

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

TOSHKENT

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

**GIMNASTIKA NAZARIYASI
VA USLUBIYATI**

(Darslik)

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan,
5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi
uchun darslik sifatida tavsiya etilgan*

Toshkent - 2017

UO'K: 796.41(075)

KBK 75.6ya7

G 48

G 48 Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. (Darslik).

–T.: «Barkamol fayz media», 2017, 500 bet.

ISBN 978-9943-5142-3-2

Mazkur darslik hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarni hisobgan olgan holda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti talabalari, Olimpiya zaxiralari kollejlari, bolalar va o'smirlar sport maktablari o'quvchilariga mo'ljallangan bo'lib, unda gimnastika sport turining asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning nazariy asoslari ochib berilgan.

UO'K: 796.41(075)

KBK 75.6ya7

G 48

Mualliflar:

**Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R.,
To'ychiyev Z.O'., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu.**

Taqrizchilar:

**Isyanov R.Z. – Respublika olimpiya zaxiralari kollejining
trampolin bo'yicha murabbiysi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan
murabbiy;**

Musayev B.B. – “Futbol” fakulteti dekani, p.f.n.

ISBN 978-9943-5142-3-2



© «Barkamol fayz media» nashriyoti, 2017

KIRISH

Sport gimnastika O'zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida eng muhim o'rinlardan birini egallaydi. Mashqlarning murakkablik darajasiga ko'ra tartiblashtirilgan – oddiydan o'ta murakkabgacha – bittasi ikkinchisiga ketma-ket kelib chiquvchi turli-tuman mashqlar majmuasida nazarda tutilgan sport gimnastika eng ommalashgan sport turlari sarasiga kiradi.

O'zbekiston Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligida sport gimnastika muhim va eng ahamiyatli sport turlaridan biri hisoblanadi.

Sport gimnastika mashg'ulotlari ayniqsa ixtisoslikda tahsil oladigan talabalar uchun katta ahamiyat kasb etadi.

Oliy ta'lim muassasalari talabalarini har tomonlama jismoniy ta'komillashtirish, ularni sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarliklarini oshirish uchun barcha sharoitlar yaratilgan.

Sport gimnastika bu vazifalarni ahamiyatli darajada hal etishga imkoniyat yaratadi hamda sportchilarga xilma-xil, tez-tez o'zgaruvchan sharoitlarda o'z tanalarini boshqarishni o'rganishga yordam beradi.

Ushbu darslik sport gimnastika snaryadlarida mashqlarni bajarish texnikasi bo'yicha o'qituvchilar, murabbiylar, jamoatchi-instruktorlar va sportchilarga sport gimnastika bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar sifatini yaxshilashga va gimnastikachilarining nazariy bilimini oshirishga yordam beradi.

Sport gimnastika mashg'uloti juda qiziqarli sport sohasi, biroq u oson emas. Ko'pchilik murabbiylar yoshlarga sportga dastlabki qadamni qo'yishga yordam berishning uddasidan chiqq olmaydilar. Bundan ajablanmasa ham bo'ladi, chunki yoshlar bilan shug'ullanish nafaqat mashqlarni ko'rsatishni balki samarali, halol va xavfsiz kurashga jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni hamda shaxsiy ijobiy namuna ko'rsatishni o'z ichiga oladi.

Yoshlar mashg'uloti – juda qiziqarli sport sohasi, biroq u oson emas. Ko'pchilik ustozlar yoshlarga sportga dastlabki qadamni qo'yishga yordam berishning uddasidan chiqa olmaydilar. Bundan ajablanmasa ham bo'ladi, chunki yoshlar bilan shug'ullanish nafaqat mashqlarni ko'rsatishni nazarda tutadi, balki samarali, halol va xavfsiz kurashga jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni hamda shaxsiy ijobiy namuna ko'rsatishni o'z ichiga oladi.

Yoshlar murabbiylari va instruktorlari – gimnastikaning asosi. Ko'pkurashning har bir turida texnik ijroga bo'lgan juda yuqori talab hamda bitiruvchilar uchun muhim bo'lgan og'ir jismoniy mashqlar ustozdan to'g'ri boshqaruvni talab qiladi. Negizida sportni to'lato'kis tushunish va uni yetkazib berish yotadi, biroq murabbiyning dunyoqarashi, uning muomala ko'nikmalari, tashkilotchilik qobiliyati, xavfsizlik to'g'risida qayg'urishi va do'stona munosabatlari ham juda muhimdir.

Bu kitob sizga qiyinchiliklar oldida chekinmaslik va yosh gimnastikachilarni tayyorgarligi uchun ko'pgina mukofotlarga ega bo'lishingizda yordam beradi. Siz, murabbiy majburiyatlarini qanday bajarish, to'g'ri murojaat qilish, xavfsizlikni ta'minlash va o'rganilayotgan mashqlarni qiziqarli qilishni bilib olasiz. Bu ham yangi, ham tajribali gimnastika o'qituvchilari uchun majburiy o'qish.

I BOB. MURABBIYLIKKA KIRISH

Tayanch iboralar: murabbiy, mashg'ulotlar xavfsizligi, xushfe'l muomala, kompetentlik, og'zaki va noog'zaki xabarlar, ekipirovka, snaryadlar, gimnastikachilar xavfsizligi

Sport gimnastikasida "murabbiy" va "instruktor" tushunchasi biroz boshqacha qo'llaniladi. Instruktorlar odatda bolalar bog'chasida yoki sog'lomlashish uchun gimnastika bilan shug'ullanuvchilar, murabbiylar esa sportchilarga ta'lim beradi, ularga rahbarlik qiladi va musobaqalarga tayyorlaydi. Baribir, murabbiyni ham, instruktorni ham asosiy vazifasi – gimnastlarga ta'lim berish va o'rganishlarida ularga yordam berish, demak bu kitobda "murabbiy" terminini tez-tez qo'llanilgan bo'lishiga qaramay, materiallarni katta qismi murabbiy kabi, instruktorga ham to'g'ri keladi.

Agar siz ko'pchilik murabbiylarga o'xshasangiz, unda bu kasbga sobiq sportchilar, gimnastika xushtorlari, o'xshash sport turi murabbiylari, ehtimol, atletlar ota-onalari qatoridan tushib qolgan bo'lsangiz kerak. Ko'pgina yangilar va murabbiylar sexi faxriylariga o'xshab, ehtimol siz shug'ullantirish uchun hech qayerda o'qimagandirsiz. Biroq, mahalliy gimnastika klubiga murabbiylar kerak bo'lib qolganda, siz chaqiriqqa javob berdingiz, chunki bolalarni sevasiz, gimnastika bilan qiziqasiz yoki biron-bir arzigulik ish qilmoqchisiz.

Murabbiy sifatida dastlabki qadam sizga murakkab ko'rinishi mumkin. Gimnastika haqida yoki bolalar bilan qanday ishlash kerakligi to'g'risida hamma narsani bilishning ilojisi yo'q. "Yosh gimnastikachilarni tayyorlash", faqat muvaffaqiyatli ta'lim berish asosini bera oladi. Avval sizni majburiyatlaringiz, murabbiy aynan nima qilishi kerakligini ko'rib chiqamiz. Biz yana muvaffaqiyatli ustozni beshta sifatini ajratib beramiz.

Murabbiyning majburiyatlari

Har qanday darajada shug'ullantirish – koleso bajarish yoki orqaga salto ijro etishda sportchini straxovka qilishga o'rgatishga nisbatan ancha katta ish. Shug'ullantirish – sizga ishongan ota-onalar oldida juda katta javobgarlikni qabul qilishni anglatadi. Gimnastika murabbiyi bo'lib, siz quyidagilarni bajarishingiz kerak:

1. *Mashg'ulotlar xavfsizilini ta'minlashingiz kerak.*

Gimnastika bilan shug'ullanish xavf-xatar bilan chambarchas bog'liq. Murabbiy sifatida siz uni minimumga yetkazishingiz kerak. Bunga erishish usullaridan biri bu – bino, snaryadlar va mashg'ulot hamda musobaqalar uchun qo'llaniladigan boshqa jihozlarni muntazam tekshirishingiz kerak. Xavfsizlikni ta'minlash, nazorat va ta'lim, gimnastikachilarga texnika xavfsizligi, ehtimoldagi xavf-xatardan qochish yoki uzoqlashish, birinchi yordam vositalariga doimiy foydalana olish va favqulotda holatlarda harakat rejasiga ega bo'lish to'g'risida tushuntirish ishlarini olib borishni ham nazarda tutadi.

2. *Pozitiv kalitda (xushfe'l) muomala qiling.*

Bilganingizdek, siz nafaqat gimnastikachilar va ularning ota-onali bilan, balki hamkasb-murabbiylar, hakamlar, mansabdor shaxslar va boshqalar bilan ko'p muloqotda bo'lishingizga to'g'ri keladi. Sportchilar manfaatlariga ko'ra harakat qilayotganigingizni ko'rsatish uchun pozitiv kalitda (xushfe'llik bilan) muomalada bo'ling.

3. *Gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgating.*

Gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgatishda shuni yodda tuting, mashg'ulotlar sportchilar uchun qiziqarli bo'lishi kerak. O'quvchilarga yaxshi natijalar ko'rsatishlariga yordam berish uchun majburiy bo'lmagan, ammo ishchi vaziyatni yarating. Bundan tashqari, siz yosh atletlarga yordam berish uchun gimnastika mashqlari, rivojlanish jarayonlari va texnikani chuqur tushunishingiz kerak. Siz jarohatlanishlardan qochish uchun eng xavfsiz uslubiyat bo'yicha o'qitayotganigingizga o'quvchilarni hamda ularning ota-onalarini ishontiring.

4. *Gimnastika qoidalariga o'rgating.*

Har bir sportchiga alohida-alohida gimnastika qoidalarini tushuntiring. Mashg'ulotlarda ko'p narsani o'rganish mumkin, shu jumladan bajarilgan mashqlarga hakamlik, jarimalar va gimnastikaning umumiy etiketi. Mashg'ulotlarda har doim imkoniyat tug'ilishi bilan qoidalarni eslatishga harakat qiling.

5. *Sportchilarni musobaqalarga tayyorlang.*

Sizning majburiyatlaringiz, musobaqalarga tayyorlikni aniqlash, musobaqani munosib darajasini aniqlash, hakamlar, raqiblar va ularning murabbiylari bilan muloqot o'rnatish, bellashuvlar davomida irodaviy echimlar qabul qilishni o'z ichiga oladi. Yodda tuting, asosiy maqsad – har qanday yo'llar bilan g'alaba qozonish emas, balki bolalarni sabot bilan musobaqalashishga, to'liq kirishish, mahoratni charxlash va halol g'alabaga intilishga o'rgatish.

6. *Sportchilarga sog'lom bo'lishlariga yordam bering va sog'lom turmush tarziga nisbatan sevgi uyg'oting.*

Gimnastika mashg'ulotlari ancha xavfsiz va muvaffaqiyatli bo'lishi uchun o'quvchilarga sog'lom bo'lishlariga yordam bering. O'zlari sportcha formani saqlashga, salomatlikni qadriga etish va zavq bilan shug'ullanishga o'rgating. Jazolash sifatida heq qachon mashqlarni (masalan, qo'llarni buki-yozish yoki aylana bo'ylab yugurish va hokazo) qo'llamang. Sog'lom bo'lish va gimnastika bilan shug'ullanish – qiziqarli ekanligini ko'rsating, va sizning o'quvchilaringiz butun umr formani saqlab qoladilar.

7. *Yoshlarga xarakterni rivojlanishiga yordam bering.*

Xarakterni rivojlantirish – yaxshi o'qish, e'tiborli, halol va hurmatli bo'lish, javobgarlikni o'z zimmasiga olishni bilish demakdir. Bunday sifatlarga o'rgatish, qo'llarda tik turishni o'rgatishdan ko'ra muhimroq. O'quvchilarni bu kabi qadriyatlarga shaxsiy na'muna ko'rsatish bilan o'rgating. Xususan, yosh gimnastikachilarga jamoadosh o'rtaqlarini o'z vaqtida qo'llab-quvvatlash, qoida bo'yicha musobaqalashish va raqibni hurmat qilish qanchalik muhimligini tushuntiring.

Murabbiyning majburiyatlari shunday. Yodda tuting, har bir sportchi – shaxsdir. Har kim hech narsadan qo‘rqmay va ta’lim jarayonlaridan zavqlanib o‘qishi mumkin bo‘lgan sog‘lom muhitni yarating.

Muvaffaqiyatli murabbiyning beshta qiroli

Albatta sizda murabbiyning an’anaviy quroli – sport kostyumi va yozuvlar bilan planshet bo‘lsa kerak. Ular sizga mashg‘ulotlarni o‘tkao‘ishda yordam beradi. Muvaffaqiyatga erishish uchun boshqa beshtasi kerak bo‘ladi, ularni esa pulga sotib olib bo‘lmaydi. Bu sifatlarni o‘z ustida doimo ishlash va doim o‘z harakatlarini tahlil etib rivojlantirish mumkin. Ularni KDMXYU abbreviaturasidan foydalanib oson eslab qolish mumkin:

K – Kompetentlik

D – Dunyoqarash

M – Mehribonlik

X – Xarakter

YU – Yumor

Kompetentlik

Gimnastika qoidalari va usullarida kompetentlik talab qilinadi. Siz o‘z sport turingiz negizini tushunishingiz kerak. Gimnastikada kompetentlikni chuqurlashtirish uchun quyidagi qadamlarni qo‘yasiz:

- Shu kitobni gimnastika qoidalari haqidagi uchinchi bobini o‘qing;
- 7–11- boblarda bazaviy gimnastika mashqlarini to‘g‘risida o‘qing;
- Gimnastika mashg‘ulotlari haqida boshqa adabiyotlar bilan tanishing;
- Malaka oshirish kursini oling, gimnastika mashg‘ulotlari bo‘yicha seminarlar va mahorat darslariga qatnashing;
- Yoshlar gimnastika tashkilotlari bilan aloqa o‘rnatish;
- Ustoz toping – ancha tajribaga ega murabbiylar bilan muloqot qiling;

Mahalliy gimnastika turnirlarini kuzating – o‘rta maktab bolalari va oliy o‘quv yurtlari talabalari;

– Televidenie orqali musobaqalarni ko‘ring.

Murabbiyga maslahatlar. *Mahalliy turnirlarga borish siz uchun – sport bo‘yicha bilimlaringizni chuqurlashtirish, barcha yoshdagi atletlar uchun esa gimnastika san‘atini o‘rganish arzon uslub. O‘quvchilarning ota-onalari bilan olib boriladigan ishlarga e‘tibor bering – va siz jamoaga mashg‘ulot o‘rniga dam olish kunlari yoki unga qo‘shimcha mahalliy musobaqalarga borishni tashkil etishingiz mumkin.*

Imkoniyatlarni qo‘yib chiqing

Barcha murabbiylar musobaqalilikka diqqatlarini qaratgan bo‘lishligiga qaramay – siz ijobiy (pozitiv) musobaqalilikka e‘tibor qaratib. Birinchidan, sportchilar manfaatlariga javob bera oladigan, ikkinchidan, ularga muvaffaqiyat qozonishlariga yordam bera oladigan nozik usullar bilan g‘alaba qozanishni maqsad qiling.

Demak, sizning dunyoqarashingiz va imkoniyatlaringiz qay darajada? Mana uncha katta bo‘lmagan test:

1. Qaysi holatlarda ko‘proq g‘ururlanasiz?

a) qachonki barcha gimnastikachilar mashg‘ulotlardan zavqlansalar?

b) qachonki hamma sportchilarning mahorati oshsa?

c) qachonki sizning o‘quvchilaringiz turnirlarda g‘olib bo‘lsalar?

2. Qaysi ta‘kidlaringiz sport to‘g‘risidagi sizning fikrlaringizni eng yaxshisi?

a) agar u xursand qilmasa, shug‘ullanishning hojati yo‘q;

b) har kuni barcha biron-bir yangilikdan xabardar bo‘lishi kerak;

c) qachonki g‘alaba qozonmasang, sport halovat olib kelmaydi;

3. Siz o‘quvchilar xotirasida qanday ko‘rinishda qolishni istaysiz?

- a) u bilan faqat xursandchilik bo'lgan murabbiy;
- b) asosiy ko'nikmalar bazasini yaratishga yordam bergan murabbiy;
- c) g'alaba qozonishga yordam bergan murabbiy

4. O'z jamoangiz sportchisi ota-onasidan ko'proq nimalarni eshitishni xohlar edingiz?

a) Mariya shu yili gimnastika bilan shug'ullanib vaqtini a'lo darajada o'tkazdi;

b) Kirill yil mobaynida gimnastika bilan shug'ullanib muhim narsalarni o'rgandi;

c) Olga bu yilgi barcha gimnastika musobaqalarida g'olib bo'ldi.

5. Quyida sanab o'tilgan holatlar mavsum ichida siz uchun eng quvonarlisi bo'ldi?

a) qachonki jamoa mashg'ulot tugagan bo'lishiga qaramay mashg'ulotlarni davom ettirishini xohlaganda;

b) qachonki sizning gimnastikachi qizlarigizdan biri qo'shpoyalarda yugurishda ko'tarilishni yengib o'tganda;

c) qachonki sizning o'quvchilaringizdan biri milliy musobaqalarga tanlanganda.

Javoblarni tekshiring. Agar siz ko'proq a) variantini tanlagan bo'lsangiz, siz uchun faqat xursandchilik muhim. Agar b) variant ustun bo'lsa, unda sizni murabbiylik ishlarida faqat asosiy ko'nikmalarga o'rgatish qiziqtiradi. Agarda c) variantni tanlagan bo'lsangiz, sizning imkoniyatlaringiz ro'yxatida birinchi o'rinda g'alaba turadi. Agar imkoniyatlar joyida bo'lsa, jamoa muvaffaqiyatiga nisbatan atletlarning muvaffaqiyatlari katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Siz nafaqat gimnastikaga o'rgatishingiz, balki sportchilar uchun jarohat xavfini kamaytirish uchun mashg'ulotlarni to'g'ri uslubiyatlari va texnika xavfsizligini tadbiq etishingiz kerak. biroq har qanday vaziyatda jarohat olish mumkin. Demak siz o'quvchingizni jarohatlanganligi to'g'risida birinchi bo'lib xabar topasiz, shuning uchun 4-bobda bayon etilgan favqulotda yordam ko'rsatish asosiy texnikasini o'zlashtirgan bo'lishingiz kerak. Bundan tashqari, bu bobda ancha jiddiy jarohatlanish holatlarida o'zini qanday tutish aytib o'tilgan.

Dudyoqarash

Murabbiyning ikkinchi quroli, kelajakka va maqsadga kirish – murabbiy sifatida nimalarga erishishni istaysiz kiradi. Qoida bo'yicha, murabbiy oldida quyidagi vazifalar turadi: vaqtni xursandchilik bilan o'tkazish; sportchilarni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga yordam berish; g'alabaga intilish. Shunday qilib, dunyoqarash imkoniyatlar, rejalashtirish va kelajakni ko'rishni o'z ichiga oladi.

Sizga dunyoqarashni jamoa bolalari qiziqishlari bilan muvofiglashtirishga yordam beradigan shior mavjud. U to'rtta so'zda kelajak imkoniyatlarni joy-joyiga qo'yib chiqishda yodda tutish kerak bo'lgan barcha ishlarlarni ifodalaydi.

Avval sportchilar, so'ng g'alaba

Boshqacha qilib aytganda, g'alabaga intilish muhim, gohida hayotiy zarur, biroq hech qanday g'alaba sportchilar tinchligi, halovati va rivoji evasiga qozonilgan bo'lishi kerak emas. O'z dunyoqarashingizni ishlab chiqish uchun quyidagi choralarni qo'llang:

- Murabbiylar shtabi a'zolari yordamida mavsum imkoniyatlarini aniqlang;

- Sizni hayotiy qobiliyatlaringiz imkoniyatlari sinovdan o'tishi mumkin bo'lgan vaziyatlarga tayyor turing;

- O'zingiz va o'quvchilaringiz oldiga imkoniyatlarga mos keluvchi maqsadlar qo'ying;

- Siz va sportchilaringiz shu maqsadga erishishdagi eng qulay yo'llarni o'ylab ko'ring;

- To'g'ri yo'ldaligingizga ishonch xosil qilish uchun, qo'yilgan maqsadlarni tez-tez eslang.

Mehribonlik

Sizning zaxirangizda bo'lishi kerak bo'lgan Yana bir hayotiy muhim qurol – siz shug'ullantirayotgan yoshlar haqida qayg'urish. U bolalarni sevishni, xursandchiliklarni ular bilan bo'lishish istagi va ularga gimnastika haqida bilimlarni berish hamda sizning

o'quvchilaringizga sport tufayli o'sish imkoniyatlarini beruvchi sabr-toqat va tushunishni talab qiladi. Mehribonlik va sabr-toqatni ko'pgina usullar bilan namoyon etish mumkin, jumladan:

- Jamoadagi har bir sportchini yaqindan bilishga harakat qiling;
- Har biriga alohida-alohida yondoshish yo'llarini toping;
- Sportchilar yangi murakkab mashqlarni o'rganayotganlarida birga xavotirlang;

- Sportchilarga yaxshi munosabatda bo'ling, o'zingiz shunday vaziyatlarda siz kabi munosabatda bo'lishlari uchun;

- Hayajonlarni (emotsiya) nazorat qiling;
- Jamoadagi sodir bo'layotgan voqealar sizga qiziqqligini ko'rsating;

- Kim bilan muloqot qilmang, tetik nutq tempini va pozitiv ohangni saqlab qoling.

Xarakter

Yosh gimnastikachilarni shug'ullantirishga qaror qilgan bo'lsangiz, unda ehtimol sport bilan shug'ullanish juda muhim deb hisoblaysiz. Biroq ular sizning o'quvchilaringiz xarakterini mustahkamlaydimi, shaxsan sportga qaraganda sizga ham bog'liq. Ularga xarakterlarini mustahkamlash uchun qayday yordam berish mumkin?

Bolalarda to'g'ri sifatlarni rivojlantirish uchun murabbiy o'zini ham sportda, ham hayotda muvofiq tarzda tutishi kerak, bu nimani anglatadi, faqat to'g'ri so'zlarni gapirish kamlik qiladi. Sizning so'zlaringiz qilayotgan ishingizga to'g'ri kelishi kerak. Murabbiy lug'atida "aytganimdek bajar, qilganimni takrorlama" kabi gap bo'lmasligi kerak. Har bir o'quvchingizni sinang, qo'llab quvvatlang va maqtang – shunda ular tezroq hatto xursandchilik bilan bir-biriga o'xshamasliklarini qabul qiladilar. Barcha mashg'ulot va musobaqalargacha, davomida va undan keyin ham vaziyatni nazorat qiling. Agar siz haq bo'lmasangiz, buni tan olishga qo'rqmang. Hech kim mutloq takomillashgan emas!

Siz va murabbiylar shtatining har bir a'zosi yaxshi namuna bo'lish uchun quyidagilarga amalga oshirishlari kerak:

- O'zingizni kuchli va ojiz tomonlaringizni aniqlang.
- O'z kuchingizga tayaning.
- O'z oldingizga murabbiy sifatida maqsad qo'ying,
- Xatoga yo'l qo'ysangiz, jamoa va o'zingizdan kechirim so'rang. Keyingi safar albatta yaxshi bo'ladi

Yumor

Yumorni his qilish – ko'pincha qadrlanmaydigan murabbiyning quroli. U mashg'ulotlarda va musobaqalarda o'quvchilar bilan birga o'z ustidan kulish qobiliyati. Hech nima mashg'ulotlarda biri-boshqasidan kulgili kabi mashqlar jiddiyligini muvozanatga solmaydi. Yumor hissi, sizning o'quvchilaringiz qilgan xatolarga tashqaridan qarash imkoniyatini ham bera oladi. Demak, har bir oyoq qayilishlariga xafa bo'lish yoki qulashlarga salbiy qarash kerak emas. O'zingizga va sportchilarga parvozlardan zavqlanish va qulashlarga to'xtab qolmaslikka imkon bering. Mashg'ulotlarga biroz yumor va xursandchilik olib kiruvchi maslahatlar:

- Mashg'ulotlarni xilma-xillashtiring va ular quvnoq bo'ladi.
- Barcha sportchilar doim mashg'ulotlar bilan mashg'ul bo'lsin.
- Ularni kulgularini ojiz intizom kabi emas, xursandchilik alo-mati kabi qabul qiling.
- Kuling!¹

1.1. Murabbiyning muloqot qilish mahorati

1-bobda siz murabbiy uchun zarur qurollar haqida bilib oldingiz: kompetitlik, dunyoqarash, mehribonlik, xarakter va yumor. Bu muvaffaqiyatli murabbiylik asosi, ularsiz hatto ishni boshlash ham qiyin bo'lar edi. Biroq siz ulardan sportchilarga nisbatan foydalanishni bilmasangiz, bu esa mohirona muloqotni talab qiladi, qurollardan bittasi ham ishlata olmaysiz. Ushbu bobda muloqot nima va samarali muloqotga qanday o'rganish mumkinligi gapirilgan.

Murabbiylar ko'pincha muloqot sportchilarga biron bir vazifani bajarish uchun buyruq berganlarida sodir bo'ladi kabi xato fikrlaydi-

¹ "Coaching youth gymnastics" Shannon Miller. 2-8 p.

lar, biroq nutq jo'natmalari – kommunikatsiya jarayonlarining faqat bir qismi xolos. Odamlar orasidagi o'zaro muloqotlarning yarimidan ko'pi og'zaki emas. Shuning uchun shug'ullantirayotganingizda yodda tuting, harakatlar so'zdan ko'ra balandroq gapiradi.

Muloqotning eng soddasi gapirayotgan va tinglayotgan ikki ishtirokchini nazarda tutadi. Gapirayotgan xabarlarini og'zaki hamda mimikalar va tana tili yordamida uzatadi. Qachonki u yuborilsa, tinglovchi uni olishi va tushunishi kerak. E'tiborlilik (diqqat) yetishmaydigan tinglovchi, xabarni yoki uning qismini o'tkazib yuboradi.

Xabarlarini mavaffaqiyatli jo'natish

Yosh sportchilar gimnastika qoidalari va elementlari haqida kuchsiz tasavvurga egalar, ularni bajarishga qodirliklariga ishonch undan ham kuchsiz. Shuning uchun ularga aniq, tushunarli va xayrli xabarlar shaklida yordam berish kerak. Mana sizning og'zaki va noog'zaki xabarlaringiz nima uchun shunchalik muhim.

Og'zaki noog'zaki xabarlar

“Tayoq va toshlar suyakni sindirishi mumkin, so'zlar hech qachon og'ritmaydi” – bu to'g'ri emas. Gapirilgan so'zlar kuchli davomiy ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Murabbiylarning so'zlar, ayniqsa o'rinli va muhim, shuning uchun yoshlar ularga katta ahamiyat beradilar. Siz ko'pgina yoshligida sport bilan shug'ullanganlar kabi, boshlang'ich sinfda sizga o'qituvchi nimalarni so'zlab berganligini qiyinchilik bilan eslaysiz, biroq sizning xotirangizda o'sha vaqtda murabbiyingiz tomonidan gapirilgan bir nechta iboralar albatta saqlanib qolgan bo'lsa kerak. Murabbiyni sportchiga ko'rsatmalarini ta'siri shunchalik kuchli.

Siz xulq-atvor, xatti-harakat haqida tanbeh berasizmi; orqaga flyakni qanday bajarishni ko'rsatib berasizmi, yoki biron-bir o'quvchini yaxshi ishi uchun maqtaysizmi muloqotning bir qator qoidalariga rioya qilishingiz shart:

- Pozitiv va halol bo'ling
- Aniq va oddiy gaplashing

- Yetarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang
- Izchil bo'ling

Pozitiv va halol bo'ling.

Doimiy koyish kabi hech narsa odamlar nafratini uyg'otmaydi, sportchilar ham vaysaqi murabbiy bilan shu kabi javob qaytaradilar. Ayniqsa bolalar ko'pincha o'zlarining sport qobiliyatlariga shubhalanganliklari tufayli maqtovlarga muhtojdirlar. Shuning uchun o'quvchini maqtash uchun imkoniyat qidiring va topganingizdan so'ng maqtab qo'ying.

Biroq yuzaki ma'qullash so'zlar bilan yomon yoki noto'g'ri texnikani oqlashga urinmang. Agar bola xato qilsa, u buni juda yaxshi tushunadi va yuzaki maqtov iborasi xatoni tuzatmaydi. Agar siz xatoni ko'rsata olmangiz, sportchilar sizni ikkiyuzlamachi deb o'ylaydilar.

Chiqishlardagi xatoliklarni to'g'irlashning yaxshi usuli – avval gimnastikachi to'g'ri bajargan elementlarni ta'kidlash kerak. Keyin pozitiv holatda qolib, nimada xato qilganligini va tushuntiring va to'g'ri bajarishni ko'rsatib bering. Nihoyat, to'g'ri texnikaga urg'u berib sportchiga tasalli bering.

Pozitiv ta'kidlardan keyin "biroq" so'zini ishlatishga urinmang. Misol uchun: "Irina, sen boshingni yaxshi ushlading, biroq qo'llarda turishda oyoqlaring bukilgan holatda edi" gapirish mumkin emas. ko'pchilik bolalar ijobiy aytilgan fikrlarni ilg'amaydilar va uning salbiy tomonlariga e'tibor beradilar. Buning o'rniga shunday deyish mumkin: "Irina qo'llarda tik turishda sen boshingni yaxshi ushlading. Oyoqlaringni to'g'rilashga harakat qilsang juda yaxshi bo'ladi. Shunday ushla".

Aniq va oddiy gapiring.

Pozitiv va halol aytilgan fikrlar, o'quvchilaringizga tushunarli so'zlar bilan ifodalanganda ancha samarali bo'ladi. Uning atrofida yurish esa foydasiz. Agar siz noaniq, bemantiq so'zlasangiz, gimnastikachilar sizning xabaringiz ma'nosini anglamaydilar, eh-

timol unga qiziqishni yo'qotadilar. Aniq so'zlashga o'rgatadigan bir nechta maslahatlar:

- Sportchi bilan so'zlashishdan oldin fikrlarni tartiblashtiring;
- So'zlashish predmetini iloji boricha to'liq biling;
- To'liq tushuntiring, biroq atletlarni ko'p so'zli monologlar bilan charchatmang;

- Ularga tushunarli va terminologiyaga mos keladigan tildan foydalaning. Biroq o'smirlar iborasini qo'llab tengdosh bo'lishga urinmang.

Yetarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang.

Hamma sizni eshitishi uchun buyruq ohangida (komanda) gapiring. Aniq, kuchli ovoz e'tiborni jalb qiladi va hurmatni oshiradi. Bo'linuvchi va kuchsiz gap – bo'shashtiradi. Sportchi bilan yak-kama-yakka shaxsiy muammolar haqida gaplashganingizda ovozni yumshoqlashtirish mumkin va hatto to'g'ri bo'ladi. Ammo sizning ko'pchilik xabarlaringiz butun jamoaga tegishli, shuning uchun sizni yaxshi eshitishayotganligiga amin bo'ling. Xursand ovoz sportchilarga ularning shug'ullanishlari sizga yoqqanligini bildiradi va ularni ruhini ko'taradi. Kichik ogohlantirish: o'ta baland ovoz bilan oshirib yubormang, bu sportchilarni chiqishlardan chalg'itadi.

Sizning ovozingiz har doim baland va aniq bo'lishiga qaramay, bir martada onga o'tirmaydi. Bu to'g'ri, ayniqsa gimnastikachilar siz nimani gapirayotganingizni tushunmasalar. Zerikarli takrorlashlardan qochish va fikrni yetkazish uchun uni biroz boshqacha shaklda ifodalang. Masalan, mashqni boshidan tushuntirganingizda o'quvchilarga "Qo'llar bilan ishlang!" iborasini qo'llang. Agar ular tushunmagan bo'lsalar, "qo'llarni yuqoriga (bosh ustiga) ko'taring!" deyish mumkin. Xabarning ikkinchi varianti, ehtimol birinchisida tushunmaganlarga yetib boradi.

Murabbiyga maslahat: *Sizga tanish va tushunarli terminlar, yodda tuting, sizning o'quvchilaringizga mutloq noma'lum bo'lishi mumkin, ayniqsa bu kichik yoshdagi yoki boshlovchi bolalar bo'lsa.*

O'quvchilarga mos so'zlardan foydalaning. 12–14 yoshli bolalar “tovonlarni qo'tar” yoki “oyoqlarni tarang holda ushla” kabi iboralarni tushunadilar, 8–9 yoshli bolalarni esa biroz chalg'itadi. Ayrim vaziyatlarda, o'quvchilar so'zni “ko'rishi” va tushunishi, uning gimnastikaga qanday aloqasi borligini anglashlari uchun ularga nimalarnidir ko'rsatish kerak bo'lib qoladi.

Izchil bo'ling

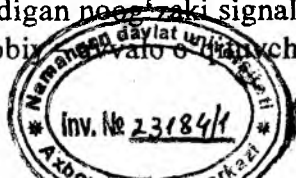
Odamlar ko'pincha bir narsani gapiradi, boshqani nazarda tutadi. Misol uchun sargazm notasi “barakalla” so'zining ahamiyatini to'liq qarama-qarshisini bildiradi. Ko'chma ma'noli so'zlardan foydalan-mang, ya'ni ma'nosi yashirin. Sizning ovozingiz toni foydalanayot-gan so'zlaringizga mos kelishi kerak. O'zingizga qarshi chiqmang, bo'lmasa sizni noto'g'ri tushunishlari mumkin.

Yana siz doimiy terminologiyadan foydalanishga intiling. Ko'pgina gimnastika terminlari bir xil yoki o'xshash elementlarni anglatadi. Masalan, bitta murabbiy “qo'llarda tik turish orqali orqaga dumbaloq oshish” terminini qo'llashi, boshqasi esa “orqaga dumba-loq oshib qo'llarda tik turish”ni ishlatadi. Mayli ikkalasi ham to'g'ri bo'lsin, biroq izchil bo'lish uchun murabbiylar shtabining barcha a'zolari mavsun oldidan bir xil terminlarni qo'llashni kelishishlari va shartnomadan qochmasliklari.

Noog'zaki xabarlar

Sizning toningiz so'zlaringiz bilan mos kelgani kabi, og'zaki xabarlar noog'zaki xabarlar bilan muvofiq bo'lishi kerak. Ular des-sonansining eng oxirgi chegarasi – agar siz boshingizni qimir-la-tib qo'ysangiz, bu esa ma'qullanmaganligingizni bildiradi, lekin bir vaqtning o'zida sportchiga “Yaxshi urinish!” deb aytasangiz. Qaysi biriga ishonish kerak, so'zlargami yoki ishoralargami?

Noog'zaki xabarlarni yetkazishning bir nechta usullari bor. Yuz ifodasi va tana tili – eng ko'p uchraydigan noog'zaki signal-lar shakli. Shuni esdan chiqarmang, murabbiy



va u yetkazishga urinayotgan xabarlarini sustlashtiradigan har qanday harakatdan qochishi kerak.

Yuz ifodasi

Insonning yuz ifodasi – uning fikrlariga eng yaxshi kalit. Gimnastikachilar buni biladilar va ularga soʻzdan nimalarni aytishingizni topishga urinib sizning yuzingizni oʻrganishga kirishadilar. Mamnunlik beparvolik niqobini yuzingizga tortib, ularni ahmoq qilishga urinmang. Ular baribir uni ostiga yashirganingizni koʻradilar va sizga ishonmay qoʻyadilar.

Jiddiy, “tosh” yuz ifodasi bolalar qanday chiqish qilganliklari toʻgʻrisida ularga kerak boʻlgan imo-ishorani bera olmaydi. Agar bolalar bu bilan toʻqnashib qolsalar, unda ular sizni norozi yoki zerikayotgan deb oʻylashadi. Kulishdan qoʻrqmang. Murabbiyning kulgusi oʻziga ishonmagan sportchiga yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, u oʻquvchilarga siz ular bilan shugʻullanayotganingizdan xursandligingizni bildiradi. Biroq oʻta berilib ketmang, unda ular toʻgʻri tushunmasliklari ham mumkin, haqiqatdan ham siz ularning harakatlaridan mamnunimisiz yoki sababsiz kulyapsizmi.

Tana tili

Agar siz mashgʻulotga boshigiz egilgan qomatingiz bukilgan va yelkalarigiz osilgan holatda kirib kelsangiz oʻquvchilar nima deb oʻylaydi tasavvur qiling. Balki sizni charchagan, zerikkan yoki kayfiyati yoʻq deb tushunishlari ham mumkin. Agar siz musobaqani qip-qizil yuz, siqilgan iyaklar va beldagi qoʻllar bilan kuzatsangizchi? Unda ulardan, hakamlardan yoki muxlislardan jahlingiz chiqayotganligini, ehtimol, hammasi yoki ulardan ayrimlaridan degan oʻy gimnastikachining xayoliga keladi. Siz ularda bu kabi tassurot qoldirishni istamaysiz. Mana shuning uchun siz mehribon, ishonchli va kuchli koʻrinishingiz kerak.

Murabbiyga maslahatlar: *Siz murabbiysiz va tana tiliga eʼtibor berishingiz kerak. Barcha yoshdagi sportchilar sizning odatlaringiz*

va harakatlaringizni takrorlaydilar, shuning uchun siz o'quvchilar uchun yaxshi na'muna bo'lishingiz lozim.

Jismoniy aloqa – tana tilining muhim qismlaridan biri. “Besh tashla” boshini silab qo'yish yoki yelkalaridan quchib qo'yish – o'quvchilarga mamnunlik, qayg'urish, sevgi va xursandchilikni bildirishning eng yaxshi usullari. Yoshlar ayniqsa bu kabi noog'zaki xabarlarga muhtojdirlar. Baribir, umum qabul qilingan odob-axloq va qonunlar doirasida qoling, lekin jismoniy aloqa vositasida ifodalanishi mumkin bo'lgan xabarlarni uzatib qayg'urayotkaningizni ko'rsatishdan uyalmang. Yodda tuting, “Besh tashla” taklifi har doim qabul qilinadi va har dom o'rnida.

Tinglash san'atini takomillashtiring.

Endi kommunikatsiyaning ikkinchi yarmini ko'rib chiqamiz: xabarlarni olish. Xabarlarni juda yaxshi jo'natuvchilar ko'pincha ularni juda yomon qabul qiladilar. Biroq siz yosh sportchilarni mu-rabbiyi sifatida ikkala rol ni ham samarali bajarishingiz kerak.

Xabarlarni olish juda oddiy, biroq ularni tinglash, kam rohat bag'ishlaydi, shuning uchun kam gapirish ko'proq rivojlangan. Odam-lar boshqalarni gapidan ko'ra o'zlarining shaxsiy nutqlarini eshitishni yaxshi ko'radilar. Agar siz xabarlarni olish asosini o'rganib chiqsangiz va sportchilar bilan muloqotda ulardan foydalanishga jiddiy kirishsan-giz, ko'p narsadan mahrum bo'lganingiz tushunasiz.

Qiziqayotganingizni ko'rsating.

Siz avvaliga qiziqayotganingizni ko'rsating. Boshqalar sizga uza-tishni istashganinigina eshitishni xohlashingiz kerak. Bu har doim ham oson kechmaydi, agar siz mashg'ulot bilan mashg'ul bo'lsangiz va ko'p narsalarga chalg'ishga majbursiz. Biroq sportchilar bilan in-dividual yoki jamoaviy suhbatlarda siz ularni og'zaki yoki noog'zaki gaplariga e'tibor qaratishingiz lozim. Siz albatta o'z ko'zingiz bilan ko'rgan ko'p ham ilg'anmaydigan signallardan lol qolasiz. Diqqat bilan e'tibor berish sizga nafaqat sportchilarni har bir so'zini eshi-

tishga yordam beradi, balki ularning kayfiyati va jismoniy konsepsiyalarini aniqlashga imkon beradi. Bundan tashqari, o'quvchilarning sizga va jamoadosh o'rtoqlariga bo'lgan munosabati haqida tasavvurga ega bo'lasiz.

Diqqat bilan tinglang.

Odamni qanday eshitayotganligingiz, u va uning so'zlari siz uchun qanchalik muhimligini ko'rsatib beradi. Agar sportchilar sizni qiziqtirmasa yoki muhim bo'lmasa, ular nimalarni gaplashyapti, bu siz ularni qanchalik eshitayotganingiz kabi seziladi. O'zingizni kuzating. O'quvchilaringizdan birortasi siz bilan gaplashayotganda, siz mashg'ulotdan keyingi dam olishni o'ylaysiz. Siz ulardan "Sen nima deyapsan?" deb ko'p marotaba so'rashingizga to'g'ri keladimi? Agar ha bo'lsa, unda e'tiborlilik va tinglashni bilish ustida ish olib borish kerak. Biroq agar siz sportchilar xabarini tushunmaganligingizni bilib qolsangiz, o'zingizsa savol bering: "Men murabbiy bo'lish uchun yetarlicha diqqatlimanmi?".

Aks aloqani taqdim etish.

Shu vaqtgacha biz xabarlarni jo'natish va qabul qilishni alohida-alohida muhokama qildik. Gapirayotgan va tinglayotgan suhbat davomida bir necha bor o'rin almashishini bilamiz. Bir kishi boshqasiga xabarlarni jo'natib muloqot qilishni boshlaydi, u esa o'z navbatida ularni qabul qiladi. So'ng tinglayotgan dastlabki xabarlariga javob qaytarib, jo'natuvchiga aylanadi. Bu kabi og'zaki va noog'zaki reaksiyalarni aks aloqa deb ataladi.

Gimnastikachilar sizdan aks aloqani doim kutadi. Sizga ularning chiqishlari yoqyaptimi, ularning fikrlariga qo'shilasizmi va ularning intilishlaridan mamnunmisiz bilishni istaydilar. Siz turlicha javob berishingiz mumkin va sizning javobingiz o'quvchilarga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Hammadan yaxshisi ular ijobiy aks aloqaga e'tibor beradilar.

Gimnastikachilar yaxshi chiqish qilsalar yoki o'zlarini yaxshi tutsalar ularni maqtash – ularni shunday holatni takrorlashga (yoki

takrorlashga urinib ko‘rish) majbur qilishning eng samarali usuli. Harakatlarga ijobiy reaksiya, ayniqsa yoshlarni murakkab elementlar ustida ishlashlariga undaydi. Shunday qilib, gimastikachilarga qilgan xatolari uchun baqirib, ularga salbiy aks aloqa qilish o‘rniga, siz ular nimani yaxshi bajarganligi va nimani yanada yaxshilash kerakligini tushuntirib ijobiysini taklif qiling. Gohida sizni reaksiyangizni ifodalovchi usul, uni pozitivga aylantiradi. Masalan, “qo‘nayotganingda qadam tashlama” o‘rniga “Oyoqlarni biroz bukib qo‘n. Ko‘krakni baland ko‘tar, qo‘llar esa – ko‘krak darajasida” iborani ishlatishingiz mumkin. O‘shanda gimnastikachilar nimani qilish mumkin emas, nimani qilish kerakligiga e‘tibor beradilar.

Ijobiy aks aloqa og‘zaki yoki noog‘zaki bo‘lishi mumkin. Yosh sportchiga, ayniqsa jamoadosh o‘rtoqlari oldida u yaxshi chiqqanligini aytish – uni o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash uchun eng yaxshi usul. Yelkasiga urib qo‘yish yoki “besh tashla” taklifi esa gimnastikachining chiqishini siz yaxshi baholaganingiz to‘g‘risida xabar qiladi.

Boshqa odamlar bilan xabarlashish.

Xabarlarni jo‘natish va qabul qilishdan, aks aloqani ta‘minlashdan tashqari, murabbiyning ishi murabbiylar shtabi a‘zolari, ota-onalar, muxlislar, hakamlar va raqib jamoa murabbiylari bilan o‘zaro munosabatlarni o‘z ichiga oladi. Agar siz bu odamlar bilan samarali muvoqotga kirisha olmasangiz, sizning karyerangiz noxush va uzoqqa cho‘zilmaydi.

Trenerlar shtabi.

Dastlabki mashg‘ulotni o‘tkazishdan oldin, murabbiylar shtabi bir yil oldinga uning har bir a‘zosi majburiyatlari va rolini muhokama qilish uchun yig‘ilishlari kerak. Murabbiylar sonidan kelib chiqib, ularning majburiyatlarini turlichi bo‘lish mumkin. Masalan, bitta murabbiy qo‘shpoyalarda va tayanib sakrashda gimnastikachilar bilan ishga javob beradi, boshqasi esa – yakkacho‘pga va erkin

mashqlarga. Bosh murabbiy jamoa uchun asosiy javobgarlikni o'z zimmasiga oladi, biroq yordamchi murabbiylar o'z yo'nalishida ish uchun kattaroq javobgarlikni olishi mumkin.

Mavsumoldi yig'ilishda murabbiylar shtabi terminologiya, mashg'ulotlar rejasi, musobaqalar kunini tashkil etish, mashg'ulotlarda va turnirlarda muloqot usullari hamda tadbirlar jadvalini muhokama qilish kerak. Sizning shtabingiz murabbiylari yagona frontda chiqishlari va bir ovozda gaplashishlari lozim. Ularning barchasi murabbiylikka o'xshash qarashlarga ega bo'lishlari va gimnastikachilar, ularning ota-onalari va bir birlari bilan o'zaro munosabatda bo'lish strategiyasini o'tkazishlari kerak. Kelishmovchiliklarni gimnastika zalidan tashqarida muhokama qilish va har bir murabbiy shtab a'zolari bir to'xtamga kelishlari uchun o'z fikrini ochiq bayon etishi kerak.²

1.2. Kiyimlar va jihozlardan foydalanish qoidalari

Gimnastikaning maqsadi juda oddiy: iloji boricha texnik xatolarga yo'l qo'yish va iloji boricha ko'proq artistizmni namoyon etish bilan takomillashib har bir mashqni yoki chiqishni bajarish. Albatta, buni bajarishdan ko'ra aytish ancha oson.

Ayollar sport gimnastikachining to'rtta ko'pkurash turlaridan va erkaklarni olti turidan har birida mashqlar soni yangi murabbiyga haddan ziyod ko'rinadi va u ehtimol avval sarosimaga tushib qoladi. Ushbu gimnastikani asosiy qoidalarga kirish, bu sport turining barcha nozik tomonlarini ochib bera olmaydi, biroq sizga umumiy tasavvur bera oladi. Ushbu bobda umumiy ko'rinish, snaryadlar, ekipirovka va kiyimlarni ham kiritib ayollar va erkaklar sport gimnastikasi asoslarini ko'rib chiqamiz. Bundan tashqari, etiket (odob-axloq, tarbiya) va musobaqa qoidalari to'xtalamiz, hikoyani hakamlik asoslari bilan yakunlaymiz.

² "Coaching youth gymnastics" Shannon Miller. 10-18 p.

Gimnastikada yosh chegaralari

Boshlashdan oldin, keling yosh chegaralari nima uchun kerak muhokama qilib ko'ramiz. Qat'iy cheklanishlar, ayniqsa ishtirokchilarni minimal yoshiga nisbatan, xavfsizlik nuqtai nazaridan kiritilgan. Ko'pgina mashqlar ahamiyatli kuch, quvvat va egiluvchanlikni talab qiladi. Ular ko'proq maktab yoshi va undan katta sportchilarga to'g'ri keladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tanasi, musobaqalarda ishtirok etish uchun muhim bo'lgan muayyan elementlarni bajarish yoki yuklamalarga bardosh berish uchun hali yetarli darajada rivojlanmagan. Bog'cha yoshidagilar bilan mashqlar va mashg'ulotlar ketma-ketligi ularga jismoniy rivojlanish va musobaqa dasturiga tayyorgarlikda yordam beradi.

Snaryadlar va ekipirovka

Snaryad – termini, gimnastikachilar musobaqalashishiga yordam beruvchi predmetni anglatadi. Odatda gimnastika zalidagi musobaqalarda qo'llanilmaydigan predmetni ekipirovka deyiladi. Snaryad na'munasi – baland-past qo'shpoya. Trapetsiya kabi xilma-xil matlar va straxovka kamarlari (belbog'lari) ekipirovkaga tegishli.

Ehtimol, sizning zalingizda eng yangi, eng zamonaviy gimnastika snaryadlari turgandir. Balki sizning jamoangiz hali ham yaxshi holatda saqlangan ancha eski snaryad va ekipirovkalardan foydalanar. Har qanday holatda ham siz sportchilarni gimnastikaning bazaviy usullariga o'rgata olasiz. Avvalo, mashg'ulot va musobaqalar uchun joy xavfsizligiga, snaryadlar va ekipirovkalar muntazam tekshirilishiga va yaxshi holatda turganligiga, mashg'ulot zonasi to'siqlardan holiligiga ishonch xosil qiling.

Tayanib sakrash uchun stol. Tayanib sakrash bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarda qo'llaniladigan snaryad. Gimnastika yo'lakdan yugurib kelib, og'ma prujinali ko'prikdan deysinadi, so'ng qo'llar bilan stoldan. Parvoz (uchish) vaqtida akrobatik elementlar (oddiy g'ujanakdan, bir nechta salto va vintlargacha) baja-

riladi. Yugurish uchun yo'lak chegarasi aniq belgilangan — bu silliq, bir tekis qoplamalar bilan tor muhit. Tayanib sakrash uchun stol ayollar kabi erkaklar turnirlarida ham qo'llaniladi.

Prujinali ko'prik. Qurilmadan, sakrash yoki depsinishda balandlikni olish uchun foydalaniladi. U odatda tayanib sakrash uchun va baland-past qo'shpoya, parallel qo'shpoya va yakkacho'pga sakrab chiqish uchun qo'llaniladi. Rondat bilan tayanib sakrashlarda straxovka mati ko'prikka to'liq yopishishi kerak.

Baland-past qo'shpoya. Yog'och qoplamali fiberglasdan past va baland poyalardan tashkil topgan. Poyalar bir-biriga parallel joylashgan, biroq turli balandlikda. Gimnastikachilar bajarilishi va murakkabligidan kelib chiqib baholanadigan, oddiy siltanishlardan boshlanib, to' murakkab aylanishlar va uchib o'tishlargacha elementlarni bajaradilar. Qo'shimcha dasturda gimnastikachilar ikkala poyalarda mashq bajarishlari va ma'lum miqdorda poyalarni almaytirishlari kerak, chiqish matga sakrab tushish bilan yakunlanadi. Baland-past qo'shpoya faqat ayollar turnirlaridagina qo'llaniladi.

Yakkacho'p. Ayollar turnirlarida qo'llaniladi. Snaryadning eni 10sm, uzunligi 4,9mni tashkil etadi. Yumshoq zamshli yuzaga ega. Yerdan ko'tarilgan. Gimnastikachilar barcha yo'nalishlarda va turli balandlikda (yakkacho'pga yopishib va oyoqlar uchida tik turib) akrobatika, xoreografiya va muvozanat mashqlarini bajaradilar. Chiqish yakkacho'p oxiridan yoki yonboshidan sakrab tushish bilan yakunlanadi.

Erkin mashqlar uchun gilam. 12x12m maydon muhiti. Erkin mashqlar uchun gilamlarning ko'pchiligi minglab prujinachalar tashkil topgan va ko'pik qatlam bilan qoplangan silliq yuzani nazarda tutadi. Gimnastikachilar akrobatik o'tishlarni diagonal bo'yicha bajaradilar. Ayollar chiqishi xoreografiya kombinatsiyalari va sakrash seriyalarini o'z ichiga oladi. Bu snaryad ham ayollar, ham erkaklar sport gimnastikasida hamda sport akrobatikasida qo'llaniladi. Ayollar chiqishlari musiqa ostida o'tadi.

Siltanish oti (dastakli ot). Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi. Bu odatda yuqoridan mustahkamlangan, ikkita dastaklar bilan gori-

zontal holatda joylashgan "ot" tanasi. Chiqishlar ot atrofida va ustida siltanishli harakatlardan tashkil topgan. Gimnastikachilar har bir dastakda hamda otning tekis yuzasida elementlarni bajarishlari kerak. Sakrab tushish nisbatan oddiy harakat, otdan matga.

Halqalar. Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi, metall tayanch yoki karkasga osilgan, ikkita berk halqadan iborat. Gimnastikachilar siltanish elementlarini, kuch va muvozanat harakatlarini bajaradilar, chiqishni matga sakrab tushish bilan yakunlaydilar.

Parallel qo'shpoyalar. Nomidan kelib chiqib, bir-biriga parallel bir xil balandlikda joylashgan bir xil o'lchamli ikki yog'och poyalar-dan tashkil topgan. Chiqishlar siltanish elementlari, qo'llarda statik tik turish, uchib o'tish va kuch harakatlaridan tashkil topgan. Matga sakrab tushish bilan yakunlanadi. Bu snaryad sport gimnastikasi bo'yicha erkaklar turnirlarida qo'llaniladi.

Turnik. Yerdan ko'tarilgan bittalik (yakka) poya. Erkaklar turnirlarida qo'llaniladi. gimnastikachilar siltanish elementlari, qo'llarda tik turish, aylanishlar, ushlashlarni almashtirish va saltolarni bajara-dilar. Matga sakrab tushish bilan yakunlanadi.

Zalda standart gimnastika snaryadlariga qo'shimcha, juda foydali boshqa predmetlar va mashqlarni o'rgatishni yengillashtiruvchi jihoz-lar bo'lishi mumkin. Foydali jihozlar quyidagilar bo'lishi mumkin:

Qo'nish uchun mat. Qattiq mat, qo'nishni yumshoqlashtirish uchun mo'ljallangan. Bunday matlarni odatda snaryad ostiga va atrofi-ga tashlanadi. Qo'nish uchun matlarning qalinligi 10sm.dan 20sm.ga-cha bo'lishi mumkin. E'tibor bering, matlar tavsifi o'zgarishi mumkin.

Batut. Ramaga prujinalar mahkamlangan, gorizontal to'rdan tashkil topgan sakrashlar uchun qurilma. To'r chiqish darajasidan kelib chiqib turli materiallardan tayyorlangan bo'lishi mumkin. Uning uzunligi taxminan 4,3m, eni esa 2,1m.ni tashkil qiladi.

Akrobatika batuti. Qoida bo'yicha, odatdagidan qattiqroq uzun, tor batut. Akrobatika batuti musobaqalarda qo'llanilmaydi, biroq turli mashg'ulotlar va mashqlarni o'rganayotganlar uchun juda foy-dali jihoz.

Panelli mat. Viniloplast bilan qoplangan oddiy mat. Eni taxminan 0,5m panelga o'rab qo'yish mumkin bo'lgan qalinligi 2,5sm.dan 5sm. gacha elastik ko'pik qatlamlardan tashkil topgan. Panelli matlar, qo'nish joyi uchun qo'shimcha tashlama va bog'lanishlar va mashqlarga o'rgatish uchun moslama sifatida ko'p vazifani bajaradi.

Qo'shilgan mat. Bitta qirrasidan ikkinchisidan yuqorida joylashgan qo'shilgan yuza bilan mat. Pona shaklidagi gilamcha sifatida ma'lum. Ko'pincha dumbaloq oshishlarni o'rgatishda gimnastikachilarga yordam berish uchun qo'llaniladi, boshqa ko'pgina mashqlarda ham muhim ahamiyatga ega.

Trapetsiya. Trapetsiya shaklida mat yoki bir nechta matlar, odatda yosh va boshlovchi gimnastikachilar bilan tayanib sakrashlarni o'rgatish uchun stol o'rniga qo'llaniladi. Bundan tashqari, murabbiy uchun straxovka paytida pomost sifatida yoki jihoz predmeti sifatida gimnastika zalida boshqa mashg'ulotlar uchun qo'llanilishi mumkin.

Stoyalkalar. Turnik yoki parallel qo'shpoyalarni aks ettirish (imitatsiya) uchun mo'ljallangan qurilma. Gorizontallik turniklar (to'sinlar) polga yaqin joylashgan ustunlarga mahkamlanadi. Odatda yosh gimnastikachilar tomonidan yoki yordamchi mashqlar va mashg'ulotlar uchun qo'llaniladi.

Yumshatuvchi yostiq. Qo'nish yoki qulashda qo'shimcha yumshoqlik va amortizatsiyani ta'minlash uchun qo'nish joyiga yoki snaryad ostiga qo'shish mumkin bo'lgan mat. Yumshatuvchi yostiqlarning qalinligi, qoida bo'yicha, 20sm.ni tashkil etadi.

So'ndiruvchi mat. Eng yaxshi amortizatsiyani ta'minlash uchun sakrab tushish va qo'nishlarda qo'llaniladigan ingichka mat. So'ndiruvchi matlarning qalinligi, qoida bo'yicha 2,5sm bo'lishi kerak.

Kiyim

Rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun faqat tartiblashtirilgan (reglamentlashtirilgan) tipdagi kiyimlar mumkin. Murabbiy oldindan o'quvchilarini mos kiyimlar predmetiga yo'llanma berishi

kerak (mos kiyimlar haqida ma'lumot berishi kerak). Gimnastikachilar tomonidan kiyiladigan kiyimlar turi va sifat nazorati – ehtimoldagi jarohatlanishlarni minimumga olib kelishning eng oddiy usuli. Forma harakat erkinliginitoraytirmasligi kerak, biroq keng kiyim ham xavfni oshirishi mumkin. Quyida kiyimlarning ayrim namunalari keltirilgan:

- Qiz bolalarga ko'proq leotardlar mos keladi. Triko yoki yopishib turuvchi shortlar (velosiped uchun) ham mos keladi.

- Futbolkalar sportcha shartlar tavsiya qilinadi.

- Gimnastikachilar o'ta keng kiyim yoki molnya, knopka, pryajka va shnurlari bor kiyimlarni kiyishlari mumkin emas. Bunday buyumlar xavfsiz harakatlanishga halal berishi, jihozga ilinib qolishi va yirtilib ketishi yoki gimnastikachini yoki murabbiyni kesib yuborishi mumkin.

- Gimnastika zalida polda yoki jihozda sirpanmaslik uchun eng yaxshisi oyoqyalang yurish yurish lozim. Maxsus gimnastika oyoq kiyimi ham to'g'ri keladi.

- Yuvelir buyumlarini taqish mumkin emas.

- Uzun sochlarni ko'zlariga tushmasligi uchun ensaga yig'ib olish kerak.

- Qo'llar va oyoqlardagi tirnoqlar olingan bo'lishi kerak.

- Ko'zoynakni tushib ketmasligi uchun mahkamlab qo'yish lozim.

Gimnastikachilar mashg'ulotlarda ko'pincha o'zlarining shaxsiy aksessuarlaridan foydalanadilar, masalan, gimnastika oyoq qiyimi va boshqalar. Murabbiylar va sportchilar bu buyumlarni (predmetlarni) yaroqliligini muntazam tekshirib borishlari lozim.

Murabbiyga maslahatlar: *Mavsum yoki mashg'ulotlar avvalida sportchilar va ularning ota-onalariga mashg'ulot kiyimlariga nisbatan talablaringiz hamda boshqa qoida va holatlar haqida xabar bering. Buni ota-onalar majlisi vaqtida yoki jamoa uchun eslatma yordamida bajarish mumkin. Barcha o'quvchilaringizni oldindan xabardor qiling, so'ng mavsum davomida asta-sekin qoidaga rioya qiling.*

O‘z navbatida murabbiylar ham o‘zlari kiygan kiyimlariga e’tiborli, ya’ni kiyimlar talabga javob berishi va xavfsiz bo‘lishi kerak. Murabbiyning kostumi quyidagi mezonlarga mos kelishi kerak:

- Xizmat ko‘ylagi – polo, futbolka yoki mashg‘ulotlar uchun mayka eng yaxshisi.

- Sport usulida shim yoki shortlar (mos uzunlikda).

- Tagligi kesilgan sportcha oyoq kiyim – mashg‘ulotlar uchun eng yaxshisi.

- Agar sizning sochlaringiz uzun bo‘lsa, unda ularni yuzdan uzoqroqqa mahkamlang.

- Djinslar, keng kiyimlar, bandli molniyalar, galstuklar va boshqa aksessuralardan qoching.

- Yuvelir buyumlarini taqmaslikka harakat qiling, ayniqsa osilib turuvchi ziraklar, zanjirlar, soatlar, brasletlar va uzuklar. Ular osongina jihozlarga yoki gimnastlarga ilinib qolishi mumkin.³

1.3. Gimnastikachilar xavfsizligini ta’minlash

Xavfsizlik hamma narsadan oldin. Har qanday gimnastika murabbiyining asosiy vazifasi sportchilar uchun xavfsiz sharoitni ta’minlashdan iborat. Havfsizlikni ta’minlashning bosh omili – murabbiy va instruktorlarni nazariy va amaliy tayyorgarligi. Xavfsizlik borasida qayg‘urish barcha dasturiy uslubiyatlar va mashg‘ulotlarga tadbiq etilishi shart.

Hech bir murabbiy o‘zining sportchisi azoblanishini istamaydi. Biroq jarohatlar sportning ajralmas qismi bo‘lib qolaveradi. Demak, siz jarohatlanish vaziyatlarida birinchi tez yordamni ko‘satishga tayyor bo‘lishigiz va o‘zingizni asoslanmagan sud ishlaridan chegaralashingiz kerak. Yaxshiyamki, bu kabi xavflarni kamaytirish uchun murabbiylar ko‘p choralarni ko‘rishlari mumkin. Bu bobda biz, jarohatlanishni oldini olish, jarohatlanish holatlarida ko‘riladigan zarur choralar, birinchi yordam ko‘rsatish, murabbiyning yuridik majburiyatlarini bayon etamiz.

³ “Coaching youth gymnastics” Shannon Miller. 20-29 p.

Harakatning xavfsiz rejasi

Siz barcha jarohatlanishlarni yo'qata olmaysiz, biroq gimnastikachiga jarohatsiz mashg'ulotlarning eng yaxshi sharoitni beradigan choralarni ko'rishingiz mumkin. Quyidagi sohalarda sportchilar uchun maksimal xavfsiz muhitni yaratish uchun nima qilish mumkin, ko'rib chiqamiz:

- Mavsumoldi tibbiy ko'rik;
- Jismoniy tayyorgarlik;
- Bino va jihozlar inspeksiyasi;
- Ajralmas xavflar;
- Atrof muhit sharoitlari.

Mavsumoldi tibbiy ko'rik

Gimnastika bilan shug'ullanishdan oldin sportchilarga tibbiy ko'rikdan o'tish tavsiya qilinadi. U tibbiy aralashishlar ehtimoli katta bo'lgan sohasiga va yoshlarni xavf guruhidan aniqlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik

Gimnastikachilar o'z darajalariga ko'ra, yetarlicha jismonan tayyor (yoki tayyorlanish) bo'lishlari kerak. Ular muvofiq kardiorespirator chidamkorlik va mushak shakliga ega bo'lishlar lozim.

Kardioresperator chidamkorlik – organizmni mushak qisqarishlari uchun kislorod zaxirasini samarali qo'llash qobiliyati. Sportchilar mushakl olayotganda, ularning tanasi mushaklarga kislorodni ancha samarali yetkazib beradi va karbonat angidrid va boshqa chiqindilarni chiqarib tashlaydi. Gohida gimnastika juda katta zo'riqishni talab qiladi. Tengdoshlariga nisbatan uncha baquvvat bo'lmagan yoshlar ortda qolmaslikka urinib tez-tez zo'riqadilar, bu esa o'z navbatida, yengil bosh aylanishiga, ko'ngil aynishiga, charchoq va jarohatlanishlarga olib kelishi mumkin.

Shuni yodda tutishga harakat qiling, bolalar shug'ullanishi, o'qishi va muhatlanishlari kerak. Demak, gimnastikachilar mashg'ulotning

har bir bekatida faol, diqqatli va mashg'ul bo'lishlari kerak. Agar shunday bo'lsa, ular mavsum davomida mashg'ulotlarda qatnashib kardioresperator chidamkorlikni ancha yuqori darajasiga erishadilar. Biroq, past kardioresperator chidamkorlikka ko'proq ahamiyat berish va gimnastikachilarga shakl olishda ortiqcha harakatlar qilishlariga ruxsat bermaslik kerak. Siz, o'ta harsillagan ko'rinishli yoshlarga jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun mashg'ulotlardan tashqari shug'ullanishlarini (nazorat ostida) maslahat bera olasizmi?

Mushaklar shakli kuch, mushak chidamkorligi, quvvat, tezkorlik va egiluvchanlikni o'z ichiga oladi. Fitnesning bu turi jismoniy yetuklik hamda tayyorgarlikning turli usullariga bog'liq. Sizning o'quvchilaringiz mushak shaklida ko'proq ancha katta tartibsizlikni namoyish qiladilar. To'g'ri shakldagi gimnastikachilar kam jarohatlanadilar, agar jarohatlansalar, unda qoida bo'yicha ahamiyatsiz bo'lishi mumkin. Jarohatlanishdan keyin mushak shakli yaxshi sportchilar tezroq tiklanadilar.

Murabbiyga maslahatlar. *Kichik yoshdagi sportchilar qayerda pauza qilishni bilmasliklari mumkin, shuning uchun siz mashg'ulot rejasiga majburiy tanaffuslarni kiritishingiz kerak. Bundan tashqari, mashg'ulotlar vaqtida har doim qo'l ostida suv bo'lishi lozim. Hamma sportchilarda suyuqlikka bo'lgan talab turlicha, agar suvga yengil erishilsa, ular chanqoqni qondirish uchun mashg'ulotlarda pauzani qisqartirib, zaruriyat tug'ilganda ichadilar.*

Yaxshi shakl va jarohatdan ogohlantirishning boshqa ikkita bo'g'imi – chigil yozdi mashqlari va o'rnini bosuvchi mashqlar (zamimka). Yosh tana odatda juda egiluvchan bo'lib, harakatsizlik tufayli ular qattiq bo'lib qolishi mumkin. Chigil yozdi mashqlari har bir mushak guruhlariga yetib borishi va og'ir faoliyatga tayyorlash uchun yurak qisqarish chastotasini ko'tarishi kerak. Gimnastikachilar yengil yugurish arqonda sakrashlar, yengil sakrashlar va bo'shashtiruvchi harakatlarni uyg'unlashtirib 5–10 daqiqa chigil yozdi mashqlari bilan shug'ullanadilar. mashg'ulot oxiriga yetganda yurak qisqarish chastotasini trusscha yugurish yoki yurish yordamida

sekinlashtirish lozim. So'ng kelgusi mashg'ulot yoki musobaqaga cha mushaklarni qotib qolishidan qochish uchun ularni besh daqiqa cho'zilish mashqlari bilan shug'ullanishlarini so'rang.

Bino va jihozlar inspeksiyasi

Jarohatlanishdan qochishning boshqa usuli – gimnastikachilar shug'ullanadigan ekipirovka va snaryadlarni muntazam tekshirish. Xavf manbayimi yo'qoting, tuzatishni ilojisi bo'lmaganlar to'g'risida xabar bering, zarur bo'lsa, ta'mirlashni talab qiling. Agar sharoit xavfli bo'lsa, siz sportchiga ta'qib qilayotgan xavfni kamaytirish usullarini toping, yoki xavfsizlik tiklanmaguncha mashg'ulot yoki musobaqani to'xtating. Gimnastikada qo'llaniladigan forma kiyimlari, mashg'ulot kostumlari va himoya ekipirovkalar sifati va holatini tekshirib jarohatlanishni oldini olishingiz mumkin.

Mashg'ulotlarni xavfsiz qilish uchun quyidagilarni amalga oshiring.

- Mashg'ulotlar boshlanishidan ancha oldin gimnastika zaliga keling;
- Mashg'ulotlarga cha mashqlar guruhi va vazifalarni topib qo'ying. Ombordan barcha zarur snaryadlar va jihozlarni chiqarib qo'ying;
- Jihozlar xavfsiz joylashganiga ishonch xosil qilish uchun yana bir marta tekshirib ko'ring;
- Murabbiy joyida yetarli darajada o'rgangan va tayyor bo'lib gimnastikachilarni qarshi olishiga amin bo'ling;
- Ekipirovkalarni, snaryadlarni va yordamchi jihozlarni qo'llanilish xavfsizligi bo'yicha ko'rsatmalarni eslang;
- Gimnastikachilarga xavfsizlik qoidalariga hamda qo'nish va qulash texnikasiga nisbatan yo'l-yo'riq ko'rsating

Ajralmas xavflar

Sportchilarni gimnastika bilan bog'liq ajralmas xavflar to'g'risida ogohlantiring, chunki "bizni ogohlantirishmagan" – murabbiylarga qarshi sud jarayonlarida eng muvaffaqiyatli dalillardan bittasi.

Demak, gimnastikani xavfliligini to'liq ta'riflab bering va har bir sportchi ular to'g'risida bilishlari, tularni tushunishlari va to'g'ri baholashlariga ishonch xosil qiling.

Dastlabki mavsum oldi ota-onalar majlisi – ota-onalarga va gimnastikachilarga sport xavflarini tushuntirish uchun eng yaxshi imkoniyat.

Nazorat va hisoblash

Sportchilar xavfsizligini ta'minlash uchun, ham egri, ham to'g'ridan-to'g'ri nazoratni amalga oshirishingiz kerak. Egri nazorat shuni anglatadiki, siz harakatlar zonasida turib butun sodir bo'layotgan voqealarni ham eshitasiz, ham ko'rasiz. Siz:

- mashg'ulot hali rasmiy boshlanmasidan gimnastikachilarni nazorat qilish uchun mashg'ulot joyida mos holatda turishingiz kerak;

- to'liq ko'rinish uchun munosib holatda va harakat zonasiga lahzada yetish imkoniyatiga ega bo'lishingiz kerak;

- gimnastikachiga ziyon yetkazuvchi sharoitlarga e'tiborli va ularni himoya qilish uchun choralar qabul qilishga tayyor bo'ling;

- favqulotda holatlarga bir zumda diqqatingizni qaratish va adekvat bo'lish imkoniyatiga ega bo'ling;

- mashg'ulot yoki musobaqadan oxirgi sportchini olib ketguncha gimnastika zalida bo'ling.

To'g'ridan to'g'ri nazorat, mashg'ulotlar vaqtida harakatlar ustidan faol nazoratni o'z ichiga oladi. Xususan, siz gimnastikachilarga yangi elementlarni o'rgatayotganingizda, ularni bajarish uchun nimalar talab qilinishini, qanaqa xavflar mavjudligi va qanday qilib ulardan qochishni tushunmagunlarigacha to'g'ridan-to'g'ri nazoratni ta'minlashingiz kerak. Siz sportchilar qoidalarini buzayotganlarini ko'rganingizda yoki ularni jismoniy holatidagi o'zgarishlarni sezganingizda ham to'g'ridan to'g'ri nazorat zarur. Qoida bo'yicha, faoliyat qanchalik xavfli bo'lsa, to'g'ridan to'g'ri nazorat shunchalik kerak. Bu nimani anglatadi, kuchaytirilgan to'g'ridan to'g'ri nazorat, ancha yosh va tajribasi kam gimnastikachilar hamda birmuncha

xavfli mashqlarni o'rganayotgan va qayta ishlayotgan kattalarga talab qilinadi.

Murabbiyga maslahatlar. *Sog'lom fikr bizga ma'lum qiladi, yoshidan qat'iy nazar katta bo'lmagan guruh sportchilari ustidan to'g'ridan-to'g'ri nazoratga erishish ancha oson. Murabbiy-assistentlarni yordamga chaqiring va jamoani kichik guruhlariga bo'lishingiz mumkin. Bu gimnastikachilar xavfsiz shug'ullanishlariga kafolat beradi. Nazorat qilishga yordam beradigan kattalar qancha ko'p bo'lsa, gimnastikachilar zarur mashqlarni shunchalik osoyishta o'rganishlari va bajarishlari mumkin. Bundan tashqari, kichik guruhlar har bir murabbiyga sportchiga aniq aks aloqa berishga imkon beradi.*

Xavfli vaziyatlarni oldindan ko'rish va ularni yo'qota oladigan holatda joylashish ham sizning majburiyatlaringizga kiradi. Bu gimnastikani, ayniqsa, xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan qoidalarini yaxshi bilish. Xavfli ovoragarchiliklarni taqiqlang va mashg'ulotlarni faqat tinch sharoitlarda o'tkazing. To'g'ridan-to'g'ri nazoratni ketma-ket amalga oshirish, mashg'ulotni gimnastikachilar uchun ancha xavfsiz qiladi va agar baxtsiz hodisa sodir bo'lganda sizni jinoiy javobgarlikdan himoya qiladi. Qo'shimcha himoya uchun mavsum, mashg'ulotlar rejasini va sportchilar jarohatlanishini hisob-kitob qilib boring.

Atrof muhit sharoitlari

Gimnastika – yopiq binolar uchun sport turi bo'lsa ham, murabbiylar bari bir sportchilarga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan atrof muhit sharoitlaridan boxabar bo'lishlari kerak. Atrof muhit sharoitlari chaqirgan ko'pgina sog'liq bilan muammolar, o'ta issiq yoki o'ta sovuq bilan bog'liq. Muammolar haqida biroz o'ylab ko'rish va gimnastikachilarni adekvat himoyasini ta'minlash, atrof muhit sharoitlari bilan bog'liq ko'pgina jiddiy favqulotda vaziyatlarni yo'qotish uchun biroz kuch kerak.

Murabbiyga maslahat. *Gimnastikachilarga mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot vaqtida va keyin iloji boricha ko'p suv ichishni*

tayinlang. O'smir tanasining 45dan 65foizgacha og'irligini suv tashkil etadi, va hatto uni ko'p miqdorda yo'qotilishi organizm tizimlarini jiddiy buzilishiga olib keladi. Sportchi suvsizlanish uchun issiq yoki namlik bo'lishi shart emas. Tashnalik ham aniq alomat hisoblanmaydi. Umuman, sportchilar tashnalikni sezmaslaridan oldin suv ichishlari kerak.

Issiqlik

Issiq, nam kunlarda tana o'z-o'zini sovutishda qiyinchilik sezadi. Havo suv bug'lari (namlik sababli) bilan to'yingan bo'lishiga qaramay, ter bunchalik oson bug'lanmaydi. Demak, terlash unchalik darajada samarali emas va tana qo'shimcha issiqni saqlaydi. Issiq, nam muhit sportchilar uchun issiqlik sarfi va issiqlik zarbasi xavfini anglatadi. Agar sizga havo o'ta issiq va nam tuyilsa, bu bolalar uchun juda yomon. Nafaqat ular ancha faol bo'lgani uchun, balki 12 yoshli bolalar kattalarga nisbatan haroratni boshqarish bilan katta qiyinchilikni sezadilar. Issiq va nam sharoitlarda gimnastikachilar xavfsizligi ta'minlash uchun quyidagi profilaktika choralarini ko'ring:

- Mashg'ulotlar uchun binodagi sharoitlarni kuzating, ularni hisobga olib mashg'ulotlarga tuzatishlar kiriting. Ko'pgina sport zallari konditsionerlar bilan jihozlangan bo'lishiga qaramay, "issiqlik nuqtalar" hali ham mavjud.

- Agar zarur bo'lsa kiyimlarni almashtiring(masalan, olimpi-kalarni olib qo'ying).

- Issiqlik zarbasiga moyil sportchilarni aniqlang va ularni kuzating. Ortiqcha vaznli, juda mushakdor, formada bo'lmaganlar va o'ta shiddat bilan ishlayotgan yoki ilgari issiqlik zarbasini boshidan o'tkazgan gimnastikachilar xavf guruhida bo'ladilar. Bu sportchilarni diqqat bilan kuzating va ularga tashnalikni qondirish uchun tez-tez tanaffus bering.

- Sportchilar terlash orqali yo'qotilgan suyuqlikni tiklaganliklariga ishonch xosil qiling. Musobaqa va mashg'ulotlar vaqtida suv va sport ichimliklari ichish maqsadga muvofiq.

Sportchilarni terlash bilan yo'qotiladigan natriy (tuz) va kaliy kabi elektrolitlar zaxirasini to'ldirishga chaqiring. U va boshqa ovqat moddalarni – uglerod (quvvat uchun) va oqsillar (mushak massasini o'stirish uchun) to'ldirish uchun eng yaxshi usul me'yorlashtirilgan ovqatlanishdir.

Sovuq

Odam sovuq havo ta'siriga tushib qolsa, tana harorati me'yordan pastga tushib ketadi. Bu reaksiyaga qarshi issiqlikni paydo qilish uchun tana qaltiraydi va hayotiy zarur organlar issiqligini saqlash uchun qo'llar va oyoqlarga qon oqimi pasayadi. Sovuq bilan bog'liq tana haroratini pasayish (uvechiy) xavfini kamaytirish uchun mashg'ulot zali ichidagi harorat tashqaridagi sharoit bilan (adekvatno) ekanligiga va gimnastikachilar puxta chigil yozayotganligiga (razminayutsya) ishonch xosil qiling. Tana haroratini ushlab qolish uchun sportchilarni harakatlanishga majbur qiling va kelgan paytlarida va ketganlarida havo haroratiga ko'ra kiyinganliklariga amin bo'ling.

Spotchilar jarohatlariga reaksiya

Biz qabul qilgan profilaktika choralari qanchalik asoslanligidan qat'iy nazar, jarohatlar doim bo'ladi. Baxtsiz hodisa sodir bo'lganda, siz yonida bo'lib qolishingiz ehtimoli ham bor. Jarohatni og'irligi va tavsifi, uni davolashda sizning ishtirokingiz faolligini aniqlaydi. Sportchi qanchalik zarar ko'rganligidan qat'iy nazar, siz qanday choralar ko'rishingiz kerakligini bilishingiz shart. Shunday qilib, tanaga ziyon yetganda, siz muvofiq choralar ko'rishga va bazaviy tez yordam ko'rsatishga tayyor bo'lishingiz kerak.

Tayyorlaning

Bazaviy tez yordam ko'rsatishga tayyorlik ko'pgina jihatlarni o'z ichiga oladi, jumladan yurak-o'pka reanimatsiyasini o'rganish, birinchi yordam ko'rsatish va favqulotda holatlarda harakat rejasiga ega bo'lish.

Yurak-o'pka reanimatsiyasini o'rganish va birinchi tibbiy yordam

Barcha murabbiylar yurak-o'pka reanimatsiyasi va birinchi yordam ko'rsatish bosqichlarini o'tishlari tavsiya qilinadi. Olgan bilimlarni amaliy va yozma testlash asosida sizga sertifikat berishlari kerak. Yurak-o'pka reanimatsiyasini o'rganish, bolalar va kattalar-ning asosiy hayot ta'minotini hamda nafas yo'llarida o'tish buzilgan holatlarda ko'riladigan choralarni o'z ichiga oladi.

Birinchi yordam aptechkasi

Yaxshi jihozlangan aptechka quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak:

- Bakteriyalarga qarshi sovun yoki salfetka;
- Qo'llar uchun osish moslamasi (podveska);
- Kengligi 3,8 sm tayp;
- Bog'lagichlarni kesish uchun qaychi;
- Turli o'lchamdagi bintlar to'plami;
- To'qilgan qonni yig'ish uchun qurilma;
- Kontakt linzalar uchun g'ilof;
- Paxtali tamponlar;
- Elastik bog'lagichlar (bint) – 8, 10 va 15sm
- Avariya g'ilflari (pokrivalo);
- Tibbiy qo'lqoplar (latekssiz);
- Zararlangan ko'z uchun bog'lagich;
- 0,3sm, 0,6sm va 1,2sm qalinlikdagi paralon;
- Hashoratlar chaqishidan komplekt;
- Tezkor chaqiriqlar uchun raqamlar ro'yxati;
- Ko'zgu;
- Moleskin;
- Tirnoqlar uchun qaychilar (kusachkalar);
- Termometr (gimnastikachida kasallik bilan chaqirilgan issiqlikni aniqlash uchun);
- Ingichka yoritkich (fonarik);
- Vazelin;

- Plastik paketlar (muzlar uchun);
- Tayp ostiga to'shama (qo'pikli asosda);
- Sun'iy nafas oldirish yoki reanimatsiya uchun yuz niqobi;
- Himoya ko'zoynagi (birinchi yordamni osonlashtirish uchun);
- Xavfsiz to'g'nog'ichlar;
- Tuzli aralashma (ko'z uchun);
- Sterillangan dokali proklatkalar – 8 va 10sm tomonlari bilan kvadratlar (yopishmaydigan);
- Yuviladigan doka o'ramasi;
- Taypni mahkalash va olib tashlash uchun vosita;
- Tilni bosish uchun shpatel;
- Tishlarni himoya qilish uchun jamlanma;
- Kosinkali bog'lagichlar;
- Pinset.

Favqulotda vaziyatlarda harakatlar

Siz favqulotda vaziyatlarda aniq repititsiya qilingan harakat rejasiga ega bo'lishingiz kerak. Unga tayyorligingizga amin bo'ling, chunki bu holatda har bir soniya hisobda. Favqulotda vaziyatlarda sizning harakat rejangiz quyidagi punktlardan tashkil topgan bo'lishi kerak:

1. Sportchi hushidami? tekshiring.
2. Tibbiyot xodimlarini chaqirish uchun hamda gimnastikachining ota-onasini topish uchun odam yuboring yoki ularga qo'ng'iroq qiling.
3. Qutqaruvchilarni kutib olish va ularni jarohatlangan sportchi oldiga jo'natish uchun biron bir kishini yuboring.
4. Zararlanish darajasini baholang.
5. Birinchi yordamni ko'rsating.
6. Tibbiy xodimlarga sportchini tibbiy muossasaga transportizatsiyasiga tayyorlashga yordam bering.
7. Biron-bir kishini sportchi bilan jo'nating, agar uni ota-onasini ilojisi bo'lmasa. U ma'suliyatli, bosiq va sportchi bilan yaxshi tanish

odam bo'lishi kerak. Murabbiy yordamchilari yoki boshqa ota-onalar to'g'ri keladi.

Favqulotda Vaziyatlarda harakatlanish rejasi

Favqulotda vaziyatlarda harakatlanish rejasi – jiddiy jarohatlanish holatlarida ko'riladigan choralarga tayyorlikni oxirgi shtrixi. U uchta bosqichni nazarda tutadi:

1. Jarohat og'irligini baholang

Yurak-o'pka reanimatsiyasi va birinchi yordam ko'rsatish bosqichida olgan bilimlaringizdan foydalaning. Dolzarb holatlarda sertifikatlarni saqlashni unutmang. Ular foydalanish uchun kerak bo'lganda (agar kerak bo'lib qolsa) toza va tayyor ushlash uchun bu ko'nikmalarni o'zingizga tez-tez eslating.

2. Muvofiq tibbiy xodimlarni chaqiring

Imkoniyat bo'lsa, tibbiy yordam topish majburiyatini barcha mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etadigan bosiq va ma'suliyatli katta kishiga yuklating. Tezkor chaqiriq raqamlar ro'yxatini tuzing va uni mashg'ulotlarda va musobaqalarda o'zingiz bilan olib yuring. Unga quyidagi raqamlarni kiriting:

- Qutqatuv xizmati.
- Kasalxona.
- Vrach.
- Politsiya.
- Yong'in xavfsizligi.

3. Birinchi yordam ko'rsating

Agar tibbiy xodimlar jarohat paytida yoningizda bo'lmasa, bilim darajangizdan kelib chiqib, birinchi yordamni ko'rsating. Yurak-o'pka reanimatsiyasi va birinchi yordam bosqichlarini nafi tegsa ham, siz quyidagilarni unutmasligingiz kerak:

• Jarohatlanganni joydan joyga ko'chirmang, agar bosh, bo'yin yoki bel zararlangan bo'lsa, yirik bo'g'imlar (boldir-panja, tizza, tir-sak yoki yelka) qo'zg'algan bo'lsa; tos, qovung'a, qo'l yoki oyoq singan bo'lsa.

- Jarohatlangan atletni tinchlantiring va uni boshqalardan to'sing, qanchalik imkoni bo'lsa.

- Sportchini nafasi to'xtab qolmadimi, u doimiyini tekshiring. Zarur bo'lsa barmoqlar bilan nafas yo'llarini tozalang.

- Sizning maktabingiz, ligangizda tavsiya qilingan bosqichlarda o'rganganingizdek yurak-o'pka reanimatsiyasini qo'llang.

- Tibbiy xodimlar kelgunicha sportchi bilan qoling.

Zarur choralarni ko'rish

Yurak-o'pka reanimatsiyasi va birinchi yordam kurslari, yaxshi jamlangan aptechka va favqulotda vaziyatlarda harakat rejasi, sizga tayyorlanish va jarohatlanish sodir bo'lganda zarur choralarni ko'rishga yordam beradi. Avvalgi bo'limda biz, sizning bilim darajangizga ko'ra birinchi tibbiy yordam ko'rsatishning qanchalik muhimligini ko'rib chiqdik. Jarohat bilan "doktorlik o'ynamang". Tibbiy aralashishni talab qiluvchi jarohatlardan o'zingiz davolay oladigan ahamiyatsiz jarohatlarini ajratib oling. Enda yengil va anchagina jiddiy jarohatlanishlarda to'g'ri harakatlanishga nazar solamiz.

Yengil jarohat.

Jarohat olgan uchun har qanday zararlanish jiddiy ko'rinadi, odatda ularning ko'pchiligi na hayot uchun, na sportchi karrierasi uchun xavfli. Bu kabi jarohatlanishlar sodir bo'lganda, ularni dastlabki ishlovini o'z zimmangizga olishingiz mumkin.

Tirnalgan va kesilgan joylar.

Sizning o'quvchilaringizdan biri ochiq jarohat olsa, birinchi nima qilish kerak – bir martalik latekssiz qo'lqopini qo'llarga kiyish yoki boshqa samarali usulda qondan himoyalaniş kerak. So'ng keyingi qadamlarni qo'ying:

1. To'g'ri jarohat joyini bosish va uni ko'tarish yo'li bilan qon oqimini to'xtatish hamda toza bog'lagich (povyazka) bilan uni ustini yoping. Siz qo'lqoplarni kiyganingizgacha biron-bir gimnastikachi

bosib turishi mumkin. Agar bog‘lagich (povyazka) qonni shimib olgan bo‘lsa uni olib tashlamang. Uning o‘rniga joyda turgan bog‘lagich ustiga qo‘shimcha bog‘lagich yoping. Agar qon oqishi to‘xtamasa, jarohatlangan sohani o‘z yuragingizdan balandroq ko‘taring va bosimni ushlab turing.

2. Jarohatni qon oqishi nazorat ostiga olinganda uni puxta tozalang. Kuchli suv oqimi bilan yaxshi yuvish va ehtimol sovun bilan yengil ishlov berish zararlanişni oldini olishga yordam beradi.

3. Jarohatni sterillangan dokali bog‘lagich yoki bint bilan himoyalang. Agar gimnastika shug‘ullanishda davom etsa, unda jarohatlangan sohaga himoya (nakladkasini) qo‘llang.

4. O‘zingizni (yoki biron-bir kishini) qon bilan kontaktdan xavfsizlantirish uchun qo‘lqoplarni eching va zararsizlantiring.

Murabbiyga maslahat. *Orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi (OITS) va boshqa yuqumli kasalliklar oldidagi qo‘rquv sizga sportchiga yordamga halal berishi kerak emas. Siz faqat zararlangan qonni tanangizdagi ochiq jarohat bilan kontaktda kirishishiga yo‘l qo‘yib bersangizgina hayotingizni xavfga qo‘yasiz, shuning uchun sportchilaringizdan birontasi OITS kasalligi bilan og‘rigan bo‘lsa ko‘rish uchun qo‘lqoplar sizni himoya qiladi. OITSdan himoyalaniş bo‘yicha qo‘shimcha ma‘lumotlar olish uchun o‘zingizni sport direktoringiz, liga yoki kasalliklar nazorati va profilaktikasi Markazidan (KNM) maslahat (konsultatsiya) oling.*

Jiddiy yuz jarohatlari bilan bog‘liq bo‘lmagan burundan qon oqish holatlarida, gimnastikachini o‘tirishga majbur qiling. Keyin uni burun teshiklarini bosing, agar qon oqishi birnecha daqiqa davom etayotgan bo‘lsa yoki sportchida burnidan qon oqish surunkali bo‘lsa vrachga murojaat qiling.

Cho‘zilishlar va uzilishlar.

Gimnastikachilarga beriladigan jismoniy yuklamalar ko‘pincha mushaklar va paylar (cho‘zilishi) yoki bog‘lamlarni (uzilishlar) jarohatlanishiga olib keladi. Agar sportchi ahamiyatsiz cho‘zilish yoki

uzilish olgan bo'lsa, siz shu vaqtning o'zida quyidagi jarohatlarga ishlov berish uslubiyatini qo'llashingiz kerak:

Sportchini va tanani zararlangan qismni takroriy jarohatlanish yoki xavfdan himoya qiling.

Kelgusi zararlarni kamaytirish va tiklanishga yordam berish uchun zararlangan sohani tinch holatga keltiring.

Shish va og'riqni kamaytirish uchun zararlangan sohaga muz qo'ying.

Jarohatga muzli xaltachani elastik bog'lagich bilan mahkamlab, kompres qo'ying.

Jarohatlangan sohada qon to'planib qolmasligi uchun uni yurak darajasidan yuqoriga ko'taring.

Shishlar va shikastlanishlar.

Gimnastikachilar snaryadlar, pol va boshqa predmetlar bilan doim kontaktda bo'ladi. Agar urilizarba paytida tanaga berilgan kuch yetarli darajada katta bo'lsa, shish yoki shikastlar paydo bo'ladi. Ko'pchilik sportchilar shunga o'xshash jarohatlar bilan shug'ullanishni davom ettiradilar, biroq shish yoki shikaslar katta va og'riqli bo'lsa siz muvofiq choralarni ko'rishingiz kerak. Ishlov berish uchun yuqorida keltirilgan uslubdan foydalaning va zararlangan joyni kuzating. Agar shish rangini o'zgartirsa va og'riq kamaysa, gimnastikachi himoya bog'lagichi bilan mashg'ulotni davom ettirishi mumkin. Agar aksincha bo'lsa, sportchini vrachga ko'rsatish kerak.

Miya chayqalishi. Ogoh bo'ling: bolalar va o'smirlar sportida miya chayqalishi. miya chayqalish nima?

Miya chayqalishi – bu miyani zararlanishi. U boshga shikast yetkazish yoki zarba bilan chaqirilishi mumkin. Hatto kuchsiz tuyilgan "quloqlardagi jarang", zarba va shikast xavfli bo'lishi mumkin.

Miya chayqalishini tashqaridan ko'rinmaydi. Chayqalish alomatlari va simptomlari jarohatdan keyinroq paydo bo'lishi yoki umuman paydo bo'lmasligi yoki jarohatlanishdan haftalar o'tgandan keyin namoyon bo'lishi mumkin. Agar bola miya chayqalishini har qanday

alomatlari haqida xabar bersa yoki o'zingiz ularni sezsangiz, shu ondayoq tibbiy yordamga murojaat qiling.

Miya chayqalishining alomatlari va simptomlari

Ota-onalar va vasiylarga sezilgan alomatlar.

Agar bola musobaqa yoki mashg'ulot vaqtida boshi shikastlansa yoki boshiga zarbani o'tkazsa, chayqalishning quyidagi alomatlari va simptomlari orasidan tegishlisini izlab ko'ring:

- Tormozlangan va parishon ko'rinish
- Sarosima
- Ko'rsatmalarni esdan chiqarish
- Qo'pol harakatlanish
- Savollarga tez javob qaytarmaslik
- Hushini yo'qotish (uzoq vaqt bo'lmasa ham)
- Xatti-harakati yoki xarakterida o'zgarish
- Zarba yoki qulashgacha sodir bo'lgan voqealarni eslay olmaslik
- Zarba yoki qulashdan keyin sodir bo'lgan voqealarni eslay olmaslik.

Sportchi tomonidan xabar berilgan simptomlar:

- Bosh og'rig'i yoki boshda bosim
- Ko'ngil aynashi yoki qayt qilish
- Muvozanat yoki bosh aylanishi bilan muammolar
- Ko'zlarda ikkilanish yoki ko'rishni yomonlashishi
- Yorug'likka sezuvchanlik
- Shovqinlarga sezuvchanlik
- Lanjlik, kuchsizlanish, ishonchsizlik yoki sarosima hissiyoti
- Diqqat yoki xotira muammolari
- Dovdirashlar
- "Nimadir boshqacha"

Bolalarga chayqalishdan qochishga qanday yordam beri kerak?

Sport turlari bir-biridan farq qiladi, biroq barcha sport turlarida ham bolalarni miya chayqalishidan himoyalaniish uchun qo'llanishi mumkin bo'lgan choralar mavjud.

Bolalar o'z sport turi qoidalarini va xavfsizligi bo'yicha murabbiy ko'rsatmalarini bajarayotganiga ishonch xosil qiling.

Ularni yetarli darajada sportcha xulq-atvorni doimo namoyon qilishga chaqiring.

Miya chayqalishi alomatlari va simptomlari o'rganing

Agar siz, bolada miya chayqalishini sezsangiz, nima qilish kerak?

1. **Tezlik bilan vrachga murojaat qiling.** Professional tibbiyot xodimlari miya chayqalishi qanchalik jiddiyligini va bolani ahvoli yaxshilanganda mashg'ulotlarga qaytishini hal qila oladilar.

2. **Bolani harakatsizlikda ushlang.** Chayqalish tuzalishi uchun vaqt kerak. Vrach mumkin demaguncha bolani mashg'ulotlarga qaytishga ruxsat bermang. Hali miya tuzalmagan bo'lishiga qaramay, vaqtidan oldin mashg'ulotlarga qaytgan sportchilar, miya chayqalishiga ikkinchi bora duch kelishlari ehtimoli juda katta. Ikkinchi yoki keyingi miya chayqalishi juda jiddiy bo'lishi mumkin. Ular bolani butun umri davomida aks etuvchi orqaga qaytarib bo'lmaydigan miya zararlanishini chaqiradi.

3. **Boshqa murabbiy bilan yaqin kunlarda sodir bo'lgan barcha miya chayqalishlari haqida gaplashing.** Klub xodimlari va barcha murabbiylar bola yaqinda miya chayqalishi olganligini bilishlari kerak, qanday sharoitda olgan, ahamiyati yo'q.

Jiddiy jarohatlar.

Bosh, bo'yin va bel jarohatlari; sinishlar; hushini yo'qotish bilan kuzatiladigan jarohatlar – siz mustaqil davolay olmaydigan va davolashga urinmasligingiz kerak bo'lgan shikastlanishlar. bunday vaziyatlarda siz, FV harakatlanish rejasiga amal qilishingiz lozim.

Agar siz, gimnastikachi boshiga zarba olganini gumon qilayotgan bo'lsangiz, unda simptomlar yengil bo'lishiga qaramay, bu jarohatni jiddiy deb hisoblashingiz kerak. Agar simptomlar faqat yengil bo'lsa – masalan, bosh og'rig'i, uni ota-onasini chaqiring va ularni vrachga murojaat qilishlariga majbur qiling. Agar gimnastikachi hushini

yo'qotsa, xotirada buzilishlarga ega bo'lsa, boshi aylansa, quloqlari jaranglasa, burnidan yoki quloqlaridan qon yoki suyuqlik oqsa, ko'zlari xiralashsa, demak, shu ondayoq tez tibbiy yordamni chaqirish (TTYO) lozim. Qo'shimcha ma'lumotlarni olish uchun "Ogoh bo'ling: Bolalar va o'smirlar sportida miya chayqalishi" ma'lumotlar jamlanmasiga qarang. Agar siz, gimnastikachida umurtqa pag'ona jarohatlanganini, bo'g'imlar qo'zg'alishi yoki suyak sinishlarini sezingan bo'lsangiz, uni qimirlatmang.

Issiqdan mushaklarni tortishishi.

Issiqlik kuchlanishlar va terlash orqali ko'p suyuqlik yo'qotish bilan og'ir mashg'ulotlar mushak tortishishlari (issiqlik talvasasi ham deb ataladi) keltirib chiqaradi. Mushak tortishishlari havo issiq bo'lganida ko'proq sodir bo'ladi. Qayerda joylashganingizdan kelib chiqib, issiq havo mavsum boshida ham bo'lishi mumkin, bu esa juda muammoli, chunki sportchilar bu vaqtda hali formaga tushmagan va issiqlikka yetarlicha moslashmagan bo'ladi. Boshqa joylarga issiq kunlar keyinroq keladi, qachonki sportchilar yaxshi formada, ammo yuqori haroratda mashg'ulotlarga hali moslashmagan. Tortishish – mushaklarni keskin qisqarishi – sportchini qulashga va keyingi chiqishlarini to'xtatishga majbur qilishi mumkin. Holdan toyish, elektrolitlarni yo'qotish va charchoq – uni keltirib chiqaruvchi omillar. Darhol davolash: gimnastikachini sovushga berish; mashg'ulot jarayonida yo'qotilgan suyuqlikni o'rnini to'ldirish; qisqargan mushakni ohista cho'zish. Gimnastikachi shu kuni yoki keyingi kuni shug'ullanishni boshlashi mumkin.

Issiqdan holdan toyish.

Issiqdan holdan toyish – issiqlik stressi bilan uyg'unlikda, zo'riqishli faoliyat bilan chaqiriladigan shok holatiga o'xshaydi. Tashnalik va elektrolitlar zaxirasini sarflanishi uyg'unlikda organizmni me'yorda ishlashiga imkon bermaydi. Simptomlar – charchash, madorsizlik va o'ta issiqni his qilish. Alomatlar – issiq va

nam yoki quruq teri, puls va nafas tezlashishi, ehtimol konvulsiyalar, hushni yo'qotish, nafas yoki yurak to'xtashi.

Agar siz, sportchi issiqlik zarbasini olganini gumon qilayotgan bo'lsangiz, tez tibbiy yordamni chaqiring va iloji boricha tez uni sovutishga harakat qiling. Ortiqcha kiyimlarni yeching va gimnastikachi tanasini sovuq nam sochiq yordamida, yoki unga sovuq suv sepib yoki sovuq vannaga solib sovuting. Muz solingan xaltachalarni qo'ltiqlarga, bo'yin, belga, qoringa va paxlarga qo'shing. Agar sportchi hushida bo'lsa unga ichish uchun muzdak suv bering. Agar hushsiz yoki uni yo'qatayotgan bo'lsa, suyuqlik og'izdan chiqib ketishi uchun gimnastikachini yonboshiga yotqizing. Issiqlik zarbasidan zararlangan gimnastikachi vrachdan yozma ruxsatnoma olmaganiga qadar sport zaliga qaytmasligi kerak.⁴

1.4. Trenirovka mashg'ulotlarini qiziqarli va samarali uyushtirish

Boshlashdan oldin, o'ylab ko'ramiz, nima uchun sizning o'quvchingiz gimnastikachi bo'lishga qaror qildi. Bolalar ko'pgina sabablarga ko'ra sport bilan shug'ullanishni xohlaydilar, lekin ikkita sabab eng ko'p tarqalgan – vaqtni maroqli o'tkazish va biror narsani o'rganish. Shuning uchun sportchini o'qitayotganda shunga intilishimiz kerak. Bu bo'lim qanday qilib gimnastikachilarni ko'p narsaga o'rgatish va shu bilan bir vaqtda ularni ko'nglidagidek tajriba ishlariga yordam beruvchi maslahatlarni beradi.

Mavsumni rejalashtirishga qo'shimcha qilib har bir mashg'ulotni rejasini tuzish o'ta muhimdir. Mashg'ulot qancha yaxshi tashkil qilinsa, gimnastikachilar shuncha ko'p narsani o'rganadi. Har bir mashg'ulot uchun rejangizni gimnastikachining shug'ullanganlik darajasi va mahoratiga qarab tuzish maqsadga muvofiq. Shug'ullanishni endi boshlagan sportchilarga tana va harakatlarning asosiy holatlarini o'rgating. Gimnastikachi asosiylarini o'rganib olganidan keyin biroz murakkab elementlarga o'tish kerak.

⁴ "Coaching youth gymnastics" Shannon Miller. 32-45 p.

Mashg'ulotni rejalashtirish

Mashg'ulotni rejalashtirish gimnastikachiga o'rgatilishi kerak deb aniqlangan konkret elementlarni o'z ichiga oladi; shu elementlar bilan bog'liq yordamchi mashqlar, kombinatsiyalar, vazifalarni ishlab chiqish; nihoyat munosib mashg'ulotni tashkil qilish. Egiluvchanlikni namoyon qilish, mashg'ulot rejasiga ega bo'lishdek muhimdir. Agar gimnastikachiga biror bir mashq qiyinchilik tug'dirsa, umumiy jadvalni o'zgartirib bo'lsa ham, uning mashg'ulotiga qo'shimcha vaqt ajrating. Xullas, agar o'quvchilar asosiy elementlarni o'zlashtira olmasa, ular murakkabroq elementlarni to'g'ri va xavfsiz bajara olmaydi.

Har bir mashg'ulot uchun shunday mashq tanglangki, u rivojlantirish uchta asosiy sohaga ta'sir qilsin: psixomotor (jismoniy), affektiv (ijtimoiy, emotsional) va kognitiv (aqliy). Gimnastikachilarning malakasini oshirishda har bir rivojlanish sohalardagi imkoniyatlardan foydalaning.

Murabbiyga maslahat. *Mashg'ulotga rivojlanishning affektiv va kognitiv ko'nikmalarini kiritish uchun, yangi elementlar va kombinatsiyalar, harakat turlarini yoki o'qish va o'rgatishning noyob vositalarini yaratish, jihozlari komplektini o'zgartirish usullarini kiritish kerak. Bunday yangi elementlar kiritilganda sportchilarning gimnastik zaxiralari to'ladiladi va yangi vazifani bajara olganligini his qiladi.*

Mashg'ulot shunday tashkil qilinishi kerakki, maksimal vaqt vazifani bajarish va uning muvaffaqiyatiga sarflansin. Mashg'ulot vaqtida gimnastikachilarni band bo'lishini ta'minlang. Ular ko'proq narsa bilib oladi, ko'proq zavq oladi va o'zlarini yaxshi tutadi. Har bir mashg'ulot uchun chiqishlar maqsadini aniqlash va bunday maqsadlarga erishishga yordam berish uchun unga turli-tuman faoliyat turlarini kiritish foydalidir. Mashg'ulotni rejalashtirganda gimnastikachini o'rgatish usullarini e'tiborga oling va barcha qatnashchilar uchun optimal bo'lishi uchun uning uslublarini variantlashtiring.

Boshqariladigan yangiliklar

Boshqarish, yoki jamoa, ochiq uslub – o‘qitishning ancha samarali usulidir. Bu bolalarni nima qilishi kerakligini sizning tushuntirishingizdan emas, balki o‘zlari topishlari kerakligini anglashlariga yordam beradi. Gimnastikachilarda vujudga kelgan muammolarni mustaqil hal qilish imkoniyati paydo bo‘ladi, bu esa o‘qishni ancha qiziqarliroq qiladi.

Boshqariladigan yangiliklar uslubidagi mashg‘ulotdan foydalanish uchun to‘rt qadam.

1-qadam: o‘zgartirilgan vazifalar bering.

Vazifalar va faoliyat turlarini o‘zgartirish ba’zi texnik aspektlarga katta e’tibor berishga yordam beradi. Bu o‘quvchini chiqishini yangilashga yordam beruvchi ma’lum uslublarni ochib berishga qaratilgan usullardan biridir. Gimnastikada o‘zgartirilgan vazifalar ko‘pgina yordamchi yoki tayyorgarlik mashqlari deb ataladi.

Masalan, qo‘llarda tik turgan holatdan orqaga umbaloq oshishni o‘rgatishda gimnastikachiga mashqlarning qismlarini ishlash imkoniyatini beruvchi turli vazifalar berishingiz mumkin. Birinchi bo‘lib, ular kuraklarda tik turish holatidan orqaga umbaloq oshishni, keyin qaytib oyoqqa turishni o‘rganishlari mumkin. Ikkinchi bo‘lib, egilgan holatdan orqaga umbaloq oshishga harakat qilishadi, uchinchi bo‘lib esa, qo‘llarda tik turgan holatdan asta-sekin pasayishni o‘rganishga yordam beradi. Bu vazifalarning maqsadi shuki, qo‘llarda tik turish holatidan orqaga umbaloq oshishga olib keladigan zarur tana harakatlari va holatlarini gimnastikachilar tushunsin hamda his qilsin. Tayyorgarlik mashqlari gimnastikachilar mustaqil, ehtiyotlovchisiz, xavfsiz bajara oladigan darajada bo‘lishi kerak. Bu sportchilarga mashqni bajarish uchun nima qilish kerakligini tushunishga yordam beradi.

2-qadam: sportchilarga vazifani tushunishga yordam bering.

Sportchi o‘zgartirilgan vazifani yoki tayyorgarlik mashqini bajarayotganda, siz kerakli paytda mashg‘ulotni to‘xtatib, ko‘rib turgan

xatolar yuzasidan savollar berishingiz kerak. Bunday qilganda, siz sportchiga mashqning maqsadini, unga erishish qanday texnikadan foydalanishi kerakligini yaxshiroq tushunishga yordam berasiz.

Vazifani tekshirish

Vazifalarni yoki yosh gimnastikachilar dasturi uchun mashqlarni ishlab chiqishda o'zingizga bir nechta savollar bering:

- *Vazifalar qiziqarlimikan?*
- *Ular tashkillashtirilganmi?*
- *Gimnastikachilar ular bilan mashg'ulmikan?*
- *Vazifalar gimnastikachilarni ijodiy yondoshishga va qaror qabul qila olishga majbur qila oladimi?*
- *Vazifalar o'rtasidagi tanaffuslardan to'g'ri foydalanilyaptimi?*
- *Aks aloqani to'g'ri berayapsizmi?*
- *Boshqa mashqlar bilan bog'liqlik bormi?*

Savolni to'g'ri berish – o'qitishning eng muhim qismidir. Aslida siz ko'pincha o'quvchilardan "Bunday holatda muvaffaqiyatga erishish uchun nima qilish kerak?" degan savolni berasiz. Ba'zida sportchilar shunchaki tajriba yig'ishi kerak, gohida siz, ularga nima qilish kerakligini tushunishi oson bo'lishi uchun mashqlarga ko'proq o'zgartirish kiritishsiz kerak. Sizdan ko'proq mehnat talab qilinadi, lekin bu sportchilarni o'qitishda kuchli vositadir. Masalan, tasavvur qilamiz, gimnastikachilar mashq bajarmoqda, mashq maqsadi – tayanib sakrash uchun ko'prikk sakrab chiqish va baland matga tekis tana bilan sakrashni bajarish. Gimnastikachilarga quyidagi savollarni bering:

- Bu mashqni bajarish uchun nima qilish kerak?
- To'g'ri sakrash va matga qo'nish uchun nima qilish kerak?
- Muvaffaqiyatsizlikni qanday qabul qilasiz?

Murabbiyga maslahatlar. *Agar sportchingiz nima qilishni tushunmasa, savollarni shunday tuzish kerakki, u ikki variantdan tanlay*

oldin. Masalan, "Ko'prikdan itarilish uchun qanday usuldan foydalanisa yaxshi bo'ladi?", sportchi: "Qo'llar bilan aylanma harakatni bajarish" deb javob beradi. Keyin aniqlab oling: "Sen sakrashdan oldin yoki sakrash paytida qo'llaringni siltamoqchimisiz?"

Boshida to'g'ri savol berish qiyin, chunki sportchi kam tajribaga ega yoki umuman sportda tajribasiz. Siz o'quvchilarga nima qilish kerakligini gapirib berishdan o'zingizni tiyishingiz kerak. Buning o'rniga sportchilar sizning o'zgartirilgan vazifalar va savollaringizdan muvaffaqiyatga erishish uchun texnik tayyorgarlik va to'g'ri tushunilgan asoslar, quvvat va emotsiyalar ustidan nazorat qilish, katta ahamiyatga egaligini tushunishlari kerak. Qanday ko'nikmalar muhimligini sizdan eshitganidan ko'ra, o'zi tushungani yaxshiroq.

3-qadam: mashg'ulot uchun zarur ko'nikmalarni o'rgatish.

Sportchilar muvaffaqiyatga erishish uchun zarur ko'nikmalarni tushungunicha, siz mashqning yakuni va davomiyligini joylashtirib olishingiz kerak. Buning uchun sport ko'nikmalarini o'qitishda "Mashqlarni o'rgatish va ko'nikmalarni shakllantirish" bo'limida yoritilgan an'anaviy usuldan foydalanish kerak. O'qitishning bu turi mashqlarni tarkiblarga bo'ladi. Bu gimnastikani qiziqarliroq qiladigan ko'nikmalarga darhol ega bo'lish uchun, mavsum boshidanoq joriy qilinishi kerak.

4-qadam: boshqa vazifada mashqlarni takomillashtiring.

Murabbiy sifatida o'quvchilaringiz mahoratli bo'lishini xohlaysiz. Ilk bosqichda muvaffaqiyatga erishishning eng yaxshi usuli – sportchi uchun qulay sharoit yaratish kerak. Ular mashqlarni muvaffaqiyatli bajargandan keyin, murakkabrog'ini (masalan, orqaga umbaloq oshib tayanib yotish, qo'llar to'g'ri) yoki jihozlardan foydalanilgan mashqlarni bering (masalan, qo'llarda tik turishdan orqaga umbaloq oshishda matlardan foydalanish). Bu qo'shimcha mashqlar bilan shug'ullanish gimnastikachini maqsadga erishishiga yaqinlashtiradi.

Gimnastika mashqlarining hammasini ham o'zgartirish osonmasligini inobatga oling. Bunday hollarda har bir gimnastikachiga individual yondoshishni qo'llash maqsadga muvofiq. Gimnastikachilar muammolarni bartaraf etish yo'lida muvaffaqiyatga erisha oladigan vaziyat yaratish muhimdir. Bu siz tomondan diqqat bilan nazorat qilishni talab qiladi, lekin bolalarga mashqlarni tushunishi uchun o'zgartirilgan vazifalarni berish – ularni o'qishga va takomillashtirishga yordam beradigan eng samarali usuldir.

O'yinlar, mashqlar va tayyorgarlik bo'yicha g'oyalar

Bu yerda siz razminka va zaminkani bir qismini, shu bilan birga mashg'ulot jarayoniga kiritish mumkin bo'lgan o'yinlar, mashqlar va tayyorgarlik bo'yicha g'oyalarni topasiz. Bu mashqlar mashg'ulotni takomillashtirishga, jismoniy maromlar va shakllarni yaxshilashga, motorikani rivojlanishiga, juft va guruh bilan o'zaro aloqada bo'lishni o'rganishga qaratilgan.

Pecheniyexo'r maxluq

Maqsad. Kardiorespirator chidamlilikni rivojlantirish. Mashq razminka yoki guruhli ishga kiritilsa yaxshi bo'ladi.

Tasvirlash. Bolalarni devor oldida bir qatorga saflab, bittasini biroz uzoqroqqa joylashtiring. Qatorda turgan bolalar – Pecheniyelar, biroz uzoqroqda turga bola – Pecheniyexo'r maxluq. Bolalar: "Pecheniyexo'r maxluq, Pecheniyexo'r maxluq, soat nechchi?" – deb so'rashadi. Pecheniyexo'r maxluq qaysi vaqtni xohlasa, shuni aytadi. Agar u, masalan, "soat sakkiz"-desa, Pecheniyelar maxluq tomonga sakkiz qadam katta qadamlar bilan yuradi va birgalikda sanashadi. Pecheniyelar savolni qaytaradi, maxluq "Eyish vaqti" demaguncha, javob berishda davom etadi. Bu paytda maxluq Pecheniyelarni orqasidan quvlaydi.

Variantlar:

- Pecheniyexo'r maxluqni tez-tez almashtirish.
- Yurishni boshqa harakatga o'zgartirish (masalan, sakrash, hayvonlarni harakatlari).

Halqalar

Maqsad. Harakat, kardiorespirator chidamlilik va kuch ustida ishlash.

Tasvirlash. Halqalarni bolalar sonidan ikki baravar kam sonda polga joylashtiring. Bolalarni uning atrofida joylashtiring. "Yuguring" buyrug'iga ko'ra, atrofida bir-biriga va halqaga tegmasdan yugurishlari kerak. "Halqalar" buyrug'i bilan har bir bola o'z yaqinida turgan halqaga sakrab chiqishga harakat qiladi. Halqasiz qolgan bolalar biror bir mashq bajarishadi, masalan, tayanib yotib qo'llarni bukib yozish yoki oyoqlarni kerib-juftlab sakrash.

Variantlar:

- Halqa yonida turishni, masalan, yugurish, burilish, sakrashlarga almashtiring.
- Halqasiz qolgan bolalarga beriladigan mashqlarni o'zgartiring.
- Nafaqat halqasiz qolgan bolalarga, balki boshqalarni ham mashq qilishga majbur qiling.

Mashqlar bilan yugirish

Maqsad. Kardiorespirator chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Razminkaga kiritish uchun yaxshi mashq.

Tasvirlash. 12 m ga yaqin katta ochiq maydondan foydalaning. Burchaklarga, 7dan 10tagacha mashqlar yozilgan qog'oz bilan konuslarni o'rnatib. Mashqlar bazaviy bo'lishi kerak, masalan, o'tirib-turish, qo'llarni bukib yozish, yonga to'ntarilish. Ular siz shu kuni o'rgatayotgan mashqlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Gimnastikachilar juft-juft bo'lib maydon burchaklariga joylashishadi. Juftlikdagi bittasi – yuguruvchi, ikkinchisi – ijrochi bo'ladi. Musiqa jaranglashi bilan (yoki sizning signalingiz bo'yicha), yuguruvchi maydon chetidan yuguradi, bu vaqtda ijrochi ro'yxatdagi birinchi mashqni bajaradi. Yuguruvchi maydon burchagiga qaytib kelganda ro'yxatdagi birinchi mashqni bajarishga kirishadi, ijrochi esa yuguruvchi bo'ladi. O'yin juftliklar ro'yxatdagi barcha mashqlarni baja-

rib bo'lgandan so'ng yakunlanadi. Barcha mashqlarni birinchi bo'lib bajarib bo'lgan juftlik g'olib bo'ladi. O'yinni yakunlagan gimnastikachilarni, boshqa jamoalar vazifalarini bajargunga qadar, maydon ichida yurishga majburlang.

Variantlar:

Ushbu o'yinni g'oliblarsiz ham o'tkazish mumkin. Har bir jamoa barcha mashqlarni bajarishi shart. Mashqlarni bajarib bo'lgandan keyin, sportchilar zaminka yoki cho'zilish mashqlariga o'tadi.

Qo'nish musobaqasi

Maqsad: to'g'ri sakrab tushish va qo'nish mashqini qilish.

Tasvirlash. Gimnastikachilar bir yoki ikki ketma-ket qator bo'lib saflanishadi, taxminan 60 sm balandlikdan sakrashadi, to'g'ri qo'nishadi va qotib turadi (ya'ni, bir qadamga ham siljimasdan, tushgan holatini saqlab qoladi). Gimnastikachi risoladagidek qo'nsa, ketma-ket qator oxiriga borib o'yinni davom ettiradi.

Yaxshi qo'na olmaganlar uchun boshqa harakatni belgilang (masalan, cho'zilish mashqlari).

Variantlar:

— Sakrab tushishning turlicha usullaridan foydalaning — tanani to'g'ri tutib, oyoqlarni bukib, 180° ga burilib, tanani to'g'ri tutib orqaga va hokazo.

— Turli joy va balandliklardan sakrang. Mustahkam asbob yoki predmetdan sakrash kerak.

Bir biridan o'zish estafedasi

Maqsad: jamoa ruhiyatini saqlash hamda jismoniy forma va mabromga kelishga ko'maklashish.

Tasvirlash. Gimnastikachilarni uch-besh kishidan iborat jamoalarga bo'ling. Har bir jamoa erkin mashqlar uchun gilam chetlariga saflanadi. Ketma-ket qator orasida yetarlicha masofa borligiga amin bo'ling.

Sizning ishorangiz bo'yicha jamoa a'zolari zarur element yoki harakatni (masalan, yonga to'ntarilish yoki rondat) gilamning u boshigacha va yana orqaga bajaradi. Orqaga qaytib kelgan gimnastikachi jamoadoshiga estafetani topshiradi va u ham gilam uzunligi bo'yicha mashqni bajarib borib keladi. Hamma mashqni bajargunicha davom ettiring. Berilgan vazifani birinchi bo'lib bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

Variantlar:

– Harakatni o'zgartiring. Lokomotor mashqlar, asosiy va akrobatik elementlardan (masalan, umbaloq oshish yoki yonga to'ntarilish), qo'llarda yurish va hokazolardan foydalaning.

– G'alaba uchun mukofotlashni o'zgartiring, masalan, g'oliblarning jismoniy tayyorgarligini qisqartiring va hokazo.

Mashqlar va chiqishlar

Quyida gimnastikachining trenirovka mashg'ulotini hamda chiqishlarini maksimal darajada yaxshilashga ko'maklashadigan ba'zi mashq va vazifalar keltirilgan. Mashqlar va vazifalar jismoniy formaga erishishga va musobaqalar shartlarini bajarishga yordam beradi.

Mashqlarni navbatma-navbat bajarish

(ketma ket mashqlar)

Maqsad: chiqishlarni maksimal darajada yaxshilash va trenirovka mashg'uloti vaqtidan samarali foydalanish. Ayniqsa, erkin mashqlarni o'rgatishda juda foydali.

Tasvirlash. Gimnastikachilar gilamning bir chetida erkin mashqlarni bajarish uchun saflanadilar. Ular orasida yetarlicha masofa bo'lishi kerak (qo'l kengligidan kengroq). Agar sportchilarning soni to'g'ri kelsa, ularni qisqa qator qilib gilam chetiga saflang.

Gimnastikachilar talab qilingan harakat bilan gilam bo'ylab harakatlanadilar. Ularning harakatini to'g'irlang va ular mashqni yakunlaganda aks aloqaga chiqing. Bu har bir mashg'ulotda lokomotor va akrobatik va elementlarini kiritish uchun eng yaxshi usuldir. Bu

vazifa o'rtacha va murakkab darajadagi mashqlarni o'rganishdan oldingi razminka sifatida juda foydali bo'lishi mumkin. Ushbu shaklda vaqtni o'tkazish gimnastikachilarga egallagan ko'nikmalarini yanada takomillashtirishga yordam beradi.

Variantlar:

– Amalda oshiralayotgan harakatlarni almashtiring. Ular har bir yugurishda turlicha bo'lishi mumkin. Lokomotor harakat, oldinga umbaloq oshishlar, irg'ishlar va sakrashlar, qo'llarda tik turish yoki akrobatika asoslarini kiriting.

Muvaffaqiyatli chiqishlar

Maqsad: gimnastikachilarni birinchi chiqishdan olding ko'nglini ko'tarish, musobaqa jarayonida imo-ishora vositalaridan foydalanish.

Tasvirlash. Har bir gimnastikachi ko'pkurashning ma'lum bir turidan (ko'pkurash turlariga bog'liq bo'lmagan) yettita chiqishni (muvaffaqiyatli) bajarishi kerak. Agar u birinchi chiqishni bajarsa, ularning soni oltitaga qisqaradi. Shuning uchun agar gimnastikachi birinchi chiqishni tamomlasa (ya'ni barcha elementlarni muvaffaqiyatli bajarsa), unda oltitadan beshta chiqish qoladi. Agar birinchi chiqishda yiqilib yoki biror elementni o'tkazib yuborsa, u yana yettitani bajarishi kerak.

Variantlar:

– Chiqishlar sonini o'zgartiring. Musobaqa darajasini, mahoratni va yoshini hisobga oling.

– Birinchi chiqish uchun mukofotlarni o'zgartiring.

Tizzalarani bukmasdan turnikda mashqlar bajarishni namoyon qilish

Maqsad: to'g'ri texnika bilan bajarish va baland-past qo'shpoyada chiqishni yakunlash.

Tasvirlash. Gimnastikachi turnikda kamida besh marta tizzalarni bukib mashqni bajarishi kerak. U har birini baland ovoz bilan sanab turadi. Oltiga yetganda, gimnastikachi namoyish qilishni tugatadi.

Qo'yilgan maqsadga yetmaguncha, namoyish qilish hisoblanmaydi.

Variantlar:

- Ruxsat etilgan bukishlar sonini o'zgartiring.
- Tizzalarni bukish o'rniga boshqa xatoliklardan foydalaning.

Boshni baland tutib namoyish qilish

Maqsad: erkin mashqlarni bajarish paytida tashqi ko'rinish va to'g'ri qad-qomat saqlash ustida ishlash.

