 190 185	210 205 200	10 9 8
3. Arqonga chirmashib chiqish (sek.)	Oyoqlar yordamida 4 m 10 11 12	Oyoqlar yordamisiz 3 m		
		10 11 12	8 9 10	10 9 8
4. Osilib turgan holatda qo'llarni tez bukish va rostlash (marta)	7 6 5	9 8 7	12 11 10	10 9 8
5. Qo'llarni tayanchda bukish va rostlash (marta)	6 5 4	8 7 6	10 9 8	10 9 8
6. Gimnastika devorda osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish (90°) (marta)	4 3 2	6 5 4	8 7 6	10 9 8
7. Gimnastika devorda orqa bilan osilib turgan holatdan bukilib osilib turish holatiga o'tish, oyoqlar bukilmaydi (marta)	4 3 2	6 5 4	8 7 6	10 9 8
8. O'tirib oyoqlar ochilgan holatda oldinga epilish	a) ko'krakni polga tekkizish (3 sek.) b) ko'krakni polga tekkizish (1 sek.) v) peshonani polga tekkizish			10 9 8
9. Orqaga egilish orqali ko'priikka turish	a) oyoqlar to'g'rilangan, qo'llar vertikal holatda b) oyoqlar biroz bukilgan v) qo'llar bukilgan			10 9 8



10. To'g'ri shpagat	a) sonlar polga tekkiziladi, qo'llar yon tomonlarda			10
	b) xuddi shuning o'zi, lekin qo'llar tayanchda			9
	v) xuddi shuning o'zi, lekin sonlar polga to'liq tekkizilmaydi			8
11. Gimnastika devori oldida turib oyoqlarni oldinga, yon tomonlarga, orqaga ko'tarish, 3 sek. ushlab turiladi (oyoqlarni orqaga ko'tarish paytida, tana 45° dan ko'p bo'lmagan holatda oldinga egiladi)	a) 100°	-	-	10
	va undan yuqori			9
	b) 90°			8
	v) 80°			
12. Gimnastika tayoqcha yordamida yelka kamarida aylanish	a) qo'llar bilan elkadan 5 sm. kenglikda changallab ushlash			10
	b) qo'llar bilan elkadan 10 sm. kenglikda changallab ushlash			9
	v) changallab ushlash (tayoqning uchlarini)			8
13. Kross 400 m	-	-	Vaqtni hisoblama-gan holda	10
14. Kross 3 km.		Vaqtni hisoblama-gan holda	12 min.	10
			13 min.	9
			14 min.	8

g) gimnastika devorga oldi bilan turgan holatda o'ng oyoq bel (yoki ko'krak) balandligida reyka qo'yiladi va oldinga egilish bilan ko'krakni oyoqlarga tekkizishga urinish;

d) o'tirgan holatda oyoqlar imkon qadar keng ochiladi, sherning yordamida oldinga egilish.

2. Yotgan holatdan ko'prikka turish. Ko'prikni bajarish malakasi nafaqat tana egiluvchanligini rivojlantirish uchun, balki erkin va akrobatik mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun ham katta ahamiyatga ega.

Ko'prikni o'zlashtirish uchun mashqlar:

a) orqaga egilishlar, qo'llar devorga tekkiziladi;

b) tizzalarda turgan holatda, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, orqaga egilish bilan qo'llarni polga tekkizishga urinish;

v) orqa bilan devorga suyanib o'tirgan holatda qo'llar bilan bosh balandligida reykanı ushlash, oyoqlar bukiladi va yelka kengligida qo'yiladi; egilib turiladi;

g) orqa bilan devorga suyanib o'tirgan holatda orqaga egilish va qo'llar bilan devorga tayanib "ko'prik" holatiga o'tish;

d) chalqancha yotgan holatda oyoqlarnı bukish va qo'llar bilan bosh ortiga tayanch holatga o'tish; o'rtog'i yordamida "ko'prik" holatiga o'tish;

e) tik turgan holatda orqaga egilish va o'rtog'i yordamida "ko'prik" holatiga o'tish.

3. Gimnastika devori oldida turib va unga qo'llar bilan tayanib, bo'sh qo'l belda, to'g'rilangan oyoqni oldinga, yon tomonga (bel va ko'krak balandigiga qadar), orqaga (tizzadan yuqori) ko'tarish:

a) gimnastika devori oldida turib va unga qo'llar bilan tayanib oyoqni oldinga, orqaga va yon tomonga siltashlar (oyoqni siltash paytida tovon tashqariga buriladi, tana va bosh to'g'ri ushlanadi);

b) gimnastika devorga oldi (yonbosh) bilan turib, to'g'rilangan o'ng oyoq bel darajasida reykaga qo'yiladi. Oyoqni reykada ushlab turish bilan tayanch oyoqqa o'tirish;

v) gimnastika devori oldida turib, to'g'rilangan oyoqni o'rtog'i yordamida oldinga, orqaga va yon tomonga ko'tarish (og'riq paydo bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi);

g) gimnastika devori oldida turib, to'g'rilangan oyoqni og'irliklar bilan oldinga, orqaga va yon tomonga ko'tarish (og'irligi 1-2 kg bo'lgan ichi qumga to'ldirilgan qoplar bilan).

4. Gimnastika tayoqcha bilan yelka kamarida aylanish. Yelka bo'g'imida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar muntazam bajariladi:

a) qo'llar bilan yonbosh va oldingi yuzalarda navbat bilan, ketma-ket va bir vaqtda aylanma harakatlar;

b) xuddi shuning o'zi cho'qmorlar, gantellar va ichi qumga to'ldirilgan qoplar bilan;

v) tik turgan holatda rezina bint bilan qo'llar yuqoriga ko'tariladi, yelka kamarida aylanish, qo'llarnı pastga tana orqasiga tushirish va dastlabki holatga qaytish;

g) xuddi shuning o'zi, faqat ip (arg'amchi) bilan, qo'llar yelka kattaligidan keng;

d) gimnastika tayoqni uchlaridan changallab (yelkalardan kengroq va yelka kengligida) yelka kamarida aylanish.

5. To'g'ri shpagat. Shpagatga o'rgatishni bayon qilingan mashqlarni bajarishdan boshlash tavsiya qilinadi. To'g'ri shpagatni yaxshi bajarishga oyoqlarni yon tomonga 90° ga ko'tarish ko'maklashadi va jarohatlanishni oldini oladi. Keltirilgan mashqlardan tashqari quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

a) yotgan holatda tayanchda oyoqlar kengroq ochilgan, uchlari tashqariga burilgan, qo'llarni bir bu tomonga va bir boshqa tomonga o'tkazib qo'yish orqali tanani o'ngga va chapga burish. Chapga burishda polga o'ng sonni tekkizishga intilish kerak, o'ngga burishda – chap sonni;

b) gimnastika devori oldida turib, oyoqlar kengroq ochilgan. Qo'llar bilan devorni ushlab, imkon qadar pastga tushishga intilish;

v) xuddi shuning o'zi, lekin 2-3-reykada turib;

g) turgan holatda oyoqlar kengroq ochilgan, ichi to'ldirilgan to'p oyoqlar oralig'ida. Oyoqlarni ochish bilan to'pning ustiga o'tirishga intilish;

d) oyoqlarga o'tirgan holatda, oyoqlar kengroq ochilgan, qo'llarda oldinga tayanchdan oyoqlarga turish va dastlabki holatga qaytish.

Tezkorlik va epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar:

1. Joyidan turib uzunlikka sakrash.

Tayyorgarlik mashqlari:

a) arg'amchi bilan sakrashlar;

b) devorga qo'llar bilan tayanch holatda 3-4 ta kichkina balandlikka va 1 ta katta balandlikka sakrashlar, takrorlashlar 6-8 marta ketma-ket;

v) 2-3 marta uncha katta bo'lmagan balandlikka va 1 ta katta balandlikka qo'llarni siltash bilan sakrashlar, takrorlashlar 5-6 marta ketma-ket;

g) joyidan turib ip ustidan yuqoriga yoki matlar ustiga sakrashlar;

d) bir-biridan 40-50 sm masofada qo'yilgan ichi to'ldirilgan to'plar ustidan sakrashlar; 3-4-8 ta to'plar ustidan sakrashlar oralig'ida to'htamasdan;

c) joyidan turib uzunlikka (kim uzoqqa) hamda orientirlar bo'yicha (orientir – vertikal yoki gorizontal qo'yilgan reyka) sakrashlar.

2. Yuqori startdan 20 m yugurish.

Tayyorgarlik mashqlari:

a) qo'llar bilan devorga tayanib joyida yugurish;

b) tezlashishlar bilan 10-20 m yugurish (signal bo'yicha);

v) belgilar bo'yicha 20-30 m yugurish, qadamning belgilangan uzunligi saqlangan holda;

g) xuddi shuning o'zi 10-15 sekund davomida qadamlarning belgilangan chastotasi bilan;

d) vaqtga 20-30 m yugurish;

e) estafetalar ko'rinishidagi yugurish bilan o'yin.

3. Osilgan arqonga chirmashib chiqish.

Tayyorgarlik mashqlari:

a) osilgan arqonda osilib yotgan holatda tez sur'at bilan 6-8 marta tortilish;

b) xuddi shuning o'zi, lekin sekin sur'atda, to'xtashlar bilan, tortilish vaqtida 3 ta to'xtashlar; xuddi shuning o'zi, osilib, arqonni oyoqlar bilan o'rab ushlagan holda;

v) xuddi shuning o'zi tik turib osilgan holatda (3-5 marta);

g) oyoqlar bilan devorga tayanch holatida osilgan arqonga chirmashib chiqish;

d) oyoqlar yordamida chirmashib chiqish 3-4 m (vaqtga qaramasdan).

Kuch va tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar:

1. Osilib turgan holatda qo'llarni tez sur'atda bukish va rostlash:

a) osilib yotgan holatda (osilgan arqonda, har xil balandlikdagi qo'shpoyada, yakkacho'pda) qo'llarni tez sur'atda 6-8 marta bukish va rostlash;

b) osilib turgan holatda qo'llarni bukish bilan sakrab osilish va qo'llarni sekin rostlash (ketma-ket 6-8 marta). Takrorlashlar 3 marta har bir 30 sekundlik dam olishdan keyin;

v) osilib turgan holatda tortilish, sekin sur'atda 3-4 marta (har biri 5-6 sek. bo'lgan 3 ta to'xtashlar bilan).

2. Yotgan holatda tayanchda qo'llarni bukish va rostlash (qo'llar gimnastika o'rindiqda, oyoqlar gimnastika devorning 4-5-reykalarida):

a) yotgan holatda tayanchda (qo'llar gimnastika o'rindiqla, ichi to'ldirilgan to'pda, bir-birining ustiga qo'yilgan 3-4 ta matda) qo'llarni bukish va rostlash (tez va sekin) 5 martadan. Takrorlashlar 3-4 marta. Dam olish 30-40 sek.;

b) xuddi shuning o'zi, faqat polda yotgan holatda tayanchdan;

v) ichi to'ldirilgan to'p bilan turgan holatda qo'llarni bukish va yuqoriga rostlash;

g) xuddi shuning o'zi, faqat to'pni yuqoriga otib ushlab olish bilan;

d) chalqancha yotgan holatda tayanchdan (qo'llar gimnastika o'rindiqla) qo'llarni bukish va rostlash;

e) tayanchda qo'llarni bukish va rostlash.

