



Toshpo'latov Alijon Abdushukurovich

**GIMNASTIKA SNARYADLARIDA
BAJARILADIGAN MASHQLAR VA
AKROBATIK SAKRASHLAR
TEXNIKASIGA O'RGATISH
USLUBIYATI**



796.41 (045.8)
777

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI FAN
VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

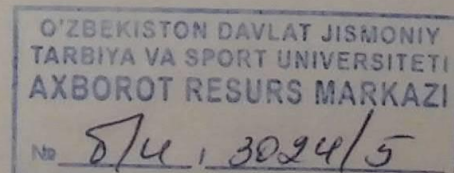
**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

Toshpo'latov Alijon Abdushukurovich

**GIMNASTIKA SNARYADLARIDA
BAJARILADIGAN MASHQLAR VA
AKROBATIK SAKRASHLAR
TEXNIKASIGA O'RGATISH
USLUBIYATI**

O'quv qo'llanma

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



TOSHKENT

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ -2025

UO'K: 796.41:372.879.4(075.8)

KBK: 75.71я73

Muallif:

A.A. Toshpo'latov - O'zDJTSU Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiya kafedrasida katta o'qituvchisi

Taqrizchilar:

X.X. Umarov - "Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiya" kafedrasida p.f.b.f.d. (PhD), dotsent.

M.X. Mirjamolov - "Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar" instituti direktori p.f.d. (DSc), dotsent.

A.A. Toshpo'latov. "Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar va akrobatik sakrashlar texnikasiga o'rgatish uslubiya" [Matn]: O'quv qo'llanma / T - «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ 2025 - 184 b.

Ushbu o'quv qo'llanma ta'lim yo'nalishi 61010300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ishlab chiqildi. Mazkur o'quv qo'llanmada illyustratsiyalangan materiallardan foydalangan holda, saksondan ortiq erkaklar va ayollar ko'pkurashi snaryadlarida ijro etiladigan gimnastika hamda akrobatika mashqlarining texnikasi va o'rgatish ketma-ketligi ta'riflab o'tilgan.

Mazkur o'quv qo'llanmada Oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya va sport fakultetlari talabalari va gimnastika sohasida ta'lim oladigan talabalarga, soha o'qituvchilariga va murabbiylarga hamda malaka oshirish markazlari bo'yicha yosh mutaxassislar uchun tavsiya qilinadi.

Tayanch so'zlar: osilish, tayanish, ko'tarilish, qulash, siltanib o'tish, aylana, chalishtirish, bukilib, kerilib, yozilib, buralish, sakrab tushish, o'mbaloq oshish, to'ntarilish, salto.

ISBN 978-9910-8286-7-6

© «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI», 2025

© A.A. Toshpo'latov, 2025

KIRISH

Jahonda sport fani oliy ta'lim tizimidagi o'quv jarayonini ilmiy, uslubiya va nazariy jihatdan ta'minlashning aniq yo'llarini izlash, gimnastika nazariyasi va metodikasi bo'yicha mutaxassislar tayyorlashga bag'ishlangan keng ko'lamli tadqiqotlar olib borilmoqda. Bir qator xorijiy davlatlarida rasiondan oqilona foydalanishning yangicha yondashuvlarini ishlab chiqish va asoslashga qaratilgan hamda pedagogik ta'limning umumiy tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash sifatini oshirish vositasi sifatida tanlangan mutaxassislikning dastur talablari asosida fundamental tadqiqotlar o'tkazilmoqda. So'nggi o'n yilliklarda pedagogik ta'lim muassasalarida yuqori malakali sportchilar va mutaxassislar tayyorlash amaliyotiga zamonaviy ilmiy texnologiyalarni joriy etish borasida sezilarli o'zgarishlar ro'y bermoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kasb-hunar ta'limi ijtimoiy sohasining eng muhim quyi tizimlaridan biridir. Zamonaviy ta'lim mazmuni, tashkiliy va pedagogik shakllarini doimiy yangilab borishni talab qilmoqda. Demak, qiyinchilik va muammolarga qaramay, mamlakatimizda gimnastika nazariyasi va metodikasi sohasidagi ta'lim tizimi tub o'zgarishlarni taqozo etadi. "Oliy ta'lim muassasalarida zamonaviy bilim va malakaga ega, axborot-kommunikasiya texnologiyalari va xorijiy tillarni puxta egallagan, kasbiy faoliyat yo'nalishi bo'yicha kadrlar tayyorlash sifatini ta'minlash" ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanmoqda.

Gimnastika - qadimdan shakllanib kelgan insonlarni jismonan tarbiyalashga qaratilgan maxsus vosita va uslublarning yig'indisidir. U shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismonan rivojlantirish, ularning harakat qobiliyatlarini takomillashtirish va

sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishga yo'naltirilgan maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar va ilmiy-ishlab chiqarilgan metodik usullar tizimini nazarda tutadi.

Sport gimnastikasi – dastur, kompozisiya murakkabligi, ijro sifati mezonlari bo'yicha sportchi mahoratini baholash bilan murakkab koordinatsiyali harakatlar nisbatan doimiy sharoitlarda bajariladigan eng ommalashgan sport turlaridan biri hisoblanadi.

Sport gimnastikasining o'ziga hos xususiyatlari quyidagilar kiradi: barcha ko'pkurash turlari bo'yicha mashqlarni o'zlashtirish zarurati, yangi elementlar va mashqlarning ijro texnikasini egallash zarurati, yuqori murakkablikdagi xavfli elementlarni bajarishda salbiy hissiyotlarni yengib o'tish bilan stress va jarohatlanish xavfi, gimnastikachi musobaqa faoliyatida raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqaning mavjud emasligi, gimnastika ijodiy komponentlardan tashkil topganligi.

Gimnastika aholi jismoniy tarbiyasining sinalgan, ta'sirchan va universal vositasi hisoblanadi. Uning ahamiyati vositalarning hilma-hilligi va osonligi, shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatish samaradorligi bilan bilan uzviy bog'liqdir. Mamlakat gimnastika maktabi gimnastikaning og'lomlashtiruvchi ommaviy shakllari hamda sport turlari garmonik rivojlanganligi bilan ajralib turadi. O'z navbatida, gimnastika mashqlarining tuzilishi va vazifalari deyarli cheksiz bo'lib, ushbu xususiyatlar mashqlarni tanlash sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya va amaliy maqsadlarda va ulardan samarali foydalanish usullarini takomillashtirish uchun keng imkoniyatlarni ochib beradi. Kelgusida gimnastikani umumiy va kasbiy ta'lim maktablarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarida rivojlantirilishi shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlarini tarbiyalash va rivojlantirish, amaliy ko'nikmalar va mahoratni shakllantirish, mashqlarni ijro

etish texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirish uchun eng samarali mashqlarni aniqlash bo'yicha yangi yondoshuvlarni ishlab chiqishni talab qilinadi. Gimnastika mashqlarni o'qituvchi so'zi, musiqa, mashg'ulotlarni o'tkazilish sharoitlari bilan birgalikda insonga shaxs sifatida hamda bilim va amaliy faoliyat sub'yekti kabi har tomonlama ta'mirga ega.

Ko'pgina mashqlar bevosita amaliy ahamiyatga ega, masalan, ayrim ko'tarilishlar, tushishlar, to'ntarilishlar, siltanib o'tish, muvozanat, sakrab tushish va boshqalar. Gimnastikada ko'pchilik mashqlar deyarli bir-biriga o'xshash guruhlariga toifalanishini inobatga olgan holda, umid qilish mumkinki, bitta element texnikasi va o'rgatish uslubiyati bilan tanishish shug'ullanuvchilarga boshqa o'xshash elementlar va bog'lanishlarni ijro etish texnikasini o'zlashtirishga yordam beradi.

Gimnastika quyidagi asosiy vazifalarni hal etadi:

- shug'ullanuvchilar salomatligini mustaxkamlash, ularni jismonan rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga, to'g'ri qomatni shakllantirishga yordam berish;

- shug'ullanuvchilarda gimnastika sohasi bo'yicha maxsus bilimlarni boyitish, gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga odatlantirish;

- turli murakkablikdagi gimnastika mashqlarni, hayotiy zarur, maishiy, harbiy-amaliy harakat ko'nikmalari va mahoratini muvoffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan harakat va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirish;

- yuqori malakali sportchilarni tayyorlash;

- muvoffaqiyatli pedagogik faoliyat uchun zarur bo'lgan tashkilotchilik va kasbiy-amaliy bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;

- axloqiy, irodaviy, estetik sifatlarni tarbiyalash.

Gimnastika sohasida to'liq bilimlar, harakat mahorati va ko'nikmalarni egallash muvoffaqiyati shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari, qobiliyatlari va murabbiyning uslubiy mahorati bilan uzviy bog'liqdir. Murabbiy va o'quvchi orasidagi o'zaro munosabat shaxsiy tavsifga ega bo'lib, ular bir-birini har tomonlama va yaxshi bilishlari kerak. O'qituvchi – u har doim o'quvchi bo'lib qolaveradi.

Ta'lim texnologiyalarining hilma-hilligi va yangilarini paydo bo'lishi o'qituvchi-murabbiydan moslashuvchanlik, ijod, yuqori darajadagi pedagogik mahoratni talab qiladi. Gimnastikani pyedagogik amaliyotda yaxshi ishlab chiqilgan ta'lim, tarbiya va sport mashg'ulotining nazariy va uslubiy asoslarini mukammal o'zlashtirish orqali yetarlicha malaka bilan o'rgatish mumkin. Amaliy faoliyat mobaynida har bir o'qituvchi-murabbiy o'zining individual xususiyatlari, xarakteri va shaxsiy qobiliyatlardan kelib chiqib eng samarali uslublar va metodik usullarni tanlaydi va foydalanadi. Biron-bir uslubni tanlanishi esa olinga qo'yilgan vazifalar, o'rganilayotgan mashqlarning tavsifi va murakkabligi, mashg'ulot vaqti, o'tkaziladigan joy va sharoitlarga hamda shug'ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi, darsning umumiy va xususiy vazifalariga bog'liq. O'qituvchi-murabbiyning asosiy vazifali, tuzilmasiga ko'ra hilma-hil mashqlar orasidan shug'ullanuvchilar bilimi, harakat ko'nikmalari va mahoratini boyitishga hamda ularda aynan sport turi uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tanlab olish.