Tasvirlash. Gimnastikachi erkin mashqlarni namoyish qilganda u doim, ayniqsa xoreografik elementlarni bajarishda boshini tik tutishi lozim. U mashqlarni namoyish qilish jarayonida har bir boshini tushirganida, baland ovozda sanang. Agar sportchi buni besh martdan ortiq bajarsa, bu namoyish hisoblanmaydi, chunki belgilangan maqsadga erishmadi.

Variantlar:

- Boshni qimirlatish (bosh bilan ishora qilish) sonini o'zgartiring.
- Boshni qimirlatish o'rniga boshqa xatoliklardan foydalaning, masalan, oyoqlarni bukilganligi.

Mashq guruhlari

Mashq guruhlari gimnastikachining turli vazifalarni navbatlashtirish va qayta ishlash uchun xizmat qiladigan harakatlar ketma-ketligini o'z ichiga oladi. Ular ko'pkurashning ma'lum bir turida trenirovka mashg'ulotida maksimal darajada foydalanish uchun mo'ljallangan. Mashqlar guruhi asbobning va ko'pkurashning bir turi usullaridan tashkil topgan bo'lishi kerak. Risolada bitta mashqlar guruhini ikkita dan ortiq gimnastikasi bir vaqtning o'zida bajarmasligi kerak. Sportchilar mashqlar guruhini qisqa vaqt ichida ishlab chiqadi va ularni siz bergan buyruq bo'yicha ma'lum tartibda o'zgartiradi.

10 nafar gimnastikachidan iborat jamoa uchun kamida beshta mashqlar guruhidan foydalaning. Mashqlar guruhi quyidagi elementlardan tashkil topgan bo'lishi mumkin:

- darsning asosiy mashqlari (siz o'qitayotgan);
- yordamchi mashqlar yoki 1-vazifa (asosiy mashqlardan tuzilgan);
- yordamchi mashqlar yoki 2-vazifa (yordamchi mashqlar yoki 1-mashqqa asoslangan asosiy mashqlardan tuzilgan);
- egallangan ko'nikmalarni takomillashtirish;
- umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Mashqlar, vazifalar va umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulot maqsadiga muvofiq bo'lishi kerak. Bittadan ortiq mashq guruhi ehtiyotlashni talab qilmasligi kerak. Sportchilar qolgan hamma mashqlarni o'zlari bajara olishlari kerak. Guruhga o'ylangan va kiritilgan mashqlarga qarab, siz gimnastikachilarga yordam berish uchun bir joyda turishingiz yoki guruhdan guruhga borib yordam berishingiz mumkin. Har qanday holatda ham barcha guruh gimnastikachilari nazorat ostida bo'lishi kerak. Siz ularni hammasini ko'rishingiz kerak. Guruhdagilardan birortasiga ham teskari qarab turmang.

Turli variantlarda bo'lishi mumkin. Guruh mashqlari sonini, ularni tartibini yoki ularning harakat tuzilishini o'zgartiring. Gimnastikachilarga, ular uchun eng qulay sharoitda ishlash uchun yengil va biroz qiyin variantlarni o'ylab toping. Har bir guruh gimnastikachilari bilan aks aloqa o'rnatganingizga amin bo'ling.

Gimnastika bo'yicha murabbiy bo'lish — bolalarga bilim, jismoniy forma va to'g'ri boyliklarni berishdir. Shu bilan birga, gimnastikachini musobaqadan oldin, musobaqa vaqtida va keyin shug'ullantirish.

Murabbiylik va o'qituvchilik o'zaro bog'liqdir, lekin ular orasida farq mavjud. Bu bo'limda biz o'qitish prinsiplariga ayniqsa, texnik va taktik mahoratni o'rgatishga e'tibor qaratamiz. Lekin bu prinsiplar sog'lom turmush tarzi va boyliklarini o'rgatishga to'g'ri keladi. Shular bilan qurollanib, siz samarali va qiziqarli mashg'ulotni ishlab chiqishingiz va nomunosib tutganlar bilan qanday munosabatda bo'lishni tushunib olishingiz mumkin. Siz bolalarga gimnastikada muvaffaqiyatga erishish uchun zarur ko'nikmalarini berasiz.

Gimnastika mashqlariga o'rgatish

Ko'pchilik mashqlarga o'rgatishning yagona yo'li – bu uni bajarib olish deb o'ylaydi. To'g'ri, bu ham halal bermaydi, lekin muvaffaqiyatli o'qitish uchun ko'proq narsa talab qilinadi. Agar siz ilgari bu mashqni bajarmagan bo'lsangiz ham, baribir bu mashqni o'rgatishingiz mumkin. Buning uchun quyidagi ketma-ketlikka amal qilishingiz kerak:

- | | |
|----------|--|
| T | Sportchilarga mashqni tasvirlab bering |
| K | Mashqni ko'rsatib bering. |
| T | Mashqni tushuntiring. |
| D | Diqqat bilan qarang, sportchi mashqni qanday ishlayapti. |

Sportchilarga mashqni tasvirlab bering

Sportchilar, ayniqsa yosh va tajribasiz, ular qanday mashq va nima uchun o'rganayotganlarini bilishi kerak. Shuning uchun har doim mashq nomini aytganingizda, siz uchun qadamdan o'tib tushuntirishingiz kerak:

- 1) sportchilar diqqatini torting;
- 2) mashq nomini ayting;
- 3) uning ahamiyatini (muhimligini) tushuntiring.

Sportchining diqqatini torting

Sportchilarni diqqati tez bo'linganligi sababli, siz ularni diqqatini jumlab turish uchun biror narsa qilishingiz kerak. Ba'zi murabbiylar qiziq yangiliklar va hikoyalardan gapirib beradi. Boshqalar gimnastikachilar nomi yoki ma'lum bir iboralarni keltiradi. Uchinchilari esa ko'tarinkilik bilan o'tadi va bu bilan o'quvchilarni eshitishga majbur qiladi. Qanday uslubdan foydalanishingizdan qat'iy nazar, odatdagi dan ko'ra balandroq ovozda gapiring, bunda sportchilarni ko'ziga qarang.

Bundan tashqari, gimnastikachilarni shunday joylashtiringki, ular sizni ham ko'rsin, ham eshitsin. Ularni o'zingizga qaratib joylashtiring va ularning orasida yetarlicha masofa bo'lsin (ularni diqqatini

hech narsa bo'lmisligi kerak). Gapirishdan oldin ulardan sizni hammasi ko'rayotganini so'rang.

Mashqni nomini ayting.

O'rgatayotgan mashqning bir nechta tarqalgan nomi bo'lishi mumkin, lekin siz mavsum boshlanishidan oldin hamkasblaringiz bilan qaysi nomni qo'llashingizni hal qilib olishingiz kerak. Bu chalkashliklarni oldini olishga va gimnastikachilar orasida to'g'ri tushunishiga yordam beradi. Siz yangi mashqni tanishtirganingizda, uni ko'p marotaba ayting. Shunda sportchilar keyinchalik mashq nomini mashq bilan avtomatik tarzda moslashtirishadi.

Mashqning ahamiyatini tushuntiring.

Murabbiylikdagi eng qiyin narsa: murabbiylar sportchilarning o'qishiga imkon berishni o'rganishlari kerak. Sport usullarini shunday o'rgatish kerakki, uning nafaqat murabbiyiga, balki bola uchun ham mazmunga ega bo'lsin. Mashqning ahamiyati (muhimligi) siz uchun aniq bo'lsa ham, o'quvchilarga uning sport mahoratiga erishishda qanday yordam berishi qorong'u. O'rganish sababini va bu usul murakkabroqlari bilan bog'liqligini tushuntiring.

Murabbiyga maslahat. *O'qitayotgan har bir mashqni detal-larga (bo'limlarga) bo'lib tushuntiring. Bu sizning so'zlaringizni tushunishga, mashqlarni ko'rsatishingizga va gimnastikachilarni o'rgatishingizga yordam beradi.*

Mashqni ko'rsatib bering

Demonstratsiya bosqichi – sportchilarga mashqlarni o'rgatishdagi eng muhim qismidir. Balki ular hech qachon unga o'xshash narsa qilmagandir. Shuning uchun ularga faqat so'zlar emas, balki rasmlar kerak, shunda ular nima qilish kerakligini ko'rishadi. Mashq demonstratsiyasi uchun biror gimnastikachidan ko'rsatishni so'rang yoki video va fotosuratdan foydalaning.

Mazkur maslahatlar demonstratsiyani samarali bo'lishida yordam beradi:

- mashqni to'g'ri ko'rsating;
- mashqni bir necha marta ko'rsating;
- iloji bo'lsa, sportchi mashqdagi har bir harakatni ko'rib olishi uchun, bir-ikki marta sekin ko'rsating;
- imkon bo'lsa, gimnastikachi mashq to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'lishi uchun turli burchaklardan ko'rsating.

Mashqni tushuntiring

Sportchilarga mashqni ham ko'rsatib, ham qisqa qilib tushuntirsa ancha samaralidir. Yaxshisi oddiy atamalardan foydalaning, imkon bo'lsa, oldin o'rgatilgan mashqlar bilan bog'lang. Sportchilardan u tushunarli bo'lgan bo'lmaganligini so'rang. Eng yaxshi usul – ulardan tushunganlarni takrorlab berishni so'rang. Savollar bering, masalan: "Avvalo nima qilasan?" va "Keyinchi?". Agar sportchi ikkilansa yoki o'zini yo'qotib qo'ysa, siz demonstratsiya va tushuntirishni takrorlashingizga to'g'ri keladi. Imkon bo'lsa, gimnastikachilarga boshqa tomondan tushunarli bo'lishi uchun boshqa so'zlardan foydalaning.

Murakkab mashqlar qismlarga bo'linganda tushunarliroq bo'ladi. Masalan, qo'llar tik turishdan oldinga umbaloq oshish qanday bajarilishini quyidagicha tushuntirish mumkin:

1. Mashqni yaxlit holatda qanday to'g'ri bajarilishini sportchilarga ko'rsating.
2. Uni qismlarga va komponentlarga bo'ling.
3. Sportchilarni o'rganilgan komponentlarni alohida bajarishga majbur qiling. Masalan, oldinga umbaloq oshish va oyoqni orqaga siltab, bir oyoqda deysinib qo'llarda tik turish.
4. Sportchilar mashqni qismlarga bajarishni ko'rsatgandan keyin mashqni yana bir marta yaxlitlab tushuntiring.
5. Sportchilarni boshqa komponentlar yoki mashqlar ketma-ketligi bilan mashqlarni ishlashga majbur qiling.

Mashqni qanday boshlash kerak

Mashq texnikasini ishlashdan oldin quyidagilarni bajarish:

- *mashq nomini ayting;*
- *elementni yoki o'rgatadigan elementlarni tushuntiring;*
- *mashqni ko'rsating;*
- *nima uchun kerakligini tushuntiring;*
- *gimnastikachilarga mashqni necha marotaba bajarish kerakligini yoki tanaffusda boshqa mashqlarni bajarish mumkinligini ayting.*

Qachonki mashq shu tarzda ko'p marotaba tushuntirilsa va bajarilsa, uning nomini aytish yetarli bo'ladi. Gimnastikachilar mashqni va texnika ustida ishlashni avtomat tarzda bajarishadi.

Yosh sportchilarning diqqati o'zgaruvchan, va uzoq vaqt demonstratsiya qilish yoki tushuntirish me'yorini yo'qotishga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, mashqni tasvirlash, demonstratsiya qilish va tushuntirishga umuman olganda siz bir necha daqiqadan ortiq vaqt sarflamasligingiz kerak. Keyin gimnastikachiga mashqni bajarishni talab qiladigan vazifa yoki o'yinni taklif qiling.

Murabbiyga maslahat. Texnikaning jadallashishi sport zaliga demonstratsiyaning yangi uslublarini olib keldi. Bozorlarda gimnastika bo'yicha ko'pgina DVD-disklari taqdim etilmoqda. Agar sizda portativ DVD-pleer bo'lsa, u yordamida mashqni qanday bajarilishini ko'rsatib ko'ring. Agar sizga bu mashqni ko'rsatib berish yoki uni sizning o'zingizga ko'rsata oladigan kimsani topish qiyin bo'lsa, bu uslub ayniqsa foydalidir. DVD-disklar yoshi katta-roq gimnastikachilar uchun juda samaralidir, ekranda ko'rayotgan elementlarni o'z chiqishlarida o'tkazish ularda yaxshiroq chiqadi.

Sportchilar mashqni qanday qilayotganiga diqqat bilan qarang

Agar sizning tanlagan mashqingiz o'quvchilarning imkon doirasidan chetga chiqmasa va siz uni yaxshi tasvirlagan, tushuntirgan hamda demonstratsiya qilgan bo'lsangiz, sportchilar uni bajarishga

tayyor bo'lishi kerak. Ba'zi gimnastikachilarga, ayniqsa kichik yoshdagi guruhlarga, boshidagi bir nechta urinishlarda jismoniy dalda kerak bo'ladi (masalan, ehtiyotlash). Bunday yordam ularda mashqni mustaqil bajarishda o'ziga ishonch paydo qiladi.

Sizdan o'qituvchilik majburiyatingiz gimnastikachi qachonki qanday bajarish kerakligini tushunganida tugatilmaydi. Aslida, siz gimnastikachini mahoratini takomillashtirganingizda sizning mehnatingiz boshlanadi. Muvaffaqiyatsiz mashg'ulotni diqqat bilan kuzatish – kasbning ahamiyatli qismidir. Siz xatolarni topib texnikani to'g'irlaysiz va ularni ijobiy tomonga o'zgartirasiz. Ijobiy qarama-qarshi aloqa gimnastikachilarda mashq qilish va namoyish qilishni yaxshilashga bo'lgan xohishni kuchaytiradi.

Shuni esda tutingki, ba'zilarga alohida tushuntirish kerak bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot vaqtida va mashg'ulotdan so'ng vaqt ajratishingiz kerak.

Sportchilarga mahoratni takomillashtirishga yordam bering.

Gimnastikachilarga mashqning asoslarini muvaffaqiyatli o'rgatganingizdan so'ng, sizning harakatlaringiz ushbu mashqni takomillashtirishga yordam berishdan iborat bo'ladi. Sportchilarning mashqlarni o'rganish va takomillashtirish tezligi har xil bo'lishi mumkin, lekin siz bundan ranjimaslingiz kerak. Undan ko'ra xatoliklarni topib va ularni to'g'rilab, ularga rivojlanishga, mahoratni takomillashtirishga yordam bering.

Sportchilarning ko'nikmalarini shakllantiring.

O'qituvchining asosiy majburiyatlaridan biri – mashqni muvaffaqiyatli bajarganda uni e'tiborga olish va harakatini yoki o'zini tutishni maqtash. Gimnastikachi yakkacho'pda orqaga to'ntarilishni sekin bajarmoqda, siz shu tobda: "Juda yaxshi to'ntarilish! Ayniqsa, oxiridagi tashlanish menga yoqdi. Juda yaxshi ishi!" Bu va jilmayib bosh barmoqni ko'rsatish gimnastikachida zarur texnikani mustahkam-

lashga yordam beradi. Biroq, ba'zida zarur texnikani mustahkamlanishni ko'p vaqt kutishga to'g'ri keladi. Mashq noto'g'ri bajarilganda sportchilarni maqtash qiyin bo'ladi. Bunday hollarda qanday yo'l tutish kerak?

Bu sportchidan ko'p marotaba shug'ullanishni, sizdan esa – sabr talab qilinadi. Gimnastikachilardan xato kuting. Siz orqaga sekin to'ntarilishni yaxshi bajarganini "Juda yaxshi ish!" degan bo'lsangizda, bu keyingisi ham muvaffaqiyatli bo'ladi degani emas. O'quvchilardan xatosini ko'rish yoqimsiz. Sportchi mashqni ko'p marotaba noto'g'ri bajarganda yoki o'qishga qiziqishi yo'qligini aytganda xayrixohlik qilish yanada qiyindir. Sportchi maslahatlarga quloq solmay bir xil xatoni takrorlashi mutlaqo yaxshi emas.

O'qitish ba'zida umidsizlikni uyg'otadi, va bu tabiiy, lekin tajribali murabbiy umidsizlikni nazoratga olishi kerak. Jahl chiqish o'rniga, ko'nikmalarni shakllantirishning olti prinsipidan foydalaning:

1. Kichigidan boshlang.

Sizga kerak bo'lgan harakatni birinchi o'xshash belgilarini ko'rganingizda sportchilarni rag'batlantiring. So'ng talab darajasiga yaqishlashtirilgan harakatlarni rag'batlantiring. Qisqa qilib aytganda, talab darajasidagi harakatga erishish uchun rag'batlantirish kuchini ishlateng.

2. Mashqlarni kichik qismlarga bo'ling.

Mashqni yaxlit bajarishdan oldin, gimnastikachi uning har bir qismini qanday to'g'ri bajarish kerakligini tushunishi kerak. Masalan, orqaga sekin to'ntarilishni o'rganish jarayonida gimnastikachilardan biri zo'r egiluvchanlikni ko'rsatadi va mashqni chiroyli bajaradi, lekin oxirida tanasini to'g'ri va tarang tutolmaydi. Bu esa mashqni tugashiga ta'sir qilib, yakkacho'pdan yiqilishiga olib keladi. Orqaga sekin to'ntarilishning to'g'ri texnikasini mustahkamlang, unga mashq bajarish paytida mushaklarni qisqa (tarang) ushlashga, qo'llarni esa oxirida aniq yelka kengligida ushlashni o'rgating, va u yiqilmaydi. Buni uddasidan chiqqandan keyin mashqni tashlanish bilan tugallash va yakkacho'pda qolishga o'rgatishni boshlang.

3. *Bitta mashq komponentini bir martada qayta ishleng.*

Bir vaqtni o'zida ikkita komponentni ustida ishlamang. Masalan, tayanib sakrashda gimnastikachilar yugurib kelishi, ko'priikka sakrab chiqishi, undan depsinishi, shu bilan birga tayanib sakrash uchun mo'ljallangan stolda elementlar bajarishi kerak. Dastlab ular bitta komponent (yugurib kelish va ko'priikka sakrab chiqish), keyin boshqasi (depsinish), keyin qolganiga diqqatini jalb qilishi kerak. Mashqlarni o'rganishdagi ko'p muammolar gimnastikachilar ikki yoki undan ko'p komponentlar ustida bir vaqtda ishlamoqchi bo'lganlan kelib chiqadi. Siz bunday sportchiga bittasini ajratib olishga yordam berishingiz kerak.

4. *Mashqlarni mustahkamlashni faqat ba'zida va eng yaxshi misollardan foydalangan holda ishlating.*

Diqqatingizni faqat ularga qaratib, siz sportchilarga mashqning asosiy qismlarni o'zlashtirgandan keyin rivojlanishini davom ettirishga yordam berasiz. Mashg'ulot jarayonida mustahkamlashdan kamdan kam foydalaning, va sportchida sizning qo'llanmangizni eshitish va doimiy chalg'ish o'rniga ish uchun ko'proq vaqt qoladi. Gimnastika elementlari guruhli mashqlar va musobaqa o'yinlarni takrorlash yo'li orqali yaxshiroq o'zlashtiriladi. Agar siz sportchiga o'zi mashq qilishiga ko'proq vaqt ajratgan bo'lsangiz, mashg'ulot ancha samaraliroq bo'ladi.

5. *Talablarni kamaytiring.*

Qachonki gimnastikachi yangi mashqni o'rganayotganda yoki bir nechtasini birikmaga birlashtirganda, oldin egallangan ko'nikmalari vaqtinchalik salbiy tomonga o'zgarishi mumkin. Ushbu holda sizga kutish uchun ko'proq vaqt talab etiladi. Masalan, tanani to'g'ri ushlab ko'prikkdan yuqoriga sakrash bilan depsinishni o'rgangan gimnastikachi qo'llarda tik turish holatidan sakrashga (mat ustiga) o'tadi. Sportchi yangi mashqni o'rganayotib, uni to'liq tushunmaguncha, u mashqning har bir qismini yomon bajaradi. Mahoratni shunday susayishi bo'yni tezlik bilan o'sishida, ya'ni mushaklar, paylar va bo'g'imlarni rivojlanishi suyak rivojlanishiga yetib olganda sodir

bo'ladi. Gimnastikachi biror yangi mashqni o'rganib olguncha, murabbiy sabrli bo'lishi kerak.

6. Asosga qayting.

Agar yaxshi o'rganilgan mashqni bajarish ko'p vaqtgacha yomonlashsa, asosga qaytib, uni takrorlashni talab qiladi. Sportchiga mashqni yengilashtirilgan tarzda ishlashga ruxsat bering. Masalan, trenirovka mashg'ulotida kamroq matlar soni bilan ishlashga va balandlikni faqat gimnastikachi o'z texnikasidan ko'nikganda ko'tarishga ruxsat bering.

Murabbiyga maslahat. Katta guruhdagi yoki yuqori malakali sportchilar mustaqil ravishda shug'ullanishlari mumkin. Jamoadagi sog'lom muhit va to'g'ri rahbarlik ostida gimnastikachilar o'z chiqishlari hamda ularni yaxshilash to'g'risida o'ylashadi. Mustaqil mashg'ulotlarni trenirovka mashg'ulotlarida qo'llash maqsadga muvofiq, chunki sportchi tajriba qilishi va yangi mashqlarni o'rganishi mumkin.

Xatolarni topish va to'g'irlash

Yaxshi murabbiylar sportchilar ikki tipdagi xatolarga yo'l qo'yadi: o'rganishda va namoyish qilishda deb ta'kidlaydilar. O'rganish jarayonida sportchilar mashqni qanday bajarish kerakligini bilmaganligi sababli xatoga yo'l qo'yadi, ya'ni miyada uni bajarish uchun harakat stereotipi paydo bo'lmagan. Namoyish paytida esa sportchi mashqni bilmaganligi uchun emas, balki allaqachon bilgan mashqini bajarishda xatolikka yo'l qo'yadi. Sportchi qanday tipdagi xatolikka yo'l qo'yayotganligini bilishining oddiy uslubi yo'q. Buni farqlay olish – murabbiyning mahoratiga bog'liq.

Sportchiga xatosini to'g'irlashga yordam berish uchun, ularni chiqishini nazorat qilish va baholashtan boshlang. Qaysi tipdagi xatolikka yo'l qo'yilayotganini aniqlang. Diqqat bilan kuzating, gimnastikachi mashg'ulotdami, musobaqadami yoki ko'proq xatolar turnirlarda muntazam ravishda yo'l qo'yilayotganini kuzating. Agar yuqorida keltirilganlar kuzatilsa, bu chiqishlardagi xatolar deb hi-

soblanadi. Bunday holatda siz gimnastikachini o'zining darajasidan past darajada namoyish qilish sababini topishingiz kerak. Balki, ular asabiylashayotgandir, ehtimol musobaqa sharoiti chalg'itayotgandir. Agar gap o'rganish jarayondagi xatolar to'g'risida bo'lsa, siz gimnastikachiga darsda o'rganilayotgan mashqni egallashda yordam berishingiz kerak.

O'rgatish jarayonida xatolarni to'g'irlash uchun, albatta o'zingiz ham to'g'ri texnikani egallagan bo'lishingiz kerak. Siz nafaqat mashqni tushunishingiz, balki uni qanday bajarish va unda nima xatolarga yo'l qo'yishga sabab bo'lishini bilsangiz, sportchini to'g'irlash shuncha oson bo'ladi.

Murabbiylar yanglishishini eng ko'p tarqalganidan biri — aks aloqani va xatolarni to'g'irlashni noto'g'ri berilishidir. Bunda shoshilmang. Noto'g'ri aks aloqa yoki yomon maslahat o'quv jarayoniga zarar keltiradi. Agar muammo sababi yoki uni to'g'irlash yo'llariga amin bo'lmasangiz, ishonch xosil qilguningizga kuzatishni va tahlil qilishni davom ettiring. Umuman, xatolarni tuzatishdan oldin ular tasodifdan yuz bermaganligiga amin bo'ling.

Xatolarni bittalab to'g'irlang.

Tasavvur qilamiz, tajribali gimnastikachilardan biri Mariyada qo'shpo'yada to'ntarilib ko'tarilishida qiyinchilik tug'ildi. U iyagini poyaga yetarli darajada yaqin tortmayapti, shu tufayli unga ko'tarilish va oyoqlarini oshirish qiyin kechdi. Siz nima qilasiz?

Birinchidan, eng avval qaysi xatoni to'g'irlash kerakligini hal qiling — sportchilarga xatolarni bittalab to'g'irlash osonroq. Bir xato ikkinchisini olib kelishini aniqlang. Agar olib kelsa, unda gimnastikachi shu ustida ishlashi kerak, chunki bu qolganlarini ham bartaraf qilishi mumkin (Mariyadagi holatga o'xshab). Biroq, xatolar bir biri bilan bog'liq bo'lmasa, rivojlanishiga katta imkoniyat yaratadigan eng oddiy xatoni to'g'irlashdan boshlang. E'tibor bering, bir sohani yaxshilanishi sportchini kelgusida shakllanishiga sabab bo'ladi.

Xatolarni tuzatish uchun ijobiy aks aloqadan foydalaning.

Xatolarni tuzatishda ijobiy holatda yondoshilganda e'tiborni nima qilmaslikka emas, balki nima qilish kerakligiga qarating. To'g'irlash uchun maqtoqlar, sovrinlar va rag'batlantirishdan foydalaning. Omadli namoyishlarni va mashg'ulotdagi intilishlarni taqdirlang. Ijobiy aks aloqa sportchida o'ziga ishonch va omadga intilishni kuchayishiga yordam beradi.

Siz bitta gimnastikachi bilan individual shug'ullanganingizda, xatolarni tuzatishda ijobiy yondoshish to'rtta bosqichdan iborat bo'ladi.

1. Omadli namoyish va intilishni rag'batlantiring.

Gimnastikachini mashqni yoki uning bir qismini to'g'ri bajarishdagi har bir urinishi uchun maqtab qo'ying. Buni mashqni bajargan zahoti qiling. "Urinishing yaxshi", "shunday bo'lishi kerak", "yaxshi forma" yoki "xuddi shunday davom ettir" deb oddiygina maqtab qo'ying. So'zsiz aks aloqadan foydalanishingiz mumkin, masalan, jilmaying, chapak chaling yoki mimika va imo-ishora orqali.

Maqtoqlar tabiiy bo'lishi kerak. Sportchining noto'g'ri bajargan urinishini ma'qullamang. Odatda gimnastikachi mashqni to'g'ri bajarganini tushunadi. O'rinsiz maqtoqlarni gimnastikachi uni ovutmoq uchun qo'llanilgan baho deb qabul qiladi. Shuningdek, gimnastikachi yaxshi chiqish qilmagan bo'lsa, uni teskarisiga ishontirishga urinmang.

2. Xatolarni tuzatish uchun aniq va oddiy aks aloqa qiling.

Xatolar ustida qanday ishlash kerakligi to'g'risida uzun yoki xaddan tashqari ortiq tushuntirishlar bilan o'quvchingizni zeriktirmang. Gimnastikachi xatolarni bitta xatoni bittada to'g'irlash uchun fikringizni qisqa bayon eting. Qarama aks aloqa qilishdan oldin ba'zi sportchilar xatolaridan so'ng, shu zahotiy oq fikringizni oson qabul qilishini e'tiborga oling. Boshqalari esa siz suhbatni keyinroqqa qoldirsangiz, yaxshi qabul qilishadi.

Agar xatolarni tushuntirish va to'g'irlash qiyin bo'lsa, siz quyidagilardan foydalaning:

- sportchi nima qilish kerakligini tushuntirish va demonstratsiya qilish. U noto‘g‘ri qilganini ko‘rsatmang;
- agar ayon bo‘lsa, sababini (yoki sabablarini) tushuntiring;
- agar ayon bo‘lsa, nima uchun shunday tuzatishni tavsiya qilayotganingizni tushuntiring.

3. *Sportchi sizning fikringizni tushunayotganiga ishonch xosil qiling.*

Agar tushunmasa, u xatolarini to‘g‘irlay oladigan holatda bo‘lmaydi. Fikringizni, mashq qanday bo‘lishi kerakligini tushuntirib va ko‘rsatib berishni so‘rang. Agar gimnastikachi buni qila olmasa, sabr qiling va yana bir marta tushuntiring. Tugatganingizdan so‘ng, gimnastikachini takrorlashga majbur qiling.

4. *Sportchini yaxshilanishiga ta’sir etuvchi sharoitni yaratib bering.*

Gimnastikachilar fikringizni tushunib turgan taqdirda ham, har doimam birdan xatolarini tuzata olmaydi. Ularning hafsalasi pir bo‘lganda yoki tuzatish qiyin kechganda, siz ularni tirishqoqlik bilan ishni davom ettirish uchun ruhlantiring. Murakkab vaziyatlarda gimnastikachiga bu ko‘p vaqt talab qilishini va ko‘proq mehnat qilgandan keyin yaxshilanishini eslatib qo‘ying. O‘ziga ishonmagan sportchilarni tetiklantiring, “Bugun sen iyagingni turnikka yaqinroq olib kelasanu mashq qil, mustahkamla, shunda kuchli bo‘lasan va ko‘tarilib to‘ntarilishni muammosiz bajarasan”ga o‘xshash gapiring. Bu sportchini ruhlantiradi va u tanasini mustahkamlaydi hamda baland-past qo‘shpoyadagi mahoratini oshiradi.

Boshqa gimnastikachilar shunday kayfiyatdagi, sizning dalillaringizga muhtoj emas. Ularni xatolarini tuzatishda 4 bosqichni o‘tkazib yuborsa ham bo‘ladi. Kayfiyat ich-ichingizdan chiqsada, xayrihoxlik bilan bergan yo‘l yo‘riq va daldangiz baribir bu sportchilarga rivojlanishida yordam beradi.

Xatolarni tuzatishga doir oxirgi mulohaza: gimnastika bu yo‘nalishda yagona (noyob) istiqbol taklif qiladi, chunki bir nechta sportchi bilan bir vaqtda ishlash mumkin. Guruhga qanday qilib

shaxsiy xayrihoxlik fikrini berish mumkin. Mashq bajarish jarayonida gimnastikachiga baqirish (yoki uyaltirish) o'rniga, uni bir chetga olib yuzma-yuz gaplashing. Aks aloqaning bunday shakli qator imtiyozlarga ega:

- Gimnastikachilar shaxsiy muloqotni tez o'ziga oladi.
- Boshqa sportchilar ilgaridek mashqni harakatda qayta ishlaydi. Ular sizning gapingizni eshitadigan holatda emas.
- Madomiki guruhning boshqa a'zolari mashg'ulotni davom ettirar ekan, mulohazani oddiy va lo'nda qilishga to'g'ri keladi, chunki gimnastikachiga shunisi tushunarliroq bo'ladi.

Bu kerakli vaqtda guruhning hammasiga ijobiy fikr berish mumkin emas degani emas. Muvaffaqiyatli guruhli va individual chiqishlarni ko'rsatib o'tganda mumkin. Lekin, guruhli aks aloqa faqat ijobiy bo'lishi kerak. Salbiylarni shaxsiy suhbat uchun ushlab turing.

Yomon xulq bilan ishash

Yosh gimnastikachilar gohida o'zlarini yomon tutadilar. Bu tabiiy. Quyida o'zini noto'g'ri tutishiga fikr bildirishning ikki xil usuli keltirilgan: tashabbusni so'ndirish va jazolash.

Tashabbusni so'ndirish

Yomon xulqni e'tiborga olmaslik – na ma'qullash, na jazolash bo'lmagan holat – tashabbusni so'ndirish deyiladi. Ma'lum vaziyatlarda u samarali bo'lishi mumkin. Jazolash ba'zida yomon xulqli bola uchun – diqqatni jalb qilish usulidir va faqat davom ettirishga majbur qiladi. yomon xulqni e'tiborga olmasdan, siz e'tiborga loyiq emasligiga yoshlarni ishontiring.

Gohida bu to'g'ri kelmasa, kutib turmang. Sportchi o'ziga yoki boshqalarga xavf tug'dirsa, boshqalarning ishlashiga xalaqit bersa, tezlik bilan chora ko'ring. Buzg'unchiga, sho'xlik qilmasligini, bo'lmasa jazo kutayotganini ayting. Agar sportchiga ogohlantirish ta'sir qilmasa, uni jazolash kerak.

O'ziga ishongan sportchining yomon xulqida tashabbusni so'ndirish to'g'ri kelmaydi. Masalan, agar o'quvchingiz sizning boldiringizga tepsa, yuzingizni burishtirishdan tiysangiz ham, **lekin** u baribir sizga ozor berganini tushunadi. Bunday hollarda ko'ngilsiz holat uchun sportchini jazolash kerak.

Tashabbusni so'ndirish, atletlar sho'xlik, jinnilik qilish va o'zini ko'rsatishda yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Odatda agar siz sabrli bo'lsangiz, ular bu yo'l bilan diqqatni jalb eta olmasliklarini tushunadi, va tinchlanadi. **Lekin**, yomon xulqni so'ndira olmaslikka ham tayyor bo'lishi kerak. Yoshlar biror narsani yaxshi qilayotgan bo'lsa, ijobiy qo'llab quvvatlashni kutadi. Agar ularni maqtamasa, siz istagan darajada bo'lmaydi.

Jazolash

Ba'zi pedagoglar yoshlarni jazolash kerak emas, balki faqat to'g'ri xulqni mustahkamlash kerak deb hisoblaydilar. Ularning fikricha, jazolash ish bermaydi, adovatni chaqiradi va ba'zida begonalashishga olib keladi. Bu to'g'ri, jazolash bilan ishlash har doim ham to'g'ri kelavermaydi va mahorat bilan ishlatilmasa, ular holatni qiyinlashtirishi mumkin. Biroq jazolashdan to'g'ri foydalanilsa, keraksiz xulqdan samarali bartaraf etiladi va yomon oqibatlarga olib kelmaydi, jazolashni o'z usulingizga kiritish lozim, chunki sportchilarni ijobiy qo'llab quvvatlash va susaytirish bilan boshqarish qiyin. Jazolash quyidagi prinsiplarga rioya qilingandagi pozitiv yondoshuv qismidir.

— Sportchilarni hozirda va kelajakda rivojlanishiga yordam beradigan xushmuomala shaklida jazolang. Hech qachon jazolashdan qasos olish yoki o'zingizni yaxshi his qilishingiz uchun foydalanmang.

— Sportchilar jamoa qoidalarini buzsa yoki boshqacha qilib o'zlarini noloyiq tutsa, sovuqqonlik bilan jazolang. Sportchilarga baqirib va so'kib jazolash siz uchun qasos olish usuli bilan ko'rinadi.

— Agar siz qandaydir qoidaga rioya qilishni kelishgan bo'lsangiz, qoidani buzgan sportchilarga nisbatan chora ko'rish kerak. Do'q bilan bosh ustida jazolash tayoqchasini silkitish ~~shart~~ emas. Ularni bir marta ogohlantiring, so'ng jazolang.

- Jazolarni qo‘llaganda ketma-ketlikni saqlang.
- O‘zingizni aybdor sezaigan choralar bilan jazolamang. Agar kerakli paytda munosib jazo topa olmasangiz, o‘ylab topganingizcha sportchiga keyinroq gaplashib qo‘yishingizni ayting. Uning o‘zini ham jazoni o‘ylab topishga jalb qilish mumkin.
- Jazolaganingizdan keyin, sportchiga nisbatan “kek saqlayapti” deb o‘ylashga yo‘l qo‘ymang. Doim ular jamoa uchun muhimligiga ishontiring.
- Siz jazo deb hisoblagan narsani, sportchi ijobiy qo‘llab quvvatlash sifatida qabul qilmasligi kerak. Misol uchun, ma‘lum faoliyatni bajarishni taqiqlash yoki mashg‘ulotning qismini, aynan o‘quvchi xohlagan qismini o‘tkazib yuborish uchun buyruq berish.
- Hech qachon sportchini namoyish paytida qilgan xatosi uchun jazolamang.
- Hech qachon jismoniy harakat yoki mashqlar – yugurish yoki tayanib yotib qo‘llarni bukib yozish bilan jazolamang. Bu faqat sportchida jismoniy tarbiyani yoqtirmaslikka olib keladi, biz esa ularda unga nisbatan butun umrlik muhabbat uyg‘otmoqchimiz.
- Jazodan aql bilan foydalaning. Doimiy jazo va tanqid, sportchini sizdan xafa bo‘lishi hamda qiziqishlarini boshqaga o‘zgartirishga olib keladi.

Murabbiyga maslahat. *Katta sportchilarni jamoa qoidalari va ularni buzganligi uchun jarimalarni ishlab chiqishga jalb qiling. 12 va undan yuqori yoshdagi gimnastikachilar eng ko‘p tarqalgan xatoliklar uchun, masalan, trenirovka mashg‘ulotiga kechikib kelish, boshqa gimnastikachini tanqid qilish, murabbiy bilan tortishish, jazo g‘oyalarini taklif etishga qodirdir. Sportchilar qachondir kelishib tuzilgan qoidalar va ko‘riladigan jazolar ro‘yxatiga rioya qilishlari to‘g‘risida shartnoma tuzishlari shart.*⁵

⁵ “Coaching youth gymnastics” Shannon Miller. 48-60 p.

Nazorat savollari:

1. Murabbiyning majburiyatlariga nimalar kiradi?
2. Muvaffaqiyatli murabbiyning beshta quroliga ta'rif bering.
3. Og'zaki xabarlarga ta'rif bering.
4. Noog'zaki xabarlarga ta'rif bering.
5. Gimnastika snaryadlariga ta'rif bering.
6. Gimnastikachining kiyimiga qo'yiladigan talablar.
7. Sportchilar uchun maksimal xavfsiz muhitni yaratish uchun nima qilish mumkin?
8. Favqulotda vaziyatlarda murabbiyning harakatlari.
9. Boshqariladigan yangiliklar uslubidagi mashg'ulotdan foydalanish uchun to'rt qadam.
10. Gimnastika mashqlariga o'rgatishda ketma-ketlik.
11. Xatolarni topish va to'g'irlash.

II BOB. GIMNASTIKA TARIXI

Tayanch iboralar: spartakiada, federatsiya, tendensiya, gimnastika turlari, ritmik gimnastika, amaliy gimnastika, badiiy gimnastika, harbiy gimnastika, xotin-qizlar gimnastikasi, atletik gimnastika.

2.1. Gimnastika sport yo'nalishini vijudga kelishi

Har bir davlat, jamiyat jismoniy madaniyatning umumiy tarixi bo'yicha, aynan o'ziga xos bo'lgan an'analarga egadir. Gimnastika bo'lg'usi sport turi sifatida, o'zgarib turgan turli tuzumlar sharoitidagi jismoniy tarbiyaning an'anaviy va noan'anaviy vositalari majmuiga asoslangan edi.⁶

O'rta Osiyo hududida, jumladan, O'zbekiston davolash, sog'lomlashtirish, Amaliy jismoniy madaniyatning elementlari va yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy ildizlariga egadir (Alpomish, Ibn-sino, Amir Temur va boshqalar).

Mazkur ma'lumotlar, qo'llaniladigan vositalar, O'zbekiston aholisi alohida guruhlarda jismoniy qobiliyatlarni namoyon bo'lishi va rivojlanishi haqida keng tasavvur beradi.

Ushbu sport turida jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilarning katta guruhi murakkab mashqlar va kombinatsiyalarni yuksak texnik darajada bajarishni qisqa vaqt ichida o'rgana olar edilar.

Joylarda bolalar uchun sport maktablarining tashkil etilishi, gimnastikachilarning turli musobaqalardagi chiqishi, birinchi sport ustalarining (masterlari) eng yaxshi yutuqlari, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish, mustaqil O'zbekiston Respublikada sportning yangi mavqei;

Yuksak natijalarga erishgan gimnastikachilar mahorati-bularning barchasi shu ajoyib sport tarixini tashkil etadi. Jahonning Taniqli sportchilari orasida O'zbekiston gimnastikachilari qanday o'ringa

⁶ «Гимнастика» В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 21-бет

ega bo'lishgan? Ular Respublika nufuzini ko'tarishga qanday hissa qo'shishmoqda?

Mustaqillikka erishgach, respublika rahbariyati jahonda davlatimiz nufuzini ko'tarishga ularning ham qo'shayotgan hissalarini yuqori baholamoqda. Shuning uchun ham bizning gimnastikachilar haqidagi ma'lumotlar yurtimizda sodir bo'layotgan ratsional o'zgarishlarni yaqqol ko'rsatib beradi.

Fanning tarixiy qimmatini shu fan rivojlanish tarixi, o'tmish xotiralari, xalq an'analariga hurmat, ma'naviy boylik, o'quv mashg'uloti uchun nazariya, talaba va tinglovchilarni o'qitish uchun uslubiyat tashkil etadi.

Bizning vazifamiz «Tanlangan sport turi» mashg'uloti bo'yicha zarur bo'lgan «O'zbekistonda gimnastikani rivojlantirish tarixi» mavzusi borasida ma'lumotlarni to'plashdan iborat edi. O'ylaymizki, keyinchalik mavzu qo'shimcha ma'lumotlar bilan boyib boradi.

O'tmishda O'rta Osiyo aholisi turli xil jismoniy Mashqlar va o'yinlarni qo'llagan, katta bayramlarda o'tkazilgan poyga va o'lomon – poygalar, ot minib maxsus Tayoqlar yordamida to'p o'ynash o'yinlari ommabop hisoblangan. Shaxmat o'yinlari keng tarqalgan. Ma'lumki, Alisher Navoiy mohir shaxmatchi bo'lgan. O'sha davrlarda jangchilarni tayyorlashda qilichbozlik, poyga, kamondan o'q otish o'rgatilgan. Xalq o'yinlarining ko'pchiligi o'zida kurash, yugurish, igr'itish va sakrash elementlarini mujassam etgan. Kurash o'yini ommabop hisoblangan. Turkmanlar va o'zbeklar yuqorida tortilgan arqonda turli xil murakkab akrobatik mashqlarni bajarishgan. O'rta asrlarda maxsus qushlar – lochin, qirg'iy va shunqorlar yordamida ov qilish O'rta Osiyo xalqlari hayotida faxriy o'rin egallagan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari» asarida jismoniy mashqlarga katta e'tibor beradi. Salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, olim jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib jismoniy mashqlarni ta'riflaydi: «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayo-

nini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi». Buyuk olim ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi – jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish hisoblanadi, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilinadi. Agar odam o'z vaqtida me'yorida jismoniy mashqlar bilan shug'ullansa va kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Ibn Sino yozishicha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmay qo'ygan odamlar sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olim fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bog'lamlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada, odamlar o'z ishlarini bajara oladilar va xastalanishdan muhofaza etilgan bo'ladilar. U jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda odamning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini hisobga olishni tavsiya etgan.

«Tib qonunlarida» bolalar, o'smirlar va qariyalar qachon va qay tarzda jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi haqida keng ma'lumot berilgan. Ibn Sinoning Mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'milish, tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikrlari katta qiziqish uyg'otadi.

Ibn Sinoning nazariy mulohazalarni yuksak baholagan holda, shuni nazarda tutish kerakki, u davlatlarda olim fikrlari bilan ularni amaliy qo'llanilishi orasida katta tafovut bo'lgan. Olim tavsiyalarini faqatgina feodal zodagonlar qo'llashi mumkin edi. Mahalliy hukmdorlar va din peshvolari tomonidan yozilgan hamda barcha haquhuqlardan mahrum kambag'al xalq ommasi esa buyuk allomaning foydali maslahatlarini amaliyotda qo'llay olmas edilar.

Shu tariqa yangi davr gimnastikasi chuqur tarixiy va ilmiy poydevorga egadir.

O'zbekistonda mutaqillikdan avval

Gimnastikaning rivojlanishi

1880-yilda maxsus hay'at Turkiston o'lkasida Cherkov qoshidagi to'rt yillik bilim yurtlari uchun dastur ishlab chiqdi. Bu dasturga mu-

voliq rus tili, arifmetika, geografiya, chevarlikni o'rganish darslari va gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur ham bir necha yildan so'ng uch yillik o'quv jarayoniga mo'ljallangan dastur bilan almashtirildi. Yangi dasturdan gimnastika darslari olib tashlandi.⁷

Urushdan avvalgi yillarda gimnastika boshlang'ich bilim yurtlarida o'rgatilar edi. Ammo mutaxassislarning yetishmasligi, xonalar va jihozlarning yo'qligi sababli mashg'ulotlar mukammal darajada o'tmas edi.

Faqatgina Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida gimnastika mashg'ulotlari muntazam ravishda o'tkazilar edi. Gimnaziya faoliyati to'g'risidagi yillik hisobotlarda doimo quyidagi jumla qayd etilar edi: o'quvchilar qish mavsumida gimnastika bilan sinf xonalaridan birida, yozda esa gimnastika jihozlari bilan jihozlangan bog'da shug'ullanishadi. Toshkent gimnaziyasi talabasi P.S.Grameniskiy hikoya qilishicha gimnastika darslari zerikarli o'tar edi. Jihozlar yo'q edi. Odatda mashg'ulot ixtiyoriy mashqlar, piramidalar, marsh qilish mashqlaridan iborat bo'lar edi. Gimnastika darslari mashg'ulot o'tkazishga yaxshi moslashtirilmagan majlislar zalida o'tkazilardi.

Farg'ona gimnaziyasining sobiq talabasi G.M. Bernatskiyning guvohlik berishicha bu yerda gimnastika darslari goh-gohida o'tkazilardi; darslar mundarijasi esa butkul o'qituvchining tay-yorgarligiga bog'liq bo'lgan. Masalan, 1915–1916 o'quv yillarida Farg'ona gimnaziyasida chalasavod Fedfebel dars bergan va uning mashg'ulotlari safdagi xizmat ustavidan olingan mashqlardan iborat bo'lgan.

Biroq shuni yodda tutish kerakki, gimnaziyalar imtiyozli bilim yurtlari bo'lib, o'quv haqi yiliga 40 rubldan tashkil etgan. Tabiiyki, mehnatkashlarning farzandlari bunday maktablarda o'qiy olmasdilar. Toshkent gimnaziyasida 80 foiz talabalar dvoryanlar va boy amaldorlarning bolalari edi. Qolganlari esa ruhoniylar, savdogarlar, fabrikantlarning farzandlari bo'lgan.

⁷ «Гимнастика» В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 32-бет

Mahalliy millat vakillaridan bo'lgan talabalar foizi juda kichik edi – 0.5–1.6%.

«Gimnastika va jismoniy mashqlar shinavandalari jamiyati»ning Nizomida (1904-yilda Toshkentda tuzilgan) qayd etilishiga o'quv muassasalarining talabalari jamiyatga a'zo bo'lishlari mumkin bo'lmagan.

O'sha davrda yagona pedagogika bilim yurti bo'lib Turkiston o'qituvchilar seminariyasi (1978-yilda Toshkentda ochilgan) hisoblangan. Seminariya Turkiston o'lkasida rus va rus-tuzem maktablari uchun o'qituvchilarni yetkazib berardi. Bu o'qituvchilar jismoniy tarbiya to'g'risida eng sodda tasavvurlarga ega edilar. Gimnastika bo'yicha o'quv rejasida ko'rsatilgandek, «Tarbiyalanuvchilarning gimnastik mashqlari – saf mashqlari, erkin harakatlar, gimnastika o'yinlari va gimnastik jihozlar bilan bajariladigan mashqlardan iborat edi».

Ba'zida Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilar edi. Ularda o'qish haqi juda ham yuqori bo'lgan. Shuning uchun kurs tinglovchilari soni 10–15 kishidan iborat bo'lardi.

1904-yilda «Gimnastikada va jismoniy mashqlar shinavandalari jamiyati» tuzildi. Bu davrda gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash, irg'itish kabi mashqlar ham kirgan. Biroq bu respublikamizdagi dastlabki sport jamiyati bo'lib, gimnastikani kelgusi rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega edi. Mazkur jamiyat bir guruh sportchilar tashabbusi bilan tuzilgan bo'lib, 15–20 kishidan iborat edi. Toshkentda gimnastika-qilichbozlik maktabi ochilgan esa, jamiyat yanada ommaviylashib, uning a'zolari soni ortib bordi. Lekin avvalgidek, bu davr gimnastikasi tarkibida zamonaviy gimnastika talablariga javob bermaydigan mashqlar mavjud edi. Musobaqalar ham o'tkazilmas edi.

Maktablardagi jismoniy tarbiya muammolari Toshkentda 1910-yil 26-dekabrda 1911-yil 2-yanvargacha o'tkazilgan o'rta bilim yurtlari o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyida ko'rib chiqildi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus seksiya tashkil etilib, keng doiradagi

muammolar: dastur mundarijalari, soatlar soni, o'qitish uslubi bo'yicha tavsiyanomalar ishlab chiqildi. Qurultoy qarorlarida gimnastikadan dars berish ham erkaklar, ham ayollar o'quv muassasalaridagi tarbiya tizimi uchun zaruriy ekanligi ta'kidlab o'tilgan.

1912-yildan boshlab Toshkent, Peterburg, Varshava va boshqa shaharlardan gimnastika bo'yicha dastlabki trenerlar kela boshladi. Harbiy okrug bosmaxonasi ishchilari gimnastika to'garagini tashkil etadilar.

1912-yilda Stokgolmda o'tkaziladigan Olimpiya o'yinlari uchun Rossiya terma komandasini tuzish maqsadida Turkistonda sport gimnastikasi bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazildi. Poruchik Volchanskiy musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur birinchi rasmiy musobaqalar o'tkazilgan sana O'zbekistonda sport gimnastikasi bunyod bo'lgan kun deb hisoblanadi. Shundan so'ng Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida ham gimnastika jamiyatlari tashkil etildi.

1912-yilda Toshkentlik gimnastikachilar Moskvada o'z mahoratlarini namoyish etdilar.

1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha dastlabki o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni bitirgan Polina Vladimirovna Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga ulkan hissa qo'shdi. Oktyabr inqilobidan keyingina, gimnastika ommaviy tarzda rivojlandi. Aholini jismoniy va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylandi. Shu tariqa O'zbekiston mehnatkashlarini jismoniy tarbiyalash umumiy tizimida gimnastika muhim o'rin egalladi. Chor Rossiyasi davridan qolgan shved va boshqa gimnastika tizimiga almashdi. Gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganchda ham tarqala boshladi. Bu davrda harbiy qismlar va harbiy bilim yurtlarida gimnastika faol rivojlanadi.

1918 – 1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning ravnaq topishi

1918-yilda «Bolalar sport klubi» ochilgan bo'lib, unda o'yinlar va gimnastika mashqlari o'tkazilar edi. 1919-yildan boshlab, tala-

balar o'rtasida «olimpiya o'yinlari» deb ataluvchi turli musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi.

1920-yil 10 oktyabrda 1 O'rta Osiyo olimpiadasi ochildi. Bu anjuman jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilar uchun katta hodisa bo'ldi va ularning yutuqlarini namoyish etish imkonini berdi. 1921-yilda Turkfront vseobuch boshqarmasi qoshida jismoniy madaniyat Markaziy Soveti tashkil etiladi. Uning maqsadi – turli jismoniy madaniyat tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismoniy tarbiyalash ishlarini rejaga muvofiq boshqarishdan iborat edi.

1921-yilda II O'rta Osiyo Olimpiadasi ochildi. Uning dasturi I olimpiada dasturiga nisbatan ancha kengaytirilgandi.

1919 – 1921-yillarda Farg'ona maktabida jismoniy madaniyat bo'yicha dars bergan G.M.Bernatskiyning hikoya qilishicha, gimnastika darslari majburiy bo'lgan va talabalar tomonidan sevilib o'rganilgan.

1920-yilda Farg'ona oblasti harbiy komiteti qoshidagi Vseobuch bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2 sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish nazarda tutilgan. Mazkur dastur mundarijasida quyidagilar bayon etilgan. «Gimnastika maqsadi-to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, organizm faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab sistemasini mustahkamlash.

Yugurish: yurak, o'pka, ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyatini faollashtirish, ichki a'zolar mushak tolalarini rivojlantirish, iroda va shijoatni kamol toptirish.

Sakrash: yuqorida ko'rsatilgan xislatlar hamda epchillikni rivojlantirib, mushaklarni tez qisqartirishiga yordam beradi.

O'yinlar: umumiy jismoniy rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsatib, asab tizimini mustahkamlaydi, ruhiy xislatlarni rivojlantirib, mustahkamlaydi va umuman pedagogik tarbiya vositalaridan biri hisoblanadi».

O'qituvchiga quyidagilar tavsiya etilgan:

Mashg'ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o'tkazilishi kerak. Jismoniy madaniyat Soveti qoshidagi ilmiy seksiya tomonidan jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilarni tekshirish bo'yicha antropometrik laboratoriya tashkil etildi. Butunrossiya markaziy ijroqo'mi Prezidiumining 1923-yil 27-iyuldagi qaroriga muvofiq Turkiston ijroqo'mi qoshida jismoniy madaniyat bo'yicha o'lka soveti ta'sis etilgan bo'lib, u respublikada jismoniy madaniyat va sportni ravnaq topshirishni boshqarish va nazorat qilish organi hisoblangan. 1924-yilda butunturkiston Spartakiadasi o'tkazildi. Shu sport anjumanlari respublikada gimnastikani rivojlantirishga salmoqli hissa qo'shdi. 1924-yilda milliy davlat chegaralanishi natijasida O'zSSRning tashkil etilishi o'lkamizda jismoniy madaniyat, jumladan, gimnastikani rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratdi. Bu sport to'g'ri mahalliy yoshlar orasida o'z muxlislarini topdi. Masalan, 1926-yilda Toshkentda tashkil etilgan 3ta to'garak a'zolaridan 160tasi o'zbeklar edi. Shunga qaramay malakali mutaxassislarning yetishmasligi gimnastikani rivojlanishiga xalaqit berardi.

1928-yilgi Butunittifoq spartakiadasida tayyorgarlik bosqichi sifatida 1927-yilda butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi. Uning dasturida sport gimnastikasi ham bor edi.

Gimnastikachilar mahorati hali past darajada edi. II Butuno'zbek spartakiadasida esa (1928y.) Moskvada bo'lib o'tadigan sport anjumanida ishtirok etish uchun respublikaning terma jamoasi tanlanadi hamda O'zbekiston ushbu musobaqalarida 4-5 o'rinlarni egallaydi. Toshkentlik gimnastikachi Mechislav Murashko esa SSSRning mutloq chempioni unvoniga sazovor bo'ladi.

1929-yilda Toshkentda birinchi marta jismoniy madaniyat to'garaklari orasida sport gimnastikasi bo'yicha jamoa musobaqalari o'tkazildi. Bu davrda gimnastikada to'rtkurash mavjud edi: turnik, halqalar, «eshak» (kozyol) va erkin mashqlar. 1931-34 yillarda butunittifoq jismoniy madaniyat majmuasini (GTO) tashkil etilishi respublikaning sport hayotida muhim hodisa bo'ldi. Buning natijasida

gimnastikani yanada rivojlanishi uchun imkoniyat yaratildi. Gimnastikachilar mahorati oshib bordi. 1933-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan gimnastika bo'yicha birinchi rasmiy birinchilikda, so'ngra esa kelgusi yillarda E.Dxin, B.Yastrebov, E.Eletskeya, B.Bogatova, V.Nazarova, N.Kotin, A.Petuxov va boshqa gimnastikachilar katta yutuqlarga erishdilar. 1933-yilda butun O'zbekiston spartakiadasi bo'lib o'tdi. Shu yili «Dinamo» jamoalarining butunittifoq musobaqalarida O'zbekistonlik gimnastikachi Rubovskiy katta yutuqlarga erishdi va 2 o'rinni egalladi.

1930-yillardan boshlab bolalar va o'smirlar orasida sport gimnastikasini rivojlantirish bo'yicha ishlar olib borildi. Bu davrda Toshkentdagi olimlar uyi qoshida birinchi bolalar seksiyasi tuzildi, unga N.V.Kravchenko rahbarlik qilgan.

Gimnastika qishloq hayotiga ham kirib bordi. 1943-yilda 1 kolxoz-sovxozi spartakiadasi o'tkazilgan bo'lib, uning jamoa birinchiligida guruhli gimnastika mashqlari kiritilgan edi. Ko'hna sport klublaridan bo'lmish matbuotchilar sport to'garagi katta muvaffaqiyat qozongan edi. Bu yillarda mazkur klubda sport gimnastikasi bo'yicha respublikaning taniqli trenerlaridan biri M.K. Arxangelskiy ishlar edi. U ko'plab mohir gimnastikachilarni tarbiyalab yetishtirdi.

1934-yilda bo'lib o'tgan II O'rta Osiyo spartakiadasida jamoa birinchiligini o'zbek gimnastikachilari qo'lga kiritdilar. 1935–37 yillarda gimnastika rivoji davom etadi, chunki bu yillarda «Spartak», «Lokomotiv» kabi ko'ngilli sport jamoalari tuziladi.

Bolalar sport maktablari tashkil etilib, ularda gimnastika bo'limlari ochildi. Bu esa gimnastika bilan shug'ullanuvchilar va seksiyalar sonining ortib borishiga olib keladi. Shu davrning yetakchi trenerlari M.Arhangelskiy, N.Salnikov, N.Kotin, A. Petuxov bo'lib, ular ajoyib, yetuk gimnastikachi va trenerlarni tarbiyaladilar. Ular orasida xizmat ko'rsatgan sport ustasi (masteri) A.Abramyan, SSSRda xizmat ko'rsatgan trener V.Kurlyand, sobiq SSSRning mutlaq (absolyut) chempioni Genrietta Konovalova, A.Borodin, N.Tarasova, V.Merkulov bor edi.

1936-yilda O'zbekistonda birinchi marta sport gimnastikasi bo'yicha bolalar birinchiligi bo'lib o'tdi. V.Lebedev va R.Tomilina respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'ldilar. Yosh gimnastikachilar G.Kust va O.Sokolovskaya a'lo natijalarga erishadilar. Boshqa shaharlardan ham mohir gimnastikachilar etishib chiqadi. Masalan, Chervichenko – respublikaning eng kuchli gimnastikachilaridan biri hisoblangan.

1937-yilda shahar xalq ta'limi bo'limi qoshida bolalar sport maktabi tashkil etilib, unda gimnastika bo'limi ochildi. Bu hol respublikada gimnastikani kelgusida rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etdi. XTSHB sport maktabi ko'plab bo'lg'usi sport ustalarini yetishtirib berdi. Mutlaq chempion, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Galina Shamray, sport ustalari A.Markov, S.Chuksieva, V.Xrimpach, E.So'rkina, V.Bondarenko, R.Bolshakova, P.Pankratev shular jumlasidandir.

Mazkur maktab ochilgan kundan boshlab, 1959-yilgacha sobiq O'zSSRda xizmat ko'rsatgan o'qituvchi Polina Vladimirovna Garfung maktab direktori lavozimida xizmat qildi. Aleksey Mixaylovich Pokrovskiy 20 yil davomida shu maktabda yetakchi trener bo'lib ishladi.

1938-yilda Leningradda o'tkazilgan butunittifoq musobaqalarda bizning yosh gimnastikachilar birinchi marta ishtirok etib, 5 o'rinni egalladilar va bu bilan kuchli jamoalar hisoblangan Kiev, Tbilisi, Minsk jamoalarini ham ortda qoldirdilar. Kelgusi yili esa jamoamiz 4 o'rinni egalladi.

1939-yilda butunittifoq musobaqalarda o'zbekistonlik yosh suzuvchilar 2 o'rinni, gimnastikachilar 4 o'rinni, yengil atletikachilar 6 o'rinni egalladilar.

Urushdan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastikachilar bilan ishlash yaxshi yo'lga qo'yilgan edi. 1940-yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 ta o'zbek yigiti Jo'raev, Jabborov, Tohirov, Ergashevlar bo'lgan. O'zbek qizlari orasidan Maqsudova, Ishoqova, Rozdanova kabi gimnastikachilar yetishib chiqdi. O'zbek gimnastikachilarini tarbiyalashda Toshkent shahridagi 90 sonli maktab o'qituvchilarining, jumladan, L.Vapoevning xiz-

matlari beqiyosdir. Bu inson ko'plab yurtdoshlarimiz kabi Ulug' Vatan urushida halok bo'lgan. Urushdan oldingi davr vazifalariga mos ravishda ishni katta qurilishi jismoniy tarbiya tizimining mush-tarak uslubiy asosi sifatida MMT (GTO) majmuasini tashkil etilishi shu yillarda gimnastikani rivojlanishining asosiy omili hisoblanadi.

Barcha boshlang'ich o'rta maktablarda 1 sinfdan boshlab, 1943-yil 1-yanvardan e'tiboran harbiy-jismoniy, boshlang'ich tayyorgarlikni o'rganish joriy etiladi.

Harbiy ta'lim tizimida jismoniy mashqlar salmog'i katta edi, 1–2 sinflarda safda yurish mashg'ulotlariga ajratilgan 30 soatdan 24 soati gimnastikaga to'g'ri kelar edi. 3–4 sinflar uchun ham nisbat qariyb shunaqa edi. 5–10 sinf o'quvchilari uchun safdagi tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida gimnastika, boks, kurash, suzish, futbol, voleybol, granata irg'itish, sakrash, arqonga chirmashib chiqish, to'siqlarni yengib o'tish, velosport mototsikl va parashut bilan tani-shish tavsiya etilgan. Bundan safdagi tayyorgarlik mashqlariga 5–7 sinflarda harbiy tayyorgarlikka ajratilgan soatlar yarmi hamda 8–10 sinflar uchun ajratilgan soatlarning uchdan bir qismi to'g'ri kelardi.

Bu davrda voleybol, gimnastika, yengil atletika, futbol va boshqa sport turlari bo'yicha maktab ichra va maktablararo musobaqalar tashkil etilib, bolalar sport maktablari va maktabdan tashqari boshqa muassasalar faoliyat ko'rsatgan.

1943-yil sentyabr oyida maktabdan tashqari muassasalarni tiklash to'g'risida maxsus qaror qabul qilindi. 1944-yilda 118ta maktabdan tashqari muassasa, shu jumladan, 16 ta pionerlar uyi, 11ta bolalar sport maktablari (BSM), 7 ta bolalar o'yingohlari va bog'lari, marka-ziy turist – ekskursion stansiya mablag' bilan ta'minlangan. BSM da 1944-yilda 2000dan ortiq o'quvchi shug'ullangan. Toshkent shahar xalq ta'limi bo'limining yetakchi BSMida gimnastika, qilichbozlik, kurash, yengil atletika, suzish, boks seksiyalari faoliyat ko'rsatgan.

Butun g'alaba yaqinlashgan sari ommaviy – sport ishlari faollash-di. Masalan: 1945-yilda o'quvchilarning ta'til vaqtida o'tkazilgan ommaviy – sport tadbirlari rejasi an'anaviy shahmat turnirlari va

otish musobaqalaridan tashqari, Toshkentda gimnastika bo'yicha respublika bolalar musobaqalarini o'tkazishni ham mo'ljallagan.

Tabiiyki, urush mamlakatimiz xalqlarining osoyishta mehnatini vaqtincha bo'lsada, izdan chiqardi. Vatan urushi frontlarida A.Boyarinov, U.Asadov, V.Borodin kabi o'zbek gimnastikachilari shijoat bilan jang qilishdi, G.Xutoryanskiy vatan himoyasi yo'lida halok bo'ldi. Yetakchi trenerlar shu yillarda harbiy qo'mitalarda ish olib borishdi. Biroq, hatto shu davrda ham ishlab turdi, musobaqalar o'tkazildi, sport yutuqlarining o'sib borishi bilan bir qatorda gimnastikachilarni o'qitish uslubi va texnikasi ham taraqqiy etdi.

1935-yilda jismoniy madaniyat texnikumi ochilgan bo'lib, unda Moskva instituti bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, shuningdek, Rashid Xamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq berdilar.

1936-yilda texnikum talabalari R.Xamidov va P.Zaviruxa respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'ldilar.

Texnikum tarbiyalanuvchilari: Muxammadali Tojiev – dotsent, 1966–1971-yillarda gimnastika kafedrasining mudiri; Georgiy Davidovich Jorjoladze – gimnastika kafedراسining mudiri; so'ngra qishki sport turlari bo'yicha bolalar sport maktabi direktori, jismoniy madaniyat institutida 1955-yildan 1973-yilgacha faoliyat ko'rsatgan; Karim Jo'raev – taniqli gimnastikachi, birinchiliklar sovrindori, uzoq yillar davomida TKXIMI jismoniy tarbiya kafedراسining mudiri; Rixsi Olimova-G'ozieva, dotsent, JMI kafedراسining mudiri; Yuriy Albertovich Isxoqov 1946–49 yillarda respublika terma jamoasi tarkibida suvga balandlikdan sakrash bo'yicha sovrindor bo'lgan, dotsent, ToshDU da jismoniy tarbiya kafedراسining mudiri, O'zbekiston gimnastika federatsiyasi Prezidenti bo'lgan.

1949 – 1990 yillarda gimnastikachilar erishgan yutuqlar

Galina Shamray – Respublika chempioni, so'ngra SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, «Hurmat belgisi» Ordeni kavaleri (1957y.) birinchi Sovet absolyut jahon chempioni (1954y.), Jamoa hisobida Olimpiya chempioni (1954y.) xodada bajariladigan mashqlar

bo'yicha SSSR chempioni (1955y.) Birinchi treneri Vasiliy Vasilevich Vnuchkov, SSSRda xizmat ko'rsatgan trener, 1955–66yillarda gimnastika kafedrasining katta o'qituvchisi. «Hurmat belgisi» ordeni bilan mukofotlangan (1971y.) Butunittifoq toifadagi hakam.

Shu davrning mohir gimnastikachilari: sport ustalari A.Markov, Liliya Kushnarenko, Viktor Xrimpach va boshqalar, yetakchi trenerlar – M.K. Arxangelskiy, G.V.Andler, V.Kurlyand, A.V. Petuxov, A.M.Pokrovskiy, R.G.Sarkisov. Bolalarni gimnastika bilan shug'ullanishga jalb etishda sport ustalari S.Chuksieva, T.N.Artamonov, E.Sirkin, T.S.Karimov, A.Ovsyannikov, I.Krichmar o'z hissalarini qo'shdilar.

Nukus pedagogika oliygohning jismoniy tarbiya fakultetida I.Lo'qmonov, N.Govorov, L.Govorova, P.Ospanov, D.Joldasov, D.Niyozimbetov kabi o'z kasbining mohir ustalari tahsil olgan va faoliyat ko'rsatgan.

Toshkent pedagogika institutida A.M.Pokrovskiy, G.V.Indler (keyinchalik Minsk shahridagi jismoniy madaniyat oliygohida kafedra mudiri), N.Vaksin, B.Yusupov; sport ustalari S.Chuksieva, V.I.Usikov, B.Melkumov, V.Chexovich, N.Kuznetsova, I.Braginskiy, S.Kvetnoy kabilar oliy toifadagi sportchilarni tarbiyalash yo'lida sharaf bilan mehnat qilishgan.

Respublikamiz spartakiada va Olimpiya o'yinlarida yuksak natijalarga erishgan sportchilar va trenerlar bilan faxrlanadi.

Tajribali murabbiylar

Sport gimnastikasini rivojiga hissa qo'shgan tajribali murabbiylar: Vnuchkov V.V., Petuxov A.V., Arxangelskiy A.M., Pokrovskiy A.M., Petrov G.V., Indler G.V., Egorov Yu.P., Popov Yu.P., Isxakov Yu.A., Surkin R.S., Melkumov B.V., Usikov V.I., Pak A., Yusupov B.M., Ibragimov T.S., Petrov Yu.V., Neklyudov Yu.M., Kurlyand V., Kotin N.V., Karimov T.S., Diomidov A.V., Kvetnoy S.X., Sarkisov R.G., Ermakov Yu.Z., Bolshakov G.V., Aksenov V.F., Bondarenko Z.M., Kuznetsova Z.M.

1955-yildan boshlab Toshkent Davlat jismoniy madaniyat oliygo-hida kafedra mudiri lavozimida Egorov Yuriy Pavlovich, Malomet Venyamin Aleksandrovich, Xorobrov Vasiliy Aleksandrovich, Yusupov Botir Muxamedovich, Jorjoladze Georgiy Davidovich, Berezin Aleksey Maksimovich, Tojiev Muxammadali Usmanovich, Niyozbekov Ulug'bek Rustamovich, Lebedev Nikolay Ivanovich, Efimenko Aleksandr Ivanovich faoliyat ko'rsatishgan.

Sergey Diomidov va Elvira Saadi o'z davrining erkin gimnastika yulduzlari bo'lgan. Sergey Viktorovich Diomidov sobiq SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 60 yillarning eng yaxshi gimnastikachilaridan biri. 1965 va 1969-yilda absolyut SSSR chempioni, halqada bajariladigan mashqlar bo'yicha 1968-yilgi SSSR chempioni, bruslarda bajariladigan mashqlar bo'yicha 1964, 1966, 1970-yilgi SSSR chempioni, turnikda bajariladigan mashqlar bo'yicha 1970-yilgi SSSR chempioni.

Saadi Elvira Fuadovna (1952y. Toshkent) SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, Xalqlar do'stligi ordeni (1976y.) bilan taqdirlangan. Jamoa birinchiligida 1972-yilda erkin mashqlar va xodada bajariladigan mashqlar bo'yicha SSSR chempioni, xodada bajariladigan mashqlar bo'yicha 1973-yilgi SSSR chempioni.

Kafedra o'qituvchilari doimo o'z kasbiy mahoratlarini oshirishga harakat qilishadi. Ular tomonidan darslik, maqolalar, uslubiy qo'llanma, uslubiy tavsiyalar va ilmiy maqolalar nashr qilingan. Kafedra o'qituvchilari va bitiruvchilari orasida fan doktori ilmiy darajasini ikki kishi Xankeldiev Sh.X. va Yuldashev H.k. professor ilmiy unvonini 3 kishi – Xankeldiev Sh.X., Yunusov T.T., Yuldashev H.k., Yunusova Yu.M. dotsent ilmiy unvonlarini 20dan ortiq kishi olishgan.

Gimnastika kafedrası o'qituvchilari bir necha yillar davomida sport gimnastikasi bo'yicha respublika terma jamoasi a'zolari faoliyatining pedagogik nazoratida ishtirok etadilar va texnik tayyorgarlikni yanada mustahkamlash borasida tavsiyalar berdilar. Gimnastikachilarni muntazam kuzatuv natijalari ilmiy to'plamlarda nashr qili-

nadi va sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga o'z hissasini qo'shdi.

Gimnastika rivojlanib borgan sari sport bazalarini jihozlar bilan yetarli darajada ta'minlanishiga talab ortib bordi. Agarda hozirgi sport zallarni 50 yillardagi sport zallari bilan taqqoslab ko'rilsa, Respublikamizning eng sara gimnastikachilari qanday sharoitda shakllangan haqida tasavvur xosil qilish mumkin bo'ladi.

Oxirgi yillarda A.Mansurov, R.Afzalov, E.Valeev, Oksana Chusovitina, Anton Fokin va Anastasiya Dzyundzyak kabi oliy toifadagi o'zbek gimnastikachilari o'z mahoratlarini namoyish etmoqdalar.

O'zbekiston tarixi rivojlanishining yangi bosqichda sport gimnastikasi namoyondalarining yangi nomlari paydo bo'ladi deb umid qilamiz. Yosh sportchilarda yuksak natijalarga intilishni tarbiyalash maqsadida o'rnatilgan bo'lishi uchun oliy toifadagi mohir gimnastikachilar faoliyatini o'rganish joizdir.

Gimnastikachilar mahorati to'xtamasdan rivojlanishi uchun mutaxassislar sportchi tayyorganligining turli bosqichlarida taqsimda ko'rsatilganidek o'z rollarini taqsimlashlari lozim. Sportchi mahoratini oshirish maqsadida uni mashq qilish uchun yaxshi sharoitlar yaratilgan jamoalarga jo'natish ham maqsadga muvofiq hisoblanadi. Chunki mohir gimnastikachi va trenerlar bilan muloqotda bo'lish, o'tish uslubiylatining turlicha ushbu murakkab sport turi bilan shug'ullanayotgan yosh sportchiga ijobiy ta'sirlanadi.

Jahon hamjamiyati rivojlanishining zamonoviy bosqichda sport mamlakat farovonligi va iqtisodiy taraqqiyotining ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Shu bois, sportchilar yuqori davlat boshliqlari va keng jamoatchilik tomonidan qo'llab quvvatlanmoqda. Zamonaviy aloqa vositalari va ayniqsa, televidenie yordamida kurramizdagi millionlab odamlar avval notanish bo'lgan sport turlari bo'yicha jahon sport maydonlarida o'tkazilayotgan qizg'in bellashuvlarning guvohlari bo'lishmoqda. Yuksak toifadagi sportchilarni izlash, saralash va ularni sport mahoratini mukammaltirish bilan shug'ullanuvchi turli tashkiliy tuzilmalar tashkil etilgan.

Shunday tashkilotlardan biri Toshkentdagi Respublika Olimpiya rezervlari bilim yurti bo'lib, u 1961-yil noyabr oylarida tashkil etildi. Mazkur bilim yurti Sobiq ittifoqdagi sport yo'nalishidagi birinchi umumta'lim maktab-internati hisoblangan. Bilim yurti murabbiylari va talabalari O'zbekiston sporti rivojiga katta hissa qo'shib kelmoqdalar.

G.Titov nomidagi Respublika sport yo'nalishidagi umumta'lim maktab-internati (RSYOMI), hozirgi Respublika Olimpiya Zaxiralari kolleji bilim yurtining, sport gimnastikasi bo'limi faoliyat ko'rsatib kelayotgan davr ichida ko'plab yuqori toifadagi sportchilar tayyorlandi. Ular Olimpiya o'yinlari, jahon chempionati, halqaro va umumittifoq musobaqalarida O'zbekiston sha'nini muvaffaqiyat bilan himoya qilishdi.

Bular, eng avvalambor, xizmat ko'rsatgan sport ustalari: Irina Baraksanova 1985-yil jahon chempioni 1986-yilgi «Yaxshi niyat o'yinlari» chempioni, Oksana Chusovtina Olimpiya o'yinlari chempioni, Rozaliya Galieva Olimpiya o'yinlari chempioni.

Halqaro toifadagi sport ustasi Olovuddin Otaxonov ko'plab halqaro turnirlar, umumittifoq musobaqalari g'olibi, jahon chempionati ishtirokchisi).

O'zbekiston Respublikasida gimnastikaning rivojlanishi

Yetakchi murabbiylar (trenerlar) va gimnastikachilar yangi sharoitlarda ham katta yutuqlarga erishmoqdalar. O'zbekiston Respublikasi halqaro maydonga chiqdi. Bu hol o'zbek sportchilariga jahon birinchiligida ishtirok etish imkonini berdi. Jumladan, O'zbekistonlik gimnastikachilar Oksana Chusovitina va Roza Galieva sport gimnastikani bo'yicha jahon birinchiligida ishtirok etib, jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar.

G.Shamray va E.Saadiy oltin an'anasini ikkita ajoyib sportchi O.Chusovitina va R.Galieva davom ettirdilar. Ular 1992-yilda Barselonada o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida sport gimnastikasi bo'yicha chempionlik shohsupasini egalladilar. Shuningdek,

O.Chusovitina astoydil mashq qilishni davom ettirib, Atlantadagi Olimpiya o'yinlarida qatnashish uchun litsenziya qo'lga kiritdi. 1996-yilgi Olimpiya o'yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzyak va E.Valievlar ishtirok etishdi. O.Chusovitina musobaqalarda ko'pkurash finalida jahonning yuzta kuchli gimnastikachilari orasida 10 o'rinni egalladi. U «Mehnat shuhrati» ordeni bilan treneri S.M.Kuznetsova esa O'zbekiston Respublikasining faxrli yorlig'i bilan taqdirlanishdi.

1994-yilda Xirosimada (Yaponiya) o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O.Chusovitina sakrash va bruslarda bajariladigan mashqlarda 2 ta bronza medalni qo'lga kiritdi.

1998-yilda Bangkokda o'tkazilgan musobaqalarda E.Gordeeva, A.Dzyundzyak, B.Boyatanova, S.Babaeva, C.Baxritdinova, O.Chusovitina kabi mahoratli gimnastikachi qizlar ishtirok etishdi.

Bugungi kunda malakali murabbiylar: Sarkisov R.G. Sirkin R.S., Olushev A. Va boshqalar.

Respublikamizdagi sport murabbiylari malakasini oshirish maqsadida 1998-yil sentyabrda Toshkentda O'zbekiston milliy tashkiliy qo'mitasi tomonidan halqaro toifadagi gimnastikachilarni tayyorlash mavzusiga bag'ishlangan seminar o'tkazildi. Unda O'zbekiston MOK prezidenti S.Ro'ziev, O'zbekiston gimnastika federatsiyasining texnik qo'mita raisi S.J. Kuznetsova va boshqalar maruza bilan chiqdilar. Seminar yakunida uning ishtirokchilariga XOK raisi Xuan Antonio Samaranch imzosi qo'yilgan sertifikatlar topshirildi. Bundan tashqari gimnastikaning aktual masalalariga bag'ishlangan konferensiyalar muntazam ravishda o'tkazib turiladi.

O'zbekiston gimnastikachilari barcha halqaro musobaqalarda mustaqil ravishda ishtirok etishmoqda. Jumladan, ular Osiyo o'yinlarida, Sidneyda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida O.Chusovitina qatnashishdi.

Shu tariqa O'zbekiston gimnastikachilari halqaro musobaqalarda mustaqil ravishda ishtirok etish huquqiga ega bo'ldilar. Bu esa katta ma'suliyat hisoblanadi.

1993-yilda O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi munosabati bilan sport gimnastikasi mustaqil federatsiya sifatida qayd etildi. Xuddi shu yili halqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) a'zoligiga qabul qilindi. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, Barselonadagi Olimpiya o'yinlarida MDX terma jamoasi tarkibida O'zbekistonlik 2ta gimnastikachi qiz ishtirok etib, mustaqil O'zbekiston uchun dastlabki oltin medallarni qo'lga kiritdilar.

1993-yildan boshlab O'zbekiston sport vakillari barcha halqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqdalar.

Jumladan, O.Chusovitina 1993-yilda jahon chempionatida, 1994-yilda «Yaxshi niyat o'yinlari»da va Osiyo o'yinlarida bronza medallarini qo'lga kiritdi. Hammasi bo'lib, bu mohir sportchi 15 medalni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lgan. 1994-yilda respublikamiz gimnastika federatsiyasi Osiyo gimnastika assotsiatsiyasi a'zo sifatida qabul qilindi.

1995-yil respublika terma jamoasi Sabamda o'tkazilgan jahon chempionatida birinchi bor ishtirok etib, 17 o'rinni egalladi va Atlantada Olimpiya o'yinlarida qatnashish uchun 3ta litsenziyani qo'lga kiritdi. Hammasi bo'lib, 1995-yilda turli musobaqalarda 10ta medal qo'lga kiritildi.

1996-yil sport gimnastikasining 3 vakili Atlantadagi Olimpiya o'yinlarida ishtirok etishdi: O.Chusovitina 10 o'rin, A.Dzyundzyak finalga chiqdi, I.Valiev – ishtirokchi.

1997-yildan 2000-yilgacha bo'lgan davr ichida terma jamoa – 1997-yilgi jahon chempionatida (3ta gimnastikachi qiz finalga chiqdi), Osiyo o'yinlarida 1ta kumush medal, Butun jahon o'smirlar o'yinida, 1999-yilda jahon chempionatida, Sidneydagi Olimpiya o'yinlarida qatnashdi. Shu davr ichida turli qiymatdagi 16 medal qo'lga kiritildi.

1996-yildan boshlab federatsiya tomonidan III o'smirlar razryadidan II kattalar razryadiga bo'lgan majburiy dasturlar, klassifikatsion normativlar ishlab chiqildi va tatbiq etildi. Barcha halqaro qoidalari-ga muvofiq ravishda o'tkazildi. Olimpiya qo'mitasi bilan birgalikda

murabbiylar seminari o'tkazilib, unga halqaro ekspertlar taklif etildi va 35ta murabbiyga halqaro sertifikatlar topshirildi.

Undagimnastikachi O.Chusovitina, A.Dyundzyak, S.Baxriddinova halqaro gimnastika federatsiyasi tomonidan beriladigan «Jahon toifadagi usta» unvoniga, murabbiy S.M. Kuznetsova Jahon toifadagi trener» unvoniga sazovor bo'lishdi.

1999-yilda O'zbekiston gimnastikasi nufuzi tufayli «Olimpiya birdamligi» 50ming dollar qiymatidagi sport anjomlari to'plamini hadya etdi.

Bangkokda o'tkazilgan Osiyo gimnastikasi uyushmasi kongressda (1988y.) O'zbekiston federatsiyasining ikki vakili boshqaruv hay'atiga, Kuznetsova S.M. ijroiya qo'mitasiga, Jalnavakova L.D. ayollarning qo'mitasi vise prezidenti etib saylandilar.

O'zbekiston jamoasi o'z muxlislariga ega bo'lib, ular sevimli gimnastikachilari faoliyatini kuzatib, internet tarmog'i orqali fikr almashadilar, jumladan O'zbekistonga tashrif buyurgan bir guruh muxlislar uchun mo'ljallangan eng so'nggi modeldagi bruslarni hadya etishdi.

Federatsiya vakillari FIJ va Osiyo uyushmasi kongresslarida ishtirok etadilar. Barcha ishlar Respublika Davlat sport qo'mitasi, MOK bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda prezidium yig'ilishlari o'tkazilib, terma jamoalarni tasdiqlash masalalari, musobaqalarda sportchilar erishadigan natijalar ko'rib chiqiladi, yetakchi gimnastlarni halqaro turnirlarda qatnashish uchun mablag' ajratuvchi homiylar bilan ish olib boriladi.

Halqaro qoidalarga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Olimpiya qo'mitasi bilan birgalikda murabbiylar seminari o'tkazilib, unga halqaro ekspertlar taklif etildi va 35ta murabbiyga halqaro sertifikatlar topshirildi.

Unda gimnastikachi O.Chusovitina, A.Dzyundzyak, S.Baxriddinova halqaro gimnastika federatsiyasi tomonidan beriladigan «Jahon toifadagi usta» unvoniga, murabbiy S.M.Kuznetsova «Jahon toifadagi trener» unvoniga sazovor bo'lishdi.

1999-yilda O'zbekiston gimnastikasi nufuzi tufayli «olimpiya birdamligi» 50ming dollar qiymatidagi sport anjomlari to'plamini hadya etdi.

Bangkokda o'tkazilgan Osiyo gimnastikasi uyushmasi kongress-da (1998yil) O'zbekiston federatsiyasining ikki vakili boshqaruv hay'atiga, Kuznetsova S.M. ijroiya qo'mitaasiga, Jalnavakova L.D. ayollarning qo'mitasi vise prezidenti etib saylandilar.

O'zbekiston jamoasi o'z muxlislariga ega bo'lib, ular sevimli gimnastikachilari faoliyatini kuzatib, internet tarmog'i orqali fikr almashdilar, jumladan O'zbekistonga tashrif buyurgan bir guruh muxlislar uchun mo'ljallangan eng so'nggi modeldagi bruslarni hadya etishdi.

Federatsiya vakillari FIJ va Osiyo kongresslarida ishtirok etadilar. Barcha ishlar Respublika Davlat sport qo'mitasi MOK bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda prezidium yig'ilishlari o'tkazilib, ularda terma jamoalarni tasdiqlash masalalari, musobaqalarda sportchilar erishadigan natijalar ko'rib chiqiladi, yetakchi gimnastlarni halqaro turnirlarda qatnashish uchun mablag' ajratuvchi homiylar bilan ish olib boriladi.

Shu tariqa bugungi kunda Respublikamizda ommaviy sport harakatini rivojlantirish borasida katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Oktyabr inqilobigacha O'zbekiston qoloq o'lka bo'lib, aholi orasida 100ta kishidan 2tasigina savodli bo'lgan, xolos. Jismoniy madaniyat va sport tushunchalari og'ir yashash sharoitlar, qiyin mehnat, turli kasalliklardan qiynalib ketgan avom xalq uchun butunlay yot edi. Bugungi kunda esa O'zbekistonda 6mln.ga yaqin kishi jismoniy madaniyat bilan shug'ullanadi. Respublikada 40mingga yaqin stadionlar, sport maydonchalari va zallari, yuzlab zamonaviy o'yingohlar va basseynlar mavjud.

Mahoratli gimnastikachilar O.Chusovitina, N.Dzyundzyak va trener Svetlana Mixaylovna Kuznetsova o'zbek gimnastikasi maktabining boy an'analarini davom ettirmoqdalar. Ulardan oldin esa V.Vnuchkov, G.V.Petrov, V.F.Aksenov, Z.M.Bondarenko,

Kurlyand, R.K. Sarkisov kabi sportchilar O‘zbekistonda matonatli mehnat qildilar.

Bo‘lib o‘tgan musobaqalar orasida tarixiy va betakror ahamiyatga ega bo‘lgan anjumanlar bordir. Ularni yodga olish maqsadga muvofiq bo‘lar edi. Chunki bunda o‘zbek gimnastikasi maktabi erishgan yutuqlar o‘z aksini topgandir.

O‘zbekiston gimnastikasi tarixi zarvaraqlarida ushbu go‘zal sport turiga o‘z umrlarini bahshida etgan, hali ko‘plab ajoyib insonlar (trenerlar, sportchilar, tashkilotchilar) hayoti va faoliyati haqida hikoya qilish mumkin.

2.1. Gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi gimnastikaning xususiyatlari

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, «mashq qildiraman» degan ma‘noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha gimnostike (gimmazo-trener, mashq qildiraman so‘zidan) so‘zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiy usullarning tizimi, degan ma‘nosi ham bor. Quyidagilar uning asosiy vazifalaridir:

1. Inson organizmi shakl va funksiyalarini jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligi mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko‘rsatib yashashlarini ta‘minlashga yo‘naltirilgan mukammal rivojlantirish.

2. Hayotiy muhim harakat ko‘nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko‘nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

3. Axloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash. Ko‘p asrlik tajriba va jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika yanada rivoj topdi va keng tadbiq etiladigan bo‘ldi.⁸

⁸ «Гимнастика» В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 6-бет.

Ayniqsa bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va uslublari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha yaratiladi.

Gimnastikaning juda katta gigiyena-sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri Plutarx gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatiga baho berib: "Gimnastika tibbiyotning shifobahsh qismidir" - degan edi. Jahon faning atoqli arboblari bo'lgan rus olimlari I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, I.N.Mechnikov, P.F.Lesgaft, V.V.Gorinevskiyalar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, bu mashqlarni hayotiy faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdek sog'lomlashish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi deb bilgan edilar.

Gimnastika bilan hamma bolalar, kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar endi boshlovchilar, sog'lom kishilaru va, hatto betob kishilar - shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, kasb-hunar kollejlari, litsey va oliy o'quv yurtlarida, sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish jamoalarida va davolash pansionatlarida, dam olish uylari va sanatoriyalarida, qurolli kuchlar va ichki ishlar bo'limida ham shug'ullanadi. Gimnastika bilan ko'plar o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib, uy boshqarmalariga qarashli turar joy va hokazolarda shug'ullanadilar. Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar o'rttiriladi va takomillashtiriladi. «Alpomish va Barchinoy maxsus testlari majmuini ommalashtirish yo'llari» da gimnastikadan normativlar bor, shuningdek, shug'ullanuvchilar keltiril-

gan testlarida bilib olishlari kerak bo'lgan pedagogik malaka va ko'nikmalar ko'rsatib berilgan.

Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. O'quv topshiriqlari aniq taqsimlanishining shartliligi, harakatlar analizi va sintezining keng ishlatilishi o'rganilgan harakat faoliyatlarining xilma-xil ijro variantlarida murakkablashtirilishi, harakatlarni cheksiz kombinatsiya yasash, forma va koordinatsiya jihatidan xilma-xil bo'lgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish – bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat imkoniyatlarini baholashni va harakat faoliyati umumiy qonuniyatlarini aniqlab olishni o'rganish imkonini beradi.

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

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar milliy g'oyaviylik va onglilik ruhida, aktivlik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lish ruhida tarbiya topadilar, mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal aktivligida tashkil etish – bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan uslublar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy asab tizimining moyilligini, uning muskul faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador turli yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan – amaliy (kasb-hunar-amaliy, harbiy (ichki ishlar) – amaliy va sport-amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotni tashkil etishdagi uslub va usullari har yo'nalishlarida ham keng qo'llaniladi. Yuqorida qayd etib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va gormonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifasini tashkil etadi. Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim tizimlariga tanlab va loqal (alohida bo'g'imlariga) ta'sir ko'rsatadi bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy-ixtisoslashgan formalarida foydalanishni belgilab beradi.

Sport faoliyatida gimnastikaning to'rtta mustaqil turi bor: sport gimnastika, akrobatika, trampolin va badiiy gimnastika. Sport gimnastikasi – sportning olimpiada turi, olimpiya o'yinlari qayta tiklangan (1896y.)dan beri gimnastika hozirgi olimpiya o'yinlari qatoridan mustahkam o'rin egallab kelmoqda. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarining oliy formasi – jahon birinchiliklaridir.

Gimnastikaga mashqlarni qat'iy bir me'yorda bajarish va shug'ullanuvchilar faoliyatini aniq uyushtirish uslubi xos bo'lib, ana shuning natijasida yangi-yangi malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun eng qulay sharoit, shuningdek oshirilgan ish qobiliyatiga zamin bo'luvchi tegishli emotsional muhit yaratiladi. Quyidagilar gimnastikaning uslubiy xususiyatlariga kiradi:

1. Kishi organizmiga har yoqlama ta'sir ko'rsatish. Kishi barcha organlarining funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida muvaffaqiyatli tarzda takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har

yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida muvaffaqiyatli hal qilsa bo'ladi.

2. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash. Organizmning morfologik va funksional tizimlari va jismoniy xislatlari (kuchlilik, tezkorlik, qayishqoqlik, chaqqonlik, chidamlilik)ni har yoqlama va garmonik rivojlantirish xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llanish orqali ta'minlanadi. Shuning bilan bir vaqtda nerv tizimining koordinatsion mexanizmiga ta'sir ko'rsatiladi, uning moyilligi ortadi, sport texnikasining asoslari shakllana boradi.

3. Organizmga tanlab ta'sir ko'rsatish. Tegishli mashqlarni, kerakli dastlabki holatlarni tanlab qo'llanish, ijro usullarining aniq bo'lishi natijasi o'laroq muayyan muskul, bo'g'im guruhlariga loqal ta'sir etiladi, bu shug'ullanuvchilarda kerakli harakatlantiruvchi xislatlarning rivojlanishiga ko'maklashadi va jismoniy rivojlanishga kamchiliklarni muvaffaqiyat bilan tuzatish imkonini beradi.

4. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yuklamani aniq tartibga solish. Ta'lim jarayonini tashkil qilish xilma-xil uslubiy usullardan foydalanish bilan bir vaqtda ta'lim berishning xususiy vazifalarini birin ketin hal qilish negiziga bog'liq bo'ladi. Bu holat jismoniy va boshqa xislatlarning tobora rivojlanib borishini ta'minlaydi. Yuklamani harakat sur'ati va amplitudasini o'zgartirish, takrorlash miqdorini ko'paytirish yoki kamaytirish, dastlabki holatlarni o'zgartirish va mashqlarni ijro etish ketma-ketligini turlicha yo'lga qo'yish, toshlar va amortizatsion qurilmalardan foydalanish orqali, shuningdek, shug'ullanuvchilarning qay darajada tayyorligina qarab belgilasa bo'ladi.

5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtira borish va kombinatsiyalash hamda bir xildagi mashqlarni bir qancha maqsadlarda qo'llanishning mumkinligi. Biron mashqni bilib olgandan keyin, odatda, uning murakkabroq usullarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biron elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va h.k. Bunda o'rganilayotgan o'quv materiali sifat va (miqdor

jihatdan ham) yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda organizmga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha uslubiy jihatdan xilma-xil o'zgartirish (yo'naltirilgan reglamentlash, ijro etishning o'yin yoki musobaqa shakllardan foydalanish va h.k.) yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Ularni to'g'ri hisobga olib ish ko'rilsa, shug'ullanuvchilarning har yoqlama umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakatlantiruvchi qobiliyatlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek ta'lim-tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal etiladi.

Gimnastika turlari

Gimnastika mashqlari hamda shug'ullanuvchilar ixtisosining xilma-xilligini hisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib, gimnastikani nisbatan mustaqil turlarga ajratish mumkin.⁹

1-guruh – Gimnastikaning sog'lolashtiruvchi turlari

Bu guruh asosiy gimnastikani, gigiyenik gimnastikani, davolash gimnastikasi, korxona gimnastikasi o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug'ullanuvchilarning har yoqlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Gigiyenik gimnastika

Vazifasi, vositalari, ahamiyati

Gigiyenik gimnastika, yuqorida aytilganidek, kishilarni sog'lolashtirish va jismoniy tarbiyalashning vositasi, shuningdek ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas manbaidir. Hozirgi davrda gimnastika sog'ayishni tezlashtirish, kasallanishni oldini olish, tetiklik va kuch-g'ayrat keltirishi, kishi sog'lig'ini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo'lib qoldi.

⁹ «Гимнастика» В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 14-бет

Shifokor nazorati ma'lumotlari orqali aniqlanganki, kishi organizmi uchun gigiyenik gimnastika muhim ahamiyatga ega. Gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari muntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanish yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak qon-tomir sistemasining faoliyati yaxshilanadi, o'pkalarning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv sistemasi va nerv-muskul apparatining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi. Professor A.N.Krestovnikov, V.N.Mashkov, I.M.Sarkizov-Serazini va boshqalarning ma'lumotlariga qaraganda gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari natijasida puls 50–60 ga tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5–200 mm. ko'tariladi, yutilayotgan kislorod miqdori 10–30 proc. oshadi. Hozirgi zamon fiziologik nuqtai nazardan olganda, gigiyenik gimnastika butun organizmni tetiklashtiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigiyenik gimnastika yakka holda va shuningdek guruh bo'lib o'tkaziladi. Bu gimnastika bilan faqat ertalab emas, balki kunduzi ham (ovqatlangandan 1,5–2 soatdan keyin) yoki kechqurun (uyqu oldidan 1,5–2 soat ilgari) shug'ullanish mumkin. Bolalar, o'smirlar va o'rta yoshdagi kishilar radio orqali eshittiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksini bajarishlari mumkin. Muntazam har xil sport turlari bilan shug'ullanadigan kishilar uchun bu komplekslar nagruzka bo'yicha kamlik qiladi.

Bazi bir qoidalarni bilgan taqdirda, o'z shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzib olsa bo'ladi. Komplekslarni tuzishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim:

1. Mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga mos bo'lish va bajariladigan kishilar uchun mansub bo'lishi kerak. Qiyin mashq ko'ngildagidek bajarilmaydi va ularning samarasi yuqori bo'lmaydi.

Gigiyenik gimnastika hayotga foydali odatlarni tadbiq qilishga yordamlashadi: xonani shamollatish, gigiyenik qoidalarga va kun tartibiga rioya qilish, badan tarbiyasi (suv muolajalarni).

Odamning ish faoliyati uchun zarur bo'lgan, organizmning passiv holatidan (uyqudan) aktiv holatga o'tishga yordamlashadigan ertalabki gigiyenik gimnastika juda katta ahamiyatga egadir.

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

Faqat to'g'ri bajariladigan mashqlar (belgilangan me'yorda amplitudaga va muskullarning zo'r berish xarakteriga rioya qilish) shug'ullanuvchilarning organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Katta yoshdagi kishilar nafas to'xtab turadigan, zo'r keladigan, cho'ziladigan, sakrash va tez egilib turadigan holatlarni talab qiladigan mashqlarni bajarmasliklari lozim. Ular mashqlarning ta'sir qilish darajasi va har bir mashg'ulotda mashqlar nagruzkasi me'yori to'g'risida vrachdan muntazam maslahat olib turishlari kerak, jismoniy tarbiya mutaxassislaridan esa mashqlarning xarakteri, ularning xususiyat va qo'llanish metodikasi to'g'risida maslahat olishlari darkor.

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

3. Kompleksga to'g'ri qomad holatini his qilish uchun, shuningdek har xil nafas olish turlari (ko'krak, diafragma, aralash nafas olish,) uchun maxsus mashqlar kiritish zarur.

4. Kompleksga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigiyenik gimnastika 8-10 mashqdan iborat bo'ladi. Kunduz kuni bajariladigan gigiyenik gimnastika esa 10-15 ta mashqdan iborat

bo'ladi. Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz bo'lgani maqul.

Ritmik gimnastika

Vazifalari, vositalari, mazmuni

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

Ritmik gimnastika maxsus mashqlarning anketasini tashkil qilib, shug'ullanuvchilarning sog'ligini yaxshilaydi kayfiyatini oshiradi, muskul harakatidan rohat bag'ishlaydi, nerv sistemasi-ning tonusini oshiradi.

Buning hammasi kishining sog'ligini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Ritmik gimnastika bilan xamma ham shug'ullanishi mumkin, u yuqori samarali ta'sir ko'rsatadi va qiziqarlidir.

Ritmik gimnastika mashqlari tananing barcha qismlari va chaqqonlik, egiluvchanlik va bardoshlik kabi jismoniy sifat-larning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Musiqa jo'rligi harakat ritmi-ga ta'sir ko'rsatib, shug'ullanuvchilarning ruhiy holatini ko'taradi. Shug'ullanuvchilar harakatni keskinroq qilishga harakat qilishadi bu esa ularning organizmiga ta'sirini oshiradi.

Ritmik gimnastika atletik rivojlanishga qaratilgan bo'lishi mumkin, bunda mashqlar bardoshlik, kuch va qayishqoqlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Ritmik gimnastika komplekslari ko'proq raqs harakatlaridan iborat bo'lib, xotin-qizlarning raqslarga bo'lgan ehtiyojini qondiradi.

Gimnastika komplekslari o'z xususiyatiga ega. Birinchidan, bu komplekslarda aerobik xususiyatlarga ega bo'lgan (yugurish, sakrashlar) harakatlar va shuningdek cho'zish, qayishqoqlik, bo'g'im harakatlarini oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Ikkinchidan, muzika jo'rligi uchun faqat disko ohanglarigi-na emas, milliy kompozitorlarning muzikalari va xalqlar raqslari

qo'llaniladi. Chiroyli harakat shakllantirish bilan birga biz kishining ruhiy dunyosiga ta'sir ko'rsatamiz. Shuning uchun yosh kishini tarbiyalashda kishilarning dam olishi uchun samarali vositadir.

Ritmik gimnastikaning vazifalari:

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

– katta yoshdagi aholini "Alpomish va Barchinoy" kompleksini topshirishga tayyorlash.

– nisbatan yuqori va qobiliyatini ushlab turish va oshirish, aktiv ijodiy hayotni uzaytirish.

– shaxsning jismoniy va ruhiy qobiliyatini garmonik rivojlantirish, o'z kuchiga ishonch xosil qildirish, iroda, kollektivizm va o'zaro ijodiy yordam hissini tarbiyalash. Jismoniy mashqlarni qo'llay bilish uchun jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi bo'yicha ma'lum bilimlarga ega bo'lish.

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

Korxona gimnastikasi

Gimnastikaning mehnat rejimiga joriy etilishi – oddiy kishilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash to'g'risida davlatimiz ko'rsatayotgan g'amxo'rlikning yorqin ifodasidir.

1930-yildagi jismoniy tarbiyani mehnatkashlarni sog'lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirish tadbirlari qatoriga kiritish to'g'risidagi qarori gimnastikadagi gimnastikadagi yangi yo'nalishning rivojlanishida va uni mehnat faoliyati rejimiga joriy etilganda katta ta'sir ko'rsatadi.

Olib borilgan tadqiqotlar ishlab chiqarish gimnastikasining mehnatkashlar sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga, ularning ish qobiliyatlarini oshirishga, jarohatlanish va ishlab chiqarishda brakning kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ishonarli qilib tasdiqlardi. "Pravdu"ning 1934-yil 24-iyuldagi soni bosh maqolasida "...mehnat

unumdorligini oshirishda, korxonada ishning madaniy usullarini joriy etishda fizkulturaning katta ijobiy ahamiyati amalda tasdiqlandi” deb yozilgan edi.

Urushdan keyingi davrda gimnastika ishlab chiqarishda yana ham kengroq tarqala boshladi. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, gimnastikaning ish rejimiga joriy etilishi bilan mehnat unumdorligi 1,5–2,5 prosent oshgan. Gimnastikaning foydali ta-sirini his etib, sinagan kishilarning ham aytganlari ham bu fikrni tasdiqlaydi.

Ish rejimidagi gimnastika mashg‘ulotlari muskul quvvatining te-jalishiga, yuqori ish qobiliyatini saqlashga, shuningdek uyushqoq-lik, intizom va shuningdek boshqa muhim sifatlarni tarbiyalanishiga ko‘maklashadi.

Ko‘pchilik uchun jismoniy takomillashishning boshlang‘ich bosqich bo‘lgan ishlab chiqarish gimnastikasi, mehnatkashlar-ni, ayniqsa yoshlarni uyda bajariladigan ertalabki gimnastikaga “sog‘lomlashtirish guruhlariga”, shuningdek, mos kelgan sport turla-rining muntazam mashg‘ulotlari jalb qilishga yordamlashadi.

Mehnat rejimida gimnastika harakat faoliyatining yaxshilanishi va shunga muvofiq, mehnat unumdorligining oshishiga yordam be-radi. Bajariladigan mashqlar odam organizmida bo‘ladigan fiziologik va psixologik jarayonlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ular odam orga-nizmining turli funksiyalariga ma’lum maqsadga ta’sir qiladi: marka-ziy nerv sistemasi, nafas olish, qon aylanish sistemalarining faoli-yatini yaxshilaydi, kuch, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiradi, harakat uyg‘unligini takomillashtiradi.

Korxonadagi gimnastikaning vazifasi va vositalari.

Ishlab chiqarish gimnastikasi bevosita sexda, bo‘limlarda, laba-ratoriya va boshqa joylarda smena oldidan yoki ish kuni davomida maxsus tanaffuslarda o‘tkaziladi. Uni o‘tkazish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) Kishini ishlab chiqarish faoliyatiga kirishishiga ko‘maklashadi.

2) Organizmning bir maromdagi ish qobiliyati oshiriladi va mehnat jarayonidagi dam olish imkoniyati yaratiladi.

3) Mehnatkashlarning sog'ligi va ularning jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi.

4) Kollektivizm, uyushqoqlik va intizomlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

5) Mehnatkashlarni sog'lomlashtirish tadbirlari va o'zlariga mos.

6) Kompleksda turli muskul guruhleri mashqlarni navbatma-navbat almashtirib borishi kerak.

Qo'llanilgan umumlashtiruvchi mashqlarni ularning xarakteri va asosiy ta'sir qilish jihatlariga qarab quyidagi besh guruhlariga:

A) Bajarganda eng ko'p muskul guruhleri qatnashadigan, umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar)ga.

B) Gavda bir xil holatda uzoq saqlanganda kam harakatli o'tiroq ishlarda cho'zilish, kerishish va chuqur nafas olishga tabiiy ehtiyoj sezilgandagi cho'zilish mashqlariga.

C) Gavdaning yirik muskul guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlar (egilishlar, burilishlar va aylanma harakatlar)ga.

D) Gavda harakatlari qo'l va oyoq harakatlari o'tirib turishlar, burilishlar va hokazolar bilan uyg'unlikda bajariladigan aralash mashqlarga.

E) Harakatlarni boshqarishni yaxshilashga ko'maklashadigan mashqlarga (kossimetrlik harakatining yig'indisi) bo'linadi.

Keyingi paytlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar asosida gimnastikani turli kasb vakillarini mehnat rejimiga kiritish, uning mazmuni va harakat faoliyatining xususiyatlarini xilligi.

O'z tabiatiga ko'ra o'xshash ixtisoslar quyidagi 4 guruhga jamlangan:

1 guruh – nerv zo'r berish, jismoniy nagruzkaning ozligi, ish harakatlari bir xil bo'lgan kasblar, mayda mexanizm yig'uvchilar, elektr chirog'i yig'uvchilar, perfaratorchi ayollar, tikuvchilar, konveerda, Masalan: soatsozlik zavodlari, poyafzal fabrika ishchilari.

2 guruh – jismoniy va aqliy mehnat birga ishtirok etadigan har xil harakatlar bajariladigan o‘rtacha nagruzkali ish turlari (tokarlar, frezerchilar, randalovchilar, motor yig‘uvchilar).

3 guruh – katta jismoniy zo‘r berishni talab etadigan turli kasblar (qolipchilar, prokatchilar, shaxtachilar, qurilish ishchilari.)

4 guruh – doimiy aqliy zarur berishni talab etadigan kasblar (hisobchi xodimlar, dispatcherlar, shifokorlar, injinerlar).

Davolash gimnastika

Davolash gimnastikasi – amaliy gimnastika turlaridan biri bo‘lib davolash jismoniy tarbiya vositalaridan sanaladi.

Maxsus tanlab olingan gimnastik mashqlari jarohatlanish va davolanishdan keyin yo‘qotilgan harakat funksiyalarini qayta tishlash uchun, bemor odamning rivojlanishi va jismoniy tarbiyalashi uchun, shuningdek, kasalliklarning oldini olish uchun vrach maslahatiga ko‘ra qo‘llanadi.

Davolash gimnastikasining taraqqiyoti uchun P.F.Lesgaft, V.V.Gornevskiy, N.I.Pirogov, I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va boshqa olimlarning faoliyati katta ahamiyatga ega bo‘ldi. Davolash gimnastikasi kishilarni davolash va mehnat qobiliyatini tez tiklashning ta’sirchan vosita sifatida keng tarqaldi. U ayniqsa ulug‘ vatan urushi yillarida gurkurab rivojlandi. Gospitalar ish tajribasi shuni ko‘rsatdiki, davolash gimnastikasini qo‘shgan holdagi kompleks davolash yarador va kasal askar va ofitserlarning sog‘ayishiga yordam berib qolmasdan, balki ularning jangavor qobiliyatini ham tez tiklashga; vatan himoyachilari qatoriga qaytishlariga ko‘maklashdi.

Hozirgi vaqtda davolash gimnastikasi – davolashning sinovdan o‘tgan va ishonchli metodidir. Ko‘pgina rayon poliklinikalarida davolash gimnastikasi kabinetlari tashkil qilingan, ularga jismoniy zaif, qon almashtirish, nafas olish, ovqat hazm qilish organlari, asab sistemasi bo‘zilgan va hokazo kamchiliklari bo‘lgan va shuningdek jarohatlangan shaxslar qatnab turadilar.

2-guruh – gimnastikaning sport turlari

Bu guruhlarga sport gimnastika, akrobatika, trampolin, badiiy gimnastika turlari kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko'rsatish hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastik ko'pkurashning bajara bilishga erishishdan iboratdir.

3-guruh – gimnastikaning ta'lim rivojlantiruvchi turlari

Bu guruhga asosiy gimnastika, ayollar gimnastikasi, atletik gimnastika, professional-amaliy, harbiy amaliy va sport-amaliy gimnastikasi kiradi.

Yuqorida zikr etilgan gimnastika turlari gimnastikaning umumiy yo'nalishini asosiy saqlab qolib, nimaga mo'ljallanganligi, mashqlarni o'ziga xosligi va metodik usullari bilan bir-biridan farq qiladi.

Asosiy gimnastika

Gimnastikaning asosiy vositalari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va h.k.) olingan.

Jismoniy tarbiya amaliyoti haqidagi ilmiy bilimlar rivojlana borgan sayin bir butun harakatlantiruvchi faoliyatdan ajratib olingan elementar harakatlardan iborat mashqlar paydo bo'la boshladi. Bu mashqlar asosan harakat asoslarini o'rgatish uchun, jismoniy xislatlarni rivojlantirish va turli pedagogik vazifalarni hal etish uchun qo'llaniladi. Tananing ayrim a'zolariga mo'ljallangan hamda turli gimnastika asboblari ijro etiladigan mashqlar shular qatoriga kiradi.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlar bo'linadi:

1. Saf mashqlari — safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini, asl qomatni (safdagidek, qomat tutishni) tarbiyalashga, shuningdek, ritm va sur'at hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlardir. Saf mashqlaridan bir tomondan jismoniy harakat mashg'ulotlarini (ayniqsa mashg'ulotning jamoa shakllarida) oqilona uyushtirish usuli sifatida foydalaniladi, ikkinchi tomondan esa undan inson organizmini shakllantiradigan va rivojlantiradigan, uyushgan xatti-harakat ko'nikma va malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar — ko'proq ayrim bo'g'im, qismlarida bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va asl qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim muskul guruhlariga, tana a'zolariga alohida, shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta'sir ko'rsatadi, xilma-xil ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishiga shunday dastlabki elementar ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o'z harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo'lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.

3. Erkin mashqlar — tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ular (birga ko'shib bajarilishlarni, davomiylikini sekin-asta marakkablashtira borish yo'li bilan) belgilangan talabalarga binoan uzluksiz kompozitsiya tarzida tuziladi. Ulardan asosiy maqsad — koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go'zalligi hissini tarbiyalashdir. Ular harakat uslubini shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Erkin mashqlar buyum-

larsiz (sport gimnastikasida) va qo'lga turli buyumlar olib (o'quv maqsadlarida badiiy gimnastikada va gimnastikachilarning ommaviy chiqishlarida) ijro etiladi. Erkin mashqlarining kompleks xarakterda ekanligi, ayniqsa ular ko'p martalab takrorlanganda; ulardan kishi organizmi funksional imkoniyatlarini, ya'ni ishga yaroqliligi-qobiliyati va tayyorgarligini oshirish maqsadida ham foydalanish imkonini beradi.

4. *Amaliy mashqlar* – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va h.k. Shug'ullanuvchilar ular yordamida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni egallaydilar, ularni xilma-xil sharoitda qo'llanishni o'rganadilar.

5. *Sakrash* (tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Sakrash shug'ullanuvchilar organizmining funksional holatini yaxshilabgina qolmay, balki organizmga umumiy ta'sir ham ko'rsatadi. Sakrash ijro etilayotganda muskullar ishidagi «portlovchan»lik tipik bir holdir.

6. *Asboblarda* (ot, halqalar, bruslar, turnik, yakkacho'pda va boshqalarda) bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan asosiy maqsad – gavda va harakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari, bu mashqlar shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorlash uchun ham qo'llaniladi.

7. *Akrobatika mashqlari* akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda kuch, chaqqonlik, epchillikni, reaksiya tezligi, fazoda mo'ljal olishni rivojlantirish uchun, shuningdek vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun keng qo'llaniladi.

8. *Badiiy gimnastika mashqlari* gimnastika asboblari (arg'amchi, gardish, lenta, to'p, cho'qmorlar va h.k.) bilan va gim-

nastika asboblarisiz ijro etiladigan, shakli jihatidan turlicha raqs xarakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat bo'ladi. Ular musiqa jo'rligida ijro etilib, jismoniy kamolot hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar kontingenti xotin-qizlardan iborat mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Gimnastikaning asosiy vositalarini kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishini hisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yin va estafetalar);

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar .

Asosiy gimnastikaning sog'lomlantiruvchi vazifalari:

Asosiy gimnastika kishi butun organ va sistemalarini umumiy garmonik rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sog'lig'ini saqlash va yaxshilash, hayotiy faoliyati va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek to'g'ri qomat shakllantirish va shug'ullanuvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlantiruvchi – gigiyenik ahamiyatga ega.

Asosiy gimnastika mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tayyorganlikning yuqori darajasiga erishiladiki, busiz sog'lomlashtirishga qaratilgan prinsipini amalga oshirib, shuningdek xalqimizni mehnat va vatan himoyasiga tayyorlab bo'lmaydi.

Mashqlarning sog'lomlashtirish ta'siriga tananing barcha qismlari, uchun o'zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan mansub mashqlarni tanlash orqali erishiladi.

Mashqlarni tanlashda, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sog'lig'i qay ahvolda ekanligi, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, shuningdek harakat apparatining anatomik tuzilishni hisobga olish kerak. Barcha muskul guruhlarini ularning funksional xusu-

siyati va hajmini hisobga olib ishga jalb qilish kerak katta muskul guruhlari yirikrok ishni bajarishi kerak. Jismoniy nagruzkani boshqara borish – uni bir maromda oshira borib, shug‘ullanuvchilarning bajarishga shayligini hisobga olish zarur.

Atletik gimnastika

Atletik gimnastika mamlakatimizda o‘spirin, o‘smir va yigitlar orasida yildan-yilga keng tarkalmoqda. Atletik gimnastikaning omalashishi uning butun tana muskullarining garmonik rivojlanishiga, to‘g‘ri va chiroyli qomat shakllanishiga, kuch, qayishqoqlik, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilganligidir.

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

Mamlakatimizda kishilarning sogligi, uning jismoniy kamoloti uchun kurash ko‘pdan buyon ijtimoiy ishga aylangan.

Sport mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullanish orqali kuchli va chaqqon bo‘lish mumkin. Biroq, hamma ham sport seksiyalari va maktablarda shug‘ullana olmaydi.

Atletik gimnastika bilan istaganlarning barchasi shug‘ullanishi mumkin. Atletik gimnastika mashg‘ulotlarida buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar (tayoqlar, bulavalar, ganteller, to‘ldirma to‘plar, arg‘amchi, rezina tasma yoki amortizatorlar, toshlar, shtanglar bilan) turli gimnastika asboblardagi mashqlar (devorcha, arqon, narvon, bruslar, turnik, halqalar) keng qo‘llanadi. Atletik gimnastika mashg‘ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, yugirish, sakrash osma maydonchalardan tepalik joylarga, to‘siqlar ustidan balandlikka, o‘zunlikka tirmashib chiqish va o‘rmaalash, uloqtirish va ushlab olish to‘ldirma to‘plarni, yengil etletika yadrolarini, toshlarni, muvozanat saqlash, og‘irliklarni kutarib o‘tish mashqlari qo‘llanadi.

Atletik gimnastika mashg‘ulotlari haftasiga 2–3-marta guruhlarda va shuningdek shaxsiy o‘tiladi. Guruh mashg‘ulotlari dars shaklida 60–90 minutdan o‘tiladi.

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

Xotin-qizlar gimnastikasi tavsifi, xususiyatlari, vositalari.

Xotin-qizlar organizmi o'zining tuzilishiga ko'ra gavdaning uzunroq bo'lishi, yelka bo'g'imining torligi, tosnings kengligi bilan farqlanadi. Xotin-qizlarda tirsak bo'g'imining ortiqcha yozilish va ko'pincha oyoqlarni «X»-shaklida bo'lishi ko'proq uchrab turadi. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni, shuningdek uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jarohatlanish ehtimolini ko'paytiradi. Shu sababli mazkur muskul guruhlar uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo'g'imlarni mustahkamlash zarur.

Xotin-qizlar erkaklardan yana yurak hajmining kichkinaligi, uning sistolik va minutlik hajmi kamroq, maksimal qon bosimi balandroq, o'pkaning havo sig'imi kichkina, tomir urushi va nafas olishining tez bo'lishi bilan farq qiladi. Biroq jismoniy tarbiya yoki sport bilan sistematik shug'ullanadigan xotin-qizlarning sog'lig'i va jismoniy holatining ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmaydigan xotin-qizlarnikidan ancha yuqori bo'ladi.

Gimnastika sport turini taraqqiyot etishning omillari

Gimnastikaning rivojlanib kelishiga murabbiylarning faolligi yetishmaydi. Rivojlanishi uchun quyidagi omillar talab qiladi (1-rasm).

1. Sotsial himoyasi bo'lishi kerak. Bu davlat tarafidan moliyalashtirish.

2. Gimnastikaning nazariyasi va metodikasi. Bu ilmiy tadqiqot orqali va murabbiylarni ilg'or natijalarini o'quv qo'llanma, uslu-

biy qo'llanma va darsliklarga kiritish. Hozirgi kunda informatsion texnologiyalar ilg'or xorijiy davlatlar metodikalarini qo'llash.

3. Murabbiylarni sonini kerakli murabbiylik kadrlarini kerakli darajada yetkazish. Murabbiylarning tayyorgarlik jarayonida bilimli kadrlarni tayyorlash, asosiy yo'nalishga qaratilishi kerak. Bu jarayonda murabbiylarni qayta tayyorlash tizimi jismoniy tarbiya institutlari, universitet fakultetlari yaxshi yo'lga qo'yilishi kerak (1-chizma).



4. Sportchilarni soni va sifati. Bu omil aholi ko'p davlatlarda Xitoy, Rossiya, Amerika e'tibor berishmaydi. Davlatlarda kam aholi shu sport bilan shug'ullanishini jalb qilish muammo bo'lib qoladi.

5. Sportni boshqarish tizimi davlatdagi boshqarish tizimi davlatni ajratilgan mablag'i katta ahamiyatga ega. Juda katta mablag' ajratiladigan davlatlarda natijalar bor (yangi sport inshootlari, uch bosqichli musobaqalar soni, va h.k.).

6. Gimnastikaning moddiy texnik bazasi. Maxsuslashtirilgan zallar, ayollar va erkaklar uchun moslashtirilgan ko'pkurash turlariga zamonaviy jihozlar, yordamchi jihozlar, tiklovchi honalar, hozir-

gi paytda gimnastika jihozlari yilma-yil o'zgarib bormoqda. Yangi zamonaviy materiallardan foydalanilmoqda.

7. Murabbiylarni oyligi faqat standartlashtirish emas balki premya yaxshi tayyorlangan yaxshi natija ko'rsatgan sportchi uchun faol ta'minlanishi mumkin. Boshqa sport turiga qaraganda gimnastika sport turida 13–15 yoshda yuqori natijalarga erishadi.

8. Gimnastikani targ'ibot qilish milliy an'analarga aylantirilgan. Sport gimnastika har xil millatlarda o'zini namoyon qilishi mumkin. Bugungi kunda sportchilarni musobaqaga qatnashish davlatlar geografiyasi kengayib ketmoqda.

Xulosa qilib shuni aytib o'tish mumkinki faqatgi hamma omillarni optimallashtirgan holatda yechimini topsa, yuqori natijaga erishish mumkin.

Gimnastikaning ko'pkurash turlaridagi mashqlarning rivojlanishining asosiy omillari.

Gimnastik ko'pkurashi turlarini rivojlantirish tendensiyalarini aniqlovchi asosiy omillari

Sport gimnastikasi katta sportni rivojlanish qonunlari va tendensiyasiga muvofiq rivojlanadi, lekin o'ziga xos xususiyatlariga ega. Dunyo sportini rivojlanish tendensiya tahlili quyidagi tizimlarga ajratishga yordam beradi:

- Sportda mashhurlik va nufuzga erishishni oshirish;
- Sport-texnik natijalarni o'sishi;
- Yuqori sport tituli uchun kurashning keskinlashishi.

Hozirgi paytda sport gimnastikasi mashqlarning murakkabligi, kompozitsiyalarni takomillashtirish va ijrochichilik mahorati xususiyatlari darajasi bo'yicha yangi darajaga ko'tarildi. Kuchli gimnastikachilarning mashqlari yuksak mahorat bilan ijro etilmoqda, gimnastika tomoshabinlar uchun ancha qiziqarli va jozibador bo'lib qoldi.

Gimnastika elementlar va birikmalarning murakkabligi yo'nalishi bo'yicha siljishi kerak, lekin bu vazifa kuch, tezkor-kuch tayyorgarligi hisobiga hal qilinsa, ancha qiyinlashadi. Shuning uchun gimnas-

tika snaryadlarida mashqlarni o'rgatish uslublarini takomillashtirish hisobiga gimnastikachiga yordam berish usullarini topish kerak.

Erkin mashqlar: sport gimnastikasida muhim o'rinni egallaydi. Hech ikkilanmay aytish mumkinki, gimnastika mashqlari qonunlari aynan ular orqali anglay boshlanadi.

Mashqlarning eng muhim xarakteristikasi uning kompozitsiyasi va qiyinchiligi hisoblanadi. Bu xuddi erkin dasturni rivojlanishini boshqaruvchi ikki dastakdek akrobatik mashqlar erkin mashqlarning asosini tashkil qiladi.

Ikki va uch akrobatik elementlarni qisqa birikmasi "kichik" akrobatika arsenalini tashkil etadi. "Katta" akrobatika elementlari ko'proq atletik xarakterdagi elementlarni o'z ichiga oladi. Masalan, rondat-flyak-orqaga templi salto-orqaga kerishib ikki marta salto.