3. Gimnastika devorida osilgan holatda, to'g'rilangan oyoqlarni oldinga 90°ga ko'tarish.

Tayyorgarlik mashqlari:

a) chalqancha yotgan holatda ichi to'ldirilgan to'pni oyoq kaftlari bilan ushlab, to'g'rilangan oyoqlarni ko'tarish. Mashq tez va sekin bajariladi;

b) xuddi shuning o'zi o'tirgan holatda;

v) gimnastika o'rindig'ida o'tirgan holatda oyoqlar qayd qilingan, qo'llar bosh ortida, orqaga egilish va rostlanish. Mashq tez va sekin 3-4 martalik seriyalar bilan bajariladi, takrorlashlar har bir seriyada 8 marta;

g) osilib turgan holatda oyoqlarni rad etilguniga qadar tez ko'tarish;

d) osilib turgan holatda oyoqlarni ko'tarish va 3-4 sek. ushlab turish. Takrorlashlar 2-3 marta.

4. Gimnastika devorda orqa bilan osilib, oyoqlar to'g'rilangan holda kuch bilan egilib osilish:

a) gimnastika otda sonlarni tekkizgan holatda yotib tanani bukish va rostlash, oyoqlar qayd qilingan, qo'llar bosh ortida. Ketma-ket 10-12 marta sekin va tez bajariladi;

b) tik turish holati, ichi to'ldirilgan to'p bosh ortida, sekin va tez egilishlar va tanani orqani to'g'ri ushlagan holda rostlash. Takrorlash 6-8 martadan;

v) qorinda yotgan holatda qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, tanani bukish, bukilgan holat 3-5 sek. ushlab turiladi;

g) sonlarni tekkizgan holatda tayanchda yotib, oyoqlar gimnastika devori reykasiga qayd qilingan, ichi to'ldirilgan to'pni ko'tarish bilan egilish. Takrorlash 5-7 marta;

d) gimnastika devorida orqasi bilan osilgan holat, ichi to'ldirilgan to'p to'piq bo'g'inlarida siqib ushlanadi, to'pni oyoqlar bilan ko'tarib, egilib osilish holatiga o'tish.

Yosh gimnastikachilarning nisbiy kuchi *summar ko'rsatkichlarining* yig'indisi (barcha guruh mushaklarining) gimnastika bilan shug'ullanmaydiganlarnikiga nisbatan ancha yuqori. Nisbiy kuch 13-14 yoshga qadar ortadi, keyin esa birmuncha pasayadi.

Yosh gimnastikachilarda kuchni rivojlantirish paytida, mushaklar ishning har xil rejimlarida kuchni namoyon qilishi mumkinligini nazarda tutish zarur: a) uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim); b) uzunligini kamaytirib (yenguvchi, izometrik rejim); v) uzunligini kattalashtirib (bo'ysunuvchi, miometrik rejim). Kuchni rivojlantirishda barcha rejimlar navbat bilan keladigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Maksimal va tezkor kuchni majmuaviy usulda rivojlantirish eng ma'quli, uning uchun quyidagi ketma-ketlikdagi har xil rejimlarni uyg'unligi xarakterlidir:

a) ucha katta bo'lmagan og'irlikni yengish bilan maksimal tezlikdagi harakatlar;

b) statik kuchlanishlar yoki ishning bo'ysunuvchi va yenguvchi rejimlaridagi sekin harakatlar, 5-6 sekundli pauzalar bilan (harakatlanish davrida);

v) mashqlarni toliqqunga qadar takroriy bajarish;

g) katta kuchlanishlar bilan mashqlarni bajarish, unda ketma-ket takrorlashlar 2-3 tadan ortiq bo'lmaydi.

Ushbu barcha mashqlarni aylanma tizimda bajarish tavsiya qilinadi. Har bir snaryadda (shug'ullanish joyida) 2-3 ta mashqni 20-40 sekundlik intervallar bilan bajarish kerak. Aylana bo'ylab boshqa snaryadga (joyga) o'tish paytida, pauza – dam olish 2-3 minutga teng.

Tezkor kuch dinamik va izometrik usullar uyg'unlashtirilgan paytda ham muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bunda, harakatlari tez boshlanadigan mashqlarda dinamik kuchlanishlarni ishlatish muxim.

Faol va passiv egiluvchanlik mavjud. Faol egiluvchanlik – bi-ron-bir bo'g'imda harakatlarni mushaklarning kuchlanishi hisobiga katta amplituda bo'yicha bajarish qobiliyati, passiv egiluvchanlik – tashqi kuchlar yoki gavdaning shaxsiy kuchi hisobiga harakatlarni bajarish qobiliyati. Ikkala egiluvchanlikni ham rivojlantirish zarur, eng ma'quli 10-12 yosh davrida.

J.K. Xolodovning (2008) ma'lumotlariga ko'ra, o'g'il bolalarda umurtqa pog'onasi egiluvchanligini jadal o'sishi 11 yoshgacha kuzatiladi. Umurtqa pog'onasining yoshga oid rivojlanishi 11 yoshdan to 13 yoshga qadar to'xtay boshlaydi, 14 yoshdan to 15 yoshga qadar esa, to'xtash jarayoni eng yuqori kattalikka yetadi. Tos-son bo'g'imlarining harakatchanligini 7 yoshdan to 11 yoshga qadar, yelka kamari bo'g'imlarining harakatchanligini 12-13 yoshga qadar rivojlantirish eng ma'qul. Egiluvchanlikni rivojlantirishning ushbu yoshga oid xususiyatlarini yosh gimnastikachilar bilan ishlash paytida hisobga olish kerak.

Bo'g'irlarda egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli – maxsus faol, passiv va statik mashqlarni ko'p marta takrorlash hisoblanadi. Faol harakatlarni bajarish paytida, ularning amplitudasini sekin-asta oshirish va cho'zilishi kerak bo'lgan mushak-antagonistlarni bo'shashtirish kerak. Mushaklarni yaxshi bo'shashtirish uchun ularni dastlab kuchlantirish kerak. Passiv harakatlar sherikning, shaxsiy kuchlanishlar yoki gavda og'irligi yordamida bajariladi, lekin har doim ham og'riqni his qilishga yetkazmasdan. Statik mashqlarda bo'g'irlarning harakatchanligi chegaraga qadar olib boriladi (chuqur o'tirishlar, shpagatlar, pozani ushlab turishlar va h.k.). egiluvchanlikni mushaklarni dastlab qizitib olgandan keyin rivojlantirish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni toliqqan holatda bajarish tavsiya qilinmaydi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda trenirovka rejimida yaxshi natijalarga erishish mumkin, chunki bu rejimda faol mashqlarning 40%, passiv mashqlarning 40% va statik mashqlarning 20% bajariladi (A.M.Shlemin, 1973,1997). Bunda, gavdaning har bir zvenosi uchun birinchi mashg'ulotlar paytida 10-14 ta harakatlar bo'lishi muxim, keyin esa, ularning miqdorini 40-50 tagacha sekin-asta os-

hirish mumkin. Oyoqlar uchun harakatlar qo'llarnikiga nisbatan 20-25 taga ko'p bo'lishi kerak.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari harakat ko'nikmalarini tez va sifatli shakllantirishga ko'maklashishini bilish muxim. Lekin bu, o'rganilayotgan mashqni bajarish paytida namoyon bo'ladigan jismoniy sifatlar dastlab rivojlantirilayotgan holatlarda, ya'ni jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan harakatlar o'rganilayotgan harakat amallari bilan o'xshash bo'lganida mumkin bo'ladi.

Yosh gimnastikachilarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayoni jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan yaqindan bog'liq. Harakat ko'nikmalarining shakllanishi, o'rganilayotgan harakatni texnika jihatidan to'g'ri bajarilishi uchun hammasidan ko'proq zarur bo'lgan jismoniy sifatni rivojlantirish paytida ancha tezlashadi. Masalan, agarda bolalar osilib turgan holatda 5-6 marta tortila olsalar, unda, ular aylanish bilan ko'tarilishni, qo'llarida osilib turib 1-2 marta tortila oladigan bolalarga nisbatan 2 marta tez o'zlashtiradilar.

Qo'shpoyalarda oldinga va orqaga tebranishlar bilan ko'tarilishni qo'llarini tayanchda tez bukadigan va rostlaydigan yoki undan ham yaxshirog'i, siltash harakatlari bilan uyg'un bajaradigan yosh gimnastikachilar muvaffaqiyatliroq o'zlashtirishadi. Qo'llarini oson 6-8 marta bukib rostlashni o'zlashtirgan yosh gimnastikachilar, o'z tengdoshlariga nisbatan ushbu ko'tarilishni 1,5 marta tezroq o'rganadilar.

Bir oyoqda ko'tarilishni va rostlanib ko'tarilishni o'zlashtirayotgan yosh gimnastikachilar, osilib turgan holatda to'g'rilangan oyoqlarini egilib osilib turish holatiga qadar oson ko'tarishlari kerak. To'g'rilangan oyoqlarini ko'tarish va egilib osilib turishga siltanib o'tkazish malakasi ikki oyoqda ko'tarilishni o'zlashtirishni ancha yengillashtiradi.

Analogik ma'lumotlar halqalarda siltanib orqaga va oldinga yelka kamarida aylanishlarga o'rgatish paytida ham olingan. Halqalarda siltanib orqaga ko'tarilishni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun kuch bilan ko'tarilishni 3-4 marta ketma-ket yengil va tez bajarishni bilish, oldinga yelka kamarida aylanishni yaxshi bajarish uchun esa, dastlab gimnastika devorga orqa bilan turgan holatda osilib turish-

ni yoki orqa bilan osilib turishdan egilib osilib turish holatiga tez o'tishni o'zlashtirish kerak.

Orqaga burilishni o'zlashtirishda yotgan holatda "ko'prik"ka turish malakasi, shpagatni o'zlashtirishda – turgan holatda bir oyoqni 90-105°, boshqa oyoqni esa – 80-90°ga ko'tarish malakasi ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Keltirilgan ma'lumotlar harakat amallariga o'rgatish uchun har tomonlama yaxshi jismoniy tayyorgarlik kerakligi va spetsifik jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan oldin harakat amallariga o'rgatish kerakligi to'g'risida dalolat beradi.

2.2 Maxsus harakat tayyorgarligi

Maxsus harakat tayyorgarligi deganda: tananing har xil qismlari harakatlarini uyg'unlashtirish; harakatlarni tez, sekin, katta va kichik kuchlanishlar bilan, katta va kichik amplituda bilan bajarish; fazoviy kattaliklarni qadamlar bosish bilan, nigoh orqali o'lchash bilan, mushaklar orqali his qilish bilan aniqlash; vestibulyar analizatorning qo'zg'alishlarini salbiy ta'siriga qarshilik ko'rsatish malakalariga o'rgatish tushuniladi.

Ushbu harakat amallarining barchasi harakatlarni boshqarish bilan, demak, bolalarning harakat funksiyasini shakllantirilishi bilan bog'liq bo'lib, ushbu funksiya maxsus o'rgatish paytida yaxshi va tez shakllanadi.