Gimnastika mashqlari oldinga qo'yilgan oliy maqsadlar: organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, shug'ullanuvchilarning harakat, ruhiy, shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish, ularning harakat tajribasi, sport va mehnat ko'nikmalarini boyitishga erishishga yo'naltirilgan va harakatlar ongli ravishda bajariladigan murakkab dinamik tuzilmani nazarda tutadi.

Shuningdek, mashqlarni bajarishda mushaklar ishi orqali tana-ning ma'lum qismlari, quvvat ta'minot tizimlari, gimnastika-chining ruhiy va shaxsiy xususiyatlari o'zaro uzviy aloqaga kirishadi. Gimnastika mashqlari texnikasi negizida mexanika, dinamika, anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonuniyatlari yotadi.

Gimnastika mashqlari quyidagi o'ziga xos kinematik shakllarda mavjud:

- statik holatlarni ushlab turish;
- holatni o'zgartirish (statikka yaqin sharoitlarda);
- tayanch atrofida aylanish;
- tayanchsiz aylanish;
- aylana yo'nalishini tez o'zgartirish;
- tayanchda holatni o'zgartirish va unga nisbatan harakatlanish.

Gimnastika snaryadlarida mashqlar va akrobatika mashqlari gimnastika vositalari orasida muhim ahamiyatga ega bo'lib, yetakchi o'rinni egallaydi. Mashqlar hajmi yildan-yilga asta-sekin ko'payadi va ularning murakkabligi ham ortadi. Oxirgi yillarda gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar texnikasi juda tez sur'atda taraqqiy etib, mahoratning eng yuqori darajasiga ko'tarildi. Sun'iy ravishda yaratilgan gimnastika snaryadlarida mashqlar va akrobatika mashqlari har qanday yangi harakatlarni tezda egallash uchun imkoniyatlar yaratadi. Gimnastikaning boshqa har qanday vositalari snaryadlarda va akrobatika mashqlaridagi kabi qo'llar va gavda mushaklari hamda bog'lamlarni rivojlantirish va mustahkamlash vazifalarini ta'minlashga qodir emas. Turli aylanishlar, burilishlar, to'ntarilishlar, osilish va tayani- nish, turish va muvozanat vestibulyar apparatni shug'ullantirish uchun juda foydali va jasurlik va qat'iyatlilikni rivojlantiradi,

kutilmaganda sodir bo'ladigan vaziyatlarda mo'ljal olish mahoratini tarbiyalaydi.

O'quv qo'llanmada ommaviy shaklda gimnastika sohasida olib borilgan ilmiy va uslubiy ishlanmalar natijasi, o'qituvchi va murabbiylarning ish tajribalari umumlashtirilgan. Uning mazmunida gimnastika va gimnastika mashqlari, sport texnikasi va gimnastikachilarning texnik tayyorgarlik asoslariga ta'rif berilgan. Bundan tashqari, har biri rasmlar bilan illyustratsiyalangan 80 dan ortiq gimnastika snaryadlarida mashqlar va akrobatika mashqlarining ijro etish texnikasi va o'rgatish uslubiyati batafsil bayon etilgan. Har bir muayyan elementni o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchining tayyorgarligi va elementning murakkablik darajasidan kelib chiqib, o'rtacha 10 ta ketma-ket tuzilgan tayyorgarlik va amaliy mashqlardan tashkil topgan seriyalarni bajarish taklif qilingan.

Mazkur nashriyot OO'Yu jismoniy tarbiya va sport fakultetlari talabalari uchun gimnastika bo'yicha o'quv qo'llanma sifatida qo'llanilishi mumkin. O'quv qo'llanma mazmuni gimnastika bilan shug'ullanuvchilarga maxsus bilimlar, harakat mahorati va ko'nikmalari egallashga, sport tajribasini orttirishga, ta'limning nazariy va uslubiy asoslarini o'zlashtirishga, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'qituvchi kasbini egallashga yordam beradi.

O'quv qo'llanma o'qituvchilar, murabbiylar va gimnastikachilarning amaliy faoliyatida qo'llanilishi uchun mo'ljallangan hamda gimnastika bo'yicha mutaxassislarning keng ommasiga mo'ljallangan.

I BOB. GIMNASTIKANING TA'LIM, RIVOJLANTIRUVCHI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TURLARI

Ma'lumki, qadimdan shakllanib kelgan bir qator gimnastika turlari mavjud. Gimnastikaning sportga tegishli bo'lmagan turlari amaliy tavsifga egadir.

Asosiy gimnastika – sportga tegishli bo'lmagan bazaviy tur bo'lib, asosiy vazifalari insonni har tomonlama jismonan rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, asosan umumiy ta'sirga ega gimnastika mashqlari orqali uning ishchanlik qobiliyatlarini oshirish hisoblanadi. Asosiy gimnastika mashqlarining zahirasi juda keng va boshqa amaliy gimnastika turlarida qo'llaniladigan hilma-hil shakllariga ega.

Gigiyenik gimnastika – kundalik tartibda odamning funksional holatini optimallashtirish uchun mo'ljallangan gimnastika mashq turlari. "Ertalabki badan tarbiya" gigiyenik gimnastikaning yorqin namunasi bo'la oladi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi – mehnatkashlarning ish unumdorligini oshirish va sog'lig'ini muhofaza qilish vazifalarini bajaradi (kirish gimnastikasi, jismoniy tarbiya pauzalari, ishdan keyin gimnastika shaklida). Kirish gimnastikasi "ertalabki badan tarbiya"ga o'xshaydi va odamni ish tartibiga kiritish (sozlash) vositasi sifatida muhim hisoblanadi. Jismoniy tarbiya pauzalari ish kuni davomida to'plangan charchoqni kamaytirishga yordam beradi. Ishdan keyingi gimnastika iloji boricha umumiy kabi, maxsus mahalliy charchoqni (ko'rish, emosional, mushaklarning toliqishi, qomatni buzilishi va boshqalar) ifodalovchi mehnat faoliyati oqibatlarini bartaraf etishga mo'ljallangan.

Professional gimnastika – muayyan mehnat faoliyati xususiyati bilan bog'liq bo'lib, mazkur kasb uchun zarur bo'lgan harakat sifatlari va mehnat ko'nikmalari, koorlinatsiya qobiliyatlarini

(masalan – motosiklchilar, qoyaga chiquvchilar, turli stanoklarda ishlaydiganlar va boshqalar uchun gimnastika va akrobatika) ishlab chiqishga yordam beradi.

Davolash gimnastikasi – jarohatlanish, paralichlar, jarroxlik operatsiyalaridan keyin tiklanish jarayonini tezlashtirishga, bemorlarda mushak-bog'lam apparati va bo'g'im harakatchanligini ishlab chiqishga, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilashga imkon beruvchi harakat faolligini tiklash vazifalarini hal etadi.

Sport-yordamchi gimnastika professional gimnastikaga o'xshaydi va gimnastikaga tegishli bo'lmagan sport turlari bo'yicha tayyorgarlik tizimida qo'llaniladi. U sportchilarning nafaqat mushak-bog'lam, bo'g'im apparatini mustahkamlashga, balki boshqa sport turlarida (suvga sakrovchilar, fristaylchilar, darvozabonlar, kurashchilar, voleybolchilar va hokazo uchun gimnastika va akrobatika) o'ziga xos sport ko'nikmalarini egallashga yordam beradi.

Sport gimnastikasi yuqorida sanab o'tilgan gimnastika turlaridan tubdan farq qiladi va o'rnatilgan qoidalar bo'yicha gimnastika mashqlarini namoyish etish va shaxsiy va jamoaviy birinchiliklarda g'oliblarni aniqlash bilan kechadigan musobaqalarni (bellashuvlar) nazarda tutuvchi oxirgi ikki yuz yil davomida to'laqonli shakllanishga ulgurgan faoliyat turi hisoblanadi.

Sport gimnastikasining biomexanik xususiyatlari. Biomexanika jihatdan gimnastika, ayniqsa sport gimnastikasi juda o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi, chunki uning asosiy harakat manbayi insonning tabiiy motor qobiliyatlari bilan juda kam aloqada bo'ladi va kundalik maishiy, mehnat harakatlari hamda o'yin, atletika, uloqtirish va hokazolar bilan bog'liq boshqa sport turlaridan butunlay farqlangan holda uning harakat imkoniyatlari zahirasiga tayanadi. Gimnastika harakatlarining sun'iyliigi

saryadlarda bajariladigan mashqlar tuzilmasi va texnikasida yaqqol ifodalanadi.

Sport gimnastikasi turlarida eng tavsifli bo'lgan harakatlarining (mashqlarning) biomexanik shakllari quyidagilar hisoblanadi:

- statik holatlarda va harakatlanishda, tayanish bilan aylanishlarda – umum rivojlantiruvchi mashqlar va xoreografiyada kabi (erkin mashqlar, yakkacho'p) qo'llar, gavda, oyoqlar bilan erkin harakatlar shaklidagi *harakat plastikasi*;

- dumalash, oldinga, orqaga va yonboshga o'mbaloq oshish, oldinga, orqaga, yondosh to'ntarilishlar va yarim to'ntarilishlar; parterda oyoqlar bilan siltanishlar va siltanib o'tishlar va hokazo; breyk dans (erkin mashqlar, yakkacho'p) shaklidagi *kichik akrobatika (sakrash emas)*;

- qo'llarda turish, oyoqlarda turish va harakatlanish (erkin mashqlar, qo'shpoya, halqalar, yakkacho'p) shaklidagi *muvozanat mashqlari*;

- osilishlar va tayanishlarda sekin ko'tarilishlar, tushishlar, kuch bilan qayd etishlar (qo'shpoya, halkalar, erkin mashqlar, yakkacho'p) shaklidagi *kuch mashqlari*;

- tayanch atrofida aylanma harakatlar (mayatniksimon, tebranishlar, ko'tarilishlar va qulashlar, burilishlar va boshqalar; qo'shpoya, halqalar, baland past qo'shpoya, otda tekis va aylanma siltanishlar va hokazo; shuning o'zi, tananing uzunasi o'qi atrofida burilishlar shaklidagi tezlanishlar) shaklidagi snaryadlarda osilish va tayanish holatlarida *siltanish harakatlar*;

- turli tayanch holatlaridan *depsinishlar* (itarilishlar) – oyoqlarda, qo'l panjalarida, yelkalarda, tos bilan, belda va hokazo; sakrash akrobatikasida, tayanib sakrashlarda, yakkacho'pda mashqlarda, snaryadlarda ko'tarilishlar, ortga siltanishlar, sakrab

tushishlar va hokazolarni ijro etishda (akrobatika, tayanib sakrash, turnik, qo'shpoya, baland-past qo'shpoya, yakkacho'p);