Yaqindagina erkaklarning imtiyozi sanalgan ikki martalik saltoga o'xshash akrobatik sakrashlar ayollarni tomonidan ham puxta egallangan, uch bosqichni egallash bo'yicha ayollar erkaklardan kuchliroqdir.

Mazkur holatda akrobatika, xoreografiya, musiqa jo'rligini tanlash kompozitsiyaga, akrobatik elementlar va birikmalarni ijro etish sifati, harakatning ifodaliligi, artistizm esa ijro mahoratiga bog'liq bo'ladi.

Erkin mashqlarda gimnastikachilar faqatgina qiyinchilik guruhi-dagi (A,B,S,D,E va super e guruh elementlari) mavjud element va birikmalar hisobiga rag'batlantiruvchi ballar olishi mumkin. Shunday qilib, rag'batlantiruvchi ballar qachonki juda qiyin sharoitda bu element va birikmalar texnik tomondan to'g'ri bajarilsagina beriladi.

Yuksak mahorat – bu kombinatsiyani yaxlitligicha zamonaviy texnik darajada bajarishni xarakterlaydigan, yuqori baho bilan tasdiqlanuvchi, artistizm, individual manera va ijro usuli bilan birga olib boriladigan omildir.

Dastakli otda mashqlar. Bu ko'pkurash turining o'ziga xos mashqlar qiyinchilik darajasini oshish sur'atini saqlanib qolishi bilan bog'liq ancha mustahkam an'analar o'rnatildi. Dastakli otdagi

mashqlar har xil aylanish turlari, o'tning barcha qismlaridagi tayanish turlarida bir oyoqli siltanishlar bilan xarakterlanadi. Aylanasiimon harakatlarni bajarishda aylanalar bukilgan oyoq bilan bajarilishi kerak. Elementlarni qo'llarda tik turish orqali bajarishga ruxsat beriladi. Turli strukturali guruh elementlari siltanish va to'xtovsiz bajarilishi kerak. Otda kuch elementlari mumkin emas.

Oyoqlarni keng ochib aylanishlar, ya'ni chexiyacha, nemischa hamda ruscha va yangicha ko'ndalangiga aylanib o'tishlar erkin dasturdagi oddiy o'tishlar va aylanishlarni siqib chiqardi.

Zamonaviy mashqlarda bitta dastakda ishlash muhim o'rin egallaydi. Ikkala dastakda tayanib bajariladigan deyarli hamma element va birikmalar bitta dastakda ham bajarsa bo'ladi.

Yakkacho'pda mashqlar – eng xarakterli va o'ziga xos ayollar gimnastikasi ko'pkurashi turi bo'lib, unda harakat aniqligi yordamida tana turg'unligini saqlash va muvozanat saqlashdagi nafislik bilan yetakchi rol o'ynaydi.

70-yillarda chet elda hamma ixtiyoriy kombinatsiyalarga juda ham muhim bo'lgan oldinga va ayniqsa orqaga tez to'ntarilishni ikkilanmay kiritgan, chunki yakkacho'pda haqiqiy sakrash birikmalarini bajarish uchun yo'l ochib bergan.

Shu yil o'rtalaridagi belorus gimnastikachisi ko'rsatgan salto Korbut barcha eski an'analarni qo'pol ravishda buzilishiga olib keldi va novatorlik jarayonni to'xtatishni iloji yo'q edi. Yakkacho'pdagi mashqlar original sakrashlar bilan rondat – flyak – salto kabi bog'lamalar bilan to'ldirildi.

Gimnastika yakkacho'pida akrobatik rivojlanish bugungi kunda ham davom etmoqda. Asosiy strategiya – tayanch bo'ylab harakat tezligini oshirish bilan birga kuchli sakrash texnikasini egallash, yangi element va birikmalarni kiritish (trener va gimnastikachi oldiga qo'yiladigan ijodiy vazifa).

Halqa – murakkab harakatlanuvchi loyiha. U gimnastikachidan katta harakat aniqligini, kuch xarakteriga ega bo'lgan element va birikmalarning ko'pligi – kuch chidamliligi darajasini ancha yuqori

bo'lishini talab qiladi. Bu mashq asosida yotadigan kuchni demonstratsiya qiluvchi yagona ko'pkurash turidir.

Keyingi yarim asrlarda halqada mashqlar rivojlanishi bo'yicha xuddi spiral bo'lib ko'tarildi. Boshida snaryad bilan asosan kuch mashqlari bajarish uchun ular siltanish turlarini, keyin esa siltanishni yo'qotib yana kuch komponentlarini ola boshlashdi.

Halqada siltanish mashqlarini takomillashtirishda energiyaga boy, orqaga va oldinga baland vikrut ga o'xshash harakatlar muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy baland vikrut – bu yakuniy holatni saqlamaydigan(fiksatsiya) to'g'ri qo'llar bilan bajariladigan aylanma harakat.

Yangi siltanish texnikasi gimnastikachilarga zamonaviy baland turli ikkitalik saltoni 360 va undan ortiq gradusga burilib bajarish imkoniyatini beradi.

Shaxsiy usulda ijro etishdagi benuqson manera, harakatning maksimal amplitudasi, ishonchli turg'unlik, shu bilan birga tana holati va chiroyli qaddi qomat – bu dunyoning yetakchi gimnastikachilari uslubidir.

Tayanib sakrash gimnastika ko'pkurashining teng huquqli turi bo'lib, u qisqa vaqt ichida otdan qo'l bilan tayanish orqali bajariladi. 50–60 yillarda eng ko'p tarqalgan sakrash turlari ya'ni oddiy razno-jek, oldinga kerilib to'ntarilish, yon bilan to'ntarilish shu bilan birga bukilib-razgibayas to'ntarilish.

Keyinchalik sport snaryadining takomillashishi bilan elastik ko'prikn kiritish, turli burilishlar (piruet) va ayniqsa murakkab aylanishlar (salto) paydo bo'lishiga imkon berdi.

Ko'pincha, tayanib sakrashni rivojlantirishda yangi sakrash tendensiya kuzatiladi, lekin buning uchun yangi sakrovchan gimnastni yaratish lozim bo'ldi. Hammasi o'zgardi: uzunlik, yugurish tezligi va texnikasi, qo'l bilan itarilish texnikasi, qo'nish sharti.

Qo'shpoya – gimnastikachilarga ko'pgina ko'tarilishlar, aylanishlar, to'ntarilishlar va salto bajarishga yordam beruvchi, gimnastika ko'pkurashining eng mukammal konstruksiyasidan biri.

Gimnastikaning barcha turi singari qo'shpoyada ham harakatni rivojlantirish harakat energiyasini yetishmasligini yengish uchun ko'pincha katta siltanish texnikasini doimiy takomillashtirishga bog'liq bo'lar edi.

Poya osti va ustida maksimal amplitudada elementlarni bajarish, turganda gimnastikachining tana holati to'g'riligi, hamma mashqlarga dinamik xarakterni berish – bu qo'shpoyada mashq bajarishning zamonaviy usuli.

Zamonaviy baland-past qo'shpoya – bu o'ziga xos ikkitalik turnik. Bu snaryadda kombinatsiya bajarishda aniq ifodali dinamikaga erishilgan. Bunda eng xarakterli harakatlardan biri uchib o'tishlar.

Bu turdagi texikani rivojlantirish bo'yicha qilingan hattoki bir lahzali tahlillar ham baland past qo'shpoyadagi mashqlar xaqiqatan cheksiz ekanligiga guvohlik beradi. Katta aylanish, Tkacheva uchi-shi va Delcheva saltolarining turlanishi hisobiga mashqlar kompozitsiyasida muhim o'zgarishlar bo'ldi. Shu bilan birga oyoqlarni kerib (Shtalder) va tik turib 360° va undan ortiqda burilish bilan siltanib (peremax) orqaga aylanish taqdim qilindi.

Osilishdan saltoli harakat katta aylanishlar bilan birga tezda taraqqiy etdi. Hozirgi paytda gimnastikachilar bukilib ikki martalik saltoda qo'rqmasdan chiqishmoqda.

Shunday qilib, energiya xosil qiluvchi harakatlar texnikasini mutlaqo egallash qo'shpoyada gimnastikachining texnik tayyorgarligi bo'yicha birinchi darajali ahamiyatga egadir.

Turnik – gimnastika ko'pkurashining eng samarali turlaridan biridir. U yangi element va birikmalarni ijro etish texnikasi talqin qilishda boshqalarga qaraganda ko'proq, model snaryad hisoblana-di. Uchish gimnastikasining ochilishidagi g'alaba chambari aynan unga tegishlidir va natijada eng kuchli gimnastikachilar yuksak mahoratga erishdilar. Gimnastika tomoshabinlar uchun ancha qiziqarli va jozibali bo'lib qoldi. Uchish fazasi bilan ifodalanadigan element va birikmalar eng qiyin, ba'zida xavflidir. Tavakkal qilish (risk) elementlari ancha o'sdi. Halqaro musobaqa qoidalari qiyinlashdi,

mashqlarni qiyinchiligiga qo'yilgan talab oshdi, lekin u yerda yozilganki, mashqning qiyinligi ijro etish sifatiga ta'sir etmasligi kerak.

Gimnastika-o'quv-ilmiy fan sifatida

Gimnastika mashqlarini o'rgatish gimnastika mashg'ulotlarida asosiy o'rinda turadi. Hozirgi vaqtda o'quvchilarda vatanparvarligi hissi, o'z faoliyatiga ijodiy yondashish, shuningdek belgilangan intizom hamda axloq kodeksi prinsiplariga muvofiq xatti-harakat normalariga qat'iyon rioya qilish hislari tarbiyalanadi. Shunday qilib, gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish sistemasidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta maxsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi. «Biz o'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotni garmonik holda mujassamlashtirigina yangi odamni tarbiyalashimiz kerak».

Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanni gimnastikaga xos bo'lgan vositalar, metodlar va mashg'ulot uyushtirish formalari yordamida odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini o'rganuvchi bo'lagidir. Sohada olib boriladigan ilmiy tadqiqot ishlarida ko'proq pedagogik, fiziologik, biomeditsin va matematik tadqiqot metodlari qo'llaniladi.

Gimnastika – ilmiy amaliy sohadir. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi, mashg'ulot uyushtirishdagi tipikvosita formalari bor.

Gimnastika nazariyasi gimnastika fanining mohiyati va mazmuniga, uning maqsadi va vazifalariga, jismoniy tarbiya sistemasidagi gimnastikaning o'rni va ahamiyatiga va hokazolariga dahldor masalalarni ishlab chiqadi. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatidagi rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi, gimnastika vosita va metodlarini biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastikadan dars berish metodikasi bo'limida esa ta'lim tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika uning alohida turlari va mashq guruhlariga

qo'llanilishi mumkin bo'lgan), turli kontingentlar bilan mashg'ulot uyushtirish metod va priyomlari va hokazolari qarab chiqiladi. Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirish, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek professional-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'rttirishga qaratilgan bo'ladi.

Nazorat savollar:

1. O'zbekiston mustaqillikdan avvalgi gimnastikaning rivojlanishi.
2. 1918–1948-yillarda gimnastikaning ravnaq topishi.
3. 1949–1990-yillarda gimnastikachilar erishgan yutuqlar.
4. O'zbekiston Respublikasida gimnastikaning rivojlanishi.
5. Gimnastikaga ta'rif bering.
6. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlariga ta'rif bering.
7. Asosiy gimnastikaga ta'rif bering.
8. Xotin-qizlar gimnastikasiga tavsif.
9. Gimnastika ko'pkurash turlarini rivojlantirish tendensiyalari.
10. Gimnastikaning asosiy vositalari.

III BOB. GIMNASTIKA MASHQLARI ATAMALARI

Tayanch iboralar: atama, umumiy atamalar, asosiy atamalar, qo'shimcha atamalar, umumlashtirilgan yozuv, aniq atama yozuv, qisqa yozuv, grafik yozuv

Atamaning ahamiyati

Ko'p bilim sohalarida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum hodisa, tushuncha, jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi.¹⁰

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

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

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

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

¹⁰ «Гимнастика» В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. 52-bet

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

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

Boshqa sohalaridagi kabi, gimnastika terminologiyasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillasha bordi chunki, amaliyot va fanda nimaiki yangilik paydo bo'lsa, u tilda muqarrar aks etib, uni boyita boradi.

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

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

Gimnastika bo'yicha 1962–1963-yillardagi konferensiyalari ham shu masalaga bag'ishlangan edi.

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

Atamaga qo'yiladigon talablat

Atama o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi. So'zlar terminga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'nonigina anglatadi (kirish, engashish, tashlanish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va hokazolar). Bunda ter-

minlar biron tushunchani, harakatni bildiribgina qolmay, balki uni turdosh tushuncha, harakatlardan ajratib, aniqlab beradi.¹¹

Atamaga ma'lum talablar qo'yiladi:

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

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

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

Gimnastika atamalariga oid qoidalar

Atamalar yasash usullari

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

Ko'pincha atama so'zlarning, masalan, baland-past (qo'shpoya), balandlab-uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishidan ham yasaladi.

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish va shu kabi ayrim so'zlar atama sifatida qo'llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atama masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish, kabilarda tayanch sharti hisobga olinadi, osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish, singarilarda esa gav-

¹¹ «Гимнастика» В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 71-bet

da holati (uning bo'g'imlarini bir biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

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

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

Atamalarni qo'llash qoidalar

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

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda atamani ham bilib borishlari zarur.

Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, trenerlar uchun atama alohida bir maxsus til bo'lib qoladi.

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

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

2. **Asosiy (konkret) atamalar.** Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, past-

ga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, engashish, tashlanish va boshqalar.

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

Qisqartirish qoidalari (Ayrim ifodalarni tushirib qoldirish)

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

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

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

«gavda»- engashishda;

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

«ko'taring», «tushiring»- qo'l yoki oyoqlar bilan harakat bajar-ganda;

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

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

«sakrab tushish» yoki «sakrash»- gimnastika snaryadining nomi-dan shunday qilinishi ma'lum bo'lsa;

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

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

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

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

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning atamalari

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



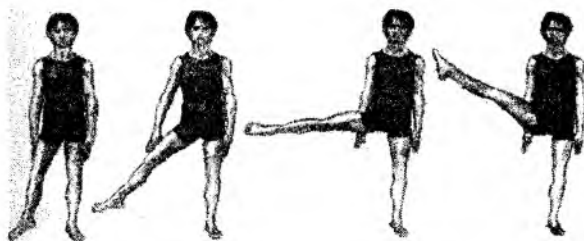
1 -rasm. 2-rasm. 3-rasm. 4-rasm.



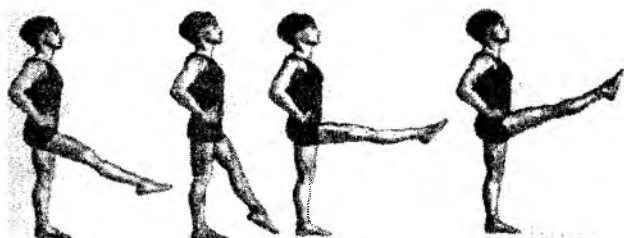
5-rasm. 6-rasm. 7-rasm. 8-rasm.

9-rasm. O'ng tomonga oyoq uchiga. 10-rasm. O'ng oyoq yonga pastga. 11-rasm. O'ng oyoq yonga. 12-rasm. O'ng oyoq yonga

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



9-rasm. 10-rasm. 11-rasm. 12-rasm.



13-rasm. 14-rasm. 15-rasm. 16-rasm.



17-rasm. 18-rasm. 19-rasm. 20-rasm.

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

25-rasm. Do'ngsimon yarim cho'qqayish, qo'llar oldinda. 26-rasm. Orqaga egilib, yarim cho'qqayish, qo'llar oldinga. 27-rasm. Yarim cho'qqayib oldinga egilib, qo'llar orqaga «suzuvchi starti». 28-rasm. Chap oyoqda cho'qqayib, qo'llar oldinga.



21-rasm. 22-rasm. 23-rasm.



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



29-rasm.

30-rasm.

31-rasm.

29-rasm. Tayanib sonlarda yotish. 30-rasm. O'ng tizzaga tayanib turib, chap oyoq va qo'l yuqorida. 31-rasm. O'ng oyoqqa cho'qqayib tayanish, chap oyoq orqaga.

32-rasm. Orqaga tayanib egilish. 33-rasm. Oyoqlar keng kerilgan, oldinga kerishib egilib, qo'llar yonga. 34-rasm. Oldinga egilib, oyoqlarni quchoqlab turish.



32-rasm.

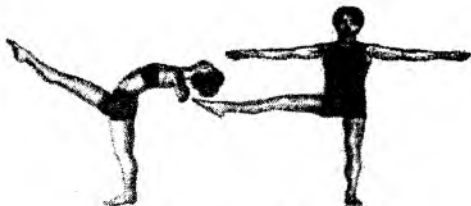
33-rasm.

34-rasm. 35-rasm.

35-rasm. O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq orqaga-yuqoriga, qo'llar bosh orqasida. 36-rasm. Chap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonga-yuqorida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 37-rasm. Chap oyoqda orqaga egilib muvozanat saqlab turib, o'ng oyoq oldinda yuqorida, qo'llar yonga. 38-rasm. Chap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonda, qo'llar yonda. 39-rasm. O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq yonga yuqorida, chap qo'l bilan ushlab turib, o'ng qo'l yonda. 40-rasm. Shpagat holatida muvozanat saqlab turish. 41-rasm. Chap oyoqda orqaga halqa xosil qilib o'ng oyoqda muvozanat saqlab turish.



36-rasm



37-rasm.

38-rasm.



39-rasm.



40-rasm.



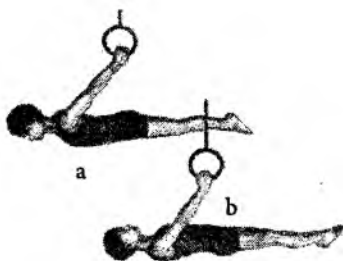
41-rasm.

Gimnastika asboblarida bajariladigon osilish va tayanish mashqlarining atamallari****

42-rasm. Kerishib orqada osilish. 43-rasm. Orqada osilish. 44-rasm. Gorizontall osilish: *a) orqada; b) oldinda*. 45-rasm. Cho'qqayib osilish. 46-rasm. Cho'qqayib osilish orqa bilan devor tarafga. 47-rasm. Osilib bukilib turish. 48-rasm. Yotgan holatda osilib turish. 49-rasm. Tashqaridan o'ng oyoq tizza ositida tashqaridan osilish. 50-rasm. Turgan holatda osilish. 51-rasm. Yotgan holatda osilish.



42-rasm. 43-rasm.



44-rasm.



45-rasm.



46-rasm.



47-rasm.



48-rasm.



49-rasm.



50-rasm.



51-rasm.

Akrobatika mashqlarining atamallari

52-rasm. Kuraklarda tik turish. 53-rasm. Boshda tik turish. 54-rasm. Qo'llarda tik turish.



52-rasm.



53-rasm.



54-rasm.



55-rasm. Oldinga to'ntarilish.



56-rasm. Orqaga to'ntarilish.



57-rasm. Yonga to'ntarilish



58-rasm.

59-rasm.

60-rasm.

58-rasm. Ko'prik. 59-rasm. Bir qo'lga tayanib ko'prik. 60-rasm. Bir oyoqqa tayanib ko'prik.



61-rasm.



62-rasm.



63-rasm.

61-rasm. Tirsaklarga tayanib ko'prik. 62-rasm. Chap oyoq bilan o'ng qo'lda ko'prik xosil qilish. 63-rasm. Chap oyoq bilan shpagat, qo'llar yonda.



64-rasm.



65-rasm.



66-rasm.

64-rasm. O'ng oyoq bilan shpagat, qo'llar orqaga. 65-rasm. O'ng oyoq shpagat, o'ng qo'l oldinga, chap qo'l orqaga. 66-rasm. Yarim shpagat.



67-rasm.



68-rasm.



69-rasm.

67-rasm. G'ujanak bo'lib orqaga salto. 68-rasm. Kerishib orqaga salto. 69-rasm. Bir oyoqda depsinib, ikkinchi oyoqni siltab oldinga salto.

Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari

70-rasm. To'liqinsimon harakat. 71-rasm. Oyoq uchida yurish, qo'llar belda.



70-rasm. 71-rasm.



72-rasm. Tashlanib yurish. 73-rasm. Galop qadamlari



74rasm. Prujinasimon qadam.



75-rasm. 76rasm.

75-rasm. Sakrab shpagat xosil qilish. 76-rasm. Hatlab sakrash.



77-rasm.



78-rasm.



80-rasm.

77-rasm. Tashlanib sakrash. 78-rasm. O'ng oyoq bilan yarim halqa xosil qilib sakrash. 80-rasm. Halqa xosil qilib sakrash.



81-rasm.



82-rasm.

81-rasm. Do'ngsimon sakrash. 82-rasm. Kerishib sakrash.

Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari

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

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

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

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

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho'qqayish, tashlanish va hokazo).

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

4. Oxirgi holat (zarurat bo'lsa).

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

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

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

2. D.h.

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

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

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

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

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

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

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

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu holat yozuvda aks etishi kerak. Masalan: qo'llar oldinga ohista uzatiladi, panjalar bo'shashtirilgan va hokazo.

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

1. Mashqning nomi (kimga mo'ljallangani).
2. Jo'r bo'ladigan musiqa. Asarning nomi, uning hajmi ko'rsatiladi.
3. Dastlabki holat.
4. Mashqning mazmuni musiqa asarining tuzilishiga moslab, masalan sakkizlarga bo'lib yoziladi. Majburiy mashqni yozishda (musobaqalar uchun) matnning o'ng tomonida elementlar va birlashmalarning nisbiy qiyinligi (ballari yoki qiyinlik guruhlari) ko'rsatiladi.

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

1. Dastlabki holat (osilib turib, tayanib turib, sakrab, yugurib kelib) yoki birinchi mashqdan oldingi harakat (qo'llarga, bilaklarga tayanib tebranib turish).
2. Harakatning nomi (ko'tarilish, pastga tashlanish, uchib o'tish, aylanish, qo'l orasidan o'tish va hokazo).
3. Ijro etish usuli (gavdani yozib, yoysimon, orqaga siltanib, to'ntarilib).
4. Yo'nalish (chapga, orqaga va hokazo).
5. Pirovard holat (osilib qolish, orqadan tayanib qolish)- harakatning o'zi pirovard holatga olib kelmasa.

Gavdaning alohida qismlari harakatlarini yozishda ularni bir – biridan vergul bilan ajratib qo'yish kerak.

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

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

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

O'ng oyoqni o'tkazish - 0,5

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

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

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

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

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

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda ba'zi xususiyatlarni hisobga olib, yuqorida ko'rsatilgan qoidalarining o'zi qo'llaniladi:

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

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

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

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

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

Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullari

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

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

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

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

Matn va grafik yozuvini birgalikda qo'llanilishi – bu yozuvning amalda keng tarqalgan qulay usulidir. Masalan:

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

Zikr etilgan shakllardan tashqari hozirgi vaqtda mashqlarni kino-suratga olish tobora keng qo'llanilmoqda (bunda klassifikasiya das-turdagi mashqlar, nazorat uchun mashqlar suratga olinadi va hoka-zo). Kinofilm yordamida hozirgi zamon gimnastikasida ishlatiladi-gan barcha harakatlarning eng nozik tomonlarigacha ko'rsatib berish juda qulaydir.

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

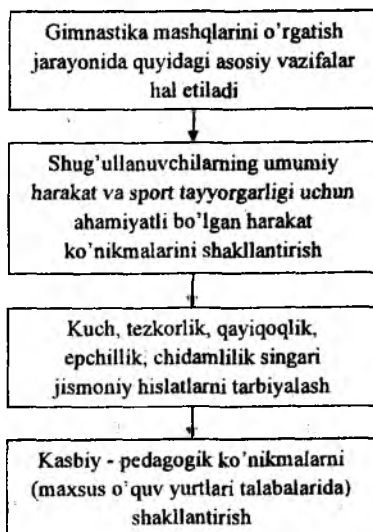
Nazorat savollari

1. "Atama" so'ziga ta'rif bering.
2. Atamaga qo'yiladigan talablar.
3. Atamalar yasash usullari.
4. Qisqartirish qoidolari.
5. Mashqlarni yozish qoida va usullari.
6. Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullariga ta'rif bering.

IV BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI

Tayanch iboralar: didaktik prinsip ongliklik va faollik prinsipi, ko'rgazmalilik prinsipi, osonlik prinsipi, tizimlilik prinsipi, yaxlit mashq uslubi, yordamchi mashqlar uslubi, standart mashq uslubi, o'zgaruvchan mashq uslubi, o'yin va musobaqa uslubi, algoritmik tipdagi topshiriqlar.

Gimnastika mashqlarini o'rganishdan maqsad, ongliklikni tashkil qilish, shug'ullanuvchini faolligini rejalashtirish, anglash, maxsus bilimlarini egallash har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug'ullanuvchilarning o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir (2-chizma).¹²



¹² В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. 37-бет

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

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

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

Birinchi bosqich – harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur xosil qilishdan (boshlang'ich ta'limotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminada yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va o'quvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

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

Uchinchi bosqich – harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli

shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

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

Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari

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

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

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

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

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

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

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

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

O‘rgatishning didaktik prinsiplari

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

Onglilik va faollik prinsipi. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo‘yadi. Yangi mashqlarni o‘zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik prinsipi o‘quvchilardan eng avvalo harakatni tushinib o‘rganishni, qo‘yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo‘lishni tarbiyalashni talab etadi.¹³

Onglilik – bu insonning obyektiv qonuniyatlarni to‘g‘ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o‘z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O‘z faoliyati natijalarini oldindan ko‘ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo‘yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik o‘qishga tarbiyaviy xususiyat bag‘ishlaydi va ko‘p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Faollik – bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o‘lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir. Faollik o‘rgatish nuqtai nazaridan bilimlar, ko‘nikma va malakalarni ongli o‘zlashtirish shart-sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

¹³ В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. 39-bet

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

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

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

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

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

– ko'rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi;

– ko'rsatmalilikning ko'rish shakli (mo'ljallar, ko'rgazmali qurollar, o'quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega. Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratni takomillashtirishda ham juda qimmatlidir;

– ko'rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlashda ustuvor ahamiyatga ega. U ko'rish orqali ko'rsatmalilikni ancha

to'ldiradi, harakatlarni o'rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda yetakchi ahamiyatga ega bo'ladi;

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

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

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

Osonlik prinsipi shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq, osonlik prinsipi sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.¹⁴

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

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

Tizimlilik prinsipi quyidagilarni:

- harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;
- turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;
- o'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so'ndirmaslik

¹⁴ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 39-bet.

maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashtirib turishni nazarda tutadi.

O'rgatish uslublari

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

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

Birinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:

– og'zaki uslub universal uslublarda biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu terminologiya yordamida o'qituvchining o'quvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

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

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

Ikkinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:

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

– yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq uslubining variantlaridan biri), u tuzilishi jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin

yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, turnikda gavdani yozib ko'tarilish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

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

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

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

Uchinchi guruh o'rgatish uslublarga quyidagilar kiradi:

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

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

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

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

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

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

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

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, tuzilishi jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishni mumkin;
- o'quv vazifalarining hammasi bir-biriga bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

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

– chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy xislatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi seriyasida bo'lishi kerak;

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

– o‘quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyasi bir vaqtda yoki boshqa – boshqa vaqtda o‘zlashtirilishi mumkin;

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

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

– o‘quv vazifalarining beshinchi seriyasi yordamchi mashqlarni o‘z ichiga oladi.

O‘quv vazifalarining mana shu seriyalari bajariladigan keyin harakatni osonlashtirilgan sharoitda (trenajorda, o‘qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o‘rganiladi.

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

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

Mashq o‘rgatish usullari

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

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni xosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o‘qituvchining o‘quvchilar bilan nutq orqali munosabatda bo‘lishini so‘zlab berish, suhbatlashish, tushuntirish, muhokama qilish va boshqa shakllari har bir so‘z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa

va tushunarli bo'lgan vaqtidagina ancha samarali va ta'sirli chiqadi; shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rganish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi hamda o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

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

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

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

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

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llanish samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda

zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, o'quvchining qaysi tomonidan turishni va birgalikdagi faoliyati usulini tanlay bilishi kerak. Shuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi kerak.

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

Ko'rinadigan mo'ljallar sifatida odatda quyidagilardan foydalaniлади: snaryadlarning ayrim qismlari, o'quvchi gavdasining ayrim qismlari, tabiiy orientirlar (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyumlar), qo'shimcha buyumlar (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi va hokazolar), shuningdek maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

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

Taktil signallarni mashq bajarayotganda o'quvchining ko'rib turib mo'ljallar olishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llansa bo'ladi. O'quvchi o'zi nimagadir (snaryadga, mo'ljalga) suyanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va harakatga tuzatish kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashiga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy taktil signallar xosil qilishi (o'quvchi gavdasining ayrim qismlariga qo'l tegizib qo'yishi) ham o'quvchiga harakatning to'g'ri holatlarini «aytib» turadi. Bu usulning samaradorligi o'qituvchini kasbiy mahoratining taraqqiyot darajasiga bog'liq.

Yangi gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida har xil qo'shimcha mo'ljallarni birga qo'shib qo'llanish – o'rgatish uslubi-yatining talablaridan biridir.

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

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

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma- ketligi va ta'rifi.

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

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

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

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

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

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

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

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

– kelgusida o‘rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;

– o‘quvchiga qo‘yiladigan talablarini aniqlaydi;

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

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

– mashqni o‘zlashtirish rejasini belgilaydi.

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

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

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

– harakatni yoki alohida holatni taqlid qilib ko‘rsatish;

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

– harakatni maksimal oson sharoitda, masalan, trenajorda takrorlash.

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

6. O'quvchining mashq bajarish jarayonida o'qituvchi: harakatlarni bajarilishini kuzatib turishi, turli uslub va usullardan foydalanib, yordamlashib turishi, topshiriqning bajarilishi natijalarini tahlil qilib borishi va zarurat bo'lganda o'quvchi harakatlarini ijro etish davomida tuzata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa harakat ijro etilayotganda yuz beradigan xatolarni vaqtida tuzatishdan iborat. Xatolarning yuz berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqida tasavvurning aniq emasligi; o'quvchilarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan subyektiv baholarining mos kelmasligi; harakat topshirig'ining murakkabligi bilan o'quvchi imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida yetarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va hokazolar.

Asosiy xatolarni, keyin esa ikkinchi darajalilarini ham to'xtatish uchun aniq vaziyatga qarab o'rgatishdagi xilma – xil usullarning hammasidan foydalaniladi.

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

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

Nazorot savollari

1. Gimnastika mashqini o'rgatishning bosqichlariga ta'rif bering.
2. Gimnastika mashqlarini muvavvaqiyatli o'zlashtirish shartlariga ta'rif bering.
3. Onglilik va faollik prinsiplariga ta'rif bering.
4. Ko'rgazmalilik prinsipiga ta'rif bering.
5. Osonlik prinsipiga ta'rif.
6. Tizimlilik prinsipiga ta'rif.
7. O'rgatish uslublariga ta'rif bering.
8. Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni xosil qiladigan va aniqlaydigan usullar.
9. Ko'maklashish va ehtiyotlash usullari. O'rgatishda texnik vositalar.

V BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING ASOSLARI

Tayanch iboralar: mashg'ulot, musobaqalar, yordamchi musobaqalar, saralash musobaqalari, bosh musobaqalar, mashg'ulot tamoyillari, professionallik, modellash, individuallashtirish, ilmiy-usuliy asoslanganlik, dinamiklik, boshqaruvchanlik, markazlashtirish, Mikrosikl, sport trenirovkasi, chuqurlashtirilgan ixtisoslik, individualizatsiya, sikllilik.

5.1. Gimnastika mashg'ulotlarining nazariy asoslari

Asosiy tushunchalar. Gimnastikachilarni tayyorlash bu o'qitish (o'rgatish), tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayonidir.

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

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

Mashg'ulot darslari, musobaqalar, mashg'ulotdan hamda musobaqadan tashqari tadbirlar, nazariy darslar va h.k. tayyorgarlik shakllari hisoblanadi. Chizmada tayyorgarlikning asosiy shakllari va turlari ko'rsatilgan. Dars turlari va tayyorgarlik shakllari orasidagi bog'liqlik raqamlar bilan belgilangan.

Har bir turiga xos xususiyatlarning batafsil tavsifi darslikning tegishli boblarida berilgan.

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

«Mashg'ulot» tushunchasining qamrovi juda keng. Umuman olganda, bu gimnastikachilarni tayyorlashning turli bosqichlarida foydalaniladigan maxsus mashqlarni muntazam qo'llashga asoslangan ixtisoslashtirilgan jarayon sanaladi. Mashg'ulot jarayonida gimnastikachilar dastur materiallarini (hajmiy material va tasnifiy mashqlar) o'zlashtiradilar, psixomotor sifatlarning rivojlanish darajasini oshirib, organizmning funksional holatini yaxshilaydilar. Tor ma'noda «mashg'ulot» deganda gimnastikada musobaqalarga tayyorlanish maqsadida o'zlashtirilgan mashqlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir dars shakli tushuniladi.

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

Shunday qilib, mashg'ulot ham uzoq muddatli jarayon, ham alohida dars anglashiladi. Dars atamasi aniqroq atamaga ega. Darslarning sakkiz xil turini alohida ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

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

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

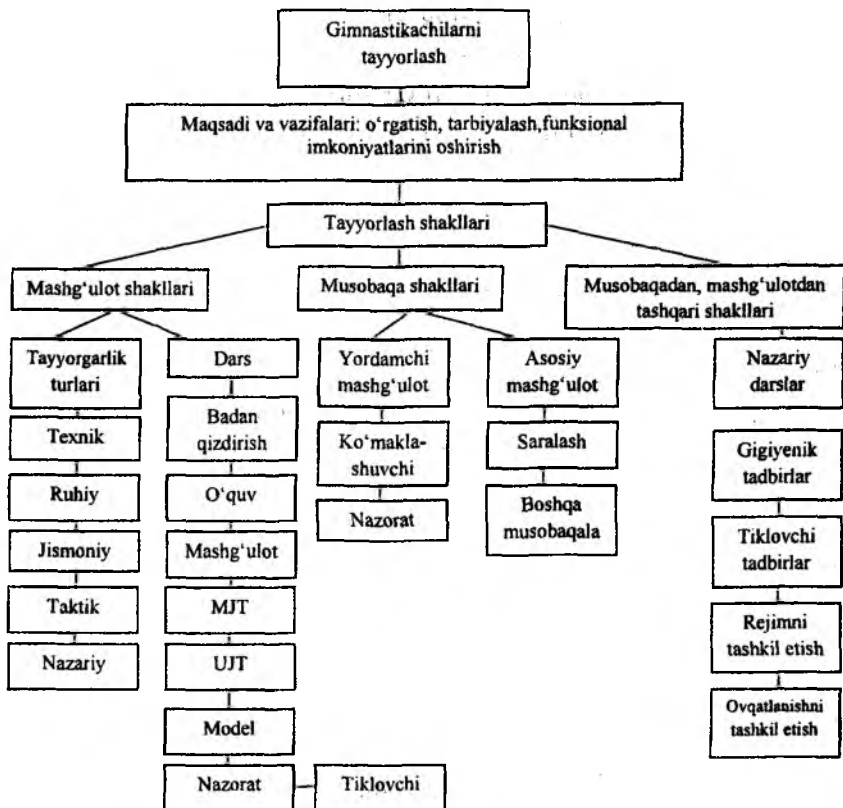
Asosiy musobaqalarni 2 turga ajratish maqsadga muvofiq:

- saralash musobaqalari;
- bosh musobaqalar.

Saralash musobaqalari jamoaning tarkibi va zaxirasini aniqlashga imkon beradi. Masalan, hatto shahar, viloyat yoki KSJ Markaziy kengashi, idoralar birinchiliklari bosh musobaqa – respublika, mamlakat birinchiligiga nisbatan saralash bellashuvlari sanaladi. O'zbekiston

terma jamoasi a'zolari uchun O'zbekiston birinchiligi yoki kubok musobaqalarini Olimpiada o'yinlariga saralash musobaqalari deb hisoblash mumkin.

Nihoyat, gimnastikachi tayyorgarligining musobaqalardan va mashg'ulotlardan tashqari shakllari ham mavjud. Bunga gigiyenik va tiklovchi tadbirlarni, chiniqtirish va, shuningdek, siyosiy-tarbiyaviy ishlar hamda nazariy darslarni (seminarlar, suhbatlar, maruzalar va h.k.) kiritish mumkin (3-chizma).



Mashg'ulot tamoyillari

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

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

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

Bu tamoyil dasturlashtirilayotgan olimpiada sikli maqsad modelining yangi o'ta murakkab mashqlarini o'zib o'tib o'zlashtirish, shuningdek, gimnastikachilarga o'rgatish va ularning mashg'ulotlari uchun yangi vositalar hamda usuliyatlarni trenajorlarni va qurilmalarni ishlab chiqish, asoslash o'quv-mashq jarayoniga tadbiiq etishni ko'zda tutadi. Unga ko'ra terma jamoasiga nomzodlarni saralashda sport natijalari bilan bir qatorda musobaqa dasturining istiqbolligi, uning asosiy chet ellik raqiblar dasturidan o'zib o'ta olish darajasi hisobga olinadi.

Chuqur ixtisoslashuv. Gimnastikaning sport turi sifatidagi xususiyatlarini yana ham qat'iyroq e'tiborga olishni ko'zda tutadi. Birinchidan, bu gimnastikachilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi bi-

lan bog'liq ixtisoslashgan tayyorgarligi bosqichlarini asosli ajratishda namoyon bo'lishi kerak. Va, ikkinchidan, mashg'ulotning chuqur ixtisoslashgan vositalarini ko'proq qo'llashda ham. Bular, eng avvalo, gimnastikachining mahoratini belgilovchi mashqlar (dasturiy elementlar, kombinatsiyalar), maxsus jismoniy va funksional tayyorgarlik vositalaridir.

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

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

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

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

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

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

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

Mustaqil mashg'ulotlar tufayli gimnastikachining qomati shakllanadi, mushaklar bo'rtib ko'zga tashlanadigan bo'ladi. Ko'p mashq qilgan gimnastikachilar tez tiklanadilar, quvvatni tejab saralaydilar.

Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar ancha qisqa muddatda mashqlanganlik darajasini pasaytiradi.

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

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

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

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

Yuklamalarni maksimal darajagacha ko'tarish tamoyili xuddi shu biologik qonuniyat asosiga qurilgan. Gimnastikada eng yuqori yuklamalar to'g'risidagi tushuncha nisbiy ma'noga ega. Sport ustadisi bo'lgan gimnastikachilarning oddiy mashg'ulotlaridagi faoliyat ko'rsatkichlari razryadli gimnastikachilar uchun eng yuqori va hatto

imkon chegarasidagi hisoblanadi. Yuklamalarning tadrijiy ravishda orttirib borilishi tadrijiylik tamoyilining amalga oshishi sifatida gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligiga xos xususiyatdir. Lekin, mashg'ulotlarning, ayniqsa, yuqori malakali gimnastikachilar mashg'ulotlarining yana bir o'ziga xos jihati ulardagi imkoniyatlarning eng baland darajasiga yaqin bo'lgan yuqori yuklamalarni vaqt-vaqti bilan qo'llab turish hisoblanadi. Bunday «zarbdor» mashg'ulotlar hozirgi zamon gimnastikasi uchun tipik hodisa, ammo ularni epizodik tarzda, mashg'ulotning «zarbdor» Mikrosikli yoxud Mikrosiklning boshqa darslari qatoridagi «zarbdor» mashg'ulot ko'rinishida qo'llagan ma'qul. Shuni qayd etish kerakki, eng yuqori yuklamalarga yuqori gimnastikachi uchun eng maqbul qiymatli yuklamalar doirasida mashqlanganlik darajasini muntazam oshirib borish tufayli erishish mumkin. Tadrijiylik va eng yuqori yuklamalarga yo'naltirilganlik birligi shuning o'zidir.

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

1-jadval

Mashg'ulot Mikrosikllarining alohida kunlari gimnastikachilar yuklamalarining taxminiy hajmi

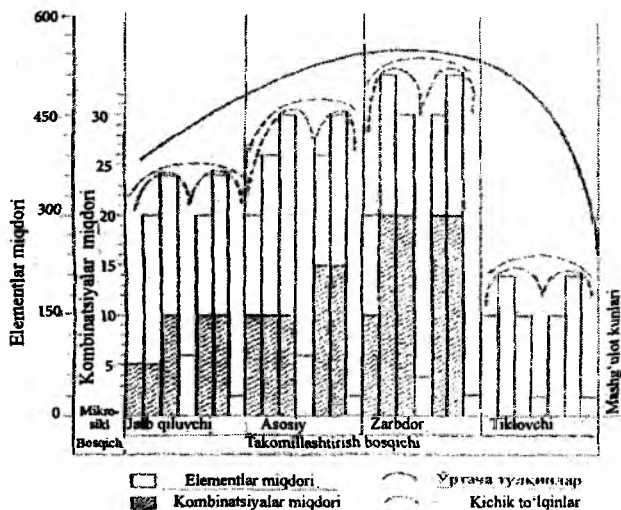
Mashg'ulot davri	Mashg'ulot xususiyati	Erkaklar				Ayollar			
		Sport ustalari		Sport ustaligiga nomzodlar		Sport ustalari		Sport ustalariga nomzodlar	
		Elem. miq.	Komb. miq.	Elem. miq.	Komb. miq.	Elem. miq.	Komb. miq.	Elem. miq.	Komb. miq.

Tayyorlov	Asosiy mashg'ulot	200-400	0-5	150-300	0-5	300-700	0-10	250-600	0-10
	«Zarbdor» mashg'ulot	500	10-15	400-500	50-10	750-800	10-20	400-700	10-16
Musobaqa	Asosiy mashg'ulot	300-450	10-15	250-400	5-10	400-600	10-20	300-500	12-16
	«Zarbdor» mashg'ulot	450	20-22	350-400	15-20	550-700	24-30	450-600	18-24

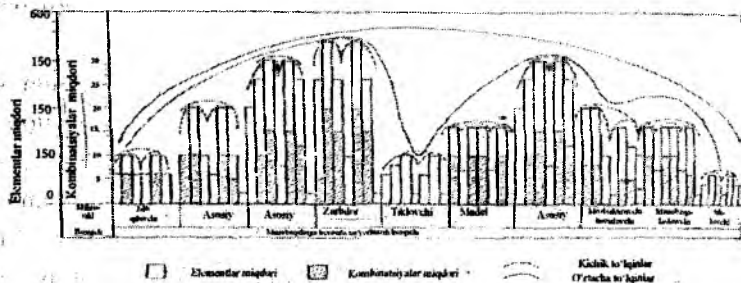
*** *Tayanib sakrashlar soni kombinatsiyalar nıqdoriga kirmaydi***

Mashg'ulot yuklamalari o'zgarishining (o'sishining) to'liqinsimon shakli. Gimnastikadagi mashg'ulot jarayoni bo'yicha ko'p sonli tadqiqotlar yuklamalar o'zgarishidagi umumiy qonuniyatni – to'liqinsimonlikni yuzaga chiqardi. F.I. Grimolskiy, M.A. Upren, E.A. Zemskov, U.R. Niyozbekov va boshqalar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu qonuniyatni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini qurish (bir darsda ham, mashg'ulot mikrosiklida va uzoq muddatli vaqt kesmalarida ham) – eng maqbul yo'l. 83,84-rasmlarda mashg'ulot bosqichi, Mikrosikli va bir dars kuni uchun tipik bo'lgan yuklama o'zgarishining to'liqinsimon xususiyati ko'rsatilgan.

Ehtimol, mashg'ulot yuklamalarini ularning hajm hamda shiddat jihatidan to'liqinsimon o'zgarishlariga ko'ra qo'llash, toliqish va tiklanish jarayonlarining o'zaro aloqasi bilan, fiziologik jarayonlarning ritmi bilan bog'liq. Bir necha mashg'ulot kunlari (mashg'ulot Mikrosikli) yuklamalarini qamrab olib, tavsiflaydigan kichik to'liqlarni, bir necha Mikrosiklar yuklamasini birlashtirib masalan, tayyorgarlik davrida va musobaqa davrida mashg'ulot bosqichini (mezosikl) tavsiflaydigan o'rta to'liqlarni, va nihoyat, uzoq muddatli vaqt kesmasida (yarim yillik hamda yillik makrosikllarda) yuklama o'zgarishlarining (o'sishining) umumiy yo'nalishini ifodalovchi katta to'liqlarni bir-biridan farqlash qabul qilingan.



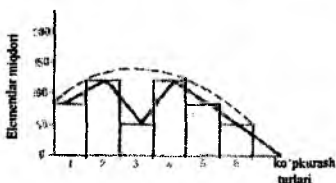
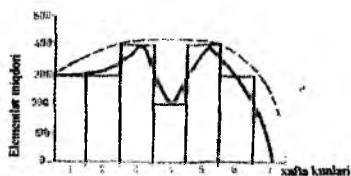
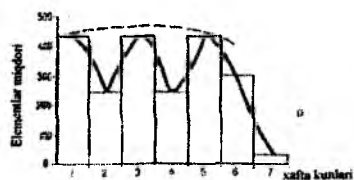
83- rasm.



84-rasm

Mashg'ulot jarayonining to'siqliligi. To'siqlilik tamoyili mustahkam harakat ko'nikmalari shakllanishini, mashqlangan-

likning muayyan darajasiga va sport formasi holatiga erishishni ta'minlovchi vaziyatlarning ko'p marotaba takrorlanishi zarurati tufayli mavjuddir. Kundan-kunga gimnastikachilar ko'pkurashning barcha turlaridagi mashqlarni takrorlaveradilar. Har bir shunday mashg'ulot kuni o'ziga yarasha vazifalarning nisbatan yopiq halqasidan iborat bo'lgan kichkina sikl hisoblanadi. Bir necha kun (ko'pincha kalendar haftasi doirasidagi) mashg'ulot Mikrosiklini tashkil etadi. Yirikroq to'siqlar kattaroq vaqt oraliqlarini – bir necha haftadan yarim yil yoki bir yilgacha muddatni o'z ichiga oladi. Lekin, agar gimnastikachilarning ko'p yillik mashg'ulotlarini nazarda tutsak, ular ham xuddi shunday takrorlanadilar. Ammo mashg'ulot sikllarining turli bosqichlari, davrlari, makrosikllarining yopiq halqasi sikllardan har birining to'la yopiqligi, bir-biridan ayrilgini nazarda tutmaydi. Butun jarayon tuzilishining tavsifi uchun spiral bo'yicha rivojlanish modeli ko'proq mos keladi. Bu spiralning har bir o'ramida yo spiral bo'ylab yuqoriga – tayyorgarlikning yanada yuqori darajasiga erishishi uchun, yoki pastga (mazkur ko'rsatkichlarni tushirish xohishi mavjud bo'lsa) yo'naltirilgan mashg'ulot jarayoni o'sishi aks etadi. Gimnastikada mashg'ulot umumiy tamoyillari to'grisidagi aytilgan barcha fikrlarga xulosa yasab, birinchi navbatda, ushbu tamoyillar birligini ta'kidlash zarur. Bu birlik shaklan xilma-xil, mohiyatan ko'p omilli sport faoliyatining tub ma'nosidan kelib chiqadi. O'qitish (o'rgatish), tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni kengaytirish jarayoni birligi didaktik tamoyillar (onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tushunarlilik va individuallashtirish, tizimlilik, talablarni tobora orttirib borish) va mashg'ulot tamoyillari birligi sifatida qaralishi kerak. Va, nihoyat, ularning umumiyligi ham. Mazkur tamoyillarga ko'ra bir dars ham, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayoni ham tashkil etilishi mumkin. Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida: boshlovchilar bilan ishlashda ham, yuqori malakali gimnastikachilar bilan ishlashda ham shu tamoyillarga rioya qilish lozim (85 – rasm).



85-rasm

Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari:

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

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

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

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

– **ko'pkurashli tayyorgarlik va ixtisoslashuvning uyg'unligi.** Bu tamoyil ko'pkurashida ham, snaryadlarda ham medallar uchun muvaffaqiyatli kurash olib bora oladigan universal gimnastikachilarning ko'pkurashli asosidagi tayyorgarligini ko'zda tutadi. Bunda dolzarb turlardagi kompozitsiyalar va murakkablikka talab etiladi;

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

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

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

– **o'z-o'zini ta'minlash.** Ushbu tamoyilga muvofiq terma jamoa zaxirasining tayyorgarligi, trenerlarning tayyorgarligi va mala-

kasini oshirilishi, mamlakatda ishlab chiqadigan gimnastika anjomlari hamda jihozlarining takomillashtirilishi nazarda to'atiladi;

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

Mashg'ulotni rejalashtirish

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

Mashg'ulotni davrlashtirish. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

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

– jismoniy tayyorgarlik darajasi UJT va MJT vositalari yordamida oshiriladi;

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

– gimnastikachining ijro mahorati takomillashadi, darajasi oshadi;

– mashqlar texnikasi barqarorlashadi, ularni bajarish ishonchligi ortadi;

– musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish tashkil qilinadi;

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

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

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

Yillik mashg'ulotlar sikli ikkita yarim yillik sikldan iborat bo'lib, ularning har biri tayyorgarlikning tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarini ko'zda tutadi. Gimnastikachilar, ayniqsa, kichik razryadli sportchilarning mashg'ulotlarida, keyingi razryadning yangi dasturini o'zlashtirib olish uchun uzoq vaqt zarur bo'lsa, tayyorlov davri 6–8 oygacha uzaytirilishi, shunda butun sikl bir yil davom etishi mumkin. Lekin ko'pincha yarim yillik sikllar rejalashtiriladi. Ularning har biri sport taqvimiga shunday muvofiqlashtiriladiki, natijada har sikldagi tayyorgarlik yirik musobaqalarda ishtirok etish bilan yakunlanadi. Mamlakat miqyosida bu O'zbekiston kubogi va O'zbekiston chem-

pionati (bir holatda hududiy belgiga, ikkinchisida – idoraviy belgiga ko‘ra). Xuddi shu tamoyil asosida quyi tashkilotlarning taqvimini ham tuziladi.

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

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

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

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

Shu sababli tayyorlov bosqichi uchun o‘quv yo‘nalishidagi bosqichlar: yangi dasturni o‘zlashtirish bosqichi, erkin dasturni yangilash bosqichi, dasturni takomillashtirish bosqichi xos bo‘lib qoladi. Musobaqa davrida dasturni barqarorlashtirish bosqichi, musobaqalaroldi tayyorgarligi bosqichi («bevosita», «yakunlovi») ajratiladi. Nihoyat, musobaqalarda ishtirok etish bilan bog‘liq bo‘lgan amalga oshirish bosqichi.

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

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

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

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

Boshqacha qilib aytganda, majburiy va erkin dastur asosidagi ko'pkurashning barcha turlari ustida ishlaganda, jismoniy tayyorgarlik, xareografiya, batut, akrobatika va mashg'ulotning boshqa vositalari, shuningdek, gimnastikachining tiklanishi yetti kun davom etadi. Agar xuddi shu ish uch mashg'ulot kunida bajarilsa, unda ikkilantirilgan haftalik Mikrosikl ustida so'z yuritish mumkin. Haftalik Mikrosikl ancha maqsadga muvofiq, chunki u hajm va muddatiga ko'ra kichik, o'rta hamda katta yuklamalarni «yengillashtiruvchi» kunlar bilan oqilona uyg'unlashtirish, ularning o'zgarishlarini (o'sishlarini) mashg'ulotning umumiy qonuniyatlari va tamoyillariga hamda jamiyat hayotining umumiy tarziga bo'ysundirish imkonini beradi. Agar gimnastikachining tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni va tayyorgarlikning mazkur bosqichi vazifala-

rini taqqoslaydigan bo'lsak, Mikrosiklning rejalashtirish zanjirida eng axborotlarga boy halqa ekanligi ma'lum bo'ladi. Chindan ham bir kunning ko'rsatkichlari bo'yicha gimnastikachining tayyorligi hamda uning mashg'uloti yo'nalishlari to'g'risida fikr yuritish mumkin emas. Mashg'ulot mazmunini Mikrosikl kunlari asosida tahlil etish mashg'ulotning qo'yilgan vazifalarga nechog'lik muvofiqligi to'g'risida to'la tasavvur xosil qiladi.

Tayyorgarlikning joriy vazifalariga muvofiqlik darajasi va qandaydir «maqsadli» Mikrosiklga munosabatiga ko'ra mashg'ulotning bir necha tipik Mikrosikllarini ajratib ko'rsatish mumkin:

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

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

Zarbdor Mikrosikl. Yuklama oshirilib, gimnastikachi imkoniyatlarining «cho'qqisi»ga yaqinlashadi. Ularning maxsus chidamliligi va ishonchiligi rivojiga rag'bat berish uchun qo'llaniladi;

Tiklovchi Mikrosikl. Katta zo'riqlishlardan so'ng dam olish maqsadida yuklama ancha kamaytiriladi (zarbdor yuklama, musobaqalardan keyin).

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

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

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

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

Har bir bosqichda mashg'ulotlarning rejalashtirilishini mikrosikllarning navbat almashinishini aniqlash sifatida tasavvur qilish mumkin. Yuklamaning rejalashtirishining umumiy qonuniyatlari hamda Mikrosikllar turlarini yaxshi bilgan holda mashg'ulot jarayonini bundan ham oqilona boshqarsa bo'ladi.

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

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

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

Mashg'ulot kuni darslardan tashkil topadi. Bir Mikrosikldagi mashg'ulotlar va darslar miqdori mos kelmasligi mumkin, chunki bugungi kunda gimnastikachilarni tayyorlash tizimi kuniga ikki marotabalik darslarni ko'zda tutadi (mashg'ulot darslari to'g'risida darslikning keyingi bobida batafsilroq ma'lumot beriladi).

Mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish. Yuklama deganda mashqlanganlik hamda musobaqalarga tayyorlikning ma'lum daraja-

signa erishish maqsadida shug'ullanuvchilarning organizmiga maxsus vositalar yordamida ta'sir ko'rsatish yo'llari va choralari tushuniladi.

Gimnastikada yuklama turli elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar, UJT hamda MJT mashqlari bilan bog'liq. Har bir gimnastik mashq (element, kombinatsiya) organizmga turlicha yuklama berib, uning qandaydir javob reaksiyasiga, «quvvat zaxirasi»ning sarflanishiga, toliqishiga sabab bo'lishi mumkin. Mashq bajarayotgan gimnastikachi har xil tabiatli qiyinchiliklarni ayniqsa, o'rganish jarayonida harakatlarning murakkab muvozanati bilan bog'liq bo'lgan, qiyinchiliklarni; agar mashq ko'p kuch tezkorlik, kuch chidamligini talab etadigan bo'lsa, jismoniy qiyinchiliklarni; yangi yoki o'rta murakkab mashqni bajarish oldidan qo'rquvni yengish lozim bo'lsa, ruhiy qiyinchiliklarni yengishga to'g'ri keladi.

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

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

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

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

Yuklamani rejalashtirish va qayd etish bilan bog'liq ravishda mashg'ulotning turli bosqichlarida uning ayni vaqtda gimnastikachilar tayyorlash masalalariga mos keladigan tavsiflaridan foydalaniladi. Masalan, yangi dasturni o'zlashtirish bosqichida elementlar miqdori, mashg'ulotning umumiy vaqti axborot ko'rsatkichlari sifatida xizmat qilishi mumkin. Muhimi, gimnastikachilar katta hajmli ish bajarishlari zarur. Bu holatda yuklama shiddatining ko'rsatkichi deb mashg'ulotning motor zichligi qabul qilinadi, u mashqlarni bajarishga sarflangan ish vaqtiga nisbatida $\frac{M}{t}$, yoki vaqt birligida, masalan, bir minutda bajarilgan elementlar miqdorida $\frac{M}{min}$ ifodalanadi. Tabiiyki, mashg'ulotning umumiy vaqtini saqlagan holda ish vaqti yoki elementlar miqdorini oshirish mashg'ulot shiddatini ham kuchaytiradi. Ko'pkurash turlarining xususiyatlaridan kelib chiqib, V.N. Afonin tomonidan ishlab chiqilgan (197V) elementlarning nisbiy yuklamadorligi koeffitsientlari umuman mashg'ulotlarning yuklamalari yig'indisini yanada aniq baholash imkonini beradi.

Kombinatsiyalar to'la o'zlashtirib borilgani sayin yuklamaning axborot ko'rsatkichi sifatida urinishlar soni xizmat qila boshlaydi. Hajmi jihatidan bir xil (elementlar soni bir xil) bo'lgan ishni bajarish uchun gimnastikachi qancha kam urinishni amalga oshirsa, ya'ni, bir urinishda ko'proq miqdordagi elementlarni bajarsa, yuklama shunchalik shiddatli bo'ladi, lekin bunda mazkur ish, umuman, bir xil vaqt davom etgan bo'lishi kerak. Demak, yuklamaning shiddatini oshirish yo'llari, birinchidan, bloklarni yo'riqlashtirish – butun kombinatsiyalar tarkibida bajariladigan elementlar miqdorini

mashg'ulotdagi elementlarning umumiy miqdoriga yaqinlashtirishga, (EuMqEkM); ikkinchidan; ish vaqtining umumiy mashg'ulot vaqtiga nisbatan oshishiga va uchinchidan, hajm o'zgartirilmagan holda mashg'ulot davomiyligining kamaytarilishiga bog'liq. Shiddatni o'zgartirishning uchta varianti amalda har xil uyg'unlashtirilgan holda uchraydi va bir mashg'ulot yuklamasini boshqasini bilan qiyoslashni qiyinlashtiradi. Shuning uchun yuklamani vaqt ketma-ketliklari, ish miqdorini boshqa shart-sharoitlar bir xil bo'lgandagina aniqlash, ya'ni biror ko'rsatkichdagi o'zgarishlarni boshqa ko'rsatkichlar birligida o'zgarishlar yuz bermagan sharoitda tekshirish zarur.

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

$$SHI = \frac{EM^3}{Ty * My * 5000}$$

bunda Tu – umumiy ish vaqti, Mu – urinishlar miqdori, EM – elementlar miqdori. Bu ko'rsatkichlarni bilgan holda har qanday mashg'ulotning shiddati indeksini osongina aniqlash mumkin, shuning uchun maxsus jadval ishlab chiqilgan.

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

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

Badan qizdirish mashqlari chog'idagi hamda baho uchun chiqishlardagi urinishlarning miqdorini, snaryadlarni sinab ko'rish vaqtidagi elementlar va kombinatsiyalarning musobaqa qoidalarida cheklab

qo'yilgan miqdori va boshqalarni ancha aniq hisoblab chiqish mumkin. Hajm birliklarida (elementlar miqdorida), shiddat birliklarida (kombinatsiyalar miqdorida) umumiy vaqtni, ish («sof») vaqtini, urinishlar orasidagi tanaffuslarni hisobga olgan holda aks etgan ko'rsatkichlar musobaqa yuklamasining model ko'rsatkichlari hisoblanadi. Qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, mashg'ulot sharoitida bu yuklamalarga yaqinlashish, ularni aniq takrorlash yoki yuqoriroq darajada bajarish mumkin.

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

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

2- jadval

Yuklama hisobining asosiy omillarini model omillar bilan taqqoslashning umumiy sxemasi

Tipik vaziyatlar	Yuklama hisobi omillari munosabatlari
1. Musobaqalar omili	$T_u = T_u \text{ mus.}$ $T_i = T_i \text{ mus.}$ $E_m = E_m \text{ mus.}$ $K_m = K_m \text{ mus.}$ $M_u = M_u \text{ mus.}$

2. Dasturni o'zlashtirish («o'rganish»)	$Tu > Tu \text{ mus.}$ $Ti > Ti \text{ mus.}$ $Em > em \text{ mus.}$ $Km > Km \text{ mus.}$ $Mu > Mu \text{ mus.}$
3. Texnikani barqarorlashtirish, musobaqalarga tayyorlanish («mashg'ulot»)	$EM \geq EM_{KM}$ $EM > EM \text{ mus.}$ $KM > KM \text{ mus.}$

Shartli belgilar:

Tu – mashg'ulotlarning umumiy vaqti

Ti – ko'pkurash turlarida «sof» ish vaqti

EM – elementlarning umumiy miqdori

EM_K – kombinatsiyalarda elementlar miqdori

KM – to'la kombinatsiyalar miqdori

Mu – urinishlar miqdori

Tu mus.; Ti mus.; EM mus.; KM mus.;

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

3- jadval

Yuklama shiddatini oshirish yo'llari

Ko'rsatkichlarni kamaytirish		
Mu; Tu	Tu	Ti; EM; KM
	Ti	KM; EM_u^*
	EM	EM_u
	Mu	EM; KM
	Emu	M_u
	KM	

EM_u – urinishda elementlar miqdori. Boshqa belgilar avvalgi jadvalda ko'rsatilgan.

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

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

4- jadval

Mashg'ulot va uning hisobini rejalashtirish darajalari

Vaqt kesmasi	Maqsadli vazifasi	Axborot ko'rsatkichlari va hisob omillari
Dars turi	Badan qizdirish	Elementlar, kombinatsiyalar miqdori
	Mashq	Urinishlar miqdori
	Nazorat Model MJT UJT Tiklovchi	Urinishda elementlar miqdori Ko'pkurash turlari miqdori Darslar vaqti (umumiy «sof») Mashg'ulotlar shiddati

Mashg'ulot kuni	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Tahrirlovchi Tiklovchi	Bir kunlik mashg'ulotlar miqdori Bir kunlik yuklama hajmi va shiddati
Mikrosikl	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Model Hozirlovchi Tiklovchi	Darslar va mashg'ulot kunlari miqdori Yuklamaning kunma-kun o'zgarishi
Bosqich (mezosikl)	Tayyorgarlik davrida: o'quv takomillashtirish dasturini yangilash Musobaqa davrida: musobaqalar oldi, amalga oshirishga bevosita tayyorgarlik (yakuniy) O'tish davrida: qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulotni faol tiklash	Mikrosikllar miqdori Mikrosikllarning almashinishi Mikrosikllarda yuklama dinamikasi Kombinatsiyalarda o'ta murakkab elementlarning miqdori Urinishlarning umumiy miqdorida butun kombinatsiyalar foizi Baholash uchun kombinatsiyalar miqdori Xatolar soni
Davr	Tayyorgarlik Musobaqa O'tish	Bosqichlar miqdori va ularning almashinishi Mashqlanganlik va tayyorlanganlik darajasi ko'rsatkichlari
Sikl	4-yillik 1-yillik Yarim yillik	Sikl va mashg'ulot davrlari davomiyligi Mashg'ulot davrlarida yuklamalar va tayyorlanganlik dinamikasi Musobaqalar soni Sport natijasi Sport razryadi

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

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

Tayyorgarlik konsepsiyasi. Yuqori natijalarni mo'ljallaydigan sport gimnastikasida sportchilar tayyorgarligining bosh maqsadi ularning eng yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari va avaldan rejalashtirgan yuksak sport-texnik natijalarga erishishlardir. Bu yerda musobaqa va musobaqa faoliyati, umuman katta sportda bo'lgani kabi birlamchi, mashq faoliyati esa ikkilamchi bo'lib birin-chisiga bo'ysunadi.

Shuning uchun yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorgarlik tizimidagi maqsad modeli bu musobaqa faoliyatining modelidir. Shu sababli mazkur faoliyat sinchiklab o'rganilishi, bashorat qilinishi va nazariy holda amaliy jihatdan muvofiq ravishda modellashtirilishi kerak.

Oliy malakali gimnastikachilar tayyorgarligining asosiy strategiyasi o'quv-mashq jarayonida musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini uning haqiqiy talablaridan ancha yuqorilashib qayta-qayta modellashtirishdan iborat.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan raqobatbardosh musobaqa mashqlarini mohirona bajarish texnikasini mukammal o'zlashtirib olish, mahorat mezonlaridan biri

esa ularni keskin sport kurashlari sharoitida belgilangan samaradorlik bilan bexato va ishonchli bajarishdan iborat.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi gimnastik ko'pkurashning barcha turlaridagi musobaqa mashqlari murakkabligini oshirib borishni ayni vaqtda bajarish texnikasi mahorati va musobaqalardagi ishonchlilikni yuksaltirishni nazarda tutadi. Bu vazifalar milliy terma jamoaga nomzodlarning musobaqa dasturiga o'ziga xos o'ta murakkab unsurlar va ularning shodesini vaqt bo'yicha to'liqsimon tarzda taqsimlangan katta hajmli va yuqori shiddatli mashg'ulot yuklamalarini qo'llash hamda tiklanishning muvofiq vositalaridan foydalanish yo'llari bilan hal etiladi.

Konsepsiyaning asosiy belgisi chet ellik raqiblarni tayyorgarlikning asosiy o'lchamlari (mashqlarni o'ziga xosligi va murakkabligi, bajarish texnikasi mahorati, bundan tashqari, bu musobaqa qoidalari tomonidan ham rag'batlantirilmaydi va muvaffaqiyatsizliklar ehtimolini ham oshiradi; FIJ texnik qo'mitalari bugungi kun shartsharoitidan ancha oldinga ketib qolgan futurist-gimnastikachilarning yangiliklari qadriga etmasliklari ham mumkin. Gimnastika tarixida bunday favqulodda hodisalar sodir bo'lgan.

Jahon gimnastika hamjamiyati o'rnatilgan qadriyatlarni qayta baholab, rivojlanishning yanada yuqoriroq darajasiga o'tish uchun etilishi lozim. Eng avvalo, bu barcha hakamlar uchun majburiy bo'lgan musobaqa qoidalari va murakkablik jadvallarini ishlab chiquvchi FIJ erkaklar va ayollar texnik qo'mitalariga tegishli. Tajribalarning ko'rsatishicha, asosiy raqiblar ustidan ishonchli g'alaba qozonish uchun velosipedchilar tili bilan aytganda, ularni tayyorlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha «bir g'ildirakka» o'zib o'tishning o'zi kifoya.

Yuqori darajadagi natijalarga erishishlari uchun gimnastikachilar ko'p yillar mobaynida juda katta hajmli ishlarni amalga oshirishlari kerak. Ayniqsa, jahon gimnastikasining eng yuksak namoyondalari safiga kirib borish bosqichida ko'p mashq qilish talab etiladi. So'nggi o'n yilliklar ichida yuqori malakali gimnastikachilar mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining o'sishi kutilmoqda.

Ayni vaqtda, olimlar va adabiyotchilar odatdagi sharoitlarda mashg'ulot yuklamalari hajmini shunchaki mexanik jihatdan ko'paytirish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish muammosini o'z o'zidan yechib qo'ya qolmasligini ko'p bor ta'kidlaganlar. Buning ustiga, shunday yondashuv ko'pincha texnik mahoratni takomillashtirish sur'atlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, gimnastikachilar tayanch-harakat apparatining zo'riqishi va jarohatlar miqdorining ortishiga olib keladi.

Shunday qilib, mashg'ulot yuklamasini ko'paytirish zarurati bilan ham gimnastikachilarning, ham ular atrofidagi muhitning (snaryadlar, asbob-anjomlar, jihozlar) imkoniyatlarini me'yorlash orasida ziddiyat yuzaga keladi. Shuningdek, yana ta'kidlash kerakki, hozirgi zamon yuqori natijalar gimnastikasida yuklama hajmi ruhiy, biologik va ijtimoiy sohalarida chegaraviy darajaga yaqinlashib qolmoqda. Shuning uchun mazkur muammoni hal etishning ekstensiv yo'llari (yuklama hajmini mexanik oshirish) ma'lum darajada tugab borayotir. Zaxiralarni tayyorgarlikni jadallashtirishdan izlash lozim.

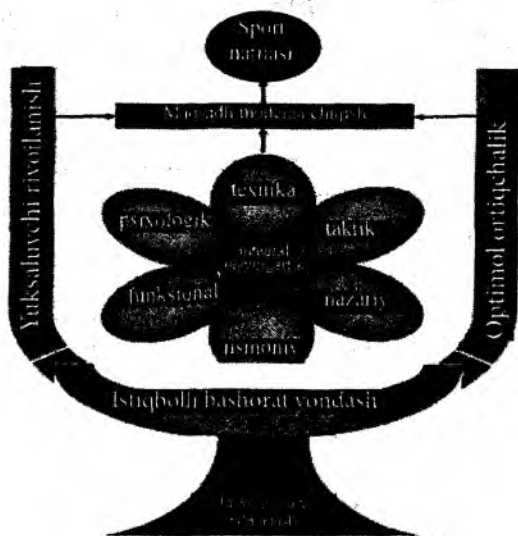
Rivojlantirilayotgan konsepsiyada ko'rsatilgan ziddiyat gimnastika asbob-anjomlari va tayyorgarlik texnologiyasini muntazam takomillashtirish, ish hajmini yana ham yuqoriroq jadallik doiralarida uni yanada tezlashtirish hisobiga hal qilinadi. Bunda gimnastikachilarning harakat imkoniyatlarini yana ham to'la va xavfsiz ravishda amalga oshirishga yordam beradigan maxsus tashqi va ichki sharoitlar yaratiladi. Alohida ta'kidlash kerakki, yuqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlashning Rossiya texnologiyasida uning pedagogik tarkibiy qismini takomillashtirish «burchakning boshi» sanaladi.

Mumtoz (klassik) didaktik tamoyillarga tayangan holda yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi ularning murakkabni oddiydan o'zlashtirish talabini to'ldiradi. Bu demak – nisbatan oddiy unurni (masalan, egilib salto qilish) o'rganayotgan vaqtda uni faqat hakamlar nuqtai nazaridan bexato bajarishi darajasidagina emas, balki shunday o'lchamlar darajasida o'rganish ke-

rakki, bu gimnastikachiga ancha keyin unurni (masalan, ikkilangan, uch-salto) tez o'zlashtirish imkonini bersin.

Bu holatda oddiydan murakkabga tomon yo'l o'zining bir tomon-lama yo'nalishini o'zgartirib, yaqqol ifodalangan «mokisimon» xu-susiyatga ega bo'ladi, ya'ni vaqti-vaqti bilan murakkabdan oddiyga qaytib, bu shaklan oddiy harakatni o'lchamlar jihatidan ancha mu-rakkabga aylantiradi. Shunga ko'ra maxsus bazali tayyorgarlik alo-hida ahamiyat kasb etib, milliy terma jamoaning o'quv-mashq tay-yorgarligi jarayonida uning tutgan o'rni nafaqat pasaymaydi, balki, aksincha, yana ortib boradi.

Integral tayyorgarlik konsepsiyasining blok-sxema 86-rasmda ko'rsatilgan. Uning markazidagi 6 ta yaprog'i bir-biriga chatishib ketgan gul shaklida tayyorgarlikning asosiy turlari tuzilishi, ularning o'zaro birligi va o'zaro aloqadorligi ochiq-oydin ifodalangan. Ular birgalikda yagona integrallagan texnologik tizim tarzida ishlaydilar.



86 – rasm

Hozirgi zamon sport gimnastikasining poydevori, uning tag zami-ni jismoniy tayyorgarlikdir. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik-

sport gimnastikasida yuqori natijalarga erishishning birinchi zaruriy sharti. Bu shart zarur, lekin yetarli emas.

Oxir-oqibat sport-texnik natijaga erishishning yagona yo'li texnik harakatlar bo'lib, ular tashqi jihatdan gimnastikachining tanasi va (yoki) tana qismlarining harakatlari orqali ifodalanadi. Har qanday muvaffaqiyatsizlik sabablari turli-tuman bo'lgan texnik xatoliklarning to'g'ridan to'g'ri oqibatidir. Shuning uchun texnik tayyorgarlik go'yo uyning tomi bo'lsa, bu uy jismoniy tayyorgarlik poydevori ustiga qurilgan.

Agar yuqori malakali gimnastikachilarning integral tayyorgarligi tizimini tizimli tahlil nuqtai nazaridan kuzatib, uni kirish va chiqish tuynuklari atamalari asosida tasvirlaydigan bo'lsak, u holda texnik tayyorgarlikni shu tizimda chiqish, jismoniy tayyorgarlikni esa unga kirish tuynugi deb atash mumkin. Matematik nuqtai nazardan, yuqori malakali gimnastikachilarning texnik tayyorligini mustaqil o'zgaruvchilar funksiyasi ko'rinishida tasavvur qilish mumkin, ular-dan eng muhimi jismoniy tayyorlik darajasi sanaladi.

Sport – harakat faoliyatini amalga oshiruvchi jarayonlar singari gimnastikachilarning tayyorgarlik turlari ham mustahkam bo'lmagan obyektlardir. Ularni bir-biridan ajratib turadigan keskin chegaralari yo'q. Tayyorgarlik turlari o'zaro bir-birlariga ta'sir o'tkazadilar, kesishadilar, chirmashib ketadilar va bir-biriga singishib, noaniq ko'pchilikni tashkil etadilar. Aynan shuning uchun ham tayyorgarlik konsepsiyasini ishlab chiqishda biz noaniq ko'pchiliklar nazariyasi metodologiyasidan foydalandik va aynan shu holatni integral tayyorgarlik gulining bir-biriga chatishgan yaproqlari aks ettirmoqda.

Milliy terma jamoaning ko'p yillik tayyorgarligi oldida turgan eng muhim vazifalar tayyorgarlikning olimpiya siklidagi asosiy bosqichlarning maqsad modellari va model tavsifnomalarida ko'rsatilgan rejadagi sport-texnik natijalar va me'yoriy ko'rsatkichlar iborasi bilan aytganda, bu «maqsad modeliga o'z vaqtida chiqish» demakdir.

Milliy terma jamoa tayyorgarligini boshqarishning strategik maqsadi – oldinda turgan Olimpiada o'yinlarida butun jamoa-

ning ham, a'zolarining ham imkon qadar eng yaxshi natijalarini ko'rsatishlari. Taktik maqsadi esa tayyorgarlikning olimpiya sikli asosiy bosqichlaridagi eng muhim musobaqalarda tayyorgarlik model ko'rsatkichlariga va rejadagi sport natijalariga erishishdan iborat.

Mazkur natijalarga erishishni ta'minlovchi funksional holat yuqori va oliy sport formasidir.

Boshqaruv deganda ushbu holatda tizimni avvaldan berilgan (maqsad) holatga uning o'zgaruvchilariga ta'sir ko'rsatish yo'li bilan o'tkazish tushuniladi. Bizning holatimizda o'zgaruvchilar bu gimnastikachilarning tayyorlik darajasining ko'rsatkichlari (texnik, jismoniy, funksional, ruhiy). Biz rivojlantirayotgan konsepsiyada mazkur o'zgaruvchilarga ta'sir etishning asosiy vositalari boshqa ta'sir vositalari (biomexanik, fiziologik, ruhiy, texnik, tabiiy fizik, ruxsat etilgan farmakologik, tibbiy-biologik va h.k.) bilan birgalikda qo'llaniladigan pedagogik usul hamda yo'llar sanaladi.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash tizimida ma'lumotlaridan foydalanish zarur bo'lgan bazaviy ilmiy-sport fanlari – bular biomexanika, fiziologiya, sport ruhshunosligi, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport nazariyasidir. Bu fanlar tayyorgarlik konsepsiyasining tabiiy ilmiy bazisini tashkil qiladi. Mazkur konsepsiya, shuningdek, sport tibbiyoti, biologiyasi, muxandisligi va sport menejmenti yutuqlaridan ham foydalanishni ko'zda tutadi. Bu sohalarda (avvalo, biomexanika va sport pedagogikasi sohasida) gimnastika modeli bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish lozim.

Integral tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi ta'minot tizimidir. Uning asosiy turlari: ilmiy-usuliy ta'minot (IUT), tibbiy-biologik ta'minot (TBT), moddiy-texnik ta'minot (MTT), moliyaviy ta'minot (MT), hodisalar va zaxiralar bilan ta'minoti (XZT), axborot ta'minoti (AT), asoslar bilan ta'minlash (ABT). Tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishda uni amalga oshirish uchun ta'minotning qaysi turlari zarur bo'lishini, olimpiada siklida milliy terma jamoasini to'laqonli ta'minlash uchun nima va qancha talab etilishini aniq bilib olish shart.

Milliy terma jamoaning asosiy xodimlar manbai uning zaxirasi – mamlakatning yoshlar va o'smirlar terma jamoasidir. Rossiyaning yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi yuqorida bayon etilgan mafkura va usuliyotga tayanib, zaxira bilan aniq maqsad asosida ishlashni nazarda tutadi, lekin bunda o'rgatish usuliyoti va tayyorgarlik texnologiyasida muayyan farqlar bor. Terma jamoa tayyorgarligining xodimlar bilan taminlash xususiy zaxira hisobiga, ya'ni o'z-o'zini ta'minlash yo'li bilan amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik tizimi yuqorida ko'rsatilgan ta'minot turlariga tayanadi, ular esa aytib o'tilgan yo'nalishlar bo'yicha zaxira tayyorlash, ilmiy tatqiqot hamda tajriba konstruktorlik ishlari bilan birgalikda milliy terma jamoa darajasida yuqori darajali gimnastikachilarni integral tayyorlash konsepsiyasining poydevorini tashkil etadi.

Ushbu poydevor taqsimot shaklda tasvirlangan va ichida integral tayyorgarlik modeli joylashgan tayyorgarlik texnologiyasining (istiqbolli bashorat yondashuvi, o'zib boruvchi rivojlanish va eng maqbul oshiqchalik) metodologik qobig'i uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Uning uchun maqsad modeli tizim xosil qiluvchi omil hisoblanadi, haqiqatda erishish mumkin bo'lgan sport natijalari esa chiqish o'lchamlaridir. Yuqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlash jarayonini maqbullashtirish mezonlari maqsad modellari o'zlashtirish tezligi, sifati va ishonchliligidir.

Yana takrorlab aytamizki, olimpiada sikklarida milliy terma jamoalarning tayyorlash dasturini ishlab chiqish va loyihalashtirish uchun sport maqsadli istiqbolli bashorat modellari asos bo'lib xizmat qiladi. Integral tayyorgarlikning hozirgi zamon texnologiyasida bunday modellarning butun bir majmuasidan foydalanilmoqda. Ushbu modellar gimnastikani rivojlantirish yo'nalish va istiqbollari, sport-texnika natijalarining o'sishi va kuchlari nisbatini gimnastik mashqlar murakkabligining oshib borish qonuniyatlarini, amaldagi musobaqa qoidasi va gimnastikachilarning tayyorgarlik darajasini tahlil etish asosida ishlab chiqiladi.

Ta'kidlash kerakki, aynan sport-maqсадli istiqbolli bashorat modellarning ierarxik jihatdan tartibga solingan tizimi zaminida milliy terma jamoaning ko'p yillik tayyorgarligini samarali rejalashtirish, loyihalashtirish, dasturlash va nazorat qilish mumkin.

Bu ierarxiya tizim xosil qiluvchi omillar oldindagi ko'pkurash, alohida turlar bo'yicha va jamoa birinchiligi musobaqalari g'oliblarining mashqlarni bajarish sifati va murakkabligi, mazmuni modellaridir. Mazkur modellarni ishlab chiqishda asosiy chet ellik raqiblar tomonidan musobaqa mashqlarini bajarishni bashorat qilayotgan sifati, ishonchliligi va murakkabligidan maqbul tarzda o'zib o'tish, bunda oldinda turgan musobaqa faoliyatini haqiqiy funksional talablaridan yuqoriroq natijalar ko'rsatish bosh vazifa hisoblanadi.

Keyin mazkur modellarga chiqish imkonini beradigan tayyorgarlik turlarining model tavsifnomalari ishlab chiqiladi. Bu model tavsifnomalarni biz qotib qolgan aqidalar sifatida emas, o'zaro birbirini o'rmini to'ldirish xususiyatiga ega bo'lgan mo'ljallan variantlari sifatida tekshiramiz. Masalan ma'lum bir gimnastikachining kuchi kamroq bo'lsa, u bu kamchilikni o'rmini nozik texnikasi bilan to'ldirishi mumkin va aksincha, lekin bu muayyan darajada bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida rejalashtirilgan natijalarga erishishning eng muhim shartlaridan biri bosh strategik maqsad Olimpiadalarda belgilangan samaradorlik bilan muvaffaqiyatli ishtirok etishga bo'ysundirilgan muayyan vazifalarni qo'yib, "maqsad daraxti"ni ishlab chiqishdir. Asosiy kichik maqsadlar quyidagilar:

- eng maqbul oshiqchalikni (texnik, taktik, jismoniy, funksional, ruhiy) yaratish;

- yangi o'ta murakkab mashqlarni oldinga o'zib ketib egalash va tayyorgarlikning joriy bosqichi maqsad modelini o'z vaqtida o'zlashtirish;

- o'zining asosiy o'lchamlariga ko'ra musobaqa o'lchamlaridan ancha murakkab bo'lgan sharoitda gimnastikachilarning ishonchli va yuqori samarador faoliyatini ta'minlash.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasida rejalashtirish, loyihalashtirish va dasturlashning eng yirik obyekti bu oldindagi to'rt yillik olimpiada siklida milliy terma jamoaning o'quv-mashq jarayoni hisoblanadi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni rejalashtirish, dasturlash va loyihalashtirish yuqorida bayon etilgan oxiridan (maqsaddan) boshidan (dastlabki holatga) yo'nalishidagi metodologiya asosida amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning olimpiada siklini rejalashtirish asosida mas'uliyatli musobaqalar bilan yakunlanuvchi musobaqalar oldi tayyorgarlik bosqichining batafsil ishlov berilgan modellarini qayta-qayta takrorlash tamoyili yotadi.

Oldindagi Olimpiada o'yinlariga milliy terma jamoaning tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishga o'tgan Olimpiada o'yinlaridan so'ng darhol kirishish zarur bo'ladi.

Modellarni ishlab chiqish – bu bir vaqtning o'zida ham ilm, ham san'at. Shuning uchun tayyorgarlik davrlari yoki bosqichlari modellari, mashg'ulot yuklamasi modeli va boshqa istiqbol-bashorat modellarini trenerlar, olimlar, shifokorlar va boshqa yuqori malakali mutaxassislarning ijodiy jamoasi birgalikda ishlab chiqishlari kerak. Eng muhimi, bu hozirgi zamon gimnastikasi va katta sport muammolarini muvofiq tarzda tushunuvchi, o'z ishini va tayyorgarlik texnologiyasini yaxshi biladigan ilg'or fikrlovchi hamfikrlarning (ekspertlar, nazariyotchi va amaliyotchilar) kichikroq jamoasi bo'lishi zarur.

Dasturni ishlab chiquvchilar guruhini saralab olishda va uni amalga oshirish jarayonida quyidagi tamoyilga rioya qilish maqsadga muvofiq: gimnastikachilarni olimlar yoki shifokorlar emas, balki trenerlar mashq qildirishlari kerak, lekin olim va shifokorlar ishtirok etishlari kerak.

Maqsad modellari har bir yangi Olimpiada siklida murakablashib boradi. Ular yuqori malakali gimnastikachilarga o'rgatish va mashg'ulotlarning yangi samarali usuliy yo'llari va texnika vositalarini ishlab chiqish hamda saralash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. "Maqsadlar daraxti" ko'rinishidagi yoyiq maqsad modeli

tayyorlik turlarining model tavsifnomalari va boshqa modellar bilan birga maxsus xizmatda qayd etiladi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasida eng maqbul oshiqchalikning yaratishning asosiy vositalaridan biri musobaqa faoliyatini asosiy o'ldamlarini o'zib o'tib modellashtirish va bunda o'quv mashq jarayonini haqiqiy talablaridan yuqoriroq ko'rsatkichlar namoyish etish hisoblanadi. Shu maqsadda integral tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyatini modellovchi maxsus mashg'ulotlarni bir necha turidan foydalaniladi.

Yuqori malakali gimnastikachilarni ma'suliyatli musobaqalarga tayyorlash texnologiyasida musobaqa turi va gimnastikachilarni alohida xususiyatlariga moslashtirilgan musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichining turli modellaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mazkur bosqichlar turli yo'nalishdagi bir nechta haftalik Mikrosikllardan iborat bo'ladi. Ularni o'tkazish jarayonida mashg'ulotlar chog'ida bosqichma-bosqich oldindagi musobaqa haftasining har xil sharoitlari modellashtiriladi, tayyorlikning asosiy o'ldamlari bo'yicha eng maqbul oshiqchalik yaratiladi, mashg'ulot yuklamalaridan keyingi tiklanish masalalari hal etiladi. Ushbu Mikrosikllarni so'nggi yettita olimpiada sikllariga milliy terma jamoamizning tayyorgarligi chog'ida biz ko'p marotaba sinovdan o'tkazganmiz.

Musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichlarida eng maqbul oshiqchalikni yaratish uchun gimnastikachilarning zarbdor model Mikrosikllarda musobaqa faoliyati o'ldamlarini bir yarim-uch baravar oshirish yetarli bo'ladi. Gimnastikachining darajasi qanchalik past bo'lsa, u o'ldamlarni shunchalik ko'p oshirishi zarur.

Bunday yondashuv ko'pgina gimnastikachilarga musobaqalarining boshlanishi oldidan eng yaxshi sport formasini egallash imkonini beradi.

O'quv-mashq jarayonini samaradorligida uning boshchiligida boshqarish sifati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Eng maqbul boshqaruvni tashkil etish uchun gimnastikachilar mashg'ulot yuklamasining

alohida o'lcamlarini hisobga olish va nazorat qilish zarur bo'lib, u axborotga boylik mezonini bo'yicha minimallashtirilishi kerak. Bu, umuman olganda ham, juda muhim, lekin musobaqalarga umumiy tayyorgarlik bosqichlarida uning yetib ortadi. Gimnastikachilarning haqiqiy mashg'ulot yuklamasi o'lcamlari muntazam ravishda taqsimli maqsadga yo'naltirilgan istiqbolli-bashorat turlari modellari bilan taqqoslanishi zarur.

Amaliyot yuqori malakali gimnastikachilarning mashg'ulot yuklamalarini barcha o'lcamlari bo'yicha qat'iy me'yorlash maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulot yuklamasini har bir daqiqa uchun har bir harakatni taqsimlash holda dasturlash va nazorat qilish zarur emas. O'quv-mashq jarayoning boshqarish va nazorat qilish uchun uning eng muvofiq va qulay tarkibiy qismlari bu mashg'ulot kuni va haftalik Mikrosikli hisoblanadi.

Integral tayyorgarlik konsepsiyasi butun jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasining saqlab qolgan holda muayyan gimnastikachilarning ahvoli va alohida xususiyatlariga bog'liq ravishda mashg'ulot yuklamasi o'lcamlarini joriy o'zgartirib borishlarini nazarda tutadi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasining muhim tarkibiy qismlaridan biri milliy terma jamoaga saralash tizimidir. Uning asosida sport tamoyili etishi kerak.

Zamonaviy gimnastikaning professionallashuvi butun yillik sikl mobaynida musobaqa faoliyatiga tayyorlikning yuqori darajasini tutib turishda ifodalanadi. Bu tabiiy ravishda o'tish davrining yiliga bir-ikki haftaga qisqarishiga olib keladi. Zero, bu davrda gimnastikachilar yetarlicha faollik bilan shug'ullanishda davom etadilar.

Bizning ko'p yillik tajribalarimiz shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va modelligining to'g'ri me'yorlab, uni pedagogik, jismoniy va tabiiy-biologik vositalardan majmualari foydalanish bilan uyg'unlashtirish siklida yaqqol ko'rinib turgan o'tish davrisiz yuqori darajadagi izchanlikni tiklash va ushlab turish imkonini beradi.

“Trenirovka” atamasi ko‘pgina boshqa atamalar singari, keng ma’noga ega. Bu so‘z bilan ko‘pincha mashq qilish yoki uni o‘rganish jarayoni tushuniladi. “Sport tayyorgarligi” atamasi o‘z mazmuniga ko‘ra, “sportchining tayyorgarligi” atamasiga to‘g‘ri keladi. “Sportchining tayyorgarligi” – sportchining muvaffaqiyatga erishishiga tayyorgarligini ta’minlashga yordam beruvchi barcha omillar to‘plamidan (uslublar, sharoit vositalari) foydalanishga qaratilishini bildiradi.

Lekin tayyorgarlikning mazmuni va shakli faqatgina trenirovka bilan chegaralanib qolmaydi. Sport trenirovkasi bu sportchining mashq uslublari asosida tizimli tuzilgan tayyorgarligidir.

Sportchining butun bir tayyorgarligi va tizimli trenirovkaning yakuniy samarasining xarakteristikasi bo‘yicha “mashqlanganlik”, “tayyorlanganlik”, “sport formasi” atamalaridan foydalaniladi.

“Mashqlanganlik” – bu trenirovka yuklamasi ta’sirida organizmda sodir bo‘ladigan va uning ish qobiliyatini o‘shida namoyon bo‘ladigan biologik muvofiqlashgan o‘zgarishdir. Mashqlanganlik “umumiy” va “maxsus”ga ajratiladi.

“Tayyorlanganlik” – bu sportchiga navbatdagi sport yutuqlariga erishish uchun barcha tayyorgarlik, ya’ni: jismoniy tayyorlanganlik, sport-texnik, taktik, psixologik.

Sport trenirovkasining vositalari va uslublari

Sport trenirovkasi – sportchini yuqori muvaffaqiyatga erishtiruvchi tayyorgarlikning asosiy shaklidir. Sport trenirovkasi musobaqa tizimi bilan birgalikda tuziladi va uning samaradorligini optimallashtiruvchi omillar bilan to‘ldiriladi. Bunday omillar qatoriga sport faoliyati talablari asosida tashkil qilingan tarzi, maxsuslashtirilgan ovqatlanish, tiklanish va rehabilitatsiya, shu bilan birga o‘z-o‘zini tarbiyalash.

Sport trenirovkasi pedagogik mohiyatga ko‘ra, tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan va sport faoliyatidagi konkret vazifalarni hisobga olish asosida tuzilgan, sportchini tarbi-

yalashdagi amaliy-maxsuslashtirilgan jarayondir. Sportchilarning trenirovkasi insonni ko'p tomonlama tematik tarbiyalash tizimiga kiradi. Trenirovkaga qaratilgan sport muvaffaqiyatlari, bunga erishishda shaxsning mavjud boyliklari: maqsadga intilish, jasorat, jasurlik va boshqalar orqali erishishda katta ahamiyatga ega.

Sport trenirovkasini tashkil qilishda: g'oyaviylik prinsipi, shaxsning har tomonlama rivojlanish prinsipi, faqat jismoniy tarbiya shakliga xos spesifik qonuniyatlarni va sog'lomlashtirishga qaratilganligini hisobga olish prinsipi kabi zarurdir. O'rgatish va tarbiyalashni umumiy va uslubiy aniqlash, trenirovka xususiyatlari munosabatlari bilan alohida holatlarini birinchi darajalilar sifatida ajratishga yo'l beradi.

1. Yuqori muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirish, chuqurlashtirilgan ixtisoslik va individualizatsiya.

Maksimumga, sport muvaffaqiyatining yuqori cho'qqisiga intilish sportning asl ma'no, mohiyatidir. Bunday o'rnatish sport faoliyatini tashkil qilish tizimi bilan kengaytiriladi va shakllanadi (mukofotlash, unvon berish, matbuotda yoritish va boshqalar). Taraqqiyotlashtirish g'oyasi ayniqsa, tanlangan sport turining chuqurlashtirilgan yillik va ko'p yillik ixtisosligida sportchining funksional, psixofunksional va texnik imkoniyatlarini samarali rivojlanishini ta'minlovchi harakat vositalari va uslublarini qo'llash yordamida amalga oshiriladi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslikni sport rivojlanishining zamonaviy bosqichida yuqori natijalarga erishishning o'zgarmas sharoiti deb qaralishi kerak. Bu holat murakkab koordinatsiyali, vaqt diftsiti, haqiqatda xatarlilik bilan bog'liq asosiy mashq vositalari sifatida foydalaniladigan sport turlarida ahamiyatga ega.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslik nafaqat inkor qilmaydi, balki trenirovka jarayonida boshqa sport turi vositalaridan foydalanishni ham nazarda tutadi. Bu ko'rinishni maqsadga muvofiqligi, sport ixtisosligini almashtirgan ayrim sportchilarni tez yuksalishining ko'pgina misollarida isbotlangan. Xususan, akrobatika sport gimnastikasi (sakrash, juft guruhli mashqlar), qisqa masofaga yugurish va sakrash-

ga (akrobatik sakrash) ixtisoslashtirilgan shaxslarda intilishlar sonini oshishi natijalari yagona hodisa emas. Empirik faktlar sport turlari sparringi (Lonskiy) g'oyasi bilan mujassamlandi, va o'zining taraqqiyotini isbot qilib, fuqarolik huquqi egallandi.

Sport akrobatikasida individuallashtirish prinsipi turi (sakrash, juft, guruhli mashqlar), o'rni (yuqoridagi, o'rtadagi, pastdagi) trenirovka vositalari va miqdorni tanlash kengaymoqda.

2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi shaxsning har tomomnlama garmonik rivojlanish prinsipi ro'yobga chiqaruvchi sportning asosiy qoidasidan biri hisoblanadi. Sportchini tanlangan sport turida rivojlanishi faqat organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini o'sgan, bilim va ko'nikmalarni doimiy kengaygan samarali takomillashgan, umumiy va harakat madaniyati oshgan sharoitlardagina bo'lishi mumkin. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi deganda, dialektika tomondan qarama-qarshilik birligi sifatida tushunish kerak. Bu tomonlarning nisbati maqsadga muvofiq va foydalidir. Sport akrobatikasida sportchi faoliyati kriteriyasi ko'rinishida foydalaniladigan sifat ko'rsatkichlari, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini ratsional nisbati sportchining artistik faoliyati va erkinlik, nafislik, yengillikni ta'minlovchi texnik mahoratini yaratish kafolati hisoblanadi.

3. Trenirovka jarayonining uzluksizligi.

Bunday holatni amalga oshirish quyidagicha xarakterlanadi: a) tanlangan sport turida takomillashtirishga qaratilgan trenirovka jarayoni qatorasiga kichik yoshdan yil bo'yi davomida amalga oshiriladi; b) har tomonlama funksional takomillashtirish va ko'nikmani ijobiy ko'chish rejasi bilan o'zaro mantiqan bog'liq barcha trenirovka mashg'ulotlari vositalari; c) mashg'ulot chastotasi ish qobiliyatini oshishi va tiklanishini ta'minlovchi tendensiyasiga bo'ysunadi.

Oxirgi yillar tadqiqotida ish qobiliyatini qismli qayta tiklanmagan vaziyatdagi qator mashg'ulotlarni natijalarini vaqtli jamlashni maqsadga muvofiqligi isbotlangan. Bir qancha trenirovkalarning nati-

jalarini jamlash harakat stereotiplarini mustahkamlash uchun sharoit yaratadi, barqaror kinematik asos bilan sport turiga taalluqli bo'lgan, akrobatikada muhim bo'lgan noqulay sharoitlarda ko'nikmalar mustahkamligini oshirishga imkon beradi.

4. Yuklamani oshirish.

Insonning jismoniy rivojlanishi – asta-sekin bo'ladigan jarayon.

Sport yutuqlari darajasi ko'pincha sportchining mashqlanganligini oshirish uslublari va shakllariga katta qiziqishini belgilovchi funksional imkoniyatlari darajasiga mos bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning boshqa shakllaridan farqli o'laroq, sport trenirovkasida atletning funksional rivojlanishi samarasiga faqatgina yuklamani asta-sekin oshirish hisobiga emas, balki maksimal oshirish hisobiga erishadi.

Ilmiy tadqiqotlar va sport amaliyotidagi ko'pgina misollar sport trenirovkasida amalga oshirilgan yuklama prinsipi progressiv xarakterdagi chuqur moslashish (adaptatsiya) qayta qurilishiga olib kelishni tasdiqlaydi (A.N.Krestovnikov). Maksimum yuklama sportchi organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiq belgilanadi.

Yuklamani oshirish quyidagicha amalga oshirilish mumkin: to'g'ri, zina shakli yoki to'liqinsimon. Kichik – Mikrosikl, o'rta – mezotsikl va katta – makrosikl "to'liqin" kabi ustma-ust bo'lib yuklamalarni o'sib boruvchi to'liqinsimon shakli ancha mashhur. To'liqinsimon shaklni o'zgarib turishi yuklama miqdori dinamikasi singari jadallik dinamikasi ham o'ziga xosdir. To'liqinsimon yuklamaning maqsadga muvofiqligi, shu bilan birga ish va dam olishni navbatlantirish sistematik trenirovka mashg'uloti natijasida charchash va qayta tiklanish jarayonining o'zaro bog'langanligini izohlaydi (G.I.Kukushin).

Yuklamani taklif qilinmagan sharoitda o'zgartirish sistematik, (trenirovka yuklamasining uzluksizligi ostida) individuallashtirish va yengillik prinsipiga qat'iy rioya qilish hisoblanadi.

5. Trenirovka jarayonining siklliligi.

Sikllilik deganda, trenirovka jarayonini keyinchalik rivojlanishi asosini saqlashda sikllar, mashg'ulotlar, ayrim mashqlarni aylanib kelib takrorlanish qonuniyatini tushunish kerak.

Vaqt parametrlari bo'yicha aylanib kelish tizimida bir qancha tugallangan trenirovka Mikrosikllar (ko'pincha haftalik), mezosikllar (masalan, oylik) va makrotsiklarga (yarim yillik, yillik) jalb qilinadi.

Makrosikl uchta davrlarga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Mashqlarlarni o'rganish mashqlarni bir butun va ajratma-konstruktiv uslublari yordamida amalga oshiriladi. Bu yerda tanlash o'rganilayotgan birinchi galda, mashq tuzilishining quvvatiga, ya'ni uni konstruktiv komponentlarga bo'lish imkoniyatiga va maqsadga muvofiqligi (masalan, katta aylanish bilan) bog'liq.

Harakat malakalarini takomillashtirish maqsadida standart va o'zgaruvchan mashqlar uslubi qo'llaniladi. Birinchi holatda faoliyat tuzilishini o'zgarmasdan ko'p marotaba ishlab chiqishga talab qo'yiladi. Ikkinchidan, ta'sir etuvchi omillarning o'zgarishga ahamiyat beriladi (tezlikni, zo'r berishni, yo'nalishni o'zgartirish).

Jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun (kuch, chidamlilik, tezkorlik) "aylanma trenirovka"dan keng foydalaniladi.

Trenirovka mashg'uloti jarayonida tezkorlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish, akrobatikaga qiziqishni uyg'otish va saqlab qolish uchun o'yin uslublariidan foydalaniladi.

Yakkakurash tajribasini egallash vazifasini hal qilish musobaqa uslubidan foydalanish bilan amalga oshiriladi. Eng yuqori natijada turish, raqiblik, musobaqa vaqtida ziyraklanish shug'ullanuvchi organizmining funksional imkoniyatlarini maksimal yuzaga kelishiga imkon beruvchi va mashq ta'sirini faollashtiruvchi ayrim fiziologik va emotsional fonni yaratadi. Bu uslub musobaqa arafasida muhim o'rinni egallaydi.

Keltirilgan uslublarni og'zaki uslub orqali amalga oshiriladi. Trenirovka jarayonida og'zaki uslublarning (tushuntirish, faoliyatni baholash, tuzatishlar kiritish) ancha ixcham shakli amalga oshiriladi.

Sensor uslublar harakatni boshqarishda ishtirok etadigan analizatorlarga ta'sirini o'tkazadi. Akrobatikada qo'llaniladigan aniq usullarga qo'shimcha ko'rish va eshitish orientirlarini kiritish mumkin

(ovozli harakat ko‘rinishini tasavvur qilish, ovozli urg‘ular, ovozli lider) kinestetik tasavvurni takomillashtirish trenirovka jarayonida harakat davomida sportchi faoliyatiga tuzatish kiritishga imkon beradigan, turli trenajorlarni qo‘llash yordamida amalga oshiriladi. O‘quv-trenirovka jarayonida kibernetik g‘oyalarni keyinchalik qo‘llash akrobatning sport-texnik natijalarini so‘zsiz o‘shishga imkon berishiga shubha tug‘dirmaydi.

Trenajordan, tezkor va kundalik ma‘lumotlar vositalaridan foydalanish jismoniy mehnatning obyektiv yo‘ldoshi bo‘lmish charchash muammosini yecha olmaydi. Boshqa sport turlaridan farqli o‘laroq, akrobatikada charchash ko‘pincha trenirovkaning emocional omillaridan kelib chiqadi. Qo‘ruvni yengish, omadsizlik keltiruvchi qoniqarsizlikni yengish, koordinatsion-murakkab faoliyatni shu qadar muqarrar, diqqatni keskin to‘plash natijasida psixik zo‘riqishni oshishi doimiy stress-omillar hisoblanadi va markaziy asab tizimining charchashiga olib keladi.

Reabilitatsiya omillari, ya‘ni vitamining boyitish, maxsus ovqatlanish balneologik, fizioterapevtik, psixoterapevtik va boshqa tiklovchi jarayonlarni optimallashtiruvchi vositalari birinchi darajali ahamiyatga ega.

5.2. Gimnastikada shug‘ullantirishning umumiy asoslari

Sport gimnastikasi – eng mashhur sport turlaridan biridir. U o‘zida kelayotgan avlodni garmonik rivojlanishiga yordam beradi, misol uchun ko‘p mamlakatlarda jismoniy tarbiya milliy tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Sport gimnastikasi shug‘ullanuvchilarning jismoniy takomillashtirish vazifalarini hal qilib, murakkab koordinatsiyali harakat, katta jismoniy kuch, irodani safarbar qilish, bardoshlilik va jasorat talab qiluvchi gimnastika mashqlarini bajarishni mahorat bilan o‘zlashtirishni ko‘zda tutadi.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash jarayoni ularni yangi kelgan davrida halqaro toifadagi sport ustasigacha bo‘lgan

ko'p yillik yo'lni ko'zda tutadi. Maxsus mashg'ulotning boshlanishidan to sport ustasi darajasiga yetguncha eng qulay vaqti ayollarda o'rtacha 5–7, erkaklarda 7–9 yoshni talab etadi.

Agar gimnastika bilan shug'ullanishdan to faol trenirovkaning yakunigacha bo'lgan vaqtni hisoblansa, gimnastika amaliyoti davri ancha 15 dan 20 yoshgacha davom etishi mumkin.

Jahonda kuchli gimnastikachilarining demonstratsiya davrida ularning eng yuqori natijalari, bu yutuqlarga erishish yo'lidagi dasturlarni o'zlashtirish uchu zarur bo'lgan vaqti gimnastikachilar tayyorgarligi muddatini aniqlash mezoni hisoblanadi.

Respublika gimnastika maktabida gimnastikachilar boshlang'ichdan ustalikning yuqori darajasiga bosqichli o'tish tizimi vujudga keldi. Har bir daraja dasuriy material va nazorat yuklamalariga mos keladi. Nazorat yuklamalarining asosiy shakli – klassifikatsion dastur va unga mos sport razryadi. Bosqichlilik prinsipi universaldir. U faqatgina bo'lg'usi chempionlar, balki har qanday malakada gimnastikachi tayyorgarligining asosida yotadi.

Shunday qilib, yuqori malakali gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi konsepsiyasi yillar davomida trener tomonidan bosqichma-bosqich qo'llaniluvchi o'ziga xos vosita va uslublar tizimi to'g'risidagi tasavvurga tayanadi va mashg'ulot o'tkazishning tashkiliy shakllari hamda dasturiy yuklama talablarini ko'zda tutadi.

Gimnastikaning sport turi sifatida rivojlanishning yangi, ancha yuqori darajasi va shunga muvofiq (mos) bilimlar uni boshqarish tizimi qandayligini ko'rib chiqish zaruratini aniqlaydi.

Umumiy ko'rinishida boshqarish, obyektning holatini o'zgartirish maqsadida yo'naltirilgan maqsadni ko'zda tutadi.

Gimnastikada boshqarishni obyektning masshtabiga qarab gimnastika turini rivojlanishga qaratilgan yoki faqat mamlakatning terma jamoasi darajasiga, va nihoyat trenerning gimnastikachilar guruhi bilan ishlash jarayoni deb qarash mumkin.

Boshqarish – talab qilingan vaqtda kerakli natijaning isbotini ko'zda tutish hisoblanadi. Haqiqatda, agar sport turi rivojlanishning

qonuniyatlari bilimiga tayanilsa, tayyorgarlikning tashkiliy shakllaridan progressiv vosita va uslublaridan foydalanish sportchini yuqori mahoratga intilishi yo'lida hodisalarni bir tekis urishidan saqlanish mumkin.

Ta'kidlash joizki, boshqarishnig "kichik" 3–5 kishilik gimnastikachilar guruhiga rahbarlik qiluvchi, "oddiy" trener doirasida faoliyat yurituvchi boshqarishning "katta" mexanizmi mohiyatini ko'zda tutishi kerak. Shundagina uning ishi istiqbolli va samarali bo'ladi. Shu munosabat bilan gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'risida tushunchani bayon etamiz.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanishni organizmga ta'siri. Sport gimnastikasi – insonning jismoniy garmonik rivojlanishida samarali vositadir. Sport gimnastikasi mashqlarini shug'ullanuvchiga yaxshi ta'sir etishini baholash murakkab. Ular qo'l, gavda, yelka kamarining muskul bo'g'im apparatini yaxshi rivojlanadi, yangi jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun sharoit yaratadi, ko'pgina mashqlar bevosita amaliy ahamiyatga ega. masalan, asboblardagi ba'zi ko'tarilish va to'ntarilishlar, ulardan sakrab tushishlar.

Sport gimnastikasi jasorat, qat'iyat, kutilmagan sharoitda mo'ljalni ola bilishni tarbiyalaydi. U epchillik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Gimnastikachi sportga rivojlanish jarayonida borgan sari murakkab mashqlarni o'zlashtiradi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish faqatgina mushak – bo'g'im apparatiga, balki ichki organlariga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, trenirovka qilmagan odam tayanch sharoiti uning uchun odatdagiday bo'lmaganda, gorizontga nisbatan g'ayritabiiy holatlarga tushganda, uning ba'zi ichki organlari yurak, o'pka, oshqozoni siljiydi, natijada ish faoliyati yomonlashadi.

Sport gimnastikasi g'ayritabiiy sharoitlarda ichki organlarning siljishi bilan kurashishda ajoyib vositadir. Gimnastika mashqlarini ko'p marotaba takrorlashlar odam organizmini borgan sari tanining g'ayritabiiy holatini kam sezadigan bo'ladi.

Malakali gimnastikachilarning ichki organlari shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ancha kam siljiydi.

Odamning boshi pastga qarab to'ntarilganda diafragma pastga tushadi va unga qorin bo'shlig'i bosib qo'yadi. Buning natijasida malakasiz gimnastikachi deyarli qorindan nafas ololmaydi, ko'krakdan nafas olish esa qiyinlashadi. Boshni pastga qilgan holatda ko'krak qafasi sig'imi kamayadi, buning natijasida nafas olish qiyinlashadi va nafas chiqarish osonlashadi. Bunda o'pkaning tiriklik sig'imi deyarli 1 litrga kamayadi.

Trenirovka qilib yurgan gimnastikachining boshini pastga qilgan holatdagi nafas chuqurligi trenirovka qilmagan gimnastikachiga qaraganda ko'proq. O'pkaning tiriklik sig'imi to'g'risida ham shuni aytish mumkin. ma'lumotlarga ko'ra, malakali gimnastikachi gimnastika mashqlarini bajarayotganda o'pka ventilyatsiyasi juda ijobiy amalga oshadi, bu vaqtda bu holatlarni yaxshi bajara olmaydigan gimnastikachida haddan tashqari zo'riqish, nafasning ushlanishi va o'pka ventilyatsiyasining yetishmasligi kuzatiladi. Shunday ekan, sport gimnastikasi g'ayritabiiy tayanch holatlarda nafas tizimi faoliyatini rivojlantirishda yaxshi vosita hisoblanadi.

Ma'lumki, asboblarda mashq bajarishda nafas olish va qon aylanishi o'ziga xosdir. Agarda, ko'pgina sport turlari bilan shug'ullanganda o'pka ventilyatsiyasi va gaz almashish ish jarayonida ishning keyingiga qaraganda ko'p bo'lsa, ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarishda buning aksidir. Masalan, Lingandning ma'lumotiga ko'ra, turnikda qo'llarni bukib osilish vaqtida yurak hajmi daqiqasiga 11.3 litr bo'lsa, bevosita buni bajargandan so'ng esa 12.3 litr. Xuddi shu muallifning ma'lumotiga ko'ra, gaz almashishi xuddi shu osilishni bajarilayotgan vaqtdagi bajarib bo'lgandagisi ko'proq (ish paytida kislorodni singdirish – 542 sm³, ishdan keyin esa – 707 sm³). Lekin gimnastika mashqlarining hammasi to'g'risida buni aytib bo'lmaydi. Qo'llarda tik turishni yaxshi bajaruvchi gimnastikachida ishdan keyingi o'pka ventilyatsiyasi kislorodni singdirish va daqiqalik hajm uni bajarish paytidagiga qaraganda kamroq.

Mashqlarni yaxshi o'zlashtirgan gimnastikachi nafas fazasi bilan harakat fazasini mohirona moslashtira oladi. Natijada snaryadda nafasni ushlanishi kam bo'ladi, shu bilan birga qisqa vaqt oralig'ida. Nafas ritmi buzilmaydi, kislorod qarzi esa (qachonki, u paydo bo'lganda) tez tiklanadi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish turli atsikllik faoliyatlarda nafas fazasi bilan harakat fazasini moslashtira olish qobiliyatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir etadi.

Sport gimnastikasi mashqlari ta'sirida yurak va qon tomirlar funksiyasi rivojlanadi. Snaryadda trenirovka qilish paytida qon bosim darajasi o'zgaradi. Birgina, qo'llarda tortilishda qon bosimi 160–170 rt.st gacha ko'tarilishi mumkin. Trenirovka qilmagan odam boshni pastga qilib aylanish bilan bog'liq harakatlarni bajaranda boshning qon tomirlarida bosim ko'tariladi, yuz birdan qizarishi kuzatiladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bular hodisalar yo'qoladi.

Trenirovka qilib chiniqqan gimnastikachininig tana holati o'zgarganda qon tomirlar tonusi o'zgaradi; boshni pastga qilib aylanishi paytida qon tomir diametri qisqaradi va shuning uchun yuz qizarmaydi. Gimnastika mashqlarini bajarish natijasida qon tomir funksiyasi rivojlanadi va gimnastikachi tanasining har bir holatdagi o'zgarishlarida qonni taqsimlashni ta'minlovchi shartli reflekslari shakllanadi. Ba'zi paytlarda oldinga yoki orqaga siltanib ko'tarilishni bajaranda odamning markazdan qochuvchi kuchiga ta'sir etish bilan bog'liq bo'lgan snaryaddagi bir qator harakatlarni va katta aylanishlarni bajarishda ham qon aylanishi o'zgarishini kuzatish mumkin.

Yuqoridagi ko'rsatilgan harakatlarda, ayniqsa yuqori tezlikda bajariladigan harakatlarda markazdan qochuvchi kuch qon oyoqqa tomonga harakatlanadi. Va agar qon aylanish tartibi buzilsa bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi kamayadi.

Trenirovka qilgan gimnastikachilar fazoda tananing tez o'zgartirishini qon aylanishiga ta'sir etuvchi turli tezlikdagi va boshqa omillarni yengil bajara oladilar.

Shuningdek, sport gimnastikasi mashqlarining shug'ullanuvchilar vestibulyar apparatiga ijobiy ta'sirini ta'kidlab o'tish joiz. Ular ves-

tibulyar apparat uchun ham qo'zg'atuvchi, ham trenirovka qildiruvchi omil hisoblanadi. Ularni bajarish natijasida gimnastikachilarda tana holatining o'zgarishiga, tezkorlik harakatiga turg'unligi rivojlanadi. Vestibulyar apparat paydo bo'lgan qo'zg'atuvchi vegetativ va reflekslar sport bilan shug'ullanmaganlarga va boshqa sport bilan shug'ullanadiganlarga nisbatan gimnastikachilarda kamroq bo'ladi.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilarda boshqa sport turlarining turli harakatlari texnikasini shu bilan birga, ko'pgina maishiy va mehnat harakat malakalari texnikasini ham tez o'zlashtirish qobiliyati rivojlanadi, gimnast trenirovka jarayonida harakatlarning katta qismini o'zlashtiradi, katta harakat tajribasini oshiradi va shuning uchun har bir harakat malakasini tez o'zlashtiradi.

Sport gimnastikasi shug'ullanuvchilarda dadillik va qat'iyatlilik kabi sifatlarni namoyon bo'lishiga yordam beradi. Ma'lumki gimnastikachilar ko'pincha qo'rquv, himoya refleksi tormozlanishi yengishga majburlovchi xavfli elementlarni o'zlashtirisha to'g'ri keladi. Ular yuqori balandlikdan sakrab tushishni, ancha yuqori qarshiliklarni turli usullar bilan yengishni, yuqori tezlikda aylanayotib snaryadni qo'yib yuborishi va yana uni ushlab olishni, qisqa tayanch maydonida muvozanat saqlashni va boshqalarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Bu harakat tajribasi gimnastikachiga ko'pincha bebaho xizmat harakat vazifalarini teng sharoitda kimning tajribasi ko'p bo'lsa, o'sha muvaffaqiyatli yecha oladi.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilar qancha ko'p trenirovka qilsa, shuncha katta muvaffaqiyatga erishadilar, salomatliklari qancha mustahkam bo'lsa, jismoniy rivojlanish ham shuncha yuqori bo'ladi.

Mubolag'asiz aytishimiz mumkinki, yoshlarning sportdagi yutuqlari ularning salomatliklari va jismoniy rivojlanishi ko'rsatgichi hisoblanadi.

Gimnastikachi tayyorgarligining ko'p yillik bosqichlari. Asosiy vazifalarni tobora murakkablashish belgisiga qarab tayyorgarlikning alohida bosqichlarini ajratish tashkiliy va pedagogik asoslangan.

Kelitirilgan maxsus adabiyotlarda to'rtta bosqich belgilangan: saralash va boshlang'ich tayyorgarlik, maxsuslashtirilgan tayyorgarlik, yuqori muvaffaqiyatlar erishish va yakuniy.

Asosiy vazifalarga qarab bosqichlar davrlarga bo'linadi. Gimnastikachi muvaffaqiyatining darajasi o'zlashtirilgan dasturning hajmi va murakkabligi bilan xarakterlanadi. Dastur materiallarini o'zlashtirish gimnastikachi yoshini hisobga olib rejalashtiriladi.

Sport gimnastikasi rivojlanishining zamonaviy bosqichida ko'p yillik trenirovka jarayoni yangi kelganlar bolalar hisoblangan tayyorgarlikning yagona tizimi deb qarash kerak. Mazkur sport turi uchun xarakterli hisoblangan ilk ixtisoslik yosh gimnastikachilarning yoshini hisobga olgan holda muhim xususiyatlarni hisobga olishini mo'ljallaydi.

Yosh gimnastikachilar tayyorgarligi tizimi ilgari qandayligini ko'rib chiqilganda gimnastikachilar tayyorgarligining umumiy tizimidan alohida bo'lishi maqsadga muvofiq emasligi ma'lum bo'ldi. Har bir bosqichda yechiladigan, asosiy yo'nalish vazifalar bosqichining nomida aks etadi.

Saralash va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida gimnastika guruhiga bolalarni dastlabki saralab olish bilan amalga oshiriladi. Bolalar bilan ishlash jarayonida sport maktablarida keyinchalik mashg'ulot olib boruvchi yangi qobiliyatli bolalar tanlab olinadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi shug'ullanuvchilarni tayanch harakat apparatining garmonik rivojlantirish maqsadidagi turli-tuman umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'llanilishi bilan xarakterlanadi.

Yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish elementlari ishtirok etgan harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Asta sekin aniqlik va harakat koordinatsiyasi elementlari kiritiladi. Bolalar yutuqlari ishlab chiqilgan tenglamalar bilan baholanadi. Bolalarga ularga tanish bo'lgan "kim tezroq", "kim yuqoriroq", "kim aniqroq" va shunga o'xshash kabi xarakatlar tavsiya etiladi. Bosqichning oxirida gimnastika ko'pkurashi turlaridagi mashqlar qo'llaniladigan maxsus mashg'ulot boshlanadi. Texnik tayyorgarlik poydevori quriladi –

yosh gimnastikachilar uchun klassifikatsion dasturga kiruvchi, oddiy, tayanch va yengil sharoitlarda bajariladigan tuzilishi bo'yicha ancha murakkab elementlar o'zlashtiriladi (masalan batutda salto, paralonli chuqurga sakrash bilan). Boshlang'ich bosqichining eng muhim vazifasi shug'ullanuvchida sadoqat va butun umrga sevimli bo'lib qoladigan sport turi sifatida gimnastikaga mehr-muhabbat hissini tarbiyalash hisoblanadi. Albatta, keyingi bosqichlarda bu hissiyotlar har taraflama yuqori darajada rivojlanishi kerak.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi gimnastika maktabi o'zlashtirilganiga qaraganda guruhlashtirilganligi bilan xarakterlanadi. Maxsus tayyorgarlik birinchi o'zlashtirilgan elementlarning ko'pchiligiga bog'liq. Tayanch elementlar tayanch kombinatsiyalarda shakllanadi. Bu kelajakdagi murakkab individual kompozitsiyaning asosidir. Asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash maqsadida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi. Gimnastikachilar trenirovkasida, ayniqsa guruhlashtirilgan maxsus tayyorgarlik davrida mazkur bosqichni to'g'ri rejalashtirish va tashkil qilish ularning kelajakdagi sportda muvaffaqiyatlarga erishishlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Bosqich sport ustasi nomzodi va sport ustasi dasturi o'zlashtirilganda yakunlanadi. Istiqbolli trenirovka nafaqat halqaro gimnastika federatsiyasi (XGF) tasdiqlagan majburiy dastur bo'yicha, balki ixtiyoriy dastur bo'yicha ham (mashq kompozitsiyasiga qo'yilgan maxsus talablarni hisobga olib) o'zlashtirishni talab qiladi. Mazkur bosqichda ayollar va erkaklarda ustalikning o'sish tezligi orasidagi farq ancha sezilarlidir. Ayollar erkaklardan 3–4 yil oldin spot ustasi bo'ladilar. Gimnastikachining individual imkoniyati va harakat qobiliyati, ularning istiqboli aniq namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotning keyingi yillarida, yuqori muvaffaqiyatlar bosqichida gimnastikachilar erkin mashqlarni eng yuqori darajaga yetkazish halqaro toifadagi sport ustasi kabi faxriy unvonni qo'lga kiritishga harakat qiladilar. Ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi darajasiga o'tish yuqori natijalarning barqaror bo'lishidir.

Tajribali sportchi faxriylarda yuqori muvaffaqiyatga erishish ancha uzoqqa cho'zilishi mumkin. O'zbekistonning taniqli gimnastikachilari G.Shamray, S.Diomidov, E.Saadi, O.Chusovitinalarning olimpiadadagi bir necha marta qatnashganligi buning isbotidir.

Yuqori sport natijalari namoyish qilish davridan keyin ko'rsatgichlarning barqarorligi va asta sekin pasayishi gimnastikachining yakuniy bosqichiga o'tayotganini ko'rsatadi. Bu bosqich musobaqalar tugagandan keyin shaxsiy trenirovkalarni davom ettirib uzoqroq cho'zilishi mumkin.

Gimnastika bilan ancha keyin shug'ullanishni boshlaganda bosqichlilik prinsipi hodisalarni istisno qilmasligini hisobga olish zarur.

Biroq gimnastikachi o'zining tayyorgarligida ustalik darajasining barcha bosqichlaridan o'tishi kerak. Albatta yoshi katta yangi kelganlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ancha miqdordagi kuch mashqlaridan foydalaniladi, yuqori muvaffaqiyatlar bosqichida esa ancha oddiy vazifalar – razryad yuklamalarini bajarish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. shuni ta'kidlash kerakki, har bir bosqich va davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga katta o'rin ajratiladi.

5.3.Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari

Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zahirida yotuvchi qonuniyatlar. Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatikaning ko'pgina mashqlari shakl jihatidan ham, mazmun jihatidan ham, tabiiy va sun'iy bajarish texnikasi jihatidan ham juda murakkab tuzilishga egadir.¹⁵

Gimnastika mashqining tuzilishi mazmun va shaklni hamda mashqni bajarishni ta'minlovchi tashqi va ichki kuchlarning o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi.