Tananing har xil qismlari harakatlarini uyg'unlashtirishga o'rgatish ketma-ketligi quyidagicha:

a) bir qo'l (o'ng va chap qo'l) bilan oldinga va orqaga harakatlari, keyinchalik, xuddi o'sha yuzada bir xil nomdagi (o'ng va chap) oyoq harakatlari bilan uyg'unlikdagi harakatlanish;

b) bir qo'l (o'ng va chap qo'l) bilan yon tomonga harakatlari, keyinchalik, oyoqlarning analogik harakatlari bilan uyg'unlikdagi harakatlanish;

v) ikkita oldingi mashqlar bajariladi, faqat ikkala qo'llarning harakatlari bir gal o'ng, bir gal chap oyoq harakatlari bilan navbatda uyg'unlashtiriladi;

g) qo'llar bilan har xil yo'nalishdagi harakatlar (o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga) o'ng oyoqning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi; xuddi shuning o'zi, faqat qo'llar va chap oyoq harakatlari uyg'unlashtiriladi;

d) qo'llar bilan har xil yo'nalishdagi harakatlar (o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga) boshqa nomdagi oyoqning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi (o'ng qo'l, chap oyoq);

e) qo'llar bilan bir vaqtda harakatlar (o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l yuqoriga va aksincha); xuddi shuning o'zi, faqat oyoqning yon tomonga harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi;

j) qo'llar bilan bir vaqtda har xil tomonlarga harakatlar (o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l oldinga va aksincha); xuddi shuning o'zi oyoqning oldinga yoki yon tomonga harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi;

z) analogik harakatlar, faqat o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yuqoriga va aksincha, oyoqning yon tomonga yoki oldinga harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi;

i) qo'llarni navbat bilan har xil yuzalardagi harakatlari; xuddi shuning o'zi oyoqning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi (o'ng qo'l oldinga, chap oyoq yon tomonga va aksincha);

k) qo'llar bilan har xil tomonlarga aylanma harakatlar (o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga); xuddi shuning o'zi oyoqning aylanma harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi (o'ng qo'l va chap oyoq oldinga va aksincha);

l) qo'llar bilan bir yo'nalishda, oyoqlar bilan esa boshqa yo'nalishdagi harakatlar uyg'unlashtiriladi (frontal yuzada). Masalan, dastlabki turish holatida oyoqlar ochilgan, qo'llar o'ng (chap) tomonga oldinga cho'zilgan, o'ng (chap) qo'l chap (o'ng) tomonga siltanadi, qo'llar yoy ko'rinishida pastga qarab chap (o'ng) tomonga harakatlanadi; xuddi shu dastlabki holatdan, faqat qo'llar chap (o'ng) tomonga, ketma-ket 4-6 marta uyg'unlashtirilgan harakatlar;

m) sakrashlarni qo'llarning harakatlari bilan uyg'unlashtirish: joyidan turib har bir sakrashda qo'llarni ketma-ket harakatlantirish – belga, yelkalarga, yuqoriga va teskari tartibda pastga;

n) koordinatsiyasi bo'yicha har xil bo'lgan harakatlarni tez o'zgartirish.

Masalan: asosiy turish holatidan sakrab oyoqlar yerga ochib qo'yiladi, qo'llar yon tomonlarga cho'ziladi va sakrab dastlabki holatga qaytiladi (ketma-ket 4-6 ta sakrashlar), pauzasiz, sakrab uyg'unlashtiriladi, qo'llar pastga, ikkinchi sakrashda oyoqlar juftlashtiriladi, qo'llar yon tomonlarga va h.k.; keyin 4-6 ta sakrashlar o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqaga, bir nomdagi qo'llar bilan harakatlardan tezda har xil nomdagi qo'llar bilan harakatlarga o'tish. Keltirilgan harakatlarning uyg'unligidan 8-16 sanoqqa har xil birlashmalarni tuzish mumkin, ularning koordinatsiyasini sekin-asta murakkablashtirgan holda.

Misollar: 1. D.h. – asosiy turish holati. 1-2. O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam, chap qo'l oldinga, o'ng qo'l yuqoriga. 3-4. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yuqoriga. 5-6. Chap oyoq bilan orqaga bir qadam, chap qo'l oldinga, o'ng qo'l yuqoriga. 7-8. Xuddi shuning o'zi, harakatlanish chap oyoq bilan boshlanadi. Takrorlashlar soni 2-4 marta.

2. D.h. – asosiy turish holati. 1. O'ng oyoq oldinga, chap qo'l oldinga, o'ng qo'l yon tomonga. 2. D.h. 3. Chap oyoq oldinga, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yon tomonga. 4. D.h. 5. O'ng oyoq yon tomonga, chap qo'l yon tomonga, o'ng qo'l yuqoriga. 6. D.h. 7. Chap oyoq yon tomonga, o'ng qo'l yon tomonga, chap qo'l yuqoriga. 8. D.h. Takrorlashlar soni 2-4 marta.

Analogik harakatlarni juda ko'p miqdorda o'ylab topish mumkin. Ularning koordinatsion qiyinligini ketma-ket murakkablashtirish muxim, bunda, qo'l va oyoq bilan bir vaqtda bir xil yo'nalishdagi harakatlar eng yengil ekanligini yodda tutish kerak. Qo'llarning har xil yo'nalishdagi harakatlarini oyoqning harakatlari bilan uyg'unlikda bajarish ancha murakkab; har xil yo'nalishdagi va har xil nomdagi qo'llar va oyoqlar bilan harakat qilish undan ham murakkab; eng murakkabi – qo'llarni har xil yo'nalishdagi asimmetrik harakatlarini boshqa nomdagi oyoqning harakatlari bilan uyg'unlikda bajarish hisoblanadi. 8-9 yashar bolalar har xil harakatlarning yetarlicha murakkab uyg'unligini o'zlashtirishi va ularni takomillashtirishi mumkin. Undan tashqari, tananing har xil qismlari bilan harakatlarni uyg'unlashtirish qobiliyati qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, ular harakat amallarini shunchalik yaxshi o'zlashtirishadi.

Yosh gimnastikachilar maxsus harakat tayyorgarligi mashqlarini o'zlashtirishganidan keyin, tayyorgarlikning birinchi bosqichida mazkur bo'limda bayon qilingan mashqlarga o'tish kerak.

Maxsus harakat tayyorgarligi mashqlari, xuddi oldingi bosqichdagi kabi, koordinatsion qobiliyatlarni, harakatlarni fazoda, vaqt ichida va mushak kuchlanishlari darajasi bo'yicha baholashni tarbiyalash uchun hamda vestibulyar analizatorni funksional rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Ushbu mashqlar, yosh gimnastikachilarning harakat funksiyasini muvaffaqiyatli shakllantirishi mumkin, u esa, ularning harakat imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin va har xil gimnastika mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari uchun imkoniyat yaratadi.

Quyida, bolalarga o'rgatilishi kerak bo'lgan spetsifik harakat amallari hamda yosh gimnastikachilarning harakat imkoniyatlarini rivojlanishi darajalarini tekshirish imkoniyatini yaratadigan testlar bayon qilinadi.

2.2.1 Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar

Avvalam bor, tayyorgarlikning birinchi bosqichi uchun taklif qilingan asosiy mashqlarni takrorlash kerak. Ayniqsa, har xil yo'nalishlarda bajariladigan ikkala qo'llar va oyoqlar bilan ketma-ket va bir vaqtdagi harakatlarni, har xil ritmda bajariladigan harakatlarni (qo'l yoki oyoq harakatini to'xtatadi, keyin uni yana davom ettiradi) bir harakatdan boshqasiga o'tishlarni yaxshi o'zlashtirish tavsiya qilinadi.

Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanishlarni uyg'unlashtirish:

1. D.h. – asosiy turish. 1. O'ng oyoq orqaga, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga. 2. O'ng oyoq oldinga, qo'llarning holati almashtiriladi. 3. O'ng oyoq orqaga, qo'llarni pastga qarab aylantirish. 4. D.h. o'shaning o'zi, lekin harakat chap oyoq bilan boshlanadi.

2. D.h. – tik turish, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 1. Chap qo'lni bukib chap tomonga burilish, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga. 2. O'ng qo'l oldinga siltanadi,

chap qo'l rostlanib, o'ng qo'l orqaga. 3. O'ng oyoq orqaga uchiga qo'yiladi, chap qo'l bukiladi qo'l oldinga cho'ziladi, chap oyoq orqaga. 4. D.h. o'shaning o'zi, lekin boshqa tomonga. Takrorlash 2-4 marta.

3. 8-marta sakrashlar, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan va juftlashtirilgan, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga harakatlanishi bilan. Oyoqlarni almashtirish bilan 8 marta sakrashlar – o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqaga, qo'llar yon tomonga va yuqoriga. Bir sakrash holatidan boshqasiga to'xtamasdan o'tish.

4. D.h. – tik turish. 1–2. Chap oyoq oldinga, chap qo'l yon tomonga, o'ng qo'l oldinga. 3–4. D.h. 5–6. O'ng oyoq oldinga, chap qo'l oldinga, o'ng qo'l yon tomonga. 7–8. D.h. 1–2. O'ng oyoq yon tomonga, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l yuqoriga. 3–4. D.h. 5–6. Chap oyoq yon tomonga-oldinga, o'ng qo'l yuqoriga. 7–8. D.h.

Takrorlash ketma-ket 2 marta.

Ushbu mashqlar bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini tekshirish uchun test bo'lishi mumkin. Ikkitadan ortiq xatolikka yo'l qo'yilmasa test bajarilgan hisoblanadi. Test mashqlari, tekshirish paytida, shug'ullanuvchiga notanish bo'lishi kerak. Ular, tekshirishdan oldin mashqni trener bilan birgalikda faqat 1 marta bajarib ko'rishlari mumkin.

2.2.2 Fazodagi aniqlikni baholash uchun mashqlar

1. Graduslarga bo'lingan ekran fonida qo'llar bilan mashqlarni bajarish. Frontal va sagittal yuzalardagi harakatlarning aniqligi 45, 65, 85, 105, 125, 145, 165°gacha aniqlikda baholanadi.

Xuddi shuning o'zi, faqat berilgan holatga signal bo'yicha (yoki bir sanoqqa) tez o'tiladi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat berilgan holatga o'ng va chap qo'l bilan o'tiladi (har xil burchaklarda).

3. Ekran fonida oyoqlar bilan harakatlar. Harakatlarni 25, 45, 65, 85, 105°ga oldinga, yon tomonga, orqaga bajarish aniqligi baholanadi (oyoq orqaga ko'tarilganida tana 45°ga egiladi).

Xuddi shuning o'zi, faqat tez.

4. Oldingi mashqlarda ko'rsatilgan aniqlik bilan qo'llar va oyoqlarni sekin va tez harakatlantirish.

5. Qo'llar va tana bilan harakatlar. Dastlabki holatda qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, orqa to'g'ri ushlangan holatda oldinga 165° , 135° , 105° , 75° ga egilishlar; orqaga 165° , 135° ga egilishlar.

6. Dastlabki holatdan orqaga 165° ga egilish, oldinga 135° ga egilish; Dastlabki holatdan orqaga 135° ga egilish, oldinga 105° ga egilish. Xuddi shuning o'zi, faqat Dastlabki holatdan oldinga 165° , 105° , 75° ga egilish, orqaga 135° va 165° ga egilish (sekin va tez).

7. D.h. – tik turish, oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Yon tomonga 135° va 105° ga egilish. Xuddi shuning o'zi, faqat dastlabki holatdan o'ng tomonga 135° ga egilish, chap tomonga 105° ga egilish va aksincha.

8. Gimnastika o'rindig'ida yotgan holatda tayanchda, tana rostlangan, tos-son bo'g'imlarda 155° , 165° ga egilish va 165° ga bukilib.

9. D.h. – qo'shpoyada egilib osilib turish yoki halqalarda 140° burchak ostida egilib osilib turish. Gavdani 60° gacha bukish va D.h.ga qaytish.

Xuddi shuning o'zi, faqat 45° burchak ostida bukilib, osilib turish holatidan gavgdani 160° gacha rostlash va dastlabki holatga qaytish.

Bukilib osilib turishda, yotgan holatda tayanchda gavgdani bukish burchaklari goniometr, sirkul yoki kartondan tayyorlangan shablon yordamida o'lchanadi.