- to'xtashga bajariladigan snaryadlarda qo'nish qaytib kelish (oyoqlarga kelish bilan sakrab yetishlar, uchishdan turishga kelishlar va hokazo – barcha sakrab tushishlar, sakrashlar, uchib kelishlar, uchib o'tishlar va boshqalar) shaklidagi *harakat faoliyatini susaytirishlar*;

- murakkab harakatlarning tarkibiy qismi sifatida parabolik trayektoriya bo'yicha harakatlar bilan tayanchsiz (uchish) harakatlanishlar (akrobatik sakrashlar, tayanib sakrashlar, sakrab tushishlar, snaryadga uchib kelish va uchib o'tishlar);

- bir o'q atrofida aylanish (frontal – orqaga/oldinga, sagittal – chapga/o'ngga yonbosh bilan; uzunasi – chapga/o'ngga) yoki burilish bilan salto kabimurakkab o'q atrofida aylanishlar bilan bittalik yoki qarrali salto turiga tegishli sakrab tushishlar, uchib kelish, uchib o'tish va sakrashlar shaklidagi tananing markaziy o'qlari atrofida *tayanchsiz aylanishlar* (akrobatika, tayanib sakrashlar, turnik, qo'shpoya, halqalar, baland past qo'shpoya, yakkacho'p);

Sanab o'tilgan biomexanik shakllar gimnastika mashqlarini aniqlovchi yoki tarkibiy qismi hisoblanadi. Demak, erkin mashqlarning eng sodda elementlari butunlay sodda harakat plastikasi yoki kichik akrobatikaga asoslanadi, biroq eng murakkab gimnastika mashqlari esa biomexanik shakllarning butun kompleksini o'z ichiga olishi mumkin. Masalan, burilish bilan akrobatikacha ikkitalik salto kuchli depsinish, tananing tayanchsiz parabolik harakatlanishi, uning "salto" bo'yicha aylanishi, "burilishda" tananing uzunasi o'qi atrofida aylanishi (bunday harakatlarda tana bir vaqtda tananing uchala markaziy o'qlari atrofida aylanadi), susaytiruvchi qo'nish va "sakrab yetish" holatida muvozanatni saqlab qolish uchun balanslovchi harakat-

lar. Malakali gimnastikachining istiqboliga mo'ljallangan maxsus texnik, jismoniy va funksional tayyorgarligini tuzish uchun gimnastika mashqlarining biomexanik ma'nosini anglash juda muhimdir.

Gimnastika snaryadlari. Faqat sport gimnastikasiga xos bo'lgan xususiyat – bu maxsus standartlashtirilgan snaryadlardir – turnik, qo'shpoya, halqalar, ot (erkaklar), baland past qo'shpoya, yakkacho'p (ayollar), tayanib sakrashlar uchun snaryadlar (hozirgi kunda Spiyeth kabi universal snaryad), qayishqoq ko'prik (erkaklar va ayollar). Shunday qilib, zamonaviy sport gimnastikasi – bu erkaklar olti kurashi va ayollar to'rt kurashidir. Eng yirik musobaqalarda muvofiq ravishda erkaklar va ayollar dasturlari bo'yicha 14 tamedallar komplekti va sovrinli o'rinlar o'ynaladi.

Gimnastika sport turi sifatida paydo bo'lgan va rivojlangan davr ichida snaryadlar ahamiyatli darajada modernizatsiyalandi va takomillashtirish davom etmoqda, xatto keskin o'zgarishlarni boshdan kechirmoqda. Masalan, o'tgan asrning o'rtasigacha erkaklar va ayollar uchun bir hil konstruksiyaga ega, ya'ni yaratilgan qo'shpoya, keyinroq ayollar gimnastikasida baland-past qo'shpoyaga aylandi (snaryadning dastlabki konstruksiyasi o'zgartilimasdan), vaqt o'tib o'zgaruvchan FIJ standartlariga muvofiq asta-sekin deyarli cho'zgichlarda ikkitalik turnikka qayta shakllandi; muvofiq ravishda ayollar ko'pkurashining ushbu turida mashqlar zahirasi ham tubdan o'zgardi.

Gimnastika snaryadlarining modernizatsiyasiga tavsifli eng muhim evolyusion alomatlardan biri – ikkita muhim ergonometrik – gimnastika elementlarini energiya bilan boyitish va ularni ijro etish xavfsizligi vazifalarini hal etishga imkon beruvchi snaryad tayanch komponentlarining qayshqoqligidir. Gimnastika snaryadlarining bir qismi aniqlanishi bo'yicha

hamroxlarni ham o'z ichiga olib ularning qayshqoqlik xususiyatlarini nazarda tutadi (ko'priklar, trampolinlar, batutlar), biroq ular ham yillar davomida texnik jihatdan ancha takomillashib va "biomekanikalashib" ahamiyatli darajada o'zgardi. Shu bilan birga dastlab "qattiq" bo'lgan boshqa snaryadlar ham elastiklikni oshiruvchi o'zgarishlarda duchor bo'ldi. Xatto yakkacho'p va halqalar ham ma'lum darajada qayishqoqli amortizatsiyalandi (o'quv yakkacho'plari sakrab tushishni ijro etish uchun oxirlari qayishqoq elementlar bilan jihozlangan). Grifi boyitilgan po'latdan tayyorlangan turniklar konstruksiyasi ham yuqori qoyshqoqlikka ega. Shuningdek, erkaklar qo'shpoyasi juda qayshqoq bo'lib, ayollar qo'shpoyasi-ning zamonaviy konstruksiyasi elastik cho'zgichlar bilan jihozlangan. Erkin mashqlar uchun gilam bilan yopilgan juda sodda maydoncha shoxsupasining konstruksiyasi yillar davomida akrobatika sakrashlarini samarali ijro etishga imkon beruvchi moslama, maxsus qayshqoq snaryadga, o'quv akrobatika yo'lagi ham qayshqoq ("chang'i yo'lagiga") aylandi. Shu bilan birga tayanib sakrashlar uchun snaryadlarda ham keskin o'zgarishlar sodir bo'ldi. An'anaviy uzunasi yoki ko'ndalang qo'yiladigan dastaksiz ot o'rniga zamnaviy gimnastikachilar Spiyeth konstruksiyali universal qayshqoq snaryaddan foydalanishadi.

Sport gimnastikasining biologik (fusalional) xususiyatlari. Biologik jihatdan gimnastika energiya ta'minotining anayerob-ayerob mexanizmida submaksimal kuch bilan bajariladigan mushak ishiga asoslangan harakat faoliyati turiga kirtish mumkin.

Gimnastikachi mashg'ulotlarining asosiy qismi ko'pkurash turlari bo'yicha mashqlarni bajarish bilan bog'liq. Bu alohida elementlar va sog'lanishlar (mashqlarni o'rganishda) yoki yaxlit

kombinatsiyalardir (ko'pincha - shaxsiy mashg'ulot ishida). Elementlar bo'yicha ishlashda urinishdagi ish davomiyligi 5-6 soniyani, bog'lanishlarni bajarishda - 5 dan 10 soniyagacha, erkin mashqlarda yaxlit kombinatsiyalarni ijro etishda esa - erkaklarda 70 soniyagacha; ayollarda 90 soniyagacha.

1-jadval

Gimnastikachilarda geometrik (bo'y-vazn) parametrlarning o'zgarishi, o'rtacha ma'lumotlar (Ye.Yu. Rozin)

Erkaklar			Ayollar		
Yoshi	O'rtacha kattalik		Yoshi	O'rtacha kattalik	
	Tana uzunligi, sm	Tana og'irligi, kg		Tana uzunligi, sm	Tana og'irligi, kg
6	116,0	21,3	5	108,6	16,5
7	121,3	23,2	6	112,4	18,7
8	126,3	24,6	7	116,8	20,2
9	128,5	26,3	8	122,6	22,5
10	132,0	28,7	9	126,3	24,5
11	136,0	30,4	10	128,1	26,6
12	140,3	33,7	11	135,4	29,4
13	144,6	36,4	12	139,4	30,6
14	148,5	40,3	13	143,0	33,4
15	155,1	46,5	14	145,9	35,3
16	158,1	52,1	15	148,2	38,7
17	161,7	54,6	16	149,4	40,9
18	164,8	57,0	17	150,1	41,8
19 va katta	167,2	62,2	18		

Ko'pkurash turlarida ishning davomiyligi va jadalligi juda hilma-hil bo'lganligi sababli, uning fiziologik, shu jumladan biokimyoviy qiymati (bahosi) ma'lum aniqlikka bo'ysunmaydi. Akrobatik va tayanib sakrashlar, sakrash tushishlar va tayanch ustida maksimal darajada ko'tarilishlarga erishish bilan uchib o'tishlar, aylanishlar va hokazo kabi yaqqol ifodalanuvchi atletik tavsifga ega bo'lgan alohida mashqlar bajarilganda ushbu ish maksimal kuch bilan ishlash turlariga kiritilishi mumkin.

Mashqlar kombinatsiyalarini bajariladigan ish submaksimal kuch bilan ishlashga kiradi. Ko'pkurash turlarida urinishlar orasida pauzalar bilan kuzatiladigan ish oraliq tavsifga ega mashg'ulot - mo'tadil kuch bilan ish hisoblanadi. Va nihoyat, jozibador plastika, xoreografiya harakatlarini bajarish - kichik quvvat bilan ish bajarishdir. Mashg'ulot darsiga ajratilgan vaqt ichida gimnastikachining YUQCH o'rtacha 140-170 zarba/daq. oraliqda tebranadi, dam olish vaqtidagi pauzalarda esa 120 zarba/daq. gacha pasayadi. Biroq alohida holatlarda (birnecha soniya davom etuvchi) YUQCH qiymati 200 zarba/daq. gacha yetishi mumkin. Shunday qilib, gimnastikada ishning fiziologik alomatlari turlicha bo'lib, mashg'ulot yuklamasi, ushbu sport turida uning hajmi va jadalligini nazorat qilish, hisobga olish va rejalashtirishdagi bir qator qiyinchiliklar bilan uzviy bog'liqdir.

Mashq bajarayotgan gimnastikachining nafas turi - sayoz bo'lib, sakrashlar, ayniqsa maksimal mushak kuchi bilan kuzatiluvchi ovoz bo'shlig'i yopilib, gavda mushaklarining siqilishi (kuchanish) sodir bo'ladigan murakkab kuch mashqlari kabi yuqori jadallikdagi mashqlarni bajarishda nafasni to'liq ushlanib qolish holatlari bilan kuzatiladi. Aynan shu holat kabi, gimnastika mashqlarining deyarli barchasi uchun ham xos bo'lgan anayerob ish bajarish vaqtida ish jadalligini kamaytirish yoki uni to'liq yakunlash bilan faqat pauzalardagina to'ldiriladigan kislorod qarzi vujudga keladi.