Mashqning mazmuni unga kiruvchi harakatlar yig'indisi, ularni bajarish ketma-ketligi va gimnastning mazkur harakatlarni bajarish uchun zarur qobiliyatlari bilan belgilanadi. Mashqni o'zlashtirish jarayonida mazkur hossalr faol o'zaro ta'sirga kirishadi va gimnast

¹⁵ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 241-bet

yoki uning pedagogi tomonidan qo'yilgan harakatga oid vazifaning bajarilishini ta'minlaydi.

Gimnastika mashqining shaklini gimnast tanasi va uning bo'g'imlarining makon va vaqtdagi holatlari va harakatlari, gimnast qobiliyatlari o'rtasidagi o'zaro aloqa tashkil etadi. Shakl mashqning mazmuni bilan uzviy bog'liq.

Gimnastika mashqining texnikasi va gimnastika mashqini bajarish texnikasi farqlanadi.

Gimnastika mashqining texnikasi – harakatlar tuzilishining mazmun va shakl jihatidan obyektiv modeli (namunasi, andozasi). U harakatlar tuzilishini, uning morfologik, biokimyoviy, fiziologik va psixologik ta'minotini miqdor va sifat nuqtai nazaridan tahlil qilish asosida ishlab chiqiladi. Bu juda murakkab dinamik funksional tizim. Unda gimnast shaxsining barcha kichik tuzilmalariga taalluqli bo'lgan individual hossalari (qobiliyatlar) funksional o'zaro ta'sirga kiritiladi.

Gimnastika mashqini bajarish texnikasi harakatlarni boshqarishning mashqni samarali bajarish yoki konkret qo'yilgan harakatga oid vazifani yechishni ta'minlovchi maqsadga muvofiq usuli yoki usullari yig'indisidir.

Mashqni bajarish texnikasining quyidagi turlari farqlanadi:

a) namunaviy – sport kurashi sharoitida mashqlarni kamchiliksiz, texnikaga yaqin bajarishni ta'minlaydi;

b) oqilona yoki individual – gimnastning konstitutsional, harakatlanish, funksional, psixologik xususiyatlarini va uning tajribasini aks ettiradi (hisobga oladi).

Gimnastikada mashqlarni bajarish unga xos bo'lgan uslub talablariga javob berishi lozim. U obyektiv va subyektiv xususiyat kasb etadi. Mashqni bajarishning **obyektiv xususiyati** mashq texnikasi tuzilishining modeli, namunasi, andozasiga, **subyektiv xususiyati** esa – mashqni bajarishning individual usuliga, gimnast mashq texnikasini qay darajada aniq bajarishi va harakatlarda o'z mahoratini namoyish etishiga bog'liq. Gimnastlarning texnik mahorati mashqni bajarish sifati va uning barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Gimnastika mashqlari texnikasining zahirida mexanika qonunlari, gimnast shaxsining anatomo-fiziologik va psixologik xossalari yotadi. Mexanika qonunlari gimnast harakatlarida tana va uning ayrim bo'g'imlari tashqi va ichki kuchlar ta'sirida qay tarzda bir joydan boshqa joyga ko'chishini tushuntiradi. Anatomo-fiziologik va psixologik xossalar mashq texnikasi gimnastning harakatlarida qay tarzda gavdalanitirilishini tushuntiradi.

Mashqlarni bajarishda **tashqi kuchlar** quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'imlari og'irligi; gimnast snaryad (tayanch) bilan o'zaro ta'sirga kirishganda vujudga keladigan ishqalanish kuchi; havo qarshiligi. Bu kuchlar mashqlarni bajarishni og'irlashtirishi ham, yengillashtirishi ham mumkin. Masalan, gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'imlari tayanchga nisbatan balandroq holatdan pastroq holatga harakatlanganda yerning tortish kuchi ta'siri ko'pgina mashqlarni bajarishni yengillashtiradi, pastroq holatdan balandroq holatga harakatlanishni esa og'irlashtiradi. Ishqalanish kuchi harakatni bajarishni og'irlashtirishi mumkin, lekin shu bilan bir vaqtda u mashqni samarali bajarish uchun sharoit yaratadi.

Ichki kuchlar gimnastning ishlovchi muskullar tortilishiga erishish, paylar, bo'g'imlar, qovurg'alararo kemirchaklarning bukiluvchanlik hossalariidan foydalanish qobiliyati tufayli vujudga keladi. Bu kuchlardan oqilona foydalanish mashqlarni bajarishni yengillashtiradi. Asosiy rolni mushaklar tortilishi o'ynaydi.

Gimnastika mashqlari texnikasini o'rganishda mexanika (dinamika) ning asosiy qonunlarini bilish ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi, shu sababli ularni eslatib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

Birinchi qonun (inersiya qonuni). Tashqi ta'sirlardan ajratilgan har qanday jism sokinlik yoki to'g'ri chiziqli bo'ylab bir tekis harakatlanish holatini tashqi kuchlar, inson uchun esa – ichki kuchlar uni mazkur holatdan chiqarmaguncha saqlab qoladi.

Ikkinchi qonun (kuch qonuni)gā muvofiq kuch (F) va tezlikning o'zgarishi (tezlanish – a) o'rtasida to'g'ri proporsional bog'lanish mavjud. Bu dinamikaning asosiy qonuni:

$F = t \cdot a$, bu yerda F – kuch, t – jism yoki uning ayrim bo‘g‘imi og‘irligi, a – tezlanish.

Uchinchi qonun (harakat va qarshi harakatning tengligi qonuni). Ikki jism bir-biriga ta’sir ko‘rsatganda amal qiladigan kuchlar doim teng va bir to‘g‘ri chiziqli bo‘ylab qarama-qarshi tomonga yo‘nalgan bo‘ladi.

Mexanika qonunlariga tayanib, hatto texnik jihatdan og‘ir mashqlarni bajarishning zaruriy parametrlari (og‘irlik kuchi va inersiya momentlari, harakatlar soni, tana og‘irligi umumiy markazi traektoriyalari, vaqt va b.)ni hisoblash mumkin. Shu sababli maishiy, sport, mehnat, harbiy va boshqa faoliyat turlarida harakatlarni o‘rgatish bilan shug‘ullanadigan har bir pedagog mexanika qonunlarini bilishi zarur.

Ammo bu bilimlarning o‘zi kifoya qilmaydi. Gimnastika mashqlarini samarali o‘rgatish uchun boshqa fanlar: anatomiya, fiziologiya, psixologiya, dialektika qonunlarini o‘rganishga ham to‘g‘ri keladi. Ular mexanika qonunlarini bekor qilmaydi, lekin bir qancha hollarda o‘z tuzatishlarini kiritadi, mashqlarni bajarishning o‘z shartlari va usullariga rioya etishni talab qiladi. Masalan, inson harakatlari-ning faqat mexanika qonunlariga asoslangan, boshqa fanlarning talablari hisobga olinmagan hisob-kitoblari o‘z vaqtida kutilgan ijobiy natijalarni bermagan. Bu hisob-kitoblarga tegishli tuzatishlar kiritish talab etilgan. Shu tariqa mexanika va anatomiya, umuman biologiya zaminida yangi fan – biomexanika vujudga keldi. Ammo ko‘rib chiqilayotgan masalaning mukammal yechimini bu fan ham taklif qila olmaydi, chunki mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish, boz ustiga bunda gimnastika uslubiga rioya etish gimnastning ruhiy va shaxsiy xossalariga, uning tajribasiga va nihoyat, yuqorida sanab o‘tilgan barcha shartlarning shaxsiy xossalar yetakchiligidagi yig‘indisiga bog‘liq bo‘ladi. Shu tufayli ham yangi ilmiy fan – biopsixomexanika vujudga keldi. Uning oldiga gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini to‘laqonli va aniq aks ettirish vazifasi qo‘yildi. Ammo bu vazifani u ham bajara olmadi. XX asrning 90-yillari bosh-

larida yangi ilmiy fan – psixologo-pedagogik biomexanikani yaratish zarurligini asoslovchi dalillar ilgari surildi.

Gimnastika mashqlari texnikasini tushuntirish uchun mexanika qonunlari kifoya qilmasligiga misol keltiramiz. Ma'lumki, noturg'un muvozanat sharoitida jismning turg'unlik darajasi tayanch maydonining kengligiga bog'liq: bu maydon qancha keng bo'lsa, muvozanat shuncha turg'un bo'ladi. Ammo boshda turish bir oyoqda turishga qaraganda sezilarli darajada og'irroq, vaholanki, oyoqning tayanch maydoni boshning tayanch maydonidan ancha tor. Halqalarida qo'llarni ikki tomonga yozib tiranish mexanika nuqtai nazaridan muvozanatning turg'un turiga kiradi. Amalda esa u turg'un muvozanat hisoblanmaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi gimnastika mashqlarini o'rgatishda anatomiya qonunlarini hisobga olishiga to'g'ri keladi.

Gimnast tanasining anatomik tuzilishi og'ir mashqlarni samarali o'zlashtirish va sport mahoratini oshirishga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Baland bo'yli, tana og'irligi katta bo'lgan shaxslarga bu holda bo'yi va tana og'irligi o'rtacha ko'rsatkichlar chegarasidan chetga chiqmaydigan shaxslarga qaraganda og'irroq bo'ladi.

Inson tanasining anatomik tuzilishi shakli va og'irlik darajasiga ko'ra turlicha bo'lgan mashqlarni bajarish imkoniyatini beradi. Bunga harakatlanish faoliyatini 400–600 muskullar ta'minlashi imkoniyat yaratadi. Tananing 14 bo'g'imi bo'g'imlar bilan birikib erkinlikning 105 darajasini tashkil etadi. Bunday imkoniyatlarga zamonaviy texnika qurilmalarining birortasi ham ega emas. Boz ustiga muskulning o'zi ham juda murakkab harakat organi va shu bilan bir vaqtda sezgi organidir. U bir qancha rejimda, chunonchi: sust, ohista, tez, davomli ishlashga va harakatlar o'z-o'zini tartibga solishini amalga oshirishga qodir. Harakatlanish faoliyatini axborot va energiya bilan organizmning qolgan barcha organlari va tizimlari ta'minlaydi. Bu murakkab dinamik tizimning eng oliy boshqaruvchisi yuz millardlab nerv hujayralari – neyronlardan iborat bo'lgan inson miyasidir.

Mashqlarni bajarishda harakatlarni boshqarish sifati boshning holatiga bog'liq bo'ladi. U gimnastning sensor tizimlar (ko'rish, vestibulyar, taktik-mushaklar, eshitish va boshqa tizimlar)dan keladigan axborotga qarab makonda mo'ljal olish qobiliyatini belgilaydi. Unga ishlov berish va o'rganilayotgan mashq obrazi bilan uni solishtirish natijasida tananing makondagi holatini sezish va idrok etish amalga oshiriladi, mashq haqida yaxlit tasavvur asta-sekin shakllanadi. Uning aniqligi markaziy nerv sistemasi oluvchi axborot sifati va miqdoriga bog'liq bo'ladi. Tananing makondagi holati bosh tabiiy (bosh suyagining tepasi yuqoriga qaragan) holatda bo'lganda ayniqsa to'g'ri aniqlanadi. Oyog'i osmonda bo'lib qolgan odam, agar u buning mashqini olgan bo'lmasa, makonda mo'ljalni yo'qotishi va yanglish harakatlarga yo'l qo'yishi mumkin.

Gavdaga nisbatan bosh holatining o'zgarishi muayyan mushaklar guruhi tonusi qayta taqsimlanishiga sabab bo'ladi, analizatorlarning o'zaro ta'siri xususiyatini o'zgartiradi. Masalan, boshni oldinga egish tananing old yuzasi mushaklari tonusini yaxshilaydi, oyoqlarning bukilishiga ko'maklashadi, ya'ni gavda va sonlar bukilish harakatlarning kuchi va quvvatini bosh orqa tomonga egilgan holat bilan taqqoslaganda oshirish imkonini beradi. Shu bilan bir vaqtda boshning bunday holati gavdani bukishni, oyoqlarni orqaga cho'zishni, qo'llar bilan orqaga harakat qilishni qiyinlashtiradi. Boshni orqa tomonga egish, aksincha, tananing orqa yuzasi mushaklari tonusini yaxshilaydi va oyoqlarning bukilishiga ko'maklashadi, oldinga yo'nalgan harakatlarda kuch imkoniyatlarini pasaytiradi. Ma'lumki, old tomondan gorizontal osilganda bosh oldinga egiladi, orqa tomondan gorizontal osilganda esa – boshqa orqaga egiladi.

Burilishlarda boshni oldinga egish tana old tomonga og'ishiga, boshni orqaga egish esa – tana qarama-qarshi tomonga og'ishiga sabab bo'ladi. Bu tananing o'ng va chap qismlari mushaklari tonusining tegishli o'zgarishi ta'sirida yuz beradi. Boshning holati insonning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. Boshni ko'ksingizga tushirganingiz zahoti kayfiyatingiz ham tusha boshlaydi, boshingizni viqor

bilan baland ko'tarsangiz, darhol vujudingizga tetiklik va kuch qo'yila boshlaganini his qilasiz, kayfiyatingiz yaxshilanadi, ruhingiz bardam tortadi.

Tez prujinasimon harakatlar zamirida mushaklarning oldindan tortilishi yotadi. Agar bunga antagonist mushaklarning tortilishi sabab bo'lgan bo'lsa, 0,2–0,4 sekunddan so'ng susaya boshlaydi. Shu sababli ishlaydigan mushaklarning tortilishi ularning antagonistlari tortilishining susayishi fonida boshlanadi. Ularning qo'shma faoliyatini muvofiqlashtirishda xalaqitlar yuz berishi mumkin.

Harakatlar fiziologiyasini o'rganish mushaklarning izchil tortilishi o'ta murakkab jarayon ekanligini qayd etish imkoniyatini beradi. Bu yerda fizika, kimyo, biokimyo, anatomiya va fiziologiya qonuniyatlarning uzviy dialektik aloqasi namoyon bo'ladi. Eng avvalo mushak harakatlanish omili sifatida o'ta murakkab funksiyali organ hisoblanadi. Bundan tashqari, mushaklar va suyaklar tayanich-harakatlanish apparatini tashkil qiladi. Noyob sistema sanalgan bu apparat faqat organizmning boshqa sistemalari, chunonchi: nerv, ovqat hazm qilish, yurak qon-tomir, nafas olish, ajratmalar chiqarish, endokrin, sensor va boshqa sistemalar bilan yaqin aloqada faoliyat ko'rsatishi mumkin. Mazkur sistemalar harakatga keltiruvchi va to'xtatuvchi, xizmat ko'rsatuvchi, tartibga soluvchi va boshqaruvchi rolni o'ynaydi. Sistemalar sistemasi – inson organizmining eng oliy boshqaruvchisi va tartibga soluvchisi bo'lib markaziy nerv sistemasi xizmat qiladi. Faqat bosh miya po'stlog'ini tashkil etuvchi 16 milliardga yaqin nerv hujayralari harakatlanish funksiyasini ta'minlashda ishtirok etadi. Bularning barchasi harakatlarni oqilona, tejimli boshqarish, murakkablik darajasiga ko'ra har xil harakatlanish uquv va ko'nikmalari vujudga kelishi uchun ulkan imkoniyatlar yaratadi.

Harakatlarni boshqarishning **psixologik darajasi** ayniqsa murakkabdir. Yangi mashq bilan tanishganda avval sezgi, idrok va tasavvur qilishning hissiy shakli sifatida muhim rol o'ynaydi; so'ngra zehn, xotira, fikrlash faoliyati, iroda – bilishning oqilona nazariy shakli ishga tushadi. Bilishning hissiy va oqilona shakl-

lari natijalari amaliy harakatlanish faoliyatida sinovdan o'tadi, to'ldiriladi va ularga aniqlik kiritiladi. Ruhiy jarayonlar nafaqat bir-biri bilan, balki anatomiya va fiziologiya qonuniyatlari bilan ham yaqin aloqada namoyon bo'ladi. O'rganilayotgan mashqni samarali o'zlashtirishda shug'ullanuvchilarning gimnastika mashg'ulotlariga bo'lgan munosabati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Gimnastlarning ruhiy xossalari ular o'zlari uchun yangi bo'lgan yoki hali hech kim bajarmagan mashqlarni o'zlashtirayotganlarida ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Bu holda gimnastlardan chuqur va keng bilimlar, mashqni o'zlashtirishda to'g'ri mo'ljal olish, duch kelish mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni oldindan ko'ra bilish, mustahkam iroda, o'quv-mashq jarayoniga teran ongli va faol munosabat talab etiladi.

Gimnastikada mashqlarning butun rang-barangligini ikki katta guruh: statik va dinamik mashqlarga ajratish odat tusini olgan.

Statik mashqlar

Statik mashqlar deb shunday mashqlar (alfozlar)ga aytiladiki, ularni bajarishda gimnast tanasiga ta'sir etuvchi kuchlar momentlarining yig'indisi nolga teng bo'ladi. Bunda tezlik va tezlanish ham nolga tengdir.

Mashqlarni bajarishda, mushaklarni qisqarish hususiyatlari mavjud. *Izotonik*, *izometrik* mushaklarni taranglashish turlariga bo'linadi. *Izotonik* taranglashish hususiyatida mushaklar qisqaradi. *Izometrik* (170–171- rasm) taranglashish hususiyatida, mushaklarni uzunligi o'zgarmaydi.¹⁶

Musobaqalarda statik mashqlarni bajarishda gimnastdan sudyalalar tananing yoki uning ayrim bo'g'imlarining statik holatini qayd etishlari uchun muayyan alfozda 2–3 sekund mobaynida turg'un, harakatsiz tura olish talab etiladi. Mazkur shartni bajarmaslik musobaqa qoidalariga muvofiq bahoning pasayishiga sabab bo'ladi.

¹⁶ В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. 246-бет

Statik mashqlarni bajarish usullari qattiq jismlarning muvozanati shartlarini o'rganuvchi statika qonunlariga asoslanadi. Gimnastikada osilishlar, qo'llarga tiralib turishlar, turli alfozlar, muvozanatlar statik mashqlarga yaqin turadi, lekin ular bilan ayniy hisoblanmaydi. Bunda shunday mashqlar ham uchraydiki, ularni bajarish chog'ida gimnastning tanasi turg'un, noturg'un, cheklangan turg'un va befarqqa yaqin muvozanat holatida bo'lishi mumkin.

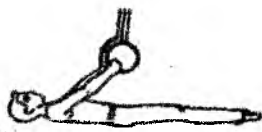
Turg'un muvozanat holatida tana og'irligining umumiy markazi (OUM) tayanch ostida joylashadi (osilishlar, qo'llarga tiralib turishlar). Bu mashqlarning aksariyati muvozanatni saqlash uchun ko'p kuch-g'ayrat talab etmaydi, lekin og'irlik kuchini yoki o'z tanasining og'irligini muvozanatga solish uchun mushaklar juda qattiq tortilishiga muhtoj bo'ladi. Bunday mashqlarga ikki tomonga cho'zilgan qo'llarga tiralish (87-rasm), gorizontaal osilishlar (88, 89-rasmlar) misol bo'ladi. Bu yerda anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonunlari mexanika qonunlariga o'z hukmini o'tkazadi.



87-rasm



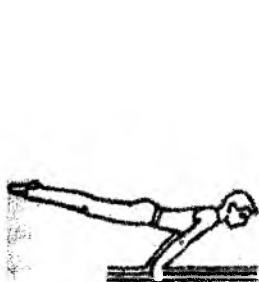
88-rasm



89-rasm

Noturg'un muvozanat holatida tana OUM tayanch ustida joylashadi. Agarda tana muvozanat holatidan chiqarilsa, tana OUM og'irlik kuchi ta'sirida pasayadi, tayanch yuzasi chegarasidan chetga chiqadi va gimnastning qo'shimcha harakatlarisiz yoki bironing yordamisiz dastlabki holatga qayta olmaydi (90, 91-rasmlar). Bunday mashqlarni bajarishda qiyinchiliklar asosan muvozanatni saqlashning mushkulligi bilan belgilanadi. Tana OUM qancha past, tayanch

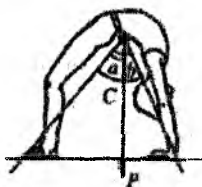
yuzasi katta va OUM proeksiyasi tayanch yuzasining markaziga yaqin bo'lsa, muvozanat holatining turg'unligi shuncha kuchli bo'ladi. Muvozanat holatining turg'unligi turg'unlik burchagini tavsiflaydi (92, 93-rasmlar): mazkur burchak qancha katta bo'lsa, turg'unlik shuncha kuchli bo'ladi. Ammo odam alfozlariga tatbiqan bu doim ham shunday bo'lavermaydi: gavdaning asosiy alfozida turg'unlik burchagi oyoqni osmonga qilib turilgan holat bilan taqqoslaganda ancha kichkina, muvozanat holatining turg'unligi esa ancha kuchlidir. Vaholanki, gavdaning asosiy alfozida tana OUM oyoqlarni osmonga qilib turilgan holatdagidan ancha yuqoridir.



90-rasm



91-rasm



92-rasm



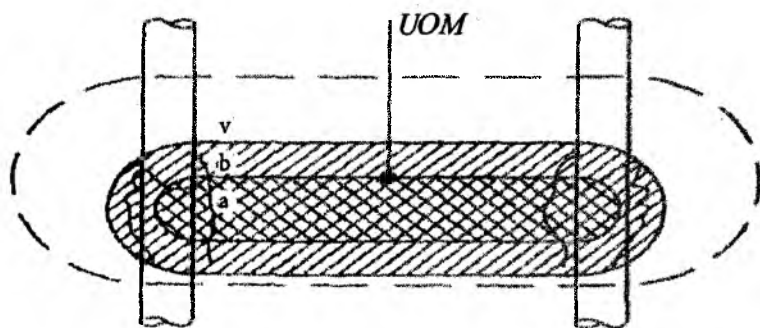
93-rasm

Muvozanat holatining turg'unligi tayanch yuzasining xususiyatlari bilan belgilanadi. Tayanch yuzasi tor, harakatchan, baland bo'lsa, ayni hol muvozanatni saqlashni qiyinlashtiradi. Mazkur faktlar ham mexanika qonunlarinigina emas, balki anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlarini ham hisobga olish lozimligini tasdiqlaydi. Berilgan alfozda gimnastning turg'unligi uning chayqatuvchi kuchlarni faol muvozanatga solish, boshlangan og'ishni o'z vaqtida to'xtatish va holatni tiklash imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Cheklangan turg'un (dinamik) muvozanat holatida tana OUM tayanch yuzasi doirasida tebranishi, uning chegarasida joylashishi mumkin. U hatto gimnast o'z kuch-g'ayrati, texnik usullar hisobiga tana OUM proeksiyasini tayanch yuzasi chegarasiga qaytarishi

uchun ozroq yoki qisqa vaqtga bu chegaradan chetga chiqishi ham mumkin. Masalan, bruslarda selpinganda, qo'llarga tiralib kuch bilan selpinganda, otda mashqlarni bajarganda muvozanatni saqlash bruslardan yoki ot dastaklaridan mahkam ushlash hisobiga ta'minlanishi mumkin.

Tayanch yuzasi tananing tiranuvchi bo'g'implari o'rtasidagi maydonning kengligi bilan belgilanadi. Mazkur makonning konfiguratsiyasi tayanch yuzasi doirasida turg'un muvozanat holati cheklangan sharoitda gimnastning muvozanatni saqlash imkoniyatiga ta'sir ko'rsatadi. Muvozanatni saqlash uchun tayanchning butun yuzasi teng ahamiyat kasb etmasligi tufayli, quyidagilar farqlanadi: a) ushlashni hisobga olmaganda tayanchning samarali yuzasi; b) tayanchning nominal yuzasi; c) tayanch yuzasining formal konturlari bilan muvofiq keladigan makonning turg'unlik maydoni. Mazkur maydon o'lchamlari va konfiguratsiyasi tananing tayanch bo'g'implari morfologiyasiga, snaryad bilan aloqaning (uni ushlashning) xususiyatiga, gimnastning jismoniy imkoniyatlari va holatiga bog'liq bo'ladi (94-rasm).



94-rasm

Gimnast tana OUM proektsiyasini tayanch yuzasining markaziga mumkin qadar yaqin holatda saqlashga harakat qiladi. Ammo bu yerda qoidadan istisno etiladigan holatlar bo'lishi mumkin. Chunon-

chi, bir oyoqda muvozanatni saqlab turishni bajarganda gimnastlar barmoqlar va tovon mushaklarining o'ta ta'sirchanligi hisobiga muvozanatning yo'qolishini tez ilg'ash va uni bartaraf etish uchun tana OUMni tayanch yuzasining o'rtasidan ozgina oldinga siljitishga harakat qiladilar. Bu holda harakatlarni boshqarish jarayoniga anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlari o'z ta'sirini ko'rsatadi.

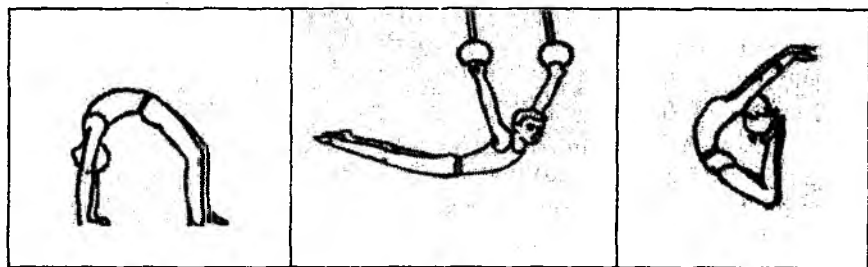
Tayanch yuzasi va tana OUMning tayanch uzra balandligi turg'unlikning bitta mezonini – *turg'unlik burchagiga* birlashtirilishi mumkin. U tana OUMning tayanchga proektsiya chizig'i va tana OUM bilan tayanch yuzasining chetidan o'tuvchi chiziqdan xosil bo'ladi. Mazkur burchak qancha katta bo'lsa, ko'rib chiqilayotgan tekislikda tana turg'unligi shuncha kuchli bo'ladi. Bir tekislikda ikkita turg'unlik burchagi mazkur tekislikda *muvozanat burchagini* xosil qiladi. Tananing turg'unligi *turg'unlik momenti* bilan ham tavsiflanishi mumkin. Mazkur moment tana og'irligini tana OUMning tayanchga proektsiyasidan tayanch chetigacha bo'lgan masofaga (og'irlik kuchi yelkasi) ko'paytirish yo'li bilan aniqlanadi. Ushbu moment qancha katta bo'lsa, turg'unlik shuncha kuchli, tanani muvozanat holatidan chiqarish shuncha qiyin bo'ladi. Ammo tayanch chetlari (oyoq tovonlari, qo'l kaftlari) qattiq jismlar emasligi tufayli, ular deformatsiyalanadi va shu bois ag'daruvchi momentga doim ham lozim darajada qarshilik ko'rsata olmaydi. Shu tufayli ham ag'darish chizig'i tayanch yuzasi chetining ichki tomoniga siljiydi va samarali tayanch yuzasini tashkil etadi. U tayanch nominal yuzasining konturi ichida joylashadi. Bu yerda biz yana gimnastlarga statik muvozanatni saqlashni talab etadigan mashqlar va alfozlarni o'rgatishda mexanika qonunlariga qay tarzda tuzatish kiritish lozimligining guvohi bo'lamiz.

Befarq muvozanat. Bunday muvozanatga shar egadir. Gimnast ayrim hollarda, masalan umbaloq oshishda befarq muvozanatga yaqin bo'lgan holatga kirishiga to'g'ri keladi.

Dinamik mashqlar

Dinamik mashqlar deb shunday mashqlarga aytiladiki, ularni bajarishda gimnast tanasi snaryadga nisbatan yoki snaryad (halqalar, trapetsiya, gimnastika g'ildiragi) bilan birga tayanchga nisbatan harakatlarni bajaradi. Tananing ayrim bo'g'imlari gavydaga nisbatan va u bilan bir vaqtda harakatlarni bajarishi mumkin. Mazkur mashqlarni bajarish texnikasi dinamika qonunlariga rioya etishga asoslanadi. Har bir bo'g'im o'z og'irlik umumiy markaziga ega bo'ladi.

Gimnastika mashqlari o'z shakliga ko'ra oldindan qo'yilgan harakatga oid vazifani bajarishga qaratilgan harakatlar tizimidir. Bunda tananing ayrim bo'g'imlari, energiya ta'minoti tizimlari, sensor tizimlar, gimnastning ruhiy va shaxsiy xossalari hamda tajribasi mushaklar ishi orqali o'zaro ta'sirga kirishadi. Gimnastika mashqlarini bajarishning bunday murakkab ta'minoti tizimli-strukturaviy tahlil nuqtai nazaridan o'rganiladi.



A

B

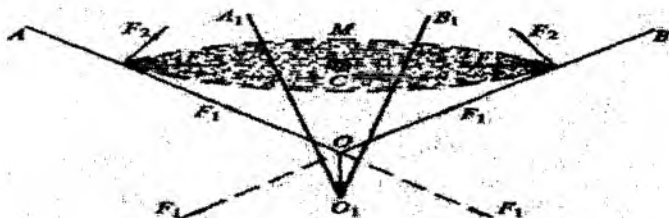
V

95-rasm

Tananing har ikki bo'g'imi **kinematik juflikni**, ularning yig'indisi esa – **kinematik zanjirni** tashkil etadi. Mazkur zanjir berk, ochiq va erkin bo'lishi mumkin (95-rasm). Berk zanjirda (A) uning ikkala uchi tayanch bilan birikadi. Ochiq kinematik zanjir (B) uchlardan biri (qo'llar yoki oyoqlar) tashqi tayanch bilan birikkan, ikkinchisi esa bo'sh va bir joydan boshqa joyga ko'chishi mumkin bo'lgan holda xosil bo'ladi. Erkin zanjirda (V) tana tayanchga ega bo'lmaydi.

Kinematik zanjir bo'g'imlarining harakatchanligi bo'g'imlardagi harakatchanlikka va har bir bo'g'im tayanchga nisbatan egallagan o'ringa bog'liq bo'ladi. Tananing tayanchdan ayniqsa uzoqda joylashgan bo'g'imlari ayniqsa harakatchan (harakatlar amplitudasi ayniqsa keng) bo'ladi. Snaryad qo'llar bilan ushlangan holda, gavda va qo'llar bilan taqqoslaganda, oyoqlar, ayniqsa tovon va boldir ayniqsa harakatchan bo'ladi. Bu holda oyoqlar gimnast tanasining asosiy ishchi bo'g'imi hisoblanadi. Ularning o'ta harakatchanligi mashqni bajarish jarayonida katta og'irlik bilan uyg'unlikda ular ko'p miqdorda kinetik energiyani jamg'arishi va kinematik zanjirda amal qiluvchi reaktiv kuchlar hisobiga uni osongina taqsimlashi uchun imkoniyat yaratadi. Masalan, turnik, halqalar va boshqa snaryadlarda oyoqlar bilan oldinga silpanib sakrashni bajarganda, oyoqlar bilan oldinga kuchli sirpanganda ular bilan harakatlar sonining katta momentini (kinetik energiyani) yaratish va ularga, qo'llar bilan esa turnikka tayanib, tana OUMni balandroq ko'tarish va elementni texnik jihatdan to'g'ri bajarish mumkin.

Gimnast tanasi makonda to'g'ri chiziqli bo'ylab turli yo'nalishlarda bir joydan boshqa joyga ko'chishi yoki ko'ndalang, bo'ylama, old-orqa o'qlar atrofida aylanma harakatlarni bajarishi mumkin. Barcha ko'chishlar negizini tana bo'g'imlarining bo'g'imlardagi aylanma va selpinma harakatlari tashkil etadi. Bu harakatlar bir qancha xususiyatlarga ega, chunonchi: tana bo'g'imlari boshqa bo'g'imga nisbatan, ikki qayd etilgan bo'g'im—uchinchi bo'g'imga nisbatan harakatlanishi mumkin; bir-biriga nisbatan qayd etilgan bir nechta bo'g'imlar bitta bo'g'im sifatida olinishi mumkin; gavda va oyoqlar ikki bo'g'imdan iborat bo'lgan kinematik juftlik yoki tizimni tashkil etishi mumkin; mushak qisqarganda dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq ikki qo'shni bo'g'im faqat bir-biriga nisbatan o'zlarining inersiya momentlariga teskari proportsional bo'lgan tezliklarda harakatlanishi mumkin (96-rasm).



96-rasm

96-rasmda mushak qisqarganda tana ikki qo'shni bo'g'imi bir joydan boshqa joyga ko'chishining prinsipial sxemasi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha) berilgan. AO va OV – tananing bo'g'imda o'zaro bog'langan bo'g'implari; $A OV$ – bo'g'implarning mushak qisqarishidan oldingi holati; $A_1 O_1 V_1$ – bo'g'implarning mushak qisqarganidan keyingi holati; F – mushakning tortqi kuchi; F_1 va F_2 – mushakning tortqi kuchi F elementlari; $M - O$ bo'g'imning ustki tomonidan joylashgan mushak; S – mushak og'irligining umumiy markazi.

Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari.

Dinamik mashqlar texnikasini tahlil qilganda, dinamikaning asosiy qonunlari bilan bir qatorda, energiyaning saqlanish umumiy qonuni va uning ayrim ko'rinishlari: harakatlar miqdorining tengligi va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunlaridan ham foydalanadilar. Bu qonunlardan dadilroq foydalanish uchun ularni xotirada tiklash lozim.

Tananing har qanday harakatiga tanaga (inson va hayvon uchun) tashqi yoki ichki kuch – kuch impulsi yoki turtkning ta'siri sabab bo'ladi. Kuch impulsi tanaga ma'lum miqdorda harakat (K) yuklaydi. U tana og'irligi (t) bilan u olgan tezlik (v)ning ko'paytmasiga teng:

$$K = t \cdot v.$$

Tana olgan miqdordagi harakatlar ishqalanishga, muhit qarshiligiga, boshqa jismlar bilan o'zaro ta'sirga sarflanadi. Mazkur kuchlarning impulslerini yengishga boshqa jismdan olingan yoki gimnastning o'zi yaratgan tegishli miqdordagi harakatlar sarflanishi mumkin. Bunda **harakatlar miqdorining tengligi** qonuni namoyon bo'ladi:

$$K_1 = K_2,$$

bu yerda K_1 – tanaga berilgan kuch impulsi; K_2 – sarflangan kuch impulsi.

Qonun aylanma harakatlarda ham amal qiladi. Bu holda u *harakatlar miqdori momentlarining tengligi* qonuni deb ataladi. Mazkur qonunga muvofiq mashqning birinchi qismida harakatlar miqdorining muayyan momentini olgan tana mashqning ikkinchi qismida shuncha momentni sarflaydi. Bu qonundan gimnastlar selpinma va aylanma mashqlar (aylanishlar, burilishlar, ko'tarilishlar va b.)ni bajarishda keng foydalanadilar. Mashqning birinchi qismida (pastga qarab harakat) ular mashqning ikkinchi qismida (yuqoriga qarab harakatlar) o'z ishini yengillashtirish uchun harakatlar miqdorining mumkin qadar ko'proq momentlarini jamg'arishga harakat qiladilar. Shu maqsadda mashqning birinchi qismida tana OUM tayanchdan mumkin qadar uzoqlashadi va shu tariqa inersiya momenti (J) mumkin qadar ko'proq yaratiladi, kerakli burchak tezligi (ω) rivojlantiriladi, shunday qilib, pastki vertikalga mashqni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlar miqdorining momenti (L) jamg'ariladi. Mashqning ikkinchi qismida tana OUM tos-son bo'g'imlarida faol bukilish yo'li bilan ta-yanchga yaqinlashadi (R_2 kichrayadi). Tana OUM aylanish radiusi-ning kichrayishi ayni shu darajada mashqning ikkinchi qismida burchak tezligi (ω_2) oshishiga sabab bo'ladi. Buning natijasida gimnast tanasi selpinma mashq boshlangan vaqtdagidan kattaroq balandlikka ko'tariladi.

$$D_1 = D_2 \text{ j } O_1 \cdot \omega_1 = O_2 \cdot \omega_2 \text{ j } K_1^2 \cdot \omega = K_2^2 \cdot \omega_2 \text{ b}$$

bu yerda 1 va 2 indekslar tegishli ravishda mashqning birinchi qismi va ikkinchi qismidagi parametrlarni ifodalaydi.

Gimnastning harakatlari makonning bir tekisligida bajarilgan holda, uning harakatlari miqdorining momenti quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$L = J \cdot \omega .$$

Shu bilan bir qatorda ko'pgina gimnastika mashqlarining bajarilishi gimnast tanasi makonning bir necha tekisliklarida oldinmaketin, ayrim hollarda esa bir vaqtda aylanishi bilan bog'liq. Bundan

tashqari, tana biron-bir bitta tekislikda aylanayotganda uning ayrim bo'g'implari makonning turli tekisliklarida ayni bir vaqtda harakatlarini bajarishi mumkin. Bu holda harakatlar miqdorining jami momenti (kuch impulsi, kinetik moment) aylanishning barcha o'qlari bo'ylab harakatlar miqdorining momentlariga teng bo'ladi:

$$L_o = L_x + q L_y + q L_z.$$

Harakatlar miqdorining tengligi va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunlari energiyaning saqlanish umumiy qonunining ayrim ko'rinishlari hisoblanadi.

Itarilish va yerga tushish. Ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarish faol itarilish va yerga tushishlar bilan bog'liq. Ularni texnik jihatdan to'g'ri bajarish mashqlarini bajarish sifatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Itarilish tana yoki uning ayrim bo'g'implari OUMni tayanchdan faol uzoqlashtirishdan iborat. Itarilish energiyasidan tanani past tayanchli holatdan baland tayanchli holatga, tayanchli holatdan tayanchsiz holatga o'tkazish uchun, aylanma impulsni yaratish uchun foydalanilishi mumkin. Bir joyda turib, yugurib kelib, selpinib turib, qo'llar, yelkalar va tananing boshqa bo'g'implari bilan itarilish mumkin.

Itarilganda kuch impulsi oyoqlar, qo'llar, gavda mushaklarining faol harakati va tayanch ta'siri hisobiga yaratiladi. U tanaga uning og'irligi (t) bilan boshlang'ich tezlik moduli (v) ko'paytmasiga teng bo'lgan harakatlar miqdorini beradi. Gimnast tanasining og'irligi o'zgarmas kattalik bo'lgani tufayli, tana OUMning uchish balandligi (H) uning boshlang'ich tezligiga bog'liq. Kuch impulsi qancha katta va uning vektori yo'nalishi vertikalga qancha yaqin bo'lsa ($\sin 90^\circ = 1$; agar α burchak 90° dan katta yoki kichkina bo'lsa, $\sin \alpha < 1$), itarilgandan keyin tana OUMning yuksalishi shuncha baland bo'ladi:

$$N = \frac{v^2 \cdot \sin \alpha}{2g}$$

bu yerda N – tana OUMning uchish balandligi; v – uning tayanchdan uzilish paytidagi boshlang'ich tezligi; α – gorizont bilan tezlik vektorining yo'nalishi o'rtasidagi burchak.

Boshlang'ich tezlik (v) qiymatini quyidagilar belgilaydi: a) faol itarilish bosqichida kuchlarning o'sib borish darajasi; b) ishchi bo'g'imlarda oyoqlar bukilishining burchak tezligi (bukilish burchagi qancha kichkina bo'lsa, tezlik shuncha katta bo'ladi); c) itarilishning davomlilikigi – u qancha uzoq bo'lsa, uchishning boshlang'ich tezligi shuncha kam, binobarin, uning balandligi ham shuncha past bo'ladi; d) tayanchning birlik xossalari (tayanch ta'siri qiymati); e) oyoqlarni (qo'llarni, tananing boshqa bo'g'imlarini) tayanchga itarilish joyida qo'yish burchagi – u vertikalga qancha yaqin bo'lsa, shuncha yaxshi; f) harakatlar yonlama tebranishlarining qiymati – u qancha kam bo'lsa, shuncha yaxshi; j) gavdaning vertikalga nisbatan holati – unga yaqinroq bo'lgani ma'qul.

Yerga tushish – gimnast uchun eng og'ir va muhim mashqlardan biri. Uni texnik jihatdan to'g'ri bajarish bajarilgan kombinatsiyani yoki tayanib sakrashni sezilarli darajada bezaydi, jarohat olish imkoniyatini istisno etadi. Ayni shu sababli gimnastlar o'z kombinatsiyasini uchish amplitudasi baland bo'lgan va aniq yerga tushish bilan tugaydigan og'ir va chiroyli sakrab tushishlar bilan tugallashga harakat qiladilar. Yerga tushish vaqtida tezlik so'nadi, binobarin, tana shu vaqtgacha jamlagan harakatlar miqdori ham tugaydi va turg'un muvozanat saqlanadi.

Harakat tezligi so'nayotganda gimnast ancha kuchli zo'riqishlarni his qilishi mumkin. Ularning qiymati tana OUM pastga qarab harakat tezligining pasayish sur'atiga teng. Ko'p sonli yerga tushishlar gimnastlarning ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ular ichki harakatchan organlar "chayqalishi"ga va qatqorinda, organlarning o'zida, tana pastki qismi qon tomirlarining devorlarida, shuningdek vestibulyar analizatorning retseptor asboblarida mavjud bo'lgan intero-retseptorlarning ta'sirlanishiga sabab bo'ladi. Gimnastning tayanch-harakatlanish apparati ham zo'riqishni his etadi. Zarbdor zo'riqishlar oyoq mushaklarini tez toliqtiradi, ularda og'riq uyg'otadi.

Yerga tushish vaqtida tayanch-harakatlanish apparatiga, ayniqsa oyoqlarga tushadigan yuk ba'zan juda katta miqdorga yetadi. Masalan,

kurbet bajarilganidan keyin u 340–500 kg atrofida bo‘lishi mumkin. Ko‘pgina mashqlarni bajarishda gimnast oyoqlari bilan emas, balki qo‘llari bilan yerga tushishiga to‘g‘ri keladi. Bu holda qo‘llarning tayanch-harakatlanish apparatiga tushadigan yuk miqdori 250–300 kg ga yetishi va undan oshishi ham mumkin.

Yerga tushish paytigacha jamg‘arilgan kinetik energiya tayanch-harakatlanish apparatining ressur hossalariidan foydalanish va uni tayanchning o‘zi so‘ndirishi hisobiga so‘nadi. Shuning uchun ham yerga tushish texnikasi qancha yomon va gimnast tushadigan tayanch qancha qattiq bo‘lsa, uning tayanch-harakatlanish apparatiga tushuvchi yuk shuncha og‘ir, boshqa salbiy ta’sirlar ham shuncha kuchli bo‘ladi.

Yerga tushishning tayanish bosqichida muvozanatni saqlash tana OUMga nisbatan harakat traektoriyasiga nisbatan tananing uchish shakliga, OUM atrofida tananing aylanish yo‘nalishi va tezligiga; gimnastning yerga tushishdagi noaniqlikni qo‘llar, bosh, gavdaning maxsus harakatlari hisobiga o‘z vaqtida tuzatish qobiliyatiga; oyoqlar mushaklarining kuchiga bog‘liq bo‘ladi.

Yerga qo‘nishning aniqligi sakrab tushishdan oldingi element to‘g‘ri bajarilishiga, asosan sakrab tushishning o‘ziga, yerga tushish texnikasiga ham bog‘liqdir. Mazkur texnika buzilganda gimnast muvozanatni yo‘qotishi, tana oldinga, orqaga va yon tomonga siljishi mumkin. Bu xatolarga yo‘l qo‘ymaslik va yerga tushish texnik jihatdan to‘g‘ri va chiroyli bajarilishiga erishish uchun quyidagi asosiy qoidalariga rioya qilish lozim:

1. Tana OUM uchish balandligi qancha katta bo‘lsa, cho‘nqayish shuncha chuqur va davomli bo‘lishi kerak.

2. Bir yoki bir necha o‘qlar atrofida tananing bir vaqtda aylanish tezligi qancha baland bo‘lsa, yerga tushish vaqtida tananing aylanish yo‘nalishiga qarab, oyoqlarning barmoqlari tayanchda tana OUM proektsiyasidan tegishli tomonga shuncha uzoqqa qo‘yiladi. Gorizontaal tezlik katta bo‘lganda oyoqlar tana OUM proektsiyasidan oldinroqqa qo‘yiladi.

3. Turg'un yerga tushish uchun parvozda bo'lish vaqtidayoq gavdani tiklashga, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukishga va ko'krak qismida biroz bukchayishga harakat qilish kerak. Bunda oyoqlar rostlangan yoki deyarli rostlangan, tovonlar cho'zilgan, oyoq barmoqlari bukilgan, qo'llar ikki tomonga qarata yuqoriga ko'tarilgan bo'lishi lozim. Gavda tiklangan va ayniqsa bukilgan holatda yerga tushish juda xavfli!

4. Odam boshining tepa qismi yuqoriga qaragan holatda bo'lganda makonda ayniqsa yaxshi mo'ljal oladi. Shu sababli gimnast parvozda gavdasini qancha tez rostlay olsa, u makonda shuncha yaxshiroq mo'ljal oladi, yerga tushishni texnik jihatdan to'g'ri amalga oshiradi, binobarin, sakrab tushishni bajarish saviyasi ham balandroq bo'ladi.

Reaktiv harakat va reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi), tebranma harakat. Ko'pgina gimnastika mashqlarini (ayniqsa snaryadlarda) bajaranda gimnast ularning egiluvchanligini, elastik (ressor) xossalayrini hisobga olishiga to'g'ri keladi. Bundan tashqari, ular mashqlarni samarali bajarish uchun snaryadning yoki o'z tayanch-harakatlanish apparati tayanch qismining, ko'pincha ularning ikkalasining "reaktiv harakati"ga turtki berishga maxsus harakat qiladilar; so'ngra mashqni bajarishni yengillashtirish uchun dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq o'z tayanch reaksiyasidan foydalanadilar.

Reaktiv harakat – gimnast tanasi snaryad yoki boshqa tayanchdan itariladigan paytgacha jamg'arilgan harakatlar miqdori ta'sirida snaryad yoki boshqa tayanch (erkin mashqlar uchun supa, akrobatika yo'lagi) yuzasi shaklining o'zgarishi (masalan, gimnastika ko'prikchasiga sakrab tushganda, akrobatiga yo'lagiga tushganda, turnik grifi, bruslarning tayoqlariga ta'sir ko'rsatganga).

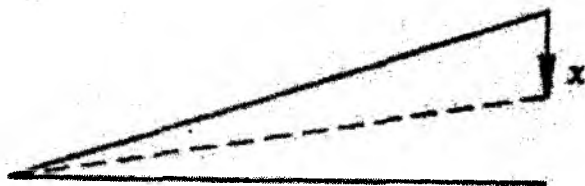
Reaktiv harakatni gimnast o'z tayanch-harakatlanish apparatida mushaklar, bo'g'imlar, paylarni cho'zish, antagonist mushaklar, tana yoki uning ayrim bo'g'imlari og'irligi, tana ayrim bo'g'imlarining tayanch funksiyasini bajaruvchi boshqa bo'g'imlariga nisbatan inersiya momenti ta'sirida umurtqa suyaklari o'rtasidagi kemirtaklar-

ning siqilishi yoki cho'zilishi tarzida vujudga keltirishi ham mumkin. Ammo snaryadning (har qanday elastik tayanch yuzasining) reaktiv harakati o'zining elastikligi tufayli dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq gimnast tanasiga u reaktiv harakatni qanday kuch bilan vujudga keltirgan bo'lsa, shunday kuch bilan aks ta'sir ko'rsatadi. Gimnast itarilishni texnik jihatdan to'g'ri bajarganda ikki kuch – gimnastning tayanchdan itarilish kuchi va snaryad o'z reaktiv kuchining qo'shilishi yuz beradi.

Reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi) – gimnast tanasiga tayanchning ta'siri. Bunday kuchga cho'zilgan mushaklar, paylar va tayanch-harakatlanish apparatining boshqa qismlari ham ega bo'lishi mumkin. Snaryadning va o'z tayanch-harakatlanish apparatining reaktiv kuchlari, ayniqsa ular bir vaqtda ta'sir ko'rsatganda, gimnastga mashqni texnik jihatdan yanada to'g'riroq, samaraliroq, mashqning asosiy qismiga mushak energiyasini kamroq sarflab bajarishga yordam beradi. Reaktiv kuch ta'siri batutda mashq bajarishda, prujinali ko'prikladandan itarilishda ayniqsa bo'rtib namoyon bo'ladi. Undan to'g'ri foydalana olmaslik mashqni bajarishni og'irlashtiradi.

Gimnastning tayanch-harakatlanish apparatiga tayanch reaksiyasi ta'sirining qiymati dinamografik platformalar yordamida aniqlanadi. Tayanch reaksiyasining vertikal va gorizontal elementlariga ham baho beriladi.

Snaryad reaktiv harakatining qiymati (x) snaryad deformatsiyalanuvchi qismining boshlang'ich darajaga nisbatan o'zgarishi bilan o'lchanadi (98-rasm).



98-rasm

Reaktiv kuch (R) snaryad deformatsiyalanuvchi qismi birlik koefitsienti (s) ning mazkur qismning o'zgarish qiymati (x) ga ko'paytmasi sifatida aniqlanadi:

$$R = -sx$$

Itarilganda tayanchning reaktiv kuchi sportchining og'irligidan 5–6 baravar ortiq bo'lishi mumkin. Yetakchi gimnastlarning erkin mashqlarida boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inga tushuvchi yuk 0,09–0,11 sekund mobaynida 700–800 kg ni tashkil etadi. Tananing harakatda faol ishtirok etayotgan bo'g'imlari soni ko'payishiga qarab reaktiv kuchlarning ta'sir darajasi oshib boradi.

Tebranma harakat – bu tananing shunday bir to'la qinsimon harakatiki, bunda selpinish jarayonida oyoqlar gavdaga nisbatan tebranma harakatlarni bajaradi: ular dam gavdadan orqada qoladi, dam undan o'zib ketadi, dam yana orqada qoladi. Bu holda ishga mushaklarning tegishli guruhlar oldinma-ketin qo'shilishi hisobiga energiyaning qayta taqsimlanishi yuz beradi. Ko'pincha quyidagi oldinma-ketlik kuzatiladi: selpinish avvalida oyoqlar gavdadan orqada qoladi, bunda tana old yuzasining mushaklari cho'ziladi, so'ngra, mazkur mushaklar faol qisqarishi hisobiga, oyoqlar gavdadan o'zib ketadi, harakat oxiriga borib esa, tag'in undan orqada qoladi. Bunday xususiyatga ega bo'lgan harakatlarda oyoqlar oladigan harakatlar miqdorining ko'payishi yuz beradi. Selpinishning pirovard nuqtasida oyoqlar harakatlar miqdorining eng katta momentiga ega bo'ladi. Bu holda qo'llar snaryadga juda kuchli ta'sir ko'rsatadi va tana go'yoki tayanchning ikki nuqtasi (qo'llar va oyoqlar) ga tayanib, snaryadga nisbatan balandroqqa ko'tarilish imkoniyatiga ega bo'ladi (turnikda, halqalarda oldinga selpinib yerga sakrab tushish va b.).

Aylanma harakatlar. Ko'pgina dinamik mashqlarni bajarishda maydonning bir, ikki va hatto uch tekisligida bir vaqtda gimnast tanasining aylanma harakatlari uchun sharoit yaratish mumkin. Aylanma impuls (harakatlar miqdori momenti) tayanchda ham, tananing tayanchsiz holati sharoitida ham yaratiladi. Aylanma impuls, agar u

tayanchda yaratilgan bo'lsa, tana tayanchsiz holatga o'tganida kuchaytirilishi mumkin. Gimnastlar ko'pincha aynan shunday ish ko'radilar.

Tananing *tayanchli holatida* aylanma harakatlar oyoqlarda, qo'llarda, ko'ndalang, bo'ylama va old-orqa o'qlar atrofida bajarilishi mumkin. Ularning eng soddalari bir joyda turib o'ngga, chapga, orqaga burilishlar, 180° , 360° va undan ortiq gradusga sakrab burilishlar, oldinga, orqaga va yon tomonga umbaloq oshish va saltolardir.

Burilish texnikasida ikki qism farqlanadi. Birinchi qismda gimnast tayanch bilan faol o'zaro ta'sirga kirishib, tananing qayd etilmagan qismini buradi ("aylantiradi"), unga harakatlar miqdorining zaruriy momentini beradi. Ikkinchi qismda sakrashsiz burilishni bajarishda gimnast burilish yo'nalishiga teskari oyog'ini tayanchdan ozod qiladi, uni tayanchli oyog'i bilan jipslaydi va shu tariqa burilishni yakunlaydi; sakrashli burilishlarda esa gimnast tayanchdan itariladi va tayanchsiz holatda tananing burilayotgan qismi jamg'argan energiya hisobiga tananing tayanchli qismini burilishga jalb qiladi.

Burilishlarni bajarish tananing tayanchdan eng uzoqda joylashgan bo'g'imlaridan boshlanadi. Tayanchda qayd etilgan bo'g'im tana tayanchdan uzilmaguncha boshlang'ich holatga nisbatan burilmaydi (180° , 360° va undan ortiq gradusga burilishlar, turnikda, halqalarda oldinga selpinib burilishlar va b.). Tananing tayanchdan uzoqlashgan bo'g'implari berilgan mashqni samarali bajarishni ta'minlash uchun yetarli bo'lgan harakatlar miqdori momentini kasb etganidan so'ng tayanch bilan aloqa to'xtatiladi. Burilish kattaligi tana tayanch bilan qay darajada mahkam ilashishiga, gimnastning jismoniy imkoniyatlari va texnik mahoratiga bog'liq bo'ladi. Masalan, tananing bo'ylama o'qi atrofida 180° , 360° va undan ortiq gradusga sakrab burilishlarda oyoqlar inersiyasi momenti ular tayanchdan o'zilgunga qadar gavda inersiyasi momentidan ancha katta bo'ladi, chunki oyoqlar tayanch (yer) bilan mahkam birikadi; oyoqlar harakatlari miqdorining momenti gavda harakatlari miqdorining momentidan katta bo'ladi:

$$J_{\text{oyoqlar}} > J_{\text{gavda}}; L_{\text{oyoqlar}} > L_{\text{gavda}}.$$

Shu tufayli ham gavda o'zining bo'ylama o'qi atrofida aylanishi uchun sharoit yaratiladi. Oyoqlar tayanchdan o'zilganidan keyin esa, aksincha, oyoqlar inersiyasi momenti gavda inersiyasi momentidan kichkina bo'ladi, oyoqlar harakatlari miqdorining momenti gavda harakatlari miqdorining momentidan kichkina bo'ladi:

$$J_{\text{oyoqlar}} < J_{\text{gavda}}; L_{\text{oyoqlar}} < L_{\text{gavda}}.$$

Bunda oyoqlar burilishi uchun sharoit yaratiladi: bunga tayanch bo'lib gavda olgan harakatlar miqdori momenti xizmat qilgan.

Tananing ko'ndalang o'qi va unga parallel o'qlar bo'ylab burilishlarda aylanish impulsi gimnast boshlang'ich holatdan pirovard holatga o'tayotib, mazkur bo'g'imlarning o'qlariga nisbatan tananing turli bo'g'implari bilan aylanma harakatlarni bajarishi hisobiga yaratiladi. Chunonchi, qo'llar – yelka bo'g'implari atrofida; son – tizza bo'g'implari atrofida; gavda bilan bosh – boldir-tovon bo'g'implari atrofida aylanma harakatlarni bajaradi. Har bir bo'g'im burchak tezligining tegishli inersiya momentiga ko'paytmasi ularning har biri harakatlari miqdorining momentini tashkil etadi. Tana harakatlari miqdorining umumiy momenti uning bo'g'implari harakatlari miqdoridan tarkib topadi.

Itarilish tik yo'nalishda emas, balki tanani orqaga yoki oldinga og'ish yo'li bilan amalga oshirilganda, og'irlik kuchi (R) tayanch markazi atrofida aylanish momentini yaratadi va bu tananing aylanma harakatini yengillashtiradi. Itarilgandan keyin uchish balandligi esa ikkala holda ham pasayadi. Ayni shu sababli oldinga va orqaga salto texnikasini takomillashtirish asosan tik yo'nalishda tana uchishi-ning eng katta tezligini va shu bilan bir vaqtda aylanish uchun zarur bo'lgan harakatlar miqdori momentini yaratish imkoniyatini beradigan boshlang'ich holatni va faol harakatlar yo'nalishini tanlashdan iboratdir. Tana OUMni itarilish yo'nalishidagi ayrim burchak ostida oldindan tezlatish yo'li bilan ayniqsa samarali itarilish mumkin (99-

rasm). Tana tayanchdan uzilgandan keyin olg'a va aylanma harakatlari tayanchsiz holatda amalga oshiriladi.

Tayanchsiz holatda gimnast tanasi erkin kinematik zanjirni tashkil etadi va kinematika qonunlariga muvofiq olg'a va aylanma harakatlarni bajarishi mumkin.

Qattiq jismning **olg'a harakati** deb shunday harakatga aytiladiki, bunda jism nuqtalari parallel joylashgan bir xil traektoriyalar bo'ylab harakatlanadi va vaqtning har bir mazkur lahzasida teng tezlik va tezlanishlarga ega bo'ladi. Shu sababli gimnast tanasining olg'a harakati haqida uning OUM harakatiga qarab hukm chiqarish mumkin. Gimnastika mashqlarini bajarishda olg'a harakatlari aylanma harakatlari bilan birikadi.

Aylanma harakatlari — qattiq jismning shunday bir harakati, bunda aylanish o'qida yotuvchi hamma o'qlar yoki hech bo'lmasa ikki o'q harakatsiz qoladi. Gimnastikada bunday harakatlarga salto, burilishlar va ularning birikmalari kiradi. Mazkur turdagi harakatlarning asosiy tavsiflari burchak tezligi va burchak tezlanishidir.



99-rasm

Tayanchsiz holatda aylanma harakatlarni bajarish imkoniyatini o'rganganda shuni hisobga olish lozimki, ayni holda gimnast tanasi harakatlari miqdorining momenti o'zgarmas bo'ladi: $L = \text{const}$. Bundan xulosa shuki, tana OUM harakatining traektoriyasi tayanchsiz holatga uchish kattaligi hamda tezligining yo'nalishi bilangina belgilanadi; harakat miqdorini kamaytirish ham, ko'paytirish ham

mumkin emas, uni faqat tananing ayrim bo'g'imlari o'rtasida qayta taqsimlash mumkin.

Tayanchsiz holatda gimnast tanasi doim uning OUM orqali o'tuvchi o'q atrofida aylanadi. Shu sababli harakat chizig'i OUM orqali o'tmaydigan har qanday kuch tana OUM orqali o'tuvchi o'qqa nisbatan aylanish momentini yaratadi. Burilish oyoqlar va qo'llardan boshlanadi, chunki ular o'ta harakatchanlik bilan tavsiflanadi. Kuch tana OUM orqali o'tuvchi chiziq bo'ylab ta'sir ko'rsatgan holda moment yaratilmaydi, chunki uning yelkasi nolga teng. Murakkab aylanma harakatlar bajarilganda tanaga inersiyaning bir nechta momentlari bir vaqtda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu holda ularning umumiy inersiya momenti inersiyaning ta'sir etayotgan momentlari yig'indisiga teng bo'ladi:

$$J_0 = J_1 + J_2 + J_3.$$

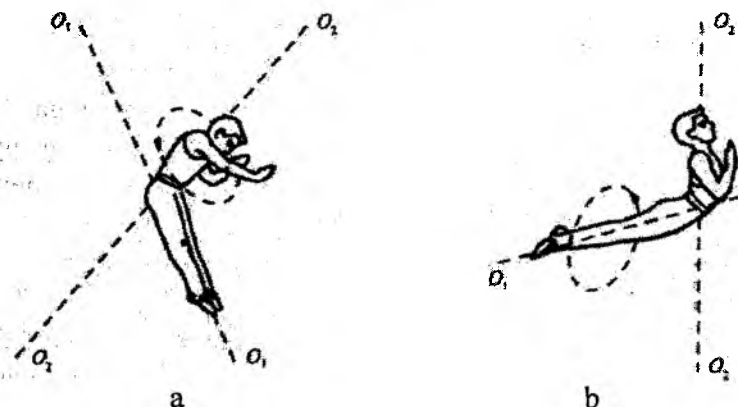
Aylanma harakatlarni bajarishda tana bo'g'imlari, yuqorida qayd etib o'tilganidek, biri ikkinchisiga nisbatan faqat qarama-qarshi tomonlarga bir-biriga qarab ularning inersiya momentlariga teskari proportsional bo'lgan tezliklarda siljishi mumkinligini ham hisobga olishga to'g'ri keladi. Masalan, ikki bukilib oldinga saltoni gavda bilan faol harakatlar va tepaga ko'tarilgan qo'llar hisobiga bajarishga harakat qilganda, gavda o'z o'qi atrofida 45° ga, oyoqlar esa unga qarab 90° ga buriladi. Bunga gavda inersiyasining momenti ayni holda oyoqlar inersiyasining momentidan ikki baravar katta bo'lishi imkoniyat yaratadi. Ayni shu mashq faqat qo'llarning faol harakatlari hisobiga bajarilganda, qo'llar va tananing qolgan qismi inersiyasi momentlarining nisbati gavda tik tutilgan holatda 1:12 ga, ikki bukilgan holatda – 1:4 ga teng bo'ladi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha).

Yuqorida bayon etilganlardan birgina qo'llarning harakati hisobiga tana jiddiy aylanishiga erishish mumkin emas degan xulosaga kelish mumkin. Qo'llar bilan faqat makonda tananing holatiga yanada to'g'riroq yerga tushish maqsadida tuzatish kiritish mumkin, bundan ortig'ini bajarishning iloji yo'q, chunki gimnastika mashqlarini bajarishda gimnast tanasi tayanchsiz holatda 1,5 sekunddan ortiq turmaydi.

Gavda va oyoqlar $90-100^\circ$ burchak ostida joylashtirilsa, o'zaro ta'sirga kirishuvchi bo'g'imlar inersiyasi momentlarining tana burilishi uchun qulay bo'lgan nisbati yaratiladi. Bunda gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan oyoqlar inersiyasi momentining qiymati gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan gavda inersiyasi momentidan taxminan 7–8 baravar katta, so'nggi zikr etilgan moment esa – oyoqlarning bo'ylama o'qiga nisbatan ularning inersiyasi momentidan taxminan shuncha baravar katta bo'ladi. Bu gavda yoki oyoqlarning bo'ylama o'qi atrofida burilishlarni bajarish imkoniyatini beradi. Birinchi holda aylanish impulsini yaratish uchun tayanch sifatida oyoqlardan foydalaniladi. Ularning inersiyasi momenti, ular OUM gavdaning bo'ylama o'qigacha bo'lgan masofani hisobga olganda, gavdaning inersiyasi momentidan ancha katta bo'ladi: $J_{\text{oyoqlar}} > J_{\text{gavda}}$. Bu oyoqlardan "itarilib", gavdani uning bo'ylama o'qi atrofida aylantirish imkoniyatini beradi. Shundan keyin tana tos-son bo'g'imlarida bukiladi. Bunda oyoqlar gavdaga "yetib oladi" va undan harakatlar miqdori jamg'arilgan momentining bir qismini olib qo'yadi.

Oyoqlarning ko'ndalang o'qi atrofida burilish ham ayni shu tarzda bajariladi, chunki ularning inersiyasi momenti gavdaning inersiyasi momentidan ancha kichkina bo'lib qoladi: $J_{\text{oyoqlar}} < J_{\text{gavda}}$. Aylanish impulsini yaratilganidan so'ng gimnast gavda yoki oyoqlarning bo'ylama o'qi atrofida burilishni bajarib, yana bukilishi va qomatini tiklashi mumkin. Tayanchsiz holatda gimnast bajarishi mumkin bo'lgan burilishlar miqdori balandlik zaxirasiga, binobarin, vaqt zaxirasiga ham bog'liq bo'ladi. Burilish jarayonida tananing burilayotgan qism uchun tayanch bo'lib xizmat qilgan qismi unga yetib oladi va u egallagan harakatlar miqdori momenti yoki kinetik energiyaning bir qismini olib qo'yadi (100-rasm, *a, b*).

Tayanchsiz holatda makonning barcha tekisliklarida aylanma harakatlarni bajaribgina qolmasdan, balki yotiq yo'nalishga nisbatan 90° burchak ostida itarilganda tepaga-pastga ko'chish va tana OUM tezligining gorizontaal elementi mavjud bo'lganda turli burchaklar ostida itarilganda parabola bo'ylab ko'chish mumkin.



100-rasm. Tayanchsiz holatda tananing egilgan (a) va bukilgan (b) holati orqali tananing burilishi: O_1O_2 – oyoqlarning bo'ylama o'qi; O_2O_2 – gavdaning bo'ylama o'qi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha)

Tayanchsiz holatda tananing aylanish tezligini alfozni o'zgartirish yo'li bilan o'zgartirish mumkin. Masalan, tananing bo'ylama o'qi atrofida aylanganda tanani egish, qo'llarni yon tomonlarga cho'zish aylanish tezligi susayishiga, tanani bukish, qo'llarni bir yerga keltirish – tezlikning oshishiga olib keladi.

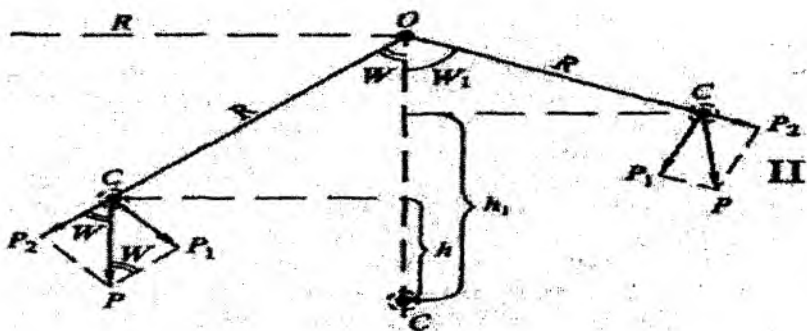
Selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar. Yurish, yugurish jarayonida, ko'pgina maishiy, mehnat va sport harakatlarini bajarishda inson qo'llari, oyoqlari va butun tanasi bilan selpinma harakatlar qiladi. Gimnastika uchun gimnastika snaryadlarida selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar ayniqsa diqqatga sazovordir. Kuch ishlatiladigan mashqlardan farqli o'laroq, selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'imlari og'irlik kuchi va inersiyasi ta'siridan keng foydalanilishi bilan tavsiflanadi.

Selpinma mashqlarni bajarishda tananing og'irlik kuchi va inersiyasidan mohirona foydalanish uchun ularning gimnast ichki kuchlari bilan o'zaro ta'siri qonuniyatlarini ko'rib chiqish lozim. Bu selpinma harakatni S.-M.A.Alekperov taklif qilgan prinsipial sxema sifatida tasavvur qilishni talab etadi (101-rasm). Bu yerda gimnast

boshlang'ich holat I dan pirovard holat II ga ko'chadi. Boshlang'ich holatda gimnast tanasi OUM S nuqtada turadi. Bu holda tana og'irligi ikki tarkibiy qismga ajratilishi mumkin: tangensial og'irlik R_1 va radial og'irlik R_2 .

Tangensial og'irlik tayanch nuqtasi – O o'qqa nisbatan aylanish momentini yaratadi. Uning qiymati R_1 va radius R (tayanchdan tana OUMgacha bo'lgan masofa)ning ko'paytmasiga teng:

$$M_R = R_1 \cdot R$$



101-rasm. Gimnast tanasi OUM (S)ning qayd etilgan o'q (O) atrofida aylanish radiusi o'zgaragan holdagi harakati sxemasi:

I – tana OUM boshlang'ich holati; **II** – tana OUM pirovard holati; R – og'irlik kuchi; R_1 – og'irlik kuchining tangensial qismi; R_2 – og'irlik kuchining radial qismi; W – boshlang'ich holatda tik yo'nalishga nisbatan tana OUM og'ish burchagi; W_x – pirovard holatda tana OUM og'ish burchagi; R – boshlang'ich holatda aylanish o'qidan tana OUMgacha bo'lgan masofa; R_1 – pirovard holatda aylanish o'qidan tana OUMgacha bo'lgan masofa; h – boshlang'ich holatda OUM balandligi; h_1 – pirovard holatda OUM balandligi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha)

$R_1 = R \times \sin W$ bo'lgani bois (bu yerda W burchak tananing vertikal holatdan og'ish darajasi hisoblanadi), og'irlik kuchining aylanish momenti M_p gimnast tanasi og'irligi R ning vertikal holatga nisbatan

gimnast tanasining og'ish darajasini tavsiflovchi burchak sinusi $\sin W$ va radius R ga ko'paytmasiga teng:

$$M_R = P \cdot \sin W \cdot R.$$

Aylanish momentining qiymati tana OUM aylanish radiusi (OS) va burchak kattaligi (W)ga qarab o'zgaradi. Eng katta qiymatga u tananing gorizontol holatida ega bo'ladi ($M_R = R \cdot R$), chunki $\sin 90^\circ = 1$; tana vertikal holatga o'tgach esa u nolga teng bo'ladi ($\sin 0^\circ = 0$).

Mashqning ikkinchi qismida tana vertikal chiziqdan o'tganidan keyin kuchning harakat yo'nalishi R , qarama-qarshi tomonga o'zgaradi: u soat mili yo'nalishida harakat qiladi va, binobarin, gimnast tanasining gorizontol holatida eng katta qiymat bilan manfiy belgiga ega bo'ladi. So'ngra tana snaryad uzra (katta aylanishni bajarishda) vertikal holatga yaqinlashishiga qarab uning qiymati nolgacha kamayadi va gorizontol holatga yaqinlashishiga qarab yana maksimumgacha, lekin endi musbat belgi bilan o'sa boshlaydi, chunki uning harakati soat mili harakatiga qarshi yo'nalishga qaratilgan bo'ladi.

Og'irlik kuchining **radial qismi** R_1 , doim radius bo'ylab harakat qiladi va tanani tayanchdan tortadi yoki tayanchga qisadi. Mazkur kuch qiymati tananing vertikal holatdan og'ish burchagiga bog'liq: bu burchak qancha kichkina bo'lsa, uning qiymati shuncha katta bo'ladi. Eng katta qiymatga u tananing vertikal holatida ($R_1 = R$), eng kichkina qiymatga esa — gorizontol holatda ($R_1 = 0$) ega bo'ladi; gorizontol chiziqdan pastroqdagi sektorda u aylanish o'qidan, gorizontol chiziqdan yuqoridagi sektorda esa — aylanish o'qiga tomon harakatlanadi. Vertikal holatda snaryad ostida R_1 harakati yo'nalish jihatidan og'irlik kuchi ta'siri bilan muvofiq keladi. Ammo bu selpinma harakat bo'lgani tufayli, mazkur kuchlar ta'siriga **markazdan qochma kuch** (F) ham qo'shiladi. Uning qiymati jism massasiga (m), tana OUM chiziqli tezligi kvadratiga (v^2) to'g'ri proporsional va OUM radiusiga (R) teskari proporsionaldir:

$$F = \frac{mv^2}{R}.$$

Vertikal holatda gimnast tanasiga kuchlarning ta'siri uning og'irligidan 2–5 baravar ortiq bo'lishi mumkin, ayniqsa oyoqlar bilan tebranma harakatlar bajarilayotganda. Tayanch-harakatlanish apparatiga tushadigan bunday og'ir yuk snaryad mahkam ushlanishini va ishonchli xavfsizlik vositasini ta'minlashni talab etadi. Snaryad-dan ajralishlar boshga yiqilishlar va og'ir jarohatlar olishga sabab bo'lishi mumkin.

Yuqorida bayon etilgan qonuniyatlardan va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunidan foydalanish og'ir selpinma mashqlarni bajarish uchun imkoniyat yaratadi va gimnastning harakatlarini yengillashtiradi. Buning uchun mashqning birinchi qismida tana OUM tayanchdan mumkin qadar uzoqlashtiriladi va shu tariqa boshlang'ich holatda mashqni bajarish uchun mumkin qadar ko'proq inersiya momenti, selpinma harakatlarni bajarish jarayonida esa – harakatlar miqdorining eng ko'p momenti yaratiladi. Mashqning ikkinchi qismida (vertikaldan keyin) tana OUM gavdani tos-son bo'g'imlarida bukish yo'li bilan yoki biron-bir boshqa usulda aylanish o'qiga yaqinlashadi. Bu holda R_2 radiusining kichrayishi tegishli ravishda burchak tezligi v_2 oshishiga, binobarin, tana OUM I selpinma harakat boshlangan nuqtadan yuqorida joylashgan II balandlikka ko'tarilishiga olib keladi.

Ko'pgina selpinma harakatlarni bajarishda eng yaxshi samaraga erishish va gimnast harakatlarini yengillashtirish uchun gavda va oyoqlar harakatlari miqdori momentlarini qayta taqsimlashga to'g'ri keladi.

Hatto turnik va halqalarda oldinga selpinib sakrab tushishlar kabi oddiy harakatlarda ham mashqning birinchi qismida, tana vertikal chiziqqa yaqinlashganda, gavda yuqori qismining burchak tezligini oshirishga, oyoqlarning burchak tezligini esa – susaytirishga to'g'ri keladi. Mashqning ikkinchi qismida, vertikal chiziqdan o'tilganidan so'ng, aksincha, oyoqlar burchak tezligini gavda hisobiga oshirishga, demak, ularning harakatlar miqdori momentini ham oshirishga to'g'ri keladi. Selpinma harakat oxirida, oyoqlarga, ular olgan harakatlar miqdori momentiga yoki kinetik energiyaga "tayanib", binobarin,

ularning burchak tezligini susaytirib, shuningdek turnikdan qo'llar bilan itarilib, siltanma harakatni bajarish va tana OUMni zaruriy balandlikka ko'tarish mumkin. Harakatlar miqdorining momentini tana bo'g'imlari o'rtasida bunday qayta taqsimlash sakrab tushishni yanada balandroq va chiroyliroq bajarish imkoniyatini beradi.

Ko'pgina selpinma harakatlarni bajarish texnikasi zahirida harakatlar miqdori momentini tana bo'g'imlari o'rtasida qayta taqsimlash prinsipi yotadi.

Kuch ishlatiladigan mashqlar. Kuch ishlatiladigan mashqlar dinamik va statik bo'ladi. Ular gimnastlardan yaxshi rivojlangan muskul kuchini talab qiladi.

Dinamik kuch ishlatiladigan mashqlar musobaqalarning qoidalariga muvofiq ohista, harakatlanayotgan bo'g'im yoki umuman tana inersiyasidan foydalanmasdan bajariladi.

Bajarilayotgan mashq xususiyatiga qarab oshib o'tuvchi yoki yon beruvchi ishni amalga oshiradilar. Oshib o'tuvchi ish rejimida harakat pastroq holatdan yuqoriroq holatga qarab, gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'imlari og'irligidan oshib o'tish orqali bajariladi. Bu holda kuchning aylanish momenti tana yoki ko'tarilayotgan tana bo'g'iminin og'irligi ta'sirida vujudga kelgan qarama-qarshi yo'nalgan momentdan ortiq bo'ladi.

Kuch ishlatiladigan mashqlarni gimnastik uslubga muvofiq ohista bajarish ularni optimal sur'atda bajarish bilan taqqoslaganda ko'proq energiya sarfini talab etadi. Muskul energiyasi sarflarining qiymati esa sof mexanik nuqtai nazardan faqat og'irlik kuchining qarshiligi va tana ko'chayotgan qismining ko'tarilish balandligiga bog'liq bo'ladi. Mazkur nomuvofiqlik muskullar mexanik harakatlanish omillari sifatidagina emas, balki gimnastning nerv sistemasi va ongi bilan boshqariladigan o'ta murakkab biologik tuzilmalar sifatida ham ishlashini yana bir karra tasdiqlaydi.

Muskullarning yon beruvchi ish rejimida tana yoki uning ayrim bo'g'imlari harakati yuqoriroq holatdan quyiroyq holatga qarab amalga oshiriladi. Tana ko'chayotgan qismining og'irlik kuchi harakatni

yengillashtiradi. Bu holda muskullar tortqisining aylanish momenti tana ko'chayotgan qismining aylanish momentidan kichkina bo'ladi. Muskullar ishining mexanik sharoitlari ham yaxshilanadi, ularning kuch imkoniyatlari ham kengayadi, chunki ular asta-sekin uzunlashadi. Mazkur ish rejimida muskullar oshib o'tuvchi ish rejimi bilan taqqoslaganda 50–70% ko'proq kuchlarni rivojlantirishga qodir. Muskullar zo'riqishi kamayishiga qarab ularning ishini qon va energiya bilan ta'minlash sharoitlari ham yaxshilanadi.

Statik kuch ishlatiladigan mashqlar statik alfozni 2–4 sekund mobaynida saqlab turish bilan tavsiflanadi. Mazkur guruhga kiruvchi mashqlarning aksariyatini bajarish katta statik muskul kuchini talab qiladi.

Tana OUM tayanch yuzasidan tepaga ko'tarilishiga qarab muvozanatni saqlash uchun sharoitlar yomonlashadi va uni yo'qotmaslik uchun qo'shimcha muskul kuchlarini ishga solishga to'g'ri keladi.

Statik mashqlarni bajarish chog'ida o'pkada, qorin bo'shlig'ida qor bosimi oshadi, yurakka va ishlayotgan muskullarga qon qo'yilishi qiyinlashadi, binobarin, moddalar almashinuvi jarayonlari buziladi, markaziy nerv sistemasining tartibga solish faoliyati susayadi. Mazkur mashqlarni dozalashda juda ehtiyot bo'lish kerak. Shu bilan bir vaqtda muskul kuchi rivojlantirilganda ular dinamik mashqlarga qaraganda samaraliroq bo'lishini ham e'tiborga olish lozim.

Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishning umumiy qoidalari

Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishda quyidagi qoidalarga rioya etiladi: a) o'rganilayotgan mashq (element) qaysi guruhga – dinamik yoki statik mashqlar guruhiga kirishi ko'rsatiladi, unga qisqacha tavsif beriladi va asosiy vazifasi ko'rsatiladi; b) mashqning asosiy vazifalari aniqlanadi, mashqni bajarish natijasida gimnast qaysi boshlang'ich holatdan va qaysi pirovard holatga kelishi lozimligi tushuntiriladi; c) mashqni bajarish texnikasi qismlarga va bosqichlarga bo'lib tushuntiriladi.

Deyarli barcha mashqlarda tana yoki uning ayrim bo'g'imlari og'irlik kuchining ta'sir xususiyatiga qarab ikki qism farqlanadi: birinchi qismda (pastga qaragan yo'l) og'irlik kuchi harakatga ko'maklashadi; ikkinchi qismda (yuqoriga qaragan yo'l) esa – aksincha, u harakatga monelik qiladi, mazkur qismni bajarishni qiyinlashtiradi.

Mashqning har bir qismini ayrim kichik, lekin nisbatan mustaqil bosqichlarga ajratish odat tusini olgan. Bosqichlarni ajratishga quyidagi asoslar xizmat qiladi: a) har bir bosqichda harakatlar tuzilishi boshqa bosqichlardagi harakatlar tuzilishidan farq qilishi lozim; b) har bir bosqichda faqat shu bosqichga xos bo'lgan bitta, bosh vazifa hal qilinishi kerak; c) muskullar ishi, harakatlarni fiziologik va psixologik ta'minlash bir bosqichda boshqa bosqichlardan farq qilishi lozim.

Mashq texnik jihatdan qay darajada to'g'ri bajarilgani haqida mexanika, anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonuniyatlari-dan foydalanishning samaradorlik darajasi, foydaliligi yoki foydali emasligiga qarab hukm chiqaradilar.

Dinamik mashqlarni bajarish texnikasini tushuntirishda tashqi va ichki kuchlarning o'zaro ta'siri xususiyati, tana yoki uning ayrim bo'g'imlari og'irligi, tezlik, tezlanish, inersiya momenti, harakatlarning miqdori va uning momenti hamda boshqa parametrlar, bundan tashqari, muskullar ishining xususiyatlari, o'rganilayotgan mashqni samarali bajarishni fiziologik va psixologik ta'minlash masalalari o'rganiladi.

Har bir bosqichda muskullarga tushadigan yuk og'irligi, ayrim bo'g'imlarda muskullar ishining anatomik sharoitlari, ularning zo'riqish darajasi, tortqi burchagi va hokazolar o'rganiladi.

O'rganilayotgan mashq texnikasining biomexanik jihatini tushuntirgandan so'ng ishlayotgan va ishchi alfozni yaratuvchi muskullarni fiziologik ta'minlashni tavsiflashga o'tadilar; so'ngra harakatlarni markaziy nerv sistemasi tomonidan boshqarish xususiyatlari, axborot va energiya bilan ta'minlash tushuntiriladi.

Mashqni bajarish texnikasini tushuntirish harakatlarning psixologik ta'minotini o'rganish bilan yakunlanadi: e'tiborni jamlash, taqsimlash va bir nuqtadan boshqa nuqtaga o'tkazish, harakatlar ketma-ketligini eslab qolish, iroda kuchini namoyish etish, mashqni texnik jihatdan to'g'ri bajarish zamirida yotuvchi qonuniyatlarni o'zlashtirish va b.

Tushuntirish qisqa va obrazli bo'lishi kerak. Harakatlar texnikasi zamirida yotuvchi mexanika, anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlari shug'ullanuvchilar uchun tushunarli tarzda bayon etiladi. Avval harakatlar texikasining eng muhim jihatlari tushuntiriladi, so'ngra ikkinchi darajali jihatlarni tushuntirishga o'tiladi.

O'rganilayotgan mashqni bajarish texikasining tahlili umumiy xulosa chiqarish bilan yakunlanishi lozim. Bu mazkur texnikani yaxlit bir butun hodisa sifatida anglab etish imkoniyatini beradi.

Nazorot savollar:

1. «Mashg'ulot» tushunchasiga ta'rif bering.
2. Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik tamoyili. Ilgarilab borish tamoyili.
3. Chuqur ixtisoslashuv tamoyili.
4. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili.
5. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi tamoyili.
6. Yuklamalarni asta-sekin oshirib borish va maksimal natijalarga intilish birligi tamoyili.
7. Mashg'ulot jarayonining to'siqliligi tamoyili.
8. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari ta'rif bering.
9. Mikrosiklga ta'rif bering. Mikrosikl turlariga ta'rif bering.
10. Statik va dinamik mashqlarga ta'rif bering.
11. Reaktiv harakat va reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi), tebranma harakatga ta'rif bering.

VI BOB. MAKTAB, KOLLEJ, LITSEY VA OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA DARSLARI

Tayanch iboralar: dars, o'quv dars, maxsus jismoniy tayyorgarlik darsi, umumiy jismoniy tayyorgarlik darsi, nazorat darsi, model dars, tiklovchi dars, tayyorlov qism, asosiy qism, yakunlovchi qism.

6.1. Maktabda Gimnastikani o'tish uslubi

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar orqali amalga oshiriladi. Bu vositalarning eng muhimlaridan biri asosiy gimnastika hisoblanadi. Bu asosiy gimnastika xos xususiyatlar bilan izohlanadiki, bu xususiyatlar gimnastikani hamma yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun mos va samarali vositaga aylantiradi.

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

Gimnastika ko'p muammolarni hal qiluvchi, ko'p qirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, to'g'ri qo'mat shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, harakatlarni mohirona, yengil ijro etishga o'rgatish kabi hal etiladi.

Gimnastika jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir. Maktabda gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarinin amalga oshiradi.

Ular quyidagilar:

1. To'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarni mustahkamlash, chiniqtirish.

2. O'quvchilarni hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalariga o'rgatish muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, va h.k.) rivojlantirish gimnastika darsini qiziqarli va mazmunli o'tqazish orqali o'quvchilar qalbida joy olishni qanday o'qituvchi havas qilmaydi.

Ammo buning uchun yuqori malakaga va darsning barcha qismlarini o'tishda ko'pdan-ko'p vositalarga va o'tish mahoratiga ega bo'lmoq zarur. Darslarda bir xil vositalardan foydalanish, samarali o'tish usullarini qo'llay olmaslik o'quvchilarni zeriktiradi, ularning gimnastikaga bo'lgan qiziqishini va dars samarasini pasaytiradi.

Gimnastika mashg'ulotlarini asosan dars shaklida o'tkazish keng qo'llaniladi. Buning asosiy sabablaridan biri uni o'qituvchi boshqarishidir. Darsda u tashkilotchilik va boshchilik qilib, butun o'quv tarbiya jarayoni va har bir mashg'ulotning vazifalarini aniq belgilash, unga xos vositalar o'tish uslublarini tanlash, o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish, irodaviy tashkilotlarni tarbiyalash orqali dars samaradorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jihatlariga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarini osonroq ko'rishi hamda tuzatish mumkin. O'qituvchining rahbarligida u na faqat mashqlarni bajarishni, balki boshqa xulqga ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Darsning tuzilishi deganda, pedagogik vazifalarning hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi domida shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlar almashinishi tartibi tushuniladi. Muayyan darsga tayyorgarlik ko'rishdan oldin ish rejasi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'liq holati, harakat qobiliyatlari, zarur asbob-anjomlarning mavjudligi, dars sharoiti va hokazolar bilan tanihib chiqmoq zarur. Har bir alohida gimnastika darslarida bitta emas balki bir nechta xil vazifalar hal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jihatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda hal etilishiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilar gimnastika bilan shug'ullanishlari natijasida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar foydali harakat shakllarini egallaydilar.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda hal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan hisoblanadi.

1. Energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda minimal natijalarga erishish.

2. Butun dars davomida shug'ullanuvchilar ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish.

3. Shug'ullanuvchilar sog'lig'i uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har qanday mashg'ulotni shartli ravishda uch qismga ajratish qabul qilingan. Birinchi qismda asosiy ishga tayyorlanadilar, ikkinchi qismda asosiy ish bajarilsa, uchinchi qismda shug'ullanuvchilar nisbatan tinch holatga olib kelinadi va dars yakunlanadi.

O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat va uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi. O'qituvchining darsdagi har bir xatti harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari mashqlarni bajarish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki mashg'ulotlarning sa'yi harakatlarini kerakli yo'nalishiga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash

Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba-bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturida nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi. Har bir o'quv mashg'ulotini (chorak, semstr, va h.k.) maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin. O'qituvchi o'quv dar-

shug'ullanuvchilarni amaliy va saf sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublarini o'rgatadi. Har qanday gimnastika mashqini o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan bari shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinligiga muvofiqligidir. Demak gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni taminlaydigan mashqlar kiritish zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

1. Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2. Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3. Shug'ullanuvchilarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari.

4. Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

Dars vazifalarini belgilash

Dars jarayonida vazifalarning uch turining tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va ta'lim vazifalari birgalikda hal etiladi.

Dars vazifalarini belgilashda quyidagilarni: shug'ullanuvchilarning yoshi, ularning tayyorgarlik (jismoniy, ruhiy, harakatni ongli boshqara olish) darajasi, darsni o'tish sharoiti va asbob anjomlarning mavjudligini hisobga olish zarur.

Tarbiyaviy ish barcha darslar jarayonida amalga oshiriladi, hamma dars konspektida tarbiyaviy muammolarni hal etish uchun maxsus tadbirlar yoki mashqlar qo'llanilgandagina tarbiyaviy vazifalar deyiladi.

Dars vazifasini belgilar ekanmiz, uning fazilati, xili (iroda axloq, estetik) va bu vazifalarni amalga oshirish uchun qo'llaniladigan vositalar ko'rsatiladi:

- o'quvchilarni «qal'a himoyasi» o'yinida jamoatkorlik ruhida tarbiyalash, ko'maklashish;
- bir, ikki metr balandlikdan sakrab tushishda qo'rqmaslikni, botirlikni tarbiyalash;
- saf mashqlarini bajarish davomida tartib intizomiga erishish;
- kiyim kechakdan foydalanishda gimnastika oid ozodalikni saqlash;
- ertalabki gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanish odatini tarbiyalash;
- gimnastika asbob va anjomlariga nisbatan saramjonlik ruhida tarbiyalash;
- «ovchilar va o'rdaklar» o'yinida o'zaro yordam jamoa bo'lib harakat qilish hissini tarbiyalash;
- «nima o'zgardi» o'yinida kuzatuvchanlikni tarbiyalash va h.k.

Sog'lomlashtirish vazifalari

Sog'lomlashtirish vazifalari shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash to'g'ri qomat shakllantirish va chiniqtirishga qaratilgan bo'ladi.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalarni belgilaganda uning yo'nalishi va harakat qilishi ko'rsatiladi:

- tayanib sakrash va akrobatika mashqlari qo'llanilganda estafetada chaqqonlikni tarbiyalash;
- yelka va qorin presi mushaklarining kuchini oshirish;
- tos-son bo'g'imining harakatchanligini oshirish;
- ritmik gimnastika mashqlari davomida to'g'ri nafas olishga o'rgatish;
- URM yordamida chidamlilik, bardoshlilikni tarbiyalash;
- yurganda, turganda to'g'ri qomat tuta bilishga ko'niktirish;

– Akrobatika mashqlarini ijro etish orqali chaqqonlikni tarbiyalash;

Ta'lim vazifalari

Shug'ullanuvchilarga bilim berish harakat malakalarini shakllantirishga qaratiladi. Vazifalar muayyan dars davomida bajarilishini hisobga olgan holda aniq belgilanadi. Bunda o'rgatishning xususiy vazifasi, mashqning qismi yoki yaxlit mashq ko'rsatiladi.

- tez va aniq saflanishga o'rgatish;
- safda o'z turgan joyini tez topa bilishga o'rgatish;
- uch harakat usulida tirmashib chiqishni takrorlash;
- ot ustidan oyoqlarni bukib sakrashda qo'llar bilan tez depsinishga o'rgatish;
- turnikda tortilish bo'yicha o'quv talablarini talab qilish;
- to'siqlardan oshib dumbaloq oshish malakasini mustahkamlash va hokazo.

Tashkiliy va metodik ko'rsatmalar

Dars davomida o'quvchilarni uyushtirish usullari (frontal, birin ketin guruh, jamoa, juft-juft bo'lib o'tish usullari va h.k.) ko'rsatiladi. Ehtiyotlash va jismoniy yordamni kim amalga oshirish, kim mashg'ulot joyini tayyorlashni, buyumlarni kim tarqatish va yig'ishtirib olish, sinf faollaridan qanday foydalanish va h.k masofalar ko'rsatiladi.

Masalan: safning burilish joyida to'ldirma to'p qo'yiladi, o'quvchilar navbatma-navbat bir-birini ehtiyotlashadi, gimnastika mashg'ulotiga oid kiyimlar eslatiladi va h.k.

Dars metodikasiga oid ko'rsatmalar

O'rgatish metodik usullari, o'rgatish jarayoni samarasini va o'quvchilar faolligini oshiradigan ko'rgazmali qurollar va chamlar: nagruzkani boshqarish usullari, topshiriqlarni bajarish darajasini hisobga olish va baholash usullari, mashqni bajarganda nimaga ahamiyat berish, (yo'nalishi, sur'ati, zo'r berish darajasi, harakat

navbati va h.k) tartib intizomni tanlash usullari, harakatning o'yin musobaqa qoidasi va h.k.

Masalan: navbatdagi buyruqlarni aniq bajarmagan o'quvchilar ogohlantiriladi, navbatdagi bildirishnomasi baholanadi, mashq qismlarga ajratilib ko'rsatiladi, o'quvchilarga yonlama turib ko'rsatiladi, 4 hisobga sekin va 4 hisobga tez bajariladi, mashqning ahamiyati, sakrash mashqlarida charchagan o'quvchilar turgan joyida yurishadi, 1–3 hisobda mushaklarni taranglashtiring, 2–4 hisobda mushaklarni bo'shashtiring va h.k.

Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar. Shug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikkita guruhga ajratiladi.

Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga, ega bo'lgan badan qizdirish vazifalari kiradi.

A) Markaziy asab tizimi va vegetativ funksiyalarni tayyorlash

B) Harakatchanlik apparatining bo'g'imlaridagi harakatchanlik hamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Ikkinchi guruhga ko'proq pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari tashkil etadi.

A) Shug'ullanuvchilarda topshirilgan har xil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi harakat yo'nalishi, amplitudadan, sur'ati va ma'rumi) harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

B) Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlarni egallash.

Vositalar. Darsning tayyorgarlik qismida, odatda shiddatli mashqlar qo'llaniladi; saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar gimnastika devorchasi hamda o'rindig'ida mashqlar.

Darsning tayyorgarlik qismining o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak.

Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish, yordam ko'rsatish, xatolarni tuzatish, maydonda joylashtirish va h.k.

Dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'liq holda o'qituvchi turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin.

1. **Oddiy usul.** Bunda ko'rsatish bar vaqtni o'zida gapirib berish bilan olib boriladi.

2. **Bo'laklarga ajratish usuli.** Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi.

3. **Faqat gapirib berish usuli.** O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki gapirib beradi. Axborot berishning bu usuli diqqatni faollashtiradi.

4. **Faqat namoyish qilish usuli.** Mashqni nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berish mumkin.

Yordam ko'rsatish. Mashqlarni aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali yordam ko'rsatiladi.

Xatolarni tuzatish odatda ko'pgina shug'ullanuvchilar mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu hollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim.

Darsning asosiy qismi

Umumiy vazifalar: gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifasi quyidagilardan iborat.

1. Shug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini aniqlash.
2. Hayotiy zarur va sportdagi malakalarni shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida ikkala vazifa hal etiladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, gimnastika asboblari mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan namoyish qilish, vazifalarni qo'yish, asosiysi esa mashqni navbatma-navbat bajarish).

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa'y-harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika asboblari mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. O'rgatish uslublari. Mashqlarni o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish, mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning yetakchi analizator bu ko'rish analizatoridir.

Shu sababli o'quvchilarda aniq tasavvur xosil qilish uchun o'qituvchi birinchi navbatda yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

2. Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turishi orqali yordam ko'rsatiladi.

3. Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash. Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuv harakalarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4. Kuzatish va xatolarni tuzatish mashqning bajarilmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Muhimi mashqning noto'g'ri bajarilishi sababiga ko'ra bo'lishi hamda uni bartaraf etish lozim.

5. Mashqlarning bajarilish xavfsizligini bajarish choralari. Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur.

Darsning yakunlovchi qismi

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga odatda kam vaqt ajratiladi. Shunga qaramasdan bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi.

1. Yana tez tiklanishga yordam berish
2. Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko'rsatmalar berish

Darsni yakunlatib, o'qituvchi darsdagi har bir narsa va voqeaga (shug'ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan kutilayotgan natija o'zining munosabatini bildirishi kerak).

Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to'g'risida axborot berayotib, o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

- tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari.
- chalgituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinch o'yinlar musiqali vazifalar v h.k.
- emotsional holatini oshirishga yordam beradigan mashqlar: hamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar.

6.2. Kollej, litsey va oliy o'quv yurtlarida gimnastikani o'tish uslubi

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, o'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

Sport gimnastika mashg'ulotlari orqali shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini amalga oshiradi.

1. To'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqtirish.

2. Talabalarni hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalariga o'rgatish; muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, qayishqoqlik va h.k.) rivojlantirish.

Sport gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek, mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi shundan iboratki, darslarda ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarni to'g'ri belgilash.

b) shug'ullanuvchilarga malakali yordam ko'rsatish.

c) axloqiy sifatlarni tarbiyalash.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham kattadir. Unga xos mashg'ulot shakllarini va harakatlarini aniq ijro etish talablarni qo'llagan holda tarbiyaviy vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish, yuqori g'oyaviy ong va xatti-harakat madaniyatini tarbiyalash mumkin.

Gimnastika darslari jismoniy tarbiyaning boshqa shakllari bilan birgalikda talabalarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularda kuch, chaqqonlik, bardoshlilik, harakat qobiliyati kabi fazilatlarini rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi. Bu fazilatlar murakkab mehnat harakatlarini qisqa vaqt ichida o'zlashtirish imkonini beradi. Oliy o'quv yurtida butun ta'lim olish jarayonida jismoniy tarbiyaning vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun jismoniy tarbiyaning bir to'plam vositalaridan foydalanish zarur. Albatta, bular ichida gimnastika asosiy o'rinni egallaydi.

Oliy o'quv yurtida asosiy gimnastikaning vositalari. Asosiy gimnastikaning vazifalari: kishining sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy rivojlantirish, organizmni chiniqtirish va ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan.

Asosiy gimnastikaning vositalari yordamida asosiy harakat malakalari shakllantiriladi va takomillashtiriladi. Shuningdek egallangan malakalarni amaliyotda maqsadga muvofiqlik qo'llash fazilati tarbiyalanadi. Asosiy gimnastikaning mazmunini quyidagilar tashkil qiladi: saf, umumrivojlantiruvchi, erkin va amaliy mashqlar, asbob-

larda bajariladigan mashqlar, tayanib sakrashlar, oddiy akrobatika mashqlari, sport gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlar.

Agar gimnastika vositalarini ahamiyatiga qarab joylashtirsak, unda birinchi pog'onaga umumrivojlantiruvchi mashqlar, akrobatika mashqlari va sakrashlar joylashishi mumkin. Barcha bu mashqlar organizmni shakllantirish va faoliyatni rivojlantirish uchun foydalidir, barchaga mos keladi va qiziqarlidir, katta jihozlarni talab qilmaydi, mashg'ulotni joyi zichligini va qulay shug'ullanish me'yorini ta'minlaydi. Keyingi pog'onalarda amaliy mashqlar, osilish va tayanish holatda asboblarda bajariladigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlar, raqs va saf mashqlari joylashadi.

Asosiy gimnastika bilan birinchi kurs talabalari shug'ullanganda eng avvalo umumiy harakat tayyorgarligi asoslarini egallash zarurligini pedagog esda saqlashi zarur. U birinchi o'rinda to'g'ri va qulay yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va harakatlarni o'rgatishi lozim. Ularga harakatlarni erkin, aniq va yengil bajarish mahorat bilan o'rgatish, to'g'ri qomat shakllantirishi, jismoniy rivojlantirishlaridagi ayrim kamchiliklarini tuza-tishi boshqacha aytganda, shug'ullanuvchilar yaxshi «gimnastika ta'limini» olishlari kerak.

Gimnastika darsining tuzilishi. Hozirgi davrda jismoniy tarbiya darsi 3 qismga bo'linishi qabul qilingan. U tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat.

Darsning tayyorgarlik qismida (15–20 min.) eng avvalo shug'ullanuvchilarni boshlang'ich uyushtirish, ular bo'lajak asosiy faoliyatga ruhiy va funksional tayorlash vazifalari hal qilinadi. Dars saflanishdan boshlanadi. Ruhiy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarning jalb etish, bo'lajak ishga hozirlashdan iboratdir. Bu vazifa saflantirish, dars vazifasini tushuntirish, tayyorlov, safda tartib mashqlarini aniq ijro etish orqali amalga oshiriladi.

Murabbiyning saf oldida paydo bo'lishi odatda navbatchining raport topshirishiga belgidir. Bildirishnomani qabul qilib va talabalar bilan salomlashgandan so'ng, o'qituvchi guruhning darsga

tayyorgarligini (kiyimning saramjonligini, jihozlarning mavjudligi va h.k.larni) tekshiradi.

Navbatchining bildirishnomasidan so'ng o'qituvchi dars vazifasini tushuntiradi. U qisqa, aniq, shug'ullanuvchilarning bilim darajasi va tajribasiga mos bo'lib, talabalarda ularning o'quv faoliyati to'g'risida tasavvur xosil qilishi zarur. Dars tayyorgarlik qismining markaziy vazifalaridan biri dars asosiy qismida bo'lajak faoliyatga shug'ullanuvchilar organizmini funksional tayyorlashdan iboratdir. Bu vazifani hal qilish uchun uzoq vaqt o'rgatishni talab qilmaydigan oson me'yorlanadigan vositalar qo'llaniladi. Ularga tana faoliyatini kuchaytirishga ko'maklashadigan, badan qizdiradigan darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlarga tayanch-harakat aparatini tayyorlaydigan yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar misol bo'ladi. Agar dars asosiy qismidan o'rgatish vazifasi hal qilinsa darsning tayyorgarlik qismi imkoniyati boricha qisqartiriladi. O'rganiladigan mashq ko'proq me'yorda harakat fazilatlarini (tezlik, kuch va boshqalar) – talab qilsa yoki darsda katta me'yorda ish bajarishi talab qiladigan mashqlar ko'zda tutilganda shug'ullanuvchilarni dastavval yaxshilab badan qizdirib olishlari kerak va ayrim takrorlanishi mumkin. Agar talabalar ortiqcha hayajonlangan yoki guruh uyushqoqligi va tartib intizomi yetarli bo'lmasa, unda ko'proq saf mashqlari, diqqatni jalb qiladigan mashqlar qo'llanib, ular ko'proq talabchanlik bilan bajariladi. Shug'ullanuvchilar darsga nisbatan sustkash munosabatda bo'lsalar kayfiyatni ko'taradigan, qiziqarli mashqlar, jismoniy tarbiya mashqalarini o'rganish uchun diqqatni talab etadigan mashqlar tanlanadi. Bu hollarda harakatli o'yinlarni qo'llash. Mashqlarni musobaqalashish usulida o'tish o'rinlidir. Mashq me'yorining shiddati asta sekin oshirib borilib, tayyorgarlik qismini oxirida eng katta shiddatga yetkaziladi. Bu vazifalar bilan birgalikda darsning tayyorgarlik qismida yurish, yugurish, saf mashqlari, moslab harakat qilish kabi fazilatlarini takomillashtirish vazifalari ham hal qilinadi.

Darsning asosiy qismida (45–55 min.) talabalarning harakat malakalari va jismoniy fazilatlarini tarbiyalash bilan bog'liq, bo'lgan darsning muhim vazifalari hal qilinadi. Darsning asosiy qismida 2–3 vazifa rejalashtiriladi. Har bir muayyan dars uchun yangi va oldindan o'zlashtirilgan mashqlar nisbatini aniqlash juda muhimdir. Darsga yangi o'zlashtiriladigan mashqlar hajmi ko'proq rejalashtirilsa shug'ullanuvchilar ortiqcha hayajonlanadilar, ularning diqqati tez yoyiladi, natijada harakat faoliyatini o'zlashtirish samarasi sustlashadi. Darsda yangi mashqlar qo'llanmasligi o'quv jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatiladi, shug'ullanuvchilarning qiziqishi pasayadi, diqqati tarqaladi. Bunday darslarda tartib-intizom yomonlashadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirilishi odatda birin-ketin keladigan bir qator darslarga rejalashtiriladi. O'zlashtirilgan mashqlarning takrorlanishi siyrakroq va bir necha darslarni rejalashtirilishi mumkin. Tabiiyki, yangi mashqlarni o'zlashtirish uchun boshlang'ich darslarda ko'proq, vaqt ajratiladi, so'ng bu mashqlar texnikasi mustahkamlanadi va takomillashtiriladi.

Bir xil ta'sir ko'rsatadigan mashqlar darsda ko'p qo'llanmasligi kerak. Tayanch mashqlardan so'ng osilish mashqlari va teskari navbatda qo'llansa o'rganish jarayoni tezroq kechadi. Dars asosiy qismining boshlanishida yangi ayrim takrorlanishi mumkin. Agar talabalar ortiqcha hayojonlangan guruhni tartib intizomi yetarli bo'lmasa, unda ko'proq saf mashqlari, diqqatni jalb qiladigan mashqlar qo'llanib, ular ko'proq talabchanlik bilan bajariladi. Shug'ullanuvchilar darsga nisbatan sustkash munosabatda bo'lsalar kayfiyatni ko'taradigan, qiziqarli mashqlar, jismoniy tarbiya mashqlarini o'rganish uchun diqqatni talab etadigan mashqlar tanlanadi. Bu hollarda harakatli o'yinlarni qo'llash. Mashqlarni musoboqalashish usulida o'tish o'rinlidir. Mashq me'yoring shiddati asta sekin oshirib borilib, tayyorgarlik qismini oxirida eng katta shiddatga yetkaziladi. Bu vazifalar bilan birgalikda darsning tayyorgarlik qismida yurish, yugurish, saf mashqlari, moslab harakat qilish kabi fazilatlarni takomillashtirish vazifalari ham hal qilinadi.

Ta'limning birinchi yilida shug'ullanuvchilarning ertalabki badan tarbiya uchun mashqlarni mustaqil tarbiyalay olishni o'rgatish lozim.

Saf maishqlar gimnastikaning bosh vositalari ichida birinchi o'rinni egallaydi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning qimmatligi shundan iboratki ular orqali shug'ullanuvchilar organizm tizimiga tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar 6-9 ta mashqdan iborat to'plamlar shaklida qo'llaniladi. Mashqlarni tanlaganda murabbiy «oddiydan murakkabga» qonuniyatiga rioya qilinishi kerak. Ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar uzoq vaqt o'rganishni talab qilmaydi, birdaniga yoki bir necha bor takrorlashdan so'ng muvaffaqiyatli o'zlashtiriladi. Biroq har darsda ham yangi mashqlarni qo'llash zarurati yo'qdir. Mashqlar to'plami bir necha darslarga tanlanadi, ayrim foydali mashqlarni uzoqroq muddatga qoldirib, ayrim mashqlarni o'zgartirish foydalidir. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajaranda bajarish me'yorini bajarish juda qulaydir. Tanlangan mashqlarni soni, mazmuni, takrorlash soni va bajarish muddatini aniq belgilamoq zarur. Birinchi kursda umumrivojlantiruvchi mashqlarni quyidagi o'tish usullari tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni alohida bajarish usuli.
2. Mashqlarni harakatda bajarish usuli.
3. O'yin usuli.
4. Uzlüksiz usul.
5. Guruh-guruh bo'lib bajarish usuli.

Mashqlarni alohida bajarish usuli keng tarqalgan usuldir. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni alohida o'tish usulini qo'llagan guruhni quyidagicha saflab qo'llash maqsadga muvofiqdir.

1. 3-5 tadan ketma-ket qatorga odatdagidek shohmot shaklida.
2. Ikki-uch qatorga bir tomonga qaratib, bir-biriga qarama-qarshi saflanish.
3. Markazga qarab bir yoki ikki doiraga saflanish.
4. Maydonchanning chegaralari bo'ylab to'rtburchak yoki «P» harfi shaklida.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni harakatda bajarish usulini birinchi darslardanoq qo'llash mumkin. Qo'l, gavda, boshning oddiy harakatlarini yurib ketayotganda bajarish mumkin. Masalan, chap oyoq bilan qadamlab qo'llar ko'krak oldida, o'ng oyoq bilan qadamlab – qo'llar pastga, yoki qo'llarni belda tutib, o'ng va chap tomonga engashadilar va h.k.

Ko'rsatish va tushuntirishni navbatlantirish lozim. Ko'pgina yangi mashqlarni albatta ko'rsatishga to'g'ri keladi, uni tushuntirish bilan birga bajarish ham mumkin. Birinchi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar to'xtab turgan holatda mashqni ko'rsatib bir yo'li tushuntirish mumkin. «Mashqni boshlang» buyrug'i bo'yicha harakatni boshlab mashq bajariladi. Keyinchalik yurib ketayotganga mashqni tushuntirishni qo'llash mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'yin usulida o'tish ham shug'ullanuvchilarning kayfiyatini va qiziqishini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega. Masalan, mashqlar majmuasiga «man etilgan harakat» kiritiladi va mashqlarni bajarish davomida o'qituvchi talabalar diqqatini tekshirish maqsadida shu mashqni kiritadi, bir necha mashqlarni ko'zlarni yumib bajarish va h.k.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz usulida bajarish dastlabki tayyorgarlikni talab etadi, talabalar bir to'plamga birlashtirilgan 3–4 ta mashqni to'xtovsiz bajara olishlari lozim. Boshlanishida 2 tadan birlashtirish so'ng ko'p sonli mashqlarni bajarish kerak. Mashqlar majmuasiga yaxshi tanish bo'lgan mashqlarni kiritib, bevosita ko'rsatib borish kerak. Bu usulda o'qituvchi mashqlarni shug'ullanuvchilar bilan birgalikda bajarib, «oxirigi martta bajaramiz» yoki sanashda talaffuzni o'zgartirib, boshqa mashqda o'tilishini bildiradi. Uzluksiz usulni umumrivojlantiruvchi mashqlar faqat umumiy badan qizdirish maqsadida qo'llanilib, ular uchun ajratilgan vaqt cheklangan yoki maxsus bardoshlilikni rivojlantirish va organizmni yuqori me'yorli ishga tayyorlash kabi vazifalar hal qilinganda qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Mashqlar musiqa joʻrligida ijro etiladi. Biroq zalda musiqa asbobi boʻlmasa, darsga dastavval zarur boʻlgan musiqa asarlarini yozib, magnitafondan ham foydalanish mumkin.

Akrobatika mashqlari – talabalarining turli tana tizimlarini, vestibulyar apparatini takomillashtiradi, mardlik, irodalik, chaqqonlik kabi fazilatlarini tarbiyalaydi. Akrobatika mashqlari turli-tumanligi, barchaga mansubligi va hayajonligi bilan gimnastika darslarini qiziqarli oʻtishga imkon beradi. Birinchi yillari oldinga, orqaga umbaloq oshishlar, kuraklarda, boshda va bukilgan qoʻllarda tik turishlar, «koʻprik», qoʻllarda tik turgan holatda oldinga umbaloq, oshishlar oʻrgatiladi.

Albatta bu mashqlar darsning asosiy qismida oʻrgatiladi, ammo keyinchalik bu mashqlarni takrorlash yoki ayrim qismlarini takomillashtirish vazifasini hal qilish uchun tayyorgarlik qismida ham vaqt ajratilishi mumkin. Oʻquv materialini oʻzlashtirish yoki mustahkamlash asosan frontal usulida olib boriladi. Masalan, gʻujanak boʻlib dumalashlarni shugʻullanuvchilari umumrivojlanuvchi mashqlarni bajarish mumkin boʻlgan har qanday safda joylashtirib oʻrgatishi mumkin. Gʻujanak boʻlib dumalashlarini 12–14 kishidan iborat guruhlar bilan birin-ketin bajartirish qulaydir. Shugʻullanuvchilar almashganda bir-birlariga xalaqit bermasliklari va kuzatish qulay boʻlishi uchun akrobatika yoʻlakchasining ikkala tomoniga bittadan qatorga joylashtirish mumkin. Odatda bir darsga 3–4 ta akrobatika mashq rejalashtirilishi mumkin. Masalan, oldingi umbaloq, oshishning 2–3 turi oʻrgatishni yoki takrorlanishi rejalashtirilgan boʻlsa, ularni birin-ketin oʻrgatmasdan ular orasiga qoʻllarda tik turish, orqaga umbaloq, oshish, dumalash yoki boshqa mashqlarni kiritish darsga boʻlgan qiziqishni oshiradi.

Tayanib sakrashlar – gimnastikada muhim oʻrin egallaydi. Gimnastika darslarida oʻtkaziladigan sakrashlar uch guruhga boʻlinadi:

1. Argʻamchi bilan sakrashlar.
2. Oddiy sakrashlar (chuqurlikka, balandlikka, koʻprikchada, tramlindan).

3. Tayanib sakrashlar (oddiy va sakrovchan ko'prikehada bajariladigan to'rtli asboblardan oshib sakrashlar).

Gimnastika sakrashlar amaliy va yyengil sakrashlaridan aniq ijro etish shakliga ega bo'lishi, ya'ni harakat va holatlarni ma'lum navbatda ijro etilishi bilan farq qiladi.

Asbob ustidan chaqqon va chiroyli sakrab o'tish qobiliyati talabalarga katta rohat bag'ishlaydi. Shuning uchun sakrashlar havas bilan ijro etiladi. Birinchi yilda xara ustidan, oyoqlarni kerib dastakli ot ustidan oyoqlarni bukib va ot ustidan yo'nlamasiga sakrab o'tishlar o'rgatiladi. Har bir tayanib sakrash bir necha fazalarni; yugurish, ko'pricha ustigan sakrash, oyoqlar bilan sakrash, uchish, qo'llar bilan depsinish, qo'llar bilan depsingandan so'ng uchish va qo'nishlardan iborat.

Sakrashning birinchi fazasi — yugurishdan iborat bo'lib uning uzunligi sakrab o'tiladigan asbobga va sakrab o'tish usuliga bog'liq bo'ladi. Yugurganda gavdani qotirmasdan tezlik asta-sekin oshirib boriladi. Oyoq va qo'l harakatlari erkin va shaxdan bo'lishiga e'tibor berish lozim. Yugurish texnikasini o'zlashtirish uchun talabalarga maxsus mashqlar: turgan joyda yugurish, tizzalarini baland ko'tarib yugurish; shuning o'zini oldinga harakatlanib; oyoq, uchlarida yugurish; asta sekin tezlikni oshirib borib, 10–15 m. ga yugurish va boshqa mashqlar bajariladi.

Yugurishda eng muhimi uning oxirida bir oyoqda ikki oyoqqa sakray olish malakasidir. Bu dastlabki sakrash har doim depsinuvchi oyoqda bajarilishi kerak. Shuning uchun yugurishni o'rgatishdan avval uch qadamdan, so'ng 5 qadamdan, har gal ikki qadamdan ko'paytirib sakrashni o'rgatish tavsiya qilinadi. Fazoda o'z holatini yaxshi his qilishni va aniq, harakatsiz qo'nishni o'rgatish uchun turli balandliklardan, osma ko'priklardan, ot va boshqa asboblardan ustidan sakrab tushishlar tavsiya qilinadi. Masalan, turli dastlabki (cho'kkayib, tik turib, tizzalarda tik turib, o'tirgan) holatlardan sakrab tushish va shuningdek 90 va 180° ga burilib to'g'irlanib oyoqlarni juftlab, oyoqlarni kerib, oyoqlarni

bukib, kerishib sakrash. Shug'ullanuvchilar deyarli oyoqlar bilan oyoq uchiga qo'nib keyinchalik biroz oyoqlarni bukib, to'liq tavonga mayin qo'nish bilan birga yelka bo'g'imini taranglashtirib, qo'llarni ko'targan holatda.

1. Aralash osilish va tayanishlar, shu holatlarda siljishlar, sakrab tushishlar;

2. Oddiy osilish va tayanishlar, shu holatlarda siljishlar, sakrab tushishlar;

3. Osilish va tayanish holatlarida siltanishlar, oldinga va orqaga siltanganda sakrab tushishlar:

4. Oddiy ko'tarilishlar, ustiga chiqishlar.

Aralash va oddiy osilish va tayanishlari bajariladigan mashqlarni navbatma-navbat guruh bo'lib bajarish usulida o'rgatish kerak. Bir vaqtda 6–8 kishilardan iborat guruhlar bo'lib bajarish maqsadga muvofiq. Bo'lim-bo'lim bo'lib bajarishni ham tashkil qilish mumkin. Masalan, bitta bo'lim o'qituvchi rahbarligida biron-bir gimnastika asbobida shug'ullansa qolganlar esa oldin o'zlashtirilgan akrobatika, tirmashib chiqish, muvozanat sakrash va boshqa mashqlarni takomillashtirish ustida ishlashlari mumkin.

Darsning bitta asbobida 3–4 ta mashqdan ko'p rejalashtirmaslik kerak. Ulardan bittasi o'zlashtiriladigan bo'lsa qolgani harakat – malakasini mustahkamlash yoki takomillashtirish uchun mo'ljallanadi. Asboblarda shug'ullanganda bir-biriga yordam ko'rsatish va ehtiyotlash uchun shug'ullanuvchilarning o'zini jalb etish zarur. Bu orqali ularning faolligiga erishilib, mashqlar muvaffaqiyatliroq, o'zlashtiriladi. Darsda jarohatlanishning oldini olishga muhim ahamiyat bermoq, lozim.

Murakkab bevosita yordam ko'rsatishdan tashqari qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Mashqlarni tanlaganda «oddiydan murakkabga», noma'lumdan ma'lumga qoidalariga amal qilish.

2. Shug'ullanuvchilarning badan qizdirishidan so'ngina asboblarda shug'ullanishlarni boshlashi.

3. Shugʻullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini hisobga olishi.

4. Bir xil mushak guruhlariga ortiqcha taʼsir qilmaslik uchun osilish va tayanish mashqlarni navbatlanishini rejalashtirish.

5. Asboblarning ostiga albatta toʻshaklar tushashi.

6. Gimnastika asboblarining mustahkamligini muntazam tekshirib borishi kerak.

Asboblarda bajariladigan mashqlarni darsning asosiy qismida rejalashtirib, har bir shugʻullanuvchi belgilangan mashqni kamida 3–4-marta takrorlashi mumkin boʻlgan vaqt ajratilishi lozim. Taʼlimning birinchi yilida shugʻullanuvchilar aralash va oddiy osilish va tayanish. Quyidagi holatlarini oʻzlashtirib olishlari zarur: bir oyoqni ildirib osilish, bukilgan qoʻllarda osilish, bukilib va kerilib osilish, tizza ostlarida osilishlar va tayanishlar – oyoqlarni kerib oʻtirish, bir sonda oʻtirish, orqada tayanish, minib tayanish, bilaklarda tayanish. Shu guruhning qolgan mashqlari (tik turib osilish, yotib osilish, tiz-zalarda tik turib, yotib tayanish va h.k.) maxsus oʻrganishni talab etmaydi. Siltab oʻtirishlarni talabalar tayangan holatda oyoqlarni yon tomonga siltashni oʻrgangandan soʻng oʻrgatishni boshlash mumkin. Siltab oʻtirishlarni eng qulay baland-past bruslarida oʻrgata boshlash maʼqulroqdir. Shugʻullanuvchilarning diqqatini gavda va boshni toʻgʻri tutishiga qaratish lozim. Past turnik yoki yakka choʻpga minib, oyoqni siltab oʻtirishlarini ilk bor bajarganda yordam berish va ehtiyotlashni talab etadi. Bunda talabaning oldinda turgan oyogʻining uchidan yoki tovon ustidan ushlab turiladi.

Darslar oʻtkazilish sharoitlariga qarab oʻquv, mashgʻulot va oʻquv-mashgʻulot darslariga ajratiladi. Oʻquv va mashgʻulot darslari asl holida kamdan kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, oʻtkazilishi usuliyatiga koʻra har xil boʻladi. Lekin, farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidaga boʻysunadilar.

Oʻqituvchining darslardagi yoki mashgʻulotlardagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat – bu uning maqsadidir. Oʻqitish

maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir xatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. Shuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash: sport gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba — bu davlat dasturidir. Biroq, mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib borishi va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-mashg'ulot jarayoni bosqichning (chorak, semestr, mashg'ulot sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

O'qituvchi (murabbiy) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va saf sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublarini o'rgatadi.

Har qanday sport gimnastika mashqini o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri — shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, sport gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlari kirishi zarur.

Sport gimnastika bilan shug'ullanuvchi kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim.

Sport gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni

yo‘q qilish, mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta‘minlaydigan choralarni qo‘llash.

1. O‘rgatish uslublari.

Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o‘qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko‘rgazmali qurollarni namoyish etadi.

Mashq o‘rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning yetakchi analizatori – bu ko‘rish analizatoridir. Shu sababli, shug‘ullanuvchilarda oldindan turgan vazifa birinchi navbatda, yaxshi ko‘rgazmali axborotni tashkil etish lozim.

2. Shug‘ullanuvchilarga yordam ko‘rsatish.

Har bir shug‘ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishi-ni ta‘minlash maqsadida, o‘qituvchi qo‘l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko‘rsatadi. Agar shug‘ullanuvchining harakat sifatleri talab darajasidan past bo‘lsa va agar shug‘ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo‘lsa, unga jismoniy yordam ko‘rsatiladi.

3. Shug‘ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash.

Har bir urinishda mashqning bajarilishi sifatini oshirish uchun shug‘ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo‘yish kerak.

4. Kuzatish va xatolarni tuzatish.

Mashqning bajarilmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto‘g‘ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilim talab qilinmaydi. Buning ustiga bunday kuzatish natijalarini o‘quvchiga aytib berish, xafagarchilikdan boshqa hech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto‘g‘ri bajarilish sababini ko‘ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5. Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta‘minlash choralari.

Mashg‘ulotlarning bir me‘yordagi tartibiga rioya qilishi hamda mashqlarni to‘g‘ri tanlash u mashg‘ulotlarning xavfsizligini ta‘minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlar o‘tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usul-

larini yaxshi o'zlashtirish zarur, jarohatlanishni oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak, keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

Oliy o'quv yurtlarida asosiy sport gimnastika vositalari.