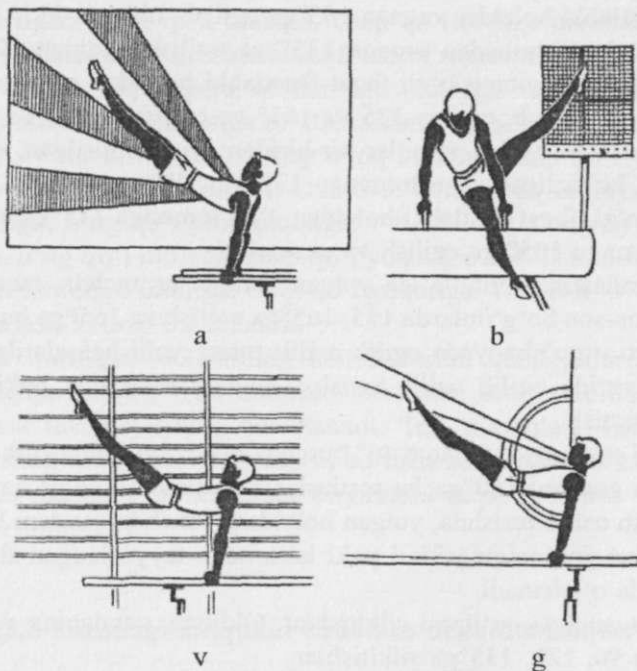
10. Tayanchda qo'llarni silkitishlar. Oldinga, gavgdani vertikal holatidan 90° , 120° , 135° ga silkitishlar.

Xuddi shuning o'zi, faqat orqaga silkitishlar.

11. Turnikda yoki halqalarda osilib turib tebranishlar. Oldinga 35° - 45° ; 45° - 55° ; 65° - 85° ga tebranishlar.

Xuddi shuning o'zi, faqat orqaga tebranishlar.

Siltash balandligi harakatlar bajariladigan ekran fonida aniqlanadi (gimnastika devorining transportirida) (4-rasm). Fazodagi harakatlarni baholash malakasiga o'rgatish paytida, bolalarga yo'l qo'yilgan kamchiliklari darhol tushuntiriladi.



4-rasm.

Nomlari qayd qilingan mashqlarning hammasi juftliklarda bajariladi. O'quvchilarning biri mashqni bajaradi, boshqasi esa, nazorat qiladi va o'rtog'i yo'l qo'ygan xatolar to'g'risida axborot beradi. Bunday topshiriqlarni 10-12 yashar bolalar aniqlikka musobaqalashish orqali qiziqish bilan bajaradilar.

Harakatlarning fazodagi aniqligini tekshirish uchun testlar:

1. Ekran fonida qo'llar bilan 45, 90, 125° burchak ostidagi harakatlar. Burchaklar boshqacha bo'lishi ham mumkin.

2. Oyoqlar bilan 45° , 90° , 105° burchak ostidagi harakatlar; yon tomonga 45° , 65° burchak ostida.

3. Qo'llar va oyoqlar bilan 90° burchak ostidagi harakatlar, o'ng oyoq yon tomonga 105° ga; qo'llar 135° burchak ostida, chap oyoq yon tomonga 45° burchak ostida.

4. Qo'llar, tana va oyoqlar bilan harakatlar: qo'llar yuqoriga, oldinga egilish 45° ga, o'ng oyoq orqaga 105° ga.

5. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar yuqoriga. Orqaga egilish 165° ga va oldinga egilish 45° ga. Burchaklarning uyg'unligi har xil bo'lishi mumkin.

6. Yotgan holatda tayanchda bukilish 165° ga va buralish 175° ga va aksincha.

7. Tayanchda tebranishlar. Orqaga 3 ta siltash 90° ga va 3 ta siltash 135° ga. Xuddi shuning o'zi oldinga siltashda.

8. Osilib turgan holatda tebranishlar. 3 ta siltash 45° ga va 3 ta siltash 65° ga.

Sinovdan o'tish oldidan uchta dastlabki urinishlar beriladi va shug'ullanuvchilarga yo'l qo'ygan xatolari aytiladi. Keyin, topshiriq bahoga bajariladi va har bir harakatdagi natijalar qayd qilinadi.

Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanishlar uchun baho qo'yiladi: og'ish 4° dan kam bo'lganida – "a'lo"; $4\text{--}5^\circ$ bo'lganida – "yaxshi"; $6\text{--}8^\circ$ bo'lganida – "qoniqarli"; 8° dan yuqori bo'lganida – "qoniqarsiz".

Egilishlar va bukilishlar paytidagi tana bilan harakatlar uchun baho (A.I.Kravchuk, 1969y. ma'lumotlariga ko'ra): $4,5\text{--}5^\circ$ og'ish paytida – "a'lo"; $5,5\text{--}6^\circ$ og'ish paytida – "yaxshi"; $6,5\text{--}8^\circ$ – "qoniqarli"; 8° dan yuqori bo'lganida – "qoniqarsiz".

Tayanchda va osilib turgan holatda tebranishlar uchun baho: 10° dan kam og'ish paytida – "a'lo"; $10\text{--}15^\circ$ – "yaxshi"; 20° gacha – "qoniqarli"; 20° dan yuqori bo'lganida – "qoniqarsiz".

2.2.3 Harakatning davomiyligini idrok qilish uchun mashqlar

Mazkur mashqlardan maqsad – yosh gimnastikachilarni alohida harakat amallarini bajarish paytida vaqt intervallarini farqlay olish

malakasiga o'rgatish va shu tufayli, ularni gimnastika mashqlarini o'zlashtirishga bo'lgan harakat qobiliyatlarini oshirishdan iborat. Fazo va vaqt ichida harakat qilishga orientirlanish odamni o'z harakatlarini boshqarish qobiliyati bilan bog'liq.

Tavsiya qilinayotgan mashqlar amaliyotda aprobat siya qilingan, yosh gimnastika chilarni tayyorlashdagi ularning samaradorligi tajribada tasdiqlangan.

Tayyorgarlikning birinchi bosqichida yosh gimnastikachilarga elementar va chuqur shakldagi harakat amallari davomiyligini baholashga qaratilgan mashqlar taklif qilingan. Tayyorgarlikning ikkinchi bosqichida, ular vaqt ichidagi harakatlarni aniqroq baholashlari kerak.

1. Ilgari o'rganilgan harakatlar qulay sur'atda, keyin esa, birmuncha tez bajariladi:

a) qulay tezlikda o'mbaloq oshish, keyin esa, birmuncha tez 3 marta oldinga o'mbaloq oshish bajariladi;

b) odatlangan sur'at bilan belgilar bo'ylab, keyin esa, birmuncha tez 10 qadam yugurish;

v) osilgan arqonga 3 metr odatlangan sur'at bilan, keyin esa, birmuncha tez chirmashib chiqish;

g) oyoqlarga yarim o'tirib tayanchdan yuqoriga 5 marta sakrash, rostlanish paytida qo'llar yuqoriga ko'tariladi (har bir sakrash dastlabki holatga o'tish bilan yakunlanadi). Sakrashlar birinchi marta qulay sur'at bilan, ikkinchi marta esa, birinchi martadagiga nisbatan tez bajariladi;

d) osilib turgan holatda yoki tanyachda qo'llarni 5 marta qulay sur'at bilan bukish, ikkinchi urinishda esa, birmuncha tez bajariladi.

2. Shug'ullanuvchilar belgilgan harakatni 2 marta ketma-ket odatlangan sur'at bilan bajarishlari va uni eslab qolishlari kerak, uchinchi marta – birmuncha tez, to'rtinchi marta – maksimal tezlik bilan bajarishlari kerak. Topshiriq, shug'ullanuvchi bajarish sur'atini dastlabki sur'atga nisbatan ikki marta oshirgan holatdagina bajarilgan deb hisoblanadi.

3. Shug'ullanuvchilar topshiriq bo'yicha bajariladigan harakatlarni odatdagi sur'atga nisbatan bir tezlashtirishi va bir pasaytirishi kerak. Mazkur topshiriq oldingisidan murakkabroq, shuning uchun,

shug'ullanuvchilar uni birinchi ikkita topshiriqni muvaffaqiyatli o'zlashtirishganlaridan keyin bajarishlari kerak:

a) qulay sur'atda 5 marta sakrashlar (belgilar bo'ylab). 2 marta takrorlanadi. Uchinchi marta – xuddi shuning o'zi, lekin 1 sekundga tezroq, to'rtinchi marta esa, birinchi martadagiga nisbatan 1 sekundga sekinroq bajariladi;

b) qulay sur'atda 3 marta oldinga (yoki orqaga) o'mbaloq oshish, keyin esa, birmuncha tez va 1 marta birinchi martadagiga nisbatan 1 sekundga sekinroq bajariladi;

v) osilib turgan holatda yoki tanyachda qo'llarni 5 marta qulay sur'at bilan bukish va rostlash, keyin esa, sur'at o'zgartiriladi – bir tezlashtiriladi, bir sekinlashtiriladi;

g) xuddi shuning o'zi, faqat navbatdagi mashqni bajarish paytida: asosiy turish holatidan oyoqlarga o'tirgan tayanchga, yotgan holatda tayanchga, oyoqlarga o'tirgan tayanchga o'tish. Takrorlashlar 3 marta;

d) xuddi shuning o'zi, faqat osilib turgan holatda bir oyoq bilan siltanib aylanib ko'tarilganda (ketma-ket 3 marta).

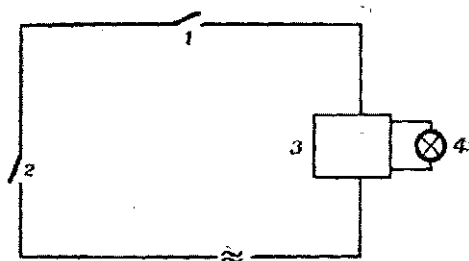
4. Harakatlarni bajarish paytida vaqtning mikrintervallarini (sekundning ulushlarini) baholash malakasiga o'rgatish:

a) qo'lda xronometr bilan vaqt oralig'ini hisoblash – 1 sek., 0,8 sek., 0,5 sek., 0,3 sek., ko'z bilan nazorat qilinadi.

Xuddi shuning o'zi, faqat ko'z bilan nazorat qilinmaydi (mus-taqil).

Xuddi shuning o'zi, faqat shug'ullanuvchilarning birini yoki trenerning topshirig'iga ko'ra;

b) asosiy qismi vaqt oralig'ini millisekundlarda qayd qilish imkonini beruvchi elektrosekundomerdan iborat bo'lgan maxsus moslama yordamida vaqt intervallari aniqlanadi. Elektr tarmog'iga elektrosekundomerdan tashqari lampochka va ikkita ulagich ulanadi (2-sxema). Ularning biri orqali tarmoqni ulash yo'li bilan lampochkani va elektrosekundomerni yoqish mumkin, boshqasi orqali esa – ushbu moslamani ulash mumkin.



2-sxema Komponentlarni biriktirish ketma-ketligi va vazifalarni bajarish vaqti.

Avvaliga, shug'ullanuvchiga bir qo'li bilan lampochkani va elektrosekundomerni yoqish, keyin esa, boshqa qo'li bilan vaqtning har xil – 1 sek., 1,5 sek., 2 va 3 sek., 0,8 va 0,5 sek., 0,2 va 0,1 sek. oralig'larida ularni o'chirish topshirig'i beriladi (vaqt sekundomer yordamida qayd qilinadi va o'quvchiga xabar beriladi). O'quvchining o'zi elektrosekundomerning strelkasini kuzatadi va vaqt intervallari ni aniqlaydi. Shundan keyin, o'quvchi trenerning yoki shug'ullanuvchilarning birini ko'rsatmasi bo'yicha vaqt intervallarini baholaydi. U, ushbu topshiriqlarni bajarish paytida, signal bo'yicha (yoqilgan lampochka) elektrosekundomerni belgilangan vaqt o'tganidan keyin o'chiradi. Ushbu holatda lampochka va elektrosekundomerni trener yoki shug'ullanuvchilarning biri yoqadi, ushbu moslamalarni o'chirishni esa, shug'ullanuvchining o'zi amalga oshiradi.