2-jadval

2-jadval

Gimnastika ko'pkurashi turlarida mashqlarning o'rtacha davomiyligi	
Ko'pkurash turi	Davomiyligi, s
Erkin mashqlar	Erkaklar
Ot	65
Halqalar	32
Tayanib sakrash	42
	5,2

Qo'shpoya	35
Turnik	40
Ayollar	
Tayanib sakrash	5,5
Baland past qo'shpoya	32
Yakkacho'p	85
Erkin mashqlar	87

1.1. Sport gimnastikasida ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi va tamoyillari

Sport gimnastikasida ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi. Zamonaviy gimnastika, ayniqsa yuqori natijalar sport sifatida erta bolalikda boshlanadigan va kelajakda inson hayotining eng faoll yillari hamda nafaqat uning motorikasi, balki bevosita uning ruhiyati va mental faoliyati bilan bog'liq bo'lgan boy ijodiy imkoniyatlarini ham qamrab oluvchi ko'p yillik maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni nazarda tutadi. Yuqori malakali gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi tashkiliy, dasturiy-uslubiy asoslar birligi, jarayonning moddiy-texnik ta'minoti, pedagogik va tibbiy biologik nazorat uyg'unligida maxsus vosita va uslublardan tizimli va kompleks foydalanishga asoslangan.

Sport gimnastikasida ko'p yillik tayyorgarlik tamoyillari. Yuqori malakali gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi uchta asosiy tamoyilga tayanadi.

Istiqbollilik tamoyili ko'p yillik tayyorgarlik maqsadi sifatida oliy sport mahoratini egallashga bo'lgan intilishni nazarda tutadi. Istiqbolda gimnastikachining takomillashuvi uning texnik tayyorgarlik darajasi va joriy funksional imkoniyatlariga muvofiq yoshi bilan belgilanuvchi sportchi mahoratini bosqichma-bosqich o'sib boruvchi dinamikasini aks ettiruvchi model tavsiflarga

tayangan uzoq yillar davomida boshqariladigan jarayon sifatida ko'rib chiqiladi.

Yuqori malakali gimnastikachilarning butun tayyorgarlik jarayoni ularning har birini yangi boshlagan gimnastikachidan to sport ustasi yoki xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha ko'p yillik faoliyatini nazarda tutadi. Bugungi kunda aytib o'tilgan birinchi bosqichga (sport ustasi) erishishning eng optimal muddati o'rtacha 7-9 yoshni tashkil qiladi. Sport gimnastikasi bilan muntazam shug'ullanishni boshlashdan musobaqalarda ishtirok etishni yakunlashgacha bo'lgan gimnastikachining sportdagi hayoti odatda 15-20 yoshgacha davom etadi.

Yuqori natijalar gimnastikasida sportchilar istiqbolini rejalashtirishning eng muhim zamonaviy xususiyatlardan biri "yuqoridan-pastga" tamoyili bo'yicha model tavsiflarni yaratish hisoblanadi. Mazkur holatda yangi va murakkabligi maksimal darajadagi mashqlarni ijro etishga bo'lgan talablarning kun sayin ortib borayotganligi bilan bog'liq dunyo sport gimnastikasining har bir navbatdagi rivojlanish bosqichida bolalikda sportga saralash davridan boshlab gimnastikachilarning bazaviy tayyorgarligi uchun poydevor yaratib bera oladigan modellarni ham ko'rib chiqish zarurligini anglatadi, chunki shunga amal qilish orqali har bir yangi avlod gimnastikachilarini yanada yuqori natijalarga erisha olish istiqbolini hisoblab chiqish mumkin.

Istiqbolli modellarni yangilash to'g'risidagi fikrning ajablanarli tomoni shundan iboratki, ushbu modellar asossiz bo'rttirilmasligi va mazkur yangi avlod gimnastikachilari mahalliy va xalqaro maydonlarda muvoffaqiyatli ishtirok etishlari uchun qulay va yetarli darajada cheklangan bo'lishi kerak. Bunday yondoshuv moddiy harajatlardan boshlab, to sportchilarning salomatlik holatigacha yuqori malakali gimnastikachilar

tayyorgarlik tizimlarida resurslarni oqilona tejash bilan eng maqbul musobaqa muvoffaqiyatini ta'minlaydi.

Bosqichlilik tamoyili oldin qo'yilgan barcha takomillashtirish vazifalarini hal etish va bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan ishlarning to'liq dasturiy izchilligi ta'minlash sharti bilan har bir sportchi tayyorgarlikning bir bosqichidan boshqasiga tekis va ketma-ket o'tadigan yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorgarlik jarayonini tizimli ravishda qurishni nazarda tutadi.

Bosqichlar bo'yicha ko'tarilishga qaratilgan bunday ko'p yillik mashg'ulotlar jarayoni tayyorgarlikning yagona tizimi sifatida ko'rib chiqiladi, ya'ni yangilar bu bolalar, mazkur tizimning yakuniy "mahsuloti" esa - malakali gimnastika ustalari hisoblanadi.

Shu bilan bir qatorda gimnastika bo'yicha umum rivojlantiruvchi, jismoniy tarbiya ishlari va sportchilar tayyorgarligi aynan bosqichlilik sxemasiga ko'ra qurilishi mumkin. Bunday tayyorgarlikning yakuniy maqsadi yuqori natijalarga erishish emas, balki gimnastika mashg'ulotlaridan umum rivojlantiruvchi, sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'lishdir.

Dasturlashtirish tamoyili bevosita yuqrida keltirilgan ikki tamoyil bilan bog'liq bo'lib, shug'ullanuvchining tayyorgarlik bosqichi va yoshi bo'yicha ta'lim jarayoni va nazorat me'yorlarini dasturlashtirilishi nazarda tutiladi. Shunga muvofiq boshlang'ich ta'lim bosqichida umumiy jismoniy, koordinatsiya bo'yicha tayyorgarlik vositalari dasturlashtiriladi. Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida dastlab maxsus texnik va jismoniy tayyorgarlik vositalari dasturlashtiriladi. Yuqori natijalar bosqichidagi dasturlashtirish, yutuqlarning maksimal darajasiga da'vo qilish kabi, aniq dasturiy maqsadlar (yangi mashqlarni o'zlashtirish, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va hokazo) nuqtai

nazaridan ham ancha individuallashtirilgan tavsifga ega bo'ladi. Va nihoyat, sport karyerasini yakunlash bosqichida hayotning yangi sharoitlari va ijtimoiy faoliyatga fiziologik va psixologik jihatdan moslashishga imkon beruvchi ish faolligini pasaytirishga qaratilgan optimal sur'at dasturlashtiriladi.

1.2. Gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari

Tayyorgarlik bosqichlarining umumiy tavsifi. Yuqori malakali gimnastikachilarda ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichma-bosqich tuzilmasi bir qator tashkiliy va pedagogik tamoyillarga bog'liq bo'lib, ulardan eng asosiysi – harakat tajribasini to'plash va texnik, jismoniy, ruhiy va mental imkoniyatlarni o'stirish orqali sportchining asta-sekin va ketma-ket taraqqiyotidir. Tayyorgarlik va sport-musobaqa faoliyati jarayonining davomiyligi uzluksiz tavsifga ega bo'lganligi tufayli, uni bosqichlarga bo'lish ham shartli tavsifga egadir. Shunga qaramay, sportda mazkur jarayonni tuzish va unga xos bo'lgan mashg'ulot bosqichlarini ajratib olish orqali aniqlashtiriladigan tayyorgarlikning o'ziga xos bir qator tashkiliy-uslubiy xususiyatlari ham mavjuddir.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi umumiy harakat tayyorgarligiga oid vazifalarni hal qiladi. Bu gimnastikaga moslashtirilgan materiallarni o'z ichiga olgan UJT vositalari hisoblanadi. UJT dasturida boshlovchilar uchun aynan gimnastikada katta dinamik yuklamalarni boshdan kechiruvchi va vaqtdan oldin mustahkamlanishni talab qiluvchi mushak tizimi kabi, THAning bog'lam-bo'g'im komponentlarini ham o'z ichiga olgan tayanch harakat apparatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar hal qiluvchi o'ringa egadir. Bu turga mansub dasturiy mashqlar qatoriga asta-sekin va ketma-ket

harakatlar aniqligi va koordinatsiyasiga qaratilgan murakkablashib boruvchi mashqlar ham qo'shiladi.

Bir vaqtning o'zida tayyorgarlik dasturiga boshlovchi gimnastikachi o'g'il bolalar va qiz bolalarga gimnastika mashqlarining stilistikasini o'zlashtirish, go'zal qomat, to'g'ri oyoqlar, tarang tortilgan oyoq uchlari, erkin qo'l panjalari bilan ifodali ishlash, harakat va musiqa ritmini his qilish bilan harakatlanish mahoratini egallashga imkon beruvchi mashqlar ham kiritiladi.

Shug'ullanuvchilar yoshini inobatga olgan holda, mashg'ulotning o'yin va musobaqa uslublari, yugurish, sakrashlar, tirmashib chiqish elementlari bilan harakatli o'yinlardan ham keng foydalaniladi.

Bundan tashqari tayyorgarlik dasturiga asta-sekin gimnastika snaryadlarida va aynan yosh gimnastikachilar bilan shug'ullanish uchun moslashtirilgan mazkur sport turiga xos bo'lgan ishchi holatlar – osilishlar, tayanishlar va tebranishlar bilan eng sodda elementlar o'zlashtiriladigan mashqlar ham kiritiladi. Bu o'z navbatida, ITT dasturi bo'yicha dastlabki bosqich bo'lib, uning doirasida umumiy (qomat, stil, harakatlar, xoreografiya elementlari ustida ushlar) kabi, ko'pkurash turlari (snaryadlarda ishchi holatning tartibga solingan texnikasi, osilishda tayanish, siltanishlar, shoxsupa, yakkacho'pda harakatlanishlarni o'zlashtirish va hokazo) bo'yicha ham "gimnastika maktabi" ko'nikmalari o'zlashtiriladi. Mazkur bosqich maxsus harakat (funksional) tayyorgarligi, ayniqsa boshlang'ich akrobatika va batut vositalari orqali aylanish harakatlarini egallashga qaratilgan tayyorgarlikka qo'yilgan birinchi qadam hisoblanadi.