Asosiy sport gimnastika vositalari yordamida asosiy harakat malakalari shakllantiriladi va takomillashtiriladi. Shuningdek, egallangan malakalarni amaliyotda maqsadga muvofiq qo'llash fazilati tarbiyalanadi. Asosiy sport gimnastikaning mazmunini quyidagilar tashkil qiladi: saf, umumrivojlantiruvchi, erkin va amaliy mashqlar, asboblarda bajariladigan mashqlar, tayanib sakrashlar, oddiy akrobatika mashqlari, sport gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlar.

Agar sport gimnastika vositalarini faoliyatiga qarab joylashtirsak, unda birinchi pog'onaga sakrashlar joylashishi mumkin. Barcha bu mashqlar organizmni shakllantirish bilan faoliyatni rivojlantirish uchun foydalidir, barchaga mos keladi va qiziqarlidir. Keyingi pog'onalarda asboblarda bajariladigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlari, raqs va saf mashqlari joylashadi.

Asosiy sport gimnastika bilan ayniqsa, 1 kurs talabalari bilan shug'ullanganda, eng avvalo umumiy harakat tayyorgarligi asoslarini egallash zarurligini pedagog esda saqlashi lozim. U birinchi o'rinda – to'g'ri va qulay yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va hokazolarni o'rgatish lozim. Ularga harakatlarni erkin, aniq va yengil bajarish mahoratini o'rgatishi, to'g'ri qomat shakllantirishi jismoniy rivojlantirishlaridagi ayrim kamchiliklarni tuzatish – boshqacha aytganda, shug'ullanuvchilar yaxshi «Sport gimnastika ta'limini» olishlari kerak.

Sport gimnastika darsining tuzilishi.

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya darsi 3 qismga bo'linishi qabul qilingan. U tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat.

Darsning tayyorgarlik qismida (15–20 min.) eng avvalo shug'ullanuvchilarni boshlang'ich uyushtirish ularni bo'lajak asosiy faoliyatga ruhiy va funksional tayyorlash vazifalari hal qilinadi.

Dars saflanishdan boshlanadi, ruhiy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni jalb etish, bo'lajak ishga hozirlashdan iboratdir. Bu vazifa saflantirish, dars vazifasini tushuntirish, tayyorlov, saf tartib mashqlarini aniq ijro etish orqali amalga oshiriladi.

Dars tayyorgarlik qismining markaziy vazifalaridan biri dars asosiy qismida bo'lajak faoliyatga shug'ullanuvchilar organizmiga funksional tayyorlashdan iboratdir. Tana faoliyatini kuchaytirishga ko'maklashadigan badan qizdiradigan, darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlarga tayanch-harakat apparatini tayyorlaydigan yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar misol bo'ladi.

Darsning asosiy qismida (45–55 min.) talabalarning harakat malakalari va jismoniy fazilatlarini tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan darsning qismida 2–3 vazifa rejalashtiriladi. Darsga yangi o'zlashtiriladigan mashqlar hajmi ko'proq rejalashtirilsa, shug'ullanuvchilar ortiqcha hayajonlanadilar, ularni diqqati tez yoyiladi, natijada harakat faoliyatini o'zlashtirish samarasi sustlashadi.

Yakunlovchi qism (10–15 min) tiklash jarayoni uchun qulay sharoit yaratish vazifalarini: mashq qilish me'yorini hayajonni asta sekin pasaytirish, faol harakat faoliyatidan osoyishta holatga asta-sekin o'tishni ta'minlash lozim. Dars oxirida o'qituvchi unga yakun yasash va keyingi dars vazifalarini e'lon qilishi kerak.

Model – bu shartli obraz. Bunda mutaxassislikning kvalifikatsion tavsifnomasi ko'rinishi, ruhiy yondoshish, o'z xarakterini bilish, qobiliyatini, mahoratini ko'rsata bilishi kerak.

Modelning yadrosi – bu shaxsiy qobiliyatga, kishining xarakteridagi sifatli xususiyatlariga ega vaqt o'rgatish kerakligini institut o'quv rejasi jarayonida ajratib olishi kerak.

Tajribaga ko'ra, bo'lajak akrobatika murabbiylari quyidagiga alohida e'tibor berishlari kerak: mashqlarni tanlashda akrobatik mashg'ulotlarga guruhlarini (komplektovat) jamlashda sport gimnastika, akrobatika sport turlarining qoliplashda, qonun qoidalarining uslublarini va o'quv amaliyotlarini borishida chuqur bilimga ega bo'lishi kerak.

41. Talabani asosiy maqsadi va vazifasi chuqur bilimga ega bo'lishi, fikrlash qobiliyatini kuchaytirish, turli fakt va xulosalarni chuqur tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.

O'quv jarayonlarining asosiy ko'rinishi konspekt va kitoblar bilan mustaqil ishlash, ma'ruzani eshitib va yozib borish, uslubiy mashg'ulotlariga tayyorlanish, adabiyotlarni topish, imtihonlarga tayyorgarlik ko'rish va uni topshirish, yakuniy va kurs ishlarini yozish h.k.

Institutda ma'ruza o'quv jarayonlarining spetsifik uslublaridan biri hisoblanadi. Ma'ruza talabalarni doimiy diqqat e'tiborli bo'lishini ayniqsa, I kursda talab qiladi.

Ma'ruzalar – o'quv qo'llanmalarining illyustratsiya emas, balki talaba o'qib o'rganishi kerak bo'lgan materiallarga yo'l ko'rsatuvchidir.

Ma'ruzachi butun materialning hammasini o'rgatmasdan, balki I va 2 kursdagi hal qiluvchi savollarga javob beribgina qolmay, oliy o'quv yurti qo'llanmalaridan qanday foydalanish, qanday bilim olish yo'llarini ko'rsatadi va o'rgatadi.

Ma'ruza o'qish tezligi 1 daqiqada 120 ta so'zni tashkil qilsa, talabani konspekt yozish tezligi 1 daqiqada 30–40ta so'z bo'ladi. Shu sababli talaba umumlashgan holda ma'ruzani yozishga majbur.

Konspektni turli ko'rinishda yozish mumkin:

1. Ma'ruzani turli ko'rinishda yozish ma'ruza tuzilishi asosiy holatlarini ajratilib tezis ko'rinishida, har bir tizimlarni prinsipial yo'llar bo'yicha isbotlash, umumlashtirish va xulosa chiqarish.

2. Umumlashtirilgan konspekt ko'rinish: bunda asosiy maqsadga belgilab olib umumlashtirilgan holda detalsiz, mukammalsiz, batafsil bo'lmagan hollarda yoziladi.

Ma'ruza o'qish tezligi 1 daqiqada 120 ta so'zni tashkil qilsa, talabalar qisqartirib yozish yo'llarini o'zlariga ishlab chiqarishlari kerak. Masalan: lar, dan, gan, ning kabi quyidagilarga o'zlarining stenografik tizimlarini tuzib olsalar o'zlariga yengil bo'ladi.

Chet tilida uchraydigan min-minimum, max-maksimum soʻzlarini qisqartirsa maqsadga muvofiqdir. Oʻylab chiqargan belgilar sekin-asta kirib boradi, yangilarini esa eski belgilarini yaxshilab oʻrganganidan soʻng kiritiladi.

Seminar mashgʻulotlari oʻquv jarayonidagi chuqur bilim olish distiplinasida chuqur rolni egallaydi.

Seminar tayyorgarlik oʻquv formasining boshqa jarayoni bilan bogʻlangan, quyidagi bosqichlar: seminar mavzusi boʻyicha maʼruza eshitish, seminar rejasi bilan tanishishi, adabiyotlar tanlash, mavzu tuzish, seminarda faol qatnashishi. Sinov va imtihonlarning oʻquv dasturining butun kurs davomida qanday oʻzlashtirganligini yakuniy tekshirish jarayoni.

Imtihon — bu oʻquv jarayonida talabaning bilimini chuqur tekshirish. Institutda 1 yilda 2-marotaba imtihon boʻladi, qishda va bahorda.

Imtihon — bu qiyin va qattiq tekshiruv asosida olib boriladi. Imtihon muntazam ravishda mashgʻulotlarga qatnashgan yil davomida yaxshi oʻzlashtirgan talabalargina topshirishi mumkin.

Murabbiy oʻz shogirdlarining jismoniy oʻsishida toʻgʻri baholay olishini bilishi mumkin rol oʻynaydi. Murabbiyning vazifasi faqatgina trenirovka mashgʻulotiga chiqarishgina boʻlib qolmay, sportdagi katta savollarga javob berish, ilmiy asosda tushuntirish, yuqori sport mohiyatini asoslab berishdan iboratdir.

Hozircha guruhlardagi oʻzaro munosabatlar psixologiyasi yaxshi ishlab chiqarilmagan.

Tajribaga koʻra, akrobatik mashgʻulotlar texnikasi, oʻquv qoʻllanmasi uslubiyotining texnikasini oʻrganish koʻp yoʻllanmalar boʻyicha oqsamoqda. Bu shuni koʻrsatadiki, qaysiki akrobatika boʻyicha murabbiy boʻlishni istagan talaba yangiliklar tashkil qilishi, ilmiy tekshirish ishlari ustida ishlashi kerak. Talabalarning diplom ishlari keng tarqalgan ilmiy nazariy ish qatoriga kiradi.

Diplom ishlari mutaxassislik boʻyicha amaliy empirik va eksperimental harakatlarga ega. Diplom ishini yozishda talaba maxsus adabi-

yotlarini referat tarzida yozish yoki ish tajribasini ta'mirlash bilan cheklanib qolmasligi lozim. U o'tkazilgan tadqiqotlar natijalaridan kelib chiqib, amaliyot, ilg'or va shaxsiy tajribani chuqur o'rganish asosida ijodiy ishni yaratishi kerak.

Diplom ishi mavzusini tanlashga bir qator talablar qo'yiladi.

Tadqiqot dolzarbligi va uning hozirgi zamon ijtimoiy rivojlanish talablariga muvofiqligi shunday talablardan biridir.

Mavzu tanlangandan so'ng uning nomiga aniqlik kiritish lozim. Mavzu aniq, qisqa (lo'nda), amaliyotning kundalik ehtiyojlarini aks ettirishi zarur.

Ish maqsadi: «Ishning yakuniy natijasi qanday?» degan savolga javob berishi lozim.

Kuzatish tadqiqot vazifalari quyidagilar: bir vaqtning o'zida tadqiqot uslublari – ma'lumotlar olish usullari aniqlanadi (so'rovnoma, kuzatish, tajriba va h.k.).

So'rovnoma – insonlarning subyektiv dunyosi, ularning qiziqishlari, fikrlari, faoliyat sabablari to'g'risida axborot olishning samarali uslubidir. So'rovnoma uslubi ikkita turda bo'ladi: suhbat (intervyu) va anketa so'rovi.

Suhbat (intervyu) – oldinroq belgilangan reja bo'yicha o'tkaziladigan suhbat.

Anketa so'rovi – biron bir maqsadni ko'zlab ishlab chiqarilgan maxsus anketalar yordamida amalga oshiriladi.

Kuzatish – tadqiq qilinayotgan narsalar tabiatan hamma ularning majburligi sharoitlariga kishining aralashuvisiz obyektiv borliqdagi narsalar va hodisalarni o'rganish usulidir.

O'lchash – qo'llash tadqiqot uslubi bo'lib, o'sish yoritilsa butun mashg'ulot vaqtini o'lchash mumkin.

Tajriba – tekshirish, sinash, tajribasining bu tadqiq qilinayotgan narsalar tabiati, hamma ularning mavjudligi sharoitlariga kishi tomonidan faol ta'sir ko'rsatish (aralashish) orqali obyektiv borliqdagi narsalarning hamma hodisalarini o'rganish uslubidir.

Diplom ishini rasmiylashtirishda quyidagi talablarga amal qilish lozim.

Ishni yozish paytida quyidagi tarkibiy elementlarni ajratish zarur:

1. Titul varaqasi.
2. Mundarija – unda ish boblari va bo‘limlar betlari ko‘rsatilgan holda ketma-ket yoziladi.
3. Kirish – ishning dolzarbligi, ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyati ochib beriladi.
4. Masalaning holati – maxsus adabiyotlar tahlili.
5. Tadqiqot uslubi – bobda ishning maqsadi, vazifalari bayon qilinadi, tadqiqot uslublari yoritiladi. Bob tadqiqotlarining tashkil qilinishi bilan yakunlanadi.
6. Tadqiqot natijalar va ularning muhokamasi. Bobda kuzatishlar, o‘lchashlar, tajriba natijasida olingan ma’lumotlar bayon qilinadi.
7. Xulosalar va tavsiyalar – o‘tkazilgan tadqiqotlardan kelib chiqadigan asosiy holatlar tezislar ko‘rinishida tashkillashtiriladi.
8. Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.
9. Ilovalar – unga anketalar, kuzatish bayonnomalari, rasmlar, jadvallar kiritiladi.

Diplom ishi kompyuter yozuvida 50 bet hajmdan oshmasligi kerak (ilova bundan mustasno).

Diplom ishi muqovalangan holda kafedralarga topshiriladi.

Nazorat savollari:

1. Tayyorlov qismning vazifalari va o‘tkazish uslublari.
2. Asosiy qismning vazifalari va o‘tkazish uslublari.
3. Yakuniy qismning maqsadi.
4. Oliy o‘quv yurtlarida gimnastika darsining tuzilishi.
5. Oliy o‘quv yurtlarida asosiy sport gimnastika vositalari.

VII BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTINING ASOSIY SHAKLLARI

Tayanch iboralar: *dars, tayyorlov qism, asosiy qism, yakunlovchi qism, chigil yozish mashg'uloti, o'quv mashg'uloti, rejalashtirish va hisobga olish, ish rejasi, tashkiliy ish, o'quv metodik ish, o'quv amaliyot ishi, tarbiyaviy ish, vrach nazorati, ommaviy agitatsiya, o'quv reja, dastur, ish dusturi, ish reja, dars konspekti.*

7.1. Mashg'ulotlarning tuzilishi

Ushbu bo'limda o'quv-mashq jarayonini boshqarish bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgan, o'rgatish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan, yuklamalar kattaligini belgilaydigan eng ta'sirchan usul va yo'llarga tavsif beriladi.

Bir kunda ikki martalik darslarni rejalashtirish.

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

Ikki martalik darslar katta yoshli gimnastikachilarni tayyorlashda keng qo'llaniladi. Bunda trener bir martalik darslardagiga qaraganda kengroq imkoniyatlarga ega – u har bir dars uchun ham, Mikrosikl uchun ham vazifalarni tanlash qo'yishi mumkin. Ikkinchi dars mazmunan birinchisini takrorlamasligi kerak. Odatda, darslardan biri, agar mashg'ulotning ayni vaqtdagi davri va bosqichi vazifalari nazarda to'tiladigan bo'lsa, asosiy, ikkinchisi esa qo'shimcha hisoblanadi. Gimnastikachilarning o'ziga xos xususiyatlari yoki o'tkaziladigan musobaqalar jadvaliga bog'liq holda asosiy darsni kunning birinchi yoki ikkinchi yarmida o'tkazish mumkin. Mashg'ulotning davridan kelib chiqib turli yo'nalishdagi darslar eng tipik uyg'unlashtirish variantlari 5-jadvalda ko'rsatilgan. Kuniga ikki martalik darslar mashg'ulotning musobaqa davriga ham xos bo'lgan vazifalarni muvoziy (parallel) ravishda hal etish imkonini beradi (5-jadval, B sxema, 3-variant). Agar birinchi darsda kombinatsiyalar to'la bajarilsa, ikkinchi darsda gimnastikachilar erkin dasturni modernizatsiyalash maqsadida yangi elementlarni o'rganadilar.

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

5-jadval

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

A sxema

Davr	Variant	Kunning 1-mashg'uloti	Kunning 2-mashg'uloti
	1	O'quv (yoki mashq)	Mashq (yoki o'quv)
	2	O'quv (yoki mashq)	MJT
	3	Mashq (yoki o'quv)	Tiklovchi

			B sxema
	1	Mashq	Qo'shimcha
	2	Model	Tiklovchi
	3	Mashq	O'quv yoki MJT

V sxema

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

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

Mashqlanganlik darajasi ortib borganlik sayin har bir darsdagi yuklama ham oshirilib, ularning yig'indisi kuniga bir martalik dars yuklamasi qiymatidan ancha yuqori darajaga yetadi. 16-jadvalda kuniga ikki martalik darslarni rejalashtirish variantlari ularning dasturiy mazmuni hamda ayollarda ko'pkurash turlarining miqdorini hisobga olgan holda ko'rsatiladi. Erkaklar uchun mo'ljallangan sxema ham, ko'pkurashning to'rt emas, olti turini nazarda tutgan holda, shunga o'xshash ko'rinishga ega bo'ladi.

Darsda ko'pkurash turlari miqdorini rejalashtirish.

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

Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida asosiy diqqat-e'tibor oila mashqlarni o'zlashtirishga qaratiladi. Bu vaqtda, barcha ko'pkurash turlarida shug'ullanmaslik, lekin oila hajmli ishni chuqurlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Dastur yaxshiroq o'zlashtirib boril-

gani sayin har bir darsga tobora ko'proq turlar kiritiladi. Va, nihoyat, butun dastur ishlab chiqilganidan keyin tayyorgarlik davrining oxiri va musobaqa davrining boshida barcha ko'pkurash turlari bo'yicha darslarga o'tiladi.

Darslar samaradorligini yuklamaga qarab baholashda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur. Bir xil hajmdagi ishni bir darsda alohida turlar bo'yicha mashqlar miqdorini o'zgartirib berish hisobiga ko'pkurashning kamroq yoki ko'proq miqdorida bajarish mumkin. Shunga bog'liq ravishda faqat ko'rsatkich asosida (yuklama hajmi yoki turlar miqdori bo'yicha) darslar samaradorligini baholash bir tomonlama va noto'liq bo'ladi.

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

Shuni ta'kidlab o'tish muhimki, akrobatik yoki xoreografik tayyorgarlik mashqlari, agar ular darsning tayyorgarlik qismida emas, asosiy qismida o'tkazilsa, ko'pkurashning alohida turlari sifatida qaralishi kerak. An'anaviy ko'pkurash turlari bilan bir qatorda mazkur qo'shimcha turlar, shuningdek, MJTni kiritish darsdagi turlarning umumiy miqdori va ulardan har biriga vaqtni belgilash chog'ida rejalashtirishda o'z aksini topishi lozim. Darslar musobaqalaroldi tayyorgarligiga mazmunan yaqinlashsa, bir darsga shunchalik ko'p turlar miqdori rejalashtiriladi.

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

Ko'pkurash turlarini navbatlash.

Ko'pkurash turlarini navbatlashning an'anaviy («Olimpiadaga xos») tartibi (turlar sikli) musobaqa qoidalari bilan rasmiylashtirilgan.

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

6-jadval

Ko'pkurash turlarining navbatlanishi

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

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

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

Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida turlar bo'yicha sikllar o'quv vazifalarini hisobga olgan holda qayta tuziladi. Ma'lumki, harakat ko'nikmalarini yuzaga keltirish uchun eng qulay sharoit darsning asosiy qismi boshida – ko'pkurashning dastlabki turlarida – ongi kuch asosida xosil qilinadi. Shuning uchun murakkab elementlarni o'rganishda ular o'zlashtiriladigan ko'pkurash turlarini bir necha dars mobaynida asosiy qismning boshida rejalashtirish va shu tariqa o'rganish uchun qulay sharoit yaratish zarur.

Takrorlar miqdori, mashqlarni o'lchab berish.

Yuklamani boshqarishning eng ta'sirchan usullaridan biri darsda mashqlarni takrorlashlar sonini o'zgartirib turishdir. Alohida elementlar ham, birikmalar va butun kombinatsiyalar ham takrorlanishi mumkin. Vazifalardan qat'iy nazar (o'zlashtirish maqsadida, mashqlanganlik, ishonchlilik darajasini oshirish maqsadida takrorlash), takrorlar miqdori mashqlarni bajargan sayin paydo bo'ladigan toliqish bilan chegaralanadi. Agar gimnastikachilar darsda ko'pkurashning bir turiga o'rtacha 30 daq. sarflasalar, bu vaqtda ular 10–30 urinishni, daqiqasiga 1,7–3,7 elementdan (yoki bir urinishda 3,5–4,5 elementdan) shiddat bilan 50–100 elementni bajarishlari mumkin.

Mashg'ulotni tashkil etishning turli variantlarini ko'rib chiqamiz.

Birinchi variant: Har bir urinish dam olish bilan navbatlanadi. Bir urinishda qancha kam element bajarilsa, dam olish uchun zarur tanaffuslar ham shuncha qisqa bo'ladi. Tasavvur qilish mumkin: daqiqasiga uch elementdan shiddat bilan ishlaganda, gimnastikachilar ko'pi bilan 5–10 sek. davom etadigan uch elementlik kichikroq birikmadan keyin qolgan 50–55 sek. davomida dam oladilar va,

shunday qilib, bir tur bo'yicha mashg'ulotning 30 daqiqalik umumiy vaqti mobaynida 30 urinishni amalga oshiradilar.

Ikkinchi variant: birikma ikki barobar kattalashtiriladi (urinish-da oltitagacha element bajariladi) va har bir urinish dam olish bilan birga endi 2 daq. davom etadi.

Uchinchi variant: gimnastikachilar 12 elementlik kombinatsiyalarni bajaradilar va har bir urinishga dam olish bilan birga 3 daqiqa sarflaydilar. Bunday ishga ham o'sha 30 daq. ketadi.

Shubhasiz muayyan vaziyatdan kelib chiqib mashqlarning o'lchamlarini belgilash variantlari rang-barangligi shu bilan chegaralanmaydi; o'lchamlar har doim harakat vazifalarining murakkabligi, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi darajasi, ularning ayni vaqtdagi toliqish darajasi va, nihoyat, sport-pedagogik vazifa taqozo etadigan ehtiyoj bilan bog'liq bo'ladi.

Ya'ni murakkab elementlarni o'zlashtirishda takrorlashlar sonini eng maqbul chegaradan oshirmaslik kerak. Maxsus tadqiqotlarning (L.Ya.Arkaev) guvohlik berishicha, bunday hollarda 10–13 urinishdan so'ng gimnastikachilar organizmining funksional holati sezilarli yomonlashadi (YUQS va tiklanishning yurak urishlar yig'indisi ortadi, mushaklar kuchi hamda mushak kuchlanishlarining takrorlanishi aniqligi pasayadi va h.k.). mazkur vaziyatda boshqa mashqqa, ko'pkurashning boshqa turiga o'tish darsni davom ettirish imkonini beradi.

Ta'kidlash joizki, dars davomida avvaldan ishlab chiqilgan rejaga o'zgarishlar kiritishning ko'p yo'llari bor: darslarning umumiy vaqtini, turlar, urinishlar miqdori o'zgartirish mumkin. Bunga qo'shimcha qilib aytish mumkinki, trener yo'l-yo'lakay darsning tuzilishi va jadvaligagina emas, uning mazmuniga ham tahrir kiritish huquqiga ega. Biroq rejaga o'zgarish kiritayotganda trener «buni nima uchun va nima sababdan qilyapsiz?» degan savolga javob berishi zarur, negaki joriy rejaga qat'iy rioya qilish sportchilarning irodaviy xislatlarini tarbiyalash maktabi, ayni vaqtda reja tuzgan trenerning usuliy savodxonligini tekshirish yo'li hisoblanadi.

7.2. Trenirovka mashg'ulotlari shakllari, mashg'ulotlar tiplari va ularning turlari

Gimnastikachilarni tayyorlash – o'qitish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning yaxlit jarayonidir. Quyidagi tayyorgachilik turlari ajratiladi: gigiyenik, jismoniy, taktik va h.k. Trenirovka mashg'ulotlari musobaqa, musobaqa, trenirovkalardan tashqari va musobaqadan tashqari tadbirlar (masalan gigiyenik va tiklanish tadbirlari) tayyorgarlik shakllari hisoblanadi.

Sport tayyorgarligining asosiy maqsadi musobaqalarda qatnashish va o'z natijalarini raqiblar yutuqlari bilan taqqoslashlaridan iborat. Sport gimnastikasi mashg'ulotlari tilining turli tumanligi uning vazifalarining murakkabligi va ko'pligiga bog'liq. Bu vazifalarni murabbiy hamda gimnastikachilarni bir mashg'ulot jarayoni kabi uzoq tayyorgarlik jarayonini ham hal etishlari lozim.

Har bir mashg'ulot tipi umumiy tuzilmaga bog'langan va uchta qismdan iborat:

Tayyorlov qismi: chigil yozish mashqlariga bag'ishladi va shakli bo'yicha u guruhli (umumiy, saflanishda va individual mustaqil yoki murabbiy rahbarligida) bo'lishi mumkin. Chigil yozish mashqlari ikki qismdan iborat: umumiy tayyorgarlik va musobaqalashgan. Zamonaviy chigil yozish mashqlari usullaridan biri – «aylanma» mashqlaridir.

Asosiy qism: eng uzoq davom ettirilgan qism. Unda asosiy vazifalar hal etiladi. Shu sababli asosiy qismni o'tkazishning eng keng tarqalgan shakli gimnastika ko'pkurashi turlarini har xil variantlarda tashkil qilingan mashqlar hisoblanadi.

Yakunlovchi qism mashg'ulotni tugallaydi. (10–15 minut). Qo'llarda sust osilib turish, bo'shashtirish mashqlari(yaxlit yotib), tavsiya etiladi, shuningdek gigiyenik va tiklanish tadbirlarini (dush massaj va x.k) o'tkazish tavsiya qilinadi.

Tayyorgarlikning trenirovka shakllari ikkita bir-biri bilan bog'liq bo'limni o'z ichiga oladi:

- tayyorgarlik turlari (turnik, jismoniy, taktik, ruhiy, nazariy);

– mashgʻulotlar tiplari (chigil yozish, oʻquv mashgʻulot, MJT, UJT, model, nazorat, tiklanish).

Mashgʻulot tiplarining qisqacha tavsifi.

1. Chigil yozish mashgʻuloti (baʼzan tarbiya) shugʻullanuvchilarni faollashtirish, ularni navbatdagi mashgʻulotlarga tayyorlash maqsadida oʻtkazildi. Baʼzan tarbiya uning turlaridan biri hisoblanadi. Bazan tarbiya gimnastikaga yoʻnaltirilgan yengil trenirovka shakllaridir.

2. Oʻquv mashgʻuloti yangi dasturni egallash bosqichida qoʻllaniladi. Mashgʻulotlarda murabbiy quyidagi masalalarni hal etadi:

A) mashhur maʼlumotda egallanadigan eng muhim harakat topshiriqlarini elementlarini belgilab beradi.

B) bu topshiriqlarni koordinatsion murakkabligiga koʻra guruhlariga ajratadi.

C) gimnastikachilar kuchi yotadigan miqdorda mashqlarni takrorlash sonini aniqlaydi.

D) oʻqitish uchun maqsadga muvofiq boʻlgan mashqlar navbatini belgilaydi.

E) mashqlarni takrorlashning taxminiy sonini va mashgʻulotlar davomiyligini hisoblab chiqadi.

Mashgʻulotlarni hamma koʻpkurash turlarida emas, balki faqat ayrimlarini rejalashtirish tavsiya etiladi va ularga alohida katta eʼtibor berish lozim boʻladi.

3. Trenirovka mashgʻuloti – malakalarini mustahkamlash ularni takomillashtirish musobaqa kombinatsiyalarni qismlarga ajratib va butunligicha bajarishda maxsus chidamlilikni tarbiyalash maqsadlarida egallab boʻlingan dasturini takrorlashga qaratilgan.

Oʻquv-mashgʻulotlar oraliq shakl boʻlib ular saf oʻquv mashgʻulotlari oʻrnida boʻladilar, soʻngra shaxsan mashgʻulot shakliga oʻtadilar.

4. UJT mashgʻulotlari mashgʻulotining oʻtish va tayyorgarlik davrlarida oʻtkaziladi. Ularni maqsadda sogʻlomlashtirish,

chiniqtirish, umumiy ish qobiliyatini oshirish (yugurish, sport o'yinlari suzish va h.k.).

5. MJT mashg'ulotlari mashg'ulotning tayyorgarligi davrida asosiy va musobaqa davrida qo'shimcha mashg'ulot sifatida rejalashtiriladi.

MJT mashqlarining ko'p qismli gimnastika elementlari va bevosita bog'liq holda birgalikda ta'sir ko'rsatish tamoyili asosida qo'llaniladi.

MJT mashg'ulotlari gimnastikachilar organizmiga katta yuklama beradi, chunki qo'llaniladigan mashqlar sportchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirib bo'lingan. Mashqlarning umumiy samarasi ancha kattaligi sababli MJT mashg'ulotlari, odatda, uncha ko'p davom etmaydi. Bu mashg'ulotlarning asosiy maqsadi yuqori yuklamalarga moslashish, MJT mashg'ulotlarini o'tkazishda ko'pincha aylanma uslub qo'llaniladi.

6. Nazorat mashg'ulotlari – gimnastikachilarning o'quv mashg'ulotlarini egallashdagi o'zlashtirishlarini tekshirish maqsadida tashkil etiladi. Ular mashg'ulotning ham tayyorgarlik, ham muvofiq davrlarida rejalashtiradilar. Nazorat mashg'ulotini tashkil etishda murabbiy quyidagilarni bajarishi shart:

- baholanadigan mashqlarni baholash;
- nazorat mashg'ulotini o'tkazish muddatlarini oldindan belgilash;
- mashqlarni baholash mezonini aniqlash va uni sportchilarga ma'lum qilish;

7. Modellash mashg'ulotlar – bu oldinda turgan musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan trenirovka. Model mashg'ulotlari mazmuniga ko'ra oldinda turgan mashg'ulotlar mazmuniga to'liq moslashtirilgan, uning tuzilmasi esa uning reglamentiga bo'ysundirilgan. Model mashg'ulotlari tez-tez o'tkazilmaydi, musobaqa davrida ko'pi bilan 2–3-marta va gimnastikachilarning tayyorgarligi yaxshi darajada bo'lganida o'tkaziladi.

8. Tiklanish mashg'ulotlari – katta hajmdagi yuklamali gimnastika uchun xos bo'lgan shakldir.

Tiklanish mashg'ulotlari kuchli mashg'ulotlar musobaqalardan so'ng yoki katta hajmdagi yuklamalar bilan o'tkazilgan Mikrosikl oxirida o'tkaziladi. Sharoitlarga qarab bu mashg'ulotlar zalda yoki tashqarida stadionda, o'rmonda, plyajda o'tkaziladi.

Zo'riqish, mashg'ulotlar paytida tiklanish, mashg'ulotlarni tiklanish tadbirlari va rehabilitatsiya vositalarini (sauna, massaj) qo'llagan holda birga olib borish maqsadga muvofiq.

Trenirovka yuklamalari kattaliklari belgilariga ko'ra mashg'ulotlar tavsifi (kirishtiruvchi, bazviy, kuchli, tiklanish).

Mikrosikl – trenirovka bosqichining tuzilmaviy birligidir. Haftalik Mikrosiklar ko'p tarqalgan bo'lib, ular haftadan kam yoki ko'p bo'lishi mumkin.

Ko'pkurashning hamma turlarida ishlash, jismoniy tayyorgarlik, xoreografiya, batut, akrobatika va boshqa trenirovka vositalari hamda gimnastikachining tiklanishi yetti kun ichida amalga oshiriladi. Agar shunday ish uchta trenirovka mobaynida bajarilsa unda qo'shaloq Mikrosikl haqida gapirish mumkin.

Bir nechta Mikrosikl ajratiladi: kirishtiruvchi, asosiy, kuchli, tiklanish, model, ko'rsatmali, moslashish ko'rsatmali Mikrosikllar.

Har bir Mikrosikl o'zining yo'nalishiga ega. U Mikrosikl yo'nalishiga o'xshash bo'ladi. Trenirovka kuni yuklama xususiyatiga ko'ra kirishtiruvchi, yuklamasi yuqori bo'lgan Mikrosikl kunlariga yaqinlashtiruvchi bo'lishi mumkin.

Asosiy yuklama kuni ushbu Mikrosikl uchun o'rtacha qiymat bilan ifodalanadi. Kuchli trenirovka kunida eng katta o'lchamga ega. Kuzatishlar kiritiladigan trenirovka kuni yuklamasi bo'yicha kirishtiruvchi va asosiy va kuchli trenirovkalar o'rtasida oraliq o'rinni egallaydi. Yillik siklning turli davrlarida mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish variantlari, bir kunda ikki martalik mashg'ulotlarni rejalashtirish.

Sport gimnastika sport turi sirasida ko'pkurash hisoblanadi. Shu xususiyat sababli mashg'ulotda ko'pkurash turlari sonini rejalashtirish masalalarini ko'rib chiqish zarur.

Trenirovkaning tayyorgarlik davrida yangi mashqlarni egallashga alohida e'tibor qaratiladi. Bu paytda hamma ko'pkurash turlari bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq emas, dastur o'zlashtirilishiga qarab ko'p turlar qo'shib boriladi.

Mashg'ulotlar mazmuniga ko'ra qanchalik musobaqa oldi tayyorgarligiga yaqinlashtirilsa, turlarning ko'pgina soni bitta mashg'ulotga rejalashtiriladi. Qo'shimcha turlar qatorida ko'pkurashning bitta turida bajarilgan mashqlar bo'lishi mumkin. Ular mashg'ulotlarga takroran kiritiladi.

Shuni ta'kidlash joizki, oldindan ishlab chiqilgan darsning bo'rish rejasiga o'zgartirishlar kiritishning ko'pgina usullari mavjud: mashg'ulotning umumiy vaqtini, turlar sonini, yondoshishlar sonini o'zgartirish mumkin. Lekin bunda murabbiy ushbu yondoshishni asoslab berishi lozim: «nimaga va nima uchun u buni amalda bajarayapti».

Zamonaviy gimnastika amaliyotida bir kunda ikki va uch martalik trenirovkalar ayniqsa markazlashgan tayyorgarlik davrida me'yorga aylangan. Bunda murabbiy bir martalik mashg'ulotlarga qaraganda katta imkoniyatlarga ega. U har bir mashg'ulot singari Mikrosiklga ham vazifalar tanlash imkoniga ega bo'ladi. Agar birinchi mashg'ulotda butun kombinatsiyalar bajarilsa, ikkinchi mashg'ulotda gimnastikachilar musobaqa dasturini modellashtirish maqsadida yangi elementlarni o'rganadilar (7-jadval).

7-jadval

**Bir kunda ikki martalik turli tipdagi trenirovka
mashg'ulotlarini rejalashtirish variantlari**

Davr	Variant	Birinchi mashg'ulot	Ikkinchi mashg'ulot
	1	O'quv (yoki trenirovka)	Trenirovka (yoki o'quv)
	2	O'quv (yoki trenirovka)	MJT
	3	Trenirovka (yoki o'quv)	Tiklanish
	1	Trenirovka	Qo'shimcha
	2	Model	tiklanish
	3	Trenirovka	O'quv yoki MJT

Individual va guruhli mashg'ulotlar shakllarining tavsifi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan mustaqil mashg'ulotlar shakllari ularning maqsad hamda vazifalari orqali belgilanadi. Mustaqil mashg'ulotlarning uchta turi mavjud: EGG, o'quv kuni davomidagi mashqlar, mustaqil mashg'ulotlar.

Gigiyenik gimnastika mazmuniga asosan URM kiradi. Ular kompleks mashqlar yordamida qo'llaniladi. Mashqlar soni 8–15 tagacha.

Ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksi to'g'ri qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlar, hamma mushak guruhlari, egiluvchanlik va nafas olish uchun mashqlarini kiritish lozim. Bunda statik mashqlarni istisno qilish lozim. Mashqlar birmuncha og'irlik bilan bajariladi. Shuningdek chidamlilik mashqlari ham kiritilishi joiz.

Jismoniy tarbiya tanaffuslarining o'tkazish vaqti toshqishning birinchi belgilari paydo bo'lishi bilan aniqlanadi.

Mashg'ulotga 10 minut ajratiladi. Jismoniy tarbiya daqiqalari 2–3 ta mashqlardan iborat va jismoniy tarbiya tanaffuslarini o'tkazish imkonini bo'lmagan joylarda qo'llaniladi.

Kirish gimnastikasi maqsadi organizmdagi imunologik jarayonlarning ketishini tezlashtirish va ishga funksional tayyorgarlikni oshirish, uning davomiyligi 7–10 minut.

Nazorat savollari:

1. Tayyorlov qismning vazifalari va o'tkazish uslublari.
2. Asosiy qismning vazifalari va o'tkazish uslublari.
3. Yakuniy qismning maqsadi.
4. Mashg'ulot tiplarining qisqacha tavsifi
5. Mikrosiklga ta'rif bering.

VIII BOB. GIMNASTIKADA TAYYORGARLIK TURLARI

Tayanch iboralar: jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, chidamlilik, tezkorlik, tezkor-kuch, kuch, chaqqonlik, texnik tayyorgarlik, maxsus texnik tayyorgarlik, xoreografik tayyorgarlik, sakrash tayyorgarligi, aylanma tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik.

8.1 Gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning muhim shartlaridan biri bu jismoniy sifatlarni doimo mukammallashtirib borishdir. Xoh u gimnastika mashqlarining texnikasini o'zlashtirish bo'lsin, xoh u jismoniy tayyorgarlikning maxsus mashqlari bo'lsin.

Maxsus vazifalarning yechilishiga qarab jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosi bo'lib xizmat qiladi va o'z navbatida ba'zi hollarda texnik tayyorgarlik vazifalarini ham yechishga yordam beradi. Ma'lum gimnastika mashqlari texnikasiga taalluqli bo'lmagan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositasi bo'lib kuch, harakatchanlik, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish qabul qilingan. UJT maqsadi – bu shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash. Ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, hayotiy muhim malakalarni mukammallashtirish demakdir. UJT maxsus jismoniy tayyorgarlikning (MJT) asosiy poydevori bo'lib xizmat qiladi. Uning maqsadi sport gimnastikasiga qarashli harakat funksiyalarini shug'ullantiruvchilarda rivojlanishini ta'minlashdir. Maxsus jismoniy tarbiya vositasi asosiy malaka texnikasi tuzilishiga yaqin bo'lishi kerak.

Kuch jismoniy fazilat sifatida

Odam kuchini shunday ta'riflash mumkin: tashqi qarshilikka qarshilik ko'rsatib yengish qobiliyati yoki mushak zo'rqi oqibatida

unga qarshilik ko'rsatish. Qo'zg'atuvchilar ta'sirida mushak qisqarish xususiyatiga ega, qisqara turib u tananing qismini suradi. U bilan birga unga qo'shib og'irlikni ham suradi va kuchni rivojlantiradi.

Agar mushakka qandaydir yuk osib unga birinchi impulsni bersak, mushak qisqara boshlaydi va yukni ma'lum balandlikka ko'taradi, agar kattaroq yuk ossak uni pastroq balandlikka ko'taradi.. Ko'tarilgan yuk mushak kuchini ko'rsata olmaydi, nega deganda mushak kuchi undan ko'p bo'ladi.

Yuk og'irligini oshirib mushak ko'tara olmasligiga erishamiz. Yuk og'irligi mushakning kuchiga yetib oldi., mushak qisqara olmaydi.

Mushak kuchi zo'riqishda ko'rinadi, yuk og'irligi mushak zo'riqishini rivojlanishini ko'rsatadi. Demak, kuch bu kilogrammlarda ko'rsatilgan mushaklarning maksimal zo'riqishi kattaligiga teng ekan.

Mushak kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimi kattaligiga va mushak tolalari morfologik tuzilishiga bog'liq.

Mushaklar asabiy ta'sirning xususiyatiga ham qaraydi. Odamning kuch imkoniyatlariga baho berishning ikkita ko'rsatkichi bor: birinchi ko'rsatkichda mushaklarning absolyut kuchi ya'ni mushaklarning maksimal (o'rta zo'riqish) darajada zo'riqishi; ikkinchi ko'rsatkich esa nisbiy kuch xususiyati ya'ni mushakning absolyut kuchini tana og'irligining 1 kgda hisoblab chiqilib nisbiy kuch kattaligiga aytiladi.

Sportchi gimnastika mashqlarini bajarish davomida mushaklar har xil ish tartibi sharoitida ishlaydi: statik (izometrik) tartibda-mushaklarning qisqarishi bilan qarshilik ko'rsata olmay tartibda (pliometrik) mushaklar uzunlashishi bilan boradi. Oxirgi ikkita tartib «dinamik tartib» tushunchasi bilan birlashadilar. Dinamik kuchning turlaridan biri portlash kuchi deb ataladi.

Kuchni rivojlantirish usullari.

Kuchni rivojlantirishda qarshiligi oshirilgan kuch mashqlaridan foydalaniladi. Bu kuch mashqlari ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshilik bilan boshqariladi (mashq).

A) buyumning og'irligi;

B) sherigining qarshi harakati;

C) qiyin egiladigan buyumlarning qarshiligi;

D) tashqi muhitning qarshiligi.

2. O'zining tana og'irligi teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlar bajarish.

Og'irliklar bilan ishlash o'zining universalligi bilan qulay hisoblanadi. Ular yordamida xohlagan mushak guruhlariga ta'sir etish mumkin. Bundan tashqari ular yengilgina og'irlik darajasini o'zgartirishi mumkin.

Bu mashqlarda o'ziga xos kamchiliklar ham bor. Masalan, dastlabki holatda statik holat saqlanadi. Mashq bajarib bo'linganidan so'ng uni yerga qo'yish zarur, bunda albatta qo'shimcha kuch zo'riqish sarf etiladi.

Qiyin egiladigan buyumlar bilan mashq bajarishda harakatning oxirida zo'riqish kuchayishi bilan ajralib turadi. Butun harakat davomida kuch ishlatish bir xil bo'lishi uchun rezina yoki uzun espander bilan mashq bajarish tavsiya etiladi. U holda yengil cho'ziladigan kalta rezinani ishlatish zarur.

Adabiyotlarda jismoniy tayyorgarlikning bu sohasida ancha, yetarli miqdorda yoritilgan. Masalan, A.Orlovda (1968) shunday deyilgan: ... ma'lumki, juda oddiy harakat bajarish paytida juda ko'p mushaklar ishtirok etadi, birlari qisqaradi, keyingilari cho'ziladi. Shuning uchun gimnastikada hamma harakatlar 3 turdagi mushaklar ishiga bo'linadi:

- tezkor kuch bilan;
- shaxsiy kuch bilan;
- statik kuch bilan muntazam ravishda umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan shug'ullanish, ularni to'g'ri tanlab bajarish yaxshi natijalarni beradi.

Har qanday harakat bajarishda turli xil shakllar mushak kuchlari namoyon bo'ladi. Bu hollarda statik holatlar mushaklar faqat zo'riqish holiga keladi.

1. Kuchni rivojlanishini ta'minlaydigan statik zo'riqish mashqlari shaxsiy kuch bajariladigan mashqlar yuk og'irligini oshirish bilan olib boriladi.

2. Tezkor kuch bilan bu mushaklarni tez ishlashi natijasida kuch rivojlanishi tezlashadi.

Harakatlar katta amplituda bilan to'xtamasdan o'rtacha oradagi holatlarda bajariladigan dinamik xususiyatli mashqlar ko'proq samarali hisoblanadi. Shuni ham esda tutish kerakki, dinamik kuchlanishni bir mushaklar bajargan ish quyidagi mashqlarda ham namoyon bo'ladi: tortilgan holatda, yotgan holatda, oyoqlarni ko'tarishda, hattoki oyoqlarni tushirayotganda, o'tirib turishda, gavdani oldinga engashtirganda ko'rinadi. Mushaklarni muttasil zo'riqishi tashqi og'irlik kattaligiga ya'ni, tezlik va qaytarilish soniga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotda qo'llaniladigan og'irlik kattaligi o'ta katta va juda kichik ham bo'lishi kerak emas.

Qaytarilish miqdoriga kelsak, u charchash hissi payqalguncha bo'lishi kerak. Lekin boshqa qarashlar ham mavjud. Ular ham jismoniy tayyorgarlikning mashqlari sifatida kuchni rivojlantiradi. M.L.Ukran, N.K.Popovlar asosan ko'proq kuchni rivojlantirishning turli shakllariga suyanadilar. Kuch mashqlari o'ta har xil, ammo hammasi ham turli shakldagi og'irliklarni ishlatish bilan belgilanmaydi deb hisoblaydilar. Og'irlik bo'lib shtanga, to'ldirma to'plar, rezina amortizatorlar, turli xil o'yinlar yana shaxsiy tana og'irligi ham xizmat qiladi.

Bu og'irliklarni qarshilik ko'rsatib sekin va tez maromda ko'tarib yengish kuchning rivojlanishiga ta'sir etadi. Mushak og'irligi bilan tana og'irligini solishtirganda shuni ko'rish mumkinki, kuch ko'payishi bilan foiz bilan olganda mushak og'irligi tana og'irligidan oshib ketar ekan. Mushak kuchining o'sishi butun bir o'zgarishlar yig'indisiga bog'liq. Bu o'zgarishlarda nafaqat mushaklar, balki nerv markazining mushak ishlarini uyg'unlashtiradigan xossalari ham kiradi.

Mushak kuchi oshishi uchun mushak og'irligini oshirish kerak. Agar odam o'z og'irligini oxirigacha qo'llamasa unda kuch 20% gacha tushib ketadi.

Kuchni rivojlantirishda qarshilik kattaligini tanlash uslubiya-ning muhim masalalaridan biri hisoblanadi. Bu masala faqat mushak-

larga har xil zo'riqishlar berish bilan bajariladigan harakatlarning fiziologik xususiyatini bilgandagina yechish mumkin. Mushakka yetarli darajada oxirigacha zo'r berishni faqat bir vaqtning o'zida ishga maksimal miqdorda harakat birliklari qo'shilgandagina amalga oshirish mumkin: ikkinchi sharti bo'lib effektor impulslarining maksimal darajada bo'lishi va uchinchidan harakat birliklarining faolligi bir maromda sinxron ritmlarda bo'lishi kerak.

Maksimal kuch bilan zo'riqishni xosil qilish uchun 3 usul mavjud:

— juda og'ir bo'lmagan og'irlikni charchash hissi paydo bo'lguncha qayta ko'tarish;

— o'ta og'ir ko'tarish mumkin bo'lgan og'irlikni ko'tarish;

— juda og'ir bo'lmagan og'irlikni maksimal tezlikda ko'tarish.

Shundan kuchni rivojlantirishning 4 usulini ajratiladi:

1. kuch bilan qayta ko'tarish.

2. maksimal kuch ishlatib ko'tarish.

3. dinamik kuch bilan ishlash.

4. statik kuch bilan ishlash.

Kuchni rivojlantirishda og'irliklar, o'zgarishlar, graduslar.

— bir marta ko'tarish mumkin bo'lgan og'irlik-1 marta

— o'ta og'irlik (old og'irlik)-2-3-marta

— katta og'irlik-4-7-marta

— uncha katta bo'lmagan og'irlik-8-12-marta

— o'rtacha og'irlik-13-18-marta

— kichik og'irlik-19-25-marta

— juda kichik og'irlik-25-marta

Takroriy zo'r berishlar usuli.

Kuch yetarli og'irliklar bilan ishlash va bir muncha og'irroq yuk bilan ishlashdan o'zini fiziologik mexanizmi bilan farqlanadi. Charchash boshlanishi bilan qaysidir harakat birligining zo'riqishi pastga tushadi. Ko'tarilishlar soni ko'payishi bilan harakat birliklarining ishga kirishish soni ortib boradi, oxirgi ko'paytirishlarda esa ularning soni maksimumga yetadi. Boshida, yengil ko'tarilayotgan og'irlik oxirgi ko'paytirishlarga kelib bor

kuch bilan yoki bor kuch oldi holatida ishlashni taqozo etadi va o'z navbatida katta kuchni fiziologik qo'zg'atuvchi bo'lib hisoblanadi. Natijada fiziologik ko'rinish bor kuchni sarf qilib ko'tariladigan ko'rinishga o'xshash bo'lib qoladi. Ammo, bu qayta-qayta kuchlanish usulining o'ziga xos salbiy tomonlari ham bor. Masalan, bu usul maksimal kuchlanish usuliga qaraganda ko'p sig'imli ish bajaradi va bunday katta ish sig'imini bajarish hozirgi qiyin mashg'ulotlar bilan shug'ullanish davomida ortiqcha kuch yo'qotish maqsadga muvofiq kelmaydi. Ko'p energiya ketganligi uchun ham bunday katta sig'imli ish samarali hisoblanmaydi. Oxirgi urinishlar juda foydali, lekin ular yuqori qo'zg'alish davomida sodir bo'ladi. U esa markaziy nerv tizimining charchashiga olib keladi. I.P.Pavlovning ta'kidlashicha, shartli reflektor faoliyati markaziy nerv tizimining optimal sharoitida yaxshi kechadi, ammo charchash sharoitida bo'lsa kuchning o'sishi uchun foyda keltiruvchi o'sha nozik shartli reflektor bog'lanishlar bo'lishi qiyinlashadi. Hozirgi davrda sportchilar asosan maksimal usuldan foydalanishmoqda. Qayta kuchlanish usulini esa samarasizroq deb hisoblamoqdalar. Bu usulning o'ziga xos ustunligi ham bor. Masalan, u mushaklarning qotishini kamaytiradi. Bu ham maksimal kuchlanishga uchraydi va salbiy ta'sir qiladi. Yana bir ustunliklardan biri boshlang'ich sportchilarda, hattoki yuqori razryadli sportchilarda ham harakat malakasini oshirishda qo'l keladi.

Maksimal zo'r berish usuli.

Maksimal kuchlanish usuli hozirgi mashg'ulotlarda asosiy usul hisoblanadi. Masalan, kuchli og'ir atletikachilar o'zlarining mashg'ulotlarini juda og'ir va juda og'ir oldi kuch 2–3-martaga yetadigan og'irliklar bilan ishlamoqdalar. Bu usul o'sha nozik shartli reflektor bog'lamlarining xosil bo'lishini ta'minlaydi. Bu esa kuchning o'sishiga olib keladi. Bu usulni judayam samarali deb bo'lmaydi, chunki u kamchiliklarga ega. Yuqorida aytib o'tganimizdek, maksimal kuchlanishdan mushak qotishi sodir bo'ladi. Albatta, bu hol salbiy ta'sir qiladi. Shuni aytish kerakki, agar bir usul doimo qo'llansa, u noto'g'ri bo'lib qoladi va xohlagan samarani bermaydi.

Kuch boricha bajariladigan maksimal kuchlanish usuliga asoslangan og'irlik bu mashg'ulotda aytarli emotsional qo'zg'aluvchanlikka olib kelmaydigan og'irlik hisoblanadi. Agar sportchilardan ko'tariladigan og'irlik ruhiy holatni talab etsa, u holda mashg'ulotning samarasi past bo'lib qoladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, agar sportchilar bunday og'irliklarni tez tez ishlatsalar ruhiy o'ta charchash holatiga tushib qolishi mumkin.

Dinamik zo'r berish usuli.

Bu usul kuchni tezkor, qulay bilishni tarbiyalashga yordam beradi. Bu usulni boshqa kuch rivojlantirish usullari bilan birgalikda olib borish va ularga suyanish zarur. Qayta tezlanish, maksimal kuchlanish usullari bu yerda absolyut kuch darajasi imkoniyatini oshiradi va dinamik kuchlanish usuli esa kuchni tezkor qulay bilish imkoniyatini tarbiyalaydi.

Faqat dinamik kuchlanish usulidan foydalanish unchalik foydali samara bermaydi, kuchni maksimal kuch darajasini ko'tarmoqchi bo'lsak, bu holat shunday juda tez harakat natijasida mushak-asab birikmasiga qisqa vaqt ta'siretadi. Katta og'irlik va sekin harakatda maksimal kuchlanish uzoq cho'ziladi. Shundan so'ng kuch o'sishiga erishsa bo'ladi. Ko'p vaqt qayta kuchlanish, maksimal kuchlanish usullarini qo'llash natijasida odatda harakat tezligi kamayadi. Agar 2–6 hafta mashg'ulotdan intensiv kuch og'irliklarini olib tashlaganda harakat tezligi oshishi mumkin bo'ladi. Bu vaqtda asosan dinamik kuchlanish usuli qo'llaniladi.

Kuch mashqlari qaysi harakatda ish bajarishiga qarab shu tezlikda kuch mashqlari bajarilsa shundagina ijobiy natijaga erishish mumkin. Dinamik kuchni rivojlantirishda shunday og'irlikni tanlash kerakki, toki u musobaqa harakatlari tuzilishidan unchalik farq qilmasin. Bu kuchning asosiy sport malakasini oshirishi hamda jismoniy tayyorgarlikning ya'ni texnikaning mukammallashuvi va kuchni oshishiga olib keladi.

Statik zo'r berish usuli.

Kuchni rivojlantirish uchun yuqoridagilar bilan yana statik kuch mashqlari ham ishlatiladi. Dinamik kuchlanishdan statik kuchla-

nishning farqi shundaki, statik kuchlanish ko'p vaqt zo'riqish bilan boradi. Statik mashqlar yordamida xohlagan guruh mushaklariga ta'sir ko'rsatish mumkin, statik mashqlarning qimmatligi shundaki, harakat amplitudasi uchun joy kamligida qulaylik keltiradi. O'tkazilgan tajribalarga asoslanib shunday qarorga kelishgan: statik mashqlar mashg'ulotga unchalik ta'sir ko'rsatmaydi, shuning uchun mashg'ulotda dinamik kuchlanish mashqlari o'z o'rnini topgan.

O'yin shaklida kuchni rivojlantirish.

L.P.Semenov yosh gimnastlarni tarbiyalashda o'yin shaklidagi kuchni rivojlantirishga katta ahamiyat beradi. Ko'pdan ko'p kuza-tishlar natijasi shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish-ga yo'naltirilgan mashqlar o'yin holatida va musiqa hamrohligida o'tkazilsa muvaffaqiyatliroq bo'ladi. Masalan, bolalarning arqon-ga tirmashib chiqish o'yinini estafeta usulida guruhlariga bo'lib o'tkazish mumkin. Bu gimnastlarning kuchini va vaqtini, oldinga qo'yilgan vazifalarni yechishda tejab tergap foydalanishga imkon beradi.

Kuchni rivojlantirish vositalari.

To'g'ri taqsimlangan kuch mashqlari kuch rivojlanishining garovi hisoblanadi. Agar markaziy asab tuzilishining qo'zg'aluvchanligi past bo'lganda, ya'ni unga qandaydir ish qo'shilsa, bunda shartli reflektor faoliyati va kuch rivojlanishi susayadi. Hozirgi vaqtda mashg'ulotni ilmiy asoslangan usullari yuqori natijalarga erishishga olib keladi. Shu vazifalarga asoslanib kuch mashqlarini taqsimlash kerak. Agar kuchni rivojlantirish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashg'ulot boshida kuch mashqlari qo'yilgan bo'ladi. Agar tezkorlikni rivojlantirish vazifasi bo'lsa, unda birinchi galda tezkor bajariladi.

Zamonaviy uslubiyatlar har bir urinishlar orasidagi dam olishlarni vaqti ko'pligi bilan ajralib turadi. Bu ko'p marta urinishni ish qobili-yatini tushirmasdan bajarishni ta'minlaydi. Shu bilan birga markaziy asab faoliyatining qo'zg'aluvi bo'lmaydi.

Gimnastikachilarning mashg'ulotining bir yillik bo'limida kuchni rivojlantirish o'zining alohida xususiyatiga ega. Tayyorgarlik davrida

qayta kuchlanish usuli maqsadga muvofiq. Musobaqalar yaqinlashgan sari mushak kuchlanishining maksimal usulidan foydalanish foydaliroq bo'ladi va nihoyat mushak kuchlanishining statik usuli kuchni ushlab turish mashqlarida qo'l keladi.

Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi qonuniyatlar mavjud. Katta og'irliklar bilan sekin bajarish shunday natija beradi:

- A) mushaklarning qalinlashuvi;
- B) sportchining absolyut kuchini oshiradi.

M.L.Ukran shuni tavsiya etadi: jismoniy tayyorgarlikka yil davomida diqqatni qaratish kerak. Tayyorgarlik va o'tish davrida ko'proq e'tibor, umumiy musobaqalar davrida esa maxsus jismoniy vositalarga ahamiyat berish kerak bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlikni bosqichlarga taqsimlaganda to'g'ri bo'lishi uchun M.L.Ukran shunday hisoblaydi: tayyorgarlik bosqichida kuchni, harakatchanlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun asosiy qismning oxirida shug'ullanish lozim. Jismoniy tayyorgarlik uchun haftaning 1-2-kunida shug'ullanishi kerak. Musobaqa bosqichida va mashg'ulotning asosiy qismining oxirida harakat sifatlariga mashq ishlatish kerak. Albatta, bu o'zining tuzilishi jihatidan musobaqa dasturi mashqlariga o'xshash bo'lishi kerak. Haftaning bir kunini butunligicha jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlash mumkin. Tayyorgarlik bosqichiga qaraganda musobaqa davrida qoidaga binoan kuchga ishlash kamroq bo'ladi. Buning o'rniga boshqa sifatlarni shakllantirishga ko'p vaqt sarflanadi. O'tish davrida esa tanlangan mashg'ulot turi bo'yicha asosan gigiena va umumiy jismoniy rivojlanishga qaratilgan bo'ladi.

V.I.Filipovich jismoniy tayyorgarlik haqida yozarkan, shuni tavsiya qiladi: harakatchanlikni rivojlantirish va mukammallashtirish uchun mashg'ulot paytida maxsus yo'naltirilgan har turli mashqlar o'tkazilishi kerak. Shuni aytish kerak fiziologlarning o'tkazgan tekshirishlari natijasi shunday xulosaga olib keladi: har gal bir mashqlar qaytarilaversa, oxir-oqibat keyingi organizm ish faoliyatining rivojlanishini va mukammallashtirishini to'xtatib qo'yadi. Yuqori malakali

gimnastikachilar siltanish mashqlarini bajarayotganda, ular o'zlarining organizmini iqtisod qilib tashqi kuchlardan foydalanadilar.

M.L.Ukan gimnastikachilar uslubiya-tidan shuni aniqladi: eng ko'p kuchlanish gimnastikachilar harakatining asosiy fazasida bajariladi. O'z vaqtida ishga kirishgan mushak guruh-lari mashqlarining buzilishiga olib keladi. Shulardan kelib chiqqan holda u shunday xulosa qiladi: gimnastikachi kuchlanishni eng qisqa vaqt ichida bajarishi kerak, aniq olingan elementga qarab kuch va tezkor sifat-larini namoyon qilishi kerak. Bularning gimnastikachilar tayyorgarligida e'tiborni tezkor kuchlanishga qaratish zarur. Agar jismoniy tayyorgarlikni bosqichlarga bo'lganda tayyorgarlik bosqichini mashg'ulot vositasi quyidagi ketma-ketlikda qo'yiladi: tezlikni rivojlantirish mashqlari, harakatchanlikni oshirish mashqlari, kuchlanish mashqlari, chidamlilik mashqlari. Bularning hammasini sekin-asta oshirib borish yo'li bilan bajariladi. Musobaqa davrida esa kuch mashqlari halqada, bruslarda statik chidamlilikni rivojlantirish yo'li bilan olib boriladi. Asboblarda o'rtacha og'irlikdagi yuk bilan qaytarilish usulini qo'llab mashq bajarish bilan yuzaga keltiriladi. O'tish bosqichida esa jismoniy tayyorgarlik organizmni o'z holiga keltirish uchun xizmat qiladi. O'smirlik yoshida og'irliklarni ko'proq ishlatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Yaxshi tayyorlangan o'smirlar uchun samarali kuch mashqlari bo'lib 6–10-marta qaytarish mumkin bo'lgan mashqlar tanlanadi. Og'irliklarni darajalashda shug'ulanuvchilarning tayyorgarligini inobatga olish kerak. Tayyorgarligi sust sportchilarda odatda bir marta ko'tara olish mumkin bo'lgan og'irlik yetadi. Keyinchalik tayyorgarligi oshishi bilan mashg'ulot paytida 2–3-marta bir marta ko'tarish mumkin bo'lgan og'irlikni ko'tarish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ma'lumki, o'smirlik yoshi judayam bir biriga qaraganda har xil kechadi. Shuning uchun har bosqichda mashg'ulot o'tkazayotganda bu holni esdan chiqarmaslik kerak. Yoshi, jismoniy tayyorgarligi 14–15 yoshda kuch rivojlanganligi orqada qoladi (panja diametri 12–13 yoshda 25,2 mm, 14–15 yoshda 28 mm, 16–17 yoshda 35,1 mm).

Gimnastikachida yuqoridagi ko'rsatkichlarga erishish uchun muhim vazifani bajaradi. Shuning uchun uni joyida ishlata bilish zarur.

Egiluvchanlik to'g'risida umumiy tushuncha.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish egiluvchanlikni rivojlantirish to'g'risida yetarli ma'lumotlar borligi ma'lum bo'ldi.

Egiluvchanlikni ta'riflashda nisbatan har xil yo'nalishlar bo'lsa ham, aksariyat bir xil ma'noda yoritilgan. Masalan, V.M.Zatsiorskiy quyidagicha ta'riflagan: «Egiluvchanlik deganda, bo'g'imlarning harakatchanligini belgilovchi tayanch-harakat apparatining morfa-funksional xususiyatini tushunamiz». Egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib, harakatlarning maksimal ko'lami xizmat qiladi.

Gimnastika darsligida egiluvchanli-harakatlarni katta ko'lamda bajarish qobiliyatidir, deb ta'riflangan. Orlov L.P. «Egiluvchanlik – bu kishining harakatni bajarishda bir necha suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'imlarning anatomik harakatchanlik imkoniyatidan foydalanish qobiliyati», – deb ta'riflaydi.

«Badiiy gimnastika» darsligida «Egiluvchanlik – harakatlarni maksimal anatomik mumkin bo'lgan ko'lamda bajarishni ta'minlovchi harakat fazilatidir», deb ifodalangan.

Egiluvchanlik aktiv (o'z mushaklarining kuchi hisobiga erishiladigan) va passiv (tashqi kuch ta'sirida erishilgan) egiluvchanlikka bo'linadi.

Egiluvchanlik mushaklar va bo'g'im paylarining cho'ziluvchanligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning cho'ziluvchanli xususiyatlari markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin (masalan, musobaqalarda ko'tarinki hissiyot ta'sirida egiluvchanlik ortadi).

Harakatchanlikning kamayishida cho'ziluvchi mushaklarning qo'zg'aluvchanligi ham muhim ahamiyatga ega, bunga sabab ularning himoyalaniş xususiyatidir. Mushaklarni ortiqcha cho'zish natijasida mushaklar ortiqcha qo'zg'aluvchanlik holatiga keladi va natijada ularning faolligi pasayadi, egiluvchanligi kamayadi (E.P.Vasilev).

Egiluvchanlik darajasi tashqi harakatga ham bog'liq bo'ladi: harorat ko'tarilganda egiluvchanlik ortadi. Kunning vaqti boshqa si-

fatlarga nisbatan egiluvchanlikka ko'proq ta'sir qiladi. Chunonchi, ertalabki soatlarida egiluvchanlik ancha kam bo'ladi. Kun davomida uning o'zgarishini mashg'ulotlar o'tganda hisobga olmoq zarur. Egiluvchanlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillarning oldini olish uchun badan qizdirish orqali ijobiy holatga erishish mumkin. Char-chash ta'sirida ham egiluvchanlik sezilarli darajada o'zgaradi, bunda aktiv egiluvchanlik sustlashadi, passiv egiluvchanlik esa ortadi. (E.P.Vasilev)

V.M.Zatsiorskiy egiluvchanlikni rivojlantirishda yoshga nisbati bo'lmog'i lozim. Bo'g'imni o'rab turgan mushaklar yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, bu bo'g'im ortiqcha harakatchanlikka ega bo'lib, odam tanasining to'g'ri tik turishi, gavda tuzilishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Anatomik va amaliy nuqtai nazardan tos-son bo'g'imining katta harakatchanligini talab etiladi.

Gimnastika mashqlarini o'zlashtirishda egiluvchanlikning yetarli emasligi ma'lum bo'ladi. Egiluvchanlikni bolalik va o'smirlik davridan rivojlantirgan ma'qul, chunki katta yoshdagi kishining egiluvchanligini oshirish juda murakkab bo'ladi yoki erishilganda ham ko'p mashq qilish talab etiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin bir nechta tanish bo'lgan va qizdiruvchi mashqlarni takrorlash zarur. Egiluvchanlik mashqlaridan so'ng mushaklarni mustahkamlaydigan va bo'shashtiradigan mashqlar bajarish lozim.

Har qanday mashq ham kuchni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun to'g'ri kelavermaydi. Masalan: yarim cho'qqayib o'tirish mashqi to'rt boshli mushak qisqarishiga ta'sir qilib, kuchini oshirsa, to'liq cho'qqayib o'tirish esa shu mushakning egiluvchanligini oshiradi, ya'ni cho'zadi.

Egiluvchanlik mashqlarini sekin me'yorda uzoq vaqt bajarilsa yaxshi samara beradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli usullar qo'llaniladi:

1. Cho'zilish samarasini oshiruvchi prujinasimon harakatlarni takrorlash. Masalan: takroriy oldinga engashish.

2. Harakatlarni imkoni boricha katta ko'lamda bajarish. Masalan, oldinga va orqaga oxirigacha engashish.

3. Tana biror bir qismining harakati inersiyasidan foydalanish. Masalan, harakat qo'llashni har gal oshirib, oyoqlarni oldinga va yon tomonga siltash.

4. Qo'shimcha tashqi tayanchdan foydalanish; gimnastika devorining poyasidan ushlab, tana bir qismini ikkinchisiga tortib yaqinlashtirish.

5. Sherikning faol yordamidan foydalanish.

6. Oxirgi vaqtlarda qayishqoqlikni rivojlantirish uchun faol-kuch usuli qo'llanilmoqda. Uning asosini mushaklarni 30–60 soniya davomida faol zo'r berishdan so'ng shu bo'g'imni harakatga keltirish tashkil qiladi. Masalan, devor yonida turib qo'lni devorni itarmoqchi bo'lgandek 30–60 soniya harakatlantirgandan keyin orqaga ko'tarish va hokazo.

Bir oyoqqa amortizator ildirib 30–60 soniya oyoqni ko'tarish harakat qilishganida ham shunday voqea yuz beradi. Shu zo'r berishdan so'ng gimnastikachi oyog'ini oldingidan ancha balandroq ko'tarishga erishadi.

Faol zo'r berish usuli orqali egiluvchanlikni rivojlantirganda harakat cheklangan qismida harakat ko'lamini oshadi (L.P.Orlov, A.V.Zinkovskiy).

Ko'pgina bolalarning mushak kuchlarining yetarli bo'lmaligi natijasida bo'g'im harakatchanligidan yetarli darajada foydalana olmaydilar. Chunonchi, tik turgan holatdan oyoqni oldinga ko'tarish uchun oyoqning orqa yuzasidagi mushaklarning uzun va cho'ziluvchan bo'lishi kifoya qilmaydi, balki old yuzasidagi mushaklarning qisqarish kuchi ham yetarli bo'lishi talab etiladi. Shunday qilib, bo'g'implarning harakatchanligi faqat mushak va paylarning egiluvchanligi emas, balki antagonist mushaklarning qisqarishi kuchiga ham bog'liq bo'ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun amaliy maslahatlar.

1. Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini mukammal badan qizdirish (razminka)dan so'ng bajarish zarur.
2. Mashqlarni bajarganda mustaqil yoki yordam bilan mokisi-mon harakat ko'lamiga erishmoq kerak.
3. Egiluvchanlikni rivojlantirishda takroriy mashq qilish usuli asosiy hisoblanadi. Har bir mashq 10–20-marta takrorlanadi.
4. Mashqlarni mushak va paylarda og'riq hissi paydo bo'lganga qadar bajarmoq zarur.
5. Egiluvchanlikni rivojlantirishning aralash usuli yaxshi samara beradi (faol va passiv cho'zish).
6. Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini kuchni rivojlantirish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari bilan navbatlantirib bajarish kerak.
7. Mashqlarni har kuni bajarish yaxshi samara beradi (kuniga 2-marta). Erishilgan egiluvchanlikni ushlab turish uchun haftada 3–4 mashg'ulot kifoya qiladi.
8. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni mashg'ulotlarning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida ham qo'llash kerak.

Egiluvchanlikni nazorat qilish usullari.

Egiluvchanlikni o'lchash va baholash uchun egiluvchanlikni aniqlovchi harakat va sinov mashqlari (testlar) instrumental usullar qo'llaniladi.

Instrumental usullar – bu turli moslamalar (gonsiometr, rengenometr, sur'at, video o'lchovlari, sirkullar, reykalalar, lineykalalar va h.k.) qo'llaniladi.

Egiluvchanlik chizma ifodada burchak graduslarida radionlarda va bolalarda o'lchanadi.

Maxsus adabiyotlarda qayishqoqlikni nazorat qilish va baholash masalasiga bag'ishlangan ko'pgina tavsiyalar mavjuddir (Ukran M.L., Menxin Yu.V., Rozin E.Yu., Cheresheva A.Ya., Rogachev O.N., Lebedev N.I. va boshqalar).

Bu maqolalarda quyidagi nazorat (sinov) mashqlari tavsiya etilgan:

1. «Ko‘prik»;
2. Shpagat, chap, o‘ng oyoqda shpagat;
3. O‘tirgan holatda oldinga engashish;
4. Tik turib oldinga engashish;
5. Oyoqlarni ko‘tarish va ushlab turish (oldinga, yon tomonga, orqaga);
6. Gimnastika tayoqchasini ushlab yelka bo‘g‘inidan orqaga va oldinga aylantirib o‘tkazish.

Egiluvchanlik mashqlarini baholashda turli baholash jadvallari qo‘llaniladi – ikki ballik (yaxshi-yomon), uch ballik (yaxshi, qoniqarli, yomon), to‘rt ballik (a‘lo, yaxshi, qoniqarli, yomon) va o‘n ballik (0–10) va boshqalar.

Ma‘lumki, yoshni va sport mahoratining oshishi bilan sinov mashqlarining mazmuni ham o‘zgaradi (A.V.Menxin). Chuqur ixtisoslashtirilgan va yuqori sport natijalari davrlarida egiluvchanlikni baholash uchun odatda 10 ballik jadval qo‘llaniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish.

Chaqqonlikni o‘lchovi hisolanadi:

1. Harakat aniqligi (koordinatsiya) bo‘yicha murakkab topshiriqlar;
2. Uning aniq bajarilishi;
3. Bajarish vaqti.

Yangi harakat faoliyatini tez egallash, boshqa harakat faoliyatini bajarishga tayyorligi orqali chaqqonlikni aniqlash mumkin. Bundan tashqari, chaqqonlik ko‘rsatkichlaridan biri talablar sharoitini o‘zgarishidan qat‘iy nazar harakat faoliyatini bajarishga tez moslasha olish qobiliyati hisoblanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uslublari.

Ko‘pgina sport turlari singari gimnastikada chaqqonlikni kuch, egiluvchanlik, tezkorlik bo‘yicha ko‘rsatgan natijalar orqali aniqlanadi, bu uni tabiiy asosidir. Chaqqonlikni rivojlantirishda bosh uslubiy yo‘nalish bo‘lib quyidagilar hisoblanadi:

1. Oddiy harakatlarni fazoda takomillashtirish;
2. Harakat apparatining turli qismlarini birgalikda harakatlanishini rivojlantirish;
3. Tibbiy harakat qismlarini takomillashtirish;
4. Harakatning bilim va ko'nikmalari zaxirasini kengaytirish;
5. O'zlashtirilgan harakat ko'nikmalardan turli holatda foydalanishni shakllantirish.

Chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha nazorat o'rnatish.

Xususiyati bo'yicha mutaxassisligiga yaqin bo'lgan harakat faoliyatini nazorat topshiriqlari asosida qo'llash bilan chaqqonlik rivoji darajasini aniqlash maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun oldindan mukammal, yaxshi o'rganilgan yoki oddiy harakatlardan tuzilgan, mashqlar majmuasini qo'llash qulay. Misol uchun: oldinga umboloq oshish bilan burilib, asosiy yo'nalishga yonlama harakatlanish – yonga umboloq oshish bilan burilish, orqalab-orqaga umboloq oshish bilan asosiy yo'nalishga qarab qolish-sakrab 360° ga burilish va topshiriq bo'yicha ko'rsatilgan nuqtaga qo'nish.

Chidamlilikni rivojlantirish.

Chidamlilik – bu biror faoliyatni uzoq vaqt davomida samarasini pasaytirmasdan bajara olish qobiliyatidir. Ayrim vaqtlarda chidamlilikni charchashga qarshi tura oladigan qobiliyat deb yuritish mumkin. Gimnastikachilarda chidamlilikni uchta turga bo'lish mumkin: umumiy, kuch va maxsus.

Kuch chidamliligi, maxsus chidamlilikni asosi bo'lib, uning shakllanishi har bir kuch sifati bilan bog'liq bo'lib, maxsus chidamlilik asosini tashkil etadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uslublari.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari o'rta va sekin tezlikda, uzoq davom etadigan ishdir. Mashg'ulotning asosiy vazifalaridan biri, bu chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirishdir, yuklanishni aniqlash quyidagi beshta turkum asosida belgilanadi:

1. Chaqqon harakatlanish (doimiy);
2. Davom etish:

3. Dam olishni oraliq o'Ichovi;
4. Dam olish xususiyati;
5. Qaytarish soni.

Gimnastikachilarni maxsus chidamliligini rivojlantirishda, quyidagi mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir: 1. Batutda uzoq vaqt davomida sakrash; 2. Akrobatik mashqlar; 3. Erkin mashqlar; 4. ko'pkurash turlarida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi.

Chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha nazorat o'rnatish.

Turga qarab chidamlilikni nazorat qilish vositasi har xil bo'ladi. Maxsus chidamlilik darajasini aniqlash uchun dastakli otda o'tirgan holatdan, oyoqlar holatini almashtirish yoki ikki oyoqda aylanma harakatlarni maksimal sonda bajarish. Kuch-chidamlilikni kuch bilan bajariladigan mashqlarni qaytarish soni bilan aniqlash mumkin.

8.2. Texnik tayyorgarlik

O'quv – trenirovka jarayonida va musobaqalarda qatnashishda gimnastika bilan shug'ullanuvchilar bir qator sifat va malakalarni gimnastikani sport turi sifatida o'ziga xosligini namoyon qiladigan majmualarni egallaydi.

Gimnastikachining tayyorgarligi – turli tushunchadir. U sportchi-ga ta'sir etishning turli shakllarini o'z ichiga oladi va o'quv-trenirovka jarayoni munosib tashkil qilinishi uchun zarur bo'lgan tushunchalarga, aspektlarga bo'linadi.

Maxsus adabiyotlarda odatda, gimnastikachi tayyorgarligi uchta asosiy komponentga bo'linadi: texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik. Katta razryadli sportchilar uchun muhim bo'lgan yana bir komponent ajratiladi – nazariy tayyorgarlik. Darslikning mazkur qismida tayyorgarlikning 3 ta an'anaviy komponentlari, ularning ichida eng o'ziga xos hisoblangan – texnik tayyorgarlikdan boshlab ko'rib chiqiladi.

Texnik tayyorgarlik fani va uning asosiy vazifalari.

Maxsus ta'lim va sportcha takomillashish jarayonida gimnastikachi bir qancha yangi mashqlarni o'zlashtiradi, ilgari egallagan hara-

katlarni bajarish darajasini ko'taradi. Bunday nuqtai nazardan gimnastikadagi texnik tayyorgarlikning asosiy predmeti bo'lib eng avvalo harakat malakasi hisoblanadi, tayyorgarlikning boshqa ikki turi bundan farq qilib, ularning asosiy predmeti sportchining jismoniy va psixologik sifatlar hisoblanadi.

Gimnastikadagi texnik tayyorgarlik deganda, zarur (dasturiy) yoki haqiqatda ishlab chiqilgan (mavjud bo'lgan) harakat malakalarining to'plami, shu bilan birga shunday malakalarni va yonma – yon yuradigan sifatlarni egallash jarayoni tushuniladi.

Bunday aniqlashga gimnastikadagi texnik tayyorgarlikning ikki asosiy vazifasi to'g'ri keladi. Ular quyidagilar:

1. Gimnastikadagi texnik tayyorgarlik fanini asosini tashkil qiluvchi, murakkabligi bo'yicha har xil bo'lgan harakat malakalarini o'zlashtirish.

2. Avval egallangan harakat malakalarini gimnastikachi tayyorgarligining umumiy va individual dasturiga muvofiq mustahkamlash hamda takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlik mazmuni.

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalari o'quv-trenirovka jarayoni natijasida hal qilinadi. Bunda birinchi vazifani hal qilish avvalo mashqni o'rganish jarayoni bilan bog'liq, ikkinchisi esa – takomillashishning kelgusi jarayonida qisqa qilib aytganda gimnastikachi trenirovkasida. Shunday qilib texnik tayyorgarlikda gimnastikachi bajarishni (mazmuni) hamda o'rganilgan mashqlarni (sifat) qanday bajarishni o'rganadi.

Gimnastikachining texnik tayyorgarligiga taaluqli bir nechta aspektlarni ko'rib chiqamiz.

Gimnastikachining boshlang'ich "maktabi" elementlari. Bunga gimnastikachining texnik tayyorgarligi boshlanganida o'zlashtirilgan oddiy bazaviy malakalar, demak, umuman shu sport turi mashg'uloti kiradi. Gimnastikachi quyidagilarni o'zlashtirishi kerak:

- snaryaddagi elementar joy o'zgartirish sharoitlarida va statik holatda muhim ish holati;

– gimnastik usulning elementlari (oyoqlarni bukib va to‘g‘ri qilib, oyoq uchini cho‘zib, to‘g‘ri qad-qomat bilan mashq bajarish va boshq);

– plastika elementlari; sur‘atni his qilishni rivojlantiruvchi harakat, musiqa jo‘rligi bilan ishlash malakasi;

– egiluvchanlik, kuch, harakat koordinatsiyasi, fazoda mo‘ljal olish qobiliyati va oddiy malakani ishlab chiqish uchun zarur bo‘lgan boshqa sifatlarni o‘zlashtirish.

Bazaviy harakatlar. Bunday harakatlarga ayrim malakalardan foydalaniladigan ko‘proq yoki kamroq avtomatlashtirilgan universal vazifadagi murakkab koordinatsiyali harakatlar kiradi. Bularga quyidagilar kirdi:

– murakkab koordinatsiyali harakat bajariladigan sharoitda ratsional ish qad-qomatini saqlash;

– kuch bilan joy almashtirish texnikasini va statik kuch hamda muvozanatli holatga o‘tishda fiksatsiyani egallash (vazifalar, texnik vositalar kabi, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan hal qilinadi);

– statik turg‘unlikni saqlash, murakkab muozanat holatlarda balanlashtirishni bilish;

– osilish va tayanishda tashlanish harakatlari texnikasini egallash;

– qo‘l va oyoq bilan asosiy itarilishni egallash (vazifa texnik va maxsus harakat, ayniqsa tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari to‘plamidan foydalanishda hal qilinadi);

– turli faza va harakat holatidagi mo‘ljal olish malakasini kiritgan holda turli murakkablikdagi tayanchsiz aylanishni egallash (vazifalar texnik vositalardagi singari tor funksional tayyorgarlik vositalar orqali hal qilinadi);

– tayanchsiz burilish universal malakasini, shu bilan birga qo‘llar va oyoqlar bilan tayanchdan itarilib burilish malakasini egallash;

– turli tuzilish va murakkablikdagi sakrash va sakrab tushishlarda qo‘nish va muvozanatni tiklash texnikasini egallash.

Gimnastikachi aytib o'tilganlarni, shu bilan birga boshqa universal belgilangan harakatlarni bajara olishi sportchi texnik tayyorgarligining eng muhim kriteriyasi hisoblanadi, chunki har qanday gimnastik mashqlar avvalo, maqshning strukturali texnik bazasi bo'lgan harakat "blok"ini o'rnatadi. Har qanday akrobatik salto oyoq bilan itarilish, tayanchsiz aylanish va qo'nish, ba'zida burilishni bajarish malakalarini o'z ichiga oladi. Shu tariqa, mazkur kvalifikatsiyadagi gimnastikachi uchun zarur bo'lgan asosiy harakatlar majmuasidagi har qanday nuqsonlar shu harakatdan tuzilgan mashqni o'zlashtirishda muvaffaqiyatsizlikka olib kelishini bilgan.

Ixtisoslashtiruvchi elementlar. Mazkur elementlar mohiyati 6 bo'limda aniqlangan. Ixtisoslashtirilgan (bazaviy) mashqlarni egallash dasturiga qo'yilgan muhim talab — uning to'laligidadir. Gimnastikachi barcha tuzilishidagi mashqlar guruhidagi ixtisoslashtirilgan mashqlarni egallagan bo'lishi kerak (1 o'smirlar razryadi olish vaqti orientir qilib olinadi).

Ish elementlari mashqlarning katta oilasiga tegishli emas hamda nafaqat unga o'xshagan mashqlarni o'zlashtirish vositasi sifatida muhim, balki kombinatsiyalar tuzish va ancha murakkab mashqlarni yuqori sifatda bajara olishi mumkin bo'lgan mustaqil harakat sifatida ham muhimdir.

Bunday eng avvalo turli doimo foydalaniladigan bog'lovchi harakatlarni gimnast tayyorgarlikning ilk bosqichlaridayoq egallashi kerak. Bog'lovchi elementlarga misol bo'lib: turnikda kerilib ko'tarilish, yoysimon ko'tarilish, oldinga siltanib ko'tarilish, turib aylanish, oyoq bilan va hokazo.

Ish elementlarining juda ham muhim turlari bo'lib faqatgina bog'lovchi elementlar emas, balki "tezlikni kuchaytiruvchi" energiya beruvchi funksiyani bajaruvchi elementlar hisoblanadi.

Klassifikatsiyalovchi elementlar va birikmalar — hozirgi paytda gimnastikachi o'z razryadidagi majburiy va yordamchi mashqlarni bajara olishi uchun bilishi kerak bo'lgan zarur minimum mashqlar. Ehtimol har doim klassifikatsiyalovchi element va birikmalar jum-

lasiga ancha miqdordagi ixtisolashtiruvchi va ish elementlari kiradi. Lekin hatto sport ustasi razryadigacha bo'lgan barcha razryad dasturlarining ketma-ket o'tilishi, hech qachon gimnastikachining har tomonlama yetarlicha to'liq tuzumli "texnik ta'lim" olishiga kafolat bera olmaydi. Tayyorgarlik shug'ullanuvchini razryad yuklamalariga "sudrab olib borish" xarakterini ko'zda tutadi. Shu sababli klassifikasiya materiali hech qachon yaxlit texnik o'rinni bosa olmaydi.

Texnik tayyorgarlikning mazmuni to'g'risida aytib o'tilganlarning barchasini jamlab, shuni ta'kidlash kerakki, gimnastikachining tizimlashtirilgan texnik tayyorgarligi o'zlashtirish harakat malakalarining barcha darajalarini qamrab olishi kerak. Bu holat mazkur tayyorgarlik yuqorida keltirilgan mazmunida ham aks ettirilgan. Maktabning texnik elementi darajasidagi oddiy malaka – biroz murakkab malakaning, "blok"ning bir qismi holos. Bunday blok bilan yaxlit harakat asosiy harakat deb qaratilishi mumkin. Nihoyat, yaxlit gimnastika element, o'z o'rnida harakat kombinatsiyalari va birikmalarini xosil qiladi.

Shunday qilib gimnastikachining texnik tayyorgarligi doirasidagi maqsadga yo'naltirilgan va differensiallashtirilgan predmeti, qiyinchiligi va murakkabligi bo'lgan barcha harakatlar bo'lishi kerak.

Gimnastikachining texnik takomillashishi. Texnik takomil-lashish gimnastikachini harakat malakalariga o'rgatish bilan uzluksiz holda chiqadi. Biroq texnik takomillashishning konkret vazifalari o'rgatishning qisqacha tushuniladigan vazifalaridan yaxshidir. Bunday holda ish predmeti bo'lishi mumkin:

- harakat texnikasining ifodali qismlari, uning usuli;
- tayanchdagi siltanish amplitudasi;
- harakat va birikma sur'ati;
- snaryad ustida uchib o'tish balandligi yoki qo'nishning uzoqligi;
- harakatning barqarorligi, shu bilan birga berilgan yakuniy holatga tushish;
- o'zgaruvchan bog'lamlarda, ko'p marotaba takrorlashlarda harakatni bajarish ishonchliligi va h.k.

Texnik takomillashtirish ishning mustaqil bo'limi bo'lib ayniqsa yuqori malakali gimnastikachilar uchun xarakterli bo'lsada, unga shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti bilan ishlashda muhim o'rin ajratilishi kerak.

Texnik tayyorgarlikning uslubiyoti.

Gimnastikada texnik tayyorgarlik jarayoni butun bir o'quv trenirovka jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi va shuning uchun o'ziga xos tashkiliy – uslubiy ishlarni tashkil qilmaydi. Gimnastika bilan shug'ullanuvchiga ta'sir etuvchi barcha mashhur uslublari, qanday bo'lmasin zarur harakat malakasiga aylanishiga olib keluvchi, birinchi galda o'rgatish va takomillashtirish uslublari gimnastikachining texnik tayyorgarligi uslubi sifatida qaralishi kerak.

Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikning tashkiliy – uslubiy prinsiplarini tahlil qilgan holda bu tayyorgarlikni pedagogik jarayon sifatida bir qator qoidalarni ajratish kerak.

Maxsus texnik tayyorgarlik tushunchasi.

Dasturli va ayniqsa klassifikatsiyali elementlar ustida ishlanganda gimnastikachining texnik tayyorgarligidagi barcha vazifalar katta yoki kichik muvaffaqiyatlar bilan hal bo'lishi mumkin.

Biroq gimnastikaning zamonaviy nazariyasi va uslubiyoti bunday "tibbiy" texnik tayyorgarlikka maxsus texnik tayyorgarlik tushunchasi, mazmuni va faqatgina ishning oraliq vazifalarini emas, balki istiqbolli vazifalarini ham hisobga olib tanlanadigan tashkiliy – uslubiy shakllariga zid qo'yimoqda.

Maxsus texnik tayyorgarlikning alohida xislati – uning maxsus o'quv materialiga tayanishi va unga mos ish uslublari. Maxsus texnik tayyorgarlikning bunday tananing sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligidagi o'xshashligi bo'yicha tushunish oson. Murakkab kuch mashqlarini o'zlashtirib olish uchun qo'llaniladigan barcha yordamchi usullar va vositalar (kuch imitatsiyalari, og'irliklar, ma'lum joydagi kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar rivojlantirish uchun mashqlar. Shu bilan birga kuchga elektrostimulyatorli trenirovka maxsuslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik doirasiga kiradi.

Xuddi shunday gimnastikachining psixologik tayyorgarliginafaqat tibbiy sharoitlarda (musobaqalarda, trenirovkalarda) o'tadi; balki maxsuslashtirilgan holda ham quriladi (autogen trenirovka seanslari, urinishlarni to'g'irlash uchun maxsus vazifalarni bajarish, ideomotor usullarini qo'llash, ta'sir o'tkazish va boshq).

Maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlik gimnastikachilar bilan ishlashning boshlang'ich bosqichida muhim o'rin tutadi. Hozirgi paytda yuqori malakali sport gimnastikachilarni tayyorlashda ijobiy tajribalar mavjud. BO'OZSMda boshlang'isch tayyorgarlik klassifikatsiya materiallarini emas maxsus o'quv materiallarini o'zlashtirish mo'ljallanmoqda.

Ta'kidlanganidek bir qator universal harakat malakalarini egalash gimnastikadagi texnik tayyorgarlik mazmunining asosiy muhim qismi hisoblanadi. Buning uchun gimnastikaning yoki bunga yaqin bo'lgan sport turi vositalari orqali amalga oshiriladigan texnik tayyorgarlikning ayrim qismlaridan foydalaniladi. Quyida muhim ahamiyatga ega hamda o'quv-trenirovka jarayonida foydalanish rasm bo'lgan bir qancha xarakterli turlarini ko'rsatib o'tamiz.

Xoreografik tayyorgarlik – texnik tayyorgarlikning muhim qismi bo'lib, badiiy gimnastika, milliy, halqa va tarixiy raqslar vositalari orqali amalga oshiriladi. Zamonaviy o'quv trenirovka amplituda xoreografiyadan nafaqat gimnastikachi qizlar mashg'ulotida, balki gimnastikachilar o'g'il bolalar mashg'ulotida ham foydalaniladi va u muhim ahamiyatga ega. Oxirgi paytda ayniqsa, to'g'ri qad-qomat chiroyli harakat, bo'g'imlardagi harakat va boshqa sifat hamda malakalarni tarbiyalashga yordam beruvchi tez-tez qo'llanilmoqda. Xoreografik tayyorgarlik – harakatning sur'ati, musiqaliligi, ifodaliligi, emotsionalligini rivojlantiruvchi juda kerakli vositadir. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, xoreografiya nafaqat erkin mashqlarni bajarish uchun zarur bo'lgan sifat va malakalarni takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega, balki snaryadlarda mashq bajarish usullaridan ham uning samarasi ko'rinadi, ya'ni gimnastikachining darajasini butunlay oshiradi.

Shunday qilib aytilganlardan ko‘rinib turibdiki, xoreografik tayyorgarlik boshlang‘ich texnik tayyorgarlik vazifalarini ko‘proq hal qiladi. U eng avvalo “maktab” elementlarini yuqori sifatda egallashga qaratilgan. Shu bilan birga xoreografik tayyorgarlik orqali beriladigan sifat va malakalar doimo mustahkamlashni va takomillashtirishni talab qiladi, shuning uchun xoreografiya nafaqat boshlovchilar tayyorgarligida, yuqori malakali sportchilar ham bundan mustasno emas.

Sakrash tayyorgarligi. Maxsus texnik tayyorgarlikning bu turi muayyan darajada shartlidir. Chunki u shug‘ullanuvchiga ta’sir etuvchi vositalar umumiyligining yorqin ko‘rinishi bilan farq qilmaydi (masalan, Xoreografik tayyorgarlik bilan solishtirganda). Sakrash tayyorgarligi jarayonida oyoq bilan (akrobatikada qo‘llaniladigan tayanib sakrashda, brevnoda), qo‘llar bilan itarilish harakatlari (tayanib sakrashlarda) shu bilan birga tayanchsiz aylanishni, burilishlar bilan harakatlarni bajarish malakalarini hal qilish va takomillashtirishga imkon yaratuvchi turli mashqlar qo‘llaniladi. Bu mashqlar orasida asosiy o‘ringa ega chunki u erkin mashqlarda faqatgina to‘g‘ri ko‘rsatma bo‘yicha foydalanilmay balki gimnastika ko‘pkurashining boshqa turlaridagi sifat va malakalarni ijobiy o‘tkazishni beradi.

Aylanma tayyorgarlik vazifalari va vositalari bo‘yicha tayyorgarligiga yaqin, lekin eng oxirgisidan farqli o‘laroq o‘z oldiga itarilishi uchun zarur bo‘lgan malakalarni va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadini qo‘ymaydi. Aylanma tayyorgarlikning asosiy vazifasi gimnastikachilarni uchish paytidagi murakkab aylanishlar bajarishdagi, shu bilan birga burilishlar bilan harakatni bajarish bilan bog‘liq malakalarni tarbiyalashdagi (ayniqsa, tayanchsiz) funksional imkoniyatlarini kengaytirishdir.

Gimnastikachi yoshligidanoq muntazam hamda juda muhim aylanma yuklamalarini olishi kerak va bunga moslashish osonroq bo‘ladi. (B.I.Bryuchkov), o‘z harakatlarini tayanib aylanishdagi singari tayanchsiz aylanishda ham aynan shu qobiliyatlari bilan samarali boshqaradi, mo‘ljalni aniq oladi, o‘z ustidan nazoratni saqlab oladi va h.k.

Aylanma tayyorgarlik o'z vazifalari va vositalari bilan sakrashga yaqin, lekin oxirgilaridan farqli o'laroq itarilish uchun zarur bo'lgan tezkor-kuch sifati va malakalarni rivojlantirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ymaydi. Aylanma tayyorgarlikning asosiy vazifasi – gimnastikachini uchishdagi murakkab aylanishini bajarishda funksional imkoniyatlarini kengaytirish va shu bilan birga burilishlar bilan bajarilishi bilan bog'liq bo'lgan (ayniqsa tayanchsiz) malakalarni ishlab chiqishdir.

Oxirgi yillarda ko'p sonli aylanma trenajorlar, shu jumladan buri-lish harakatni o'zlashtirish uchun trenajorlar paydo bo'lmoqda ham-da amalda foydalanilmoqda.

Gimnastikachi va akrobatikachining aylanma tayyorgarligining keskin yaxshilanishida foydali snaryadlardan biri, paralonli chuqurliklar majmuasi bilan foydalaniladigan batut hisoblanadi.

Maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning uslubiy xususiyatlari.

Demonstratsiyaga tayyor bo'lgan musobaqa mashqlari gimnas-tikada kombinatsiyaning ko'rinishiga ega (tayanib sakrash bundan mustasno). Shuning uchun gimnastikachi texnik tayyorgarligining yakuniy maqsadi – ko'pkurashning barcha turdagi kombinatsiyalarni puxta ijro etishni texnik ta'minlashdir.

Bunday munosabatda maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlik o'ziga xosdir, chunki bu tayyorgarlik o'ziga xosdir, chunki bu tay-yorgarlikning yakuniy "mahsuloti" musobaqa kombinatsiyasi emas, bazaviy malakadir.

Maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning bunday xususiyati "maktab" elementlarining va asosiy harakatlarni o'zlashtirishda an-cha yorqin namoyon bo'ladi. Bunda o'rganilgan mashqlardan ko'pi sportda yakuniga ega emas va kombinatsiyaga bevosita kirishga ya-roqli emas.

Bu elementlardan birining tuzilishi va texnikasi o'sha – o'sha ele-mentlarning ko'p marotaba takrorlanadigan, shu bilan birga turli birikmalarda vazifa bo'yicha alohida harakatlarning tezligi va sur'ati o'zgaradigan, trener ko'rsatmasi bo'yicha elementlar ketma-ketligi

va kombinatsiya qismlari keskin o'zgaradigan va shunga o'xshash o'quv kombinatsiyalari bo'lishi mumkin.

Maxsuslashtirilgan tayyorgarlikda bir qator vazifalarni hal qiluvchi va shuning uchun harakat malakalarining zarur usullarini o'z ichiga jamlaydigan o'quv kombinatsiyalari amaliyotda ancha qulaydir.

Bunday kombinatsiyani bajara olish gimnastikachining texnik mahoratidan, maxsus ko'pkurash turi uchun muhim bo'lgan elementlar va malakalarni o'zlashtirganligidan dalolat beradi. O'xshash kombinatsiya razminka kombinatsiyasi singari yaxshi va nazorat mashqlariga xizmat qilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat qilish.

Gimnastikachi texnik tayyorgarligini rejalashtirish sportchining butun faoliyatini rejalashtirishning hal qiluvchi qismidir. U gimnastikachi ishini texnik tayyorgarligining barcha mazmunli tomonlari singari barcha vaqt masshtabi bo'yicha, trenirovkaning har bir haftalik siklidagi oldinda turgan har bir trenirovka mashg'ulotidan tortib kelajakdagi ikki – to'rt yillar masshtabidagi rejalashtirishgacha o'z ichiga olishi kerak.

Rejalashtirishning asosiy hujjatlari 28 bo'limda keltirilgan. Bu yerda gimnastikachi texnik tayyorgarligini rejalashtirishning ba'zi tomonlarini ko'rib chiqamiz.

Texnik tayyorgarlikni rejalashtirish.

Kundalik rejalashtirish ish mazmuni bo'yicha ham, uni ijro etish muddati bo'yicha ham ancha aniq. Ularing eng muhimlari – majburiy va ixtiyoriy dastur tayyorgarligining guruhli rejalari, gimnastikachilarning individual rejasi (trenirovkanig makro, mezo, Mikrosiklari). Kundalik rejalashtirish hujjatlarida gimnastikachi bilan o'tkaziluvchi barcha materiallar hajmi bosqichli ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bunda mavsumdagi musobaqa taqvimida belgilangan mashqlarni egallash muddati va sifati qat'iy belgilangan bo'ladi.

Texnik tayyorgarlikni istiqbolli rejalashtirish. Istiqbolli rejalashtirish o'quv va klassifikatsiya dasturlari, texnik tayyorgarlikning gu-

ruhli va individual rejalari kabi hujjatlarda aks etadi. Istiqbolli rejalashtirishga qo'yiladigan asosiy talablar — o'quv (klassifikatsiyali bo'lmagan) materiallarini belgilashdagi aniqlik va gimnastikachining ko'p yillik trenirovkasi miqyosi va uni o'tkazish ketma — ketligi.

Istiqbolli rejalashtirishning muhim xarakterli hujjatlaridan biri — gimnastikachining maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarligining ko'p yillik dasturi. U gimnastikachi texnik tayyorgarligining eng muhim tomonlarini o'zida aks ettirishi hamda yosh aspektlarida mavjud bo'lgan o'zlashtirish muammolari va elementlari asosiy harakatlar, bazaviy va ishchi element hamda birikmalar. Ko'p yillik maxsuslashtirilgan tayyorgarlik dasturidan gimnastikachining texnik takomillashishini kelajakda ta'minlay olmaydi. Arzimaydigan mashqlarni olib tashlash kerak. Shu bilan birga dasturga yoshi va tayyorgarlik holatini cheklab qo'yamaydigan o'zlashtirish mashqlarini kiritish ham shart emas. 18- jadvalda turnikdagi maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning ko'p yillik dasturining bir qismi misol qilib keltirilgan. Dasturda keltirilgan ayrim mashqlarni o'zlashtirish muddati yosh kategoriyasi bo'yicha taqsimlandi. Malakani o'zlashtirishning uch holati shartli belgilandi: bajarishni sinab ko'rish va xonani o'rganish trenirovkada butunlay ijro etishni o'z ichiga olgan asosiy o'rganish jarayoni musobaqalarda bajara olish imkoniyatini o'z ichiga olib, to'laligicha o'zlashtirish.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish. Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish uchta aniqlovchi tomonlarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak: uning mazmuni, malakalarni o'zlashtirish sifati hamda o'quv materialini o'tish muddati.

O'quv materiali mazmuni va uni o'tish muddati shunday hujjatlarda aks ettirilishi kerakki, bulardan maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning ko'p yillik dasturi (yuqoriga qarang), kollektiv guruh va alohida olingan sportchi tayyorgarligining reja-taqvimi, hisobga va texnik tayyorgarlikka nazorat qilish kitobchasi, tayyorgarlikning ish rejasi, gimnastikachi va trenerning kundaligidir.

Aytib o'tilgan hujjatlardan tashqari tor ma'nodagi malakalar, elementlar, kombinatsiyalarni o'zlashtirish sifatini aniq nazorat qilish uchun mashqni bajarish sifatiga texnik talablarga ega bo'lish foydalidir.

Texnik tayyorgarlik dasturining bajarilishini nazorat qilish gimnastikachi tayyorgarligining mazkur davri uchun dolzarb hisoblangan, elementlardan tuzilgan o'quv kombinatsiyalarini qo'lash bilan o'tkazilishi mumkin. Bunday kombinatsiyalarni bajarish bo'yicha texnik yuklamalar tayyorgarlik vazifalariga muvofiq tanlanadi.

Kundalik va istiqbolli texnik tayyorgarlik nazoratining asosiy tashkiliy shakllari quyidagilardir: rejali musobaqalar, nazorat musobaqalari, sinov musobaqalari.

Bu shakllar gimnastikachini musobaqa sharoitiga yoki unga yaqinlashayotgan sharoitlarga tayyorligini tekshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, shug'ullanuvchining texnik tayyorgarligini kundalik pedagogik nazorati hamda hisob hujjatlarida qayd qilingan ma'lumotlar keng qo'llaniladi.

8- jadval

Gimnastikachining maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarligi ko'p yillik dasturi (turnikdagi mashqlar, ma'lum qismi)

Dastur materiali	yoshi				
	8 – 10	12	14	16	18
<i>Asosiy ish holatlari</i>					
Texnik tomondan to'g'ri osilish	O				
Pastdan ushlab orqadan osilish	Ro	O			
Yuqoridan ushlab orqadan osilish					
Ishchi tayanchi	R	O			
Orqaga egilib osilish	O				
Oyoqlarni tashqariga kerib osilish	O				
	O				

<i>Ushlash va ushlab qolish</i>	O	O			
Turli ushlashda tebranish	PR	Ro			
Orqaga siltanib ushlab qolish		PR	PRO		
Oldinga tebranib ushlab qolish			PR		
Turli ushlashda oldinga to'ntarilish					
Turli ushlashda oldinga katta aylanish			O	RO	O
Ushlashni mustahkamlash usullari					
	RO	RO		RO	RO

<i>Orqaga salto</i>	P				
Tebranish bilan (belda)	PR				
Mustaqil tebranish bilan, razminkada		RO	O		
“sanjirovka” va salto		P	PRO	O	
Tez aylanishlar bilan mustaqil 360° ga					
burilib salto			PR	RO	
Ikkitalik		P	PR	RO	
Ikkitalik burilishlar bilan		P	PR	RO	O
			P	PR	RO

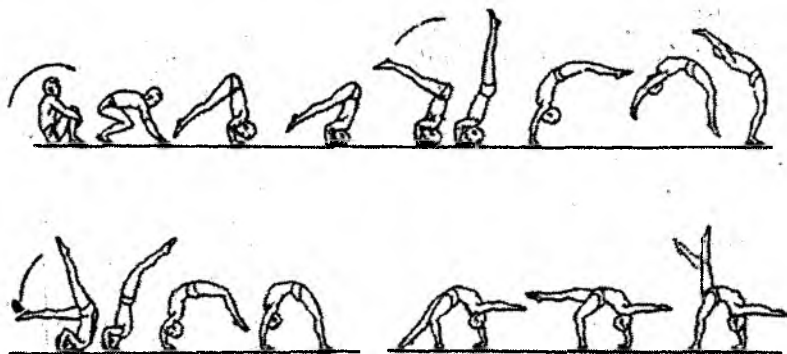
8.2.1. Erkaklar va ayollar ko'pkurashida bajariladigan mashqlar akrobatika

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

Qo'llar va boshga tayanish bilan oldinga to'ntarilishni joydan va oldinga harakatni saqlab qolib, boshqa biron-bir elementdan keyin tempda bajarish mumkin.

Yozilish bilan ko'tarilib “ko'prik. D.h. – bukilib kuraklarda tayanib yotish, qo'llar bosh yonida tayangan. Dastlabki holatni chalqancha yotgan holatda qabul qilish ancha oson. Bunday ko'tarilishni bajarish uchun oldinga umbaloq oshishdan keyin umbaloq oshishni to'sni baland ko'tarish bilan yakunlab va uni bu holatda ushlab

qolish va oyoqlar harakatini to'xtatmasdan ko'tarilishni bajarish. Ko'tarilishni oldinga-yuqoriga yo'naltirib, to'sni dastlabki holatdan pastga tushirmasdan to's-son bo'g'imida tez yozilish bilan boshlash. Kerilib, tez qo'llarni to'g'rilash va "ko'prik" holatiga o'tib, tez oyoqlarni to'g'rilash. Oyoqlarni uchlariga va asta-sekin to'liq panjalarga qo'yish.



102-rasm

Bir oyoqqa oldinga to'ntarilish. Bitta oyoqqa oldinga to'ntarilishni bajarish texnikasi yuqorida bayon etilganidan faqat depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa qo'shilmasligi va qo'nish siltanuvchi oyoqqa amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Agar bu to'ntarilish to'xtash bilan yakunlansa, unda bir oyoqqa qo'nishdan so'ng boshqa oyoqda oldinga bir qadam qo'yishga va so'ng oyoqlarni juftlashga ruxsat beriladi.

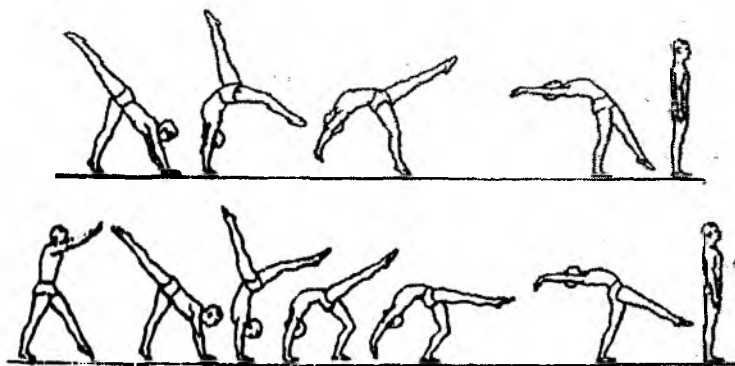
Parvozda oyoqlarni almashtirish bilan to'ntarilishni bajarishda depsinuvchi oyoq siltanuvchiga qo'shilmaydi, balki tez harakatni qo'nishgacha davom ettiradi. Oyoq bilan bu harakat to'ntarilishni yakunlashga yordam beradigan, faol va intiluvchan bo'lishi kerak.

Oyoqlarni almashtirish bilan oldinga (sekin) to'ntarilishda parvoz (uchish) yo'q bo'lib, joydan boshlanadi. Uni bittada, sekin tempda (juda sekin emas) bajarish kerak. Bir oyoqda depsinib va boshqasida siltanib, kerilib, siltanuvchi oyoqni faol orqaga ko'tarib (ke-

rilishni ko‘paytirib) unga turish. Boshqa oyoqni tushirishga shoshilish kerak emas, to‘ntarilishni o‘rganish avvalida asosiy diqqatni uning harakatiga qaratish lozim. Tanani oldinga (uni “ko‘prikdan” o‘tishda boshqa oyoqda ushlab qolmasdan) harakatini saqlab, qo‘yilgan oyoqni biroz bukib, unga tana og‘irligini o‘tkazib, tanani oldinga chiqarish.

Shu vaqtda boshqa oyoqni pastga harakatini biroz ushlab qolish kerak., bu esa o‘z navbatida, tanani yuqoriga ko‘tarishga yordam beradi. Keyin kerilgan holatni saqlab qolib, qo‘llar yuqorida, boshni orqaga egib, oyoqni to‘g‘rilash lozim, va ohista to‘g‘rilanib, asosiy turishga o‘tish. Erkin oyoqda oldinga bir qadam ruxsat beriladi.

Oyoqlarni tez hamda parvozda almashtirish bilan to‘ntarilishni bajarishda, siltanuvchi oyoqni tezkor harakatiga deysinuvchi oyoq yetib olishi uchun uni harakat tezligiga diqqatni qaratish lozim. Boshqa barcha harakat qismlari oldinga to‘ntarilishdagi kabi.



103-rasm

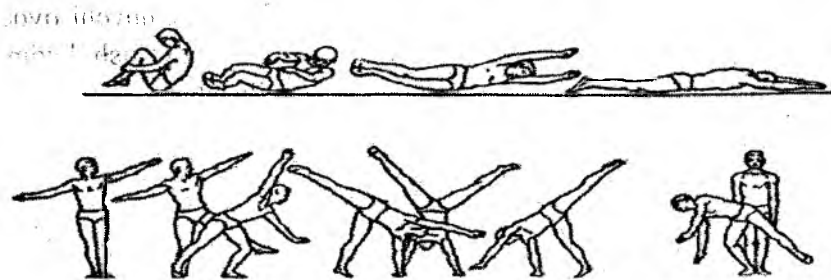
Yonga dumalash. D.h. – O‘tirib, qo‘llar bilan tizzalardan ush-lash. Oyoqlarni biroz ko‘tarib, yozilib va kerilib, o‘ng yonbosh orqali dumalash bilan gujanaklanib, dastlabki holatni egallash. Shu mashqning o‘zi, boshqa tomonga: sekin, tez.

Yonga to‘ntarilish. D.h. – Asosiy turish. chap oyoqda va qo‘llarda yonga siltanish bilan o‘ngga egilish, so‘ng chapda yonga qadam

bosib, chapga egilib, chap qo'lda tayanib, to'ntarilishni boshlash. Chapga egilish bilan bir vaqtda, o'ng oyoqda yonga kuchli siltanish va chapda depsinish bilan tos-son bo'g'imida bukilmasdan, ochilgan oyoqlar bilan qo'l panjalarida turishga to'ntarilish va harakatni shu yuzada davom ettirib, chap qo'l bilan itarilib, o'ng oyoqqa turish.

O'ng oyoqni biroz bukib, o'ng qo'lda itarilish bilan to'g'rilanish va asosiy turishga o'tish. Yonbosh to'ntarilishni bajarishda harakatni doim bir tekisda (juda tez emas) saqlab turish juda muhim.

Starxovka va yordam. Orqada turib, qo'llar chalishtirib bajaruvchini belidan ushlash va to'ntarilishni bajarishga yordam berib harakatni kuzatish.



104-rasm

Yugurishdan oldinga salto. Yugurish 3–8 qadam masofaga katta tezlanish bilan amalga oshiriladi. Oxirgi qadamda qo'llarni orqaga ko'tarish va oldinga katta bo'lmagan sakrash bilan ikkala oyoqqa turish (oyoqlar birga). Orqaga biroz egilish bilan qo'nish uchun parvozda oyoqlar bilan tana harakatidan o'zib ketib, ularni oldinga yo'naltirish. Biroz bukilgan oyoqlarga qo'nish (chuqur o'tirish salto bajarishga halal beradi).

Qo'nishda ushlanib qolmasdan, qo'llarda oldinga-yuqoriga kuchli siltanish bilan yuqoriga sakrash, so'ng ko'krakni sonlarga tortib, boshni oldinga egib keskin va zich g'ujanak holatini egallash.

To'liq aylanishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirib va boshni ko'tarib g'ujanakdan yozilish.

Harakat koordinatsiyasi bo'yicha ancha yengil kabi tez-tez qo'llaniladigan, oldinga salto bajarishning boshqacha usuliga ko'p ham xohish bildirilmaydi, chunki u yuqoriga baland uchishga imkonini bermaydi.

Bu usulni qo'llashda, oxirgi qadamda biroz bukilgan qo'llarni yuqoriga ko'tarish va oldinga biroz bukilgan juftlashgan ikkala oyoqqa sakrash, yuqoriga sakrash bilan qo'llarni keskin yuqoriga to'g'rilab va ular bilan oldinga kuchli siltanib saltoni bajarish uchun g'ujanaklanish lozim.

Straxovka va yordam. Oyoqlar bilan depsinish joyidan bir qadam oldinda yonboshda turish va bir qo'lda orqadan (beldan) boshqasida aylantirish vaziyatlarida oldindan ushlash.

Oldinga salto o'rganishni ikki arqonli dastakli belbog'da boshlash maqsadga muvofiq. Straxovkachilar ikkita, ular salto bajaruvchini yoni bo'lishi va uning harakatlari cheklanmasligi uchun arqonlardan ushlashlari kerak.



105-rasm

Orqaga burilish bilan to'ntarilish. Akrobatika sakrashlarini bajarish uchun yugurish uzunligi harakatning talab qilingan tezligiga bog'liq va 3 dan 15 metrgacha masofa orasida tebranadi. Yugurish asta-sekin tezlanish bilan amalga oshiriladi va oxirgi qadam oldida bir oyoqda katta bo'lmagan sakrash bilan yakunlanadi. Sakrab

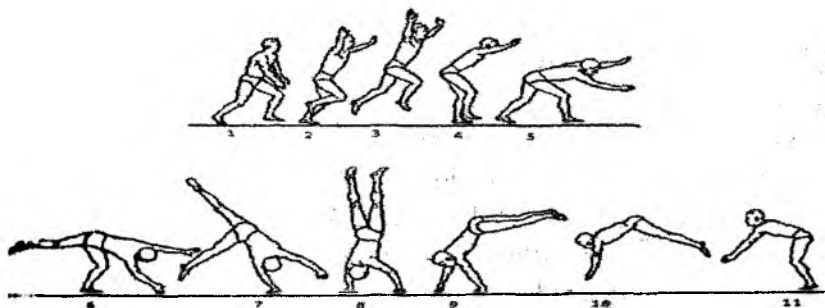
ko'tarilish oldidan oxirgi ikki-uch qadam yugurishda qo'llarni orqaga olish va oxirgi qadamni qo'yib qo'llar bilan oldinga-yuqoriga yoki oldinga-yonga siltanib, chapda sakrash, qo'nish uchun chap oyoqni tez oldinga yo'naltirish. Chapga qo'nib va qo'llar bilan tayanish uchun oldinga egilib, o'ngni olding chiqarish. Gavdani o'ngga burib o'ng oyoqda turish qo'llarni qat'iy yugurish yo'nalishi bo'yicha (bir chiziqqa) ketma-ket qo'yish, chapda siltanib va o'ng oyoqda deysinib o'ngga burilish bilan qo'l panjalarida tik turishga chiqish. Burilishni davom ettirib, o'ng oyoqni chapga qo'shish va oyoqlarni tushirish hisobiga tos-son bo'g'imida tez bukilib, qo'llar bilan itarilish. Biroz bukilgan oyoq uchlariga qo'nish.

Orqaga burilish bilan to'ntarilishni o'rganish vaqtida birinchi qadamlardan oq to'ntarilishni orqaga burilish, yuqoriga sakrash va qo'llarni yuqoriga siltanishi bilan uyg'unlashtirishga odatlanish lozim. Buning uchun, burilish bilan to'ntarilishni yakunlab, qo'llar bilan yerdan itarilib, qo'llarda siltanish yuqoriga sakrash bilan mos kelishi uchun shu lahzadayoq ularni yuqoriga yo'naltirish.

Straxovkachi yonboshda orqada turishi va yuqoriga sakrash orqaga qulash xavfini tug'diruvchi omadsiz vaziyatlarda, qo'lida shug'ullanuvchining orqasidan ushlab turishi kerak.

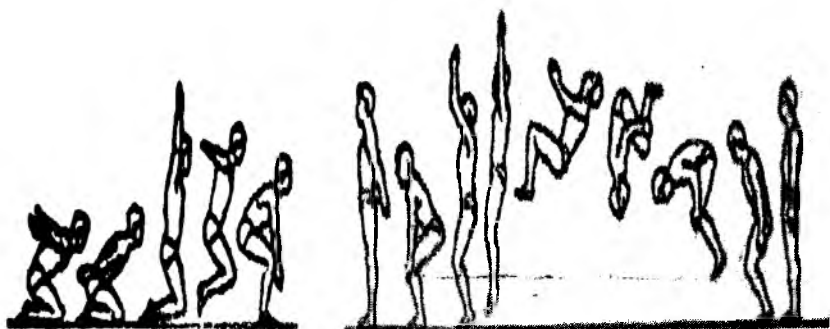
Burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga salto bajarishda, to'ntarilishni yakunlab, oyoqlarni "o'zini ostiga" qo'yish mumkin emas, hamda oyoqlar polga tekkan paytda ular taxminan 45° burchak ostida egilgan bo'lishi lozim. Bu yuqoriga baland sakrashga yordam beradi.

Burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga to'ntarilish bajarilsa, to'ntarilishni yakunlab, oyoqlarni qo'llarga yaqin qo'yish kerak va taxminan to'g'ri burchak ostida qo'nish kerak. Bu yuqoriga sakrashga halal beradi (orqaga to'ntarilishda kerak emas) va butun harakat inersiyasi to'ntarilish uchun tanani orqaga uloqtirishga sarflanadi.



106-rasm

Joydan orqaga salto. D.h. – Asosiy turish – qo‘llar orqada. To‘liq oyoq panjalariga prujinasimon yarim o‘tirib va bu holatda ushlanib qolmasdan, qo‘llarda yoysimon oldinga yuqoriga kuchli siltanib, g‘aydani orqaga yiqitmasdan, yuqoriga sakrash. Depsinish ortidan keng g‘ujanaklanib, tizzalarni ko‘krakka tortib va qo‘llar bilan boldirlandan ushlab, boshni orqaga olish. Aylanishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirib tez to‘g‘rilanish.



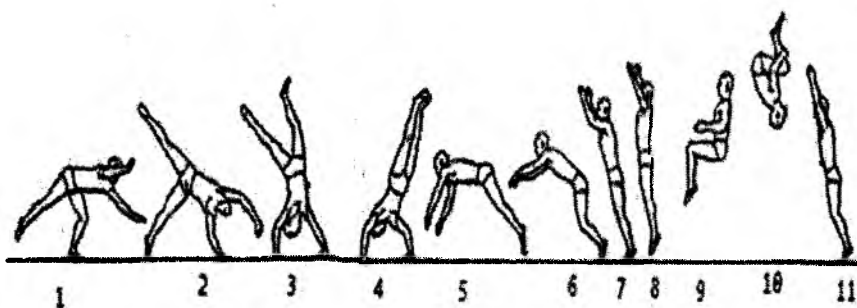
107-rasm

Saltioni yaxshi bajarilishiga yordam beruvchi asosiy talablar: 1. Sakrash orqaga yiqilmasdan yuqoriga yo‘nalgan bo‘lishi kerak. 2. Yuqoriga uchgandan keyin – tizzalarni ko‘krakka tortish hisobiga

keskin va zich g'ujanak. 3. Boshni yuqoriga uchishdan oldin (erta) orqaga egmaslik. 4. Qo'llar yoysimon oldinga yuqoriga.

Straxovka va yordam. O'rgatish avvalida orqada turish va yuqoriga sakrash paytida orqaga yiqilishga yo'l qo'ymasdan bir qo'lda bo'yin ostidan ushlash. Ikkita-uchta bunday urinishlardan keyin yonboshda turib bir qo'lda beldan, boshqasida salto ijro etilayotgan vaqtda aylanishga yordam berish. Salto mustaqil ijro etilayotganda yonboshda turib ijro vaqtida orqadan va beldan ushlash.

Orqaga burilish bilan to'ntarilish va orqaga salto. Orqaga burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga saltoni o'rganishdan oldin, joydan orqaga salto bajarish texnikasi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak. Orqaga burilish bilan to'ntarilish texnikasini shunday o'zlashtirish kerakki, qo'ngandan keyin yuqoriga sakrash, qo'llarni oldinga yuqoriga siltanishi bilan bir vaqtda va mutanosib bo'lsin. So'ng burilish bilan to'ntarilishdan keyin salto bajarishga o'tish mumkin.



108-rasm

Yugurishdan akrobatika sakrashlari kabi saltoni ham dastakli belbog'da o'rganish tavsiya qilinadi (ikki arqonli belbog'). Straxovkachilar, bajaruvchiga yonbosh turib, har biri burilish bilan to'ntarilish bajarilgandan keyin arqonlar salto bajarishga halal

bermanligi uchun qarama-qarshi arqonlarni ushlaydilar (o'ralashib ketmanligi uchun). Straxovkachilar yugurish vaqtida salto bajaruvchi harakatini cheklamaslik uchun u bilan birga yugurib hamroh bo'llishlari kerak.

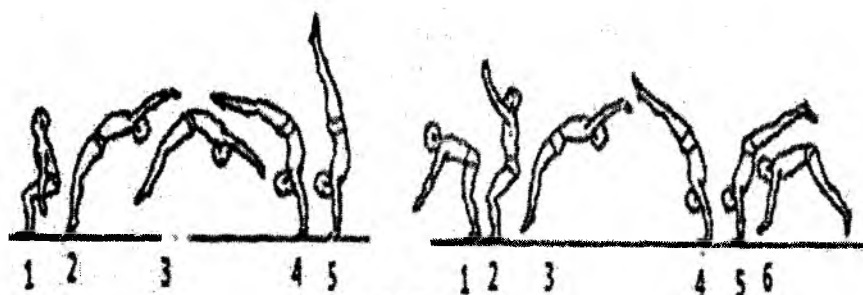
Qo'llarda itarilishdan keyin burilish bilan to'ntarilishni yakunlab, qo'llarni darhol yuqoriga yo'naltirish. Tana keyingi depsinish paytida salto bajarish uchun ahamiyatsiz oldinga egilishga ega bo'lishi boshqacha qilib aytganda oyoqlar poldan uzilgan paytda tana orqaga tushib ketmasligi uchun, to'g'ri tarang oyoqlar uchiga taxminan 45° burchak ostida qo'nish. Qo'nish vaqtida oyoqlardagi ahamiyatli bukilish yoki bo'shashish kuchli depsinishga halal beradi. Bu vaziyatda depsinish kech sodir bo'ladi. Tana orqaga yiqilish bilan oyoq panjalari ustidan o'tganda depsinish orqaga yo'nalgan bo'ladi va natijada salto past chiqadi. Oyoqlarda depsinish keskin, sekinlashmasdan bajarilish va qo'llarda oldinga siltanish bilan mutanosib bo'lishi kerak.