Misol uchun mashqlar:

a) D.h. – bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinga uchiga qo'yiladi, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Bir oyoqni siltab va boshqasi bilan deysinib, qo'llarga turiladi, oyoqlar bilan matga tayanchga turiladi. Bajarish uchun sarflanadigan vaqt deysinuvchi oyoq poldan uzilgan lahzadan to oyoqlar matga tekkuniga qadar o'lchanadi. O'quvchilarga xabar beriladigan vaqt qayd qilish bilan birinchi probali urinishdan keyin, mashqni 1 sekund davomida bajarish topshirig'i beriladi. Har bir bajarishdan keyin o'quvchiga sarflangan vaqt aytiladi. Har bir yangi topshiriqda vaqt 0,1, 0,2 sek. ga kamaytirilishi kerak. Ushbu mashqni 10-12 yashar bolalar 0,5-0,8 sekunda bajarishga qodirdirlar:

b) xuddi shuning o'zi, faqat yon tomonga aylanishni bajarish paytida;

v) xuddi shuning o'zi, faqat oldinga aylanishni bajarish paytida;

g) ko'prikchadan sakrashlar. Sakrab ko'prikcha ustiga turish vaqti va depsinish vaqti hisoblanadi. Ko'prikchadan oyoqlar bilan depsinish vaqtini kontakt maydoncha yordamida o'lchash yaxshi, ushbu maydoncha ko'prikchaning ishchi yuzasi ustiga montaj qilinadi. Ko'prikcha ustiga sakrab chiqish paytida oyoqlar bilan ko'prikchaga tegish lahzasida elektrosekundomer ulanadi va ishga tushiriladi. Ko'prikchadan depsinish vaqtida kontaktlar ajraladi va elektrosekundomer o'chadi. Depsinish tezligi elektrosekundomer bilan qayd qilinadi va har gal o'quvchiga axborot beriladi. Shug'ullanuvchi depsinishga sarflangan vaqtni farqlashga va uni 0,2, 0,1 va 0,09 sek. davomida bajarishga o'rganadi.

Xuddi shuning o'zi, oldinga aylanishda qo'llar bilan itarilishni bajarish paytida.

Vaqt intervallarini baholash malakasini aniqlash uchun testlar:

1. D.h. — o'tirgan holatda tayanchda. Yuqoriga 5 marta sakrashlar, rostanish va qo'llarni yuqoriga ko'tarish bilan. Har bir sakrash dastlabki holatga o'tish bilan yakunlanadi (qulay sur'at bilan). 5 marta sakrashlarni bajarish vaqti sekundomer bilan o'lchanadi va shug'ullanuvchiga e'lon qilinadi.

Xuddi shuning o'zi, faqat 1 sekundga tezroq.

Xuddi shuning o'zi, faqat birinchi topshiriqqa nisbatan 1 sekundga sekinroq.

2. Qulay sur'at bilan oldinga 3 marta o'mbaloq oshish. Bajarish vaqti sinovdan o'tuvchiga aytiladi. Keyingi urinishlarda o'mbaloq oshishlar bajariladi: birinchi marta 1 sekundga tezroq, ikkinchi marta — 1 sekundga sekinroq (baholash shartlari oldingi kabi).

3. Qulay sur'at bilan belgilar bo'ylab 5 marta (0,5 m) sakrashlar (qo'llarni siltash bilan).

Xuddi shuning o'zi, faqat 3 sekund ichida; xuddi shuning o'zi, faqat 5 sekund ichida.

Har bir topshiriqdagi xatolar 0,5 sekunddan oshmagan paytda testlar bajarilgan hisoblanadi.

III BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

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 mashg'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'zga-

rishi 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 tayanchlar

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, atrofida qilargiga 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.

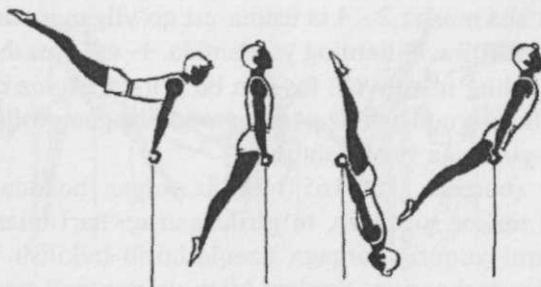
2. Pastki jerdda yotgan holatda osilib, ikkala oyoqlar bilan depsinib aylanib ko'tarilish.

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).



5-rasm

2. Tayanchda gavadani oldinga va orqaga ikki nafar shug'ullanuvchilar yordamida egish. Tayanchda bukilmasdan turishni bilish.

3. Tayanchdan, turnik atrofida tayanchdan tayanchga ikki nafar shug'ullanuvchilar yordamida passiv aylanish. Aylanish vaqtida gavadani 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 bukilmasdan.

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 bukilib 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.

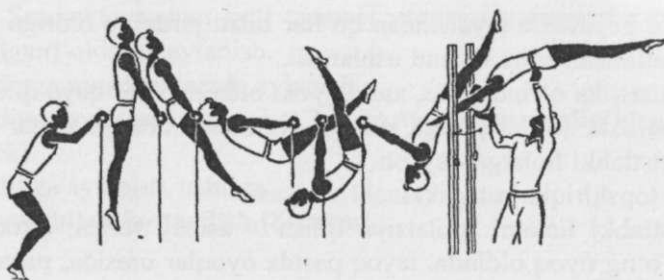
3. Tayanchdan orqaga aylanish.

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 gavdani 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 vertikalidan $135-145^{\circ}$ burchak ostida yo'naltirilgan, bunda, gavdaning egilish burchagi $150-165^{\circ}$ ga teng. Oyoqlarning yo'nalishi ekran yoki strelkalari bo'lgan transportir yordamida aniqlanadi, mashqlar uning fonida bajariladi.

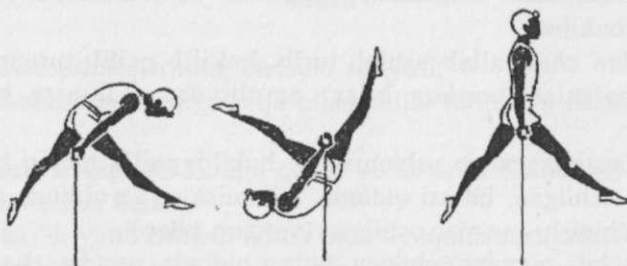


6-rasm

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Yordam bilan arqon ustidan sapchib tushish (6-rasm).
2. Yordam bilan va mustaqil tarzda matlar to'plami ustiga yoy-simon 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) (7-rasm).



7-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 gorizontal 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 ushalash. 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 (8-rasm).**



8-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:



9-rasm

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).

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

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

nishlar.

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 gavnani 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 gavnani 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, gavnani orqaga $160-170^{\circ}$ ga siltash paytida rostlash va

gavdani oldinga 30-40°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.

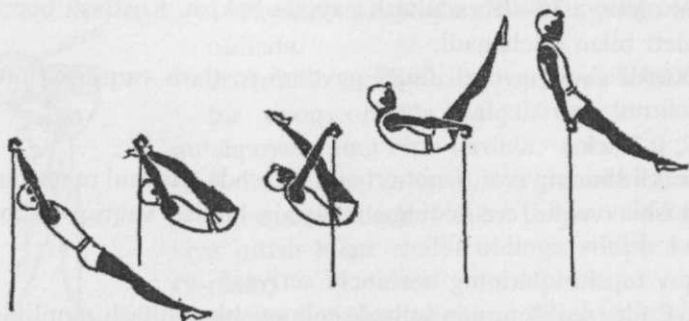
8. Bitta oyoq bilan ko'tarilish, ushlashdan pastga changallashga o'tish va orqaga aylanish.

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

Ikki oyoq bilan ko'tarilish (10-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.



10-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 gavgdani 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 to'sni 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 tebratishlar.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Gimnastika devorida osilib turish holatida, oyoqlar reykada, qo'llar sonlar balandligida, qo'llar va oyoqlarni bukmasdan gavgdani tez bukish va rostlash.
2. Egilib o'tirgan holatda oyoqlar balandroq ko'tarilgan, qo'llar oldinga-yuqoriga. Chalgancha yotgan holatga o'tish bilan gavgdani

tez rostdash, 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 rostdash. Rostlanish burchagining kattaligi ($160-170^\circ$) baholanadi.

Burchakni o'lchash shug'ullanuvchining beliga va soniga qotirilgan gonomometr, 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. Gavdani rostdash holatida oyoqlarni poldan uzoqligi 15-20 sm ga teng bo'lgan masofa taxminan $160-170^\circ$ 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 rostdash 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 rostdash. Rostlanish paytida shug'ullanuvchi turnikka sonlarini tekizishi 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 rostdash bilan kattalashtirib (yordam bilan va mustaqil tarzda). Agarda, shug'ullanuvchi-

lar 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 (11-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.

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:



11-rasm

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°),



12-рasm

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 (12-rasm).

5. Topshiriq bilan tebranishlar: $35-45^\circ$ li 3 ta siltash; $50-60^\circ$ li 3 ta siltash; $70-80^\circ$ 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 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 bir muncha 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 qilindai. 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 reykaga yelkalardan sal yuqoriroq tayanch holati, tos-son bo'g'imlarida yengil bukilish va o'tirish. Oyoqlar bilan depsinib va qo'llarni reykaga 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 harakatlari 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 uchlari qaratiladi. Yordam bilan va mustaqil tarzda bajariladi.

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

1. Tayanchdan yoysimon siltash, vertikal dan 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 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 depsinib yuqorigi jerdga tayanchga o'tish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat pastki 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. Chalqancha 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'liga tayanaadi. 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 mezon – turnikning past da rajasidan 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 strekalari 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 rivo-

jilantirishlari 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'rindiqda, 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 bukilish va rostanish

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 rostdashdan keyin, bukish lahzasida shug'ullanuvchining oyoqlari qo'yib yuboriladi va undan, vertikal dan o'tguniga qadar siltash vaqtida rostlanishi talab qilinadi.

10. Xuddi shuning o'zi, faqat o'quvchi tanasini bukkidan 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 uchlari-da, oyoq uchlari bilan jerdarga yoki gimnastika o'rindig'ida yotgan holatda tayanchda) tanani $165-175^{\circ}$ ga bukish va rostdash. Burchak goniometr bilan yoki sirkul bilan o'lchanadi. Avvaliga, shug'ullanuvchiga aniq bukilish va rostlanish uchun yordam beriladi, keyin esa, ular buni mustaqil tarzda bajarishadi va trener ularni tanani bukish va rostdashni 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 bukilish paytida qo'ng'iroq chalinadi.

3. Tebranish kichik ($50-65^{\circ}$), o'rtacha ($70-85^{\circ}$) va katta ($90-120^{\circ}$) 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 gorizontal 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 ($120-130^{\circ}$ 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 ushlash, 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 ushlash, 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 ushlash, 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 jerdlarga 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 jerdalarning 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 otida) 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 jerdarga tayanib) bukilish, tana tez rostlanadi, oyoq uchlari bilan depsinish va yon

tomonga sapchib tushish. Oyoqlar bilan depsinilgandan keyin buk-ilish.

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 vertikaldan $85-90^{\circ}$ 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'shpovalarda (uchlarida, o'rtasi-da) orqaga siltash bilan sapchib tushish.