Maxsus harakat tayyorgarligi dasturiga tana va uning qismlari holati, mushak kuchlanishi, harakatlarning tezlik va kuch parametrlaridagi o'zgarishini farqlash bilan ularni ajratish,

aniq koordinatsiyalash mahoratini takomillashtirishga imkon beruvchi mashqlar kiritiladi. Yosh gimnastikachilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida erishgan muvoffaqiyatlari "Yosh gimnastikachi" razryadi talablari, ayniqsa – jismoniy va texnik tayyorgarlik dasturlariga kiritilgan nazorat me'yorlari orqali baholanadi. Uning asosida esa shug'ullanishning birinchi yilida jinsi va tayyorgarlik darajasi bo'yicha bo'lingan shug'ullanuvchilar guruhi shakllantiriladi. Boshlang'ich tanlash tadbiridan keyin har o'quv yilining oxiri yoki ham yarim yilda o'zlashtirilganlik darajasi bo'yicha yoki davomat mezoniga ko'ra keyingi saralash tadbirlari o'tkaziladi.

Ixtisoslashtirilgan (chuqurlashtirilgan) tayyorgarlik bosqichi eng muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu bosqichda yosh sportchilar maxsus texnik tayyorgarlik bilan bog'liq juda katta hajmli ishlarni bajaradilar. Mazkur bosqichda sport ustaligiga nomzod gimnastikachilar o'zlarining sport karyerasi davomida egallashi kerak bo'lgan o'quv mashqlari kabi, keyinchalik musobaqa amaliyotida ham qo'llanadigan elementlar shaklidagi juda ko'p yangi harakatlarni o'zlashtiradilar.

Ishning mazkur bosqichidagi tayyorgarlikning dasturiy asosi avvalo, bazaviy bloklar (uloqtiruvchi siltanishlar, depsinishlar, murakkab aylanishlar, qo'nishlar, muvozanat va hokazo negizida yotuvchi murakkab ko'nikmalar), ko'pkurash turlari bo'yicha asosiy elementlar (tezlashtiruvchi, bog'lovchi va ayniqsa "ixtisoslik") hamda birikmalar va asosiy kombinatsiyalarni o'z ichiga olgan umumiy va turlar bo'yicha "maktab" shaklidagi eng muhim tarkibiy qismlardan tashkil topgan. ITT dasturining ushbu texnik komponentlarini mukammal o'zlashtirilishi gimnastikachi qiz yoki o'g'il bolani sportda yuqori natijalarga erishish muvoffaqiyatini, ya'ni sport karyerasini oldindan belgilab beradi. Bazaviy tayyorgarlik bilan bir qatorda

shug'ullanuvchilar o'z yoshlariga mos bo'lgan tasnif dasturlarini ham o'zlashtiradilar. Ushbu bosqichda 3-4 yil olingan ta'lim jarayonida ular malakali gimnastikachi-razryadchilarga aylاندilar.

Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida ITT va MJT dasturlarini o'zlashtirilishida yo'l qo'yilgan biror bir kamchilik shug'ullanuvchilarning kelgusi musobaqa faoliyatiga to'sqinlik qiladi, ushbu tayyorgarlikshik davrini savodsizlarcha o'tkazish esa gimnastikachining yuqori sport mahoratiga erishish yo'llarini yopib qo'yadi.

Boshlang'ich ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik davrida odamda ancha jadal mashg'ulotlar tartibi (bir kunda bir nechta mashg'ulot) bilan gimnastikachilarni chuqurlashtirilgan tayyorgarlik guruhlariga saralash amalga oshiriladi. Bunday saralash tadbiri ko'p bosqichli tavsifga ega bo'lib, test va kuzatuv natijalarini puxta va batafsil qayd qilish bilan kuzatiladi. Testlash jarayoni texnik va jismoniy tayyorgarlik (JT – joriy tekshiruv shaklida) me'yorlari asosida muntazam o'tkaziladi. Ushbu testlar funksional sinovlar va tibbiy tekshiruvlar (BKT – bosqichili kompleks tekshiruvlar va CHTT – chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruvlar shaklida) bilan to'ldiriladi.

Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi sport ustaligiga nomzod va xatto sport ustasi dasturlarini o'zlashtirish bilan yakunlanadi, bu esa mazkur bosqichda erkaklarga qaraganda tezroq rivojlanuvchi ayollar uchun xos hisoblanadi.

Sportda takomillashtirish bosqichi yakuniy natija sport ustasi darajasiga erishish bilan mashg'ulot yuklamalarini oshirish orqali ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikni chuqurlashtirishni nazarda tutadi. Mazkur faoliyat shug'ullanuvchilarning balog'at yoshiga to'g'ri kelganligi va u bilan bog'liq yosh sportchilarning qiziqishlari va xatti-harakatlari, xulq-atvorlaridagi

psixologik qayta qurilishlar tufayli murakkablashadi. Shu sababli murabbiy o'quvchilariga e'tiborli bo'lishi, ular bilan pedagog sifatida nozik va individual ish olib borishi kerak.

Ishni jalalashtirish, uning motor zichligini oshirilishi odatda mazkur bosqichda 4-5 kishidan iborat bo'lgan o'quv-mashg'ulot guruhlarini qizqartirishni talab qiladi. Bu bosqichda yuqori murakkablikdagi yangi elementlar va birikmalarni o'zlashtirish muhim ahamiyatga ega. Bu o'z navbatida, gimnastikachilarning istiqbolli musobaqa dasturini shakllantirishga imkon beradi; ushbu tayyorgarlik bosqichini muvoffaqiyatli o'tib kelayotgan gimnastikachi o'g'il bolalar yoki qizlar o'smirlar va yoshlar terma jamoalari tarkibiga qabul qilinadi va yirik, shu jumladan xalqaro musobaqalarda ishtirok etishni boshlaydilar. Mazkur bosqichda tayyorlanganlik darajasining nazorati JT, BKT, CHTT va musobaqa faoliyati tekshiruvlarini o'tkazish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Yuqori sport natijalari bosqichi har bir shug'ullanuvchi uchun alohida quriladi, chunki gimnastikachi o'g'il bola yoki qiz bola-ning yuqori natijasi asosan individual omillar va avvalo texnik mahorat, jismoniy ma'lumotlar, ishchanlik, irodaviy sifatlar, ruhiy barqarorlik va hokazo jihatdan inson iste'dodi bilan uzviy bog'liqdir. Gimnastikachining bunday individual ko'rsatkichlari mazkur tasnif darajasi qo'ygan talablar bilan taqqoslanadi va sportchi-ning mavjud iyerarxiyadagi o'rni belgilanadi. Tayyorlanganlik darajasini baholash barcha ko'pkurash turlarida uchta asosiy mezon bo'yicha amalga oshiriladi, aynan:

- ihtiyoriy dastur mazmuni;
- uni ijro etishning texnik darajasi;
- mashqlarni ijro etish ishonchliligi.

Barcha ko'pkurash turlarida mashqlar kompozitsiyasi model talablarga javob berishi kerak, ularni bajarilmasligi musobaqa-

larda mashqlarni ijrosi uchun qo'yiladigan baholarni pasayishiga, xaddan ortig'i esa belgilangan bonuslarga olib keladi.

Yuqori sport natijalari bosqichida mashg'ulotlar, qoida bo'yicha, 2-3 kishidan tashkil topgan guruhlarda o'tkazilib, terma jamoa a'zosi darajasida mutlaqo individual xususiyatga egadir. Shuningdek, vaqtning asosiy qismi uydan tashqarida, markazlashtirilgan yig'inlarga to'g'ri keladi, chunki tayyorgarlik maqsadlari yuqori jadallik bilan ishlash va mashg'ulotlarning qat'iy tartibini talab qiladi. Sportchining yuqori natijalar bosqichidagi samarali faoliyati (ishchanligi), qoida bo'yicha, 4-6 yil bilan chegaralangan, bu davr mobaynida natijalardagi o'sish asta-sekin sekinlashadi va gimnastikachining natijalari ma'lum vaqt davomida yetarlicha yuqori va barqaror, biroq taraqqiyot sodir bo'lmaydigan vaziyat vujudga kelib to'xtaydi.

Sport karyerasini yakunlash bosqichi juda oz o'rganilgan, biroq tibbiy-biologik va ijtimoiy nuqtai nazardan muhim holat hisoblanadi.

1.3. Gimnastikachilarda texnik tayyorgarlik asoslari

Hozirgi kunda sport texnikasi, yuqori sport natijalariga (yutuqlarga) erishish uchun to'g'ri, to'liq va samarali foydalanish maqsadida, sport tanasiga ta'sir ko'rsatuvchi tashqi va ishchi kuchlarni o'zaro aloqasini tartibli tashkil etishga yo'naltirilgan bir vaqtda va ketma-ket harakatlarning maxsuslashtirilgan (ixtisoslashtirilgan) tizimi sifatida ko'rib chiqiladi. Gimnastika mashqining texnikasi – bu ham mazmuni, ham shakliga ko'ra ob'yektiv bo'lgan harakatlar tuzilmasining modeli (namuna, etolon) hisoblanadi. U harakatlar tuzilmasini miqdoriy va sifat jihatdan biomexanik tahlil qilish, morfologik, biokimyoviy, fiziologik va psixologik ta'minoti asosida ishlab chiqariladi.

psixologik qayta qurilishlar tufayli murakkablashadi. Shu sababli murabbiy o'quychilariga e'tiborli bo'lishi, ular bilan pedagog sifatida nozik va individual ish olib borishi kerak.