To'g'ri gavda bilan yuqoriga sakrab, sonlarni ko'krakka tortib va bir vaqtning o'zida boshni biroz orqaga egib, keskin g'ujanaklanish.

Havoda to'liq aylanishni yakunlab, bir vaqtning o'zida oyoqlarni pastga tushirish va qo'llarni yuqoriga ko'tarish bilan, to'g'rilanish. To'liq to'g'rilanish tananing harakat inersiyasi hisobiga sodir bo'lishi uchun biroz bukilgan oyoqlarga, oldinga uncha katta bo'lmagan egilish bilan qo'nish. Bundan so'ng salto – kerilib orqaga to'ntarilishni bajarishda qo'llarni vaqtdan oldin ko'tarish mumkin emas, chunki bu harakat orqaga harakatni sekinlashtiradi, bu esa o'z navbatida, to'ntarilishni bajarishga halal beradi.

Kerilib orqaga to'ntarilishni dastlab joydan o'rganishni boshlash, so'ng orqaga burilish bilan to'ntarilishdan keyingisini o'zlashtirishga o'tish, undan keyin esa ketma-ket bir nechta to'ntarilishlar yoki orqaga salto bilan bog'lamlarni o'rganishga kirishish mumkin. Asosiy turish. Yarim o'tirib va orqaga qulab bir vaqtning o'zida qo'llar bilan oldinga yuqoriga keskin siltanib va gavdani orqaga uloqtirib, kerilib, orqaga yuqoriga sakrash. Havoda kerilgan holatda to'ntarilib,

barmoqlar ichkariga panjalarni biroz burib, qo'llarda turish. Kelgusi harakatlar keyingi elementlarga bog'liq.



109-rasm

Oyoqlarda orqaga yuqoriga depsinish bilan, kerilib, qo'llarga turish va panjalarda tik turish orqali o'tib, oyoqlarni pastga yo'naltirib tos-son bo'g'imlaridan tez bukilish. Bukilish bilan bir vaqtda qo'llarda itarilish. Keyingi harakatlar bajarilayotgan mashqdan kelib chiqib davom etadi.

Bir nechta orqaga to'ntarilishlarni bajarishda yuqoriga sakrashni amalga oshirmasdan, qo'llarda darhol yuqoriga yo'naltirib, oyoqlarni "o'z ostiga" qo'yish.

Tirnikda mashqlar

Turnik – asosan siltanish mashqlari to'xtovsiz bajariladigan gimnastika snaryadlaridan biri.

Mashqdan kelib chiqib, bajaruvchining turnikka nisbatan holatlari xilma-xil bo'lishi mumkin. Bunday ko'p sonli holatlardan quyidagilar asosiy hisoblanadi: "uzunasi" holat, qachonki gimnastikachining yelka o'qi snaryad o'qiga nisbatan parallel bo'lsa, "ko'ndalang" holat, qachonki bu o'q snaryadning uzunasi o'qiga perpendikulyar bo'lsa.

Turnikda deyarli barcha mashqlar uzunasi holatda bajariladi, shuning uchun "uzunasi" so'zi keyinchalik mashqlar ta'rifida

tushib qoladi va "ko'ndalang" so'zini anglatuvchi, tananing ko'ndalang holati ko'rsatiladi.

Turnikka yuzlanib osilishda bajariladigan mashqlar, "oldinda osilishda", orqalab bajariladigan – "orqada osilishda" mashqlar deb ataladi. Tayanchda bajariladigan mashqlar, qachonki turnik tana oldida joylashsa, "oldinda tayanishda" deb nomlanadi, agar tana orqasida joylashsa – "orqada tayanishda". Mashqlarni ifodalashda "oldinda" so'zi va keyinchalik "osilish" yoki "tayanish" so'zi tushib qoladi, agar u holatni tushuntiruvchi boshqa so'z bilan atalmasa, "oldinda osilish" yoki "oldinda tayanish"ni anglatadi.

Tananing oldinga yuzlanib harakatida, osilishda tebranib bajariladigan mashqlar "oldinga siltanish bilan", aksincha harakatda, ya'ni orqalab, "orqaga siltanish bilan" deb nomlanadi.

Agar harakat qo'l panjalarida tik turishdan boshlansa, unda oldinga harakat yo'nalishi, tayanishda turgan gimnastikachi yuzlangan tomon hisoblanadi.

Turnikni ushlash usulidan kelib chiqib, quyidagi ushlashlar mavjud: "yuqoridan ushlash", "pastdan ushlash".

Bir qo'lda yuqoridan boshqasida – pastdan ushlashda, pastdan ushlagan qo'l ko'rsatiladi, masalan: osilish, o'ngda pastdan ushlash bilan turli ushlashda osilish yoki tayanish deb ataladi.

"Chalishtirib ushlash" – qachonki qo'llar chalishtirilgan holatda bo'lsa, shunday nomlanadi. Agar bir qo'l pastdan ushlasa, unda qaysi qo'l ekanligi ko'rsatiladi.

Agar gimnastikachi mashq bajarayotgan vaqtda biron-bir ushlashdan chalishtirib ushlashga o'tsa, unda qaysi qo'l o'tib ushlayotganligi ko'rsatiladi va u yakuniy holat bo'ladi, masalan: pasdan ushlash bilan, o'ngda pasdan chalishtirib o'tib ushlash.

Odatiy, eng qulay ushlashda panjalar yelka kengligida, qo'llar o'zaro parallel joylashadi.

Tor ushlashda panjalar bir-biriga tegib turadi kengda, masalan aksincha ushlashda panjalar yelka kengligida joylashadi. Panjalarning barcha boshqacha joylashuvi qo'shimcha ko'rsatilishi kerak.

Osilish — bu gimnastikachining yelkalari tutish nuqtasidan pastga bo‘lgan holatga aytiladi. Turnikni ushlab, uning ostida turli holatlarda turishi. Gimnastikachi boshqa mashqlarni bajarishga o‘tishdan oldin to‘g‘ri osilish va ushlab turishni o‘rganishi lozim.

Osilishlar “oddiy” va “aralash” ga bo‘linadi. Faqat qo‘llarda bajariladigan osilishlar “oddiy osilish” deyiladi (“oddiy” so‘zi keyinchalik tushirilib qoldiriladi). Agar tana osilishda, tananing boshqa qismi bilan ushlansa, masalan oyoq uchi bilan yoki tizza bilan, unda bunday osilish “aralash” (bu alohida ko‘rsatiladi) deb ataladi.

Bukilgan qo‘llarda osilish. Qo‘llar tirsak bo‘g‘imidan oxirigacha bukilgan. To‘liq bo‘lmagan bukilish xato hisoblanadi.

Burchak osilish. Gavda qo‘llar bilan bir chiziqda bo‘lishi kerak. osson bo‘g‘imlarida burchak — to‘g‘ri (oyoqlar polga parallel).

Orqada osilish. Orqada osilishni bajarishda, butun tana bilan iloji boricha ko‘proq cho‘zilib, ya‘ni yelka bo‘g‘imlarining imkoniyat darajasida osilib turishga intilish kerak; yelka qism mushaklari tana og‘irligi ta‘siri ostida unga maksimal to‘g‘rilanishiga imkoniyat yaratib taranglashmaydi (zo‘riqmaydi).

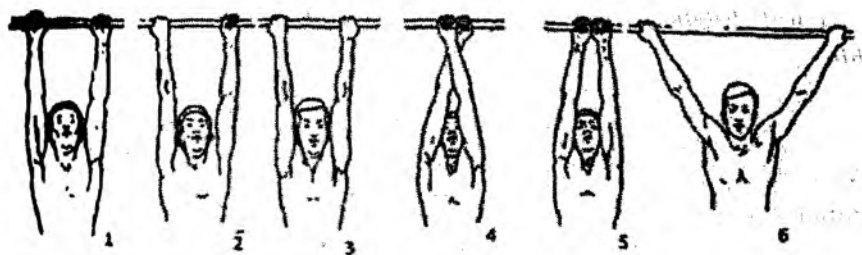
Bukilib osilish. Turnikda bukilib osilish ikki xil — oldinda va orqada bo‘lishi mumkin. Orqada bukilib osilishda oyoqlar qo‘llar orasida joylashadi. Qachonki gavdani uzun o‘qi, qo‘llarni uzun o‘qi hamda vertikal chiziqqa nisbatan taxminan 45° burchak ostida joylashib, tos-son bo‘g‘imlaridagi burchak esa 90° ga teng bo‘lsa, bukilib osilish to‘g‘ri bajarilgan bo‘ladi.

Yuqoridan bukilib osilish. Tana holati oldingiga o‘xshash; oyoqlar oldinga-orqaga ochilgan, turnik — oyoqlar orasida. Oyoqlar turnikka tengmaydi.

Kerilib osilish. Turnikda kerilib osilish orqada va oldinda bo‘lishi mumkin.

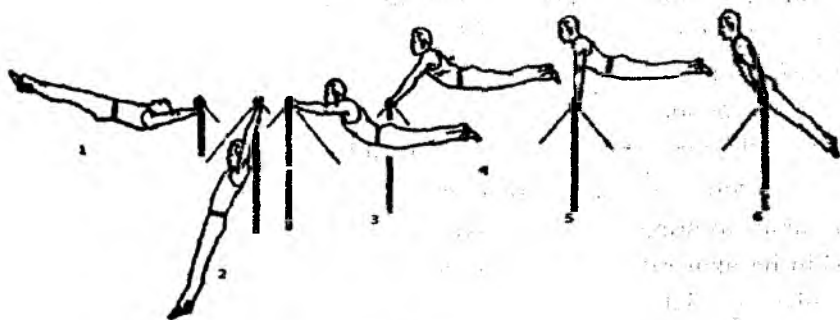
Kerilib osilishda gavda uncha katta bo‘lmagan kerilishga ega bo‘ladi, sonlar turnikka tegib turadi, bosh orqaga egilgan.

Tizzalarda osilish. Oyoqlar oxirigacha bukilgan, gavda katta bo‘lmagan kerilishga ega, bosh biroz orqaga egilgan, qo‘llar yonga yoki yuqoriga.



110-rasm

Tebranishdan orqaga siltanib ko'tarilish. Orqaga siltanib ko'tarilishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak. Siltanishni bajarib, gavdani oldinga harakatida turnik ostidan vertikal holatdan o'tayotgan paytda panjalar aylanishini to'xtatish kerak. Keyingi oldinga harakat mahkamlangan panjalar bilan davom etishi lozim. Agar panjalar aylanishi vaqtida to'xtatilmasa, unda orqaga siltanishda ular biroz ochilib, ko'tarilish uchun ishonchsiz va noqulay holatni vujudga keltiradi hamda tushib ketish xavfi tug'iladi.

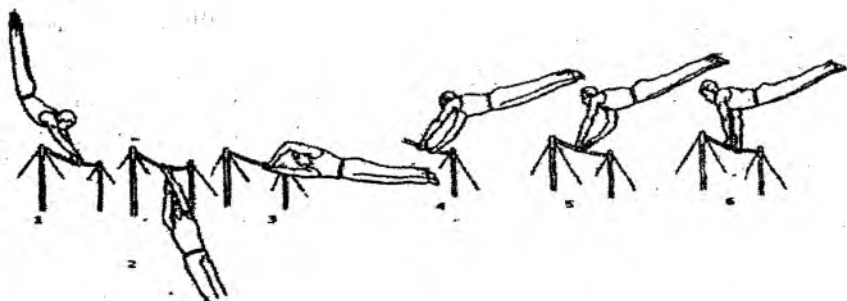


111-rasm

Orqaga kuchli siltanishni bajarib, to'g'rilangan yoki biroz kerilgan gavda bilan turnik ostidan o'tish. Turnik ostidan o'tayotganda va taxminan 45° burchak ostida joylashib, boshni ko'tarish va to'g'ri qo'llar bilan turnikni faol bosib, tayanishga ko'tarilish. Tayanishga

o'tishda gavda gorizontal holatga ega bo'lishi kerak. Siltanib o'tish bilan orqaga siltanib ko'tarilishni bajarish uchun qo'llarni faol ishga jalb qilish bilan bir vaqtda oyoqlarni siltanib o'tish tomoniga yo'naltirish lozim.

Chalishtirib ushlash bilan oldinga katta siltanib, orqaga burilish bilan ko'tarilish. O'ng ustida chalishtirib ushlashda katta siltanib, turnik ostida vertikal holatga yaqinlashganda, taxminan 45° burchak ostida turnik tagidan o'tganda yakunlanuvchi burilishni boshlash kerak. Keyingi harakatlar orqaga siltanib ko'tarilishga o'xshash. Panjalar bilan o'tib ushlashni ko'tarilish oxirida bajarish.



112-rasm

Oldinga siltanish yetarli bo'lmaganda (masalan, tayanishdan orqaga past qulash kerilib osilish) ko'tarilishni bajarish texnikasi biroz boshqacha bo'ladi.

Turnik ostidan oldinga siltanib o'tayotganda burilish mumkin emas, balki biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yo'llab, bu bilan siltanishni kuchaytirib va gorizontal holatga yaqinlashib, yelka (qarama-qarshi tomonga) va ko'krakda uncha katta bo'lmagan yuqoriga keskin harakat bilan yozilib, orqaga burilish va bir vaqtning o'zida tayanishga o'tish.

Burilish bajarilgan qo'lni bukish mumkin emas.

Bukilib osilishdan – oyoqlarni ochib sakrab tushish. Bu sakrab tushishni bajarilish texnikasi oldinga ko'tarilish texnikasiga

o'xhash. O'rganishni past turnikda tayanishdan orqaga qulash bilan boshlash lozim.

Orqaga qulashni yakunlab, oldinga siltanish oxirida to'sni qo'llar yuzasidan oldinga chiqarish, a) va orqaga harakat bilan, uni oldinga harakatlantirib (aksincha, qayta), oyoqlarni ko'krakka yaqinlashtirib, b) bukilishni ko'paytirish. Keyin oyoqlarni va to'sni turnikka yo'naltirib tez yozilish. Yelkalar bilan turnik darajasiga yaqinlashib, uni qo'yib yuborish va oyoqlarni yonga ochib, oyoqlarni tushirish hisobiga kerilish.



113-rasm

Tebranishdan bu sakrab tushishni bajarishda, masalan tayanishdan burilish bilan yoysimon siltanishdan keyin katta siltanishni bajarishning hojati yo'q. Qo'llar orasida siltanib o'tishni oldinga ko'tarilish kabi bajariladi.

Bu sakrab tushishni pastdan ushlab orqada tayanishdan oldinga aylanish bilan bajarish mumkin.

Straxovkachi orqada turnikdan bir yarim-ikki qadam masofada turadi va shug'ullanuvchining orqasidan ikki qo'lda ushlaydi.

Tebranishdan orqaga ko'tarilish. O'rtacha kattalikda siltanishni bajarib, qo'llar orasidan siltanib o'tishni oldinga ko'tarilishdagi kabi bajarish, faqat ko'tarilishni bajarmasdan biroz yozilib, orqaga siltanish bilan turnikdan birmuncha yuqoriroq ko'tarilish.



114-rasm

Qayta siltanish bilan to'sni pastga tushirmasdan, yana bukilib va shu ondayoq turnik ostidan o'tib, yelkalarni orqaga olib va oyoqlarni oldinga harakatini saqlab qolib prujinasimon yozilish. Turnik ostida osilishda bukilish juda katta bo'lmisligi kerak, chunki bunda to's pastga tushib ketadi va orqaga ko'tarilish qiyinlashadi.

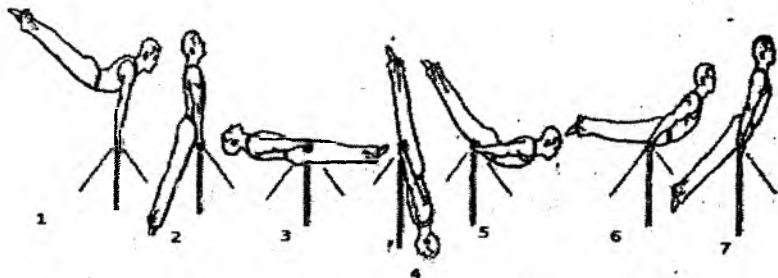
Aylanishlar. Turnikda aylanishlar tayanishdan hamda to'xtash mumkin bo'lgan holatdan bajariladi va tayanishda yakunlanishi kerak.

Aylanish gavgdani og'irlik kuchi ta'siri ostida pastga erkin qulashi bilan boshlanadi, gavgdani pastga qo'yib yuqorish bilan o'zining maksimal oxirgi pastki holatiga yetguncha tezlik ortadi, so'ng u inersiya bo'yicha asta-sekin kamayib boruvchi tezlik bilan yuqoriga ko'tarilishni boshlaydi. Turnikka ishqalanish oqibatida tana dastlabki darajasiga ko'tarila olmaydi, shuning uchun mashqni bajaruvchi aylanishni yakunlashi uchun o'zining qo'shimcha kuchini sarflab aylanish tezligini oshirishi kerak.

Kuchni qo'llash usullari, joyi va vaqti xilma-xil bo'lib, bajarilayotgan mashqqa bog'liq. Ko'p holatlarda ular og'irlik markazini aylanish o'qiga tortish bilan aks etadi, bu esa o'z navbatida tezlikni oshiradi. Ko'pincha tortishlar odatda ortidan panjalarga tushayotgan yuklama zaiflashadigan uncha katta bo'lmagan keskin sapchish bilan amalga oshiriladi. Bu vaqtni qo'llarni o'tib ushlash hamda panjalarni osilishdan tayanchga o'tkazish uchun qo'llash kerak.

Orqaga aylanish bilan bajariladigan mashqlar.

Tayanishda orqaga aylanish. Oldida tayanishdan orqaga siltnib, yelkalarni biroz oldinga chiqarib gavdani gorizontol holatgacha ko'tarish. Orqaga aksincha harakat bilan, turnikka yaqinlashib, orqaga qulashni boshlab, yelkalarni biroz orqaga olish. Aylanish boshlanishida sonlarni turnikdan uzoqlashtirmasdan to'g'rilanish yoki biroz bukilish.

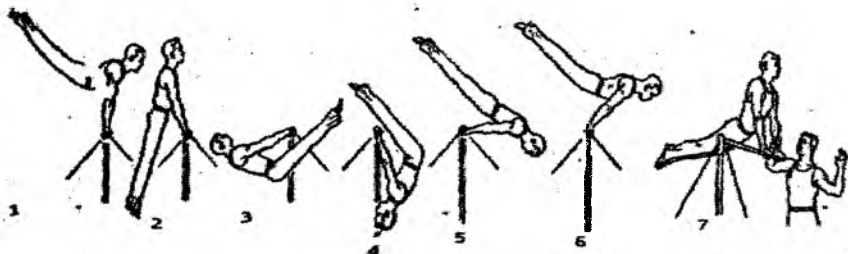


115-rasm

Bosh pastda holatdan o'tayotganda, yelkalar va boshni ko'tarib, kerilish. Aylanishni yakunlab, panjalarni osilishdan tayanishga o'tib ushlash. Aylanish vaqtida qo'llar bukilmaydi.

Straxovkachi oldinda yonboshda turadi.

Tegmasdan orqaga aylanish. Oldida tayanishdan orqaga siltnib, yelkalarni biroz oldinga chiqarib, gavdani gorizontol holatgacha ko'tarish. Orqaga aksincha harakat bilan, turnikka yaqinlashib, ammo unga sonlar bilan tegmasdan, tayanchni yo'qotib yelkalarni orqaga olish. Oyoqlarni oldinga harakatini davom ettirib, tizzalarni turnikka yaqinlashtirib, biroz bukilish. Bosh pastda holatida turnik ostidan o'tib, oyoqlarni yuqoriga yo'naltirib tez, ammo keskin bo'lmagan kerilish. Yozilish yakunida osilishdan panjalarni tayanishga o'tib ushlash.

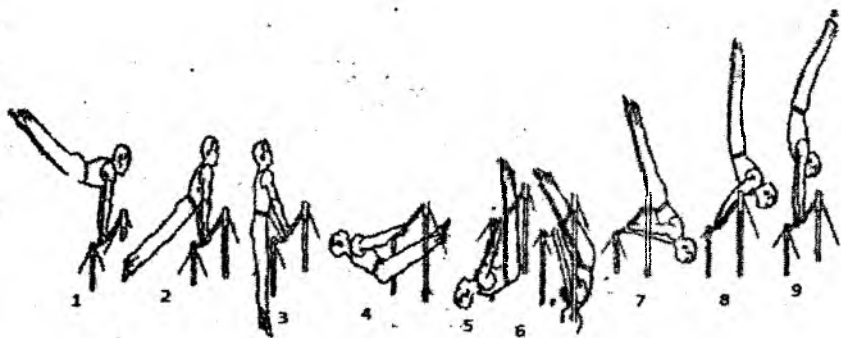


116-rasm

O'rganishni past turnikda boshlash maqsadga muvofiq.

Straxovkachi oldinda yonboshda turadi va bir qo'lida shug'ullanuvchi panjalari yonida bilaklaridan ushlaydi.

Orqaga aylanib panjalarda turish. Harakatning birinchi yarmi tegmasdan orqaga aylanishdagi kabi. Bosh pastda turnik ostidan o'tayotganda, oyoqlarni faol yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish. Keskin yozilish gavgani yuqoriga uloqtiradi, natijada yozilish oxirida panjalarga tushayotgan yuklama zaiflashadi.



116-rasm

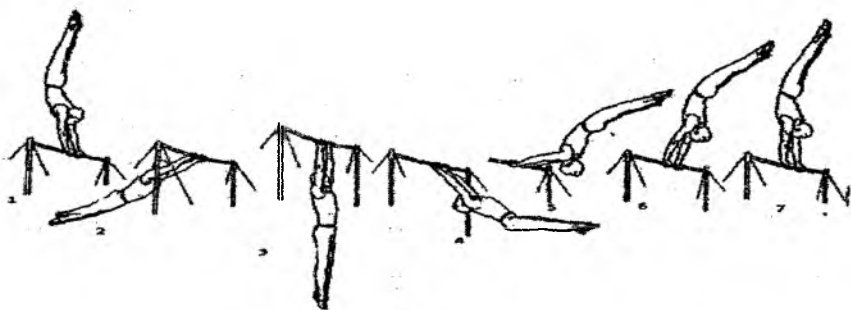
Ko'rsatilgan holatlar orasidagi oraliq vaqtda panjalarni osilishdan tayanishga o'tkazib ushlash va yuqoriga harakatni to'xtatmasdan panjalarda turishga o'tish. Bu aylanishni ishonchli straxovkani ta'minlab past turnikda o'rganishni boshlash va mashqni to'g'ri qo'llarda bajarishga harakat qilish kerak.

Ayniqsa panjalarni to'g'ri va o'z vaqtida o'tib ushlashga e'tibor qaratish lozim. Panjalarda turishga ishonchsiz chiqish yoki vaqtdan oldin yuqoriga keskin harakatlanish holatlarida straxovkachi shug'ullanuvchining yelka ostidan turtib yuborishi kerak. Baland turnikda straxovkachi turnik ostida turishi va mashqni bajaruvchi orqaga qulaganda, orqaga siltanishga yo'l qo'ymasdan qo'llari bilan uning orqasidan ushlab harakatni to'xtatishi lozim.

Aylanib panjalarda turishni o'rganish bilan bir vaqtda o'z-o'zini straxovka qilishni ham o'zlashtirish kerak, chunki mashqni bajaruvchi agar turishgacha yetib bormasa va orqaga qulashni boshlasa, bu orqaga siltanishda tushib ketish xavfini tug'diradi.

Orqaga katta aylanish. Katta siltanish bilan to'ntarilib ko'tarilish o'zlashtirilganidan keyin va aylanib panjalarda tik turishda, panjalarni osilishdan tayanishga o'tib ushlash ko'nikmasi ortirilgandan songgina orqaga katta aylanishni bajarishga o'tish mumkin.

Panjalarda tik turishdan, katta siltanish bilan turnik ostidan o'tib, oyoqlarni oldinga yo'naltirib biroz bukilish. Bu bilan aylanish tezlashadi. Gorizontol holatdan o'tib, bir vaqtning o'zida, boshni orqaga olib, ko'krak bilan uncha katta bo'lmagan keskin harakatni bajarib faol kerilish. Bu keskin harakat ortidan panjalarni osilishdan tayanishga tez o'tib ushlash va kerilishda davom etib, panjalarda tik turishga o'tish.



117-rasm

Straxovkachi yonboshda turnik ostida turadi.

Kerilib orqaga salto. Oldida tayanishdan, qo'llarni tez to'g'rilab orqaga kuchli siltanish bilan, osilishga o'tish. Tanani iloji boricha ko'proq turnikdan tortilishiga (cho'zilishiga), uning to'g'rilanishiga va hatto tos-son bo'g'imlarida ahamiyatsiz bukilishga ham asosiy e'tiborni qaratish lozim. Bu talab, tana 45° burchak ostida va gorizontol holat orasida bo'lganida bajarilishi kerak.



118-rasm

Harakat mushaklar taranglashmasdan, bo'g'imlarni mahkamlanmasdan erkin, bo'shashgan bo'lishi lozim.

Gorizontol holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga olib biroz kerilish. Bu kerilish taxminan 45° burchak ostida, ammo undan baland emas, yakunlanishi kerak.

Kerilgan holatda ushlanib qolmasdan, turnik ostida to'g'rilanib va oyoqlarni oldinga yo'naltirib, oyoqlarni va butun tanani yuqoriga ko'tarib, biroz bukilish.

To'liq to'g'rilanishni vertikal holatda amalga oshirish kerak.

Bukilish faqat vertikal holatdan o'tgandan keyin boshlash va tana 45° burchak ostida ko'tarilganda yakunlash lozim. Bukilgan holatda ushlanib qolmasdan, tosni yuqoriga uloqtirib va boshni orqaga olib tez kerilish. Kerilishni ko'krakda yuqoriga keskin harakatlantirib, go'yo qo'llarni turnikdan uzib yakunlash.

Kerilish faolligi va ko'krak bilan keskin harakatni shunday hisob bilan bajarish kerakki, bunda turnikni qo'yib yuborish tanani gori-

zontal holatga (turnik darajasiga) yaqinlashgan paytida sodir bo'lishi lozim. Agar turnikni kechroq qo'yib yuborilsa, unda salto bajarilayotgan paytda unga ilinib qolish mumkin.

Turnikni vaqtdan oldin qo'yib yuborish oldinga past va uzoq uchishga olib keladi.

Parvoz vaqtida qo'nishgacha kerilgan holatni saqlab qolib, qo'llarni yonga yozish.

Biroz bukilgan oyoqlarga, chuqur o'tirib qolmasdan yumshoq qo'nish.

Faqat muntazam mashg'ulotlardagini harakatlarni aniq va o'z vaqtida bajarilishiga erishish mumkin.

Tayanishdan yoki panjalarda tik turishdan salto straxovkasi dastakli yoki osilgan belbog'da amalga oshirilishi kerak. Dastakli belbog' bilan straxovkada arqonlarning oxiri pol bo'ylab cho'zilmasligi va oldinga harakatlanishga halal bermasligi uchun o'ta uzun bo'lmasligi lozim.

Starxovkachilar ikkala yonboshda, turnikdan yarim qadam yoki bir qadam oldinda turadi va arqonlar harakatni chegaralab qo'ymasligi uchun erkin qo'yishlari kerak.

Salto bajaruvchi turnik ostida vertikal holatga yaqinlashish bilan tushib ketish holatlari vujudga kelganda gimnastikachini qulashiga yo'l qo'ymaslik uchun arqonlarni belbog'ga yaqin joydan o'tib ushlash.

Har bir urinishda salto ishonchli va erkin bajarilgandan keyingina belbog'ni yechish mumkin.

Belbog'siz salto bajarishda ikki kishi straxovka qilishi lozim. Birinchi straxovkachi turnik ostida yoki undan yarim qadam oldinda turadi va turnikdan kech uzilish yoki saltoni aylantirish holatlarida bajaruvchini ushlaydi.

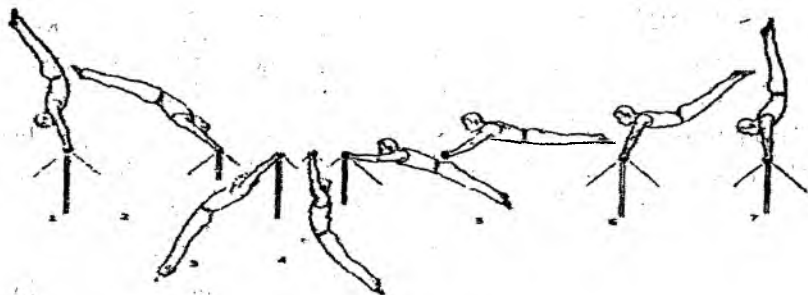
Boshqa straxovkachi turnikdan ikki-uch qadam masofada turadi va uni vaqtdan oldin qo'yib yuborish holatlarida yelkasidan ushlab oladi.

Saltoni aylanib ketishi va qulash xavfida qo'llarni orqaga belga qo'yish mumkin emas, bu qulashdan qutqarmaydi, balki qo'llarni

bo'g'imdan chiqib ketishiga olib keladi. Shuning uchun qo'llarni tanaga yopishgan ushlab va ishonchli straxovkaga ega bo'lish lozim.

Oldinga katta aylanish. Oldinga katta aylanishni mustaqil o'zlashtirilishi kerak bo'lgan qismlarga ajratib, birinchi qismi o'zlashtirilgandan so'ng keyingisini o'tib o'rganiladi. Bu qismlar quyidagilar: 1. Tebranishdan pastdan ushlab orqaga siltanish bilan ko'tarilish. 2. Pastdan ushlab oldida tayanishdan, orqaga siltanib panjalarda tik turish. 3. Panjalarda tik turishdan – to'ntarilib osilish. 4. Panjalarda tik turishdan – to'ntarilib osilish va orqaga siltanib tayanishga ko'tarilish. Keyin katta aylanishni o'rganishga o'tish mumkin.

Orqaga siltanib panjalarda tik turishni past turnikda tayanishdan o'rganishni boshlash kerak. Orqaga siltanish, yelkalar bilan oldinga tushib ketmasdan to'g'ri qo'llarda shu ondayoq panjalarda tik turishga chiqish uchun kuchli bajarilishi kerak.



119-rasm

Straxovkachi yonboshda orqada turadi. Bir qo'lda bajaruvchining panja-bilan bo'g'imidan, boshqasida yelkasidan ushlaydi.

Oldinga katta tushib ketish omadsiz bajarilgan holatlarda, bajaruvchi o'z-o'zini straxovka qilish uchun bir qo'lni tushirib va burilib, matga sakrab tushadi. Shuning uchun straxovkachi shug'ullanuvchi burilishga odatlangan qo'ldan ushlashi kerak.

To'ntarilib osilishni avval o'rtacha, so'ng baland turnikda bajarish maqsadga muvofiq. Orqaga siltanish bilan panjalarda tik turib, qo'llarni bukmasdan orqaga qulashni boshlash. Qulashni davom et-

tirib, boshni to'g'rilash va gavdani biroz kerilgan yoki to'g'rilangan holatini saqlab, qo'rqmasdan osilishga o'tish.

Straxovkachi turnik ostida yonboshda turadi va to'ntarilib osilishni bajarishning birinchi urinishidayoq orqaga siltanishni batomom to'xtatadi yoki ushlab qoladi.

Bir nechta urinishlardan keyin yoki kelgusi mashg'ulotlarda mustahkam ushlashga ishoch xosil qilingandan so'ng, panjalarda tik turishdan oldinga burilishdan keyin orqaga siltanish bilan ko'tarilishga o'tish mumkin. Orqaga siltanish bilan ko'tarilish ishonchli va mustaqil o'zlashtirilgandan keyin orqaga siltanib ko'tarilish bilan oldinga to'ntarilishga hamda aksincha bajarishga o'tish maqsadga muvofiq.

Iloji boricha katta siltanishni bajarish uchun oldinga to'ntarilish avvalida, panjalarda tik turishda iloji boricha ko'proq tortilish (cho'zilish), ya'ni og'irlik markazini iloji boricha turnikdan uzoqlashtirish kerak. Bu tortilish (cho'zilish) tana gorizontal holatdan o'tgunga qadar yakunlanishi lozim. Turnik ostidan to'g'rilangan bosh bilan to'g'rilangan yoki biroz kerilgan gavda bilan o'tish. Taxminan 45° burchak ostida orqaga erkin siltanish bilan, boshni ko'tarib, bir vaqtning o'zida, tos-son bo'g'imlarida to'g'rilanib yoki biroz bukilib, to'g'ri qo'llar bilan yelkalarni turnikka faol "tortish". Bu harakat aylanishni tezlashtiradi.

Bukilgan holatni qayd qilmasdan, oyoqlarni orqaga olib va turnikda yelkalarni "cho'zishni" davom ettirib, tez kerilish. Bu ikki harakat aylanishni hamda panjalarda tik turishga ko'tarilishni ancha tezlashtiradi va panjalarga tushayotgan yuklamani zaiflashtiradi.

Panjalarga tushayotgan yuklama zaiflashganda, panjalarni burib, ularni tezda o'tib ushlash va panjalarda tik turishga o'tish.

Panjalarda tik turishga ko'tarilishda harakat tezlanishiga asosiy diqqatni qaratish lozim. Agar bu tezlanish bo'lmasa, unda panjalarni o'tib ushlashni bajarish qiyinlashadi va u harakatni to'xtatib qo'yadi.

Straxovkachi turnik ostida yonboshda turadi, agar to'ntarilish omadsiz bajarilsa, harakatni to'xtatadi yoki bajaruvchi vertikal holatga yaqinlashganda uni yelkalaridan ushlab oladi. Turnik ostiga

tushib ketish holatlarida bajaruvchini ushlab qolish juda qiyin, shuning uchun o'rganishlar boshlanganida ikki kishi straxovka qilgani afzal. Ikkinchi straxovkachi demak ikki-uch qadam masofada orqada yonboshda turadi.

Dastakli otda mashqlar

Dastakli otda mashqlar siltanishlar, siltanib o'tishlar va bir yoki ikki oyoqda aylanalardan tashkil topgan.

Siltanib o'tish va aylanalar burilishlar bilan va burilishlarsiz, dastaklarga, tanaga va bir vaqtning o'zida dastakda va tanada tayanishda bajarilishi mumkin.

Siltanishlar – bu qachonki oyoqlar yonga harakatlanayotgan vaqtda tana va oyoqlar ot orqali o'tmaydigan va oxirgi holatga yetib boranda orqaga qaytadigan harakatdir.

Siltanib o'tish – bu oyoq yoki oyoqlarni ot orqali o'tkazish bilan (siltanib o'tishlar) qaytadigan harakatdir.

Aylana – bu oyoq yoki oyoqlarni harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan va to'xtatmasdan ikki ketma-ket siltanib o'tishni bajarishdagi harakatidir, masalan: oldida tayanishdan chapga aylana hamda chapga oldinga siltanib o'tish va o'ngga orqaga siltanib o'tish.

Alohida elementlar va bog'lamlarni ijro texnikasini qo'rib chiqilganda harakatning ikki asosiy tavsifini – siltanish va aylana ajratish lozim.

Siltanish harakatlarining o'ziga xos hususiyati ularni mayatniksimonligi hisoblanadi. Siltanish harakatlarida tos oldinda tayanishda ahamiyatsiz bukilish tufayli katta bo'lmagan og'ishlarga ega bo'lib, faqat yagona vertikal yuzada harakatlanadi.

Aylanma harakatlarning o'ziga xos hususiyati oldida tayanishda oyoqlar orqaga siltanib o'tgandan keyin otdan orqaga ajralganda ko'tarilib, orqada tayanishda oldinga siltanib o'tishdan so'ng oldinga harakatlanuvchi tosning aylanma harakati hisoblanadi. Siltanib o'tishlar kabi aylanalar siltanish va aylanma harakatlar bilan bajariladi, shuning uchun kombinatsiyada elementni bajarilish texnikasi keyingisiga, undan keyin boshqa element tavsifiga bog'liq.

Otda mashqlar to'xtashlarsiz bajarilishi kerak. Bunday majburiy shart oqibatida har bir elementni statik holatda emas, balki bajarish uchun oldinga element dastlabki holat hisoblangan boshqa element bilan bog'langan harakat kabi ko'rish kerak.

Otda mashqlarni yelka bo'g'imlaridan "qulamasdan" bajarish lozim. Bu "qulash" to'sni tushib ketishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida, nafaqat murakkab mashqlarda, balki soddada siltanib o'tishlarda ham halal beradi va harakatni to'xtatib qo'yadi.

Tayanishda siltanib o'tishni bajarish uchun deysinishda ko'z ilg'amas bukilishlarga yo'l qo'yib, qo'llar doim to'g'ri ushlanadi. Ularni ortiqcha siltanishlarsiz, qisqa yo'l bo'yicha o'tkazib qo'yish lozim. Siltanib o'tishdan so'ng muvozanatni ishonchli ushlab va bu bilan kelgusi elementni bajarish uchun mustahkam tayanch yaratib, qo'llarni iloji boricha tezroq yana tayanishga qo'yish kerak.

Otda mashqlarda eng asosiysi, ayniqsa tana og'irligini bir qo'ldan boshqasiga o'tkazishda muvozanatni saqlash hisoblanadi. Mashq ohista, keskin harakatlarsiz, bajarilayotgan mashq tavsifiga mos ma'lum ritmda bajarilishi kerak. Siltanish harakatlari ritmi aylanma harakatlar ritmidan farq qilishi mumkin.

Oyoqlar doim uchlari tortilgan to'g'ri bo'lishi shart. Mashqni bajarishda, o'z harakatlarini nazorat qilib, ikkala oyoqlarni o'zaro ishini doim kuzatib borish maqsadga muvofiq. Ularning harakat amplitudasi xilma-xil bo'lishi mumkin, biroq bir oyoq ishlab, ikkinchisi esa passiv va vertikal osilib turishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Otda mashq bajarishda oyoqlarni tegib ketishi mumkin emas. Faqat oldidan tayanishda otga sonlarning oldingi yuzasi bilan tegish mumkin, shunda ham bu tegish yengil, sirg'anuvchan, ot tanasiga urilishlarsiz bo'lishi kerak.

Otda mashqlar ko'ndalang va uzunasi bajariladi. Chunki ulardan ko'pchiligi uzunasi bajariladi, mashqni ifodalashda esa "uzunasi" so'zi tushirib qoldiriladi va faqat ko'ndalang bajariladigan mashqlar atayin ta'kidlab o'tiladi.

Dastaklar yelka kengligida (yoki biroz kengroq), otni o'ng va chap qismlari teng bo'lishi uchun o'rtasida o'rnatiladi.

Siltanib o'tish va aylanalar ikkala tomonda bajariladi. Materiallarni o'rganish qulay bo'lishi uchun mashqni faqat bir tomonga ko'rib chiqamiz.

Dastakli otda mashqlarni bajarish texnikasini urganishni bir oyoqda siltanib o'tishlarni o'zlashtirish bilan boshlash maqsadga muvofiq.

Muvozanatni ushlab turish va albatta mashqni keyingi bajarilishi, siltanib o'tishni ijro sifatiga bog'liq.

Siltanib o'tish quyidagicha bajarilishi mumkin: 1. Siltanish harakatlari bilan: a) kelgusi siltanish harakatlarini davom ettirish uchun; b) aylanma harakatlarga o'tish uchun; 2. Aylanma harakatlar bilan: a) aylanma harakatni davom ettirish uchun; b) siltanish harakatlariga o'tish uchun.

Siltanish harakatlar

To'g'ri chalishtirish siltanish harakati bilan bajariladi. O'ngda oldinga siltanib o'tish, o'ngda aylana uchun kabi bajariladi. Chap oyoq harakatdan orqada qolib ketmasligini qilish lozim. Siltanib o'tishni bajarayotganda, chapga harakatlanishda tos ot ustidan o'tishi uchun uni ahamiyatsiz oldinga chiqarib, biroz kerilish. Siltanib o'tish ortidan yana tezda o'ng qo'lda ushlash va unga tana og'irligini ohista uzatib, kuchli siltanish bilan ikkala oyoqni chapga harakatlantirish. Asosiy rol go'yo o'z ortidan butun gavdani tortayotgan kabi, yuqoriga uloqtirilgan chap oyoqqa tegishli bo'lishi kerak. Chapda oldinga, o'ngda orqaga siltanib o'tishlarni bajarib, biroz kerilib va oyoqlar vertikal holatidan o'tishini kutib turmasdan, yana chap qo'l bilan dastakni ushlash. O'ngga chalishtirish ham bayon etilgan kabi bajariladi.



120-rasm

Mashg'ulotlarda 10–15ta chalishtirishlarni ketma-ket uzluksiz bajarish maqsadga muvofiq.

Qayta chalishtirish siltanish harakati bilan bajariladi. Orqada tayanishdan ikkala oyoqda o'ngga siltanib, o'ngda orqaga siltanib o'tish. Siltanib o'tishda oyoq baland ko'tarilmaydi. Siltanib o'tish ortidan tana vertikal holatidan o'tgunicha yana tezda o'ng qo'lda ushlash. Vertikal holatdan o'tayotganda, tana og'irligini ohista o'ng qo'lga o'tkazib, oyoqlar bilan chapga faol siltanish. Bu siltanishda yetakchi rol o'ng oyoqqa (orqada joylashgan) beriladi.



121-rasm

Oyoqlarni ot ustida baland ko'tarib, o'ngda orqaga, chapda oldinga saltoni o'tishlarni bajarish va oyoqlar vertikal holatga yetishini kutib turmasdan, yana chap qo'lda tezda dastakni ushlash. Siltanib o'tish vaqtida biroz kerilish. O'ngga chalishtirishni bajarish bayon etilganga o'xshash.

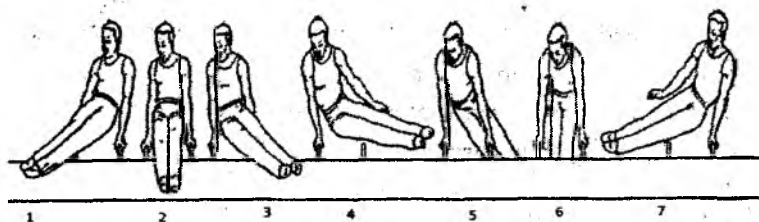
Aylana harakatlar

Ikki oyoqda aylana. Orqada tayanishdan bir oyoqda aylanalar to'g'ri va ishonchli bajarilgandan keyingina ikki oyoqda aylanani o'rganishga kirishish mumkin.

Ikkitada oldinga siltanib o'tishdan keyin tezda o'ng qo'l bilan dastakni ushlab, yozilib, bir vaqtning o'zida tosni o'ngga oldinga chiqarib oyoqlarni pastga oldinga yo'naltirish.

Aylanma harakatni saqlab va tana og'irligini o'ng qo'lga uza-tib, bir vaqtning o'zida tosni orqaga chiqarib, oyoqlarni chapga

yo'naltirish. Siltanib o'tishda oyoqlarni baland ko'tarmasdan, shu ondayoq yelkalarni oldinga chiqarib, tosni ko'tarishda davom etib, dastakni ushlash.

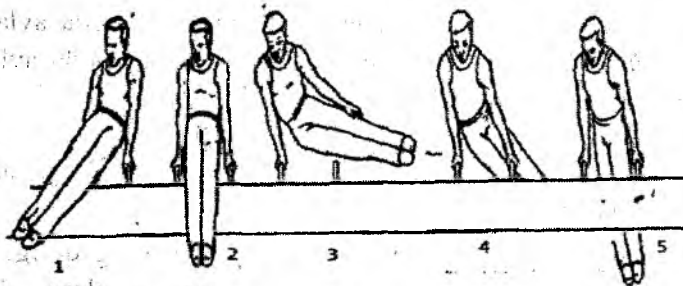


122-rasm

Tana og'irligini chap qo'lga uzatib va yelkalarni orqaga siljitib, oyoqlarni otdan baland ko'tarmasdan o'ngga oldinga yo'naltirib, tosni o'ngga oldinga chiqarib o'ngga siltanib o'tishni bajarish. Keyin aylana davom etishi uchun harakat takrorlanadi.

Ikki oyoqda aylanani boshqa elementlar kabi ikkala tomonga o'rganish va mashg'ulotlarda 5–10 tadan uzluksiz takrorlash maqsadga muvofiq.

Ikki oyoqda aylanalardan siltanish harakatlariga o'tishda, ikkala oyoqda orqaga siltanib o'tishda tosni orqaga kuchli chiqarish mumkin emas. Siltanib o'tishni oyoqlarni pastga tushirib, ularni otdan biroz uzoqlashtirib to'g'rilangan gavda bilan bajarish lozim.



123-rasm

Qo'shpoyada mashqlar

Qo'shpoyada panjalarda tik turish, harakat yo'nalishida o'zgarish (tanaffus) sodir bo'lishi mumkin bo'lgan statik element hisoblanadi. Bir tomondan u orqaga harakatni yakunlaydi, ikkinchi tomondan esa kombinatsiyani davom ettirish uchun dastlabki holat bo'lib xizmat qiladi.

Tik turish kuch va siltanish bilan bajariladi. Qanday usul bo'lishidan qat'iy nazar, uni muvozanatni ushlab qolish uchun qo'shimcha tebranishlarsiz, birgina harakatda bajarish lozim.

Straxovkachi yonboshda turishi va shug'ullanuvchi orqaga yiqilib ketishiga yo'l qo'ymasdan uni yelkalari ostidan ushlashi kerak.

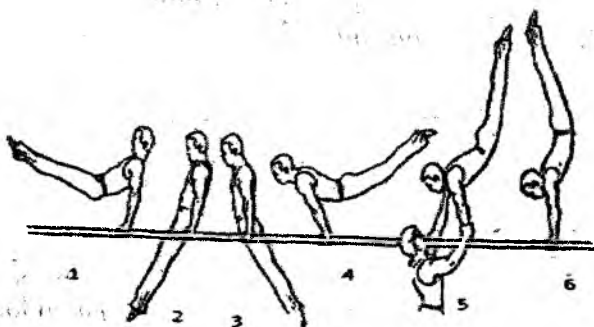
O'z-o'zini straxovka qilishning eng yaxshi usuli — bu qo'llarni bukish va oldinga umbaloq oshish.

Orqaga siltanib panjalarda tik turish. Panjalarda tik turishni bajarish uchun orqaga kuchli siltanish kerak. Vertikal holatga o'tib, yelkalarni biroz oldinga chiqarish. Orqaga kuchli siltanishni qo'llab, qo'shimcha tebranishlarsiz muvozanatni ushlab qolish va panjalarda tik turishda to'xtash uchun qo'shimcha kuchni qo'llab uni boshqarish lozim. Gavda gorizontal holatdan o'tganidan keyin oyoqlarni yuqoriga ko'tarish bilan bir vaqtning o'zida, yelkalarni orqaga olish va panjalar ustida panjalarda tik turishda to'xtash kerak. Orqaga siltanishda qabul qilingan kerilgan holat harakat yakunlangunicha saqlanishi lozim.

Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lida mashq bajaruvchini panjasi yonida bilagidan, boshqasida — yelka ostidan ushlashi kerak.

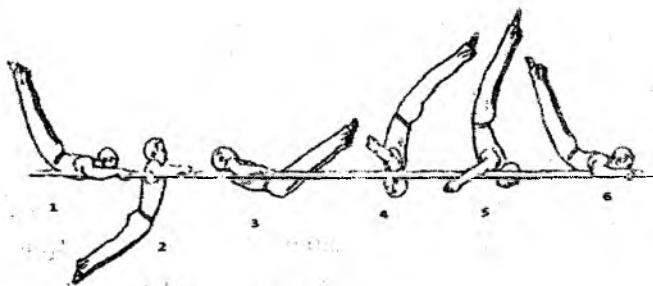
Tajribasi kam straxovkachi chap qo'lini (shug'ullanuvchini yelkasi ostidan ushlayotgan) poyalar ostida ushlashi kerak.

Panjalarda tik turishda o'z ortidan muvozanatni yo'qotilishini olib keluvchi, yelkalar bilan oldinga katta qulash yoki ortiqcha kerilish holatlarida, bajaruvchi o'z-o'zini straxovka qilish sifatida, qo'llarini bukib, yelkalarga tushishi va oldinga umbaloqni bajarishi kerak. Bu vaziyatda straxovkachi uni orqasidan, poyalar orasiga qulab tushishiga yo'l qo'ymasdan ushlab turishi lozim.



124-rasm

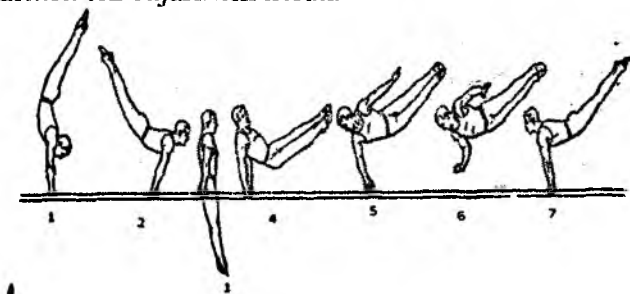
Kerilib orqaga umbaloq oshish. Kerilib orqaga umbaloq oshishni bajarish uchun tanani qo'shpoya ustida ko'tarilgan holatida panjalar-ni mustahkam mahkamlab, katta siltanishni bajarish kerak. Oldinga siltanish bilan, vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib oyoqlarni old-inga yo'naltirish. Oyoqlar poyalardan yuqori oldinga siltanish bilan ko'tarilib, bir vaqtning o'zida qo'llarni yonga yozib, boshni orqaga olib, faol, ammo ohista kerilish. Bosh pastga holatidan o'tib, tezda poyalarni ushlash va hali tana qo'shpoya ustida bo'lganida mustah-kam mahkamlanish. Bu kelgusi harakatga o'z vaqtida tayyorlanish uchun imkoniyat beradi. Yelkalarda tik turishga umbaloq oshishni bajarishda faol yozilishni hojati yo'q, ya'ni yelkalarda tik turishdan o'tishda orqaga harakat deyarli to'xtaydi. Yozilish bilan bir vaqtda, yelkalarda tik turishni qat'iy qayd etib, qo'llarni tezda tik turish uc-hun qulay holatga o'tkazib ushlash.



125-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va orqaga qayta harakatlanishda siltanish yetarlicha bo'lmagan vaziyatda shug'ullanuvchining orqasidan ushlaydi, mashq bajaruvchi esa o'z-o'zini straxovka qilish maqsadida, bir vaqtning o'zida qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, oyoqlarini ochishi va oyoqlar bilan poyalariga yotishi yoki oyoqlarni yonga ochish o'rniga tezda g'ujanaklanishi kerak.

Qo'shpoya ustida oldinga siltanish bilan burilish. Burilishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak bo'ladi. Eng qulay dastlabki holat panjalarda tik turish hisoblanadi. Yelkalarni biroz oldinga chiqarib, harakatni ushlab qolmasdan, erkin oldinga siltanishni boshlash. Vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yo'naltirish. Oyoq panjalari bilan bosh darajasigacha yaqinlashib, kerilib, tezda burilish. Burilishni harakat pastga boshlanishigancha yakunlash uchun burilish tez bajarilishi kerak.



126-rasm

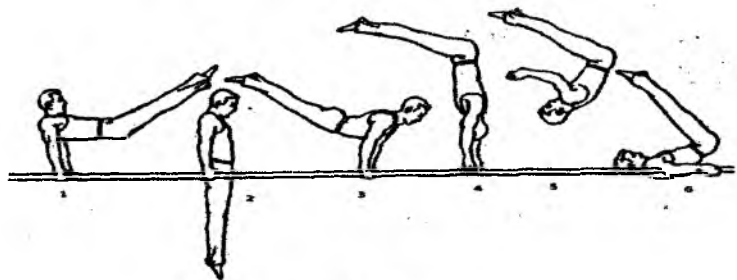
Qachonki tana harakati oldinga yuqoriga emas, balki yuqoriga yo'nalgan bo'lganida, qo'llarni bo'shatish va burilishni boshlash mumkin. Agar qo'llar erta bo'shatilsa, unda burilish vaqtidan oldin bajariladi, natijada u oldinga past uchish bilan sodir bo'ladi. Burilishni yakunlab, qorin bilan oldinga "qulash" mumkin emas. Qo'llarni oldinga emas, balki tayanish uchun qulay holatni yaratib biroz o'z ostiga qo'yish. Ta'lim avvalida, burilishni qo'llarda tayanishda bajarishni boshlash maqsadga muvofiq.

Oldinga salto. Oldinga salto harakat koordinatsiyasi bo'yicha qiyin elementlar qaroriga kirmaydi va bajarishda jarohat olish xavfi

bilan bog'liq emas, chunki uning sraxovkasi juda oddiy, biroq har qanday salto bajaruvchidan qat'iyatlilik va jasurlikni talab qiladi. Oldinga soltoni bajarish uchun orqaga kuchli siltanish kerak. Oldinga siltanishning oxirgi holatidan, qo'llarni bukmasdan, to'g'rilanib faol harakat bilan gavdani orqaga yo'naltirish.

Yelkalarni oldinga kuchli chiqarmasdan, biroz kerilgan gavda bilan gorizontal holatdan o'tib, keskin bukilish, bir vaqtning o'zida boshni oldinga egib va tosni yuqoriga uloqtirish va qo'llarni poyalardan qo'yib yuborib, havoda bukilgan holatda to'ntarilish.

Tosni poyalardan biroz yuqori ko'tarib, vaqtni yo'qotmasdan qo'llarda tez va mustahkam mahkamlanib poyalarga qo'llarda tayanishga harakat qilish lozim; bu saltoni biron-bir boshqa element bilan erkin bog'lashga imkoniyat yaratadi.

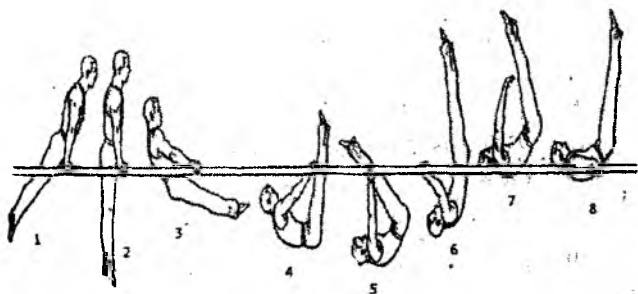


127-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lida bajaruvchi vaqti-dan oldin oyoqlari va tosni pastga tushirib yuborishiga yoki poyalar orasiga qulab tushishiga yo'l qo'ymasdan uning orqasidan pastdan ushlab turadi.

Bukilib osilishga orqaga qulash va qo'llarda tayanishga yoysimon ko'tarilish. Yoysimon ko'tarilish usun orqaga qulashni yozilib ko'tarilish uchun qulashga nisbatan biroz boshqacha bajarish lozim. O'z tavsifi bo'yicha u turnikda panjalarda tik turishga aylanish uchun orqaga qulashni eslatishi kerak hamda dastlab tosni qo'llar yuzasidan chiqarib keyin yelkalar bilan orqaga qulash lozim. Osilishga o'tib, tizzalarni panjalar darajasida ushlab qolib, ohista bukilish. Osilishda

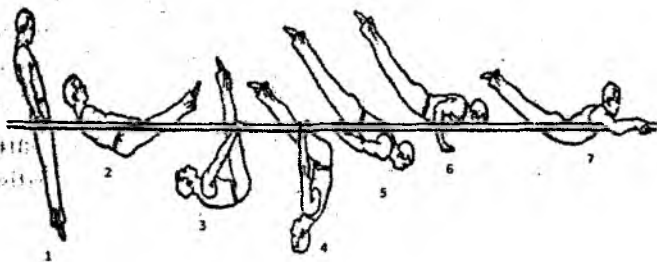
oxlrgi pastki holatdan o'tib, gavgani yuqoriga harakatlantirish bilan, oyoqlarni yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish va yozilish yakunida, go'yo oyoqlarni ko'krakka tortgandek, qo'llarda yuqoriga sapchish bilan, yelkalar bilan qo'shpoya ustiga ko'tarilish. Ko'tarilish ortidan bir vaqtning o'zida panjalar bilan tezda mahkamlanib va qo'llarda tayanishga o'tib, qo'llarni tezda yon tomonga yozish. Qo'llarni poyalarga mustahkam mahkamlash to'sni poyalar ustiga ko'tarilishi bilan tugashi kerak.



128-rasm

Straxovkachi yon boshda turadi va qulash vaqtida shug'ullanuvchini orqasidan ushlaydi va harakatni kuzatib, tayanishga ko'tarilishga yordam beradi.

Tayanishdan orqaga aylanib qo'llarda tayanish. Orqaga qulashni yozilib ko'tarilish uchun kabi bajarish. To'sni pastga tushirmasdan, osilishda oxlrgi holatdan o'tib, gavgani orqaga olib va oyoqlarni taxminan 45° burchak ostida, biroq undan katta emas, ushlab keskin yozilish. Yozilish paytida tana yuqoriga uloqtirilishi kerak. Yozilish oxirida qo'llarni tezda osilishdan tayanishga o'tkazib qo'yib, panjalar bilan mustahkam mahkamlab, yumshoq qo'llarda tayanishga tushish. Poyalarni iloji boricha kechroq qo'yib yuborish kerak. Poyalar erta qo'yib yuborilganda, yuqoriga uchish yetarlicha chiqmaydi va butun harakat oldinga yo'nalgan bo'ladi, bu esa o'z navbatida, qo'llarda tayanishga ohista o'tishga halal beradi. Yozilish vaqtida oyoqlarni pastga tushirish mumkin emas.

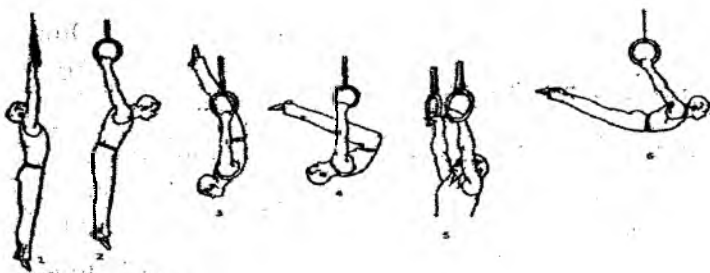


129-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va asosiy e'tiborni yozilish paytiga qaratadi. O'rganishlarning boshlang'ich bosqichlarida vaqtidan avval yozilish va poyalarni qo'yib yuborish holatlari paydo bo'ladi, natijada oldinga tizzalarga yoki tayanib yotishga yiqilish sodir bo'ladi, shuning uchun yozilish va qo'llarni qo'yib yuborish ortidan tezda shug'ullanuvchining qornidan ushlab qolish lozim.

Halqalarda bajariladigan mashqlar

Asosiy holatlar Osilish (1). Orqada osilish (2). Kerilib osilish (3). Bukilib osilish (4). Chuqur ushlash (5). Orqada gorizontal osilish (6).



130-rasm

Osilishda tebranish. Osilishda bukilib, bir vaqtning o'zida to'sni biroz ko'tarib, to'g'ri oyoqlarni gorizontal holatdan biroz yuqori, oldinga yuqoriga ko'tarish, bu holatni qayd qilmasdan, tana qo'shimcha kuch ishlatmasdan og'irlik kuchi ta'siri ostida harakatlanishi uchun

oyoqlarni pastga erkin “uloqtirish”. Vertikal holatdan o‘tib, tana to‘g‘rilanadi va inersiyaga ko‘ra oyoqlarda orqaga sodir bo‘ladi. Undan foydalanib, uncha katta bo‘lmagan kuch bilan oyoqlarni orqaga olib kerilish. Oldinga siltanish bilan bajariladigan mashqlar uchun tebranish shu harakat bilan tugashi kerak. Agar bu siltanish yetrali bo‘lmasa, unda orqaga siltanishning oxirgi holatini qayd qilmasdan, harakatni takrorlash lozim. Oxirgi pastki holatda sodir bo‘ladigan to‘g‘rilanish yakunida, oyoqlar va tosni oldinga ko‘tarib, oyoqlarni oldinga harakatini kuch bilan ushlab olish, so‘ng oyoqlar harakatini yuqorida aytilgan kabi, biroq ancha faol, takrorlash.

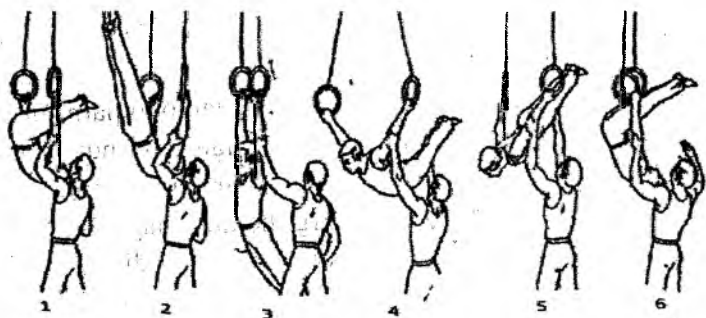
Orqaga siltanish ortiqcha tebranishlarsiz bajariladi. Osilishdan siltanishni talab qilingan kattalikda to‘plab, mashqni birinchi siltanishdanoq bajarishga harakat qilish lozim. Bitta dastlabki tebranishga yo‘l qo‘yish mumkin.

Oldinga siltanib – bukilgan qo‘llarda osilish. Oldinga kuchli siltanish bilan, vertikal holatdan o‘tib, biroz bukilib oyoqlarni yuqoriga yo‘naltirish. Ortidan tezda qo‘llarga tortilish. Tana orqaga qayta harakatni boshlagunicha tortilishni yakunlash.

Oldinga siltanish oxirida, bukilgan qo‘llarda osilishda mustahkam mahkamlanib va yozilib, qo‘llarni to‘g‘rilamasdan orqaga siltanishni bajarish.

Oldinga buralish. Oldinga buralishni avval straxovka va yordam bilan bajarishni o‘rganish kerak. Oldinga buralishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak bo‘ladi. Chunki o‘rganish boshidanoq shug‘ullanuvchi uni bajara olmaydi va talab qilingan siltanish kattaligidan to‘g‘ri foydalanishga qodir emas, demak oldinga buralishni bukilib bajarish maqsadga muvofiq.

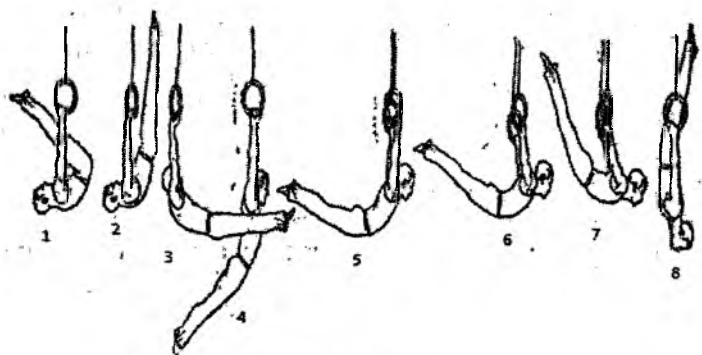
Orqaga kuchli siltanishni bajarib, halqalar ostida vertikal holatdan o‘tib, oyoqlarni orqaga olib, faol kerilish. Gavdani yuqoriga harakatidan foydalanib, panjalarni tezda barmoqlar bilan tashqariga burib, qo‘llarni yonga yozib buralishni bajarish. Buralish oxirida gorizontol holatdan o‘tib, tosni ko‘tarib keskin bukilish. Bu harakatni tezlashtiradi va buralishni bajarishni yengillashtiradi.



131-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va shug‘ullanuvchining sonlari ostidan yuqoriga turtadi. Buralish to‘liq bo‘lmagan vaziyatlarda, yelka bo‘g‘imlarida og‘riq hissi paydo bo‘lishidan qochish maqsadida, straxovkachi bajaruvchining oyoq harakatlari pastga tushib ketishiga yo‘l qo‘ymasdan uni oyoqlarini biroz ko‘tarib buralishni yakunlashiga yordam berishi kerak.

Kerilib oldinga buralishni bajarish texnikasi bukilib buralishga o‘xshaydi, biroq orqaga ancha kuchli siltanish va bel mushaklarini ancha faol ishga jalb qilish kerak bo‘ladi. Birgina siltanishga ishonib qolish kerak emas, uni oyoqlarni orqaga yuqoriga ko‘tarish bilan kuchaytirish va orqada osilishga qo‘llarni orqaga faol yetkazish talab qilinadi.

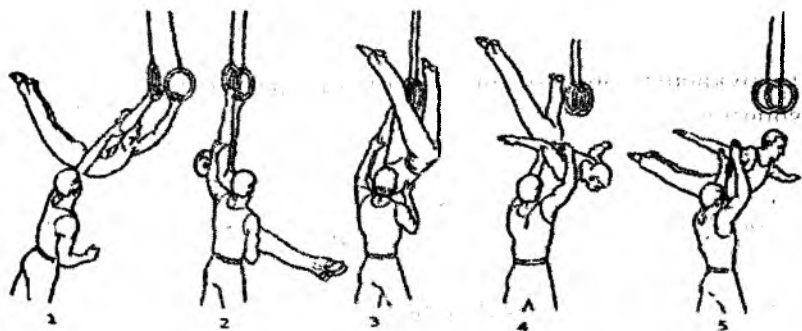


132-rasm

Buralish 6,e,j rasmlarda ko'rsatilgan holatlar orasida hamda tanani gorizontol holati va yuqoriga 45° burchak ostida holati orasida yakunlanishi lozim.

Osillshdan sakrab tushish

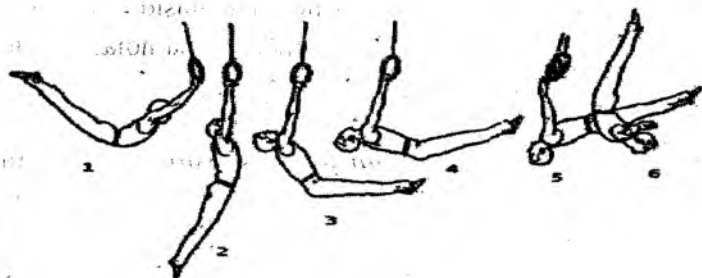
Oyoqlarni ochib to'ntarilish bilan sakrab tushish. Bu sakrab tushishni kuchli siltanish bilan bajarish kerak. Halqalar ostidan vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni faol yuqoriga yo'naltirish va ularni yon tomonga ochib, troslarga yaqinlashib, gavdani ko'tarish hisobiga keskin kerilish, so'ng halqalarni qo'yib yuborish. Kerilgan holatni saqlab qolib va oyoqlarni birlashtirib qo'nish.



133-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va o'rganish boshida shug'ullanuvchini 10-rasmda ko'rsatilgani kabi ushlaydi.

Oldinga siltanib – orqaga salto. Bu sakrab tushishni kuchli siltanishda bajarish kerak. Halqalar ostida vetrikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni yuqoriga yo'naltirish va shu ondayoq qorinni yuqoriga uloqtirib, faol kerilish; bir vaqtning o'zida qo'llar bilan halqalarga tayanib, ko'krakda oldinga sapchish. Ko'krakda keskin harakatlanish ortidan halqalarni qo'yib yuborish va kerilgan holatni saqlab qolib qo'nish. Halqalar gavda gorizontol holatdan o'tganida qo'yib yuborilishi kerak.



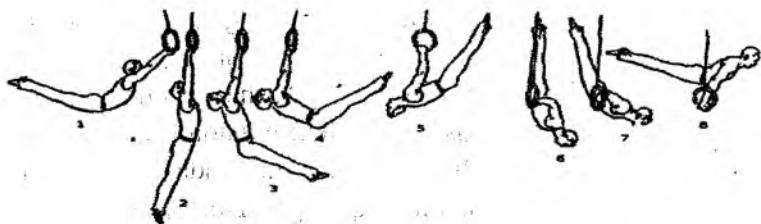
134-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va oyoqlarni ochib to'ntarilishdagi kabi shug'ullanuvchini qo'lidan ushlaydi.

Ko'tarilishlar, qulashlar va aylanishlar

To'ntarilib ko'tarilish. Oldinga kuchli siltanib, vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlar va to'sni yuqoriga shiddat bilan yo'naltirish. Tana bilan gorizontal holatdan o'tib, oyoqlarni yuqoriga harakatini saqlab qolib, qorin bilan yuqoriga faol kerilish. Yozilish bilan bir vaqtda ko'krakda oldinga sapchish bilan, qo'llarda tortilib, tayanishga ko'tarilish.

Qo'llarni gorizontal holatdan tayanishga o'tganda tezda to'g'rilash.

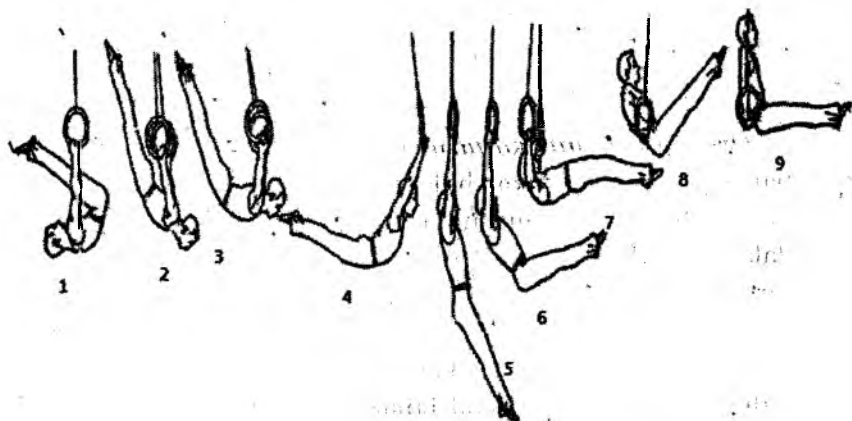


135-rasm

Mashqni birgina uzluksiz harakat bilan tez bajarish.

Oldinga siltanib ko'tarilish. Oldinga kuchli siltanishni bajarish. Osilishda vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni faol oldin-

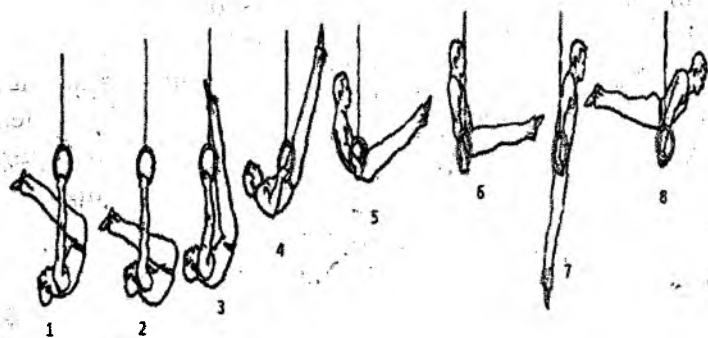
ga yo'naltirish va gorzizontal holatga yaqinlashib, gavdani yuqoriga kenkin harakatlantirish bilan – kerilish, bir vaqtning o'zida qo'llarda tortilib, panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burish. Tortilishda davom etib, tosni panjalarga yaqinlashtirib, qo'llarni tezda to'g'rilab va oyoqlarni yuqoriga harakatini ushlab qolib, tayanishga o'tish. Oyoqlarda yuqoriga harakat to'xtamaguncha ko'tarilishni tezda bajarish lozim. Ko'rib chiqilayotgan kinogrammada orqaga buralishdan keyin oldinga siltanib ko'tarilishni bajarilishi ko'rsatilgan.



136-rasm

Tayanishga o'tish vaqtida kuchli bukilishga yo'l qo'ymaslik va shu bilan oyoqlar harakatini ushlab qolish kerak.

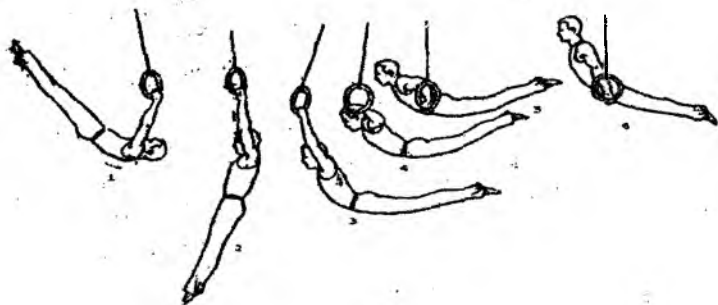
Yozilib ko'tarilish. Bukilib osilishdan, tosni pastga tushirmasdan, prujinasimon bukilish va shu ondayoq, oyoqlar va tosni yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish. Yozilish ortidan, tosni panjalarga tortib biroz qo'llarda tortilish. Tortilishda panjalarni barmoqlari bilan oldinga burish. Qo'llarda halqalarni bosishni davom ettirib, panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib, tayanishga ko'tarilish. Ko'tarilishda iloji boricha qo'llarni bukmaslikka harakat qilish va ularni oyoqlar halqalar darajasidan tushgunicha to'liq to'g'rilash.



137-rasm

Orqaga siltanib ko'tarilish. Orqaga kuchli siltanishni bajarib, halqalar ostida vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga ko'tarib, bu bilan orqaga siltanishni kuchaytirib kerilish. Bu siltanishdan foydalanib, panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib, tezda qo'llarda tortilish. Ko'tarilish bilan bir vaqtda tosni panjalarga tortish.

Ko'tarilishdan keyin orqaga erkin siltanishni bajarish uchun ko'tarilishni yakunlash bilan, oyoqlarni pastga tushirib, tosni biroz oldinga chiqarish. Vertikal holatdan o'tguncha gavgdani to'g'rilash. So'ng yelkalarga oldinga chiqarib, orqaga siltanishni kuchaytirish.



138-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va ko'tarilish vaqtida shug'ullanuvchiga ko'tarilishga yordam berib, uni pastdan tos ostidan turtib yuboradi.

Qo'llarni tezda to'g'rilash lozim. To'g'rilanish oyoqlar orqaga qayta harakatlanishni boshlagunicha yakunlanishi kerak.

Straxovkachi yonboshda turadi va orqaga siltanish oxiridan shug'ullanuvchiga tayanishga ko'tarilishga yordam berib, uni soni ostidan turtib yuboradi.

Tayanib sakrashlar xari orqali, ot orqali va stol orqali – balandligi 10sm oddiy qattiq ko'priktan va prujinali tramplindan (yog'ochli – uloqtiruvchi taxta (doska) yoki metall prujinalar bilan) uzunasiga va eniga (ko'ndalang) bajariladi.

Qattiq ko'prik bilan xari orqali va ot orqali sakrashda, uni snaryaddan 1–1,5 metr masofada o'rnatish kerak.

Yugurishga nisbatan eng yaqin qismiga tayanish bilan uzunasi ot orqali yoki stol orqali sakrashda ham ko'prik xuddi shunday masofada qo'yiladi.

Uzoq qismiga tayanish bilan sakrashlarda, ko'prik odatda snaryaddan 0,6m.dan 1,0m.gacha masofada, trampolin esa 0,9m – 1,0m chegarasida qo'yiladi.

Sakrash yugurishdan oldin "rostlan" dastlabki holatdan boshlanadi va qo'nishda "rostlan" oxirgi holat bilan yakunlanadi. Uning qismlari (fazalari): yugurish, ko'priikka sakrash, ko'priktan snaryadga sakrash, qo'llarda itarilish va qo'nish o'zaro uzviy bog'liq, ya'ni bitta qismini bajarish, bevosita avvalgisini bajarilishiga bog'liq. Shuning uchun mashg'ulotlarda sakrashni qo'shib, uni qismlarga ajratmasdan bajarish maqsadga muvofiq. O'rganishni katta bo'lmagan balandlikda yengil sakrashlardan va ancha murakkablariga yordamchi hisoblangan sakrashlarni tanlash bilan boshlash kerak.

Har bir tayanib sakrash snaryad ustidan o'tishda tana holati bilan aniqlanuvchi o'z nomiga ega. Bir nomga ega bo'lgan sakrashlar snaryaddan qat'iy nazar bir xil bajarilishi kerak.

Prujinali tramplindan sakrashlar qattiq ko'priikka nisbatan ancha ravon bajarilishi kerak.

Ushbu bobda ham snaryadning o'zidan hamda yugurish yo'nalishiga nisbatan uning holatidan kelib chiqadigan, ayrim

turlari bilan asosiy tayanib sakrashlarning bajarilish texnikasi ko'rsatilgan.

Yugurish asta-sekin tezlanish bilan 15–20 metr masofadan amalga oshiriladi. U hech qanday sakrashlarsiz, tekis va oyoqlar almashinuvi shunday aniq hisob bilan amalga oshirilishi kerakki, bunda ko'priki yoki tramplanga kelish uning oldingi qismiga (baland) to'g'ri kelishi lozim.

Oxirgi qadam bilan, gavdani biroz orqaga og'dirib va ikkala qo'lni orqaga ko'tarib, ikki oyoqda ko'prikk sakrash.

Tana orqaga katta egilish bilan qo'na olishi uchun, parvozda oyoqlar tana harakatidan o'zib ketishi kerak. Snaryadga sakrashda oyoqlarda to'g'ri depsinishga ulgurish uchun bu juda muhim. Qo'nishda egilish kattaligi va oyoqlarni bukilishi yugurish tezligiga bog'liq, biroq ular katta bo'lmasligi lozim. Albatta qat'iy snaryad yo'nalishi bo'yicha, yon tomonga og'ishlarsiz yugurish shart. Yugurish avvalida oldinga ko'prikk qarash va yugurish o'rtasida nigohni snaryadga qaratish.

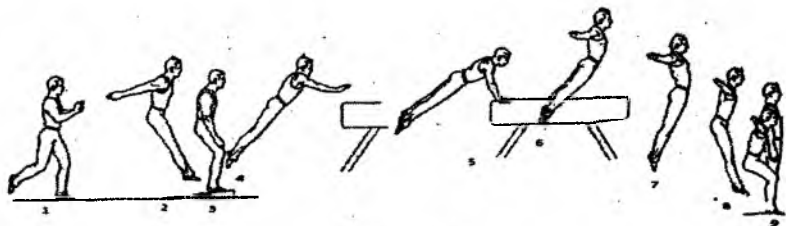
Snaryadga sakrash. Ko'prikdan qo'llar bilan tayanish joyigacha bo'lgan uchish traektoriyasi xilma-xil va ko'prikdan, snaryaddan ko'tarilishga bog'liq.

Yaqin turgan ko'prikdan sakrashlarda uchish fazasi uncha katta emas va baland traektoriya talab qilinmaydi.

Uzoq o'rnatilgan ko'prikdan sakrashlarda yoki uzunasi ot orqali, uning uzoq qismiga tayanish bilan sakrashlarda uchish traektoriyasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shuning uchun ta'limning boshlang'ich bosqichidayoq snaryadga sakrashga katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Uchish traektoriyasi baland bo'lgan sakrashlar uchun ko'prikk aniq tushish bilan katta va intiluvchan yugurish kerak bo'ladi. Tana istalgan traektoriya bo'yicha yuqoriga oldinga yo'nalgan bo'lishi uchun yugurish inersiyasini oyoqlarda depsinish bilan uyg'unlashtirish lozim.

3 va 4 mashqlar, snaryadga sakrashda baland traektoriyali uchishni o'rganish uchun qo'llaniladigan tayyorgarlik mashqlari qatoriga kiradi.

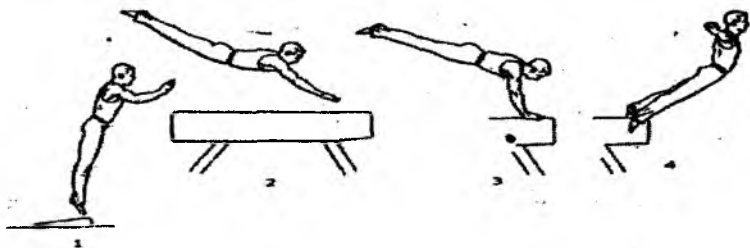
Otni yaqin qismida depsinish bilan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrash. 18–20 metr masofadan katta va intiluvchan yugurishni bajarish kerak. Snaryadga baland sakrab bo‘lmaydi. Qo‘llarda kuchli depsinish bilan gavdani ko‘tarish va parvozda kerilgan holatni qayd qilib, deyarli vertikal holatda ot ustidan o‘tish.



139-rasm

Starxovkachi oldinda otdan bir-ikki qadam masofada turadi.

Otni oldingi qismida depsinib oyoqlarda orqaga siltanish bilan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrash. Yugurish – katta va intiluvchan. Ko‘prikdan otga sakrashni, bir vaqtning o‘zida otga ustidan kelish uchun oyoqlarni orqaga ko‘tarish bilan baland traektoriya bo‘yicha amalga oshirish lozim. Qo‘llarga tayanish vaqtida biroz to‘g‘rilanish va yelkalarda kuchli harakatlanib va qo‘llarda yuqoriga depsinib, oyoqlarni yon tomonga yozib, gavdani ko‘tarish. Qo‘llar bilan iloji boricha otning yaqin qismiga tayanishga urinish kerak.



140-rasm

Starxovkachi oldinda otdan bir-ikki qadam masofada turadi.

Oyoqlarda orqaga siltanish bilan bukilib sakrash. Ko‘ndalang ot

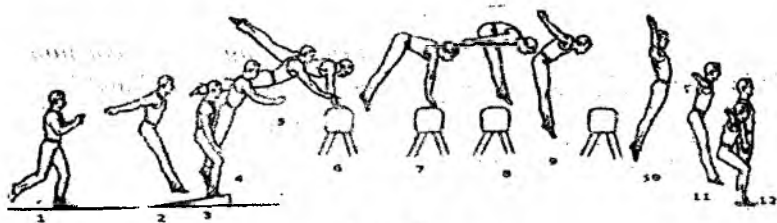
yoki xari orqali sarkashda ko'prikn snaryadga yaqin qo'yish kerak emas. Uni taxminan 0,6–1,2 metr masofada qo'yish lozim.

Yugurish 15–20 metr masofadan intiluvchan bo'lishi kerak.

Snaryadga ko'priktan sakrash bilan bir vaqtda qo'llarga tayanish paytigacha tana biroz kerilgan holatda taxminan 30° – 45° burchak ostida ko'tarilishi uchun oyoqlarni shu ondayoq orqaga yuqoriga qo'yish.

Qo'llarda kuchli depsinish va yelkalar va tos bilan yuqoriga keskin harakatlanib, oyoqlarni oldinga yo'naltirib, gavdani va boshni ko'tarib, bukilish. Snaryaddan o'tib, oyoqlarni orqaga olib, kerilish. Qo'llarda depsinish va qo'llarni snaryaddan ajralishi oyoqlar snaryad ustidan o'tgunicha amalga oshirilishi kerak.

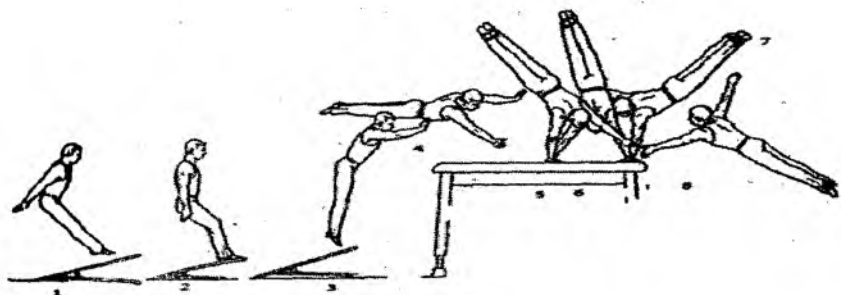
O'rganishni boshlanishida oyoqlarni orqaga siltanishni snaryad orqali sakramasdan alohida bajarishga urinib ko'rish maqsadga muvofiq. Uni yugurishdan, faqat snaryadga sakrash bilan lozim.



141-rasm

Starxovkachi yugurish tomonda yonboshda turadi va bir qo'lida shug'ullanuvchining qo'lidan, boshqasida talab qilingan harakat yo'nalishini yaratib, tanani yuqoriga uloqtirishga yordam beradi. Orqaga siltanishni alohida o'rganishga urinish mumkin emas. Bir nechta urinishlardan so'ng uni sakrash bilan bog'lash.

Yonboshda to'ntarilish. Intiluvchan yugurishni amalga oshirib, tramlindan sakrash ortidan, kerilib, yelkalar bilan burilishni boshlash. Yuqoriga sakrash va oyoqlarda orqaga siltanish shunday kuch bilan bajarilishi kerakki, tana taxminan 35° – 40° ko'tarilgandan keyingina qo'l bilan stolga tayanish mumkin bo'lsin. Qo'lda stol o'rtasiga tayanish lozim.



142-rasm

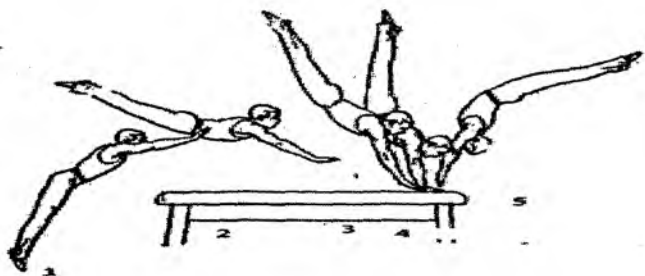
Panjalarda tik turishdan o'tib, boshqa qo'lni harakat yuzasiga qo'yish va unga tana og'irligini o'tkazib, tanani biroz kerilgan holatini saqlab qolib, depsinish bilan sakrab tushish. To'ntarilishni panjalarda tik turishda to'xtab qolmasdan tez bajarish.

Straxovkachi bajaruvchining orqa tomonidan stol oldida yonboshda turadi.

Oldinga to'ntarilish. Intiluvchan yugurish va tramplindan sakrash ortidan, oyoqlar tez yelkalar harakatidan o'zib ketishi uchun ularni orqaga yuqoriga faol yo'naltirish. Qo'llar bilan oldinga yuqoriga cho'zilish. Tanani to'liq to'g'rilanishi yoki kerilishni boshlanishi parvozda sodir bo'lishi kerak, ya'ni qachonki u gorizontol holatdan o'tgandan keyin. Qo'llar bilan tayanishga sxoshilish kerak emas.

Oyoqlarni yuqoriga intiluvchan harakatini saqlab qolib, tana 35° – 45° burchak ostida ko'tarilgan paytda qo'llarni stolga qo'yishga harakat qilish lozim. Panjalarda tik turishda ushlanib qolmasdan, undan tezda o'tib, tanani yuqoriga – oldinga parvozini xosil qilib, keskin depsinish.

Kerilgan holatni qo'nishgacha saqlab qolish. Boshni biroz orqaga egilgan, qo'llarni yuqorida ushlash. Qo'llarni vaqtidan oldin, ya'ni erta oldinga o'tkazilishi depsinishga halal berishi mumkin, biroq qo'nishda muvozanat yo'qolmaydi.



143-rasm

Straxovkachi stol oldida yonboshda turadi va shug‘ullanuvchining belidan ushlaydi.

Asosiy diqqatni, intiluvchan yugurishni yuqoriga sakrab panjalarda tik turish bilan o‘zaro uyg‘unlikda bajarilishiga qaratish kerak. Panjalarda tik turishga o‘tishda harakatda kuchli sekinlashuvga yo‘l qo‘ymaslik lozim. Qo‘llarda tayanish qisqa va depsinishni nazarda tutishi kerak.

Baland-past qo‘shpoyadagi mashqlar

Qizlar uchun asosiy element, bu oyoqlar bilan pastki-poyaga tayanib, pastki poya-poyaga kerilib osilish va pastki poya-poyaga tayanishga o‘tish hisoblanadi. Shu bilan birga ular, o‘qituvchi yordamida yoki mustaqil talabalar tomonidan tuzilgan turli o‘quv majmua mashqlarini bajarishni takomillashtirishni davom ettiradilar. Yelka mushaklarini va qorin mushaklarini rivojlantirish uchun osilib yotishdan tortilish va gimnastik devorga osilib turishdan to‘g‘ri oyoqlarni hamda bukilgan oyoqlarni ko‘tarishlarni bajaradilar.

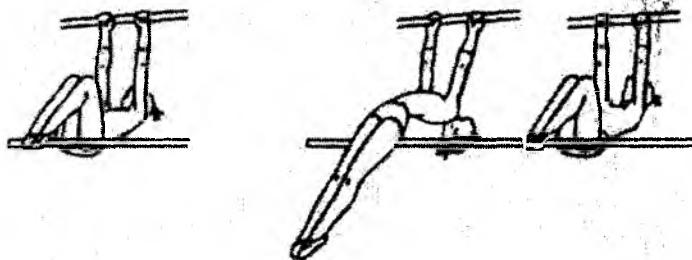
Yuqori poyaga osilish. Osilish mashqlari bilan talabalar tanish bo‘lib, gimnastika devoriga osilishni o‘zlashtirganlar. Farqi shundan iboratki, yuqori poyada tana bir joyda to‘xtab turmaydi, balki erkin holatda bo‘ladi. Osilishni takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni taklif qilish mumkin: yordam bilan yuqori poyaga osilish – oyoqlarni bukib osilish – osilish – pastga sakrab tushish. Shuni ta’kidlab o‘tish kerakki, osilish turli balandlikdagi qo‘shpoyada bajariladigan ko‘pgina mashqlar uchun dastlab holat hisoblanadi.

Pastki poyaga o'tirib osilish

Bajarish texnikasi. Bu shunday holatki, talaba qiz yuqori poya-osilib, bukilgan oyoq uchi bilan pastki poya tayanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Osilishdan oyoqlarni bukib, o'tirib osilish holatini egallab — oyoqlarni bukib osilib — osilish va pastga sakrab tushish.



144-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida oyoqdan ushlab yordam beriladi.

Oyoqlarni kerib yotib osilish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib yotib osilish turli usullarda bajarish mumkin, ammo o'rgatish ketma-ketligini hisobga olib, talabalarda mavjud bo'lgan harakat tajribalarini qo'llash maqsadga muvofiq.



145-rasm

Shuning uchun, bir oyoqda siltanib o'tib yotib osilishdan yoki oyoqlarda itarilib osilishdan pastki poyaga o'ng (chap) bilan yotib osilishni bajarish yaxshi. Oyoqlarni ochib yotib osilishda tana, yotib osilishdagi kabi bo'lib, biroz kerilgan, qo'llar to'g'ri, bosh orqaga egilgan, bir oyoq pastki poyaga sonning orqa qismidan tayanib, ikkinchisi poyadan pastga joylashadi.

Orqadan tayanish

Bajarish texnikasi. Pastki poyaga yotib osilishdan, orqaga tayanish holatini egallash ancha qulay. Pastki poya orqasiga qo'llar bilan ketma-ket siltanib o'tib, orqadan tayanishga o'tish – poyada o'ziga xos o'tirish.



146-rasm

Yuqori poyaga tovonlar bilan tayanib pastki poyaga kerilib osilish va to'ntarilib pastki poyaga tayanish.

Bajarish texnikasi. Tashqaridan pastki poyaga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib tovonlarni navbatma-navbat yuqori poyaga qo'yish va kerilib, pastki poyaga sonlar bilan yopishish. Kerilib osilish holatini egallagandan so'ng, yuqori poyalardan navbatma-navbat itarilib, to'ntarilib pastki poyaga tayanishni bajarish.



147-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'lda yelkadan, ikkinchisida sondan ushlanadi. To'ntarilishni bajarish vaqtida ko'tarilib to'ntarilishni bajarishdagi kabi.



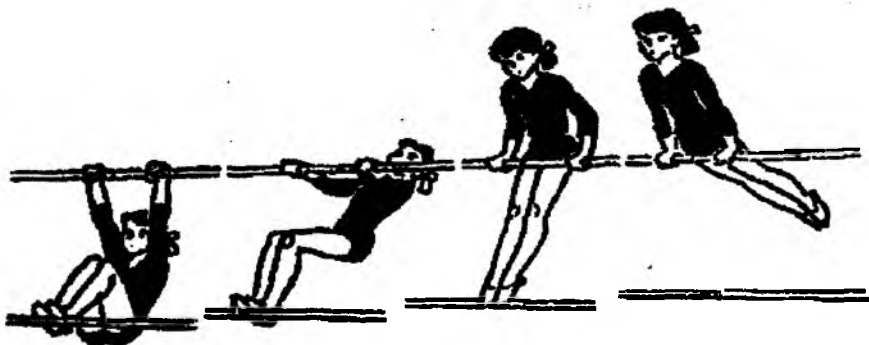
148-rasm

Songa o'tirish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib osilib o'tirishdan bir oyoqda siltanib o'tib, songa o'tirish. Oyoqlar tashqarida joylashgan. Bir oyoq tizzadan bukilgan, sonning pastki qismining hammasi bilan poyaga tayanadi. Bukilgan oyoqning boldiri to'g'ri oyoq bilan parallel ravishda orqaga yo'naltirilgan, tana va bosh to'g'ri ushlanadi. Poyaga tayanishni ikkala qo'lda yoki bitta qo'lda, ikkinchisi yon tomonda bajarish mumkin.

Pastki poyaga o'tirib osilishdan ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yuqori poyaga tayanish.

Bajarish texnikasi. Pastki poyaga o'tirib osilishdan, oyoqlarni tez yozib, to'g'ri qo'llarning faol kuchi bilan yuqori poyaga tosni yaqinlashtirib, pastki poyadan oyoqlarda itarilib ko'tarilishni tugatib, yelkalar bilan oldinga harakatlanib, yuqori poyaga tayanishga o'tish.



149-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'lda belda, ikkinchisida sondan ushlab amalga oshiriladi.



150-rasm

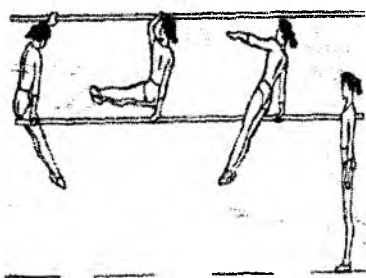
Yuqori poyaga osilishdan bukilib ochilib tebrani-shlar

Bajarish texnikasi. Yuqori poya osilib, to'g'ri oyoqlarni oldinga ko'tarish va ularni yakuniy ho-latda tutib turmasdan, yelkalarni oldinga berib, yengil otish bilan orqaga yo'naltirish. Buni bir necha bor takrorlab, asta-sekin harakat amplitu-dasini ko'paytirish.

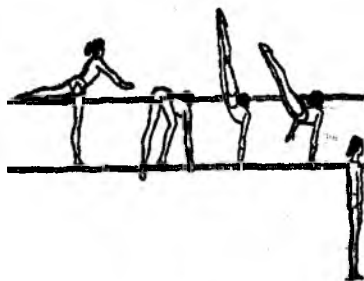
Ehtiyotlash va yordam. Yonboshdan turib, bir qo'lda son oldi qismidan, boshqasi bilan beldan .

Pastki poyada ko'ndalang turib yuqori poyani ushlab muvozanat va pastki poyada bir oyoqda tayanib o'tirib, boshqasida orqaga siltanib kerilib sakrab tushish.

Bajarish texnikasi. Muvozanatdan tanani oldinga egib va pastki poyani ushlab, bir oyoqda tayanib o'tirish, boshqasi oldinda holatini egallash. Erkin oyoq bilan siltanib, tayanch oyoqda kuchli itarilib tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazib, oyoqlarni birlashtirish va kerilish. Pastga harakatlanish boshida qo'lni yuqori poyadan pastki poyaga o'tkazib ushlab, boshqa qo'lni yon tomonga cho'zish.



a



b

150-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda qo'nish joyida turib bir qo'lda tayanch qo'l yelkasidan, boshqasida qorindan ushlanadi.

Yakkacho'pda bajariladigan mashqlar

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

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

Kinematik shakliga qarab xodada bajariladigan barcha elementlarni to'rtta katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli xil tik turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo'llarda) burilishlar, har xil usullar bilan yurishlar va akrobatika mashqlari.

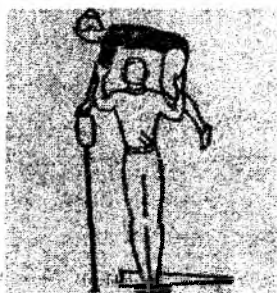
Xodada bajariladigan mashqlar gimnastikachidan, asbob bo'yicha to'xtovsiz oldinga harakatni, harakat ritmini o'zgartirishini, murakkab, tavakkal elementlarni bajarishni va barmoqlarda baland turib, burilishlar bilan go'zal harakatlarni qo'shib, bu harakatlarda o'zini yakkaligini namoyish etish qobiliyatini talab qiladi. Mashqlarni mukammal darajada bajara oladigan yetakchi bo'lish; gimnastikaning harakat jarayonida qomatni to'g'ri saqlay olish qobiliyatiga; oyoq panjalari mushaklarining sezuvchanligiga; fazoda mo'ljal olishga ta'sir ko'rsatuvchi vestibulyar analizatorlarining faoliyatiga; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, qat'iylik va jasurlik kabi xislatlarga bog'liq. Xodada mashq bajarish bu xislatlarni rivojlantirish uchun eng samarador vosita va uslubiyat hisoblanadi. Gimnastika xodasida zamonaviy mashqlarni bajarish, shug'ullanuvchidan yaxshi akrobatik va xoreografiya tayyorgarligini talab qiladi.

Harakat texnikasini o'rgatishda, mashqlarni boshida polda, keyin chizilgan chiziq bo'yicha, gimnastik o'rindiqda, past xodada baja-

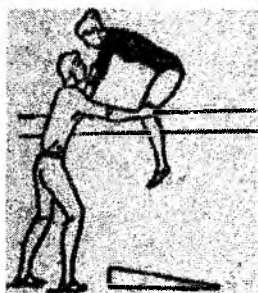
rib o'zlashtiriladi. O'rganilgan mashqni bajarish ko'nikmalari shakllanish darajasiga ko'ra o'rtacha va baland xodaga ruxsat beriladi. Ehtiyotlash yon tomondan turib, gimnastikachining qo'lidan, belidan yoki qornidan ushlab yordam beriladi. Ehtiyotlash uchun xoda bilan bir xil darajada yotqizilgan porolon matlardan foydalaniladi.

Balandlikdagi xodadan oshib o'tish.

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



151-rasm



152-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bilak va yelkalardan qarshi siltanish bajariladigan tomondan ushlanadi.

Baland xodadandan oshib o'tish.

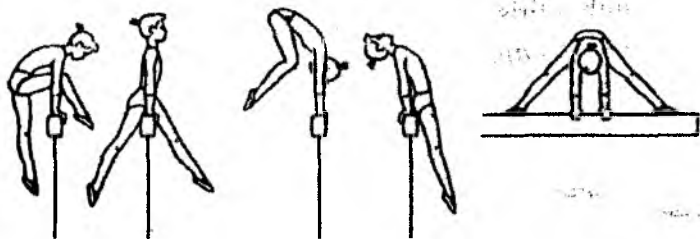


153-rasm

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

Ehtiyotlash va yordam. Siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Sakrab chiqish – mashqni boshlash uchun shart bo'lgan element. Sakrab chiqish gimnastika ko'prigidan foydalanib yoki usiz, yon tomondan yugurib kelib (xoda oxirida), uzunasi va ko'ndalang turib, joydan va yugurib kelib bajariladi. Sakrab chiqishga o'rgatishda, ot va dastakli ot, gimnastik o'rindiq, past va o'rtacha xoda qo'llaniladi.



154-rasm

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

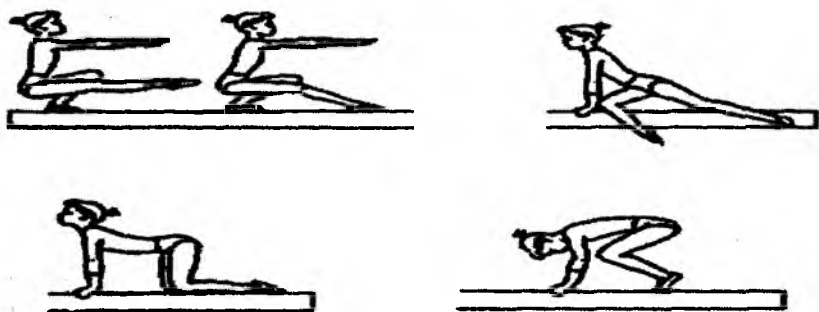
Xodani oxirida ko'ndalang turib sakrab chiqish – oyoqlarni ochib tashqaridan tayanib o'tirib, bir oyoqqa o'tirib, ikkinchisi oldinga oyoq uchiga yoki oldinga, qo'llarda turish orqali oldinga umbaloq oshish.

Yonlab yugurib kelib sakrab chiqishni (xodaga yonbosh) bajarish – o'ng (chap) sonda tayanib o'tirib, chap (o'ng) orqaga; tizzalarda tayanib turish, bitta tizzaga tayanib turib, ikkinchi oyoq orqaga; tayanib o'tirish; bitta oyoqqa orqadan tayanib o'tirib, ikkinchisi oyoq

uchida oldinga qo'yiladi (bir qo'lga tayanib); bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oyoq uchida oldinga, qo'llarga tayanmasdan orqaga burilish bilan oyoqlarni ochib tayanish.

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

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



155-rasm

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

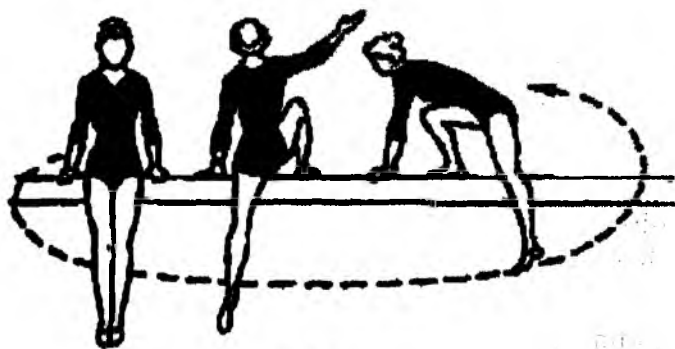
Yurish va yugurish turlari: oyoq uchidan qadam qo'yish, oyoq uchida yurish, tayanch oyoqqa yarim o'tirish, tashlanish, erkin oyoqlarda (to'g'ri va bukilgan) oldinga, orqaga yoki yon tomonga harakatlanib yoki uni oxirgi yuqori holatda ushlab turish, juftlovchi va almashuvchi qadam; to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni oldinga (orqaga) chiqarib oyoqdan oyoqqa kichik sakrashlar bilan, oyoq uchida kichik qadamda yugurish.

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

Raqs qadamlari: galop, polka, vals, ruscha.

Bular polda ham, oldinga bir tekisda nafis bajariladi.

Burilishlar – tik turish va yarim o'tirib, bir va ikki oyoqda tayanib o'tirish va tizzalarga tayanib o'tirish holatlarida oyoq uchida bajariladi; bu elementlarga o'rganish poldan boshlanadi, keyin esa ko'tarilgan tayanchlarga o'tiladi. Burilishlar aniq bajarilishi uchun mo'ljallar belgilanadi, masalan: xoda bo'ylab oldinga oyoqda siltanish. Boshning holati katta ahamiyatga ega: chapga (o'ngga) va orqaga burilishlarda bosh tana bilan to'g'ri holatni saqlab qoladi; 360° ga va undan ko'proq burilishlarda bosh tanadan biroz orqada qoladi, keyin tezda yelkani oshib o'tib buriladi. Qo'llar harakati burilishga va muvozanatni saqlashga imkon beradi. Chap (o'ng) ga va orqaga burilishlarda qo'llar yonda, yuqorida, belda bo'lishi mumkin, ancha murakkab burilishlarda esa ular aylanma harakatlanishga yordam beradi.



156-rasm

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

Bir oyoqda turish holatida burilishlar oldinga yoki orqaga, bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarda siltanib bajariladi. Aylanish yo'nalishiga

qarab, tayanch oyoq tomonga va tayanch oyoqdan qarshi tomonga burilishlarga ajratiladi.

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

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

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

Sakrashlar. Xodada sakrash mashqlari, harakatlanish usullaridan biri va mustaqil element sifatida xizmat qiladi. Ularni murakkabligi – uchish uzunligi, xavfsiz fazalarda harakatlanish amplitudasi va tuzilishiga ko'ra aniqlanadi. Sakrashlar uch guruhga bo'linib (joyda, oldinga harakatlanib va burilishlar) bir nechta sakrashlardan tashkil topgan seriyali yoki yakka bajariladi. Bularni bajarishda qiyinchilik tug'diradigan element bu qo'nishdir. Sakrash amortizatsiyalovchi bukilib va oyoqlarni yozilish bilan bajariladi. Muvozanatni saqlash uchun oyoqlar, tana va qo'l harakatlarining yuqori koordinatsiyasi zarur.

Joyda sakrash ikki oyoqda itarilib bajariladi: yarim o'tirish yoki o'tirishdan shunday dastlabki holat; tayanib o'tirib; oyoqlarni al-

mashtirib yoki ikki marta almashtirib; oldinga-**orqaga** yoki **yon tomonga** oyoqlarni ochib; bir oyoqqa qo'nib; oldinga bir oyoqda siltanib ikkala oyoqqa o'tirish yoki yarim o'tirish.

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

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

Muvozanat yuqori turishlardan va o'tirishlardan, ikki yoki bir oyoqda, boshqa oyoq oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi.

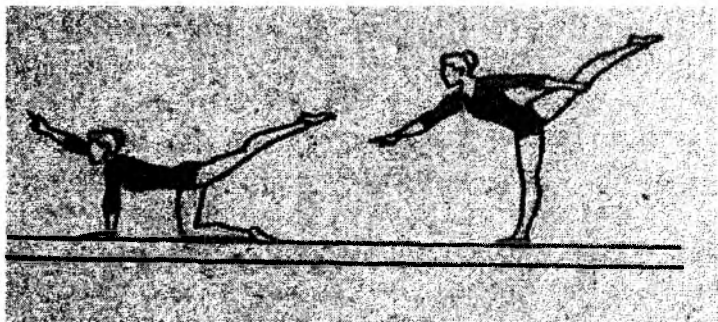
Muvozanatni joyda turib va harakatlanish, burilish va sakrashlar bilan uyg'unlashtirib bajarish mumkin. Ularga: oyoq uchida turish; bir oyoqda turish, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda yarim o'tirib, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinga; bir oyoqda turib, ikkinchisi oldinga-yuqoriga, orqaga burilib, qo'llar yon tomonga va boshqalar kiradi.

Yelkalarda, boshda va qo'llarda, ko'krakda, kuraklarda va qo'llarda turish oddiy va aralash tayanchda, qo'llar bilan xodani yuqori, pastki yoki yonbosh tekisligidan ushlab bajariladi.

Ko'priklar orqaga bukilib qo'llarga tayanib yoki oldinga burilib oyoqlarga tayanib bajariladi. Ko'prik holatida tayanch, bir oyoqqa va ikki qo'lga va aksincha bo'lishi mumkin.

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

Xodada bajariladigan akrobatik mashqlarga, umbaloq oshishlar, burilishlar va salto kiradi. Bularni bajarishning o'ziga xosligi shundaki, tayanchning balandligi va maydon cheklanganligi, xoda tekisligi bilan bajarilayotgan harakat tekisligini biriktirib va aniq yo'nalishi bo'yicha qo'llar bilan tor ushlashni talab qiladi.



157-rasm

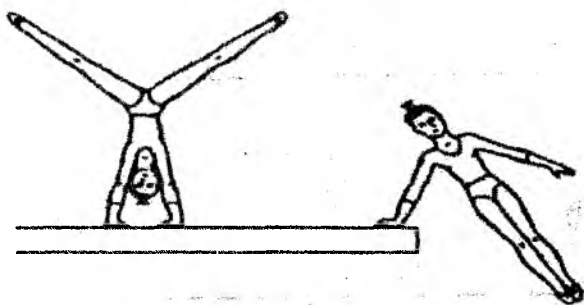
Umbaloq oshish – bosh, yelka orqali oldinga va orqaga, bukilib, kerilib va g'ujanak bo'lib bajariladi. Umbaloq oshish uchun dastlabki holat chuqur tashlanish, tayanib o'tirish, bitta tizzada turish, yarim o'tirish bo'lish mumkin; oxiri – songa o'tirish, tayanib o'tirish, bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi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

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

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

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

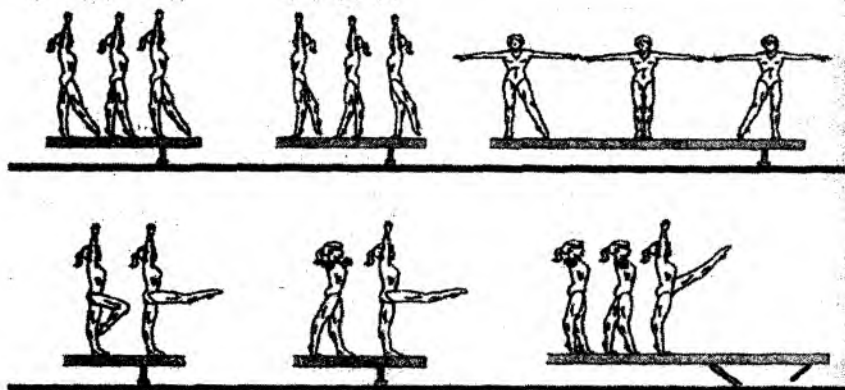
Oddiy sakrab tushishlar – bir yoki ikki oyoqda itarilib bajariladi: **uzunasiga** turishdan oldinga kerilib, ko'ndalang turishdan – yon tomonga; oyoqlarni ochib kerilib; oyoqlarni oldinga yoki orqaga bukib; oyoqlarni ochib bukilib; xoda o'rtasidan yoki oxiridan qadam qo'yib yoki yugurib; oyoqlarda itarilib yoki o'ng (chap)ga burilib qadam bilan bajariladi. Oddiy sakrab tushishlarga o'rgatish uchun, chuqurlikka sakrash, otdan va prujinali ko'prikdan foydalaniladi.



158-rasm

Tayanib turish orqali yoki bir (ikki) qo'lda itarilib sakrab tushish xoda oxirida yonbosh to'ntarilib; chapga (o'ngga) burilib yonbosh to'ntarilib, xodaga yuzlanib; xoda oxiridan ko'ndalang turishdan oldinga kerilib to'ntarilish; qo'llarda ko'ndalang turishdan kerilib uzunasiga turishdan oldinga to'ntarilib kerilish; ko'ndalang turishdan qo'llarda turishgacha oldinga to'ntarilish va yon tomonga to'ntarilish; xoda oxiridan yoki o'rtasidan orqaga to'ntarilish; xoda oxiridan templi sakrashdan keyin qo'llarda itarilib oldinga to'ntarilish.

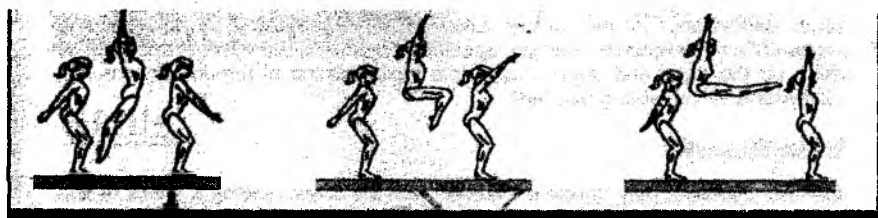
Murakkab akrobatik elementlardan sakrab tushishlarni xodaning oxiridan sakrab orqaga to'ntarilish (flyak); uzunasiga yoki ko'ndalang turishdan, ikki yoki bir oyoqda itarilib g'ujanak holatida orqaga salto; xoda oxiridan bir oyoqda itarilib oldinga kerilib siltanishli salto. Shuning o'zi orqaga burilish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



159-rasm



160-rasm



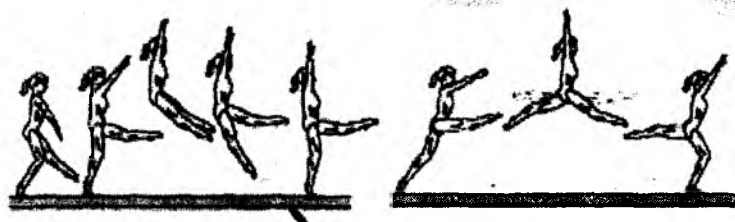
161-rasm



162-rasm



163-rasm



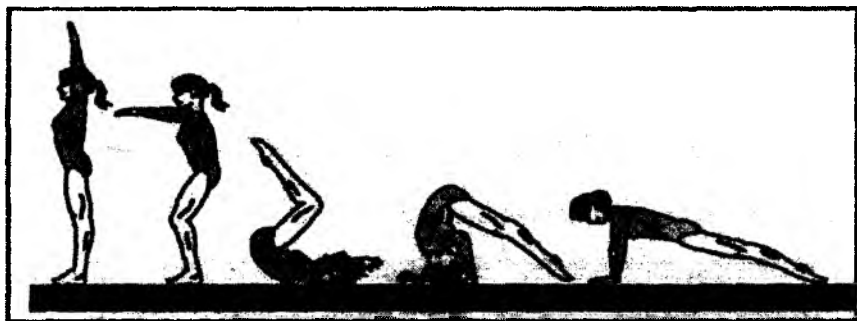
164-rasm



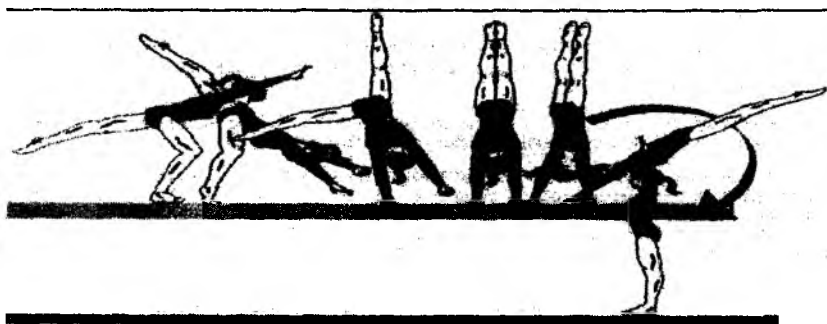
165-rasm



166-rasm



167-rasm



168-rasm

8.3. Gimnastikada psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik – bu kuchli asab zo‘riqishi holatlari-da (toliqish, kuchli raqobat, xatoga yo‘l qo‘yish va boshqalar) eng maqbul psixologik holat (xotirjamlik, o‘zini idora qilish)ni saqlashni bilish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik tadbirlar tizimidir. Bundan tashqari psixologik tayyorgarlik asosiy psixik xususiyat va malakalarni shakllantirish va takomillashtirish tarbiya va ta‘lim bilan bog‘liq vazifalarni ham hal qiladi.

Psixologik tayyorgarlik tizimida quyidagilarni ajratib ko‘rsatish qabul qilingan.

- 1- Bazaviy psixologik tayyorgarlik;
- 2- Mashqlarga psixologik tayyorgarlik;

3. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik;
4. Musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik.

Bu tizim asosida bir tomondan sport turiga xos psixologik xususiyatlarga, ikkinchi tomondan esa sportchining psixologik jihatlari mujassamdir. Unisi va bunisi o'rtasidagi mutanosiblik qanchalik ko'p bo'lsa, gimnastikachidan shunchalik tez yuqori natijalar kutish mumkin.

Gimnastikadagi faoliyatning psixologik xususiyatlar

Ushbu bo'limda eng muhimi badiiy gimnastikada yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan shaxsning psixologik funksiyalari, xususiyat va sifatlar ro'yxatini tuzishdan iborat bo'ladi. Jumladan, ushbu ro'yxat quyidagicha bo'lishi mumkin.

1. Analizatorlar – ko'rish, eshitish, vestibulyar va harakatchan tahlil vositalarining yuqori faolligi.
2. E'tiborning jamligi, tasavvurning aniqligi, yaxshi (ko'rish, harakatlanish va musiqani eslab qolish bilan bog'liq) xotira, fikrlash tezligi, chuqurligi va egiluvchanligi, boy tasavvur.
3. Koordinatsion qobiliyatlarni yuqori darajasi.
4. Ifodalilik qobiliyatlari: emotsionallik, ifodalilik va artistizm.
5. Iroda bilan bog'liq sifatlar: maqsad sari intiluvchanlik, qat'iylik, sabr-bardosh, o'zini idora qila bilish, mustaqillik va tashabbuskorlik.
6. Emotsional barqarorlik, o'z kuchiga ishonch, mustaqillik.
7. Psixologik holatlarni o'zi boshqara bilish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura bilish.

Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari

Gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi individual xususitlari asosida olib boriladi. Shu bois ana shu tayyorgarlikning muayyan uslub va vositalarini tanlashdan avval sportchi qizlarni psixologik tavsiflarini tuzish kerak.

Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari maxsus uslublar yordamida aniqlanadi va odatda 4 bo'limdan iborat psixologik tavsifnoma ko'rinishida yoziladi.

1. Gimnastikachi haqida umumiy ma'lumotlar: familiyasi, ismi, otasining ismi, tug'ilgan yili, ma'lumoti, ixtisosligi, sport staji, malakasi, yutuqlari.

2. Psixik funksiyalari, xususiyatlari, ahamiyatli psixomotor qobiliyatlari va ma'naviy hamda irodaga oid sifatlarining rivojlanish darajasini baholash.

3. Individual psixologik xususiyatlar:

a) nerv tizimi xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, qiziqqonlik darajasi).

b) temperament (mijoz) (nerv jarayonlari dinamikasi): sensitivlik (sezuvchanlik), reaktivlik (taassurotlarga beriluvchanlik), plastiklik (moslashuvchanlik), reaksiyalar sur'ati, ekstrointrovertlik.

c) fe'l atvor (barqaror odatlar va odatiy xulq);

d) tipik psixik holatlar tavsifi: startoldi, psixik tayyorgarlik, stress, toliqish va boshqalar.

4. Maxsus psixologik bilim va ko'nikmalarning mavjudligi: tipik startoldi holatlarni, jangovor tayyorgarlik holatini shakllantirish metodikasini bilish, psixologik holatini boshqara bilish, musobaqa startiga tayyorgarlik borasidagi individual tizimning mavjudligi.

Bazaviy psixologik tayyorgarlik

Bazaviy psixologik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Muhim psixologik funksiyalar va sifatlar: e'tibor, tasavvur, fikrlashni his qilish, xotira qobiliyatini rivojlantirish.

2. Professional jihatdan muhim qobiliyatlar: koordinatsiya, musiqiylik, emotsionallik, shuningdek o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish xususiyatini rivojlantirish.

3. Ahamiyatli ma'naviy axloqiy va irodaga oid sifatlar: sportga muhabbat, maqsadga intilish, intizomlilik, qat'iyat, mustaqillik va tashabbuskorlikni shakllantirish.

4. Psixologik ta'lim, ya'ni inson psixikasi, ruhiy holatlari, kerakli holatini shakllantirish usullari va salbiy holatlarini yengib o'tish uslublari haqidagi maxsus bilimlar tizimini shakllantirish.

5. Psixik holatlarni boshqarish, chiqish oldidan e'tiborini jamlash, chiqish paytida barcha kuchlarni ishga solish, salbiy ta'sirlarga qarshi turish ko'nikmalarini shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini bajarish uchun zarur psixologik funktsiya va sifatlarni rivojlantirish, intellektual tayyorgarlik, motivatsion irodali tayyorgarlik va ma'naviy axloqiy tarbiya butun pedagogik jarayonning tarkibiy qismi bo'lib, gimnastikachilarning butun sport tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Bularning vositasi sifatida istalgan o'quv mashq vazifalari, uslublari sifatida esa tushuntirish, ko'ndirish, shaxsiy namuna, rag'batlantirish va jazolash hamda boshqalardan foydalanish mumkin.

Psixologik ta'lim va ruhiy holatlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, e'tiborini jamlash, barcha kuchlarni ishga solish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura olish ko'nikmalarni shakllantirish maxsus malaka talab qiladi va maxsus nazariy hamda amaliy mashg'ulotlar paytida xosil qilinadi.

Shu paytgacha startoldi holatlarini uch asosiy turi aniqlangan:

1. Jangovor tayyorgarlik holati, qaysiki o'z kuchiga ishonch, g'ayrat kuchaytirishi, serquvvatlik, sport kurashiga chanqoqlik bilan xarakterlanadi.

2. Sport zo'riqishi holati, qaysiki haddan tashqari qo'zg'alishi, xavotir va hattoki, sportchini tushkunlikka tushirib, bo'shashib qolishiga olib keluvchi qo'rquv bilan farqlanadi.