2. Uchta, ikkita va bitta siltashdan keyin bukilib sapchib tushish.

3. O'tirgan holatdan oyoqlar ochilgan, ichkariga o'tkazib tebran-ish 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 bosh-lash kerak. Burilib sapchib tushishni avvaliga yordam bilan bajar-ish kerak.

Oldinga siltash bilan sapchib tushish.

O'quv topshiriqlarining birinchi va ikkinchi seriyalari:

1. Gimnastika devorida osilib turgan holatda oyoqlarni oldin-ga-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° belgilanadi.

2. 45-55° balandlikdan oldinga siltanish bilan sapchib tushish.

3. Tayanchda tebranish paytida oldinga siltash balandligi 60-80° belgilanadi.

4. Siltash bilan oldinga sapchib tushish, 60-80° balandlikdan.

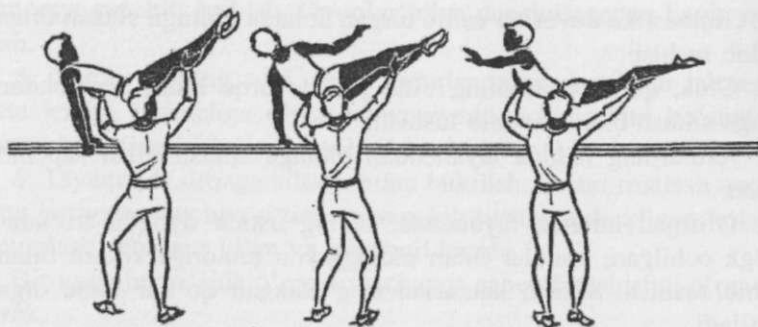
5. Siltash bilan oldinga sapchib tushish, trener belgilagan balandlikdan.

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.



13-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 (13-rasm).

6. Oldinga siltash bilan sapchib tushish, qo'shpoyalarga orqasi bilan 90° ga burilish, yordam bilan (14-rasm). Sapchib tushish tomonidagi qo'lga tayangan holda. Ushbu sapchib tushishni bajarishdan oldin quyidagi mashqlar bajariladi:



14-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 gorizontol 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 jerdlardan 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 rostlash 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 $65-75^{\circ}$ qilib belgilanadi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat siltash amplitudasi $90-100^{\circ}$, keyin $135-145^{\circ}$ 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 kafilarga qarab tortiladi, orqaga siltashda esa, qo'llarni jerdlarga 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 jerdlardan 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 jerdlarda.

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 uchlari 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.

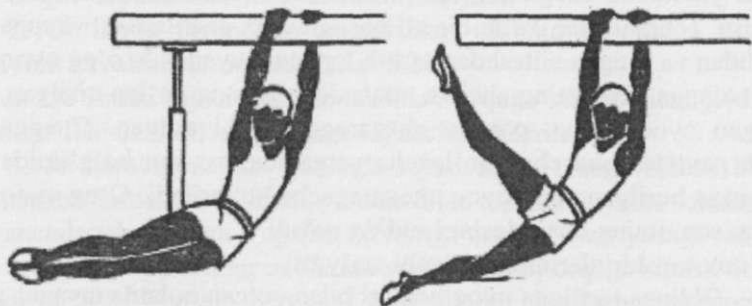
3. Tayanchga qarab turgan holatda, uning pastidan ushlanadi, oyoqlar bilan yon tomonlarga siltash. Yon tomonlarga ko'tarilgan oyoqlar 3 sek. ushlab turiladi. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoq bilan.

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 (15-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.



15-rasm.

2. Yakkachoʻpda, past turnikda, dastaklari boʻlmagan otda, dastaklari boʻlgan otda yoki bitta jerdda oʻng oyoq bilan tayanchda. Yelka kamari tushiriladi, egilishga intilib, tanani koʻtarishga urinishiladi, 3 sek. ushlab turiladi. Yelka boʻgʻimlarida osilib turib oyoqlar imkoni boricha keng ochiladi, bir oyoq oldinga, dastlabki holatga qaytiladi, 3 sek. ushlab turiladi.

3. Dastaklari boʻlgan otda oʻng oyoq bilan tayanchda, qoʻllar yon tomonlarda, oʻng oyoqqa oʻtirish, 2 sek. ushlab turiladi. Xuddi shuning oʻzi boshqa oyoq bilan. Oyoqlarni bukkan holatda bir nechta tebranishlar yoki oyoqlarni bukkan holatda chalishtirish va yana bir marta tayanch qayd qilinadi, oyoqlar ochilgan va oʻtirish, oyoqlar ochilgan.

Oʻquv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Devorga orqa bilan osilib turgan holatda yon tomonlarga tebranishlar, oyoqlarni kengroq ochish va uchlarini boshdan yuqoriroq darajada reykgaga tekkizish bilan.

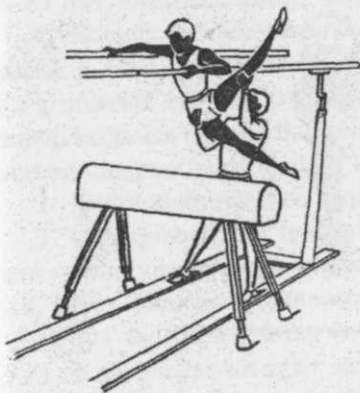
2. Qoʻshpoyalarda yoki halqalarda qoʻllarda tayanchda yon tomonlarga tebranishlar, oyoqlar ochilgan.

3. Xuddi shuning oʻzi, faqat dastaklari boʻlmagan ot ustida (kombinatsiyalangan snaryad – qoʻshpoyalar va ot yoki halqalar va ot).

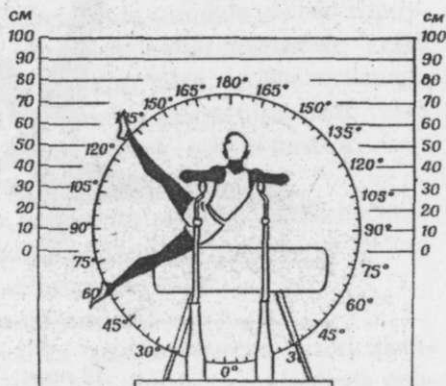
4. Kombinatsiyalangan snaryadda oyoqlarning harakatlanishini butun traektoriyasi boʻylab olib oʻtish, holatlarni siltashning chekka nuqtalarida qayd qilish bilan (16-rasm). Xuddi shuning oʻzi, faqat siltash amplitudasini belgilash bilan (17-rasm).

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.



16-rasm



17-rasm

O'quv topshiriqlarining to'rtinchi seriyasi:

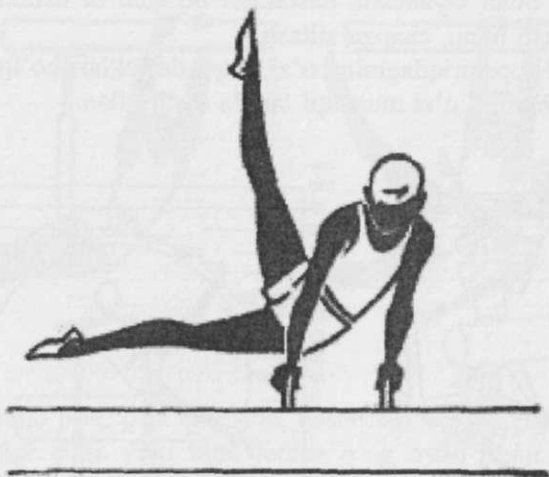
1. Gradatsiyalangan to'r chizilgan devorga orqasi bilan turib, oyoqlar yon tomonlarga 45-90°, 30-60°ga ochiladi.

2. Qo'shpoyalarda yon tomonlarga tebranishlar, tanani vertikalidan (pastda qolgan oyoq bo'yicha, ya'ni boshqa nomdagi oyoq bo'yicha) belgilangan burchakka (30, 45°).

3. Xuddi shuning o'zi, faqat kombinatsiyalangan snaryadda (20-30°).

O'quv topshiriqlarining beshinchi seriyasi:

1. Dastaklari bo'lgan ot ustida o'ngini bukkon 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.



18-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 (18-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'shpoy-alarning 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.

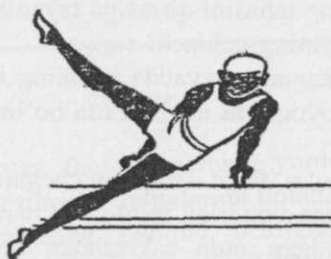
4. Tayanchda tebranish, bir nomdagi oyoqni yon tomonga ko'tarish balandligini sekin-asta oshirish bilan, oyoqlarni ochish burchagi va tanani burish burchagi bir nomdagi qo'lga nisbatan olinadi.

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 (19-rasm).



19-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'rindiqlning 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'rindiqlning 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 bi-

lan 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:

Dastklari 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. Dastklari bo'lgan otda oyoqlar harakatlanishini butun traek-

toriyasi 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 vertikalidan 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 ekraninng 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 chappa siltash – o'ngi bilan siltab olib o'tish – chappa 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 so'dir bo'layotgan paytda, o'ng qo'l tayanchga qaytariladi.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Kombinatsiyalangan snaryadda o'ng oyoqni siltab olib o'tish – chappa 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, av-

valiga oyoqni yon tomonga-yuqoriga bukilgan tana bilan siltashlar-siz, 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 (20-rasm).



20-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 etishi 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 rostanadi 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 gorizontol 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 siltashsiz.

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, o'tning tanasi ustidan o'ngga va oldinga o'tkaziladi, tosni o'ngga uncha katta bo'lmagan burish va tos-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 otda.

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. Ikki kita 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 tos harakatlanib o'tganidan keyin imkoni boricha ertaroq qo'yiladi. Oldinga siltab olib o'tish paytida qo'llarni almashtirishni qulay bo'lishi uchun tos 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. Dastaklari bo'lgan, dastaklari 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 yengil 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, dastaklari bo'lgan, dastaklari bo'lmagan otda, yakkacho'pda tayanch oyoqlarni snaryadga tekkizmagan holda 3-5 sek. ushlab turiladi (21-rasm).

2. Shu snaryadlarda orqada tayanchda oyoqlarni snaryadga tekkizmagan holda 3-5 sek. ushlab turiladi.

3. Otning dastaklarida burchak – orqada tayanchga rostlanish – oyoqlarni otga tekkizmagan holda, 3-5 sek. ushlab turiladi.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Trenajyorda (22-rasm) ikkala oyoqlar bilan aylanishlar, sekin sur'atda.

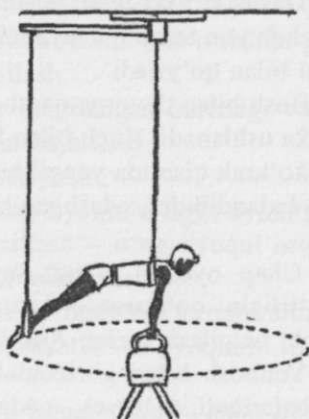
2. Dastaklari bo'lgan otda harakat bo'yicha olib o'tish (23-rasm).

3. Polda yotib tayanchda ikkita oyoq bilan aylanishlarni imitatsiya qilish.

4. Xuddi 1-topshiriqning o'zi, faqat normal sur'atda.



Rasm-21



Rasm-22

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.



Rasm-23

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 xalqalardagi 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 xalqalarni vertikal osilib turishidan uzoqlashtirish va harakatning kerakli lahzasida nisbiy muvozanatni saqlash maqsadida faol ta'sir ko'rsatish imkoniyati.

Gimnastika xalqalardagi 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 rostanadi, 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 jerdan matlar bo'ylab sirpanish. 3 urinish 6 martadan.