Ishni jalalashtirish, uning motor zichligini oshirilishi odatda mazkur bosqichda 4-5 kishidan iborat bo'lgan o'quv-mashg'ulot guruhlarini qizqartirishni talab qiladi. Bu bosqichda yuqori murakkablikdagi yangi elementlar va birikmalarni o'zlashtirish muhim ahamiyatga ega. Bu o'z navbatida, gimnastikachilarning istiqbolli musobaqa dasturini shakllantirishga imkon beradi; ushbu tayyorgarlik bosqichini muvoffaqiyatli o'tib kelayotgan gimnastikachi o'g'il bolalar yoki qizlar o'smirlar va yoshlar terma jamoalari tarkibiga qabul qilinadi va yirik, shu jumladan xalqaro musobaqalarda ishtirok etishni boshlaydilar. Mazkur bosqichda tayyorlanganlik darajasining nazorati JT, BKT, CHTT va musobaqa faoliyati tekshiruvlarini o'tkazish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Yuqori sport natijalari bosqichi har bir shug'ullanuvchi uchun alohida quriladi, chunki gimnastikachi o'g'il bola yoki qiz bolaning yuqori natijasi asosan individual omillar va avvalo texnik mahorat, jismoniy ma'lumotlar, ishchanlik, irodaviy sifatlar, ruhiy barqarorlik va hokazo jihatdan inson iste'dodi bilan uzviy bog'liqdir. Gimnastikachining bunday individual ko'rsatkichlari mazkur tasnif darajasi qo'ygan talablar bilan taqqoslanadi va sportchining mavjud iyerarxiyadagi o'rne belgilanadi. Tayyorlanganlik darajasini baholash barcha ko'pkurash turlarida uchta asosiy mezon bo'yicha amalga oshiriladi, aynan:

- ihtiyoriy dastur mazmuni;
- uni ijro etishning texnik darajasi;
- mashqlarni ijro etish ishonchliligi.

Barcha ko'pkurash turlarida mashqlar kompozitsiyasi model talablarga javob berishi kerak, ularni bajarilmasligi musobaqa-

larda mashqlarni ijrosi uchun qo'yiladigan baholarni pasayishiga, xaddan ortig'i esa belgilangan bonuslarga olib keladi.

Yuqori sport natijalari bosqichida mashg'ulotlar, qoida bo'yicha, 2-3 kishidan tashkil topgan guruhlarda o'tkazilib, terma jamoa a'zosi darajasida mutlaqo individual xususiyatga egadir. Shuningdek, vaqtning asosiy qismi uydin tashqarida, markazlashtirilgan yig'inlarga to'g'ri keladi, chunki tayyorgarlik maqsadlari yuqori jadallik bilan ishlash va mashg'ulotlarning qat'iy tartibini talab qiladi. Sportchining yuqori natijalar bosqichidagi samarali faoliyati (ishchanligi), qoida bo'yicha, 4-6 yil bilan chegaralangan, bu davr mobaynida natijalardagi o'sish asta-sekin sekinlashadi va gimnastikachining natijalari ma'lum vaqt davomida yetarlicha yuqori va barqaror, biroq taraqqiyot sodir bo'lmaydigan vaziyat vujudga kelib to'xtaydi.

Sport karyerasini yakunlash bosqichi juda oz o'rganilgan, biroq tibbiy-biologik va ijtimoiy nuqtai nazardan muhim holat hisoblanadi.

1.3. Gimnastikachilarda texnik tayyorgarlik asoslari

Hozirgi kunda sport texnikasi, yuqori sport natijalariga (yutuqlarga) erishish uchun to'g'ri, to'liq va samarali foydalanish maqsadida, sport tanasiga ta'sir ko'rsatuvchi tashqi va ishchi kuchlarni o'zaro aloqasini tartibli tashkil etishga yo'naltirilgan bir vaqtda va ketma-ket harakatlarning maxsuslashtirilgan (ixtisoslashtirilgan) tizimi sifatida ko'rib chiqiladi. Gimnastika mashqining texnikasi – bu ham mazmuni, ham shakliga ko'ra ob'yektiv bo'lgan harakatlar tuzilmasining modeli (namuna, etolon) hisoblanadi. U harakatlar tuzilmasini miqdoriy va sifat jihatdan biomexanik tahlil qilish, morfologik, biokimyoviy, fiziologik va psixologik ta'minoti asosida ishlab chiqariladi.

Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasi – bu mashqni muvoffaqiyatli bajarish yoki olinga qo'yilgan aniq harakat vazifalarini hal etishni ta'minlovchi maqsadga muvofiq usullar yoki harakatlarni boshqarish usullarining yig'indisidir.

Mashqlarni ijro etish texnikasining quyidagi turlari farqlanadi:

- namunali – mashqlarni belashuv sharoitlariga yaqin ijro etish texnikasini ta'minlaydi;

- tartibga solishgan yoki individual – gimnastikachining tana tuzilishi, harakat, funksional, psixologik xususiyatlari va uning harakat tajribasini aks ettiradi.

Gimnastika mashqlarining tartibga solingan texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- rivojlantirilayotgan kuchning optimal yo'nalishi;
- harakat tezligini oshirish (texnika buzilmasiligi uchun boshqariluvchi tezlik);

- uzluksiz va ketma-ket rivojlantiriluvchi kuchdan foydalanish (bir harakat boshqa bilan ilib ketilishi-uchun, inersiya kamaymasligi uchun).

Mashqlar texnikasini o'zlashtirishda quyidagi harakat vazifalari gimnastika uchun xosdir:

- tana barqarorligini saqlab qolish;
- holatni saqlab qolish;
- tananing kelayotgan harakatini boshqarish;
- tayanchda va tayanchsiz holatlarda aylanma harakatlarni boshqarish;
- aylanma va kelayotgan harakatlarni ketma-ket va bir vaqtda uyg'unlashtirilishini boshqarish;
- tananing turli qismlarida ifodali (jozibador) harakatlar koordinatsiyasi;
- yo'l qo'yilgan texnik xatolarni to'ldirish.

Gimnastika mashqining texnik tuzilmasi harakatlarning uchta bosqichidan tashkil topgan: tayyorlov, asosiy va yakuniy.

Harakatlarning tayyorlov bosqichida asosiy bosqichga tayyorlash vazifasi hal etiladi. Bu o'z navbatida harakatlar vaqtda holatni o'zgartirish bilan bog'liq gimnastikachining faol faoliyatiga tegishlidir. Bundan tashqari, tayyorlov bosqichida gimnastikachining tanasi tashqi kuchlar ta'siri ostida harakatlanadi va kelgusida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan kinetik energiyani o'stiradi. Mashqni ijro etish sifati tayyorlov harakatlariga uzviy bog'liq.

Harakatlarning tayyorlov bosqichi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- snaryadda dastlabki holatni va ishchi holatni, ishchi qomatni egallash bilan bog'liq mashqlar;

- tana og'irlik kuchdan samarali foydalanish imkonini beruvchi harakatlar;

- bajarilishi oldindan mashq ritmini, tos-son bo'g'imlaridan dastlabki bukilish va yozilishlarni belgilab beruvchi harakatlar;

- asosiy harakatlarni bajarish uchun snaryadga nisbatan tana qismlarini dastlabki o'zaro maqsadga muvofiq joylashuvini ta'minlovchi hamda mushaklarni samarali ishga tayyorlaydigan harakatlar.

Harakatlarning asosiy bosqichi. U bevosita tayyorlov bosqichidan keyin keladi va barcha mashqlarni tashkil etuvchi harakatlar zanjirida hal qiluvchi zveno hisoblanadi. Mashqning bajarilishi asosiy bosqichga bog'liq bo'lib, quyidagi harakatlarni o'z ichiga oladi:

- gimnastika mashqni faol harakat akti sifatida qurishga imkon beruvchi deysinish kabi va boshqa energiya yaratuvchi harakatlar, oqibatda gimnastikachi dasturiy harakatlarni amalga oshirishi mumkin;

- gimnastikachi mushaklar kuchidan faol foydalangan holda harakatlarni tezlashtirishi bilan bog'liq harakatlar;

- harakatlanishning eng katta tezligiga ega, aylanish o'qidan ancha uzoq tana qismlari harakatini sekinlashtirish bilan bog'liq harakatlar.

Harakatlarning yakuniy bosqichi. U gimnastikachi oldin tana harakatidan olingan energiyani to'liq amalda qo'llash bilan mashqning nomiga mos butun mashqqa yakuniy ko'rinish beruvchi harakatni amalga oshiradigan gimnastika mashqning oxirgi qismini nazarda tutadi. Harakatlarning yakuniy bosqichi "amalga oshirish" va "yakunlash" harakatlariga bo'linadi. Yakuniy harakatlar tana va uning qismlarini harakatdan to'xtashiga olib kelishi yoki keyingi elementga o'tish uchun zarur sharoitlarni yaratishi kerak. Kombinatsiyaning o'rta elementlarida yakuniy bosqichning asosiy vazifasi - keyingi harakatga (elementga) texnik jihatdan tartibli o'tishni ta'minlash.

Mazkur bosqichlarning barchasi o'zaro bog'liq va bir-biri bilan o'zaro aleqaga ega. Mashqni yaxshi bajarilishi - bu barcha harakatlar uyg'unligi natijasidir.

Gimnastika mashqlari texnikasi negizida mexanika qonunlari va gimnastikachining anatomo-fiziologik, psixologik va shaxsiy xususiyatlari yotadi. Mexanika qonunlari, gimnastikachi tashqi va ichki kuchlar ta'siri ostida amalga oshirayotgan harakatlarda alohida tana qismlari qanday harakatlanishini tushuntiradi. Anatomo-fiziologik va psixologik xususiyatlar, gimnastikachi harakatlarida mashq texnikasi qanday takrorlanishini tushuntiradi. Odam tanasining anatomik tuzilishi shakli va murakkabligi bo'yicha hilma-hil mashqlarni bajarishga imkon beradi. Harakat faoliyatilari 400-600 ta mushakni, bo'g'imlar bilan 14 ta tana qismlarini ta'minlab, erkinlikning 105 ta darajasini yaratganida buning imkoni bor. Shuningdek, mushakning o'zi juda murakkab

harakatga keltiruvchi bo'lib, bir vaqtning o'zida tartiblarning keng diapazonida ish bajarishga qodir bo'lgan hissiyot organi hisoblanadi. Harakat faoliyati boshqa barcha organlar va organizm tizimlarini axborotlar va energiya bilan ta'minlaydi. Bunday murakkab dinamik tizimni yuz milliarddan ortiq nerv hujayralari - neyronlardan tashkil topgan inson miyasi boshqaradi.

Gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi - bu zarur (dasturiy) yoki deyarli ishlab chiqilgan (mavjud) harakat ko'nikmalari yig'indisi hamda shunday ko'nikmalarni va muvofiq sifatlarni orttirish jarayoni. Bu gimnastika uchun xos harakat faoliyatini egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.

Gimnastikachilarning maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarligi ushbu sport turi uchun mos va xos texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik vositalari va uslublaridan foydalanish asosida quriladi. Shuningdek, tayyorgarlikning yana bir tarkibiy qismi - nazariy tayyorgarlik farqlanadi. Tayyorgarlikning faqat shunday asosiy turlari gimnastika uchun tavsifli maxsus harakat ko'nikmalari va sifatlarini to'laqonli rivojlantirish va tarbiyalash jarayonini ta'minlaydi.