3. Sport apatiyasi holati, bunda kuchlarning qolmasligi, bo'shashganlik va hatto uyqusirash, chiqish qilishni xohlamaslik, befarqlik, o'ziga ishonmaslik, tushkunlikka tushish kuzatiladi.

Eng maqbul emotsional holatni shakllantirish uchun musobaqalar oldidan quyidagilar katta ahamiyat kasb etadi:

1. Dastlabki mashq faoliyati sifati.
2. Vazifaning to'g'ri qo'yilganligi.
3. So'nggi mashqning to'g'ri tashkil etilganligi.
4. Musobaqa oldidan o'tkazilgan suhbat va ruhiy holatni boshqaruvchi mashq.

5. Musobaqalar oldidan to'yib uxlab olish.
6. Musobaqalashuv kunida to'g'ri rejim va bellashuvlarning unumli tashkil etilganligi.
7. Musobaqaga vaqtida yetib kelish va startga puxta tayyorgarlik ko'rish.

8. Startga tayyorgarlik borasidagi individual rejaning borligi.
9. O'zini chiqishga tayyorlash uslublari o'zlashtirish.

Salbiy emotsional holatlarni boshqarish uslublari.

1. Autogen yoki ruhiy holatlarni boshqarish borasidagi mashqlar.
2. Chalq'ish uslubi (e'tibor, fikrlarni boshqa narsalarga qaratish).
3. Emotsiyalarni tashqi ifodalash ko'rinishlariga ta'sir ko'rsatish.
4. Tegishli tarzda oyoq –qo'l chigilini yozish (sekinlashtirilgan yoki faollashtirilgan tarzda).
5. Uqalash yoki o'zini massaj qilish (tinchlantiruvchi yoki qo'zg'aluvchi).
6. Atrofdagi muhitni o'zgartirish (holi qolish yoki aksincha).
7. Nafas olishni boshqarish (chuqurlashtirish, ushlab turish, tezlashtirish).
8. O'zini o'zi ma'qullash ("barakalla", "yaxshi"), o'zini tinchlantirish ("hammasi joyida", "hammasi yaxshi bo'ladi"), o'ziga buyruq berish ("tur", "ushla", "tinchlan").
9. Murabbiyning ta'siri (og'zaki yoki taktik tarzda).
10. Iroda kuchini rag'batlantirish.

Chiqishga bevosita tayyorgarlik tizimi ham juda muhim ahamiyatga ega. U ko'proq yoki kamroq tadbirlardan iborat bo'lishi mumkin, biroq har bir gimnastikachiga alohida, individual tarzda ishlab chiqilishi lozim.

Shu o'rinda yuksak natijalarga erishgan mashhur gimnastikachilardan birining bevosita psixologik tayyorgarligining mazmunini keltiramiz:

"Qo'l-oyoq chigilini yozib olishim bilan darrov o'tirib, autogen mashq fonida chiqishga tayyorlana boshlayman. Men beshinchiman. Chaqirishguncha kombinatsiyamni ikki marta ideomotor tarz-

da xayolan takrorlab olaman. Ideomotor tarzda bajarishlar orasida o'rnimdan turib, yana bir necha harakat bilan qo'shimcha ravishda chigil yozaman. Buyog'iga nafas olish mashqlarini bajaraman, hayajonni to'xtatish uchun mashqlarni bo'shashtirishga bor e'tiborimni jamlayman. O'zimga buyruq beraman: "men xotirjamman. O'zimga bo'lgan ishonchim mustahkam. Nafas olishga e'tiborimni jamlab, ikki-uch marta tekis, uzun nafas olaman va xuddi shunday nafas chiqaraman, e'tiborimni maydonchani muayyan nuqtasiga jamlab, mashq boshlashga tayyor bo'laman. O'zimga buyruq beraman "barcha kuchlarni ishga sol!"

Ko'rib turganimizdek, bevosita tayyorgarlik usullari ancha oson: ideomotor bajarish, nafas olish mashqlari, o'ziga buyruq berish, e'tiborni jamlash. Biroq ularni egallash faqat jiddiy yondashuv va tizimli ravishda uzoq mashq qilish orqali amalga oshiriladi.

Psixologik tayyorgarlik uslublari:

1. Ma'ruza va suhbatlar.
2. Tushuntirish va ko'ndirish.
3. Mashhur sportchilarning ifodali namunalari.
4. O'zini kuzatish, o'zini tahlil qilish va o'ziga hisob berishlar.
5. Maxsus adabiyotlarni o'rganish.
6. Mashqlar uslubi.
7. Modelli mashqlar.

Mashqlarga psixologik tayyorgarlik

Musobaqalashuv faoliyatining muvaffaqiyatli ko'p jihatdan mashqlarning sifatiga bog'liqdir. Shu bois gimnastikachining bel-lashuvlardagi stress holatlariga tayyorlashdan avval uni murakkab, uzoq davom etuvchi va maromda kechadigan mashq faoliyatiga puxta tayyorlash kerak. Psixologik tayyorgarlikning bu qismi ikki vazifani hal qilishi lozim:

1. Zo'r berib mashq qilish uchun ahamiyatli motivlar (undovchi sabablarni) shakllantirish.
2. Sport rejimi, mashq yuklamalari va talablari, ovqatlanish tartibi va boshqalarga ijobiy munosabatni shakllantirish.

Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik

Mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik, shu jumladan psixologik tayyorgarlik bellashuvlardan ancha avval boshlanishi lozim. U bazaviy tayyorgarlikka tayanadi va quyidagi vazifalarni hal etishi lozim:

1. Musobaqalashuv faoliyatining ahamiyatli undovchi sabablarini shakllantirish, mutanosib vazifalarni qo'yish.
2. Musobaqalar oldidan eng maqbul emotsional holatlarni shakllantirish uslubiyatini egallash.
3. Musobaqaga bevosita tayyorgarlik borasidagi individual tizimni ishlab chiqish va o'zlashtirish.
4. Psixik holatlarni mustaqil boshqarish uslubiyatini takomillashtirish.
5. Musobaqalashuv stressiga emotsional jihatdan qarshi turish ko'nikmalarini shakllantirish.
6. Ruhiiy tetiklikni saqlash, o'ta zo'riqish, shu jumladan psixologik zo'riqish holatlarining oldini olish.

Musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik

Musobaqalardan so'ng sportchi juda murakkab psixik holatlarni boshdan kechiradi. U o'z chiqishlari natijalarini qanday qabul qilishi ko'p jihatdan keyingi faoliyat va mahoratining ortishiga, o'z ustida ishlashiga ta'sir ko'rsatadi.

Sportchi uchun ahamiyatli bo'lgan muvaffaqiyat holatlarida, tabiiyki, u quvonadi, o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi, ko'proq mashq qilib, yanada yuksak marralarni zabt etish ishtiyoqi tug'iladi. Biroq unda o'ziga ortiqcha baho berib yuborish, raqiblarini yetarlicha baholamaslik kuzatilishi mumkinki, bu o'z navbatida o'ziga nisbatan talabchanlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mag'lubiyat hollarida esa alam, o'zidan qoniqmaslik, tushkunlik tuyg'ulari tabiiy hol hisoblanadi. Ba'zan ular kuchlarning zaiflashuvi, tushkunlik va befarqlikka sabab bo'ladi.

G'alaba va mag'lubiyat hollarining ikkinchisida ham musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik zarurdir. Uning asosiy vazifalari quyidagicha:

1. Musobaqa natijalarini tahlil qilish.
2. Xato va kamchiliklarni tahlil qilib, ularni bartaraf etish imkoniyatlarini topish.
3. Yaqin va uzoq kelajakka vazifalar belgilash.
4. Chalg'ituvchi, tiklovchi va muvozanatga soluvchi tadbirlar.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tayyorgarlikka ta'rif bering.
2. Kuchga ta'rif bering.
3. Egiluvchanlikka ta'rif bering.
4. Chidamlilikka ta'rif bering.
5. Tezkorlik va tezkor-kuchga ta'rif bering.
6. Texnik tayyorgarlikning mazmuni.
7. Maxsus texnik tayyorgarlikka ta'rif bering.
8. Xoreografik tayyorgarlik.
9. Sakrash tayyorgarlikka ta'rif bering.
10. Aylanma tayyorgarlik.
11. Psixologik tayyorgarlikka ta'rif bering.
12. Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari.
13. Salbiy emotsional halatlarni boshqarish uslublari.
14. Psixologik tayyorgarlik uslublari.

IX BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

***Tayanch iboralar:** musobaqa, musobaqa turlari, musobaqa to'g'risida nizom, musobaqa qoidalari, hakamlilik qoidalari.*

Musobaqalarning ahamiyati

Sport gimnastika musobaqalari – o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Ular shug'ullanuvchilarni sport gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usulidir. Musobaqalar muayyan bir o'quv davri uchun (chorak, semestr, yarim yillik, butun o'quv yili) o'quv ishiga aniq va obyektiv ravishda yakun yasashga yordam beradi. Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining axloqiy-irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi, uyushqoqlik va intizomlilik hissini rivojlantiradi va shuningdek, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqada u yoki bu tashkilot qatnashchilarining ko'rsatgan natijalariga qarab o'quv-mashg'ulot jarayonining kelajakdagi yo'nalishi belgilanadi, o'quv-mashg'ulot ishining uslubiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Bundan tashqari, musobaqalar eng zo'r ko'rgazmali vositadir. Yaxshi tashkil qilingan va tantanali o'tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab yuradilar. Musobaqalar Sport gimnastikaning yoshlar o'rtasida keng tarqalishiga va ularning Sport gimnastika seksiyalari, sport klublarining mashg'ulotlariga sistematik qatnashib yurishlariga jalb etadi.

Musobaqaning turlari

O'zbekistonning turli tashkilot va muassasalari, shu jumladan, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy o'quv yurtlari hamda KSJ (Ko'ngilli sport jamiyatlari)ning sport ishida sport gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o'tkazish borasida muayyan an'analar

paydo bo'ldi. Ular maqsadi, shakli, ko'lami va xarakteriga qarab, quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Yo'nalishi (maqsadi) bo'yicha: o'quv, saralash musobaqalari, eng kuchli Sport gimnastikachi, komanda kollektivlarini aniqlash musobaqalari, o'rtoqlik uchrashuvlari, ommaviy musobaqalar (osonlashtirilgan dastur, «Alpomish va Barchinoy» ko'pkurashi bo'yicha va hokazo).

2. Zachot formasi bo'yicha: shaxsiy, komanda va shaxsiy-komanda musobaqalari.

3. Ko'lami bo'yicha: tuman, shahar, viloyat, va boshqalar.

4. Vakilligi bo'yicha: territorial va muassasa musobaqalari.

5. Xarakteri bo'yicha: tasniflangan, tasniflanmagan, yopiq, ochiq musobaqalar, konkurslar, sahifali musobaqalar.

Odatda har bir musobaqaga bir necha vazifa qo'yiladi. Masalan, umumta'lim maktabining birinchiligida sport gimnastika ishiga yakun yasash mumkin, shuning bilan birga muayyan maktabning eng yaxshi sport gimnastikachilarini maktab terma jamoasiga (tuman, shahar va hokazo birinchiliklari uchun) nomzodlar tarkibini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqa nizomida aniq ko'rsatiladi.

Musobaqalarga registratsiya

Mahalliy darajadagi musobaqalar, qoida bo'yicha, gimnastika klubi bilan uning hududida yoki boshqa joyda o'tkazilishi mumkin. Klub vakillari turnir direktori tomonidan belgilanadi. Ruxsat etilgan (sanksionirovann) musobaqalarda snaryadlarda, ekipirovka, turnir formati, kirish badali, mukofotlar va boshqalarda ayrim farqlanishlarga ruxsat beriladi. Ular musobaqa hujjatlarda bo'lishi lozim. Murabbiylar bu hujjat bilan tanishib chiqishlari va belgilangan muddatgacha unga roziligini bildirishi kerak.

Murabbiyga maslahatlar: *Murabbiylar o'z sportchilarini o'zlarining qobiliyatlari darajasiga mos chiqayotganligi va keyingi bosqichga yo'lida ekanligiga ishonch xosil qilish uchun ularni tayyorgarligi va musobaqa natijalari diqqat bilan kuza-tishlari kerak.*

Musobaqa qoidalari.

Gimnastika qoidalari, musobaqa muammolarsiz o'tishi, boshqa alohida kishilar va klublarni nomunosib ustunlika ega bo'lmashliklari uchun, sportchilarga xavfsiz sharoit yaratish uchun mo'ljallangan. Qoidani uloqtiring va musobaqalar tezda xavfli tartibsizlik qirolligiga aylanadi.

Musobaqalarda chigil yozdi mashqlari.

Musobaqalarda birinchi bo'lib chigil yozdi mashqlari bajariladi. Ko'pgina musobaqalar 15dan 30 daqiqagacha davom etadigan umumiy yoki ochiq chigil yozdi mashqlari bilan boshlanadi. Bu gimnastikachilar oddiy chigil yozdi, shu jumladan lokomotor va aerob (masalan yugurish) mashqlarini bajarishlari hamda cho'zilishlar, bazaviy elementlarni (chegaralangan muhitda bajarishning ilojisi borlari) takrorlashlari kerak degani. Bu vaqtda sportchilar snaryadlardan foydalanish huquqiga ega emaslar, biroq ularni o'lchamlarini tekshirishlari mumkin.

Keyin vaqtdan chegaralangan chigil yozdi mashqlari bajariladi. Bu gimnastikachilar snaryadlarda shug'ullanib ko'rishlari mumkin degani. Musobaqa formatdan kelib chiqib, gimnastikachilar avvaldan chigil yozdi mashqlarini bajarishlari, so'ng musobaqalashish yoki har bir ko'pkurash turlaridan oldin alohida chigil yozdi bilan shug'ullanish mumkin. Murabbiy sifatida siz oldindan musobaqa formatini bilishingiz va sportchilarni tayyorlashingiz kerak. Gimnastikachilar guruhga birlashtiriladi, musobaqaning har bir turi oldidan ularga chigil yozdi mashqlar uchun ma'lum vaqt ajratiladi. Bu vaqtdan unumli foydalanish uchun o'z sportchilaringizga yordam bering va guruhning boshqa gimnastikachilari bilan xushmuomala bo'ling.

Murabbiyga maslahatlar: *Mashg'ulotlarda musobaqaga o'xshash atmosferani yaratishga harakat qiling. Chigil yozdi mashqlari va chiqishlar muddatini chegaralashga urinib ko'ring. Ko'pkurash turlari bilan, sportchilar musobaqalashadigan tartibda shug'ullaning, chiqishlarni baholang. Ota onalar mashg'ulotlarni kuzatishlari uchun ularni sport zaliga taklif qiling. Saf tortib chiqish-*

ni, chiqishni qanday boshlashni tushuntiring. Bu sportchilarga musobaqalarga ma'naviy tayyor bo'lish va o'zlarini ancha ishonchli va qulay his qilishlariga yordam beradi.

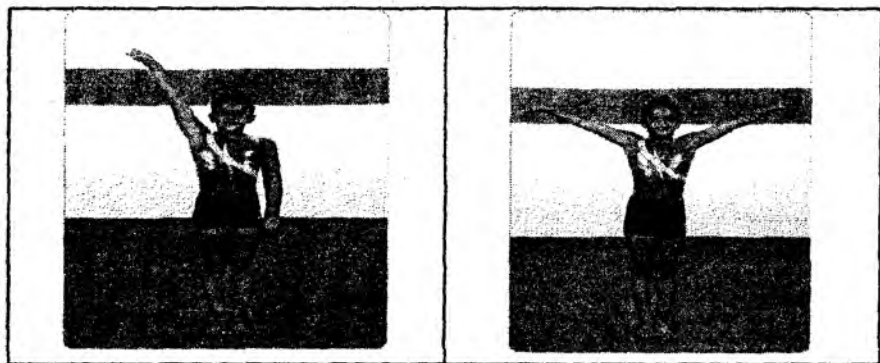
Yana musobaqa formatidan kelib chiqib, gimnastikachilarga bevosita chiqish oldidan snaryadda 30 soniyalik sinov chigil yozdi mashqlariga ruxsat beriladi. Sportchilar bu vaqtdan snaryadda o'zlarini qulay his qilish va chiqish oldidan tayyorlanib olishlari uchun oxirgi tayyorgarlik sifatida foydalanishlari kerak. 30 soniyalik sinov chigil yozdi mashqlaridan keyin ko'pkurashning bu turida belashuvlar boshlanadi.

Musobaqa tartibi.

Musobaqa boshlangunga qadar, vaqti chegaralangan chigil yozdi mashqlarini tugagandan keyin 20 daqiqadan ortiq bo'lmagan vaqt o'tishi kerak. Zarur bo'lganda gimnastikachilar chigil yozdi uchun kiyimlarini leotardlar va musobaqa uchun kostumlarga tezda almashtirib olishlari mumkin. Odatda saf bilan chiqish, ishtirokchilar, jamoalar, murabbiylar va hakamlarni tanishtirish uchun turnir boshlanishida bo'ladi. Bundan tashqari, gimnastikachilar ko'pkurash tur-lari orasida o'z guruhi tarkibida marsh bilan chiqishlari va hakamga ko'rinishlari kerak. Bu sportchilar bosh hakam oldida o'zlarini ko'pkurashning ushbu turida bellashishga tayyorliklarini ko'rsatib yonma-yon qatorga saflanadilar degani.

Turnir oldidan murabbiylar uning reglamentini qo'llariga olishlari lozim. Odatda u tadbir oldidan, gimnastikachilar qachon chiqishlaridan xabardor bo'lishlari va o'z navbatlariga tayyor turishlari uchun sizning musobaqa guruhingizdagi turnir direktori tomonidan tarqatiladi.

Sportchi chiqishni boshlashdan oldin bosh hakam signal beradi. Gimnastikachi signal berilishi bilan chiqishni boshlashi kerak. U chiqishgacha hakam bilan salomlashishi va keyin xayrlashishi talab qilinadi. Salomlashish hakamlar brigadasi tomoniga burilishdan va bitta yoki ikkita qo'lni ko'tarishdan iborat (169-rasm). Keyin sportchi vaqti chegaralangan chiqishga o'tadi, yakunlagandan keyin hakamlarga tugatganligini bildirib xayrlashadi.



169-rasm

Gimnastikada nima umuman mumkin emas.

Sizning o'quvchilaringiz mashg'ulotlarda va turnirlarda kichik qoidalarini albatta buzishlari mumkin. Bundan qochib bo'lmaydi. Biroq siz ayrim harakatlar noma'qulligini va ularni mashg'ulotdan, turnirdan va hatto qoida buzilish darajasidan kelib chiqib, jamoadan haydalishiga olib kelishini tushuntiring. Mana qoidalardan bir nechtasi:

- Tadbirni o'tkazish, yoki boshqalarni zavqlanishiga halal berish uchun anchagina noma'qul yoki o'rnida bo'lmagan xatti-harakatlar (shu jumladan sportcha bo'lmagan xulq-atvor; masalan, so'kishlar, raqiblar ustidan kulish yoki hakam bilan bahslashish).

- Uyat harakatlar, shu jumladan raqobatchilar tayyorgarligiga atayin halal berish, yoki zarar yetkazishga urinish.

- Musobaqa natijalari bo'yicha bahslashuv muolajasining birinchi instansiyasiga murojaat qilishdan bosh tortish, jamoaga tanlovni tan olmaslik, jamoadosh o'rtog'ining xatti-harakatidan shikoyat qilish.

Murabbiy sifatida asoslarga o'rgatish bilan sizning rolingiz yakunlanmaydi. Siz ham gimnastika zalida, ham undan tashqarida to'g'ri sportcha xulq-atvor, odob-axloqni uyg'otishingiz kerak. Masalan, sportchilarni musobaqa oldidan raqiblarga omad tilashga, murabbiylarga mashg'ulotdan keyin jihozlarni to'g'rilashga, yangi murakkab mashqni o'rganishga qiynalayotgan jamoadosh o'rtoqlarini qo'llab-

quvvatlashga o'rgating. Jamoa bilan bog'liq har bir kishi bunday xatti-harakatni, xulq-atvorni albatta qadrlaydi, yuqori baholaydi.

Bundan tashqari, gimnastikachilarni munosib g'alaba qozonish va mag'lubiyatni munosib qabul qilishga o'rgating. Ular har dam bardoshli bo'lishlari kerak, ayniqsa musobaqa natijalari e'lon qilinganda. Raqiblar bilan pillapoya (pedestal) oldida qo'llarni siqib qo'yish barcha ishtirokchilarni pozitiv bilan quvvatlaydi. Murabbiylar o'z navbatida, boshqa murabbiylarni tabriklab, hakamlar va turnirning boshqa rasmiy kishilariga tashakkur bildirib hamda raqib gimnastikachilarini maqtab na'muna ko'rsatishi kerak.

Musobaqa zonasida etiket (odob-axloq).

Musobaqalar zonasi, gimnastika markazida maxsus ajratilgan muhitda yoki mashg'ulotlar, chigilyozdi mashqlari va musobaqalar o'tkaziladigan joylardan (musobaqalar uchun maydonchalar sifatida ma'lum) tashkil topgan. Ishtirokchilar xavfsizligini ta'minlash uchun musobaqa zonasiga faqat bellashayotgan gimnastikachilar va ularning murabbiylari kiritiladi. Musobaqaning rasmiy kishilari, turnir direktor, referesi hakamlar, tibbiyot xodimlari, va tashkiliy ishlar ishtirokchilari hamda musobaqa zonasiga kiritiladi. Ota-onalar va oilaning boshqa a'zolari, murabbiylarning bolalari va tomoshabinlar tribunadan joy egallashlari kerak.

O'yin maydonida turgan ishtirokchilar, murabbiylar va boshqalar musobaqa vaqtida halal bermasligi uchun qo'l telefonlarini o'chirib qo'yishlari yoki ularni vibratsiya tartibiga o'tkazishlari kerak. Agar qo'ng'iroq qilish zaruriyati tug'ilsa, qong'iroq qiluvchi musobaqa zonasini tark etishi lozim. Gimnastikachilar va murabbiylar eng yaxshi ekipirovkani boshqa ishtirokchilardan uzoqroq maxsus ajratilgan joylarda ushlashlari kerak, masalan, mashg'ulot sumkasi, kiyimi va boshqalar.

Murabbiy sifatida siz musobaqa qoidalarini tushunishingiz va hakamlik va ballarni olib tashlash tamoyillari haqida yaxshi tasavvurga ega bo'lishingiz kerak. Ko'pchilik holatlarda (chiqish uchun ballardan olib tashlash) agar murabbiy yoki jamoadosh o'rtog'i chiqishni bajarayotgan gimnastikachiga so'z signallari vositasida yor-

dam bersa ballar olib tashlanadi. "Olg'a!", "Sen uddalaysan!" kabi ma'qullovchi so'zlar yaxshi albatta, biroq murabbiylar maslahati haqida qoidalaridan chetga chiqmang. Siz sportchini chiqish vaqtida straxovka qilganingiz; snaryadda yoki uni yonida turganingiz; zarur bo'lganda straxovka qilmaganingiz; snaryadlar to'g'risida qoidalarini bajarmayotganingiz uchun yana ochkolar olib tashlanishi mumkin.

Tomoshabinlarga munosabat.

Murabbiylar uchun ota-onalarga va boshqa muxlislarga musobaqa etiketi va rejalashtirilayotgan natijalar haqida ma'lumot berish muhim. Ularga musobaqalar vaqtida ochkolarni berilish tizimi, sizning kasbiy majburiyatlaringiz va ularni shaxsiy xatti-harakat qoidalarini tushunishlariga yordam bering. Odatiy qoidalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Tribunalarda joylashish;
- Dastlabki chigil yozdi mashqlarida yoki musobaqalar vaqtida fotoyog'dulardan (fotospishka) foydalanmaslik;
- Musobaqa tartibini buzmaslik, ishtirokchilar va hakamlarga xalal bermaslik;
- Ishtirokchilar, murabbiylar va hakamlarga hurmat bilan munosabatda bo'lish.

Sizning jamoangizda ota-onalar uchun boshqa tavsiyalar va majburiyatlar qabul qilingan bo'lishi mumkin, esdan chiqarman ular to'risida ham xabar bering.

Rasmiy shaxslar.

Gimnastikada musobaqa qoidasiga rioya qilish va chiqishlarni baholash uchun rasmiy shaxslar kerak. Rasmiy shaxslar va maxsus vakillar soni turnir masshtabi va darajasiga bog'liq. Rasmiy shaxslar ro'yxatiga kirishi mumkin:

Turnir direktori. Konkursni umumiy rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazishga javobgar.

Turnir referisi. Kechiktirilgan hakamlar va texnik kuzatuvni ta'minlashga majbur. Referi turnir direktori va javobgar shaxs tomonidan tayinlanadi.

Hakam. Turnir darajasidan kelib chiqib, har bir musobaqaga bir yoki ikkita hakamlar brigadasi talab qilinadi. Odatda brigada bosh hakam va yordamchidan tashkil topgan, ayrim musobaqalarda to'rtta hakam qo'llanilishi mumkin.

Yordamchi. Hakamlar baxosini yozib boradi va ularni e'lon qilishga va ko'rsatishga yordam beradi.

Xronometrchi. Mashqlar va qulashlar vaqtini qayd etadi.

Chiziqli hakami. Erkin mashqlarda gilamdan tashqariga chiqish holatlarini aniqlaydi.

Baholarni e'lon qilish bo'yicha yordamchi. Tadbir vaqtida gimnastikachi baholarini raqiblarga va auditoriyaga yoritadi yoki e'lon qiladi.

Hakamlar yozmalarini to'plash bo'yicha yordamchi. Hakamlar baxosi bilan yozmalarni yordamchi va baholarni e'lon qilish bo'yicha yordamchiga olib boradi.

Diktor (suxandon). Ishtirokchilar va sovrindorlar bilan tanishtiradi, butun tadbir davomida e'lonlarni ovoza qiladi.

Musika bo'yicha yordamchi. Erkin mashqlar uchun (ayollar sport gimnastikasida) har bir ishtirokchi uchun musiqa qo'yadi.

Mukofotlash bo'yicha yordamchi. Mukofotlarni tashkil etadi, gramotalarni bosmadan o'tkazadi hamda g'oliblarga mukofotlarni topshirishga yordam beradi.

Tibbiy personal (tibbiyot xodimlari). Har qanday sport musobaqalarining muhim qismi. Jarohatlanish holatlarida tez tibbiy yordam ko'rsatadi.

Baholash.

Mashqlar majburiy va qo'shimcha elementlarni muvaffaqiyatli bajarilishi, ijro darajasi, artistizm va bajarilgan elementlarning murakkabligi, chiqishdan umumiy tasurotga asoslanib baholanadi. Ishtirokchi baxosidan hakamlar tomonidan xatolar uchun ballar olib tashlanishi mumkin.

Brigadadan har bir hakam mashq uchun baho qo'yadilar. Agar ikki hakamdan jamoa qo'llanilsa, ularning baholarini o'rtachasi

(arifmetikasi) olinadi. Undan bosh hakam yakuniy bahoni aniqlash uchun jarima sifatida qo'shimcha ballarni (neytral olib tashlashlar) olib tashlashi mumkin, masalan, vaqtdan oshgani, gilam tashqarisi-ga chiqilgani, hakamlar bilan salomlashmagani, murabbiy yordamini olgani, noto'g'ri kiyim kiygani yoki matlarni ruxsat olmasdan ishlatilgani uchun. Qoida bo'yicha, faqat yakuniy baho ishtirokchilarga va tomoshabinlarga e'lon qilinadi.

Agar murabbiy baho halol qo'yilmagan deb hisoblasa, u alohida hakamlar va neytral olib tashlashlarni ko'rib chiqishga haqli. Agar baho tufayli bahs paydo bo'lsa, murabbiy tekshirish jarayonini olib borishga majbur. Og'zaki norozilikni ifodalash va hakamlar yoki boshqa rasmiy shaxslar bilan bahslar odobdan emas, bu sportchilarga yomon namuna bo'lishi mumkin.

Musobaqalarning dasturi

Musobaqalarning vazifasi, qatnashuvchilar tarkibi va o'tkazilish shart sharoitiga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiy farq qilishi mumkin. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biror sport razryadini berish uchun davlat (tasnifi) dasturlari mavjud. Har xil sport musobaqalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkazadigan tashkilotning o'zi (umumta'lim maktabi, kasb hunar kolleji, qishloq kollektivi va boshqalar) tuzishi mumkin. Bunday musobaqalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Musobaqalar to'g'risida nizom

Musobaqa to'g'risidagi nizom uni o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lib, unda qatnashchilarni va musobaqa o'tkazadigan lavozimli shaxslarni tayyorlash bilan bog'liq barcha ishlar rejalashtiriladi. Nizom u yoki bu musobaqani rejalashtiradigan tashkilot tomonidan sport tadbirlari kalendari asosida ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin qatnashuvchi kollektivlari (maktablar, BO'SM-bolalar va o'smirlar sport maktablari)ga tarqatiladi.

Musobaqa nizomida quyidagilar ko'rsatiladi:

- maqsad va vazifalar;
- o'tkazish joyi va vaqti;
- musobaqani boshqarish;
- qatnashchilarga ruxsat berish va g'oliblarni aniqlash;
- g'oliblarni mukofotlash.
- dastur

Odatda har bir jamoada eng yaxshi natijalar masalan, 6 tasidan 5 tasi yoki 8 tadan 7 tasi hisobga olinadi. Bunda ayrim qatnashchilar, jamoalar o'rtasidagi sport kurashining borishi aniq ifodalanadi, bu esa musobaqalardagi kurashni qizdirib yuboradi.

Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish

Bo'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishlari, musobaqaning ko'lamidan qat'iy nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni uch bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqaning muddati, miqyosi, o'tkazilish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek, sport qo'mitasida bosh hakamlar kollegiyasi tayinlanadi (tanlanadi) va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash va o'tkazish rejasi ishlab chiqiladi. ***Rejada*** quyidagilar nazarda to'tiladi:

A) ta'minot masalalari (joy va jihozlarni tayyorlash; musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarni qabul qilish, xizmat ko'rsatuvchi shaxslarni belgilash va hokazo);

B) bosh hakam tomonidan tuziladigan musobaqani o'tkazish rejasi: musobaqalarning kunlar bo'yicha kalendari (qatnashuvchi jamoa tarkibi to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlarga asosan) va musobaqalar jadvali.

Ikkinchi bosqichda musobaqa – jadval aniqlanadi: hakamlar kollegiyasi tanlanadi va tasdiqlanadi, hujjatlar tayyorlanadi va hokazo.

***Bolalar uchun sport gimnastika musobaqasining taxminiy jadvali
(o'quv dasturi)***

Tuman jamoalari	Vaqti				Izohlar
	15.00–15.25	15.25–15.50	15.50–16.15	16.15–16.40	
Olmazor	Zaryadka	Akrobatika	Bruslar	Sakrash	
Chilonzor	Akrobatika	Bruslar	Sakrash	Zaryadka	
M.Ulug'bek	Bruslar	Sakrash	Zaryadka	Akrobatika	
Yunusobod	Sakrash	Zaryadka	Akrobatika	Bruslar	

Jamoalar tarkibi 8–10 kishidan kam bo'lmagani yaxshi.

Musobaqa jadvali qatnashuvchi jamoalarga ilgariroq berib qo'yilsa, mashg'ulot ishlarini qulay va muvaffaqiyatli olib borish mumkin.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi kollektivlar (tashkilotlar) vakillari bilan kengash o'tkaziladi, snaryad va jihozlarning mushtakamligi tekshiriladi, qatnashchilar snaryadlarda sinov mashqi o'tkazadilar va turlar bo'yicha hakamlar brigadasini sinov hakamligi o'tkazadilar, musobaqaga jalb qilingan hamma mas'ul shaxslarning tayyorligi tekshiriladi.

Shu bilan birga parrad saflanish joyini qatnashuvchilarning musobaqaga chiqishini, ularning tarkibi va kiyimini, ochilish va yopilish marosimini mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olmoq zarur.

Musobaqa qatnashchilarining paradi ularni tanishtirish bilan ochiladi. Bu tantanali qismni bayramona, aniq o'tkazish lozim. Odatda u birinchi kun musobaqalarining birinchi smenasidan keyin o'tkaziladi.

Musobaqa turlarida baholash (hakamlilik qilish) ishini (sport gimnastika musobaqalari qoidasi asosida) bosh hakam va hakamlardan iborat brigada amalga oshiradi. Bosh hakam o'z turida hakamlilik ishining sifatiga javobgardir.

Chiziq hakamlari, xronometraj hakamlariga ham ko'rsatmalar beriladi. Musobaqalarni moddiy-texnik jihatdan ta'minlash ishlari komendant rahbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning o'rinbosariga bo'ysunadi.

Vrach nazorati va zarur bo'lganda birinchi meditsina yordamini musobaqa vrachi bosh hakamning (meditsina ishlari bo'yicha yordamchisi) amalga oshiradi.

Hakam axborotchi komanda kurashining borishi haqida muntazam ma'lumot berib boradi, shuningdek har bir turdan keyin musobaqada kim oldindaligini aytadi.

Qoidaga binoan musobaqalar soat 10 dan oldin boshlanmasligi va soat 23 dan kech tugallanmasligi zarur. Bir smenaning davom etishi bolalar va o'smirlar komandalari uchun 2 soat va o'smirlar uchun 3 soatdan oshmasligi kerak.

Oddiy dastur bo'yicha sport gimnastikachilarning chiqishidan keyin murakkabroq dastur (yoki katta razryadlar) bo'yicha sport gimnastikachilar chiqishi boshlanadi.

Musobaqalar tantanali ravishda barcha marosimlarga (g'oliblarni shohsupasiga chaqirish, g'olib komandaning tantanali marshi, hurmat doirasi bo'ylab yurish, yangi chempionlarning musobaqa bayrog'ini tushirish va boshqalarga) rioya qilingan holda yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash. Tez yakun yasash bosh kotibaning izchil aniq ishlashini talab qiladi. Musobaqa davomida bosh hakam – kotiba har bir protokolda o'rtacha va yakuniy ballarning to'g'ri chiqarilganligini tekshiradi va shundan keyin, o'tgan kurash turining natijasini hisobga olgan holda ballar yig'indisini aniqlaydi.

U yoki bu dastur bo'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin qatnashchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va komanda natijalari hisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash. Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Mukofotlash marosimi har doim tantanali, qatnashchilarga ham, tomoshabinlarga ham qiziqarli bo'lishi kerak.

Musobaqaning yopilish paradi. Musobaqani yakunlovchi paradigma barcha qatnashchilarni yoki faqat oxirgi smena qatnashchilarini jalb etish mumkin. Komandalar o'ng qanotdan mazkur musobaqada egallangan o'rinlarida joylashadilar. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi

va shu zahoti g'olib komandalar mukofotlanadi. Bayroq tushirilgandan keyin, paradning barcha qatnashchilari tantanali marsh bilan – g'olib komanda ketidan zaldan chiqadilar.

Musobaqaning hisobotini tuzish. Bajargan va tasdiqlagan qatnashchilar to'g'risida ma'lumotlar:

- ko'p kurash turlari (programma) bo'yicha hakamlar brigadasi
- o'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdan ayrim kamchiliklar va keyingi musobaqalarda e'tiborga olish uchun takliflar.

Bu umumiy hisobot musobaqaning bosh hakam va bosh sekretari tomonidan qo'l qo'yilib quyi musobaqalar tugallangan 30–40 minutdan keyina katta musobaqalarda ertasi ko'p qatnashuvchi tashkilotlarning vakillariga tarqatilib berilishi kerak.

Ommaviy musobaqalarni o'tkazish xususiyatlari. Ularni birdaniga 3–4 bo'lim va undan ko'proq bo'limda o'tkazish mumkin. Erkin mashqlarni, zaryadka formasidagi mashqlarni yoki ishlab chiqarish sport gimnastikasini bajarish uchun birdaniga butun komandani maydonchada joylashtirish kerak. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar ijro yaxshi ko'rindigan joyda joylashadilar.

Musobaqa shunday tashkil qilinganda komanda mashqga ajratilgan vaqt ichida 4–5 komanda (ya'ni muayyan smenaning hamma komandalari) o'tishga ulguradi.

Sport gimnastika bo'yicha ommaviy musobaqalar tashkilotlari, korxonalar va o'quv yurtlari va boshqa kollektivlarda (semestr, yarim yillik va hokazo o'quv musobaqalari). So'ngi yillarda korxonalarda (sexlar va zavodlar aro) ayrim kasaba uyushmalari birinchiligi uchun ishlab chiqarish sport gimnastika komplekslarini yaxshi bajarish ko'rik-tanlovlar o'tkazish keng tarqaldi.

Musobaqa oxirida sekretariant (har bir komanda) har bir qatnashchi va bosh sudyalalar kollegiyasi (ko'pincha bosh hakam) aniqlangan ballar yig'indisiga oxirida eng kuchli komandalar va qatnashchilar (shaxsiy) aniqlanadi, ular muayyan musobaqaning g'oliblari sifatida mukofotlanadilar.

Sport gimnastikada hakamlilik qilishning asoslari.

Sport gimnastikada hakamlilik qilish – har bir hakamdan yaxshi bilim, malaka va yetarlicha amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir.

Muvaffaqiyatli baholash ishi (hakamlilik qilish) uchun o'tkazilishi aniq musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rish zarur. Shu maqsadda hakamlar brigadalari uchun maxsus seminar yoki instruksiyalar uyushtiriladi.

Mayda xato uchun, ya'ni ahamiyatsiz xato uchun – 0,1 ball, o'rtacha xato uchun (muhimroq xato uchun) – 0,2–0,3 ball, qo'pol xato (buzib bajarish) uchun esa –0,4–0,5 ball kamaytiriladi.

Hakam sport gimnastikachi yo'l qo'ygan xatolarni barchasini ko'rish shart. Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, hakam ballarda yakuniy bahoni qo'yadi va uni ko'rgazma kitobcha yordamida katta hakamga ko'rsatadi.

Har bir mashqni baholashda mumkin qadar obyektiv bahoga erishish uchun praktikada quyidagilar qo'llaniladi:

- har bir turga 1–4 sudyadan iborat brigada tuziladi;
- har bir hakam mustaqil baho chiqaradi;
- hakamlar brigadasi teng huquqlilik asosida tuziladi;
- hakamlar orasida bo'lishi mumkin bo'lgan kelishmovchiliklarni hajmi belgilanadi;
- hakamlilik qilish sifati hakam (katta musobaqalarda) va uning o'rinbosarlari, shuningdek, kuzatuvchi komissiya tomonidan tekshirib boriladi. Kuzatuvchi komissiya o'z ishi jarayonida sudyalik qilish qoidasida kamchiliklar aniqlasa, uni vaqtida bosh hakamning o'rinbosarlariga ma'lum qiladi.

Sport hakami sport gimnastika mashqlari texnikasini yaxshi bilishi, sirli darajada betartib, xotirjam bo'lishi va ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi kerak.

Hakamlilik asoslarini faqat o'qituvchi, trener bo'lib qolmasdan har bir sport gimnastikachi ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratini oshishiga ko'maklashadi va musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam beradi.

Masobaqa qoidolari

Qoidalar maqsadi va vazifalari

1-modda. Tuzilgan qoidaning asosiy maqsadi sport gimnastika mashqlarini milliy va halqaro musobaqalarida, hakamlikni obyektiv vositalar bilan ta'minlash.

- A) har bitta musobaqalarda g'oliblarni aniqlash.
- B) gimnastikachilar va murabbiylarga mashqlar tuzishda yordam ko'rsatish.
- C) murabbiylarga, hakamlarga, gimnastikachilarga kerakli bo'lgan qo'shimcha texnik ma'lumotlar bilan ta'minlash.

Hakamlar murabbiylar va gimnastikachilar uchun qoidalar

2-modda. Gimnastikachilarning huquqi va majburiyatlari.

1. gimnastikachilarning huquqlari:

- a) qoida asosida adolatli baholash;
- b) halqaro musobaqalarda HGF (FIJ) talablariga muvofiq asboblarda mashqlarni namoyish etish;
- c) turnikda va halqada mashq boshlanishidan oldin murabbiy va gimnastikachidan yordam olish;
- d) sakrashda, turnikda, qo'shpoyada, halqada mashq bajarish jarayonida ehtiyotkorlik huquqiga ega;
- e) asbobdan yiqilishdan so'ng, 30 daqiqa ichida mashqni davom ettirish;
- f) birinchi, ikkinchi sakrash orasida murabbiy bilan maslahatlashish yoki asbobdan aloqa uzilgandan keyin magneziyadan foydalanish;
- d) bintdan, qo'l kiydirmalaridan (nakladkalardan) foydalanish;
- e) har bir gimnastika asbobi oldida 30 daqiqa tana qizdirish;
- f) 30 daqiqa ichida hakamning signalidan (yoki yashil rangli chiroq yonganidan) keyin mashqni boshlashi mumkin;
- g) yangi elementni murakkabligi to'g'risida yozma ravishda baholashini ma'lum chegaralangan muddatga olish;

h) mashqni takrorlashga ruxsat olish, agar uni bajarish xolisona bo'lsa;

l) gimnastikachini bo'yi baland bo'lsa, halqa yoki turnikni balandligini ko'tarish uchun ruxsat olish;

j) shaxsiy sabab bilan bosh hakamdan musobaqa joyini tark etishga ruxsat olish (sababsiz ruxsat berilmaydi);

k) mashqni bajargandan so'ng belgilangan vaqt ichida yoki darhol bahoni ko'rish huquqiga ega.

2. *Gimnastikachilarning majburiyatlari:*

a) musobaqa qoidalarini bilishlari va bajarishlari shart.

b) supada mashq boshlagunga qadar, 24 soat mobaynida yangi murakkab element to'g'risida yozma ravishda o'zi yoki murabbiy orqali bosh hakamga uni murakkabligini aniqlash uchun tavsiya etishi shart.

c) gimnastikachini bo'yi asboblarga to'g'ri kelmasa (turnik va halqada) 24 soat oldin bosh hakamga yozma ravishda murojaat qilish lozim.

d) quyidagi qoidalariga amal qilgan holda, sport kiyimida bo'lishi shart:

- bir jamoadagi hamma gimnastikachilar bir xil kiyimda bo'lishi (mayka, triko) kerak;

- dastakli otda, halqada, qo'shpoyada va turnikda gimnastikachi uzun triko va paypoqda bo'lishi kerak;

- erkin mashq va sakrashni bajarishda gimnastikachi paypoqsiz trusik yoki paypoq bilan uzun triko kiyishi mumkin;

- gimnastikachi hamma asboblarda mayka kiygan bo'lishi shart;

- gimnastikachi hamma asboblarda cheshka kiyishi mumkin;

- musobaqa tashkilotchilari bergan raqam kiyimda ko'rsatilish shart;

- HGF (FIJ) qoidalariga amal qilgan holda, sport kiyimida o'z davlatining nomi va ramzi bo'lishi kerak;

- HGF (FIJ)ni so'nggi ko'rsatmalari tufayli gimnastikachi turli reklama belgilarini kiyimida ko'rsatishi mumkin.

e) mashqni boshlashdan oldin (qo'lini ko'tarib), mashq yakunlangach (asosiy holatda turib) hakamga o'zini to'g'ri tanishtirishi kerak;

f) bintlar, qo'l kiydirmalari (nakladka) va boshqa ehtiyotkorlik choralariga shayligida va estetik talablarga javob beradigan holdaligiga ishonch bo'lishi shart;

g) musobaqa jarayonida hakamlar bilan murosa qilish mumkin emas;

h) asboblarni balandligini o'zgartirmaslik kerak;

i) boshqa qatnashchilarga xalaqit bermaslik, ortiqcha mashqni bajargandan so'ng yana chiqmaslik, musobaqa vaqtini cho'zmaslik kerak;

j) hamma intizomni buzadigan harakatdan o'zini tiya olish lozim;

k) g'oliblarni taqdirlash marosimlarining hammasida qatnashishlari shart.

3-modda. Murabbiylarni huquqi va majburiyatlari

1. Murabbiy quyidagi huquqlarga ega:

a) yangi elementlarni baholashda, asbobni balandligini o'zgartirish uchun yozma shaklda ma'lumot berishga, gimnastikachiga yoki hamma jamoa (agar mas'ul bo'lsa) a'zolariga yordam berishi;

b) razminka vaqtida o'z gimnastikachilariga yoki jamoa a'zolariga yordam berishi;

c) asboblarni musobaqa uchun tayyorlashda gimnastikachiga yoki jamoasiga yordam berishi;

d) halqa yoki turnikka osilib chiqishga yordam berishi;

e) ikki marta sakrash orasida yoki gimnastikachi asbobdan yiqilgan holatda 30 daqiqa vaqt ichida maslahat berishi;

f) mashqlarni bajargandan so'ng darhol yoki musobaqaga belgilangan chog'da baholarni ko'rishni talab qilishi;

2. Murabbiy majburiyatlari:

a) musobaqa qoidalarini bilish va amalda rioya qilish;

b) musobaqa qoidalariga amal qilib gimnastikachilarni tartib

bo'ylcha chiqishlarini va boshqa talablarni qondirish va ta'minlash;

c) asboblarni balandligini o'zgartirmaslik;

d) musobaqa jarayonida xalaqit bermaslik, o'zini huquqini oshirmaslik va boshqalarni huquqini buzmaslik;

e) gimnastikachi mashq bajarishi jarayonida gaplashmaslik va boshqacha unga yordam bermaslik;

f) musobaqa jarayonida hakamlar bilan gaplashmaslik;

g) intizomsiz harakatlarga yo'l qo'ymaslik;

h) g'oliblarni taqdirlash marosimida qatnashish.

4-modda. Gimnastikachi yoki murabbiyning sportga oid norasmiy harakatlari uchun baholarni kamaytirish.

1. 2 va 3 moddalarga rioya qilmaganligi uchun odatda 0,20 ball va asboblarga tegishli qoidalarni buzganligi uchun 0,30 ayirma olinadi. Ayirmalar yakuniy bahodan olib tashlanadi.

2. Boshqa tartiblarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan ayirmalar 4,5 moddada ko'rsatilgan.

3. Boshqa ko'rsatmalar bo'lmasa, asbobda hakamlik qilgan hakam yakuniy bahodan kamaytiradi.

4. Ayrim holatlarda bahoni kamaytirishdan so'ng gimnastika-chini yoki murabbiyni musobaqadan chetlashtirish mumkin.

5. Quyidagi tartibni buzish va jazodash turlari mavjud:

<i>Tartibni buzish</i>	<i>Jazolash</i>
<i>Intizomlarni buzish</i>	
Ehtiyotkorni ruxsatsiz ishtirok etishi	Yakuniy bahodan 0,20 ball
Sport kiyimining mos kelmasligi	Yakuniy bahodan 0,20 ball (har bir xatoda va har bir gimnastika-chidan)
Agar gimnastikachi mashq bajarishdan oldin yoki mashqni bajargandan keyin o'zini hakamga tanishtirmasa	Har doim 0,20 ball
Asbobdan yiqilgach 30 soniyalik vaqt oshib ketsa	Yiqilgan vaqtdan mashq to'xtatilgan hisoblanadi

Mashq bajarilgandan keyin supaga takror chiqilsa	Yakuniy bahodan 0,20 ball
Gimnastikachi mashq bajarish jarayonida murabbiy bilan gaplashsa	Yakuniy bahodan 0,20 ball
Boshqa tartib buzish harakatlari uchun	Shu yoki oldingi asbobdagi yakuniy bahodan 0,20 ball
<i>Asboblarga oid qoida buzishlar</i>	
Sakrashda 25 m ortiq masofadan yugurish	Yakuniy bahodan 0,30 ball (har bir sakrash uchun)
Ko'prik yonida sakrashda muhofaza matining yo'qligi sababli rondat bajarish jarayonida	Yakuniy baho -0 (har sakrash mashqini bajarganda)
Qo'shpoya yonida ko'prikni noto'g'ri joylashtirilganligi uchun	Yakuniy bahodan 0,30 ball
Agar qo'shimcha matlardan noto'g'ri foydalanilsa yoki kerak bo'lganda foydalanilmasa	Yakuniy bahodan 0,30 ball
Asboblari balandligini ruxsatsiz o'zgartirilsa	Yakuniy bahodan 0,30 ball
<i>Boshqa yakka tartibbuzarliklar</i>	
Musobaqa joyidan beruxsat ketish	Musobaqa oxirigacha musobaqadan chetlatish
G'oliblarni taqdirlash marosimlarida qatnashmaslik	Shaxsiy natijalar va jamoa baholari yo'q qilinadi
Mashqni boshlashga ruxsat etilmaguncha yoki yashil chiroq yonmaguncha mashqni bajarish	Yakuniy baho - 0 ga teng
<i>Jamoaga tegishli tartibbuzarliklar</i>	
Bir jamoadagi gimnastikachilarni tartibsiz chiqishlari uchun	Jamoa baholari to'plamidan 1,0 ball
Murabbiy tomonidan boshqa tartibsizlik bo'lgan holda	Jamoa baholari to'plamidan 1.0 ball (musobaqadan chetlashtirishi ham mumkin)

5-modda. Erkaklar texnik qo'mitasining huquqi va majburiyatlari

1. ETQ a'zolari HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

a) ETQ prezidenti yoki uning vakili bosh hakam hisoblanadi va quyidagilarga mas'ul:

- o'tkaziladigan musobaqa to'g'risida hamma ma'lumotlarni yig'ish texnik reglamentiga rioya qilib, rahbarlik qilib, hamma instruktsiyani amalga oshirish va hakamlarni kengashiga bosh bo'lish;
- hakamlar ustidan nazorat o'tkazish va texnik reglamentini kuzatish;
- yangi elementlarni rasmiylashtirish jarayonini ishlab chiqish, halqa va turnik balandligini o'zgartirish to'g'risida ruxsat berish;
- musobaqani tark etishga ruxsat berish va boshqa muammolarni hal qilish. Shunga o'xshash qarorlar ETQda qabul qilinadi;
- qo'shimcha faoliyat amalga oshiriladi, texnik qoidasida ko'rsatilgan bo'lsa, musobaqa o'tkazilayotgan jarayonda.

B) ETQ a'zolari har biri bir asbobda hakamlik qiladi va quyidagilarga javob beradi:

- A va V guruh hakamlari faoliyatini nazorat qilish va boshchilik qilish;
- hamma hakamlar kengashi va ko'rsatmalarida qatnashish;
- 10 moddada ko'rsatilgan faoliyatni bajarish.

6-modda. Hakamlarni huquqi va burchi

1. Boshqalar orasida hakamlik guruh a'zosi majbur:

A) musobaqada vazifalarni hal qilish uchun texnik ma'lumotlardan xabardor bo'lishi, musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi va qoida bo'lishi, reglamentni bilishi shart;

B) musobaqa o'tkazish jarayonida shunga loyiq hakamlik, milliy va halqaro toifasiga teng daraja bo'lishi shart;

C) har bir qoidani bilishi, gimnastikadan mutaxassis bo'lishi, uni tushunishi, maqsad va mazmunini tushuntirishni bilishi kerak;

D) har bir mashqni xolisona, aniq, bir butundek, etik tartibda,

adolatli va tez baholash zarur. Noaniqsizlik bo'lsa gimnastikachiga yondoshish kerak;

E) hamma yig'ilishda va hakamlik ko'rsatmalarida, supada, mashg'ulotda HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida qatnashish zarur;

F) mas'ul shaxslardan chiqqan musobaqa o'tkazish to'g'risidagi instruksiyalarni bajarish kerak;

G) boshqa ko'rsatma bo'lmasa (havo rang pidjak, kulrang shim, oq ko'ylak va galstuk) kiyimda ziyrak, yaxshi dam olgan holda, zalda 1 soat oldin yaxshi tayyorlanib kelishi zarur;

H) A yoki V brigadadagi hakamlik vazifasini bajarishga tayyor bo'lishi kerak;

I) turli amaliy topshiriqlarni bajarishi kerak, ular quyidagilar:

- hakamlik bayonnomalarini to'g'ri to'ldirish;
- kompyuter va boshqa axborot vositalaridan foydalanish;
- musobaqa vaqti cho'zilmasligiga harakat qilish;
- boshqa brigada hakamlar a'zolari bilan aloqada bo'lish.

J) musobaqa vaqtida o'z joyini tark etmasligi, gimnastikachi va murabbiylar bilan gaplashmasligi lozim;

K) professional darajada harakat qilish va shu bilan gimnastikani rivojlanishiga yordam berish;

L) moddalarda keltirilgan vazifalarni bajarish 10.1. (hakamlik brigadasi raisi), 10.2. (brigada A) va 10.3. (brigada V).

2. Noto'g'ri hakamlik qilinganda yoki hakam o'zini noloyiq tutsa, qo'llangan musobaqa qoidalar bilan jazolanadi.

3. Gimnastika snaryadi arbitri tomonidan qo'pollik qilinsa, hakam musobaqa bosh hakamiga yozma ravishda shikoyat qilishi mumkin.

7-modda. Hakamlar qasamyodi.

XGF (FIJ) pasmiy musobaqalar va muhim musobaqalar paytida hay'at va hakamlar a'zolari qasamyod qilishadi.

«Sport qonunlariga rioya qilgan holda, xamma mashqlarga vijdonan hakamlik qilishga va hakamlik vazifasini bajarishga qasamyod qilaman».

Hay'at va uning uyushmasi
8-modda. Hakamlar brigadasi tarkibi.

1. XGF (FIJ)ning hamma rasmiy musobaqalarida gimnastika asboblari hakamlar brigadasi quyidagilardan tarkib topgan:

a) XGF (FIJ) HTQ a'zosi yoki HTQ tomonidan tayinlangan;
b) A hakamlar brigadasi 2 ta hakamdan tashkil topgan va bular-dan biri XGF (FIJ) HTQ tomonidan tayinlangan;

c) V hakamlar brigadasi 6 ta hakamdan iborat;

d) Yordamchi va assistentlar quyidagilar:

– erkin mashqlarda 2 ta chiziqlar hakami;

– erkin mashqlarda xronometrist;

– assistentlar: kotib, kompyuter xizmatchisi;

– hakamlar yozma axborotlarini yig'uvchi va h.k.

2. Musobaqaning hamma turlarida hakamlar tarkibi va soni bir xil (kvalifikatsiya, jamoa finalida, ko'pkurash finalida va gimnastika-ni bir turi finalida).

3.8.1 moddada ko'rsatilgan talablarga o'zgartirish kiritish mum-kin (milliy, xalqaro turnirlarda).

4. O'rtacha ayirma farqlariga tegishli qoida ishlatiladi. 4 ta yoki undan kam hakamlar V musobaqasida 2ta o'rtacha ayirmalar ora-sidagi farq yuqori bo'lmasligi kerak:

0.20	ayirma uchun	0.00–0.50
0.30		0.55–1.00
0.40		1.05–2.00
0.50		2.00dan yuqori

Agar farq katta bo'lsa, arbitr mumkin qadar kamaytiradi.

5. Mazkur musobaqalarga hakamlarni tanlash, tayinlash va qur'a tashlash o'tkazilayotgan musobaqaning texnik reglamentiga yoki qoidasiga binoan o'tkaziladi.

6. Har bir hakamlar brigadasi a'zolarining kvalifikatsiyasiga qo'yiladigan talablar va qo'shimcha vazifalar mazkur o'tkazilayotgan musobaqaning texnik reglamentida va qoidasida bayon qilinadi.

9- modda. Hakamlarning joydashishi va ish uslublari.

1. Har bir hakam snaryaddan shunday joy va shunday masofada joylashishi kerakki, bunda unga bajarilayotgan mashqlarni kuzatish qulay bo'lsin hamda o'ziga yuklatilgan vazifani bajarish mumkin bo'lsin.

2. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari jarayonida arbitr va A brigada a'zolari o'zaro masofani saqlagan holda snaryad oldida bir chiziq bo'lib joylashadi.

V2	V3	V4	V5
V1	A1 TA arbitr		V6

3. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari jarayonida V brigada a'zolari snaryad atrofida joylashadi, birinchi hakam arbitrning chap tomonida, sakrash mashqlarida qo'nish zonasining yonida turadi. Musobaqa o'tkazilayotgan zaldagi imkoniyatga qarab hakamlar joyi o'zgarishi mumkin.

A) ikkala hakam erkin mashqlar uchun mo'ljallangan to'shamada diagonal bo'ylab bir biriga qarama qarshi bo'lib turadi. Har bir hakam ikkita yon chiziqni kuzatadi.

B) xronometrist arbitr bilan birga yoki yonida o'tiradi.

4. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida hakamlar baholarni kompyuter orqali uzatadilar. Shu bilan birga hakamlarning o'zida ham yozma ravishda bo'lishi kerak.

5. Musobaqa paytida kompyuterdan foydalanish imkoniyati bo'lmasa, A1 hakam A brigadaning yozma ravishdagi baholarini snaryad arbitriga uzatadi, hakamlar yozuvini yig'adigan yordamchi V brigada hakamlaridan yozmalarni yig'ib arbitrga uzatadi.

10-modda. Xay'at vazifalari:

1. Snaryad arbitrlari quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) snaryaddagi hay'at a'zolari ishiga rahbarlik qiladi va nazorat qiladi;

b) snaryaddagi hay'at a'zosi bilan bosh hakam o'rtasida aloqani ta'minlaydi;

c) o'z snaryadida musobaqaning samarali o'tishini kuzatish bilan birga razminkaning davomlilikini nazorat qiladi, ya'ni:

- mashqning boshlanishidan 30 sek. oldin gimnastikachiga yashil chiroq yoki boshqa usul yordamida xabar beradi;
- mashqning yakunlanganligini tasdiqlaydi.

d) A va V brigada talablarga tayanib va ularga rioya qilgan holda, u javobgar bo'lgan snaryaddagi har bir mashq aspektini aniq baholaydi (10.2 va 10.3 moddaga qarang);

e) hakamlikning borishini va har bir mashqning yakuniy baxosini nazorat qiladi;

f) bosh hakam ruxsati va texnik reglamentda faoliyat yurituvchilar bilan muvofiq holda kerakli choralarni qabul qilib, har bir mashq to'g'ri baholanganligiga kafolat beradi va natijaga qarab bitta yoki bir nechta hakamlarni jazolaydi;

g) A brigada a'zolari o'rtasida aloqa zonasi bo'lib xizmat qiladi, a'zolar umumiy fikrga kela olmasa A bahoni belgilaydi;

h) ayirmalarni ishlab chiqadi va musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda qo'shimcha jazolarni amalga oshiradi (chiziqdan chiqish, intizom buzilishi):

– baholar tabloda ko'rsatilishidan oldin yomon xulq uchun yakuniy bahodan ayirma olinadi;

– baholar tabloda ko'rsatilishidan oldin erkin mashqlarda gilam chizig'idan chiqib ketish va vaqt chegarasi buzilganligi uchun yakuniy bahodan qo'shimcha ayirma olinadi.

i) amaldagi qonun va belgilarga muvofiq hakamlarning haqqoniy, muntazam harakatlarini nazorat qilish uchun ko'rsatmalar qo'llaniladi;

j) 6 moddada ko'rsatilgan vazifalarni bajarish.

2. A brigadasi quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) A1 hakam – texnik assisnent (HGF(FIJ) HTQ tomonidan tayinlangan yoki qur'a tashlab aniqlangan):

– snaryad arbitriga yordamlashadi va shu bilan birga koordinatori va A brigada hakami bo'ladi;

– tayanch bahoga taalluqli element guruhlari yetishmasligi va boshqa barcha xatoliklar to'g'risida arbitrga xabar beradi;

– tayanch baho bo'yicha A brigada a'zolari bir fikrga kela olmasa, tayanch bahoni o'zi qo'yadi yoki arbitrga uzatadi;

– xatoga yo'l qo'yilgan, gimnastikachilarning familiyasi ko'rsatmasi shubhali bo'lgani va muammolarni hisobga olib, musobaqa oxirida snaryad arbitriga qisqa axborot beradi;

– musobaqa yakunlanganidan keyin 2 oy davomida HGF(FIJ) HTQ prezidentiga va o'z snaryadi arbitriga hamma mashqlar mazmuni ko'rsatilgan yozma axborot yuboriladi. Axborot HGF (FIJ)ning rasmiy tillaridan birida taqdim etilishi kerak;

b) A1 va A2 hakamlar quyidagi vazifalarni bajaradilar:

– mashqlar mazmunini aniqlaydi. Bularga kiradi:

• maxsus talablar mavjudligini tekshiradi va belgilarga iqror bo'lish uchun tegishli talablar bajarilishini aniqlaydi;

• qiyinchiliklarga minimum talablar mavjudligini tasdiqlaydi;

• elementlar va qo'shilishlar uchun rag'batlantiruvchi baholar miqdorini aniqlaydi;

• tayanch bahoni chiqaradi;

– tayanch baholarning hamma aspektlarini 3 bobdagi qoidalar-ga muvofiq baholaydi;

– A brigada a'zolarining har biri mashq mazmunini mustaqil baholaydi, lekin o'z hamkasbi bilan maslahatlashishi mumkin;

– qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun ular mashq mazmunini to'g'ri yozib qo'yishi kerak;

– 6 moddaga binoan javobgar bo'ladi.

4. Chiziqli hakamlari snaryad arbitriga xatolar va ayirmalar to'g'risida ma'lumot, voqealar haqida yozma axborot berishga majburdir.

5. Erkin mashqlar xronometristi mashq boshlanganida va gimnastikachiga ovoz bilan ishora qiladi, boshqa xronometrist esa, 70 sek.dan keyin. Agar xronometrist kompyuter orqali aloqa qila olmasa, u 70 sek.dan o'tgan aniq vaqtni yozib, imzo qo'yadi va qoida buzilganligi to'g'risida yozma axborot taqdim etadi.

Hakamlik qoidalar
Mashqlarga hakamlik qilish.
11-modda. Umumiy qoidalar

1. Har bir snaryaddagi mashq uchun maksimal baho 10.00 ball-dan iborat va ayirma uchun asos bo'ladi.

2. Erkin mashqlar, ot, halqa, qo'shpoya va turnikdagi mashqlarga hakamlik qilishda A va V hakamlar brigadasi o'rtasida taqsimlangan quyidagi to'rtta omil e'tiborga olinadi:

<i>A hakamlar brigadasi:</i>	
Qiyinchiliklar	2.60 ball
Maxsus talablar	1.00 ball
Rag'batlantiruvchi ballar	1.40 ball
	5.00 ball
<i>V hakamlar brigadasi:</i>	
Mashq bajarilishi texnikasi va gavdani to'g'ri tutishi (osanka)ga qarab	5.00 ball

3. A hakamlar brigadasi tayanch bahoni aniqlaydi, V hakamlar brigadasi esa texnika va gavda tutishdagi xatolarni ro'yxatga oladi. Yuqori va past ayirmalar olib tashlanadi. Qolgan to'rt ayirmadan o'rtachasi tayanch bahodan ayirib tashlanadi. Mashq uchun yakuniy baho shu tarzda hisoblanadi.

4. Hakamlik va yakuniy baho chiqarish qoidasi tayanib sakrash-dan tashqari hamma musobaqa turlari uchun bir xil, maxsus talablar 10 moddada yozilgan.

5. Gimnastikachining ko'pkurashdagi natijasi 6 ta mashq uchun berilgan yakuniy baholar yig'indisidan iborat.

6. Jamoa natijasi mazkur musobaqaning (reglament) borish tartibiga mos ravishda hisoblanadi.

7. Gimnastikachi kvalifikatsiyasi va jamoa finali, ko'pkurash finali va finalda qatnashishga?

8 Yakuniy baho musobaqa hakamlari tomonidan hisoblanadi, lekin jamoatga ko'rsatilishidan oldin snaryad arbitri tomonidan tasdiqlangan bo'lishi kerak.

9. HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari bayonnomasida A hakamlar tayanch baxosi va V hakamlar brigadasi har bir a'zosining ayirmalar miqdori ko'rsatiladi. Mashq uchun qo'yilgan tayanch baho, ayirmalar miqdori va yakuniy baholar tomoshabinlarga ko'rsatiladi. Tayanch baxosi, ayirmalar miqdori va yakuniy baxosi boshqa musobaqalar bayonnomasiga kiritiladi. Bunday musobaqalarda tomoshabinlarga faqat tayanch va yakuniy baho ko'rsatilishi mumkin.

Tayanch baho va qiyinchiliklarni hisoblash qoidalar

12-modda. Qiyinchilik uchun talablar.

1. Musobaqaning hamma turlarida erkin mashqlar, ot, halqa, qo'shpoya va turnik mashqlari qiyinchiliklariga quyidagi talablar qo'yiladi:

	<i>A</i>	<i>V</i>	<i>S</i>	<i>Baxosi</i>
Soni	4	3	3	
baxosi	0.1	0.3	0.5	2.80 ball

2. _____ Agar mashqda qiyinchilik guruhi talab qilgan soni yetishmasa, _____ A, V yoki S qo'shimcha elementlarning bajarilishi mazkur omil baxosi ko'tarilishiga olib kelmaydi, ya'ni 2.6 balldan ko'tarilmaydi.

3. Munosib tayyorgarlikka ega bo'lgan gimnastikachilar o'z kompozitsiyalariga D, E va super E elementlarini kiritishi mumkin. Agar ular texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa, buning uchun rag'batlantiruvchi baho olishi mumkin (14 moddaga qarang).

4. Imkoniyatga qarab jadvalga faqat alohida elementlar kiritilsin. Har bir element o'z baxosi va o'z nomeriga ega.

5. HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida qiyinchilik guruhi jadvaliga kiritilmagan elementlar, mashg'ulot boshlanishidan 24 soat oldin musobaqa bosh hakamiga taqdim etilishi kerak. Halqaro musobaqalarning boshqa turlarida texnik qismga javobgar shaxs bu elementlarni oldindan baholashi mumkin.

6. Element (yoki xuddi shu nomerli element) takrorlanishi mumkin, lekin u tayanch baho qo'yilganda hisoblanmaydi. Ot va halqa to'g'risidagi qo'shimcha qoidalarga qarang.

7. Agar gimnastikachi qiyinchilik guruhini ko'proq bajarishi yoki murakkab element ko'proq va oddiy element kamroq bajara olishini his qilsa, u _____ Bu vaqtda ancha yuqori qiyinchilik guruhi ancha pasti bilan butunlay almashadi.

8. Ancha past qiyinchilik guruhi yuqori qiyinchilik guruhi o'rniga, hatto qisman ham, o'tmaydi. Agar gimnastikachi ancha past qiyinchilik guruhidan ko'proq bajarsa, lekin talab qilingan ancha yuqori qiyinchilik guruhi miqdori bajarilmasa, mavjud bo'lmagan qiyinchilik guruhi baxosi miqdorida ayirma ishlab chiqiladi. Masalan: V guruh 5 ta va S guruh 2 ta bajarilda, qisman 0.3 ball kompensatsiya ruxsat etilmaydi. 0.5 ball ayirma ishlab chiqiladi.

9. Talab qilingan qiyinchilik guruhi soni yetishmagan paytda hakam elementlarni bir nechtaga bo'lish huquqiga ega emas.

13-modda. Maxsus talablar.

1. Har bir snaryadda I; II; III; IV; V; sonlari bilan belgilangan 5 ta elementlar guruhi mavjud.

2. Gimnastikachi o'z mashqiga har bir guruh elementidan kamida 1 ta element kiritishi kerak va bu element V guruhidan kam bo'lmashligi kerak.

3. Erkin mashqlar va tayanib sakrashdan tashqari hamma mashqlar sapchish guruhiga kiritilgan elementlar bilan (S guruhidan kam bo'lmagan) yakunlanadi (7 va 10 bobga qarang). Sapchish bajarilgan deb hisoblanmaydi, agar:

- sapchish tovonda bajarilsa (erkin mashqlardan tashqari);
- mashq sapchish bilan tugallanmasa;
- sapchish qisman bajarilsa yoki tugatilmasa;
- gimnastikachi oyoqqa qo'nmasa (erkin mashqlardan umboloq oshish kiritiladi);
- gimnastikachi snaryadga yoni bilan qo'nsa yoki qo'nish o'q bo'ylab uzunasiga aylanib bajarilsa (erkin mashqlardan tashqari).

Eslatma: o'xshash elementlar A brigada tomonidan element deb ham, guruh deb ham hisoblanmaydi.

5. Jadvalda yozilgan talablar _____

6. _____

14-modda. Rag'batlantiruvchi ballar.

1. Gimnastikachilarning murakkab elementlar va birikishlar (soedinenie) uchun A hakamlar ixtiyorida 1.4 ball rag'batlantiruvchi qo'shimcha ball bor. Bundan tashqari, bu ballar kuchli gimnastikachilarning eng yaxshi differentsiyasi uchun xizmat qiladi, agarda ularning mashqlari ichida D, E va super E guruhlar element va birikishlari bor bo'lsa.

2. Rag'batlantiruvchi ballar faqat texnikasi yaxshi bajarilgan beriladi. Rag'batlantiruvchi ballar faqat D, E yoki super E guruhlar e'tirof etgan alohida element va birikishlarning qo'pol xatolarsiz bajarilganligi uchun qo'shiladi. D guruhining har bir elementi uchun – 0.1 b., E guruhining har bir elementi uchun – 0.2b., super E guruhining har bir elementi uchun (ular jadvalda «S» harfi bilan belgilangan) – 0.3b. shuningdek, hakamlar ixtiyorida murakkab elementlarning birikish qo'pol xatolarsiz bajarilganligi uchun 0.1dan 0.2 ballgacha bo'lgan miqdordagi qo'shimchalar bor.

– 0.1 b. har safar D+D uchun;

– 0.2 b. har safar D+E; E+D; E+E uchun;

Rag'batlantiruvchi ballar qo'shishda super E guruhi elementlar birikishi uchun xuddi E guruhi elementlari deb qaraladi (erkin mashqlarning maxsus qoidalariga qarang).

4. Misol: $D+E+D=0.4$ ball qo'shimcha qo'shilishi uchun qo'shuv 0.4 ball D va E guruhi elementlari uchun.

5. Halqadan tashqari rag'batlantiruvchi ballar faqat siltanish elementlarining to'g'ri birikishi yoki to'xtovsiz uchish fazasiga ega bo'lgan elementlar uchun ishlatilishi mumkin, agarda bu elementlar mazkur snaryad uchun spetsifik hisoblansa.

Misol: 1.0 qo'shimcha ball:

	D	+	D	+	E	+	D		
Qo'shimchalar	1		1		2		1	=	0.5
Birikish uchun qo'shimchalar	1		2		2			=	0.5

15-modda. A hakamlar brigadasi ishi.

1. A hakamlar brigadasi 7–12 boblarda bayon qilinganidek, mashqlar mazmunini baholash uchun javobgardir. Favqulodda hodi-sa vaqtida A hakamlari 15.6 moddada yozilganidek, to'g'ri bajaril-gan har bir harakat elementini baholash va hisoblashga majburdir.

2. Gimnastikachiga o'z mashqlariga estetik va texnik jihatdan to'g'ri bajara oladigan elementlarnigina kiritishi kerak. Juda ham yomon bajarilgan elementlar A hakam tomonidan hisoblanmaydi va ular uchun V hakamlar tomonidan ayirmalar ishlab chiqiladi.

3. Har bir element uning bajarilish sifatiga qarab finalga qadar baholanadi.

4. A brigada hakamlari elementini hisoblamasa, rag'batlantiruvchi ballar berilmaydi. Xatolar bilan bajarilgan qo'nish qo'nish talablariga javob bermasa, qiyinchilik berilmaydi.

5. Agar element chetlanish bilan bajarilsa, uni A brigada hisob-lamaydi. Quyidagi talablarga javob bermasa ham xuddi shunday hi-soblanmaydi:

- a) element qo'pol xato yoki toyish bilan bajarilsa;
- b) gimnastikachi 70 sek. ni bildiradigan signaldan keyin ham erkin mashqni bajarishda davom etsa (7 bobga qarang);
- c) gimnastikachi erkin mashqdagi elementni butunlay gilam chizig'idan tashqarida bajarsa (7 bobga qarang);
- d) bajarilgan sakrash talabga javob bermasa (10 bob);
- e) turnikda bajariladigan mashqlar oyoqlarda depsinib bajarilsa;
- f) bukilgan oyoqlar bilan bajarilgan statik mashg'ulot qiyin-chilik jadvalida bo'lmasa;

g) mashq bajarishda element juda o'zgartirilganki, hatto uning raqami va baxosini aniqlab bo'lmaydi (13.3 bobga qarang), masalan:

- kuch elementi siltanish bilan bajarilsa;
- siltanish mashqlari deyarli to'liq kuch bilan bajarilsa;
- kerishish mashqlari bukilib bajarilsa (yoki teskarisi); Bunday holda bajarilgan element baholanadi.

– oyoqlarni juftlashtirib ijro etiladigan mashq oyoqlarni kerib bajarilsa (yoki teskari);

- kuch statik mashqi qo'llarni bukib bajarilsa;
- halqada mashq bajarayotganda oyoqlar trosga tegsa;

h) mashq ehtiyotlovchi yordamida bajarilsa;

i) gimnastikachi snaryadga yoki snaryaddan yiqilsa, mashqni o'zgartirsa yoki biror bir sababga ko'ra mashqni to'xtatsa;

j) gimnastikachi bajarilayotgan mashqning oxirgi holatiga etmasdan yiqilsa, _____

k) gimnastikachi statik kuchni yoki oddiy statikani 1 sekunddan kamroq saqlasa;

l) kuch statik holati hisoblanmasa, ko'tarilish va tushish ham hisoblanmaydi.

m) ko'pincha snaryadlarda aylanish mashqlarini bajarganda to'liq aylanilmasa yoki siltanish mashqlarida to'g'ri holatning 45 yoki undan ko'proq o'zgarish bo'lsa, mashq qiyinchiligi o'zgarishi mumkin.

n) dastakli otda ko'ndalang bajarilayotgan mashqlarda to'g'ri holatdan 45 yoki undan ko'proq o'zgarish bo'lsa;

o) gimnastikachi gavdasining gorizontol holati 45 dan oshib ketsa:

– qo'llarda tik turib krest holatini ushlab turganda gimnastika-chining boshi halqadan yuqori bo'lsa;

– krest bajarilayotganda qo'ltiqlar halqadan baland bo'lsa;

– 23.8 moddaga qarang.

6. Hamma bahsli paytda A hakamlari gimnastning foydasiga hal qilish kerak.

7. Juda ham yomon bajarilgan mashqlarni A hakamlari tomonidan hisoblanmaydi, V hakamlari tomonidan ham ayirmalar bilan jazolanadilar.

Nazorat savollar:

1. Musobaqalarning ahamiyati.
2. Musobaqalarning turlari.
3. Sport gimnastikada hakamlik qilishning asoslari.
4. Musoboqa qoidalariga qisqacha ta'rif bering.
5. Hakamlik qoidalari ta'rif bering.
6. Tayanch baho va qiyinchiliklarni hisoblash qoidalari.

X BOB. TALABALARNING ILMIY-TADQIQOT VA ILMIY-O'QUV ISHLARINI XUSUSIYATLARI, ILMIY TADQIQOTNING ASOSIY YO'NALISHI

Tayanch iboralar: ilmiy-tadqiqot ishlar, ilmiy-o'quv ishlar, ilmiy muammo, dolzarb tadqiqotlar, faraz, tadqiqot obyekti, tadqiqot predmeti, maqsad, tadqiqot usullar, alifbo katologi, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, suhbat, induktiv usullar, deduktiv usullar, pedagogik tajriba, xulosa, takliflar, pedagogik eksperiment.

Gimnastika bo'yicha ilmiy ish

Pedagog o'z faoliyatida bilimlarini muntazam to'ldirib bormay, usuliy mahoratini doimiy ravishda takomillashtirmay ishlolmaydi, chunki u bolalarni tarbiyalash va o'qitish bilan shug'ullanadi. O'z ishining sifati uchun uning zimmasida katta mas'uliyati yotadi. Vaqt o'tgani sayin uning malakasiga tobora kattaroq talablar qo'yiladi. Ilmiy ish bilimlari to'ldirish, pedagogik mahoratni oshirishning eng samarali usulidir. U gimnastikaning barcha bo'limlari bo'yicha o'tkazishi mumkin. Ilmiy ishning asosiy yo'nalishlari:

1. Gimnastika mashqlarining ko'ptizimliliigi va ko'p vazifaliligini hisobga olgan holda gimnastika vositalaridan sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy, sport, amaliy va b. Maqsadlarda foydalanish jarayonida ularning yashirin imkoniyatlarini ochish; ularni musiqa jo'rligida bajarish; sportga yo'naltirilgan gimnast. Mashg'ulotlari o'tadigan maxsus sharoitlar va sport musoboqalari.

2. Maktab o'qituvchilarida gimnastikaning vosita va usullari yordamida o'quv, sport, mehnat, harbiy va b. Faoliyat turlariga qobiliyatlarni o'rganish, rivojlantirish va bashorat qilish imkoniyatlarni nazariy va tajribalar yo'li bilan asoslab berish.

3. Gimnast bilan shug'ullanuvchilarga tabaqalashtirilgan, individual va shaxsiy yodashuvning nazariy-tajribaviy asoslarini ishlab chiqish.

Tanlangan tadqiqot mavzusini nazariy va metodologik asoslashda, har bir o'quvchi va talaba har qanday faoliyat turida, shu jumladan gimnastikada mahoratni egallashda, nafaqat o'zi o'ziga nisbatan subyekt sifatida, balki o'zini yakkayu yagona sifatida, shaxs sifatida ang-lash va faoliyat subyekt sifatida namoyon qila olishidan kelib chiqish maqsadga muvofiq. Anglashni barcha darajalarida tajriba, aniq fanlarni alohida dalillari va qonunlarini o'rganib chiqish va asoslashdan boshlab, ehtimol butun olam qonunlari bilan yakunlab tadqiqot o'tkazish imkoniyati mavjud. Oddiy tajribadan boshlab, alohida faktlarni muayyan fan qonunlari va ehtimol, koinot qonuniyatlarini o'rganish hamda asoslashdan iborat bilishning barcha darajalarida tadqiqot o'tkazish mumkin.

Gimnastika ilmiy fan sifatida.

Gimnastika sohasidagi ilmiy ish-bu tadqiqotchining gimnastikadagi ajralib turuvchi vosita va usullarning xususiyatlari haqidagi; mashg'ulotlar o'tkaziladigan sharoitlar haqidagi; ularning sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy va amaliy imkoniyatlari haqidagi; sport faoliyatining shaxsi va subyekt bo'lgan gimnastika-chi haqidagi bilimlarni egallash (ishlab chiqish) va nazariy jihatdan tizimlashtirishga yo'naltirilgan o'ziga xos faoliyatidir.

Ilmiy ish jarayonida faqat gimnastika uchun emas, balki, o'qish, mehnat, sport, harbiy va b. Faoliyat turlari uchun kerak bo'ladigan bilimlar sekin-asta to'planib, takomillashtirib boriladi.

Har bir tarixiy bosqichda ilmiy bilim bilish shakllari, fundamental tushunchalar, tamoyillar, usullar hamda yangi qo'lga kiritilgan tajriba ma'lumotlarini tushuntirish sxemalarining o'ziga xos yig'indisidan foydalanadi. Boshqacha aytganda, har bir davrning o'z fikrlash uslubi bor: antik davr uchun kuzatuv yangi bilimlarni qo'lga kiritishning asosiy yo'li bo'lgan; yangi davr fani tajriba va analitik usul (masalan, Pestalotstsining bo'g'im gimnastikasi)ga tayangan. Zamonaviy fan o'rganilayotgan obyektlarni yaxlit, har tomonlama qamrab olishga intiladi (yaxlitlik tamoyili). Gimnastika ham fan sifatida shu tamoyil asosida ish olib boradi. Demak, gimnastika mashqlarini egallash ja-

rayoniga gimnastikachining alohida qobiliyatlari, xususiyatlari emas, balki uning yaxlit shaxsi jalb etiladi.

Gimnastika ilmiy fan sifatida tabiiy, ijtimoiy va texnika fanlarni oralig'ida turadi. Shuning uchun bu sohadagi tadqiqot ishlari mexanika qonunlariga, anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika ma'lumotlariga tayanadi. Bu fanlarning har biri o'zining murakkab ilmiy fanlarning tizimiga ega. Shuning uchun fanlararo majmuasi tadqiqotlar katta rol o'ynaydi.

Tadqiqot uchun mavzu tanlash

Tadqiqot uchun mavzuni pedagog tanlaganda, u gimnastikaning pedagogik masalalariga taalluqli bo'lgan ma'qul. Biroq ko'pincha pedagoglar yondosh fanlarga doir masalalarni (biologiya, psixologiya, falsafa) tekshirishni afzal ko'radilar. Bunday yo'l tutish erkin tarzda tanlay olish kerak. Lekin bunda quyidagi mulohazalardan kelib chiqish maqsadga muvofiq:

1. Yaxshi mavzu tanlash, tadqiqotning maqsad hamda vazifalarini belgilab olish ko'p jihatdan ishning muvaffaqiyatini belgilash demak.

2. Imkon bo'lsa, pedagog gimnastikaning o'zi ishlaydigan sohasidan mavzu qidirishi kerak. Mavzu tanlaganda shuni inobatga olish kerakki, nazariya, usuliyat yoki amaliyotning har qanday ma'lum quyidagi eskirgan bo'lishi mumkin, shuning uchun unga zamonaviy ilmiy nuqtai nazardan, yoxud amaliyot yutuqlaridan, yangi nazariy va metodologik tamoyillardan kelib chiqib o'ziga xos tarzda yondoshish lozim.

3. Tadqiqot uchun tanlangan mavzu gimnastikaning faqat bugungi kun uchun emas, kelajagi uchun ham dolzarb bo'lishi zarur. Tadqiqot natijalari gimnastikaning nazariyasi hamda amaliyoti talablarini qondirishi shart.

4. Yaxshisi, tadqiqotchining o'zi mavzuni tanlab olgani, uni mashaqqat chekib topgani ma'qul. Yaxshi mavzuga tanlangan ilmiy ishlanish predmetining tarixi, nazariyasi va amaliyotini o'rganish ustida katta ishlarni amalga itarilib erishiladi. Tajribadan ma'lumot

o'z tadqiqoti predmetiga astoydil qiziqqan, irodali kishilar mustaqil ravishda mavzu tanlab ola bo'ladilar.

5. Mavzuni uzul-kesil tanlab olish va shakllantirish oldidan hajmi nisbatan ochiqroq tadqiqotda uning asosiy holatlarini aniqlashtirib olish lozim.

6. Mavzu chegaralari qat'iy belgilab qo'yilishi shart. U tadqiqotning vazifalari, usullarini, sinaluvchi shaxslar soni, tajribalar uchun ajratilgan vaqt, zarur asbob-uskunalar hamda jihozlar va b.ni nazarda tutadi. Mavzu juda keng bo'lmazligi kerak, chunki unda adashib qolish hech gap emas, shunindak, o'ta tor bo'lishi ham to'g'ri kelmaydi-bunda u umumiy muammodan uzib olingandek tasavvur qoldiradi. Albatta tor mavzu ichida ham tadqiqotni shunday o'tkazish mumkinki, bunda gimnastika nazariyasi va amaliyoti uchun muhim hisoblangan ilgari ma'lum bo'lmagan chuqur mexanizmlar ochib beriladi. Odatda, bunga faqat ilmiy-tadqiqot muassasalari xodimlarining qo'lidan keladigan tadqiqotning aniq usullari yordamida erishiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy uchun tushunarliroq mavzular-gimnastikaning nazariyasi, usuliyatini, o'rta va oliy o'quv o'quvchilarida, yosh sifatchilarda sifat yoki kasb qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlarini ochib beradigan mavzulardir.

7. Mavzu tanlashda pedagog o'z shaxsiy qiziqishlarini, qobiliyatlarini, pedagogik tajribasini, nazariy bilimlarining darajasi hamda kengligini hisobga olishi zarur. Gimnastikaga yondosh fanlarning anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, falsafa va b.dan olingan ma'lumotlarning mavjudligi katta ahamiyatga ega.

Mavzu hamda muayyan vazifalar tanlab olingan, uning nomi shakllantiriladi. Ba'zan shunday bo'ladiki, bu ishni qiyin bajarish keyin kechadi, shunda dastlabki mavzu ish jarayonida yoki hatto u yakunlangach, aniqlashtiriladi. Tadqiqot mavzusining nomi-bu ish mazmunining qisqacha ifodasidir. Bu uning tashrif qog'ozi, chunki hamda tadqiqot predmeti aks etadi. U imkon qadar lo'nda, qisqa bo'lishi lozim.

Faraz

Har qanday tadqiqot dastlabki taxminlardan, farazni shakllantirishdan boshlanadi. U tadqiq etilayotgan masalaning muammoliligiga, ilmiy ish asosini tashkil etgan nazariyaga, ilg'or amaliyot yutuqlariga, yondosh fanlarda olib borilayotgan tadqiqotlarning natijalariga, tadqiqotchining pedagogik, ilmiy, sport tajribasiga muvofiq tarzda ishlab chiqiladi.

Faraz – bu quyidagilar haqidagi taxminlardir:

- tekshirilayotgan masalaning ochilgan muammolarini hal etish yo'llari;

- noodatiy, g'aroyib hodisalar yoki tadqiqotlarda qo'lga kiritilgan yangi empirik faktlarni belgilovchi sabablar.

- yangi qo'lga kiritilgan empirik faktlar bilan o'zaro aloqadorlik mexanizmlari.

Yuqorida aytib o'tilgan yosh gimnastikachilarga nisbatan kichikroq mushak zo'riqlari bilan, ammo chegaraviy tezlikda, mushaklar charchaguniga qadar mushak kuchini rivojlantirish imkoniyati to'g'risidagi taxminlar dinamikaning ikkinchi qonuni ($F=m \cdot a$) hamda yondosh fanlardagi tadqiqotlarga tayanadi. Bu taxmin tajribalarda va yosh gimnastikachilarni tayyorlash amaliyotida tasdiqlandi. Natijada yosh gimnastikachilarning mushak kuchini ularda egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasi kabi murakkab gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish bilan uyg'unlikda o'tirishning yangi samarali usuliyati ishlab chiqiladi. Mazkur usuliyatning qo'llanishi ular salomatligida ijobiy aks etdi.

Gimnastikachilarning sport mashg'ulotlari jarayonida ajoyib hodisa kuzatildi – ancha qo'rqqan gimnastikachilarda tayanchli sharoitda buralish harakatlarini o'rganishdan tayanchsiz holatda buralish harakatlarini egallashga o'tishda birdan o'ziga ishonch susayib, hatto qo'rquv hissi paydo bo'ldi.

Bu hodisani eng tajribali murabbiylar ham tabiiy qo'rqqanlik yoki irodaviy tayyorgarlikning zaifligi deb tushuntirdilar. Biroq bunday

xulosa gimnastikachining murakkab buralish harakatlarini, ammo tayanchli sharoitda qat'iyat bilan, qo'rqmay bajarishiga muvofiq kelmaydi. Ana shu holatni inobatga olib, boshqa bir faraz ilgari surildi: gimnastikachining bunaqa vaziyatda paydo bo'ladigan "qo'rqoqligi" buralish harakatlari chog'ida yuzaga keladigan tezlanishlar ta'siriga vestibular reaksiyaning chidamsizligi hamda bu chidamsizlikni boshqa sensor tizimlar mushak sezgisi, ko'rish kabilardan olinadigan axborot hisobiga to'ldirish mumkin emasligi bilan taqozo etiladi. Ushbu mulohaza gimnastikachining sensor, solitik va vegetativ vestibulyar reaksiyalari barqarorligini maxsus tadqiq etish natijalari bilan tasdiqlandi.

Kuzatilayotgan faktlar orasidagi o'zaro aloqadorlikning sabablariga misol tariqasida biz tadqiqotlar devorida duch kelgan bolalarning harakatlari koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari tezligi, diqqatni keng taqsimlash va tez ko'chirish qobiliyati, tezkor va taktik fikrlashi hamda maktabdagi o'zlashtirilishi orasidagi bog'liqlikni keltirish mumkin.

Bu faktni ko'rib chiqilayotgan har bir qobiliyatning namoyon bo'lishi asosini tashkil qiluvchi ayrim ruhiy fiziologik mexanizmlarning umumiyligi bilan izohlash mumkin. Mazkur mexanizmlar quyidagilar hisoblanadi: asosiy asab jarayonlarining harakatchanlangani; asab mushak apparatining o'zgaruvchan va egiluvchanligi, gimnastikachining ko'rsatib o'tilgan qobiliyatlari namoyon etilishini talab qiluvchi harakat faoliyatlari chog'ida mushaklar ishidagi bir-muncha umumiylik, sensor tizimlarning ishtiroki, aqliy faoliyat, qobiliyatlarning bir-biriga kirishib ketishi mumkinligi. Masalan, murakkab koordinatsiyani talab qiluvchi ayrim harakat faoliyatlarini bajarishda diqqatni bir harakatdan ikkinchisiga ko'chirish, taqsimlash, ularning bajarilish izchilligini eslab qolish, ulardan har birini o'ylab olish kerak bo'ladi.

Ko'rib chiqilayotgan qobiliyatlar harakat tajribasi ta'sirida rivojlanadi: u qanchalik boy bo'lsa, qobiliyatlar shunchalik yaxshi taraqqiy etadi.

Faraz faktlarni bilishdan ular orasidagi bo'g'imlik hamda buni belgilovchi qonuniyatlarni bilishga, ilmiy nazariyani shakllanti-

rishga o'tish shakli, shuningdek, u yoki bu ilmiy fan bo'yicha bilimlarimizning mavjud darajasini aks ettiruvchi bir nazariyadan bu bo'limlarning yuqoriroq darajasidan dalolat beruvchi boshqasiga o'tish shakli hisoblanadi. Shuning uchun ilmiy juda farazga katta ahamiyat beriladi.

Farazlar ahamiyatiga ko'ra har xil darajali bo'ladi. Yuqori darajani eng umumiy xususiyatga va shu sababdan eng katta mantiqiy kuchga ega bo'lgan farazlar egallaydi. Bunday farazlarning mavhumlik hamda umumlashtirish darajasi ular empirik asosdan, amaliyotdan nazariyaga namoyon uzoqlashgani sayin ortib boradi. Ahamiyati eng yuqori darajadan farazga misol sifatida bizning taxminini keltirish mumkin: murakkab gimnastika mashqlari va boshqa harakat faoliyatlarini egallash jarayonida gimnastikachining individual xususiyatlari-materiya harakatning barcha shakllariga taalluqli (jismoniy, kimyoviy, biologik, ijtimoiy) jihatlar faol o'zaro munosabatga kirishadi.

Bunday farazlardan pastroq darajali farazlar kelib chiqadi. Masalan, gimnastika mashqlarini egallash jarayonida gimnastikachining alohida xususiyatlari (qobiliyatlari) uning shaxs, faol harakatlanuvchi subyekt sifatidan barcha tuzilmachilarga taalluqli jihatlar faol munosabatga kirishadi. Bu jarayonda gimnastikachi umuman subyekt sifatida qatnashadi (yaxlitlik tamoyili).

Tizimning eng quyi darajasida empirik faktlarga, odatdagi tasavvurlarga, amaliyotga yaqin farqlar turadi. Ko'pincha nomzodlik dissertatsiyasi mualliflari ana shunday farqlar bilan chegaralanadi. Masalan, maktab o'quvchilarida harakatlar koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari tezkorligi, diqqatni taqsimlash qobiliyati, sport o'yinlarida tezkor hamda taktik fikrlash ko'nikmasini rivojlantirish ularning maktabda yaxshi o'zlashtirishiga yordam beradi.

Yuqorida aytilganidek, faraz tadqiqot muammosini ishlab chiqish paytida tadqiqotda olingan yangi ilmiy faktlardan yangi ilmiy bilimlarni chiqarib olish chog'ida shakllanadi (6-chizma). Tajribalar vaqtida qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni izohlash hamda ular orasidagi ehtimoliy bog'liqlikni tushuntirishda faraz katta ahamiyatga

ega. Tadqiqotning dastlabki bosqichida paydo bo'lgan taxminlar tekshirish, aniqlashtiriladi. Nazariy va amaliy isbotini topgan faraz yangi ilmiy bilim, nazariyaga aylanadi.

4-chizma

Faraz va uning yangi ilmiy bilimga, tadqiq etilayotgan masala (muammo) nazariyasi hamda amaliyotiga aylanishi

Va hokazo	
Yangi: mukammalroq va chuqurroq ilmiy bilim, mukammalroq amaliy bilimlar	
Yanada mukammalroq faraz	Isbot: chuqurroq nazariy qoidalar, yangi, ishonchliroq tajriba materiallari, ilg'or amaliyot yutuqlari, tadqiqotchining shaxsiy ilmiy tajribasi asosida
Yangi ilmiy bilim, yanada mukammalroq amaliy tavsiyalar	
Faraz	Isbot: ilmiy ish asosidagi nazariya, yondosh fanlardan olingan ma'lumotlar, tadqiqotchining o'z tajribasi materiallari, hayotiy tajribasi asosida
Tekshirilayotgan masalaning (muammoning) mavjud nazariyasi, ilg'or amaliyot tajribasi, tadqiqotchining shaxsiy pedagogik, va ilmiy tajribasi farazlarining ilmiy va ishchi turlari bor.	

Ilmiy farazlar o'zlarining ilmiy qimmatiga ko'ra bir-biriga aslo o'xshamaydi. Ulardan ayrimlari tasdiqlanib, nazariyaga aylanadi,

boshqalari ilmiy nazariyaga aylanguniga qadar tekshirilib, rivojlan- tiriladi, boshqalari asossizligi tufayli inkor qilinadi.

Ishchi farazlar – tekshirilayotgan masalani, undash ziddiyatlarni hal etishning mavjud yo‘llari to‘g‘risidagi taxminlardir. Ulardan to‘plangan ilmiy materialni tuzimlashtirishda uni nazariy va amaliy nuqtai nazardan izohlashda tadqiqotlarning keyingi yo‘nalishini bel- gilab olishda foydalaniladi. Ishchi faraz ilmiy tadqiqotni tartibga soladi. Uni negizidagi yetakchi g‘oya atrofiga jamlaydi. Agar faraz asosiy bo‘lsa, ilmiy faktlarga zid kelsa inkor etiladi.

Ilmiy va ishchi farazlar nazariy hamda metadolik, qoidalar tamo- yillar, tushunchalar, fan qonunlari hamda ilg‘or amaliyot tajribasi zaminida yaratiladi, ularga muvofiq ravishda mazkur tadqiqot re- jalashtiriladi. Masalan, yuqorida keltirilgan dinamikaning ikkin- chi qonuni bolalar, ayollar, o‘rta va keksa yoshli kishilarda mushak kuchini rivojlantirish usuliyatini yanada takomillashtirish uchun keng imkoniyatlar ochadi.

Farazning oldiga quyidagi talablar qo‘yiladi:

1. Tajriba asosida tekshirilish imkoniyatining qat‘iyligi.
2. Uning tekshirilayotgan hodisa mohiyatini tashkil qiluvchi o‘xshash masalalar doirasini izohlab bera olishi. Masalan, harakat- lar koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari, tezkorligi, diqqat, tezkor va taktik fikrlash qobiliyatini ularni taqozo etuvchi ruhiy fiziologik mexanizmlarning ma‘lum darajadagi umumiyliги asosida majmualı rivojlantirish imkoniyati.
3. Ancha katta voqealar darajasiga (o‘qish, sport, mehnat va b.) tatbiq etish mumkinligi.
4. Avvalroq aniqlangan ilmiy faktlarga zid emasligi. Agar faraz o‘rnatilgan faktlarni inkor etsa, bu ilmiy jihatdan asoslanishi shart.
5. Oddiyligi.
6. Faraz matni faqat ma‘lum tushunchalarni o‘z ichiga olishi kerak.
7. Faraz ehtimollik xususiyatiga ega bo‘lmasligi zarur. (“Tax- min qilish mumkin...”)

8. Faraz ilmiy dunyoqarash tamoyillarini qoniqtirish fan belgilangan qonunlarini e'tiborga olishi tadqiqot etilayotgan sohadagi faktlarga tayanishi, ularni izohlab berishi hamda yangilarini bashorat qila olishi lozim.

9. Faraz yagonalik tamoyilidan kelib chiqib, tadqiqot jarayonida o'rnatilgan empirik faktlarni tushuntira olishi kerak. Ammo muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, qo'shimcha taxminlardan foydalanishi mumkin emas.

Ishchi farazdan tadqiqotning maqsad va vazifalari kelib chiqadi. Ularga muvofiq ravishda tadqiqotning yangi usullari ishlab chiqiladi. Ammo maqsad va muayyan vazifalarni belgilashdan avval tadqiqotning obyekti va predmeti aniqlanadi.

Tadqiqotning obyekti. Tadqiqotchiga uning predmetli amaliy bilish faoliyatida qarshi turgan voqelik ya'ni: gimnastika, akrobatika mashqlari texnikasi ularga o'rgatish usuliyati yosh gimnastikachilarning qobiliyatlarini rivojlantirish gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlari jarayonida ularni tarbiyalash va boshqalar sanaladi.

Tadqiqotning predmeti. Tadqiqot obyektidan ajratib olingan muayyan yaxlitlik, mustaqil bu masaladan iborat. Bunday masalalar qatoriga: 7-9 yoshli bolalar bilan mashg'ulot o'tkazganda vazifa belgilashning samarali yo'llari, yangidan o'rganilayotgan mashq haqida tasavvur xosil qilish, gimnastika bo'yicha o'quv jarayonida O'TV dan foydalanish kiritiladi.

Tadqiqotning obyekt va predmetlari sxemasi quyida keltirilgan (5-chizma).

5-chizma

Tadqiqot obyektlari

Gimnastika mashqlariga o'rgatish usuliyati	Gimnastika mashqlar texnikasi	Sport yo'nalishdagi gimnastika mashg'ulotlari jarayonida yosh gimnastikachilarni tarbiyalash	Gimnastika mashqlari yordamida yosh gimnastikachilarning qobiliyatlarini rivojlantirish
--	-------------------------------	--	---

Tadqiqot predmetlari

7-9 yoshli bolalarni murakab gimnastika mashqlariga o'rgatishda individual va shaxsiy yondashuvi	Gimnastika va akrobatika bo'yicha o'quv mashg'ulotlari jarayonida yosh gimnastikachilarda harakatlarni koordinatsiyasini o'rganish va rivojlantirish
Yangi o'rganilayotgan mashq haqida dastlabki tasavvur xosil qilish	Yosh gimnastikachilarni gimnastika mashqlari yordamida harakatlarni xotirasini rivojlantirish va uni o'rganish
Gimnastika bo'yicha o'quv jarayonida texnik vositalardan foydalanish	7-9 yoshli gimnastikachilarni gimnastika va akrobatika mashqlariga o'rgatish jarayonida ularning diqqati, hissiyotlari va irodasini boshqarish

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Maqsad – bu insoniy xulqi va ongli faoliyati elementlaridan biri, berilgan faoliyat natijalarini xayolan oldindan topa olishga va qulay vosita hamda usuliyatlar yordamida ularni amalga oshirishga yordam beradi. Maqsad insonning turli harakat faoliyatini izchil tartibga soladi. Maqsad va vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish tadqiqot uchun yangi masalalarni ilgari suradi. Yoki avval o'tkazilgan tadqiqotlarni yanada mukammal usullar yordamida hamda yuqoriroq nazariy va metodologik nuqtai nazardan chuqurlashtirish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Belgilangan maqsadni amalga oshirish tadqiq etilayotgan masalaning muammosini (nomzodlik dissertatsiyasi) hal etish yoki murakkab iqtisodiy, siyosiy yoki ijtimoiy – madaniy muammolarni (doktorlik dissertatsiyasi) yechish demakdir.

Tadqiqotning maqsadi xususiy vazifalarning qo'yilishi bilan aniqlashtiriladi. Ular vositasida qo'yilgan maqsadga erishishning mo'ljallangan chegaralari belgilanadi. Vazifalar mantiqiy izchillikda va o'zaro bog'liqlikda yechiladi. Har 1 vazifaning yechimi xulosalarda yoki butun ishning yakunida aks ettiriladi. Vazifalar soni tadqiq etilayotgan masala yoki muammoning murakkabligiga bog'liq.

Nomzodlik dissertatsiyalarida ular 3–4 dan ko‘p bo‘lmaydi, doktorlikda – 10 tagacha bo‘ladi. Har bir vazifa qator masalalarni o‘z ichiga olishi mumkin. Masalan, 7–9 yoshdagi bolalarda harakatlar koordinatsiyasini o‘rganish (baholash) vazifasi qo‘yildi. Buning maxsus jismoniy mashqlar va apparatlar bilan amalga oshiriladigan usullar yordamida bajarish mumkin. Vazifaning bunday qo‘yilishidayoq uning hal qilinishiga 2 xil yondashuv mavjud. Bu usullarning har biri yordamida bolalarning quyidagi qobiliyatlarini o‘rganish mumkin:

- Tananing har xil qismlari harakatlarini muvofiqlashtirish (simmetrik bir tomonga yo‘nalgan va har xil tomonga yo‘nalgan, izchil va asimmetrik harakatlar);

- Yuqorida sanab o‘tilgan harakatlarni murakkablashtirilgan sharoitlarda (aqliy va jismoniy charchoqdan keyin, tezkor va kuch mashqlaridan keyin, chidamlilikni rivojlantiruvchi mushak faoliyatidan keyin, hissiy ko‘tarinkilik yoki siqilishdan so‘ng va b.) muvofiqlashtirish;

- Harakatlarni odatdagi, murakkablashtirilgan sharoitlarda va h.k. mushak kuchlanishlari bo‘yicha, vaqt makonda moslashtirish.

Tadqiqot usullari

Tekshirilayotgan masalaning muammoligi (muammo) maxsus tanlab olingan yoki ishlab chiqilgan usullar yordamida bartaraf etilishi mumkin. Muammoni hal etish (bizning misolimizda) yosh gimnastikachilar uchun mazkur sport razryadi dasturiga kiritilgan kuch mashqlarini muvaffaqiyatli egallash imkonini beradigan mushak kuchini rivojlantiruvchi usullarni ishlab chiqish hamda mushak kuchini rivojlantirishning ular salomatligi va boshqa qobiliyatlarni (egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasi kabilar) namoyon etishi uchun foydaliligini isbotlash demakdir. Bunday usullarning samaradorligini nazariy jihatdan va tajribalar yordamida asoslab berish jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatiga, bolalarda mushak kuchini rivojlantirish amaliyotiga yangi hissa bo‘lib qo‘shiladi, ularni keksa yoshli kishilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda qo‘llash imkonini beradi.

Usul – ilmiy bo‘limlar tizimini qurish yoki yangilash yo‘lidir. Usul bir nechta usuliy priyomlar vaqtida ularning tizimini o‘z tarkibiga olishi mumkin. Masalan, yangi o‘rganilayotgan mashq haqida dastlabki tasavvur xosil qilish usuli tarkibiga usuliy priyomlarning butun bir tizimi: nomlash, ko‘rsatish, mashqning vazifasi va ijro texnikasini tushuntirish, sinash kiradi. Bu usuliy priyomlarning har biri o‘z vazifasi, nazariyasi va falsafasiga ega.

Tadqiqot usullari tadqiqotning predmeti, ilmiy ish asosidagi nazariya, faraz, maqsad hamda xususiy vazifalariga muvofiq ravishda tanlanadi yoxud maxsus ishlab chiqiladi. Ilmiy bilim usullarining xilma-xilligini shartli ravishda uch toifaga bo‘lish mumkin.

Dialektik usul ***birinchi toifaga*** kiradi. Bu bilimning umumiy usulidir. Murakkab hodisalarni o‘rganishdagi tizimli tahlilning, bilish nazariyasining asosi sifatida shunga kiritsak bo‘ladi.

Ikkinchi toifaga biror bir fan emas, qator fanlar, katta barcha fanlar tomonidan foydalaniladigan usullar taalluqlidir. Bu ilmiy bilimning umumiy usullari: tahlil va sintez, induksiya va deduktsiya, tarixiy va mantiqiy usullar, ilmiy tajriba, analogiya, modellash, formallashtirish va b. hisoblanadi.

Uchinchi toifaga muayyan fanlar, jumladan, gimnastikada ham qo‘llanadigan usullar: ilg‘or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma‘lumotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish, kuzatuv, suhbat va so‘rovnoma, ilmiy tajribaga (gimnastika mashqlari yordamida harakatga oid va ruhiy qobiliyatlarni, shaxsiy xususiyatlarni baholash hamda rivojlantirish) kiradi. Bulardan boshqa, yanada murakkabroq usullardan ham foydalanish mumkin.

Ilg‘or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma‘lumotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish

Ilg‘or amaliyot tajribasini eng yaxshi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, murabbiy pedagoglarning faoliyatini shaxsan kuzatish, ular bilan suhbat, savol-javob o‘tkazish, o‘quv-me‘yoriy hujjatlarini gimnastikachilarni o‘qitish, tarbiyalash ular bilan o‘quv

mas'ulotlar hamda soq'lomlashtirish ishlarini olib borish usullarini o'rganish yo'li bilan o'zlashtirish mumkin.

Muallif ilmiy ish mavzusi ko'zda tutadigan masalalarni mustaqil tadqiq etishga kirishishdan avval adabiyot manbalarini o'rganadi. Allaqachon hal etilgan masalalarni takrorlamaslik, muammoning tushunarsiz va bahsli jihatlarini aniqlash, o'z g'oyasi, farazi, tadqiqot vazifalarini aniq bayon etish uchun shunday qilish zarur. Kerakli adabiyotlarni alifbo, tizimli va predmetli kataloglardan topish mumkin.

Alifbo katalogi kitob muallifi nuqtai nazardan kutubxonaning kitob zaxirasini ochib beradi. Uning yordamida o'quvchi uchun kerak bo'lgan kitoblar kutubxonada bor yoki yo'qligini aniqlash imkoni bor.

Tizimli katalog bilim sohalari va alohida masalalar bo'yicha ("Falsafa", "Pedagogika", "Jismoniy tarbiya va sport", "Psixologiya va b.") kitob tanlashga ko'maklashadi.

Predmetli katalog ma'lum bir fan turi (gimnastika, sport o'yinlari, suzish va b.) bo'yicha kitob tanlash imkonini beradi.

Bundan tashqari, zarur kitobni yana quyidagicha tanlash mumkin.

– Ma'lum bir davrda yoki bilim sohalari, yoxud nashr turi (kitob, jurnal, gazeta) bo'yicha e'lon qilingan har qanday nashr mahsulotlari hisobga olib borilayotgan qayd etish-ro'yxatga olish bibliografiyasida;

– Mamlakatimizdan va xorijiy adabiyot yangiliklari yoritiladigan axborot bibliografiyasida;

– Bibliografik tasvirdan tashqari tarjima qilingan maqolalarning mazmuni batafsil bayon etilgan referativ jurnallarda;

– Maxsus adabiyot ko'rsatkichlarida;

– Kitoblar, jurnal maqolalari oxirida keltiriladigan adabiyotlar ro'yxatida;

– Jurnallarning oxirgi sonida berilgan yil davomida e'lon qilingan maqolalar ro'yxatida.

Kitob bilan tanishganda avval uning titul varag'ini o'qib chiqish mundarijasini ko'rish kerak, shunda mazkur nashrda qanday asosiy masalalar yoritilganligini, materiallar qanday izchillikda joylashtiril-

ganini bilib olish mumkin. Shundan so'ng kirish qismi diqqat bilan ko'rib chiqiladi. Unga kitobni yozishdan maqsad, undagi materiallar tartibi to'g'risidagi dastlabki izohlar berilgan bo'ladi. Keyin so'ng so'z-xulosa o'qiladi, butun kitob bir sidra shu so'zdan o'tkaziladi, tadqiqotchi uchun eng qiziqarli o'rinlarda bir oz to'xtash mumkin. Bunday tanlab o'qish usulida quyidagi qoidalar rioya qilish lozim:

1) o'qish uchun eng ko'p qiziqish uyg'otgan bob va paragraflar tanlanadi;

2) kitobning kirish (so'z boshi) va xulosa (so'ng so'z) qismlariga, ayniqsa, e'tiborli bo'lishi zarur, ularda muallif tekshirilayotgan masalaga o'z yondashuvini bayon etadi va xulosalarni shakllantiradi;

3) ayrim bob va paragraflarni ko'rib chiqayotganda umumlashmalar, ta'riflarga boshqa shrift bilan ajratib berilgan matnlarga e'tibor berish lozim.

Adabiyotlar bilan tanishish tadqiqotchining fikr doirasini kengaytiradi, mavzuning yangi, kutilmagan jihatlarini ochadi, tadqiqotning maqsad hamda vazifalarini chuqurroq tushunishga, uning rejasini to'g'ri tuzishga ko'maklashadi.

Adabiyotlarni o'rganish jarayonida birinchi navbatda so'nggi yillarga oid manbalardan foydalaniladi, zaruratga qarab tekshirilayotgan masalaning tarixiga kirib borish mumkin. Har bir o'qilgan kitob maqolaning bibliografik bayoni beriladi. Bu ma'lumotlardan butun ish bo'yicha adabiyotlar ro'yxati tuzilganda foydalaniladi.

Adabiyot manbalari konspekti standart o'lchamli alohida varaqlarga bir tomonlama yoziladi, varaqlarning orqasi shaxsiy mulohazalarni yozib qo'yish uchun qoldiriladi. Muallif gapi qo'shtirnoq ichida olinadi, bunda albatta manba (muallifning familiyasi, ismi, otasining ismi qisqartirilgan holda, manba nomi, nashr joyi, nashriyot nomi, yili va sahifasi) ko'rsatiladi. Agar iqtibos (sitata) jurnal yoki gazeta maqolasidan olingan bo'lsa, muallif, maqola nomi, davriy nashr raqami, nashr yili va sahifasi qayd etiladi.

Har bir muayyan masala bo'yicha adabiyot manbalari xronologik izchillikda qilinadi. Tadqiqot mavzusiga oid ishlarni ko'rib chiqqan-

da, faktlarni shunchaki qayd etish bilan cheklanmay, ularni chuqur anglash, umumlashtirish va tanqidiy baholash zarur. Adabiyotlardan faqat tekshirilayotgan masalaga taalluqli, yangi faktni material manbai bo'lib xizmat qila oladigan nazariy umumlashmalar qilish, yangi bilimlarni xosil etish imkonini beradigan ma'lumotlarga olinadi.

Zo'riqish fikrlarni qo'zg'atishi, yangi g'oyalarning tuzilishiga yordam berishi kerak. Passiv, tanqiddan uzoq o'qish, o'qilganlarni mutlaqo haqiqat deb qabul qilish tadqiqotchining o'ziga xosligini yo'q qilishi mumkin.

Chet el adabiyotini ham ko'p o'qigan ma'qul. Bu tadqiqot etilayotgan masala bo'yicha jahon fanida mavjud ilg'or nimaiki bo'lsa, hammasidan foydalanish uchun yo'l ochadi. Chet el adabiyotini izlashda referativ obzor va ma'lumotnomalar ishni yengillashtiradi. Ularda muayyan bir ishning mazmuni qisqacha yoritib beriladi.

Pedagogik kuzatuv empirik faktlarni maqsadga yo'naltirib qayd etish demakdir. U avvaldan tuzilgan reja asosida olib boriladi, unga binoan kuzatuvning maqsadi, vazifalari hamda tartibi belgilanadi. Tadqiqotchining o'zi o'quv jarayonida bevosita ishtirok etmaydi, lekin kuzatuvning xolisligini belgilaydi. Kuzatuvga misol tariqasida o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish usuliyatini nazariy qilish, keltirilishi mumkin. Buning uchun tadqiqotchi mashqlarni o'rgatishga ajratilgan vaqtni qayd etadi, usuliy priyomlar va ularga o'rganuvchilarning javob reaksiyalarini, yondashuvlar miqdori hamda ularga sarflangan muddatni tekshiradi. Yig'ilgan materiallar asosida pedagogning usuliy tayyorgarligi, mashg'ulotlardagi ruhiy-fiziologik yuklama kattaligi, qo'llayotgan usullari samaradorligini to'g'risida mulohaza yuritishi mumkin. Bu materiallarga ishlov beriladi, ular boshqa ma'lumotlar bilan taqqoslanadi, umumlashtiriladi, natijada ma'lum xulosalar chiqarish hamda amaliy tavsiyalar berish mumkin bo'ladi.

Kuzatuvning unumliligi tadqiqotchining usuliy tayyorgarligiga bog'liq. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham o'zlarida kuzatish ko'nikmasini rivojlantirishlari zarur. Gimnastika bo'yicha o'quv mashq jarayonining hamma tomonlari: sport yo'nalishiga

ega bo'lgan gimnastika mashg'ulotlarining maqsad hamda vazifalari, sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiyaga oid masalalarni hal etishda qo'llanadigan vosita va usullar, sport mahoratining shakllanish jarayoni, murabbiy pedagog bilan gimnastikachilar orasidagi shaxsiy munosabatlar, mashg'ulotlar chog'ida shug'ullanuvchilarga beriladigan ruhiy-fiziologik yuklama, gimnastikachilarning qobiliyatlari va ularning mashqlarga moyilligi, gimnastika mashqlari texnikasi hamda ularning kompozitsion qurilishi kabilar kuzatuv obyekti bo'la oladi. Kuzatuv obyektni tanlash tadqiqotning vazifalariga bog'liq.

Kuzatuv aniq dasturga ega bo'lishi va natijalarni qayd etish yo'llarini ishlab chiqishi lozim. Kuzatuv o'tkazilganda quyidagi yo'llardan foydalaniladi: bayonnoma yozish (og'zaki bayon, yozuvda qayd etish, stenogrammalar), fotosuratga olish, kinoga tushirish, ovoz yozib olish.

Kuzatish rejasi o'z tarkibiga taxminan quyidagilarni oladi:

Vazifa: yangi o'rganilayotgan mashq to'g'risida murabbiyning tassavvur xosil qilish usuliyotini o'rganish.

Kuzatuv obyekti: 7-9 yoshli gimnastikachilarni gimnastika mashqlariga o'rgatish.

Kuzatuv predmeti: yangi o'rganilayotgan mashq to'g'risida dastlabki tasavvur xosil qilish paytida foydalaniladigan usuliy priyorlar.

Kuzatuvning mazmuni: mashqni atamashunoslik talablariga muvofiq nomlash; didaktika tamoyillari talablariga muvofiq tarzda ko'rsatish; mashqni ijro etish texnikasini mexanika, anatoliya, fiziologiya, psixologiya va dialektika qonunlari talablari asosida tushuntirib berish, ma'lum yoshdagi bolalar uchun tushuntirishning muvofiqligi; o'rganilayotgan mashqni yoki gimnastikachilarning imkoniyatlari va qobiliyatlariga mos holda sinovdan o'tkazish.

So'rovnoma asosida savol-javob – tadqiqotchini qiziqtiradigan savollarga ko'p sonli respondentlarning (malakali mutaxassislar, pedagoglar, sportchilar va b.) javoblarini olishga yordam beradigan usul. So'rovnomalarning turlari juda xilma-xil, ammo gimnastika sohasida tadqiqot olib borish uchun eng ma'quli – so'rovoma aso-

oldida shaxsan savol-javob o'tkazish, bunda respondent so'rovnomaning tadqiqotchining oldida, uning nazorati ostida to'ldiradi.

So'rovnomada kirish asosiy hamda demografik qismlar bo'ladi. Kirish qismida (respondentga murojaat): tadqiqotchining respondentga qaysi tashkilot nomidan murojaat qilayotgani, tadqiqotning vazifalari; ularni hal qilishning nazariy va amaliy ahamiyati, belgilangan vazifalar yechimini topishda respondentning ahamiyati, javoblarning to'liq anonimligiga kafolat berish; so'rovnomaning to'ldirish qoidalari; agar respondent istasa, tadqiqot natijalarini unga jo'natishga tayyorligini bildirish; so'rovnomaning tadqiqotchiga qaytarish sharti bilan ko'rsatiladi.

So'rovnomaning asosiy qismida javoblari tadqiqotning muammolarini hal etishiga yordamlashadigan savollar beriladi. So'rovnomaning bu qismini ishlab chiqish – juda murakkab va mas'uliyatli ish.

So'rovnomaning demografik qismini respondentning pasport ma'lumotlarini aniqlaydigan savollar tashkil qiladi (F.I.O., jinsi, yoshi, sport malakasi va b.). Bu qismni so'rovnomaning boshiga ham, oxiriga ham joylashtirish mumkin.

Intervyu – tadqiqotchining savollar tizimiga respondentlarning og'zaki javobini olish yo'li bilan ma'lumot to'plash usulidir.

Suhbat – tadqiqotchini qiziqtiruvchi savollarni ikki tomonlama yoki uch tomonlama muhokama qilish yo'li bilan axborot olish usuli.

Suhbatda respondent ham, tadqiqotchi ham faol tomonlar hisoblanadi, intervyuda esa tadqiqotchi savol beradi. Suhbat vaqtida so'rovnomadagiga nasbatan ishonchliroq ma'lumotlariga ega bo'lish mumkin.

Sanab o'tilgan usullar yordamida tadqiqotchi respondentlarning mulohazalari shaklidagi axborotlarni qo'lga kiritadi, shuning uchun ularda subyektivlik (noxolislik) mavjud bo'ladi. Respondentning pedagogik malakasi kenglik yuqori, uning o'zi tadqiqot natijalarining xolislikdan kenglik manfaatda bo'lsa, subyektivlik shuncha kam seziladi.

Induktiv va deduktiv usullari

Induktiv usullar shunisi bilan tavsiflanadiki, umumlashtirish darajasi pastroq bo'lgan bilimlardan umumlashtirish darajasi yuqoriroq bilimlarga o'tiladi, boshqacha aytganda, xususiyan umumiyga tomon boriladi. Masalan, ilg'or amaliy tajriba, adabiyotlardan olingan ma'lumot va faktlar asosida gimnastikachilar mushak kuchini rivojlantirishning tajriba usuli samaradorligi isbotlanadi.

Tadqiqotning deduktiv usulida buning aksi bo'ladi – umumlashtirish darajasi yuqoriroq bilimlardan umumlashtirish darajasi pastroq bilimlarga beriladi. Masalan, dinamikaning ikkinchi qonuniga ($F = m \cdot a$) tayangan holda mashqlantirilayotgan mushaklar maksimal kuchining 20 – 40 – 60 % qismigacha chegaradagi kattalikka ega bo'lgan og'irliklar bilan bajariladigan jismoniy mashqlar yordamida bolalar, ayollar, keksa yoshli kishilar mushak kuchini rivojlantirish mumkinligi haqida xulosa chiqariladi.

Induksiya va deduksiya xuddi tahlil (analiz) va sintoz singari biri-biri bilan chambarchas bog'liqdir.

Tadqiqotlarda mantiqiy tuzilishning analogiya (o'xshatish) va tasniflash kabi priyomlardan ham foydalaniladi.

Analogiya (o'xshatish) hodisalarning o'xshashligiga qarab ularni keltirib chiqarayotgan sabablar (mexanizmlar) haqida fikr yuritishga imkon beruvchi mantiqiy priyomdir. Masalan, harakatlari koordinatsiyasi murakkab bo'lgan mashqlarni diqqatni taqsimlash va ko'chirish bilan bog'liq mashqlar bilan taqqoslab, ularning umumiy ruhiy-fiziologik mexanizmlari haqida taxmin qilish mumkin. Analogiyaga ko'ra xulosalarning xolisligi taqqoslanayotgan hodisalarning o'rganilganligi darajasi, bu hodisalarni taqozo etuvchi mexanizmlarning umumiyliigi darajasi, ularning jiddiyligi, mazkur hodisalar orasidagi bog'liqlikning mustahkamligi bilan o'rganadi.

Tasniflash – o'rganilayotgan hodisalarni ular orasidagi o'xshashlikka muvofiq tarzda sinirlarga taqsimlash demak. Masalan, gimnastika turlarining tasniflanishi: sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy – rivojlantiruvchi, sport gimnastikasi turlari. Tasniflash o'xshash, bir

turli hodisalarni birlashtirish, har xil hodisalarni ajratishga asoslanadi. U ilmiy tadqiqot ishining boshi hisoblanadi. Usiz tajriba to'plash ham, kuzatish ham, xulosa chiqarish ham mumkin emas.

Pedagogik tajriba – gimnastikachilarni o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirishning, ular qobiliyatlarini, sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning u yoki bu usullari, usuliy priyomlari, shakllari samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik faoliyatni tajriba asosida yo'lga qo'yishdir.