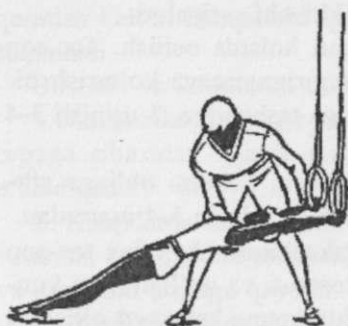
2. Tik turgan holatda o'ng oyoqda tayanchda, chap oyoq gimnastika devoridan bir yarim qadam uzoqqa oyoq uchiga qo'yilgan. Chap oyoq orqaga, devordan orqaga tortilib oldinga egilish. Xuddi shuning o'zi boshqa oyoqdan. Orqaga siltash imitatsiya qilinadi. 3 urinish har bir oyoq bilan 5 martadan.

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.

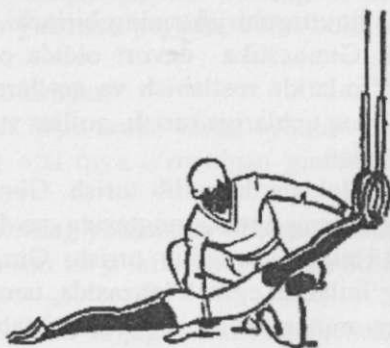
4. Devorga oldi bilan o'tirgan holatda, qo'llar bilan gimnastika devoriga bog'langan rezina bintning uchlaridan ushlanadi, qo'llarni yuqoriga ko'tarish orqali, rezina bintni cho'zgan holda orqaga yotish.

5. Past (poldan 30-40 sm joylashgan) gimnastika halqalarda orqaga yotgan holatda osilib turish. Oyoqlarga tayanchda qo'llarni yuqoriga, orqaga, yon tomonlarga ko'tarish (24-rasm). 3 urinish 4 martadan.

6. Xuddi shuning o'zi, lekin ko'krakda yotgan holatda. Oyoqlarga tayanchda qo'llarni yuqoriga-yon tomonlarga ko'tarish (25-rasm). 3 urinish 4 martadan. Yordam berish paytida ko'krak tagidan ikkala qo'llar bilan qo'llab turiladi.



24-rasm



25-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 otida 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 uchtadan 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 reykadan 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 changal-lab ushlab, to'g'rilangan (yengil bukilgan) gavgani kuraklarda turish holatiga yaqin bo'lgan holatga ko'tarish.

O'quv topshiriqlarining uchinchi seriyasi:

1. Bukilib osilib turishdan, egilgan gavgani oldinga sekin tushirish va yordam bilan rostlash. Bosh to'g'ri holatga qaytariladi.

2. Yordam bilan siltashlar va osilib turib bukilish. 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, orqa odatdagi siltashni bajarish.

O'quv topshiriqlarining birinchi seriyasi:

1. Qiya o'rgatilgan o'rindiqlarda bukilgan holda orqa bilan yotib, kuraklarda turish holatiga rostlanish va sekin orqaga yotgan holatga tushish.

2. Gavdani rostdash va o'rtoqlarini qo'llariga yotgan holatda osilib turish, qo'llar yuqoriga-ortaga 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 ortaga siltash bilan bukilib osilib turishga o'tish, oyoqlarni ortaga-yuqoriga savlashsimon harakatlar bilan, ortani va barcha tanani baland ko'tarish ortali 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 ortaga egish, kuraklarning ichki chekkalarini yaqinlashtirish va boshni ortaga 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 ortali).

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.

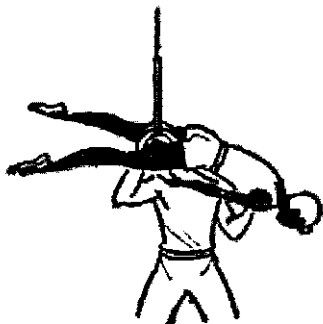
7. Oldinga yelka kamarida aylanish, bahoga.

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 (26-rasm).



26 – rasm

2. Oyoqlar ochilgan turish holatidan qo'llar bilan rezinaning uchlaridan ushlab oldinga egilish; rezinaning o'rtasi qotirilgan. Gavgdani 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 lahzada 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 burilish 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.

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 tosson bo'g'imlarida bukilib, yelkalarni 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'llarni 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 dinamometrqa 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 tekizib, qiya yuzada (unga matlar to'shaladi) oldinga tez o'mbaloq oshish. Shug'ullanuvchi, chegaralovchi plankadan foydalanishi paytida, qo'llarini plankaga 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 tekizilganidan 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'rindiqlik 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'rtoq'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 bukilib, tos oldinga ko'tariladi va dastlabki holatga qaytiladi. Mashq o'zlashtirib borilgan sari tovonlar va devor o'rtasidagi masofa kattahtiriladi.

6. Qorinda yotgan holatda qo'llar bilan oyoq uchlari ushlanadi, oyoqlarni rostlash va boshni orqaga egish bilan, maksimal bukilib.

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 reykaga 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:

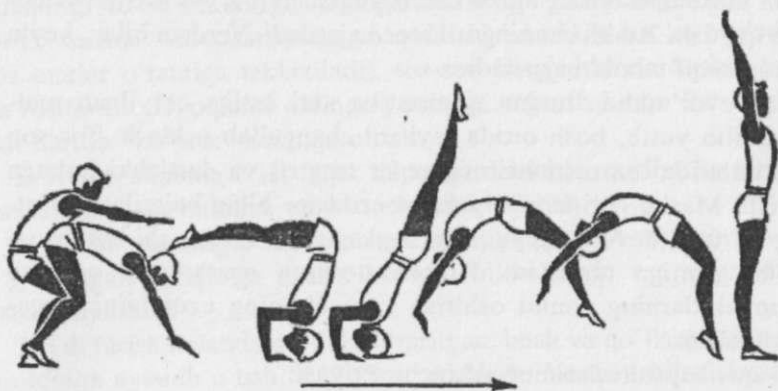
1. Balandligi 40-50 sm. bo‘lgan matlardan yasalgan valikka yoki o‘ralgan akrobatik gilamchaga bukilib yotgan holatda tayanchdan, oyoqlarni oldinga-yuqoriga jo‘natish orqali tos-son bo‘g‘imlarida tez rostlanish. Bu bilan bir vaqtda qo‘llar rostlanadi va boshni orqaga egib, “ko‘prik” holatiga o‘tiladi.

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 (27-rasm).



27-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 sekunda 5 marta; 4 sekunda 5 marta; 3 sekunda 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 bukilib (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 bukilib 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 ushlash. Tos-son bo'g'imlarida tez rostlanish (oyoqlar to'g'ri) va dastlabki holatga qaytish. Mashq rezina bint yoki amortizator bilan bajariladi. Binting 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 tek-

kizilgan. 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 sekin-asta kattalashtiriladi.

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'qolguni-ga 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'prik" holatiga o'tish.

5. Xuddi shuning o'zi, faqat tik turgan holatda, qo'llar ko'tarilgan, oldinga tez bukilish 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 (28-rasm).



28-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.

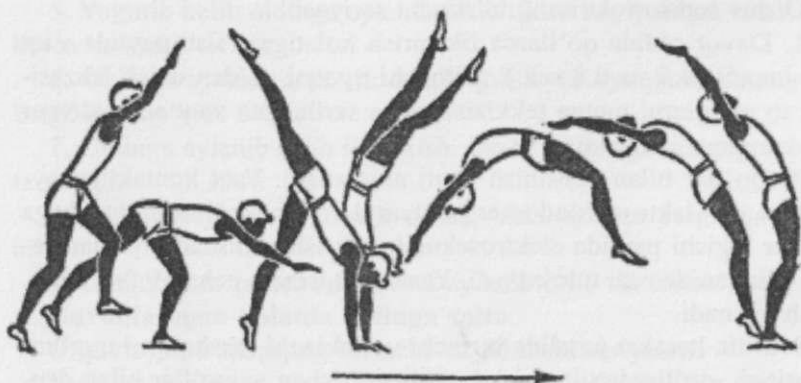
2. Oldinga o'mbaloq oshgandan keyin, boshga tayanib oldinga aylanib o'tish.

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 (29-rasm).



29-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 depinish.

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 lahzasi-dan 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 (30-rasm).

2. Xuddi shuning o'zi, faqat orqa bilan yordam beruvchining qo'llariga yiqilish orqali (31-rasm).



30-rasm



31-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.

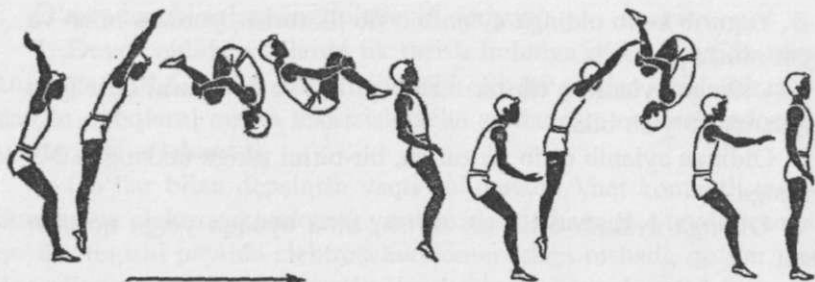
6. Gimnastika devori oldida qo'llar bilan reykaga tayanib sakrashlar. Sur'at bilan 15-20 ta sakrashlar bajariladi..

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.

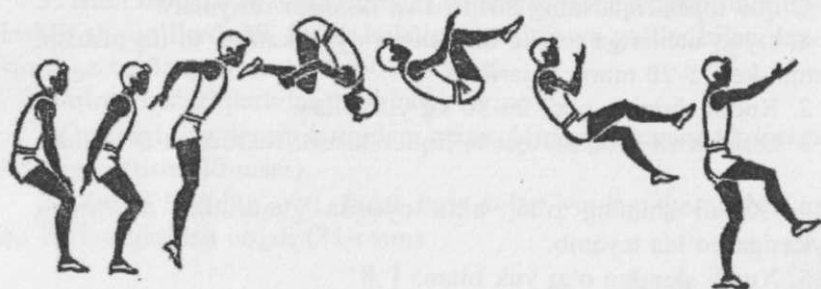
9. Joyida turib matlar to'plami ustiga sakrashlar.

Guruhlashgan holatda oldinga saltoni har xil usullarda bajarish mumkin: 1) qo'llar ko'tarilgan dastlabki holatdan qo'llarni oldinga siltash orqali (32-rasm), 2) sakrash vaqtida qo'llarni pastdan oldinga-yuqoriga siltash orqali (33-rasm), 3) qo'llar ko'tarilgan dastlabki holatdan qo'llarni pastga va orqaga siltash orqali (34-rasm).



32-rasm

33-rasm



34-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 bukila-di va ular boldirning o'rtasidan qo'llar bilan ushlanadi (guruhlash-ish). Sakrash lahzasida orqadan belni ushlab qo'llash.
7. Xuddi shuning o'zi, faqat 2-3 qadam yugurib kelib tramp-lin-dan depsinish 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 rostdash.

5. D.h. – qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, chap oyoq oldinda uchiga qo'yilgan. O'ng oyoq bilan siltanib va chap oyoq bilan deysinib qo'llarda turish, yordam bilan. Tana to'g'rilangan, egilmagan, bosh orqaga egilgan.

6. Kuraklarda yotgan holatda tayanchdan, oyoqlar bukilgan, tana va oyoqlarni sekin rostdash, o'rtog'i yoki trenajyor yordamida qo'llarni bir vaqtda rostdash 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 rostdash 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 rostdanishi vaqtida boldir-oshiq bo'g'imidan ushlaydi va uni qo'llarda turish holatiga o'tishiga yordam beradi.