Gimnastikada texnik tayyorgarlik vazifalari:

1. texnik tayyorgarlik (gimnastika ko'pkurashining barcha turlari bo'yicha elementlar, bog'lanishlar va kombinatsiyalarni o'zlashtirish) asosini tashkil etuvchi murakkabligi bo'yicha hilma-hil harakat ko'nikmalarini egallash;

2. gimnastikachilar tayyorgarligining umumiy va individual dasturlariga muvofiq orttirilgan harakat ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlik mazmuniga quyidagilar kiradi:

- boshlang'ich gimnastika "maktabi" elementlari;
- asosiy harakat faoliyatlari;

- ixtisoslik elementlari;
- xizmat elementlari;
- tasnif (toifa) elementlari hamda majburiy va ixtiyoriy dastur bog'lamlari.

Gimnastikada texnik tayyorgarlik jarayoni yaxlit o'quv-mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lib, maxsus tashkiliy-uslubiy shakllarni talab qilmaydi. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar ta'sir ko'rsatuvchi va aynan ushbu sport turi uchun zarur ko'nikmalarni egallashlariga olib keluvchi barchaga ma'lum bo'lgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari, birinchi navbatda, gimnastikachining texnik tayyorgarlik uslublari sifatida ko'rib chiqilishi kerak. Gimnastikada texnik takomillashuv yuqori darajadagi murakkablikka ega harakatlarni katta miqdorini o'zlashtirish va bir vaqtning o'zida mashqlarni ijro etish sifatini oshirish bo'yicha ishlarni nazarda tutadi.

Texnik takomillashuv vazifalari: harakat texnikasini ifodalovchi qismlari, uning stili; tayanchda siltanish amplitudasi; harakatlarning va bog'lanishlar ritmi; snaryad ustidan uchish balandligi yoki qo'nish uzoqligi; harakatlarning barqarorligi, shu jumladan belgilangan oxirgi holatga tushish aniqligi; o'zgaruvchan bog'lamlar hamda turli dastlabki va oxirgi holatlarni qo'p marotaba takrorlash orqali harakatlarni ishonchli ijro etish. Shuningdek, musobaqa mashqlari texnikasini o'zlashtirish va asta-sekin takomillashtirishni o'z ichiga olgan ixtisoslashtirilgan texnik tayyorgarlik ham farqlanadi. Ixtisoslashtirilgan texnik tayyorgarlik alohida jihati – u maxsus o'quv materiallari va muvofiq ish uslublari tayanadi.

1.4. Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari

Odam, xususan gimnastikachining tayanch-harakat apparati (THA), ma'lum harakatni bajaruvchi, ya'ni o'zgaruvchan, xatto

haddan ortiq vazifalarni boshqarishga qodir o'zining hilma-hilligi bilan sun'iy mexanizmlardan ajralib turuvchi o'ziga xos mashinadir.

Gimnastikachining tanasi biokinematik zanjir sifatida.

Texnik mexanika nuqtai nazaridan odam, ya'ni gimnastikachining tanasi harakatchan sharnirlar (bo'g'imlar) bilan ketma-ket bog'langan zvenolar zanjiriga o'xshaydi. Uchta asosiy tushunchga tayangan holda ushbu "mashina"ning kinematik xususiyatlari tahlil qilinadi: "zveno", "juftlik" va "zanjir".

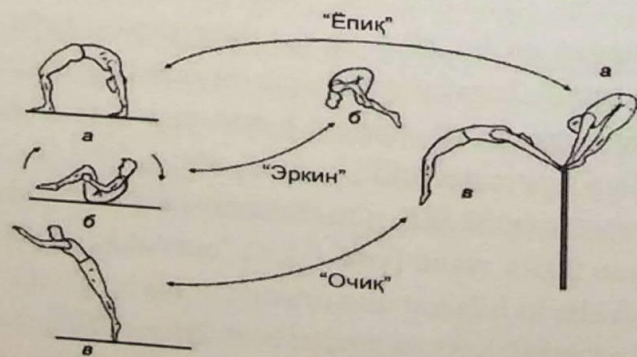
Kinematik zveno (KZ) – "odam mashina" ning eng sodda tuzilmaviy elementi bo'lib, odatda odam tanasining anatomik zvenolari tushunchasiga mos keladi. Bo'g'imlar vositasida boshqa KZlar bilan harakatli bog'langan odam harakat apparatining mexanik jihatdan o'zgarmas tuzilmaviy elementi shunday. Yaxlit kinematik zanjirda KZ egallagan holatidan kelib chiqib, u o'rta yoki oxirgi bo'lishi mumkin. Odatiy hollarda masalan, yelkalar, sonlar, gavda va boshqa zvenolar birinchiga tegishli. Ikkinchi – oyoq, qo'l panjalari, bosh. Biroq zanjirdagi o'zaro harakat tavsifidan kelib chiqib "oxirgi" yoki "o'rta" rolida turli operatsiyali ta'lim ishtirok etishi mumkin. Masalan, bilak-panja bo'g'imlariga qayd qilingan qo'llar, bilak va tirsaklar yagona yakuniy zvenoni nazarda tutadi, harakatlarni faqat tos-son bo'g'imlarida amalga oshiradigan gimnastikachining butun tanasi esa ikkita yakuniy zveno bilan kinematik juftlikka aylanadi.

Kinematik juftlik (KJ) – bu umumiy bo'g'im yoki bo'g'imlarga bog'langan ikkita zveno (yoki ikkita "mustahkamlangan" zveno). Bular yelkalar va bilaklar ular orasida tirsak bo'g'imi, o'rtada tizza bo'g'imi bilan boldirlar va sonlar, bosh bilan oyoqlar va gavda bir-biriga nisbatan aylanuvchi tos-son bo'g'imlari bilan va hokazo. Bunday KJlardagi harakatlarning zanjirda ta'sir kildiruvchi ichki kuchlar kabi, tashqi kuchlar ta'siri ostida ham kelib chiqishi mumkin.

KJ harakatlariga xos va juda muhim omillardan biri – *ichki kuch*, ya'ni zvenolarni juftlikka bog'lovchi bo'g'imlar orqali tortilgan mushaklar harakatidir. Demak, bilak yoki sonlarni bukuvchi va yozuvchi mushaklar nafaqat bo'g'imlarda harakatni ta'minlaydi, balki antagonist mushaklar asosiy agonist mushaklar bajaradigan harakatlarni boshqarishda ishtirok etigan paytda o'zaro mutanosib (muvofiq) harakatlarni amalga oshiradi – bo'g'imda oldindan berilgan harakat vazifasini ushlab qoladi.

KJda harakatni keltirib chiqarishga qodir tashqi kuchlar sifatida gimnastikachi tanasiga ta'sir ko'rsatuvchi juda hilma-hil kuchlarni ko'rib chiqish mumkin. Gimnastikachining holati (muvofiq ravishda KJka mos bo'g'im burchaklari) og'irlik kuchi, qo'nish vaqtida inersiya "bosimi" va boshqalar ta'siri ostida o'zgarishi mumkin.

Kinematik zanjir (KZ) – bir nechta KJlar yig'indisi. KZ roliga gimnastikachi tana kismlarining yig'indisi kabi, uning butun tanasi ham bo'lishi mumkin. Gimnastikachi tana qismlari bir-biri yoki tayanch bilan o'zaro ta'sir xususiyatidan kelib chiqib-KZning uchta muhim turlari farqlanadi (1-rasm).



1-rasm. Kinematik zanjir turlari a – yopiq, b – erkin, v – ochiq kinematik zanjir. Ochiq KZ gimnastikachi tanasining ishchi holatini belgilab beradi.

Yopiq KZ zanjirni yakunlovchi qismlar tayanchga qayd qilingan holat tavsiflidir. Masalan, yerda oyoqlarni ochib turishda odamning oyoqlari va tos sohasi hosil qiladigan zanjir; belga qo'yilgan qo'llar ko'rinishida yoki – butun tana tayanib turish "ko'prik" holatidagi zanjir (a) va hokazo. Ko'rinib turibdiki, bunday sharoitlarda sportchining harakat imkoniyatlari chegaralangan, energiya ta'minlovchi bo'g'imlar murakkablashgan va ko'pincha yopiq KZli holatidagi harakatlar bu holatni o'zgartirish emas, shunchaki uni ushlab turishdir.

Erkin KZ – yopiq zanjirning aksi. Bu xavfsiz harakatlar bo'lib, yugurish, sakrashlar, gimnastika snaryadidan sakrab tushishlar (b) va hokazo uchun xosdir, bunda sportchining butun tanasi KZ rolini ijro etadi. Bunday zandirda zvenolarning harakatchanligi tashqi tayanch bilan cheklanmaydi, ammo zvenoning tizimlagi holatiga bog'liq. Tushunarli sabablarga ko'ra bunday zanjirning chetlari ancha harakatchan, uning o'rta zvenolari esa aloqalar bilan biroz chegaralangan.

Ochiq KZ – gimnastika mashqlarining texnik tuzilmasi ta'rifi ham harakatlarga o'rgatish nuqtai nazaridan eng tavsifli va muhim holatdir. Agar zanjirning bitta cheti faqat tayanchga qiyd qiligan bo'lsa, sportchining butun tanasi ochiq KZ xususiyatiga ega bo'ladi (v). Sportchining erkin qismlari – siltanishni bajarayotgan oyoqlar, "to'lqin" bajarayotgan qo'llar va hokazo biomexanik ochiq KZ hisoblanadi. Sportchining tanasi guyo ikkita ochiq yarim zanjirni hosil qilib, tayanch bilan teng ikkiga "bo'linganda" qorin yoki tosga tayanish bilan harakatlar ochiq KZni vujudga keltiruvchi o'ziga xos holat hisoblanadi (6-rasm).

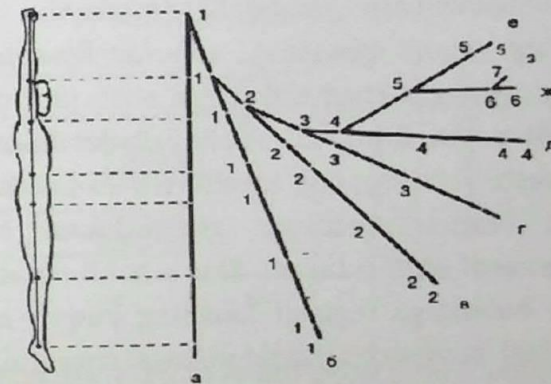
Koordinatsiya jihatdan hilma-hillik va energetika nuqtai nazaridan ochiq KZ holatida bajariladigan harakatlar imkoniyatlarga boy harakatlar hisoblanadi. Agar yopiq zanjirda sportchi tanasi tayanchga juda bog'langan bo'lsa, erkin KZda aksincha,

undan umuman mahrum (ya'ni harakatni keskin boshqarish imkoniyati mavjud emas), ochiq KZ ijrochiga faol maqsadli harakatlarni bajarish uchun katta imkoniyatlarni yaratadi. Bir tomondan, sportchi tashqi kuchlar, harakatlarning inersiya xususiyatlaridan samarali foydalanishi, boshqa tomondan, yuqori mobil periferik zvenolar harakatiga erkin ega bo'lishi mumkin.