Ilmiy tajribada dastlab tekshirilayotgan masalaning ishchi farazi hamda tajriba o'tkazishning batafsil rejasi ishlab chiqilishi, bu rejaga qat'iy amal qilinishi shart. Tajribaning borligiga, natijalarning ishonchliligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan barcha holatlarni oldindan ko'ra bilish va bartaraf etish lozim.

Zarur holatlarda ishchi farazni tekshirish va aniqlashtirib olib maqsadida, shuningdek, tadqiqotning xususiy usullarini saralash uchun asosiy tajribadan avval dastlabki, izlanishli tajriba o'tkazishi mumkin.

Tajribani amalga oshirishda o'qitish, tarbiyalash, sport mashg'uloti o'tkazishning tadqiq etilayotgan usullari samaradorligini "sof" holda kuzatish uchun barcha boshqa shart-sharoitlarning bir xil bo'lishiga erishish zarur. Buning uchun tajriba guruhleri tarkibi bir xilda tanlanishi, kun tartibi, hayot sharoitlarining o'xshashligi ta'minlanishi, tekshiruvlar bir xil muddatda, haftaning bir paytida o'tkazilishi, pedagogik ta'sif ko'rsatish vosita va usullari ham bir xil bo'lishi kerak, faqat tekshiriluvchilar bir xil emas. Tabiiy sharoitlarda tajriba o'tkazganda, bu vazifani bajarish nihoyatda qiyin. Natijalarning ishonchliligini ta'minlash uchun sharoitlar qanchalik ko'p tenglashtirilsa, tajribada shuncha kam kishi qatnasha oladi.

Tadqiqotning vazifalaridan kelib chiqish, ilmiy tajribada ikkita guruh ajratiladi – tajriba va nazorat guruhleri. Keyingisini tuzmaslik ham mumkin. Masalan, bizning yosh gimnastikachilarning mushak kuchini rivojlantirishga doir ishimizda hamma guruhlar – tajriba guruhi. Olingan natijalarga qarab har bir guruhda eng samarali usuliyat varianti belgilanadi.

Pedagogik tajriba oldiga quyidagi talablar qo'yiladi:

1. Pedagogik tajriba usuliyatini takrorlash mumkin bo'lishi kerak, uni jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy – pedagoga qo'lga kiritilgan yangi empirik faktlarning nazariy tomondan asoslanishiga alohida e'tibor beriladi, shu tariqa ularning ilmiy faktlarga aylanishiga, umumlashtirilishiga, yangi ilmiy – bilimlarning yuzaga keltirilishiga, gimnastika, jismoniy tarbiya amaliyoti, pedagogika, psixologiyaga tavsiyalar berilishiga, shuningdek, tadqiqot materiallariga chuqur matematik ishlov berilishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Pedagogik tajribaning sifati foydalanilgan tadqiqot usullari yig'indisi (metodologiyasi), o'z ichiga nazariy qoidalar hamda amaliy tavsiyalarni olgan natijaga qarab baholanadi.

Xulosa va takliflarning shakllantirilishi tadqiqotni yakunlash

Faktik materiallarni yig'ish ilmiy ishning muhim bosqichi sanaladi. Ammo bu bosqichda tadqiqotni yakunlash va asosiy xulosalarni shakllantirish uchun rejalashtirilgan vaqt hisobiga uzoq ushlanib qolish mumkin emas. Yaxshisi, kamroq material to'plab, kamroq empirik faktlarga ega bo'lib, ularni yetarlicha chuqur va har tomonlama tahlil qilish, nazariy jihatdan asoslash, ularni ilmiy faktlarga aylantirish, umumlashtirish, ishonchli xulosalar chiqarish hamda gimnastika, jismoniy tarbiyaning amaliy sohasi uchun tavsiyalar berish kerak. Keyinchalik zarur bo'lsa, yetmagan materiallarni yig'ib olish mumkin.

Tadqiqotni yakunlash oldidan barcha materiallarni diqqat bilan ko'rib chiqish va ularni mantiqiy izchillikda joylashtirib olish lozim.

Ishni yakunlash va asosiy xulosalarni shakllantirish davomida dadil taxminlar qilishdan, hatto ular boshqa tadqiqotlardagi ma'lumotlarga mos kelmasa-da, cho'chimaslik kerak. Asosiy e'tibor gimnastikachilarni tarbiyalash o'qishni, sport mashg'ulotlari usuliyotini takomillashtirishga, ularda faqat gimnastika uchun emas, o'qish uchun, keyingi kasbiy faoliyat uchun ham zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilmog'i kerak.

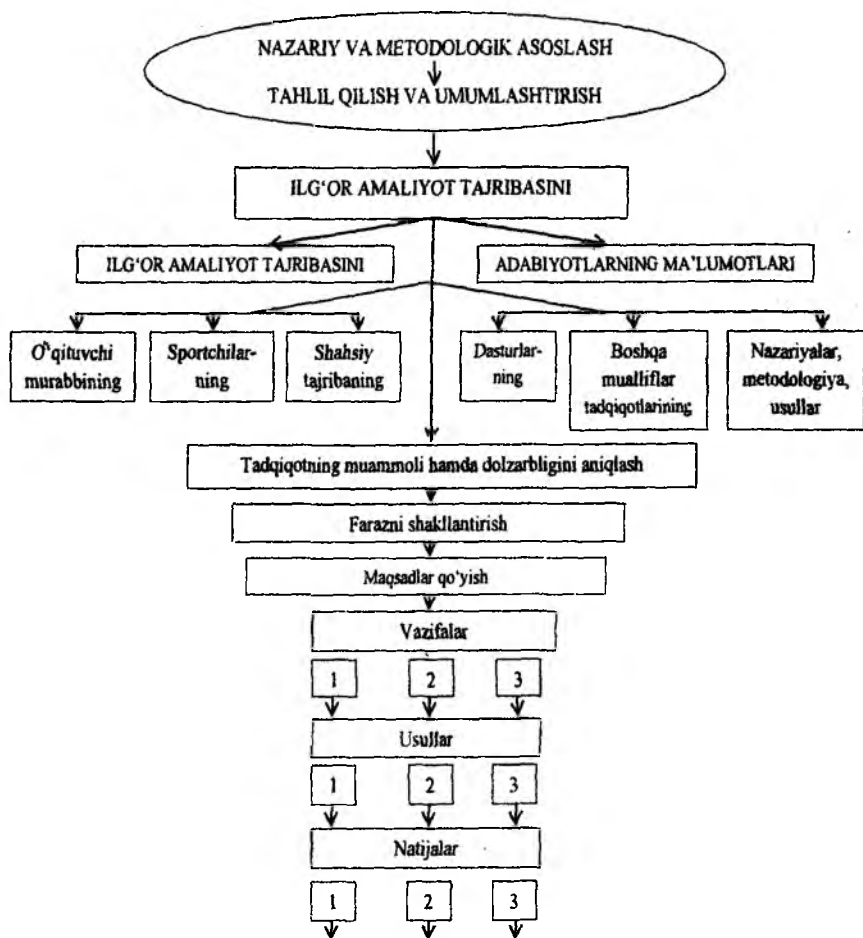
Xulosalarni shakllantirishda quyidagi tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Xulosalar tadqiqot davomida qo'lga kiritilgan ilmiy faktlarni umumlashtirish asosida chiqariladi.

2. Faktik materiallarni tahlil qila turib, kutilmagan natijalarga duch kelish mumkin, umumiy xulosa shular asosida shakllantiriladi.

3. Xulosalar rad etib bo'lmaydigan, aniq faktlarga asoslanishi lozim. Muallif fikricha qo'shimcha tekshiruvni talab qiladigan tahliliy xulosalar ham chiqarilishi mumkin.

4. Xulosalar qisqa, lo'nda bo'lishi va tasdiqlovchi shaklda bayon etilishi kerak. Xulosada misollar keltirilmaydi (6- chizma).



6-chizma

Nazorat savollari

1. Gimnastika turlarida asosiy tadqiqot yo'nalishlarini sanab o'ting.
2. Ilmiy izlanishlarga ehtiyoji mavjud gimnastikaning asosiy masalalari.
3. Gimnastikada tadqiqotlar mavzusini tanlash texnologiyasi.
4. Bajarilayotgan tadqiqot muammosi qo'yilishining nazariy asoslari.
5. Ilmiy muammoning dolzarbligini aniqlovchi ko'rsatkichlar.
6. Gipoteza yaratilishining texnologiyasini tushuntiring.
7. Maqsad – tadqiqot muammosini hal qiluvchi asosiy komponent sifatida.
8. Uslub – ilmiy ta'limot tizimini yaratish yoki yangilash usuli sifatida.
9. Pedagogik kuzatuv – empirik faktlarni maqsadga yo'naltirilgan ifodalash tamoyili sifatida.
10. Pedagogik eksperimentning maqsadi va vazifalari.

XI BOB. GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH VA BOSHQARISH

Tayanch iboralar: sport tanlovi, sport yo'nalishi, sport saralash, tayyorgarlik korreksiyasi, trenirovka, boshqarish, rejalashtirish.

Gimnastikachilarni tayyorlash va uni boshqarishni bir-biri bilan bog'liq qismlar deb qarash lozim. Olimpiya orasidagi to'rt yillik davridagi gimnastikadagi natijalarni tavsiflaymiz.

Sport amaliyotida bashorat qilish uslubi – ekstropolyasiya uslubi, ekspert baholash uslubi va modellashtirish uslubi eng ko'p qo'llaniladi. Bashorat qilish tufayli gimnastikachi muvaffaqiyati darajasi aniqlanadi va kuchli sportchi modeli yaratiladi.

Tayyorgarlik parametrlarini modellashtirish faqatgina kuchli gimnastikachi modelini yaratibgina qolmay, balki trenirovka yuklamalari, turli vaqt oralig'idagi mashqlar soni, musobaqalar miqdori va boshqalar kabi eng muhim ko'rsatgichlarni aniqlashni nazarda tutadi.

Kuchli sportchi modelini ishlab chiqish mo'ljal sifatida katta ahamiyat kasb etadi, u bilan modelning eng yaxshi darajasiga yetish uchun zarur bo'lgan ustalikning o'sish tezligi aniqlanadi va shaxsiy natijalari solishtiriladi.

Gimnastikachi tayyorgarligining asosiy umumlashiruvchi ko'rsatgichi uning musobaqa faoliyatining ballarda ifoda etilgan samaradorligi hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlik o'z navbatida funksional va psixologik tayyorgarlikka, morfometrik xususiyatlarga va sport stajiga bog'liq bo'lgan modelli tavsif bilan zich bog'langan jismoniy tayyorgarlikning poydevoriga tayanadi.

Modelli tavsif grafika ko'rinishida bo'lishi mumkin.

Mamlakat terma jamoalariga nomzodlarni saralab olish muammosi ekstraklass gimnastikachi modeli xarakteristikasiga

yaqin keluvchi gimnastikachilarni qidirishga olib keladi. Aslida, sportchilar turli bosqichlarda qo'llaydigan nazorat mashqlari va yuklamalari hamda tayyorgarlikning turli tomonlarini testlash maqsadida namuna bilan haqiqiy ko'rsatgichlarni solishtirishga imkon beradi. Gimnastikachining yo'nalishidagi har bir qadam va har bir bosqichiga istiqbolli saralash maqsadida model – idealchi asta-sekin yaqinlashuvchi gimnastikachining jismoniy va funksional tayyorgarligi, texnik mahorat ko'rsatgichining ma'lum darajasiga muvofiq bo'ladi.

Tajribali trenerlar klassifikatsion dastur bilan chegaralanib qolmaydi va o'zining qo'l ostidagilarining tayanch tayyorgarligini kengaytiradi. Saralash masalasini kelajakda ishlab chiqish, shubhasiz, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari va yosh xususiyatlariga qarama-qarshi ta'sir etmaydigan va bir bosqichdan keyingi bosqichga o'tishni ta'minlaydigan darajaga, gimnastikachilar tayyorgarligining muvofiqligi yoki nomuvofiqligi to'g'risida aniq ma'lumot beruvchi ko'rsatkichlarni aniqlash bilan bog'liq.

Gimnastikachilarni saralab olish konsepsiyasi to'g'risidagi umumiy tushunchasi "yuqoridan – pastga" dasturi "razvetka" prinsipi bo'yicha (bosqich bo'yicha: boshlang'ich tayyorgarlikning tayanch elementlaridan kelajakdagi "ideal" gimnastikachining modeli mashqlarigacha) va "pastdan yuqoriga" prinsip bo'yicha dasturni tez o'zlashtirishga qodir bo'lgan qobiliyatni sportchilarni izlash tizimini ifodalash mumkin. saralash to'g'risida "Sport gimnastikasida saralashni tashkil qilish" ma'ruzasida ko'proq ma'lumot berilgan.

12.1. Sport gimnastikasida yaroqligini aniqlash va saralash

Sport tanlovi – bu tashkiliy-uslubiy tadbir tizimi bo'lib, pedagogik, ruhiy va tibbiy-biologik izlanish uslublari yordamida, bolalarning qobiliyatiga qarab, ularni qaysi sport turiga mosligini aniqlab beradi.

Sport yo'nalishi – tashkiliy-uslubiy tadbir tizimi, bu sportchilarni maxsus aniq sport turiga yo'naltirishga ko'maklashadi.

Sport saralash – tadbir tizimi bo‘lib, sportchilarni sport takomillashuvini har xil bosqichlarda vaqti-vaqti bilan tanlov o‘tkazib borishni nazarda tutadi.

Sport gimnastikasida tanlov bosqichma-bosqich olib boriladi.

Sport tanlovi – ko‘p pog‘onali, ko‘p yillik jarayon bo‘lib, sport tayyorgarligini hamma bosqichlarini o‘z ichiga oladi.

Sportchilarning qobiliyati pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy uslub izlanishlar majmuasi yordamida aniqlanadi. Sport gimnastikasida pedagogik uslub orqali shug‘ullanuvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlanishi baholanadi, texnik va maxsus harakat tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyat, mashqlarni o‘rganishda ongli, yuqori darajada harakat qilish qobiliyati nazorat qilinadi.

Tibbiy-biologik uslublar yordamida shug‘ullanuvchining salomatligi, morfo-funksional xususiyatlari va jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi. Ruhiyat uslublari shug‘ullanuvchilarni shaxsiy sifatlarini va xulq xususiyatlarini aniqlab, sport faoliyatini o‘zlashtirishda ta’sir ko‘rsatadi.

Yosh gimnastikachilarning sport tayyorgarligini dastlabki bosqichi vazifalaridan kerakli jismoniy sifatlar: kuch, tezkor, kuch va egiluvchanlik.

Maxsus ilmiy izlanish natijalari asosida testlar (nazariy mashqlar) tuzilib, ular yordamida sportchilarni jismoniy sifatlarini qay darajada tayyorgarligi baholanadi.

Texnik tayyorgarlikni baholash uslubi.

Hozirgi zamon gimnastikasini asosiy talablaridan biri – har doim murakkab mashqlarni o‘zlashtirib, ularni yuqori darajada bajarishdir. Shu sababli, yuqori razryadli gimnastikachilarni texnik tayyorligi, ularning chiqishlarida mashqlarni soniga, murakkabligiga qarab, tayanib sakrash va akrobatik sakrashlarda, majburiy va erkin dastur asosida musobaqa sharoitida bajarish sifati baholanadi.

Yosh gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini baholash, qoida bo‘yicha bazaviy yo‘naltiruvchi mashqlarni bajarish sifati bo‘yicha aniqlanadi. Baholash, bazaviy mashqlarni bajarish musobaqa qoidasi bo‘yicha amalga oshiriladi.

Harakat aniqligi (koordinatsiya) qobiliyatini baholash uslubi.

Koordinatsiya qobiliyati – bu universal harakatni uyushtirish mexanizmidir. Sport mahoratining samaradorligi uning rivojlanish darajasiga bogʻliq. Sport gimnastikasida turli harakat koʻrsatkichlariga (kuch, vaqt aniqlash, fazoga moʻljall) amal qilish va ularni baholash. Gimnastika murakkab mashqlarini bajarish uchun turli harakat qobiliyatlarini ketma-ket dastur asosida amalga oshirish lozim. Harakat sifatlarini aniqlash qobiliyati butun harakatni yoki ayrim qismlarni yuqori darajada bajarishni taʼminlaydi.

Quyidagi tavsiya etilayotgan metodik usullar yoki gimnastikachilarni koordinatsion qobiliyatini baholash, ilmiy asoslangan va birinchi tanlashda tatbiq etilgan:

1. Diqqat qobiliyatining testi va oʻtish uslubi.

Diqqat qobiliyatining testi gimnastikachilarni maʼlumotlarni qabul qilish qobiliyatini baholashga imkon yaratadi. Foydalaniladigan mashqlarni murakkabligi yoshiga qarab tavsiya etiladi.

Test quyidagicha bajariladi:

Gimnastikachilarga maqsad tushuntiriladi va tekshiruv mashqlarini oʻtkazish jarayoni, ketma-ketligi, mashqni butun bajarish zarur. Bundan keyin mashqni mustaqil bajarishga ruxsat etiladi va baholanadi. Agarda sportchi birinchi urinishda bajara olmasa, unga ikkinchi harakatga ruxsat etiladi. Gimnastikachilar birinchi urinishda bajarsa, 10 balldan baholanadi, ikkinchisi – 9 dan, uchinchisi – 8 balldan va hokazo.

Mashqni bajarishda qoʻyilgan xatolarga qarab bahoni kamaytirish:

0,5 – qoʻllar, oyoqlar va boshni tutishdagi ayrim xatolar.

0,6–1,0 – qoʻl, oyoq, bosh tutishdagi ayrim xatolarga yoʻl qoʻyish va harakat ritmini buzish.

0,2 – mashqlarni bajarishda toʻxtab qolish (1-soniyadan oshmaslik).

5,0 – mashqdan mashqga oʻtishda toʻxtash (1-soniyadan koʻp).

Gimnastika murakkab mashqlarini bajarish uchun turli harakat qobiliyatlarini ketma-ket dastur asosida amalga oshirish lozim. Harakat

maqsadlarini aniqlash qobiliyati butun harakatni yoki ayrim qismlarni yuqori darajada bajarishni ta'minlaydi.

Tayyorgarlik maqsadi ishining mazmunini belgilaydi. Tayyorgarlikning maqsadi, masalan, respublikaning terma jamoasida mas'uliyatli halqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishlar bilan Vatanimizning shuhrati va o'zbek sportini g'ururini ko'tarishdan iborat. Sportda bu intilish Olimpiya o'yinlarida, Jahon va Yevropa, Osiyo chempionatlarida, yirik halqaro turnirlarda jamoa va yakka birinchiliklarda yutib chiqishdir.

Bu maqsad gimnastikachi, trener va rahbarning birgalikda jiddiy faoliyat yuritishni belgilaydi.

Boshqachasiga aytganda, yuqori natijalar stoliga erishishga da'vo qilmaydigan gimnastikachining oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni ifoda etadi.

O'zbekiston Respublikasi mudofaasi va xizmatiga tayyorgarlik, jismoniy barkamollikka erishish, salomatlikni mustahkamlash – shular shug'ullanuvchi oldiga qo'yishi mumkin bo'lgan asosiy maqsad.

Gimnastikani yo'lini to'g'ri tanlab olish uchun bashorat qilish – kelajak to'g'risida ilmiy asoslangan ma'lumotlar zarur.

Gimnastikada birinchi navbatda ixtiyoriy mashqlar mazmunini bashorat qilish muhimdir. Misol uchun bunday bashorat Olimpiya to'rt yilligining boshida ko'rsatgichlarning o'zib ketuvchi tayyorgarligiga kiritish muhim ta'sir etadi – birinchi navbatda yangi elementlarga o'rgatishning rejalashtirilishiga.

**Yuqori darajadagi gimnastikachilarning ko'p yillik
tayyorgarligi sxemasi**

Bosqich-lar	Saralash va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi		Maxsuslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi		Yuqori muvaffaqiyatga erishish bosqichi		Yakuniy bosqich
	Davrlar		Boshlang'ich maxsuslashtirilgan tayyorgarlik	Chuqur maxsuslashtirilgan tayyorgarlik	Ustalikka erishish	Yuqori natijalarga erishish	
Yoshi	Erkak	9 yoshgacha	12 yoshgacha	15 yoshgacha	18 yoshgacha	18 yosh va undan katta	Natijalarning pasayishi
		8 yoshgacha	10 yoshgacha	13 yoshgacha	16 yoshgacha	16 yosh va undan katta	
Dastur	URM	Tayanch elementlar, ma-lakaviy dastur	Tayanch kombinatsiyalar, malakaviy dastur	Maxsus talabalar, FIJ dasturi	FIJ dasturi, maxsus talabalar, modeli kombinatsiyalar		Malakaviy dastur

Asosiy yuklamalar	Nazorat yuklamalari	O'qitish darajasi	II daraja – SUN – SU	SU – XTU	Daraja yuklamalari
Maxsus bo'limning tashkiliy shakllari	Bolalar bog'chasi, maxsus guruhlar	Maktab seksiyalari, BO'SM	Maxsus sinflar, BO'OZSM, BO'SM	OSUM, terma jamoalar	SSU seksiyalari boshqarmalar

Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish sxemasi

Tayyorgarlik maqsadi
Natijalarni bashorat qilish
Tayyorgarlik parametrlarini modellashtirish
Tayyorgarlik bo'yicha nomzodlarni tanlab olish
Tayyorgarlikni rejalashtirish
Tayyorgarlik dasturi
Tayyorgarlikni nazorat qilish
Tayyorgarlikni tuzatish

O'tganlarni tahlil gimnastikani rivojlantirish qonuniyatlarini ko'rsatadi, aniq bashorat uchun eng qulay vaqtni belgilovchi uning hozirgi paytda va kelajakdagi holati hisobga olinadi.

Mazkur sxema V.V.Kuznetsov va A.A. Novikovlar tavsiya qilgan qarashlarga muvofiq deb qaraladi.

Gimnastikachilarni tayyorlash tizimida rejalashtirish va dastur muhim ahamiyatga ega.

Rejalashtirishning asosiy maqsadi – vaqtida tayyorgarlik jarayonini tartibga solish, uning natijalarini nazorat qilish va baholay olish imkoniyati, tayyorgarlikni har qadamda boshqarish. Va oxirida kimni qisqa vaqt ichida trenirovkani tuzishda eng qulay variantlarni ayniqsa, o'rgatishni maqsadgi muvofiq usullarini topsa, o'sha g'alaba qozonadi. Vaqt bo'yicha gimnastikachining ko'p yillik tayyorgarligidagi barcha jarayonlar va uning alohida bosqichlari rejalashtiriladi. Sport formasining vujudga kelishi, dasturni o'zlashtirilishi, musobaqalar kalendari – buning hammasi aniq rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

Rejalashtirish istiqbolli, kundalik va tezkor, guruhli va individual bo'lishi kerak. Rahbar va trenerning rejasi gimnastikachining individual rejasidan farq qiladi (sport gimnastikasi darsligida batafsil berilgan).

Tayyorgarlik dasturi gimnastikachining mazkur bosqichidagi texnik mahoratini aniqlovchi elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar ro'yxatini, va harakat imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun bir qator yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. Yordamchi mashqlarga xoreografik tayyorgarlik vositalari, batutdagi mashqlar, UJT va MJT mashqlari va h.k.lar kiradi. Umumta'lim maktablari va Oliy o'quv yurtlari uchun ham dasturlar mavjud. BO'SM, BO'OZSM, OSMI uchun dasturlar sportga aloqador.

Tayyorgarlikda nazorat sport-texnik natijalarini tekshirishning davriy tizimini, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat va salomatlikni ko'zda tutadi. Keltirilgan har bir kategoriyalardan, ulardan qo'yilgan vazifaga qarab nazorat turlari aniqlanadi. Misol uchun,

texnik tayyorgarlikni nazorat qilishda alohida elementlar ya'ni, o'quv nazorat musobaqasida baho uchun bajariladigan butun bir kombinatsiyani o'rganib olish zarur bo'lgan yuklamalar sifatida bilish mumkin. Jismoniy tayyorgarlikni trenirovka jarayonida nazorat yuklamalarini nazorat yuklamalarini qabul qilish yo'li bilan (musobaqa dasturidan olingan kuch elementlari, MJT mashqlari va h.k) va laboratoriya sharoitlarida (yetakchi mushaklar guruhining kuch imkoniyatlarini baholash) amalga oshirilishi mumkin. dispanserizatsiya, tibbiy biologik tekshirish ham nazorat shaklidir. Tayyorgarlikni va uning alohida bo'limlarini rejalashtirish, pedagogik va tibbiy-fiziologik nazorat masalasi katta e'tiborga loyiq va darslikda alohida bob va bo'limlar shuga atalgan.

Tayyorgarlik korreksiyasi – real imkoniyatlarni hisobga olib borilgan tayyorgarlik parametrlariga yaqin kelish uchun alohida qismlar tizimini to'g'irlash va aniqlik kiritish. Korreksiya qilish ko'rsatgichlarni pasayishiga (obyektiv qiyinchilikda paydo bo'luvchi imkoniyatlarga juda ortiqcha baho berish paytida) hamda ko'tarilishiga olib kelishi mumkin.

12.2. Sport mahoratiga erishish davrida gimnastikachi o'smirlar bilan ishlash xususiyatlari

Gimnastikachining sport mahoratiga erishish davri insonning biologik va ijtimoiy rivojlanishda muhim bosqichiga to'g'ri keladi. Bu davrdagi uch yillik tayyorgarlik jarayonida o'smir yigitga, erkakka aylanadi, maktabni tamomlaydi, o'rta ma'lumotga ega bo'ladi, kelajakdagi kasbini tanlaydi va nihoyat ma'lum imkoniyatlar mavjud bo'lgandan keyin sport ustasi, halqaro toifadagi sport ustasi bo'ladi. Bunda trener – murabbiy, trener – tarbiyachining roli katta ahamiyatga ega.

16–18 yoshli gimnastikachilarning morfofunktsional xususiyatlari. 16–18 yosh katta maktab yoshi yoki o'smirlikka kiradi. Bu davrda, qoldaga binoan, gimnastikachilarda jinsiy yetilish shaxsiy og'irligi va tanasining uzunligini jadal o'sishi kuzatiladi. 1,5–2 yil,

16 va 18 yoshning orasida gimnastikachilarning og'irligiga o'rtacha 14–18 kg va bo'yiga 13–17 sm qo'shiladi.

18 yoshda va undan keyin jinsiy yetilishning yakunlanishi bilan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'sish sur'ati ancha pasayadi. Skeletning asosiy qismlarida suyak qotishi yakunlanadi. Tananing eniga ortishi va mushak og'irligining jadal o'sishi kuzatiladi. Shuning uchun bu davrni ko'pincha ikkinchi davri deyiladi.

Bu vaqtgacha gimnastikachilarning mushak tizimi yetarlicha rivojlanadi. Mushaklarning umumiy og'irligi tananing og'irligiga nisbatan taxminan 45% tashkil etadi. Nisbiy kuch ko'rsatkichi maksimumga yaqin. Bu gimnastikachini dinamik va statik xarakterga ega murakkab kuch mashqlarni (yon tomondan qo'llarga tayanish, gorizontal tayanish va osilib tayanish) bajara olishiga yordam beradi.

O'smirlar yoshida tananing ko'pgina organlari anatomik rivojlanishi to'xtaydi, markaziy asab tizimining shakllanishi butunlay yakunlanadi. Bu esa sportga takomillashish uchun qulay shart-sharoit yaratadi.

7-chizma. O'quv trenirovka mashg'ulotining turlari.

Gimnastikachilar tayyorgarligi

Maqsad va vazifalar: o'qitish, tarbiyalash, funksional imkoniyatlarni oshirish

Tayyorgarlik shakli

Trenirovka shakli		Musobaqa shakli		Musobaqadan tashqari, trenirovkadan tashqari shakli
Tayyorgarlik turlari	Mashg'ulot xili (tipi)	Yordamchi musobaqa	Asosiy musobaqa	Nazariy mashg'ulot
<i>Texnik</i>	<i>Razminkali mashg'ulot</i>	<i>Yondoshtiruvchi</i>	<i>Tanlab olingan</i>	<i>Gigiyenik tadbirlar</i>

<i>Jismoniy</i>	<i>O'quv mashg'ulot</i>	<i>Nazorat</i>	<i>Asosiy</i>	<i>Tiklovchi tadbirlar</i>
<i>Psixologik</i>	<i>Trenirovka</i>			<i>Tartibni tashkil qilish</i>
<i>Taktik</i>	<i>MJT</i>			<i>Ovqatlanishni tashkil qilish</i>
<i>Nazariy</i>	<i>UJT</i>			
	<i>Nazorat</i>			
	<i>Modelli</i>			
	<i>Tiklovchi</i>			

Ishning mazmuni va uslublari

Ishning asosiy vazifalari. Mazkur bosqichdagi asosiy vazifalar quyidagilar:

1) Maxsus jismoniy sifatlarni yuqori darajada saqlash va rivojlanishi uchun sport ustasi dasturi kombinatsiyalar, birikmalar va elementlarni o'zlashtirish;

2) Halqaro va butunittifoq musobaqalaridagi chiqishlarda tajribaga ega bo'lish.

Jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik gimnastika asboblari va asboblarsiz yondostiruvchi – rivojlantiruvchi bir qator mashqlar va komplekslarni bajarish asosida tuziladi. Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlarni katta e'tibor beriladi: mushak kuchi, egiluvchanlik, tezkor-kuch sifatlari va chidamlilik. Undan tashqari bu ish har bir trenirovka mashg'ulotining oxirida (15–25 daqiqa) tizimli olib boriladi, bu bilan haftasiga bitta-ikkita maxsus trenirovka o'tkazish maqsadga muvofiq.

Mushak kuchini rivojlantirish uchun shaxsiy – kuch mashqlari bilan birga turli og'irliklardan foydalaniladi. Bu yerda turli sikli komar va jiletlar kabi snaryadlar bilan mashqlar bajarish mumkin (16–17 yoshlilarda o'z tanasi og'irligining 15% dan ortiq bo'lmasligi kerak).

Og'irliklar bilan ishlaganda ularning og'irligi gimnastikachi og'irligining $\frac{1}{4}$ qismidan oshib ketmasligi kerak.

Texnik tayyorgarlik. Tayyorgarlikning bu bosqichida yangi elementlarga o'rgatish davom ettiriladi. Lekin kombinatsiyalar va birikmalarining o'zlashtirilishiga katta e'tibor beriladi.

Kombinatsiyalarning kompozitsiyasi, mazmuni va bajarish usuli gimnastikachi-o'smirlarning individual xususiyatlariga va intilishiga mos kelishi kerak, bu esa mashqlarni ko'r-ko'rona ko'chirib olishni istisno qiladi. Xoh u mashhur chempion bo'lsin, ijodda izlanish va uni namoyon qilishni nafaqat trenerdan, balki sporchining o'zidan talab qiladi.

Texnik tayyorgarlikni rejalashtirishda sport ustasi nomzodining har bir musobaqadagi kombinatsiyasida kamida bir-ikkita perspektiv (manzarali) elementlar yoki qiyinchiligi yuqori bo'lgan birikmalar bo'lishiga harakat qilish kerak.

Gimnastikachi o'smirlar bilan ishlashning ba'zi xususiyatlari. Gimnastikachi o'smirlar bilan ishlash shakllari, uslublari va mazmuni xuddi katta yoshli gimnastikachilar bilan ishlagandek.

Biroq ularning biologik rivojlanishi, jismoniy yetilishi tezligining ortda qolishi ba'zan gimnastikachining o'zini tutishda va sport ustaligining o'sishida aks etishi bilan xarakterlanadi.

Gimnastikachi xulqining tipik shakllari kam kuzatilishi mumkin. bir tomondan o'smir o'ziga hamma narsani ep ko'ruvchi, diqqat markazda bo'lishga intiluvchi yosh bola rolini o'ynaydi, ikkinchi tomondan sinfdoshlari bilan o'zini solishtirib, o'zini jismoniy tomondan yetuk emasligini sezadi va odamovi bo'lib qoladi.

Haqiqatda, sport zalida bu sirdan paydo bo'lmaydi. Bu yerda aksincha. Sport orqali o'spirin o'z fikriga ega bo'lishga harakat qiladi. Balog'at davriga yetishning oldingi davrni davom ettirish va bunga erishishni jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'p trenirovka qilishga imkoniyat beradi.

Jinsiy yetilish davri boshlanishi bilan, ayniqsa faol fazasida ish ancha boshqacha bo'ladi. Shu bilan bog'liq organizmni qayta qurilishi va tananing uzunligi va og'irligining jadal o'sishi harakatning vaqtinchalik diskoordinatsiya bo'lishigina olib keladi, qiyinchilik hissi tug'iladi, ko'pincha murakkab aprobatik mashqlar va kombinatsiyalar tugul yaxshi o'rganilgan mashqlarni bajarishda qo'rqish paydo bo'ladi. Trenirovkada gimnastikachi har doimgidan tezroq charchaydi.

Shu vaqtda ma'lum bir mushak kuchining va boshqa jismoniy si-
fatlarning rivojlanishida yetishmovchiliklar seziladi, negaki ularning
o'sish sur'ati keskin kamayadi.

Yoshga qarab o'sishning oldindan ko'ra olish kerak va tayyorgar-
likni shunga muvofiq tuzish va rejalashtirish kerak.

Jinsiy yetilishning faol fazasi davri davomida (7–12 oy) yukla-
malarning olib ketishi ustidan vrach-pedagogik nazorati muhim
ahamiyatga ega bo'ladi. Trener zarur paytlarda gimnastikachiga
sezdirmasdan trenirovkaning ehtiyoj (avaylash)lash tartibini tuzish
kerak, diqqatni ko'proq texnikani takomillashtirishga qaratish kerak.
Bu vaqtda murakkab elementlarga o'rganishni minimumga nisbatan
olib borish kerak.

Trenirovka jarayonini tashkil qilishning muhim payti turli mushak
guruhlariga yuklamalar berishning tiklanish va faol dam olish uchun
ko'pkurash turlaridagi pauzalarning ishiga hisoblanadi.

Bu o'tkir paytda gimnastikachini musobaqalarda ishtirok etishi-
dan vaqtincha ozod qilish chiqar kerak.

***Sport mahoratiga erishish davrida gimnastikachi qizlar bilan
ishlash xususiyatlari.*** Ayollar gimnastikasi rivojlanishining zamo-
naviy bosqichida 13–16 yosh, sportcha takomillashtirish ancha faol
davri hisoblanadi. Bu davrda ma'lum qobiliyatlarga ega gimnasti-
kachi qizlarning aksariyati nafaqat sport ustasi me'yorini bajaradi,
balki respublikaning asosiy terma jamoasi tarkibiga hammadan qo-
biliyatli lari – jahonning yoshlar va asosiy terma jamoalari tarkibiga
kiritiladi, bu vaqtda ayniqsa trenirovka va musobaqa yuklamalari
miqdori va jadalligi ustidan, sportchi qizlarning psixologik holati us-
tidan pedagogik va vrach nazoratini jiddiy olib borish kerak.

Gimnastikachi qizlarning morfo-funksional xususiyatlari. 13–
16 yoshni balog'atga yetishning oldingi va balog'atga etish davri-
ning boshlanish davri deb qaraladi. 13 yoshda tananing uzunligi va
og'irligining birdaniga o'sishi kuzatiladi. Bo'y o'rtacha 5–6 smga
(ba'zida 8–10 smga), og'irlik 4–5 kg.ga (ba'zi hollarda 7–8 kg.ga)
ortadi. Tananing proporsiyasini birdan o'zgarishi tufayli ba'zi ha-

rakatlarning disskoordinatsiyasi, kuchga bog'liq ko'rsatgichlarning pasayishi kuzatiladi.

Gimnastikachi qizlar 14–15 yoshda jinsiz bezlar faoliyati aktivlashadi, qo'shimcha jinsiy belgilar rivojlanadi. Tana uzunligi va og'irligi o'sadi, lekin 13 yoshdagiga qaraganda o'sish sifati pastroq bo'ladi. Gimnastikachilarning harakat sifatlarida ba'zi asinxronlikda aks etadigan hodisalar qatorida chuqur ichki fiziologik qayta qurish sodir bo'ladi.

Organizmda o'sish gormoni dominant rolini o'ynaganda harakat imkoniyatlari garmonik va bir tekis rivojlanishi aniqlangan. Bu rivojlanish jinsiy gormon dominant bo'lishni boshlaganda buziladi.

16 yoshda jinsiy yetilish davrida yana tananing og'irligi o'sishi sodir bo'ladi. Gimnastikachi qizlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatgichlari quyidagicha: bo'y $153 \pm 7,0$; og'irlik $43,1 \pm 6,6$; ko'krak aylanasi $76,4 \pm 5,8$ bu vaqtda gimnastikachilar tana og'irligi oshishini cheklaydigan maxsus dieta saqlashlari kerak. Trener bilan vrach gimnastikachining ovqatlanish tartibini, organizm uchun zarur ozuqalar, minerallar, tuzlar va vitaminlar miqdorini balansini aniqlashi kerak.

13–16 yoshli gimnastikachilarda tana organlarining anatomik rivojlanishi hali tugamagan bo'ladi. MAT (markaziy asab tizimi) ning shakllanishi davom etadi. Shuning uchun gimnastikachilarning psixikasi hali anchagina o'zgaruvchan bo'ladi. Xavfli va jarohat xavfi bo'lgan elementlar bilan bog'liq ishning ko'p miqdorda bo'lishi, sportchida nafaqat jismoniy, balki yuqori darajada psixik charchashni keltirib chiqaradi.

Ishning asosiy vazifalari. Sport mahoratiga erishish bosqichida gimnastikachilar tayyorgarligining asosiy vazifalari:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning maqsadga yo'naltirilishi asosida ixtiyoriy dasturning murakkablashgan yo'nalishida texnik tayyorgarlikni kelgusida takomillashtirish.

2. Harakatlar "maktab"ida xoreografik tayyorgarlikni takomillashtirish, artislik va aniqlikni ishlab chiqish.

3. Sport texnikasi ishonchliligini va butun ittifoq va halqaro musobaqalari sharoitlarida mustahkamligini oshirish.

Jismoniy tayyorgarlik. Gimnastikachi qizlarda xuddi gimnastikachi o'smirlardagi singari jismoniy tayyorgarlikni maxsus jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi bo'yicha mashqlar va majmualardan topgan. Bu yo'nalishda ishlash bu bosqichda eng muhim bo'lgan umumiy funksional tayyorgarlikni oshirish va maxsus chidamlilikni ishlab chiqish masalasi bilan birga olib boriladi. Bu masala ayniqsa, oxirgi yillarda, qachonki, erkin mashqlarni oxirida murakkab akrobatik birikmalarni bajarish zaruriyati bo'lganda paydo bo'ladi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanishi tezkor-kuch sifatlari, sakrovchanlik, gavda va yelka kamari mushaklarining tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish va takomillashtirish yo'lidan boradi (qo'shpoyada mashqlar kompozitsiyasi talablari munosabati bilan – kombinatsiyalar 14 elementgacha uzayadi). Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi ustidan tizimli nazorat katta e'tibor qiladi. U gimnastikachining, MJTning differensialangan individual xarakteristikasini oshishga yordam beruvchi jismoniy sifatlarni rivojlanish jarayonida muvofiq tuzatishlar kiritish testlarning ilmiy asoslangan tizimlari yordamida amalga oshiriladi.

Texnik tayyorgarlik. 13–16 yoshli gimnastikachi qizlar texnik tayyorgarligining asosiy xususiyatlaridan birini o'z ichiga oladi. Bu davrda ixtiyoriy dasturning murakkab, xavfli elementlarni o'zlashtirish ustidan faol ish olib boriladi. Bunga asos bo'lib: tananing unga katta bo'lmagan og'irligi, harakat tezligi va mushak kuchiga nisbatan yuqori ko'rsatgichi, qo'rquvsizlik (ayniqsa 15–16 yoshgacha) hisoblanadi. Bu yoshda gimnastikachilar nafaqat ma'lum (mashhur), balki yangi, ilgari bajarilmagan elementlarni ham o'zlashtiradilar (brevnoda Korbut saltosi, Korbut petlyasi va Burda va S.Diomidovanning qo'shpoyadagi vertushkasi va boshqalar).

Ijro etish mahoratini takomillashtirishga jiddiy e'tibor qaratish kerak. Barcha dasturlarni, shu bilan birga eng murakkab elementlarni va artistik ijro etish bilangina yuqori natijalarga erishish mumkin.

Shu maqsadda xoreografiya vositalaridan keng foydalaniladi. Har bir mashg'ulotda, hattoki musobaqa davrida ham xoreografik razminka (30–35 daqiqa) bo'lishi shart.

Umumiy xoreografik razminkaning davomi sifatida brevnoda raqs qadamlari, siltashlar, burilish va sakrashlarni seriyali bajarishlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Butunittifoq va halqaro masshtabida, shaxsiy jamoa musobaqalarida 13–16 yoshli gimnastikachi qizlarning qatnashi munosabati bilan chiqishlarning ishonchlilik va mustahkamlik roli oshmoqda. Shu maqsadda musobaqadan 1,5–2 oy oldin o'zlashtirilgan ko'pgina elementlar va kombinatsiyalar kiritilgan musobaqa kombinatsiyalarini aniqlashtirib olish zarur.

Ishning shakli. Mahoratga erishish bosqichida gimnastikachilarning ish qobiliyati ancha yuqori ko'rsatgichlarga yetadi. Ular tomonidan bajarilgan element va kombinatsiyalarning hajmi gimnastikachi – o'smirlar yuklamasiga nisbatan taxminan 1,5-martaga oshib ketadi. Ko'p yillik kuzatishlar gimnastikachilarning trenirovka yuklamalarini ko'tarilishiga moyilligini aniqladi. Shu o'rinda gimnastikachilar tayyorlashning zamonaviy tizimini xususiyalaridan birini ya'ni ish hajmi oshishining sur'atini ayniqsa, butun kombinatsiyaning soni bo'yicha kamayishda paydo bo'lishini ta'kidlash joiz. Bu ayollar gimnastikasi ko'pkurashi dasturining keskin murakkablashishi bilan bog'liq, demak nafaqat jismoniy, balki psixologik yuklamalarning ko'p miqdorda oshishi bilan ham bog'liq.

Shuning uchun trenirovka ishini rejalashtirish va amalga oshirishda trener va sport vrachiga katta ma'suliyat yuklatiladi. Gimnastikachi qizlarning bu yoshdagi fiziologik va psixik xususiyatlari ayniqsa, trenirovkaning birxilligida natijalar o'sishining sekinlashishiga olib keladi.

Shuning uchun yillik davrni rejalashtirganda albatta yuklamalarni almashtirib turish kerak ("mayatnik" prinsipi). Yuklamalarning katta miqdorini, musobaqa jadvaliga muvofiq, kamaytirish bilan almashtirish kerak.

Mahoratga erishish bosqichida ba'zi ko'pkurash turlari ish miqdorini taqsimlashda ma'lum qonuniyatlar paydo bo'ladi.

Gimnastikachi qizlarning mashq qilganligining yuqori darajasiga muvofiq musobaqa davrida kombinatsiyalarning umumiy miqdoriga nisbatan quyidagilar keltirilgan.

15–16 yoshli gimnastikachi qizlar trenirovkasini ularning salomatligi ya'ni hayz ko'rish davridagi xususiyatlarini ham hisobga olib rejalashtirish kerak. Tadqiqotda gimnastikachilar hayz ko'rish hisobiga ish qobiliyati darajasining o'zgarishi ko'rsatilgan. Katta miqdorli yuklamalar bilan trenirovka qilishining va musobaqalarda qatnashishining eng qulay davri 19–21 kuni hisoblanadi.

13–16 yoshli gimnastikachi qizlar bilan ishlashda tarbiyaning o'ziga xosligi, 13–14 yoshga kelib sport ustasi me'yorini bajar-gan gimnastikachi qizlar jiddiy trenirovka ishi yo'lidani o'tadilar. Faqatgina maqsadga intiliuvchan, intizomli, irodasi kuchli bo'lgan sportchilargina bunday mahoratga ega bo'lishi mumkin. Trenirovka jarayonining o'zi va musobaqalarda ishtirok etish gimnastikachi-ni bir qator, xislatlarni ishlab chiqadi: odatdagidan ancha katta odamlardagidek motivatsiyaning yuqori darajasi, irodaviy o'zini nazorat qilish, mustaqillik, stress holatda psixik mustahkamlik. Shu vaqtning o'zida sportchi qizlar doimo trener murabbiy tomoni-dan boshqarilishi va qo'llab quvvatlanishini talab qiladi. Sportchi bilan trenerning o'zaro munosabatlari ko'pincha gimnastikachi-ni ijodiy o'sishi va uning sportda uzoq vaqt turishini belgilaydi. 13–16 yosh gimnastikachi va trenerning o'zaro faoliyatlarini yax-shi natijalarda saqlab qolishi uchun qiyin bo'lgan yosh hisoblanadi. Bu paytda ayniqsa, trener o'zining xulq-atvori, axloqi, tanbehlariga ahamiyat berishi kerak. O'z obro'sini, to'liq ishonchni va o'zaro hurmatni saqlash – kelajakdagi samarali ishning zarur shart-sha-rolidir. Ko'pgina gimnastikachilar va trenerlar bu davrdan muvaf-faqiyatli o'tadilar.

Oxirgi yillarda keng tarqalgan ikki trener: ayollar va erkaklarning birga jamoa bo'lib ishlash tajribasi gimnastikachilar bilan ishlashda

katta foyda keltiradi. Bu yosh gimnastikachi qizlarning garmonik tarbiyasida samarali sharoit yaratadi.

Gimnastikaga o'rgatishda psixologiya.

Sport gimnastikasida harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni muhim, hammasidan oldin koordinatsion, psixologik qiyinchiliklarni yechish bilan bog'liq. Bu qiyinchiliklarni yengish maqsadida, o'rgatishning asosiy sharoiti sportchining koordinatsion imkoniyatlarini muntazam takomillashtirishi hisoblanadi. Ba'zan yillar mobaynida sportchi koordinatsion imkoniyatlarini takomillashtirilmagani uchungina mahoratning o'sishi pasayadi.

Qiyinchilikning muhim guruhlariga xavf bilan bajariladigan mashqlar bilan bog'liq qiyinchiliklar kiradi. Bunday mashqlarni o'rganayotganda sportchi vahima va qo'rquv ko'rinishidagi o'ta psixik zo'riqishga uchraydi. Psixik zo'riqish murakkab harakatni bajarishga tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan omil. Biroq u sportchining harakat va psixik faolligining pasayishiga chegarasiga ega.

Psixik holatni zo'riqishini profilaktika qilishda tayyorgarlik va ixtiyoriy mashqlar, maxsus yordamchi snaryadlar va shunga o'xshashlarni keng qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Harakat koordinatsiyalarining turli-tumanligi, bir tomondan, ham harakatni bajarishdagi aniqlikka yuqori talablar, boshqa tomondan – sportchilarda mushak harakat tasavvuriga mos keluvchi rivojlanishning va shakllanishning muhimligiga sabab bo'ladi. Shuning uchun oxirgi yillarda ideomotorli trenirovka deb nomlangan uslubiyotni topib, ko'p qo'llanilmoqda. Oxirgi mohiyat sportchilarda bajarayotgan harakatni faol ko'rsatish imkoniyatini maqsadga qaratib rivojlanishdan iborat.

Nihoyat, psixologiyada eng qiyin masala, sport gimnastikasiga o'rgatishda harakatni anglash omili bilan bog'liq.

O'rgatish jarayonida trenerning pedagogik ko'rsatmalari birinchi o'rinda, trenirovka va o'qitishning turli fazalarida bajariladigan harakat tartibi shaklini ongli va ongsizlik bilan nisbatini qanday bilish kerakligida o'z bilimiga tayanadi.

Maqsadga qaratilgan fe'l-atvor (faoliyatda) tashkil qilish to'g'risidagi hozirgi tasavvur onglilik tartibi har doim tanaffusli ongsizlilik esa – to'xtovsizligi to'g'risida guvohlik beradi. Shuning uchun tartibga solishning ikkala shakli har doim harakatlar boshqarishda qatnashadi. Lekin trener faoliyat jarayonida sportchini faqat tartibga solishning onglilik shakli asosida boshqaradi. Buning natijasida mazkur masala harakatga o'rgatish pedagogikasida birinchi darajali mazmunni hal qiladi.

Musobaqa ishonchliligini baholash.

Sportchining musobaqa ishonchliligi deganda, oldin bo'lgan trenirovka faoliyatida natijaviyligi bo'yicha mos keluvchi, musobaqa sharoitida xatosiz to'xtovsiz faoliyat tushuniladi. Musobaqa sharoitida natija pasaygan barcha holatlar sportchining ishdagi ishonchsizlik faoliyatini xarakterlaydigan inkorlar deb qarash kerak. Ishonchsizlikni bunday izohlanishi, "turg'un" barqarorlik faoliyat tushunchasini farqlashga imkon beradi. Turg'unlikni ishonchlilikning asoslaridan biri deb qabul qilish zarur. Ya'ni musobaqaning murakkablashtirilgan sharoitlarida ishni xususiyatga qarab to'xtamasdan bajarish. Sport gimnastikasida musobaqa ishonchliligi muammosi o'sha muhim hisoblanadi, avvalo psixologik omilni kuchdagi ifodasida.

Ishonchlilikni o'rganish uchun sportchining ishonchsizlik faoliyatidagi asosiy sabablarni aniqlashdan boshlash kerak. Buning uchun trener barcha omadsiz musobaqa harakatlarini hisobga olish kerak. Keyin har bir omadsizlikni ma'lum sxema bo'yicha psixologik tahlil ishlab chiqiladi: musobaqa jarayonida, musobaqadan oldin bevosita omadsiz urinishlarni bajarishdan oldin sportchining kechinmalar, xususiyatlari, mashqlar jarayonida psixik reguliyatsiyalarning xususiyatlari va h.k. So'rov va shaxsiy kuzatish natijalari asosida omadsizlik sabablari xulosa qilinadi.

Musobaqada omadsizlikning psixologik tahlili natijasida trenerning ish hujjati hisoblangan maxsus karta kiritish kerak. Har bir hodisani ishonchlilik psixologik holati bilan tahlil qilish muhimdir. Trener mazkur omadsiz urinishlar tasodifiy yoki tabiiyligini aniqlashi

kerak. Bunda tasodifiy, kam ehtimolilik, oldindan ko'ra olmaslik lekin, biron sababga ko'ra tushunishdan chiqish kerak. Shunga muvofiq omadsizlik ikki guruhga bo'linadi. Bu ikki guruhdan uchta kichik guruhlarga ajratiladi: shaxsiy psixologik reguliyatsiyaning buzilishi bilan bog'liq omadsizlik; psixologik tartib sabablariga ko'ra ish qobiliyatining vaqtinchalik pasayishi bilan bog'liq omadsizlik; "turg'unlik shikastlanishidagi aniqlik" asosi bo'yicha.

Omadsizlikni tartibini keltirilgan sxema bo'yicha tizimli o'tkazilishi ularning xarakterli sabablarini aniqlashga va gimnastikachilarning musobaqa ishonchliligini oshirish bo'yicha profilaktik tadbirlarni muvofiq ravishda ishlab chiqish va amalga oshirishga yordam beradi.

12.3. Sport gimnastikasi mashg'ulotining ilmiy va tibbiy -biologik ta'minoti

Vrach nazorati

Gimnastikada vrach nazorati shug'ullanuvchilar guruhlarini sistematik dispanser kuzatuv, musobaqa va o'quv trenirovka mashg'uloti jarayonida o'tkaziladigan vrach pedagogik nazorati; musobaqa va mashg'ulot o'tkaziladigan joyning kundalik nazorati (zallar, yechinish xonalari, dush xonalari, hojatxona va boshqa binolar); musobaqalarda tibbiy sanitar xizmati; sportda jarohatlanish profilaktikasi; targ'ibot-tashviqot ishlarini ko'zda tutish kerak.

Keyingi yillarda malakali gimnastikachilarni tayyorlashda tibbiy biologik ta'minotning kompleksli tizimi shakllandi. Unga chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv (CHTT), bosqichli kompleksli tekshiruv (BKT), kundalik tekshiruv (KT)ni o'z ichiga oladi.

Bu ishlarning hammasi dispanser vrachlari guruhi va gimnastika bo'yicha ilmiy xodimlar hamda trenerlar tomonidan amalga oshiriladi.

Yiliga 2-marta o'tkaziladigan CHTT (chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv) tayyorgarlik va musobaqa davrining boshida, sportchilar yig'inlarda kundalik tartibning analizi, terapevt ko'rigi, siydik va qonning klinik tahlili, ko'krak qafasi rentgeni, elektrokoordiogram-

ma, vrach mutaxasislar konsultatsiyasi, shu jumladan endokrinolog nazoratidan iborat.

Gimnastikachilarni antropometrik tekshiruvdan o'tkazish CHTning zarur qismi hisoblanadi. Bunda gimnastikachi tanasining proporsiyasi to'g'risida, tananing turli og'irliklari (yog', mushak, suyak) nisbati to'g'risida, yog' qatlami topografiyasi to'g'risida va h.k. to'la ma'lumot olish juda muhimdir.

Gimnastikachining mashqlanganlik darajasi va organizmning funksional holatini baholash uchun CHTT va BKT o'tkazilganda maxsus test yuklamasidan foydalaniladi: majburiy erkin mashqlarni 3 minutli vaqtda dam olish bilan ikki martadan bajarish. Razminka va test yuklamasini boshlashdan oldin (tinch holatda) gimnastikachining pulsi, arterial bosimi o'lchanadi, elektrokoordiogramma, qon klinik-bioximik tahlil (eritrotsitlar, gemoglobin, glyukoza, siydikchil) elektromiotopometriya qilinadi, oddiy va murakkab harakat razryadlari tekshiriladi. Birinchi bajarilgan erkin mashqlardan so'ng puls va arterial bosim takroran bajarilgandan so'ng esa – yuqorida ko'rsatilganlarning hammasi registratsiya qilinadi. Gimnastikachi 30 daqiqalik dam olgandan so'ng yana bir marta barcha ko'rsatkichlari registratsiya qilinadi. Mazkur o'lchovlarning barchasi taqqoslanib (yuklamagacha, test yuklamasidan keyin va tiklanishdan keyin) organizmning tegishli tizimi holati to'g'risida xulosa qilinadi.

Vrachlar trenerlar va ilmiy xodimlar bilan olingan natijalarni muhokama qilgandan so'ng, sportchi oganizmini o'ziga xos yuklamaga ko'nikishi to'g'risida, uning potensial holatlari to'g'risida xulosa qiladi va trenirovka yuklamasi korreksiyasi bo'yicha tavsiya beradi.

KT (kundalik tekshiruv) zarur paytlarda o'tkaziladi (oyiga 2-maradan kam bo'lmasligi kerak). KT dasturi ancha oddiy uslublar va sinovlarni (gimnastikachining funksional imkoniyatlarini mos keluvchi yuklama) o'z ichiga oladi. Gimnastikachi organizmining teronirovka yuklamalariga ko'nikish tizimini baxosi uchun yaxshi natijalar morforatsiya qilingan orto-proba sinovini qo'llashga imkon beradi.

Bu sinov quyidagicha o'tkaziladi: gimnastikachi 2–3 daqiqa gorizontol holatda yotadi, uning pulsi va arterial bosimi o'lchanadi. Keyin gimnastikachi devordan bitta oyoqning o'lchamiga eng masofada turadi (oyoqlar teng bo'lishi kerak) va unga orqa bilan suyanib turadi (dumg'aza qismiga diametri 12 sm bo'lgan valik qo'yiladi) va bo'shashadi. Tananing egilgani polga nisbatan 750ni tashkil etadi. 3 daqiqadan keyin puls chastotasi va arterial bosim registratsiya qilinadi. Keyin gorizontol holatdagi va orto holatdagi olingan o'lchovlar solishtiriladi.

Shu tarzda vrach o'z vaqtida vegetativ funksiyalarni ilk marotaba buzilishi, juda charchash, emotsional zo'r berish va h.k.larni aniqlash mumkin. Olingan ma'lumotlar asosida vrach trener bilan birga kundalik trenirovka yuklamalari va tiklanish vositalariga tuzatishlar kiritadi. Bunday sinov juda qulay, u yotgandagi va turgandagi pulslar farqi daqiqasiga 40-martadan oshmasligi kerak.

KTni o'tkazish uchun elektromiotonometriya uslubi ancha samaralidir. U ayniqsa, lokal xarakterdagi trenirovka yuklamalarini ko'chirish darajasini operativ nazorat qilishga sharoit yaratadi (masalan, tanib sakrashni trenirovka qilganda oyoq kafti va boldir mushaklarida).

Ortosinov va elektromiotonometrik tadqiqot ayniqsa ertalab va trenirovkadan keyin birdan o'tkazish maqsadiga muvofiqdir.

Jarohatlanish profilaktikasi, birinchi yordam ko'rsatish va tiklovchi tadbirlar. Sport gimnastikasida jarohatlanish darajasi juda yuqori. Biroq, vrachlar, trenerlar bilan birgalikda jarohatni oldini olish to'g'risida ish olib borilsa, gimnastikachilarni jarohatlanishi ancha kam uchraydi. Aynan shuning uchun har bir o'qituvchi va trener jarohat sabablarini yaxshi bilishi kerak.

Ko'pincha gimnastikachilarda ma'lum bir vaqtga qisman yoki butunlay ish qobiliyatidan mahrum qiluvchi bo'g'imlar cho'zilishi va lat yeyishi uchrab turadi. Bunda barcha jarohatlarning 70% gimnastikachilar qo'llarida yuz beradi. Jarohat olishning sabablari yoki shart-sharoitlari ko'pincha mashg'ulot o'tish uslubiya-tini vaqtida

xato va kamchiliklar hisobiga yuz beradi (barcha jarohatlarni 60%). Bundan tashqari jarohat olishga zallarning moddiy–texnik tomondan to‘liq ta‘minlanmaganligi (paralonli chuqurliklarning yo‘qligi, lenta, yaroqsiz snaryadlar, yorug‘lik va matlarni yaxshi emasligi), shug‘ullanuvchilarni yaxshi tashkillashtirmaslik, trener va gimnastikachilarning vrach tavsiyalarini bajarmasligi va h.k.lar ham sabab bo‘ladi.

Hatto qo‘l va oyoqlardan birotasini bir oz shikastlanishi ko‘pincha jiddiy jarohatga sabab bo‘lishi mumkin. Gimnast shikastlangan qo‘l yoki oyog‘ini avaylab, tanasining barcha og‘irligini sog‘lom qo‘l yoki oyog‘iga o‘tkazadi, natijada jiddiy jarohatga olib keladi. Bo‘g‘im va mushaklarning cho‘zilishi va uzilishi mushak apparatining funksional imkoniyatlarini ortishi yoki harakat amplitudasi ortib ketganda sodir bo‘ladi (tirsak yoki tizza bo‘g‘imlarini ortiqcha bukish, keskin, haddan tashqari bukish va h.k.).

Trenerlar va gimnastlar birinchi yordam qoidalari, reabilitatsiya va tiklanish asoslari bilan yaxshi tanishib chiqqan bo‘lishi kerak.

Mushak va paylar uzilganda yoki zo‘riqqanda avvalo jarohatlangan joyni xlor etil bilan artib, muzli xaltacha qo‘yiladi yoki sovuq suvni oqqizib qo‘yish kerak. Keyin qo‘l yoki oyoq chiqqanda uni gimnastikachi uchun qulay holat qimirlamasligini ta‘minlash kerak.

Tibbiy xodim kelguncha chiqqan joyni umuman mumkin emas.

Yopiq sinish bo‘lganda, singan qo‘l yoki oyoqni immobilizatsiya o‘tkazish, ochiq sinishda – avvalo qon ketishini to‘xtashi va yumshoq sterilanga bog‘ich qo‘yish kerak.

Menisk jarohati shubhasi tug‘ilganda oyoqni bukish (majburan) mumkin emas, muz va siqib turuvchi bog‘ich, immobilizatsiya zarur.

Gimnastikachilar yiqilganda hatto qisqa vaqt ichida hushidan ketish, bosh suyagi va miya jarohati bo‘lishi mumkin (miya chayqalishi, homimning oshishi yoki miyaning lat yeyishi). Jabrlanuvchiga birlinchi yordam berganda uning boshiga muz solingan gryelka qo‘yish zarur, nashatir spirtini hidlatish, zarur bo‘lganda sun‘iy nafas berish kerak va tibbiy yordamni chaqirish kerak.

Gimnastikachining umurtqa pog'onasi shikastlanganda shitga (taxta yoki mat)ga yotqizish kerak. Jabrlanuvchini ko'tarish yoki o'tkazish qat'iyman qilinadi.

Gimnastikachining lat yegan joyi xlor etil bilan namlantirilib (xlor etilli ampulani lat egan joyda 30–40 smda 1–2 daqiqa ushlab turiladi) keyin siqib turuvchi bog'ich bilan bog'lanadi. Xlor etil yo'q bo'lsa, lat yegan joyni muzdek narsa (muz, qor, suv) 3–2 soat davomida 15–20 daqiqa tanaffus bilan qo'yiladi.

Kaftdagi qavariqlarni yorilishi – gimnastikachilarda juda ham tez uchraydigan jarohatdir. Ayniqsa ularni ifloslanishi xavflidir. Flegmonoznoye yallig'lanish yoki yorilish kabi chiqish mumkin. Shuning uchun gimnastikachilar qavariqlarga diqqat bilan qarashlari kerak.

Qavariqlarni profilaktika qilish uchun tarkibida ozuqlantiruvchi krem bo'lgan sovun bilan qo'llarni yaxshilab yuvib, undan so'ng krem surtish kerak.

Haftada 1–2-marta sodali vanna qilish tavsiya etiladi (3 litr iliq suvga 1 choy qoshiqda ichimlik sodasi), bundan keyin qavariqni chiqib qolgan joylarini pemza bilan asta-sekin tozalash kerak (leziya bilan kesish mumki emas).

Trenirovkada tayanish va osilishning ketma-ketligining to'g'riligi qavariqlarni yorilishini oldini olish choralaridan biri hisoblanadi.

Har qanday kasallik yoki jarohatlanishdan keyin vrach tavsiyaga ko'ra, gimnastikachilar uchun ma'lum vaqt rehabilitatsiya davri zarur.

Gimnastikachilarni tayyorlash tizimida ish qobiliyatini ko'tarish va tiklanish jarayonini tezlatishning tibbiy-biologik vositalarini kompleksli qo'llash avvalambor asab-muskul apparatining yurak qon-tomir tizimi, analizatorlar faoliyati tizimi funksional holatini tiklashga va shu bilan birga kuch, tezkorlik, epchillik, maxsus chidamlilikni tiklashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Bir vositani ko'p vaqtgacha qo'llash, tiklash samarasini pasayishiga olib keladi.

Tiklash vositalari kompleksini tuzishda birinchi umumiy vositalarni, keyin esa ma'lum bir joyga ta'sir etuvchi vositalarni qo'llashni hisobga olish kerak. Tiklash vositalarini samaraliligini ko'pincha oldin-

gi yuklamaning hajmi va jadalligiga bog'liq. 2–3 kun katta hajmli ishni bajargandan keyin umumiy ta'sir etuvchi vositalarni qo'llash maqsadga muvofiq (suv protsedurasi bilan massaj, kontrast vanna va h.k.). Ma'lum bir joyga ta'sir etuvchi yoki unga katta bo'lmagan yuklamadan keyin samarali hisoblanadi.

Turli tiklash vositalaridan ayniqsa to'liq hajmlarda kompleksli qo'llashni trenirovkaning eng katta yuklamalari va musobaqa davrida qo'llash zarur.

12.4. Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish

Yuklamalarni jadallashtirish usullari gimnastikachilarni markazlashtirilgan tayyorgarlikni tizimini umumiy ta'rif.

Ta'minlash turi, saralash va iqtidorlarga ko'mak berish, tashkil qilish va boshqarish, tayyorgarlikni rejalash. O'quv-mashg'ulotlarda yig'ilishlarni uyushtirish: yig'ilishlarni turlari, tashkiliy va usuliyat xususiyatlari, joylarda ishlaganlarni rejalarini bajarilishini nazorat qilish (musobaqalar orasida) gimnastikachilarni (ayollar) xususiyatlari.

Tayyorgarlikni maqsadi.

1. Bo'lajak natijalarni bashorati
2. Tayyorgarlikni qirralarini hujjatlari
3. Tayyorlashga nomzodlarni saralash
4. Tayyorlashni rejalashtirish
5. Tayyorlashni dasturi
6. Tayyorlashni nazorat qilish
7. Tayyorlashga o'zgartirishlar kiritish

Hamma bo'lajak ishni maqsad bilan aniqlash mumkin.

Masalan: Respublika terma komandasini halqaro ma'sul musobaqalarni tayyorlab Vatanni bayrog'ini elga tanitishdan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish.

1. Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarishni ko'p yillik boshqarish jarayoni. Gimnastikachilarni tayyorlashda ko'p yillik rejalalar, ko'p yillik tayyorgarlikning etaplari (bosqichlari, vaqtlari).

Vazifalar, shug'ullanuvchilar, mashg'ulotlar dasturi, har bir bosqichni mashg'ulotlarining tashkiliy shakllari, tayyorlashni boshqarish qismlarini tizimini ta'rif. Yuqori malakali gimnastikachilarni o'rnakli nusxa ta'rif: texnika, jismoniy, ruhiy tayyorgarligi, badan tuzilishi, fiziologik faoliyati.

Gimnastikachilarni tayyorlashni shakllari: mashg'ulot, musobaqaga mashg'ulotlardan tashqari. Tayyorgarlikni turlari. Tayyorgarlikni vazifalari, vositalari. Gimnastikada tayyorgarlikni asosiy prinsiplari (qoida-talablari). Mashg'ulotlarni rejalash. Mashg'ulotlarni mezonlari. Mashg'ulotlar sikli (bir doira), mezonlarni (vaqt).

Gimnastika mashg'ulot yuklamalari (nagruzka): hajmi va jadallashishi. Yuklamani hajmini va jadalligini aniqlaydigan dalillar, mashg'ulotlarni yuklamalarini aniqlaydigan asosiy ko'rsatgichlar va ularni belgilash qoidalari. Yirik halqaro turnirlarda, Yevropa va jahon chempionatlarida, Olimpiya o'yinlarida shaxsiy va komanda birinchiligida yuqori pog'onaga intilish – bu sport sohasida maqsad. Rahbarlarni, murabbiylarni va gimnastilarni mashaqqatli ishlarini – bu maqsad mo'ljallaydi.

Boshqa gimnastikachilarga qo'yiladigan maqsad boshqacha bo'ladi: yuqori pog'onaga chiqish va hokazo, jismoniy kamolotga erishish, sog'lomlikni mustahkamlash-mana shunday turli maqsadlar bo'lishi mumkin.

Gimnastikaning rivojlanish yo'llariga aniqlik kiritish uchun, gimnastika bashorati kerak-bu esa ilmiy asoslangan kelajak ma'lumotlar. Gimnastikada birinchi navbatda erkin mashqlarni mazmunini bashorati mumkin. Masalan, Olimpiya o'yinlarda yutuqlarga erishish uchun boshqalarga nisbatan kombinatsiyalar to'rt yil oldin keyin qanday o'zgarishlar yuz berishini bilish muhim. Masalan, O.Chusovitina tayanib sakrash mashqini qanday usulda bajarib g'alaba qozonishi mumkin, ma'lumki, shu mashqni namoyish qilish o'z-o'zidan bo'lavermaydi, buning uchun yillar kerak. O'tmishni o'rganib, yangilik kiritish bu qonunchilik gimnastikada oldindan bo'lajak to'rt yillik o'zgarishlarni bashorati-solishtirish usuli, mu-

taxasislarni baholashlari va modellash usullari, mashhur gimnastikachilarni ko'rsatgichlarini o'rganib kelajak gimnastikachilarni modelini aniqlash mumkin.

Tayyorlashni qirralarini modelini tuzish – bu mashg'ulot yuklamalarini, mashg'ulotlar sonini, musobaqalarni sonini aniqlash va bularni ijrosini ko'rsatmalarini boshqalar bilan solishtirganda modeli chiqishi mumkin.

Model nusxasiga gimnastikachining tuzilishi, faoliyati, jismoniy va texnik tayyorgarligi, ruhiy holati, musobaqa natijalari, kombinatsiyada yangiliklar va ijro etish mahorati kiradi.

Saralash muammosi terma komandaga nomzodlarni izlashda, gimnastikachilarni ko'rsatmalari asosiy modelga mos kelishiga olib boradi. Bularni musobaqalarda ko'rsa bo'ladi. Har bir nazorat mashqlarini bajarishda va turli tayyorlanishbosqichlarida test nazorat ko'rsatgichlari ma'lumot va ularni asosiy nusxa-model solishtirish saralash muammosini hal qiladi. Tajribali murabbiylar shartli dastur bilan chegaralanmay doim izlanishda bo'ladilar. Bu esa yangilik yaratishda, ilgari lab yurishda o'z samarasini beradi. Iqtidorli gimnastikachilarni aniqlash va to'rt yilda nimalarga qodir bo'lishlari bu jiddiy ish. Tayyorlash tizimida rejalash va dastur muhim ahamiyatga ega.

Rejalashni asosiy maqsadi – tayyorlash jarayonini boshqarish, kimki qisqa vaqtda eng kerakli mashg'ulotlarni tuzilishini topsa, izlantirishni usullarni topsa – shu g'alabaga ega bo'ladi. Vaqt darajasida gimnastikachilarni tayyorlanishi rejalaniadi va ko'p yillik tayyorgarlikda uning ayrim bosqichlari, gimnastikachilarni tayyorlanishida ko'p yillik tayyorgarligida, 1 yillik vaqtdan to urinishdan, 1 mashg'ulot, haftalik Mikrosiklgacha sportga oid hajmni rejalash kerak.

Shaxsiy va guruh uchun tez hal qilinadigan va joriy oldindan natija berishni mo'ljallashli rejalar bo'lishi mumkin. Gimnastikachilarni rejasi rahbar va murabbiylarni rejasidan farq qiladi.

Tayyorlashning dasturi organizmining qobiliyatini, harakatlanish ko'nikmalarini oshirishdan turli element, ularni bir-biriga ulanib ba-

jariladigan mashqlar, majmualar, jismoniy tayyorgarlikni oshirishlik-gacha kiradi. Qo'shimcha yordamchi mashqlarga xoreografiya, ba-tutda mashqlar, UJT va mashqlar MJT mashqlari kiradi. Oliygohtarlar, maktablar uchun dasturlar mavjud. Oliy sport mahoratini oshirish maktablari, bolalar o'smirlar sport maktab dasturlari bor.

Sportchilarni tayyorgarligini tekshirish uchun turli nazoratlar bor. Ularni jismoniy, texnik, organizm faoliyatini holati va hokazo ko'rsatgichlarni nazorat qilish mavjud, rejani bajarish, natijalar.

Aniqlanishlar, ayrim bosqichlarda tuzatishlar, o'zgartirishlar, xatolarga qarab ko'tarish va pasaytirish mumkin. Bu gimnastikachilarni yutuqlari, ko'rsatmalari, holatlari, jismoniy tayyorgarlik, ko'nikmalar, musobaqalar natijalari asos bo'lishi mumkin.

Nazorat savollari

1. *Sport tanlovi, sport yo'nalishi, sport saralashga ta'rif bering.*
2. Rejalashtirishning asosiy maqsadi.
3. Tayyorgarlik korreksiyasiga ta'rif bering.
4. "Trenirovka" tushunchasiga ta'rif bering.
5. Gimnastikachi qizlarning morfo-funksional xususiyatlari.
6. Vrach nazoratining ahamiyati.
7. Tayyorgarlikni maqsadi.

XII BOB. AMALIY GIMNASTIKANING METODIK XUSUSIYATLARI

Tayanch iboralar: ixtisoslashgan amaliy gimnastika, sport amaliy gimnastika, harbiy amaliy gimnastika.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika – shug‘ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning o‘z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarni tezroq o‘zlashtirishga mo‘ljallangan. Ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi.

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

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

- Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.
- Ommaviy tushdagi snaryadlar (gimnastika devori, o‘rindig‘i, arqon, xoda va boshqalar)dagi mashqlar.
- Oddiy akrobatika mashqlari.
- Oddiy va tayanib sakrashlar.

Bo‘lajak kasbni tezroq egallab olishga mo‘ljallangan. Hamma uchun yagona bo‘lgan umumjismoniy tayyorgarlikdan farqli o‘laroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik bo‘lajak ishlab chiqarish faoliyatini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Uning dasturiga ixtisoslashgan amaliy gimnastika kiradi, uning hajmi va xarakteri

o'quvchilarning ixtisosi va shug'ullanuvchilar mehnatining sharoiti va xususiyatiga bog'liqdir.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika shug'ullanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishni bajaradigan muskul guruhlarini rivojlantirishga, shuningdek bo'lajak kasbga zarur bo'lgan harakatlarni o'stirishga mo'jallangan. Bundan tashqari mehnat jarayoniga o'xshash bo'lgan mashqlar yordamida aniq kasb sohasida muvaffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va harakat malakalari rivojlanadi.

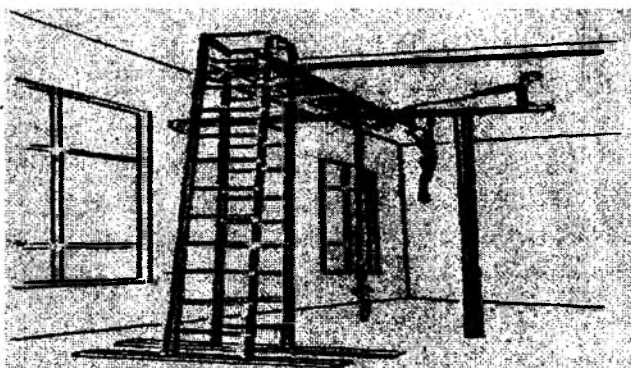
Ixtisoslashgan amaliy gimnastikaga qo'yilgan vazifalarga muvofiq ravishda hamma mashqlar: umumrivojlantiruvchi va erkin, snaryadlardagi, saf va amaliy, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlari, qo'llanilishi mumkin.

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

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

Tadqiqotlar tajribali xavozakorlarning jismoniy tayyorgarligi II sport raziryadiga ega bo'lgan gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligiga teng kelishini ko'rsatadi. Demak, ixtisoslashgan amaliy gimnastika dasturi shunday tuzilishi kerakki, mashg'ulotlarning oxiriga kelib shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi malakali ishchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga yaqinlashsin.

Bu masalani hal qilish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnik va qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar, narvon va arqonlarga tirmashib chiqish mashqlari, tayanib sakrashlar maxsus tanlab olingan edi.



170-rasm. Gimnastik xodada yurgan holatda mashq bajarish

Xavozakorlar ishlayotganda va tor joylardan yurganda, turli sharoitda muvozanat saqlashni o'rganishlari uchun, dasturga to'sinlar kengligidagi bumdan (xodadan) yurish va boshqa turli mashqlar kiritilgan edi. To'sinning balandligi asta-sekin oshirila boriladi. 0,5 m dan 5,5 m gacha muvozanat saqlash malakalari ayniqsa, balandlikda muvozanat saqlash fazoda mo'ljal ola bilishga, vestibulyar apparatining turg'unligiga bog'liqdir. Bu vazifalar balandlikda tura olish ko'nikmalariga bog'liqdir. Bu vazifalar yo'lkadan, akrobatik sakrashlar, batutda sakrash va baland inshootda bajariluvchi, xuddi ishchi bajaradigan operatsiyalarga o'xshash mashqlar yordamida hal qilinadi (186-rasm). Balandlikka nisbatan muhofaza reaksiyasini kamaytirish va o'z kuchiga ishonch xosil qildirish uchun shug'ullanuvchilar montaj tasma-sini taqib baland havozadan pastga sakrash mashqlarini bajarishgan.

Mashg'ulotlar dars shaklida haftasiga ikki marta 90 minutdan o'tkazilgan. Birinchi 30 minutda o'quvchilar hammalari birgalikda chigil yozish, buyum bilan va buyumsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishgan. Keyinchalik 3 ta bo'limga ajratilgan va ular

doira bo'ylab almashinib, dasturning ayrim turlari bilan 20 minut-dan shug'ullanishgan turnikdagi mashqlar, batutda sakrashlar, baland havozadagi mashqlar yoki akrobatika sakrashlari, tayanib sakrashlar va hokazolar shular jumlasidandur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqorida bayon qilib yozilgan turlaridan farqli o'laroq darsdan tashqari to'garak mashg'ulotlarida o'tkaziladi. U kasb faoliyatining yaxshilanishiga yordam berish uchun biron bir sport turida takomillashishni nazarda tutadi. O'quvchi istagan sport turi bilan shug'ullanishi mumkin, biroq har bir muayyan ixtisos uchun u yoki bu kasb ishchilariga foydaliroq sport turlarini tafiya qilish mumkin chunonchi, montajchi havozakorlar uchun batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari akrobatika sakrashlari suvga sakrash shuningdek chang'ida, tramplindan sakrashlar katta yordam ko'rsatadi. Ko'rsatib o'tilgan sport turlarida takomillashib va ularni muayyan sport natijalariga erishgandan so'ng havozakorlar maqsadiga muvofiq ravishda o'z mehnat yutuqlariga ta'sir qiladilar.

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

Sport amaliy gimnastika

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

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

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

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

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

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

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

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

Sport amaliy gimnastika mashg'ulotlarida quyidagilar: buyum-siz va gimnastika tayog'i bilan, gantellar, to'ldirma to'p, arg'amchi, rezina amartizator bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: gimnastika devorchasi, skameyka arqon havoda shuningdek, qo'shpoyalarda, halqada, dastakli otda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: akrobatika mashqlari (shu jumladan, batutda, irg'itma taxtada) qo'llaniladi.

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

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

Qayishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilar ekan, bunda harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish kerak (oyoqlardan ushlab, siltinib, prujinasimon va keskin harakatlar bilan engashish) qo'shimcha, tayanchdan, sherikning yordamidan foydalanish (juft mashqlar): ommaviy shakldagi asboblarda mashqlar va hokazolarni bajarish zarur. Mashqlarni tanlaganda texnik tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun tayanch

harakat apparatini tayyorlashda yordam beradigan mashqlarga ko'proq e'tibor bermoq lozim. Masalan, suzuvchilar uchun yelka bo'g'imining yaxshi harakatchanligi zarurdir, o'yinchilarga esa (futbol, basketbol) tos-son va boldir-tavon bo'g'implarinnig harakatchanligi lozim:

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

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

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

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

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

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

Harbiy amaliy gimnastika

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

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

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

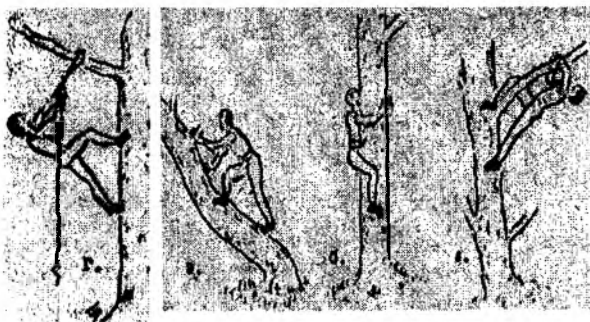
Harbiy amaliy gimnastika chidamlilik, kuchli bo'lish, chaqqonlik va harakat tezligining rivojlanishiga, to'siqlardan oshib o'tish malakalarini egallashga hujum qilish, o'zini himoya qilish usullarini bajara olishga, shuningdek mardlik irodalik, tashabbuskorlik va topqirlik o'z kuchiga ishonadigan, matonatli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

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

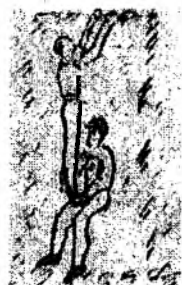
Harbiy-amaliy gimnastika vositalariga saf mashqlari, yurish va yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'rimalab o'tish, o'rtoqni ko'tarib o'tish, tirmashib chiqish va tirmashib oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar, qo'shin turlari uchun maxsus tanlangan to'siqlarni zabt etish mashqlari, ayrim o'yinlar va estafetalar gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va boshqalar kiradi (187, 188, 189, 190-rasm).

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

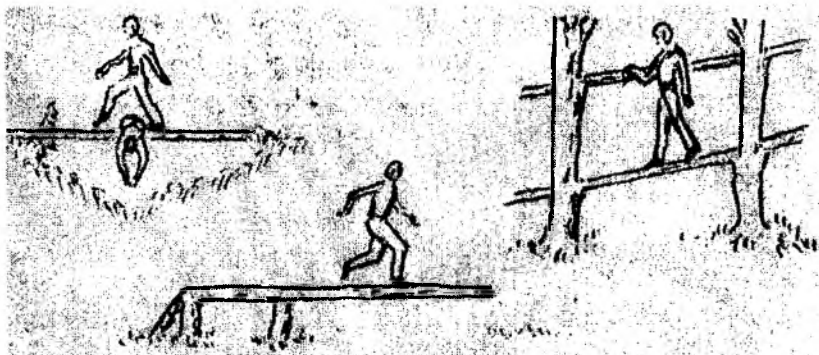
To'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar jihozlangan gimnastika shaharchasi va ixtisoslashgan to'siqlar mavjud bo'lsa amaliy gimnastikaning vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga ko'maklashadi. Mashg'ulotlarning maxsus yo'naltirilganligi mashg'ulotlar dasturiga u yoki bu jismoniy mashqlar kiritilganda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



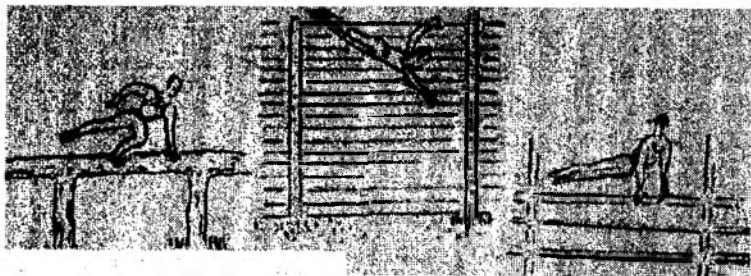
171-rasm. Tirmashib chiqish



172-rasm. Yordam bilan tirmashib ko'tarilish



173-rasm. Muvozanat uchun mashqlar



174-rasm. Sakrashdagi mashqlar

Harbiy amaliy gimnastikada ham gimnastikada qabul qilingan mashg'ulotlarni o'tish metodikasi qo'llaniladi. Biroq mashg'ulotlarni o'tish sharoiti (maydon, o'rmon, maxsus jihozlangan shaharcha, to'siqlar) shuningdek, qo'shimchi vositalardan foydalanish (devor, ariqlar, jarlik, daraxtlar va hokazolar) mashg'ulotlarni tashkil qilishga, ularning mazmuni va o'tish metodikasiga ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashg'ulotlar jarayonida kam kuch sarflanadiga va ratsional harakat usullariga o'rgatish ba'zi bir mashqlarni murakkablashtirish, maxsus topshiriqlar berish kerak bo'ladi. Qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning mehnat va harbiy faoliyatida zarur bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni turli sharoitda takomillashtirishga ko'maklashishi zarur.

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

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

Amaliy mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi: yurish va yugurish; muvozanat saqlash; tirmashib chiqish va oshib o'tish; buyumlarni

uloqtirish va ilib olish; yuk ko'tarish va tushirish; o'rimalab o'tish, har xil to'siqlardan o'tish. Sanab o'tilgan mashqlar, insonni jismoniy faoliyatining turli sohalari uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lishidan tashqari kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikni takomillashtirish uchun ham katta ahamiyatga ega.

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

Amaliy mashqlar O'zbekiston armiyasi xizmatchilarini jismoniy tayyorlashda eng muhim mashqlar hisoblanadi. Amaliy mashqlar kasbiy – amaliy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi.

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

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

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

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

Yurish va yugurish

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

Zo'r berish bilan bo'shashish navbatlanib turadigan muskullarning bir tekis ishi xotirjam yurganda organizmning osuda holatga

o'tishi uchun qulay sharoit yaratadi, shu bilan birga tez yurganda jismoniy yuklama sezilarli darajada oshadi.

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

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

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

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

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

Birinchi navbatda oyoq kaftlarining to'g'ri qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda bir-oz tashqariga, yugurishda esa to'g'ri chiziq bo'ylab bosiladi. Oyoqlarni yerda «sudraladigan» qilib ortiqcha bo'shashtirish va shuningdek ularni har doim ortiqcha zo'riqtirish ham yaramaydi.

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

Yurishda qo'llar tirsak bo'g'imlaridan ham, yelka bo'g'imlaridan ham erkin va keng harakatlanishi kerak.

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

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

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

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

Muvozanat saqlash mashqlari

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

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

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

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

Turgan joyda bajariladigan mashqlarga; kichik tayanchda oyoq uchlarida, tovonlarda, bir oyoqda tik turishlar, qo'l, oyoq, gavda ha-

rakatlari bilan bajariladigan mashqlar (masalan, bir oyoqda shuningdek ikki oyoqda burilishlar, sakrab burilishlar, (bir va ikki oyoqda o'tirishlar) kiradi.

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

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

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

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

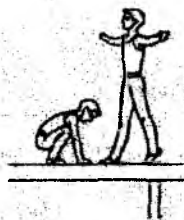
Ko'tarib o'tish uchun yuk sifatida to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan guruhlardan sherigini ko'tarib o'tish mumkin.

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

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

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

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



175-rasm. 176-rasm.

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

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

Tirmashib chiqish mashqlari

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

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

Aralash osilish yordamida tirmashib chiqish qo‘l va yelka kamari muskullariga tushadigan yuklama ancha kamayadi, biroq ishda oyoq

va gavda muskullari qatnashadi, shu bilan nafas olish uchun yaxshi sharoti yaratiladi.

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

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

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

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

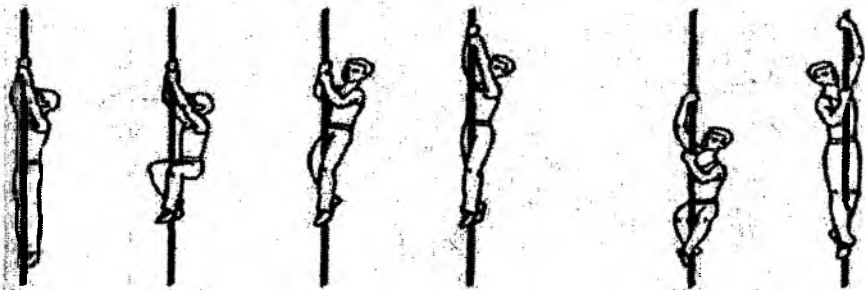
d) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish;

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

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

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

Ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Ikki harakat usulida tirmashib chiqishning ikki varianti mavjud. Birinchi varianti ko'rsatilgan.



177-rasm. 178-rasm.

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

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

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

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

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

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

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

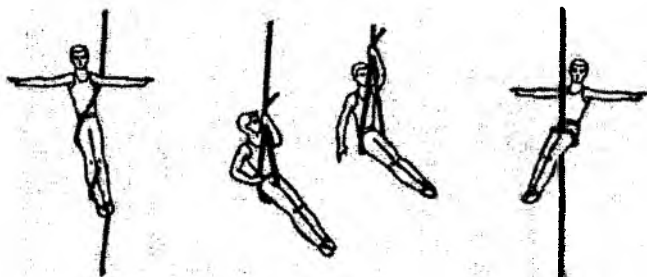
Sondan sirtmoq solish. Dastlabki holat. To'g'ri qo'llarga osilib, arqon oyoqlar oldinga ko'tarib va ular orasida arqonni qisib olib bir qo'lda osilgancha, ikkinchi iyak baravariga yetganda birlashtirailadi.

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

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

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

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



179-rasm



180-rasm. 181-rasm. 182-rasm.

Guruh bo'lib tirmashib chiqish. Guruh bo'lib tirmashib chiqish – bu tirmashib chiqishning eng murakkab turi bo'lib, yaxshi jismoniy

tayyorgarlikni va ishonarli mustahkam jihozlarni talab qiladi. U vertikal va qiya gimnastika narvonda, arqonda va langar cho'pda oshib o'tishlar bilan qo'shib bajariladi. Narvonda va arqonda sherigini opichib yoki yelkaga o'tkazib tirmashib chiqishlarini o'tkazish mumkin (196-rasm).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Uloqtirish va ilib olish mashqlari

Bu guruhdagi mashqlar chaqqonlikni, tezkorlikni, chamalashni rivojlantirishga yordam beradi, va oyoq gavda va ayniqsa qo'l va yelka kamari muskullarini rivojlantiradi. Bu mashqlarni bajaraganda harakat uyg'unligi takomillashadi, chunki buyumlarning muayyan masofaga va ma'lum nishonga otish uchun muskullar yuqori darajada sezgir bo'lishi zarur. Buyumlarni uloqtirish harakat uyg'unligi bo'yicha, ilib olishga nisbatan bir qancha oson bo'ladi, chunki ilib olish harakatida bir qancha vazifalar bir vaqtda hal qilinishi kerak. Ilib olish vaqtida uchib kelayotgan buyumning yo'nalishi, tezligi,

hajmi aniqlab olinishi kerak, shunga ko'ra ilib olish usuli belgilanadi, ilib olishda buyumning og'irligi ham aniqlab olinishi zarur, chunki bu bilan qanchalik zo'r berish lozimligi belgilanadi.

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

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

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

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

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

Irg'itish va ilib olish

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

Quyidagilar katta to'plarni (shu jumladan to'ldirma to'plarini) irg'itish va ilib olish mashqlariga misol bo'la oladi; to'pni pastdan irg'itish, bosh orqasidan irg'itish, ikki qo'l bilan ko'krakdan irg'itish, shuning o'zini bir qo'l bilan bajarish, to'pni yelkadan bir qo'llab va ikki qo'llab irg'itish, yelka orqasidan bir qo'llab tashlangan to'pni

ikki qo'llab ilib olish, to'pni o'z oldida yoki yon tomonlama ilib olish, to'pni bosh ustida, orqada uni aylanib ilib olish, to'pni to'piqlar bilan qisib olib yuqoriga irg'itish.

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

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

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

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

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

Uloqtirish va ilib olish mashqlari kuyidagi usullarda murakkablashtiriladi;

1. Uloqtiriladigan buyumlarning hajmi va og'irligini o'zgartirish;
2. Bir vaqtda uloqtiriladigan buyumlarning sonini oshirish;
3. Uloqtirish masofasini uzaytirish;
4. Uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq, gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, muvozanat saqlash, emaklab o'tish, yugirish va hokazolar) bilan birga bajarish;
5. Dastlabki holatlarni o'zgartirish (o'tirib, yotib, tizzalarda turib va hokazo);

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

7. Uloqtirish va ilib olishning bir qo'l bilan bajarish;

Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari

Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirish va shuningdek, o'z kuchini tejashga tarbiyalashga yordam beradi. Bu mashqlar nafas olish va qon aylanish organlariga qattiq ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ham ayniqsa bolalar guruhlarida mashg'ulotlarida, yukni ko'tarish, ko'tarib borish mashqlari estafeta ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanish darkor va to'siqlarni zabt etish shaklida ko'p o'tkaziladi.

Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish

Quyidagilar asosiy mashqlar hisoblanadi:

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

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

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

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

5. Gimnastika otini ikki kishi bo'lib va bir kishi bo'lib ko'tarib yurish.



183-rasm. 184-rasm. 185-rasm.

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

- a. Qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish.
- b. Qo'llarga o'tkazib qo'yib, belidan ushlagan holda ko'tarib yurish (201-rasm).
- c. Qo'l va tizza ostidan qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish.
- d. Ko'taruvchilar bir-biriga qarama-qarshi turadi va har-biri o'ng qo'li bilan chap qo'lining bilagidan ushlaydi, bo'sh qo'li bilan esa, sherigining bilagidan ushlaydi. Ko'tariluvchi qo'llarga o'tiradi va ko'taruvchilarning yelkalaridan ushlab oladi.



186-rasm



187-rasm



188-rasm

Oyoqlar osti va belidan ushlab ko'tarib yurish. Bu usul bilan uch va to'rt kishi bo'lib ham ko'tarib yurish mumkin. So'ng mazkur beshinchi usulda ko'taruvchilar ikki kishidan bo'lib, bir-biriga qarama-qarshi turib, yotgan kishini ko'taradilar va bir-birlarini qo'llaridan ushlab ko'tarib yuradilar. Bir kishini ikki kishi bo'lib va ko'pchilik bo'lib buyumlar (tayoqchalar, kichik narvon va boshqalar) yordamida ko'tarib o'tish mumkin.

Bir kishini bir kishi kutarib yurishni;

- a) Opichib ko'tarib yurish.
- b) Yelkaga mindirib ko'tarib yurish.
- c) Ikki qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish.



189-rasm



190-rasm



191-rasm

d) Bir qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish.

e) yelkaning bir tomonga yotkizib ko'tarib yurish. Ko'taruvchi chap qo'l bilan tik turgan sherigining o'ng bilagidan ushlab olish, o'ng qo'li bilan uning tizzalari ostidan quchoqlab ushlaydi. Oldinga engashtirib uni qorni bilan siltab o'zining o'ng yelkasiga yotkizadi, keyin rostlanib o'ng qo'li bilagidan ushlab, chap qo'lni bo'shatadi.



192-rasm



193-rasm



194-rasm.

O'rgatish uslubi. Buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlarini o'rgatishda yuklamani juda ehtiyotlik bilan me'yorlab borish kerak, (bunda ko'tarib yuriladigan buyumlarning og'irligini oshirish yoki kamaytirish, yo joydan-joyga kuchishni sur'atini yoki masofani qo'llash mumkin).

Turli buyumlarni ko'tarish malakasi ortib borishga qarab yuklamani asta-sekin oshirib borish mumkin. Buning uchun buyumlarni ko'tarib yurish masofani, tezligini va og'irligini o'zgartirish, turli es-tafetalar o'tkazish va maxsus topshiriqlar berish zarur.

Yordamchi yoki tayyorlovchi mashqlar sifatida to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlarni tavsiya etish mumkin. Kichik sinflarda to'ldirma to'plar ko'tarish va ko'tarib yurish, doirada, yonma-yon va ketma-ket qatorda turli dastlabki holatlardan bir-birlariga uzatish uchun foydalanish lozim. Ko'tariladigan buyumlarni goh o'ng, goh chap qo'lting'ida (yelkada) navbatma-navbat ko'tarish, orqada ko'tarishni esa o'z oldida ko'tarish bilan navbatlantirib bajarish kerak.

Buyumlarni bosh ustida ko'tarib yurish qomatini shakllantirish uchun qimmatli vosita hisoblanadi. Buyumlarni yonboshda, yelkada ko'tarib qomatidagi nuqsonlarni tuzatishning asosiy vositasi bo'lib, buni bolalik yoshida amalga oshirish juda muhim.

Emaklab o'tish mashqlari

Bu mashqlarning mazmuni – aralash tayanish holatida siljishdan iborat.

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

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

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

Asosiy mashqlar:

1. To'rt oyoqlab emaklab o'tish;
2. Yarim cho'kkalab emaklab o'tish;
3. Sudralib emaklab o'tish;
4. Sudralab ikki qo'l va bir oyoq yordamida yoki bir qo'l va ikki oyoq yordamida emaklab o'tish.
5. Yonboshlab emaklab o'tish;
6. Sherik bilan birga emaklab o'tish.
7. Yuklar bilan emaklab o'tish.
8. Emaklash usullarini navbatlantirib emaklab o'tish.



195-rasm



196-rasm



197-rasm

198-rasm



199-rasm

Erkin mashqlar

Erkin mashqlar – bu gavda va uning qismlari bilan bajariladigan turli tuman harakatlar kombinatsiyasidir. Sport gimnastikasidagi ko‘p kurashning bir turi sifatida erkin mashqlar maxsus gilamda ijro etiladi hamda akrobatika elementlari va birikmalari, sakrashlar, muvozanat saqlashlar, burilishlar, oyoqlar bilan siltanib tushib o‘tirishlar shakldagi harakatlarni o‘z ichiga oladi

Asosiy gimnastikada erkin mashqlar kombinatsiyalari shu turdagi oddiy harakatlardan gimnastika uslubining talablariga binoan bajariladigan texnik jihatdan murakkab bo‘lgan harakatlardan tuziladi.

Gimnastikachilarni dastlabki tayyorlash bosqichida erkin mashqlar sport uchun xarakterida bo‘lishi mumkin. Sport xarakteridagi mashqlar, kichik razryadli gimnastikachilar uchun belgilangan qat’iy klassifikatsion programmalaridan iborat boshlovchi gimnastikachilar giginik gimnastikaga yoki ishlab chiqarish gimnastikasiga xos bo‘lgan mashqlardan tashkil topgan va maxsus ishlab chiqilgan kombinatsiyalarni ijro etishda ham musobaqalashishlari mumkin. Muayyan kombinatsiyalar bo‘lib bajarilishi mumkin. Guruhiy erkin mashqlarda ijro sifati, harakat aniqligi uyg‘unligini baholanmasdan, balki barcha qatnashchilarning moslashib harakat qilishi ham baholanadi.

«Umid startlari» spartakiadasida umumta'lim maktablari butun sinflarning o'z kompozitsiyalari bilan chiqishlari guruhii mashqlarga moyil bo'lishi mumkin.

Erkin mashqlar o'quv kombinatsiyalari bu mashg'ulotlarda harakat uyg'unligini rivojlantirish navbatdagi murakkab mashqqlarni uzattirish uchun harakat bazasini yaratish, shug'ullanuvchilarni ijodiy kombinatsiyalarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan turli murakkablikdagi kichik kombinatsiyalardir.

Har bir mashg'ulotda o'rgatuvchi o'quvchilarga oddiy (harakatlarni kompleksini yangicha tuzishda taqdim etishi mumkin Shug'ullanuvchilar odatda 8 – 16 yoki 32 hisobdan tashkil topgan o'quv kompleksini tez eslab qolishlari va uni butunligicha hamda texnik xatoliklarsiz bajarishlari kerak Bir qator shunday mashg'ulotlar yordamida gimnastikachilar juda ko'p harakatlarni o'zlashtirilganiga qaramasdan – balki ularni biriktirish usullarini ham o'zlashtiradilar.

Sport yo'nalishiga ega bo'lgan mashg'ulotlarda o'quv kombinatsiyalari turli strukturadagi yugurishlar elementlaridan tuzilishi kerak. Bu bo'lajak erkin programmalar uchun «jamg'arma bloklar» bo'ladi. Harakat «maktab»ini o'zlashtirishda tezkorlik, chidamlilik, butunlay harakatchanligi, chaqqonligini tarbiyalashda erkin mashqlarning ahamiyati kattadir. Gimnastikachilar mashqlarni snaryadlarda bajarish sharoitidan ko'ra tabiiyroq. Sharoitlarda, harakatlarning yo'nalishi va qo'lami sur'ati uyg'unligi zo'r berish darajasi, gavda va uning qismlari holatining aniqliligi harakat sofligi, qayishqoqlik va ifodaliligi kabi tushunchalar to'g'risida tasavvur xosil qiladilar.

Erkin mashqlar turli buyumlar, to'plar, tayoqchalar, arg'amchi, yengil gantellar va hokazolar bilan bajariladi. Buyum bilan harakat qila bilish uyg'unligini ham rivojlantiradi. Sport va o'quv kombinatsiyalarini musiqa jo'rligida ijro etilishi estetik tarbiyaning ijobiy vositasidir.

Erkin mashqlarning mazmuni gimnastika mashqlarining boshqa turlariga nisbatan juda turli tumandir. Bu faqat oddiy va murakkab harakatlarinnig juda ko'p bo'lishiga bog'liq bo'lmasdan, balki ular-

ning amalda bir – biriga qo‘shib ijro etish imkoniyatining cheksizligiga bog‘liqdir. Misol uchib qo‘llar bilan eng oddiy harakatlar bajarish usulining juda ko‘p xillari mavjud. Masalan, qo‘l qismining harakati qatnashishi darajasiga qarab panjalar bilan, bilaklar bilan, butun qo‘l bilan harakat shakliga qarab ko‘tarish, aylanma harakatlardan, bukish, yozish, burilishlar, qarsak chalish, to‘lqinlar, ushlarlar, chalishtirishlar yo‘nalishiga qarab bir tomonga qaratilgan turli tomonlarga qaratilgan harakatlardan oldinga, orqaga, yon tomonga, oraliq yo‘nalishlarda smetrik, assimetrik xarakteriga qarab baravariga turli vaqtda birin ketin navbatma navbat, bir xil tekisda, bir xil sur‘atda, har xil tezlikda tezlashtirib, sekinlashtirib, tez – sekin, ohista mayin, keyin kuch bilan bo‘shashtirib harakatlantirishlar.

Mazkur harakatlarni oyoq, bosh, gavda harakatlari bilan har xil qilib o‘zgartirib yuborish, shuningdek bu harakatlarni kombinatsiyalashtirish imkoniyati oz emas.

Ertalabki badantarbiyaning yoki ishlab chiqarish gimnastikasining umumrivojlantiruvchi mashqlari engashishlar bir oyoqni bukib shaxdam qadam tashlash, yurishlar oyoqlar bilan siltanishlar, sakrashlar va hokazolar harakatni qat’iy uslubda ijro etilishini talab qilmaslik bilan farqlanadi. Ularning har bir yo‘nalishda ta’sir ko‘rsatish maqsadida bir necha marotaba takrorlanadi. Bunday yakka harakatlar oddiy erkin mashqlar tarkibiga ham kiritiladi. Biroq unda ularning chiroyli ijro etilishi va estetik tomonlari hisobga olinadi, panjalar bilan, bilaklar bilan, butun qo‘l bilan harakat shakliga qarab ko‘tarish, aylanma harakatlardan, bukish, yozish, burilishlar, qarsak chalish, to‘lqinlar, ushlarlar, chalishtirishlar yo‘nalishiga qarab bir tomonga qaratilgan turli tomonlarga qaratilgan harakatlardan oldinga, orqaga, yon tomonga, oraliq yo‘nalishlarda smetrik, assimetrik xarakteriga qarab baravariga turli vaqtda birin ketin navbatma navbat, bir xil tekisda, bir xil sur‘atda, har xil tezlikda tezlashtirib, sekinlashtirib, tez sekin, ohista mayin, keskin kuch bilan bo‘shashtirib harakatlantirishlar.

Mazkur harakatlarni oyoq, bosh, gavda harakatlari bilan har xil qilib o'zgartirib yuborish, shuningdek bu harakatlarni kombinatsiyalashtirish imkoniyati oz emas.

Masalan: D.X – A.T. (asosiy turish) 1- 2 qo'llarni tashqariga yoy shaklida asta ko'tarish. 3. Tez cho'qqayib tayanish. 4. Cho'qqayib tayanish holatida sakrab o'ng tomonga burilish, bosh oldinga yengashtiriladi. 5–6 bir oyoqni bukib oldinga shaxdam qadam tashlash qo'llarni asta oldinga va yon tomonga uzatish. 7. Chap tomonga burilib oyoqlarni kerib tik turish, qo'llar yon tomonga. 8. Sakrab cho'qqayib tayanish.

Mashqlarning boshlanishi, o'rtasi va oxiri aniqlanadi keyin alohida qismlarga, yagona kompleksga birlashtiriladi. Erkin mashqlarni tuzishda gimnastikachilarning moyilligini, ularning kuchli tomonlarini va sifatlarini hisobga olishi o'quvchilarni birlashib ijod qilishiga iloji boricha faolroq jalb etishi kerak, qizlar va ayollarning mashqlari o'rta sergak harakatligi bilan farq qilishi kerak. Bolalar uchun erkin mashqlarni mavzuga muvofiq har xili qilib tuzish kerak.

«Harakat ta'limi» gimnastika mashg'ulotlarining butun boshlangich bosqichi davomida o'zlashtiriladi hamda u tana va tana tik turish, tizzalarda turib, aralash tayanchlar, shaxdam qadamlar engashish va hokazolar, shuningdek asosiy va oralik yo'nalishlarida harakatlanish hamda siltanishlar puxta mashq qilishdan iborat. Asosiy diqqatni va oxirgi holatlarda bosh panjalar, tovonlarning holatiga: gimnastika qabul qilingan uslubga mos ravishda qaratish kerak.

Oddiy o'quv kombinatsiyalarini mashg'ulotning tayyorgarlik qismida o'zlashtirish maqsadda muvofiq. Dastavval kombinatsiyani alohida harakatlari, badan qizdirishlar, badan qizdirish maqsadida ko'p marta takrorlanadi. Shundan keyin murabbiy shu harakatlarda tashkil topgan 4.8.16. hisobdan iborat bo'lgan mashq, birikmalarini tavsiya qiladi. Mashg'ulotlarning asosiy qismida ancha murakkab elementlardan iborat. O'quv kombinatsiyalari, shuningdek klassifikatsion programmaning sport erkin mashqlari o'zlashtiriladi. Erkin mashqlarning hamma qismlarini o'zlashtirib olgandan keyin kom-

binatsiya tuziladi. Erkin mashqlarni yaxlit mashq qilishda harakatlar texnikasini ifodaliligini takomillashtirish maqsadida ularni qismlarga ajratib ijro etish bilan birga qo‘shib bajarish kerak.

Harakatlarni uyushtiruvchi – ularning to‘liqliligi, uyg‘unligi va yaxlitligi, musiqaga alohida ahamiyat beriladi.

Nazorat savollari

1. Ixtisoslashgan amaliy gimnastikaga ta’rif bering.
2. Sport amaliy gimnastikaga ta’rif bering.
3. Harbiy amaliy gimnastikaga ta’rif bering.
4. Harbiy amaliy gimnastika vositalari.

XIII BOB. GIMNASTIKA BAYRAMLARI VA CHIQISHLARI

Tayanch iboralar: *gimnastik chiqishlar, repetitsiya, repetitsion bosqich.*

Gimnastik chiqishlarni rivojlanish tarixi. O'tmish tajribasini o'rganish gimnastik chiqishlarni o'tkazishning yangi imkoniyatlari va yangi shakllarini qidirishga yordam beradi. Shu bois, ularni qay tarzda rivojlangani va takomillashganini kuzatish maroqlidir.

Eng avvalgi ommaviy gimnastik chiqishlar sirasiga umumso-kol slyotlari kiradi. 1882-yilda Pragada o'tkazilgan birinchi slyot-da 700ta odam ishtirok etdi. 10 slyotda 1938y. Esa 100 ming odam ishtiroq etdi. Alohida ommaviy chiqishlarda bir vaqtini o'zida 12–18 minglab odamlar mashqlarni bajarishar edi. Slyotlardagi chiqishlar uchun dasturning turli nomerlari o'rtasida aniq bog'liqlikni yo'qligi xosdir. Asosiy e'tibor umumiy sur'atga qaratilardi.

So'nggi yillardagi ommaviy gimnastik chiqishlar mazmuni va kompozitsiyasi jihatdan mohirona bezatilgan bo'lib, yaxshi tanlangan yoki maxsus yaratilgan musiqali asarlar jo'rligida o'tkaziladi.

Gimnastika chiqishlarning ahamiyati. Gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targ'ib va tashviq qilishning samarali vositasidir, shahar maydonlarida, stadionlarda o'tkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umumxalq bayramlariga aylanadi va katta siyosiy ahamiyatga ega bo'lmoqda. Ular O'zbekiston xalqlarining moddiy farovonligi va madaniy saviyasining o'tayotganligini, eslar va hamda katta yoshdagilarning jismoniy tayyorgarligini va sport mahorati kamolotining yorqin ifodasidir.

Gimnastika chiqishlari va unga tayyorgarlik ko'rish qatnashchilarning o'ziga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda gimnasti-

ka chiqishlariga ilgari sport to'garaklarida shug'ullanmagan yoshlar jalb qilinardi. Chiqishlarga tayyorlanish rejadagi muntazam jismoniy mashq mashg'ulotlari qatnashchilariga bunday mashg'ulotlarning foydasini bevosita ko'rsatadi va ularni zaruriy talabga aylantiradi. Bunday marosimlar tugagach, odatda gimnastika va sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish soni ortadi.

Chiqishlarning dasturi. Gimnastika chiqishlarining muvaffaqiyati, ko'p jihatdan ularning jozibadorligiga bog'liqdir. Bunga esa yaxlit chiqishlarni va uning qismlari ssenariyasini qiziqarli qilib o'ylab qo'yish, musiqani to'g'ri tanlash va chiqishlarni badiiy bezash, barcha mashqlarni va qayta saflanishlarni xatosiz bajarish, chiqishlarning har bir ko'rinishi optimal davom ettirish orqali erishiladi.

Muvaffaqiyatli chiqishning muhim omillaridan yana biri qatnashchilarning yetarli darajada yuqori sport tayyorgarligini namoyish qilishidir. Uni tashkil qiluvchi asosiy elementlari: chiqishlar, ommaviy saflanishlar va piramidalar, fon harakatlari.

Chiqishlar. Qatnashchilarning chiqishi – gimnastika chiqishining boshlanishidir. Butun chiqishning muvaffaqiyati chiqish qanchalik yaxshi tayyorlanganligi va bajarishga bog'liq bo'ladi. Yangi va kutilmagandagi elementlarning bo'lishi, chiqishning a'lo darajada bajarilishi tomoshabinlarga ko'tarinki ruh bag'ishlaydi.

Agar maydonga har tomondan tomosha qilinsa, chiqishda qatnashchilarning saf tekisligini saqlashi muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunga erishish uchun qatnashchilarning har to'rt qadamdan keyin chiqishi tavsiya qilinadi. Bu holda belgilar orasidagi masofa qatnashchilarning jamoasiga bog'liq holda 240–280 sm. bo'lishi kerak.

Erkin mashqlar. Har qanday gimnastika chiqishining dasturida erkin mashqlarga muhim o'rin ajratiladi.

Erkin mashqlarning mazmuni ham tasviriyl, ham tematik ma'noda (sport, o'yin, ertak, xalq marosimi, mehnat jarayoni va hokazo) bo'lishi mumkin. Tematik bo'lganda temani yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport inventari, langarlar, bayroqchalar, tasmalar

va hokazolar) xizmat qilishi mumkin. Anjomlarning qo'llash chiqish qatnashchilari yetarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo'lmaganda ayniqsa zarur bo'ladi.

Chiqishlarning kontrastligini kuchaytirish uchun shunday erkin mashqlar kompozitsiyasini tuzish tavsiya etiladiki, unda qatnashchilarning ommaviy chiqishlarda bir vaqtning o'zida turli mashqlarni bajarishlari mumkin bo'lsin.

Akrobatika mashqlari. Tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, kuch va aralash juftliklar, guruhli mashqlar qatnashchilari chiqishiga bo'lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning harakatchanligi va aql bovar qilmaydigan (birinchi ko'rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog'lik. Afsuski, murakkab sakrashlarni moslab bajarilishiga erishish uchun juda ko'p vaqt talab qilinadi, shuning uchun chiqishni sahnalashtiruvchi dasturni sodalashtirishga majbur bo'ladi yoki moslab bajariladigan sakrash mashqlaridan voz kechadi.

Chiqib ketish. Chiqish qatnashchilarning maydondan chiqib ketishi aniq, qisqa vaqt ichida va ko'tarinki ruhda o'tishi kerak.

Musika jo'rligi. Gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari, musiqa jo'rligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. Chiqish qatnashchilarning harakatlari musiqa bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birlikni tashkil qiladi. Musika gimnastika chiqishlarining ma'naviy tomonini kuchaytiradi va tushunarli bo'ladi, shu bilan birga, emosional zavq berishning ko'pgina qismini o'z zimmasiga oladi. Shuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va o'ylab tanlash zarur.

1. Musika materiali chiqishlar bag'ishlangan bayram mavzusiga mos kelishini;

2. Musiqaning sifati san'at asari darajasida bo'lishi lozimligini; tomoshabinlar tomonidan tan olinmagan, qayta-qayta ijro etilgan musiqa asarlari ularda salbiy his-tuyg'u qo'zg'atishi mumkunligini;

3. Musika mazmunining chiqish qatnashchilarning harakatiga mos kelishini hisobga olish zarur.

4. Bajarish sur'ati. Musiqa jo'rligini tanlaganda ayrim musiqa asarlarining ijro etish sur'atini o'zgartirilganda badiiy qiymatini yo'qotishini;

5. Hisobning aniq va bir me'yorda bo'lishi. Ayrim qismlari hisob o'lchovning (liga, fermata, sinkopa) o'zgartilib ijro etiladigan musiqa asarlarini ommaviy gimnastika chiqishlari uchun qo'llab bo'lmasligini;

6. Musiqa dasturining janr va o'ynoqilik jihatdan farq qilishi. Buni ayniqsa chiqishlar bir necha ko'rinishlardan iborat bo'lganda, ular faqatgina 4–5 daqiqa davom etgan hollarda hisobga olish zarur.

Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash metodikasi.

Repetitsiyadan oldin tayyorgarlik bosqichi quyidagilarni nazarda tutishi:

1. Boshlang'ich ma'lumotlarni aniqlash. Chiqishlar dasturini ishlab chiqishdan oldin chiqishlarning maqsadini, qatnashchilar guruhini (soni, yoshi, sport tayyorgarligini), chiqish joyini moddiy bazasini, chiqish muddatini aniq bilishi zarur.

2. Sahnalashtirish. Bu tayyorgarlik bosqichining eng mas'uliyatli va ko'p jihat bo'lib bajaradigan qismi bo'lib, buning natijasida chiqishlarining umumiy konturi (chiqish, saflanish, mashqlar va hokazolar) belgilanadi va shu bilan birga zarur bo'lgan asbob anjomlar aniqlanadi shuningdek, tabrik va diktora tekstlari tayyorlab qo'yiladi.

3. Qatnashchilarning kiyimi tayyorlab qo'yiladi.

4. Saflanishlar va qayta saflanishlarning sxemalari tuziladi.

5. Alohida nomlar uchun musiqa tanlanadi va yaxlit chiqish uchun musiqa dasturi tuziladi.

6. Erkin mashqlarni tuzish. Erkin mashqlarni tuzish uchun qo'yidagilar bajariladi.

A) tanlab olingan musiqa asarini o'rganish.

B) murakkab elementlarni yoki tematik va harakatlarni tanlab olish, keyin esa, musiqa jo'rligi asosida ularning navbatlashini aniqlash.

C) Yaxlit mashqlarni tuzish (eksperiment guruhda sinab ko'rib, tuzgan ma'qul).

D) Repetitsiyalar tuzish. Rejada kim tayyorgarlik ko'rishi, kim repetitsiya qildirish qayerda va qachon repetitsiya qilinishi ko'rsatilishi kerak.

Bir repetitsiya kunida katta qisqa vaqtli to'xtab qilishlarni mustasno qilish uchun qatnashchilarni turli harakatdagi faoliyatlar bilan jalb qilish imkoniyatini topish zarur. Butun chiqishga tayyorlanishni bosh repetitsiyadan bir necha kun oldin yakunlash muvofiqdir.

Tayyorgarlikning repetitsion bosqichi:

1. Qatnashchilarni saflash. Dasturning xor bir nomerida chiqish qatnashchilari bo'y-bo'yi bilan saflantirilishi kerak. Chiqish qatnashchilari bir ketma-ket qatorda bo'y-bo'ylari bilan joylashaolmasalar, ular barcha mashqlarni birga va bir xil ko'lamda bajarishlariga qaramay mashqlar tomoshabinlarga bir xilda mos qilib bajarilmagandek tuyuladi.

2. Guruhli repetitsiyalarni o'tkazish. Bu repetitsiyalarni guruh boshliqlari har bir guruh uchun belgilangan holda o'tkazadilar. Repetitsiya uchun ish mazmuni va hajmi tayyorgarlik ko'rishning repetitsiya planida belgilanadi. Guruhli repetitsiyalar davomida qatnashchilar mashqlarni yaxshi eslab kelishni, mashqni aniq va zarur sur'atda bajarishni qadam tashlashni, belgilar bo'ylab yurishni yoki qator tekisligini saqlab yurishni, yurib, ketayotganda burilishni va chiqish dasturiga kiritilgan boshqa saf usullarini o'rganishlari kerak.

3. Umumiy repetitsiyalarni o'tkazish. Umumiy repetitsiyalarning vazifasi chiqishlarning alohida nomerlari va butun dasturni musiqa jo'rligida o'zaro moslab va aniq bajarishga erishishdan iborat.

Dasturning har bir ko'rinishi bo'yicha birinchi umumiy repetitsiya-yani musiqani boshlash kerak, keyin esa bu musiqada qanday sanash kerakligini ko'rsatish, so'ngra qatnashchilarning o'zlari sanashlari uchun imkon berish zarur.

Takrorlashda mashqni, albatta boshidan boshlash zarur emas repetitsiya chog'ida qatnashchilar o'z o'rtoqlarining mashqlarini

qanday bajarayotganini ko'rishlari juda foydalidir. Bosh repetitsiya. Bosh repetitsiyada qatnashchilargina dasturni hech qanday yordamsiz chiqish sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda bajarish imkoniyati beriladi.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika chiqishlarni rivojlanish tarixi.
2. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati.
3. Chiqishlarning dasturi.
4. Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash metodikasi.
5. Tayyorgarlikning repetitsion bosqichi.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. MURABBIYLIKKA KIRISH	5
1.1. Murabbiyning muloqat qilish mahorati.....	13
1.2. Kiyimlar va jihozlardan foydalanish qoidalari.....	22
1.3. Gimnastikachilar xavfsizligini ta'minlash	28
1.4. Trenirovka mashg'ulotlarini qiziqarli va samarali uyushtirish.....	45
II BOB. GIMNASTIKA TARIXI	72
1.1. Gimnastika sport yo'nalishini vujudga kelishi.....	72
1.2. Gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi	92
III BOB. GIMNASTIKA MASHQLARI ATAMALARI.....	119
IV BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI.....	139
V BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING ASOSLARI	155
5.1. Gimnastika mashg'ulotlarining nazariy asoslari.....	155
5.2. Gimnastikada shug'ullantirishning umumiy asoslari.....	198
5.3. Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari	205
VI BOB. MAKTAB, KOLLEJ, LITSEY VA OLIY TA'LIM YURTLARIDA GIMNASTIKA DARSLARI.....	240
1.1. Maktabda gimnastikani o'tish uslubiyati	240
1.2. Kollej, litsey va oliy o'quv yurtlarida gimnastikani o'tish usuliyoti	249
VII BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTINING ASOSIY SHAKLLARI.....	268
1.1. Mashg'ulotlarning tuzilishi.	268
1.2. Trenirovka mashg'ulotlari shakllari, mashg'ulotlar tiplari va ularning turlari	275
VIII BOB. GIMNASTIKADA TAYYORGARLIK TUR-	

LARI.....	281
8.1. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash	281
8.2. Texnik tayyorgarlik	297
8.2.1. Erkaklar ko'pkurashida bajariladigan mashqlar	309
8.2.2. Ayollar ko'pkurashida bajariladigan mashqlar.....	
8.3. Psixologik tayyorgarlik	370
IX BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH	278
X BOB. TALABALARNING ILMIY-TADQIQOT VA ILMIY- O'QUV ISHLARINI XUSUSIYATLARI, ILMIY TADQIQOT- NING ASOSIY YO'NALISHI	410
XI BOB. GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH VA BOSHQARISH.....	433
12.1. Sport gimnastikasida yaroqligini aniqlash va saralash ..	434
12.2. Sport mahoratiga erishish davrida gimnastikachi o'smirlar bilan ishlash xususiyatlari	441
12.3.Sport gimnastikasi mashg'ulotining ilmiy va tibbiy- biologik ta'minoti.....	452
12.4.Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish.....	457
XII BOB. AMALIY GIMNASTIKANING METODIK XUSUSI- YATLARI.....	461
XIII BOB. GIMNASTIKA BAYRAMLARI VA CHIQISH- LARI.....	492

GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Darslik)

Toshkent – «Barkamol fayz media» – 2017

Muharrir: A. Abdujalilov

Tex.muhammadir: F. Tishaboyev

Musahhih: O. Doniyorov

Kompyuterda

sahifalovchi: A. Kuchkarov

E-mail: Barkamolfayz@mail.ru

Nashr.lits. AIN 284, 12.02.16. Bosishga ruxsat etildi: 18.12.2017.

Bichimi 60x84 1/16. «Times New Roman» garniturası.

Ofset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 31,5.

Nashriyot bosma tabog'i 31,25. Tiraji 300. Buyurtma № 19.

**«Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi»da chop etildi
100066, Toshkent sh., Olmazor ko'chasi, 171-uy.**

ISBN 978-9943-5142-3-2



9 789943 514232