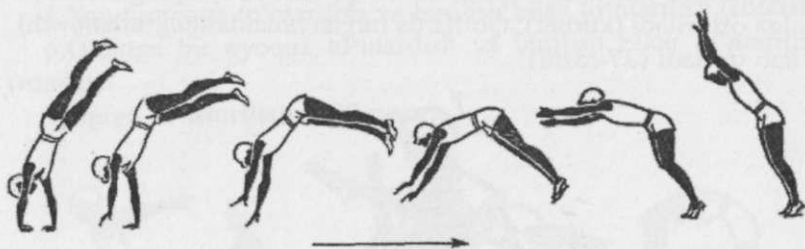
9. Xuddi shuning o'zi mustaqil tarzda.

Burilish bilan to'ntarilish (rondat) (35-rasm).

O'quv topshiriqlarining uchinchi va to'rtinchi seriyalari:

1. Yon tomonga to'ntarilish, tez sur'at bilan.

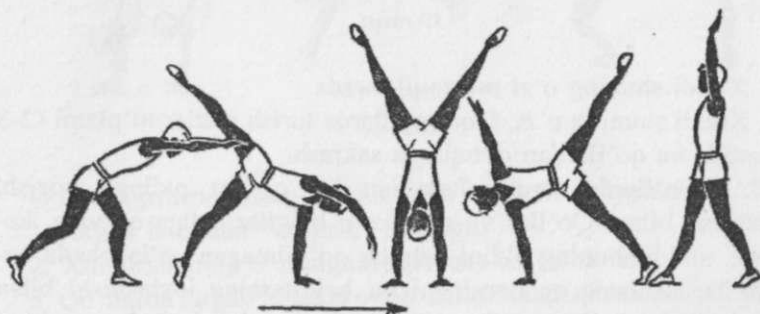
2. Xuddi shuning o'zi, faqat harakatning asosiy yo'nalishiga orqa bilan burilish orqali (36-rasm).



35-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.



36-rasm

5. Xuddi shuning o'zi, faqat to'ntarilishdan keyin oyoqlar bir-lashtiriladi.

6. Xuddi shuning o'zi oyoqlarni keyinchalik tushirish va tos-son bo'g'imlarida bukish bilan.

7. Qo'llarda turgan holatdan tananing yiqilishi lahzasida oyoqlar bukiladi va bel qismi egiladi. Keyin, tos-son bo'g'imlarida tez buk-ilish orqali, qo'llar bilan depsiniladi va qo'llardan oyoqlarga sakrash amalga oshiriladi (kurbet). Qo'llarda turgan holatda shug'ullanuvchi qo'llab turiladi (37-rasm).



37-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.

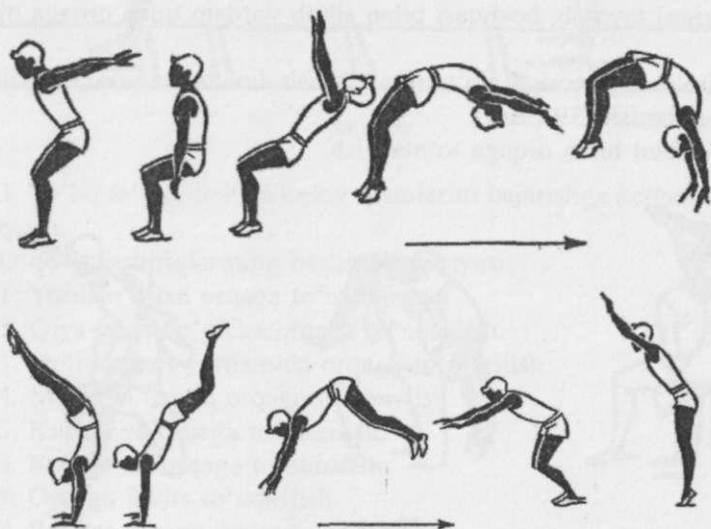
10. Qo'llarda turgan holatdan bir qadam oldinga bosish, to'ntarilish bilan. Qo'llar va oyoqlarni belgilar ustiga qo'yish, ke-yin esa, xuddi shuning o'zini belgilar qo'yilmagan yo'lakchada ba-jarish. Yo'lakchada qo'llarning izini belgilarning joylashishi bilan taqqoslab, shug'ullanuvchiga o'z harakatlarini baholash va ularni topshiriqqa binoan bajarish taklif qilinadi.

11. Xuddi shuning o'zi, faqat vaqtini 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. (38-rasm)



38-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 ushlab va bukilib 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'liga bukilish bilan.

2. Qo'llar yuqoriga ko'tarilgan turish holatidan orqaga sakrash, yordam beruvchilarning qo'liga 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 (39-rasm).

6. Yordam bilan orqaga to'ntarilish.

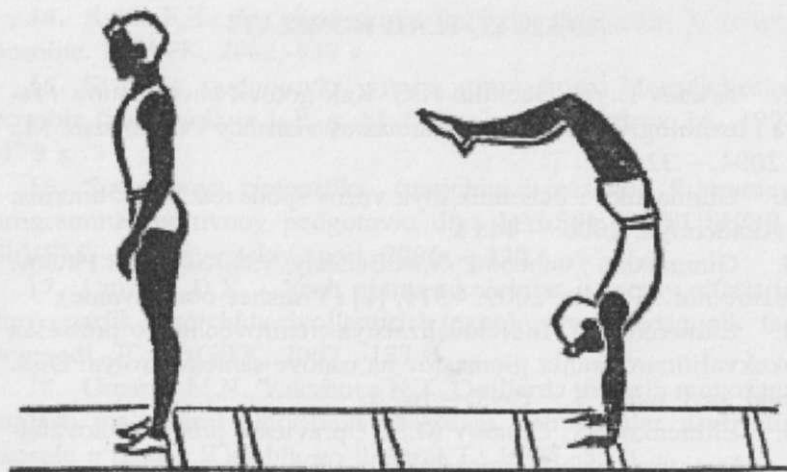


39-rasm

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) birinchisiga birmuncha yaqin (30-35 sm) chizilgan chiziqqa, v) birinchisidan 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).



40-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.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Arkaev L.Ya., Suchilin N.G. Kak gotovit chempionov. /Teoriya i texnologiya podgotovki gimnastov vishshey kvalifikatsii. M.: FIS 2004. – 326 s.
2. Gimnastika : uchebnik dlya vuzov /pod. red. M.L.Juravina. M.: Akademiya, 2008. – 448 s.
3. Gimnastika : uchebnik /V.M.Barshay, V.N.Kuris, I.B.Pavlov. – Rostov n/d : Feniks, 2009. - 314, [1] (Vishshee obrazovanie).
4. Efimenko A.I. Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa visokokvalifitsirovannix gimnastov na osnove samokontrolya. Diss. ...kand. ped. nauk. T.: 1993. – 167 s.
5. Efimenko A.I. Umarov M.N. Upravlenie predsorevnovatel'noy podgotovkoy yunix gimnastov. T.: 1990. -63 s.
6. Eshtayev A.K. Sport gimnastika si mashg'ulotining nazariy asoslari. Uslubiy qo'llanma. T.:O'ZDJT' nashriyot-matbaa bo'limi, 2009. -113 b.
7. Keyl R.V. Metodika razvitiya fizicheskix kachestv yunix gimnastov na etape nachalnoy podgotovki: Dis... kand. ped. nauk. – M., 1990. – 189 s.
8. Kulkova I.V. Postroenie trenirovochnogo protsessa gimnastov na etape nachalnoy podgotovki: Dis... kand. ped. nauk. – M., 1991. –198 s.
9. Lyax V.I. Gibkost i metodika eyo razvitiya // Fizkultura v shkole. №1, 1999, - s. 25.
10. Lyax V.I. Koordinatsionnie sposobnosti: Diagnostika i razvitiya. – M.: TVT Divizion, 2006 -290 s.
11. Petrov P.K. Metodika prepodavaya gimnastikai v shkole: Ucheb. dlya stud. Vishshe. ucheb. zavedeniy. – M: Gumanit. Izd. sentr VLADAS, 2003. –448 s.
12. Rozin E.Yu. Sportivnaya gimnastika (devushki) // Programma dlya DYuSSh, SDYuShOR i ShVSM (normativnaya chast). - M.: Sovetskiy sport, 1990. -156-162 s.
13. Rozin E.Yu. Obshchie osnovy sportivnoy orientatsii, otbora i prognozirovaniya v gimnastikae. Gimnastika . №1. 1996-s. 19-25.

14. Rozin E.Yu. Fizicheskaya podgotovka gimnastok: Uchebnoe posobie. RGAFK, 2002.-137 s.

15. Sistema podgotovki yunx gimnastov: Metodicheskoe posobie /Sost. Volkov L.P. A. M. Shlemin, P. K. Petrov. M., 1997. -178 s.

16. Sportivnaya gimnastika (mujchini i jenshini): Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya DYuSSh, SDYUSHOR i ShVSM. – M.: Sovetskiy sport, 2005. – 420 s.

17. Umarov D.X. Yosh gimnastika chilar jismoniy sifatlarini tayyorgarlik bosqichida rivojlantirish texnologiyasi. Pedagogik. fan. nomzodi.- T.: UzGIFK, 2007. -187 b.

18. Umarov M.N., Yakubova N.X. Qo'llarda tik turib muvozanat saqlash mashqlarni algoritmik shakldagi ko'rsatmalar usuliyatini asosida o'rgatish (Uslubiy qo'llanma) T.: 1999. -85 b.

19. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik T:2017-500 bet

20. Umarov M.N., Eshtaev A.K. Planirovanie i raspredelenie sredstv trenirovki gimnastov na nachalnom etape podgotovki. Uchebnoe posobie, T.: 2004. -154 s.

21. Umarov M.N. Predmet i metody spetsializirovannoy texnicheskoy podgotovki v gimnastike. // «Fan sportga». 2008. №3. –s. 39-44.

22. Umarov M.N. Nachalnaya, bazovaya podgotovka gimnastov na vidax gimnasticheskogo mnogoborya. // «Fan sportga». 2009. №1. –s. 32-38.

23. Umarov M.N., Eshtaev A.K. Programmnie trebovaniya gimnastikai i texnologiya ix raspredeleniya po godam obucheniya. Metodicheskoe posobie. T.: 2009. -124 s.

24. Umarov M.N. Gimnastika . O'quv qo'llanma. T.: 2015. – 400 b.

25. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika , darslik. T. Cho'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.

26. Xasanova G.M. Postroenie sorevnavatel'nogo mezosikla u yunnix gimnastok na etape sportivnogo sovershenstvovaniya. Diss. Kand. Ped nauk.- Toshkent: 2011.- 173 bet

27. Eshtaev A.K., Umarov M.N. Planirovanie i raspredelenie

nie sredstv trenirovki gimnastok na nachalnom etape podgotovki:
Uchebnoe posobie – Tashkent, 2004 – 156 s.

28. Eshtaev A.K. «Struktura i raspredelenie sredstv trenirovki
gimnastov 6-9 let na nachalnom etape podgotovki» Diss... kand.
ped. nauk.- T.: O'zDJTI, 2007. -187 s.

29.Yunniy gimnast / Pod red. A.M. Shlemina.-M.: Fizkultura i sport,
1993. - 276 s.

30. Xasanova G.M. Teoriya i metodika gimnastikai T: 2019-160 bet

.....

UMAROV XURSHIDJON XASANOVICH

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Yosh gimnastikachilarning tayyorgarlik uslubiyati)

O'quv qo'llanma



*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*

Nashr. lits № 0038.

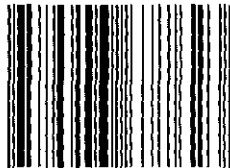
Bosishga ruxsat etildi 10.12.2020 y.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'oz. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 9,0.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 88.

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

ISBN 978-9943-6776-2-3



9 789943 677623