Dinamikada olingan aniq gimnastika mashqi, qoida bo'yicha, sportchi tanasidagi kinematik darajani (statusni) o'zg'arishi bilan kuzatiladi. Masalan, 1-rasmda ko'rsatilgan "yoysimon sakrab tushish"ga harakat, bukilib tayanib turishdan – yopiq KZ (a) kabi holatdan boshlanadi. Oyoqlar ozod bo'lganidan keyin gimnastikachi ochiq KZ holatiga (v) o'tadi va tanani dastur harakatlarining hal qiluvchi qismini bajarish uchun zarur bo'lgan kuvvat bilan ta'minlab kuchli yoziladi. Parvoz vaqtida tana erkin KZ holatiga (b), qo'nganidan keyin yana ochiq KZ holatiga o'tadi. Shunday qilib, sportchi muvofiq ravishda tezkor jismoniy kuchlanishdan kelib chiqib, harakat faoliyatini qayta qurishi kerak.

Ochiq KZda zvenolarning erkinlik darajasi. Gimnastikachining tana qismlarida harakatlarning hilma-hilligi va murakkabligi, ularni boshqarishdagi erkinlik va ularni energiya bilan boyitilishi nafaqat ayni vaqtda qo'llanilayotgan KZ tipiga, balki zanjirdagi har bir qismning holatga bog'liq. Bu ayniqsa ochiq KZga tegishli. 2-rasmda gimnastikacha osilish misolida sportchi tana qismlarining erkinlik darajasida kuzatiladigan o'zgarishlar soni ko'rsatilgan. Zanjir qismlari tayanchdan qanchalik uzoqroq joylashgan bo'lsa, uning potensial harakatchanligi shunchalik yuqori. Tizimning barcha zvenolari bo'g'imlarda to'liq qayd qilingan (a-b) holatda faqat yagona erkin darajaga ega bo'ladi va muvofiq ravishda old-orqa yuzada qayd qilingan butun tana bilan birgina aylanish imkoniyatiga egadir.

Biroq harakatga boshqa bo'g'imlarni (b-v, v-g v bosh.) ketma-ket kiritilishi erkinlik darajasini jamlashga va shu orqali zvenolar harakatini o'stiradi, ya'ni tayanchdan uzoqda joylashgan zvenoning harakatchanligi shunchalik ko'proq oshadi.



2-rasm. Osilishda gimnastikachi tana zvenolarining erkinlik darajasi. Zveno tayanchdan qanchalik uzoqlashsa, u shunchalik ko'p harakatchanlikka ega. Gimnastikachining oyoqlari – siltanish harakatlari energetikasini belgilab beruvchi eng faol zveno

Shunday qilib, ochiq KZning yakuniy zvenolari eng harakatchan bo'lib, juda murakkab, nozik koorlinatsiyali harakatlarni amalga oshirishi mumkin. Shuningdek, teskari qonuniyat ham mavjud: erkin zvenolarni boshqarish qiyinroq. Bunday boshqaruv ortiqcha erkinlik darajasini qo'shish va bir vaqtning o'zida bartaraf etish jarayonini nazarda tutadi. Sportda aynan shu sport turi uchun xos bo'lgan ishchi holatlarda tana zvenolarini tartibli joylashuvi, mushaklar tonusining to'g'ri taqismoti, ko'rish nazoratini tashkil etilishini nazarda tutuvchi texnik qodati to'g'risidagi tasavvur, ya'ni bo'g'imlar harakatini minimallashtirish ko'nikmasi bilan uzviy bog'liqdir. Bu kabi takomillashgan qomat texnikasiga ega bo'lish, bir tomondan, harakatlar

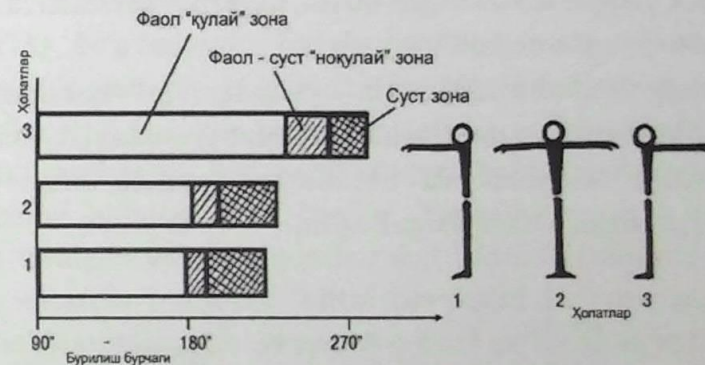
boshqariluvini osonlashtiruvchi va umumiy quvvat sarfini ("ortiqcha hech narsa qilmasdan") pasaytiruvchi, ammo bir vaqtning o'zida bajarish uchun hal qiluvchi, shu jumladan energiyaga boy, kuchli harakatlarni to'xtatishga qodir tartibga solingan biomexanik asos yaratilishi ta'minlaydi.

Tananing yuqori qismidagi sohalar kinematikasi. Sport gimnastikasi sportchi mashqlarni ijro etish jarayonida foydaladigan juda noyob hilma-hil ishchi holatlar bilan tavsiflanadi. Biroq gimnastikachining eng tavsifli ishchi holati qo'llar bilan tayanishdir. Mazkur xususiyat gimnastikani boshqa sport turlaridan yaqqol ajratib turadi. Shu sababli nafaqat tayanchda turli ishchi holatlarga tegishli tananing yuqori qismi (TYUQ) bo'g'imlaridagi harakatchanlikni funksional chegaralari, balki turli TYUQ bo'g'imlari o'qiga nisbatan harakatlar orasidagi o'ziga xos bo'lgan o'zaro aloqalar xususiyatlar to'g'risida to'liq ma'lumotlarga ega bo'lish muhim hisoblanadi.

TYUQ bo'g'imlarida harakatchanlikning cheklanish ko'rsatkichlari. Ko'pgina snaryadga qo'llarda (panjalarga) tayanish bilan kuzatiladigan gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasi va sifati ahamiyatli darajada TYUQ bo'g'imlaridagi harakatchanlikning cheklanish ko'rsatkichlariga bog'liq: tayanishda burilishlar, yetib ushlash, o'tkazib ushlashlar kabi harakatlarda gavdaga nisbatan qo'l panjalari va qo'llarning harakatchanligi – shu turga tegishli yuqori harakatchanlikni talab qiluvchi harakatlarda gimnastikachining tayyorgarlik va texnik imkoniyatlarini belgilab beruvchi eng muhim ko'rsatkich.

Gimnastikachining shunga o'xshash mashqlarni ijro etishga tayyorlik darajasini baholash uchun uni faol va sust bo'g'imlar harakatchanligining turli tartiblari bo'yicha tekshirish maqsadga muvofiq. Shuningdek, gimnastikachi harakatlariga mos keluvchi

harakatchanlikning uchta tavsifli zonalari 3-rasmda taqdim etilgan (Yu.K. Gaverdovskiy, K. Abdelvaxab bo'yicha, 1982).



3-rasm. Bo'g'imlarda harakatchanlik zonalari.

Sust tartibda zvenoga tashqi ta'sir orqali bo'g'imlarda harakatlarning eng katta amplitudasiga erish mumkin. Bu bo'g'imlarda harakatchanlikning asosiy (bazaviy) shakli.

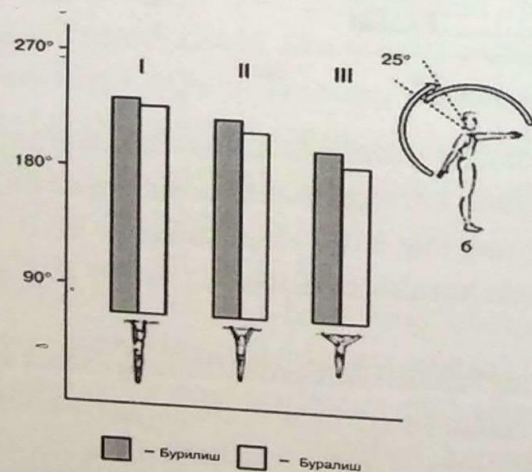
Faol "qulay" zona. Gimnastikachi faol, ammo nisbatan sekin zvenoni o'zi uchun yetarli bo'lgan chegaragacha buradi va uni shu holatda biroz vaqt ushlab turadi. O'tib ushlashlar va ayrim tayanch panja atrofida burilishlarda aynan shunday harakat qilish lozim.

Faol-sust "noqulay" zona. Gimnastikachi ancha keskin harakat bilan undan oldingi holatga qaraganda katta harakat amplitudasiga erishishi mumkin, biroq zveno erishga holatini mustaqil ravishda qayd qila olmaydi.

Passiv zona. Gimnastikachi zvenoning eng katta harakatchanligiga erishishi mumkin, ammo ushbu harakatchanlik ahamiyatli darajadagi tashqi kuch ta'siri ostida amalga oshadi, ya'ni og'irlik kuchi, inersiya kuchi yoki tashqaridan yordam ko'rsatish hisobiga sodir bo'ladi.

Sust zonada zveno harakatchanligi – eng muhim va gimnastikachining bazaviy tayyorgarlik ko'rsatkichi, ya'ni undagi bo'g'imlarning "ishlab chiqilganlik" darajasi hisoblanadi. U qanchalik yaqqol ifodalangan bo'lsa, qolgan ko'rsatkichlar uning ortidan ko'proq "tortiladi".

Burish va buralishlarda yelkalardagi harakatchanlik gimnastikachi uchun muhim harakat sifati hisoblanadi. Ma'lumki, yelkalardagi burishlar va buralishlar tayanch bilan bog'liq panjalarni yozilish darajasiga bog'liq.



4-rasm. Yelka bo'g'imlarida burilish va buralishlar.
Faqat bo'g'im haltasida yetarlicha kuchlanish yaratilganda xavfli "burish-buralish" holati orqali o'tishga erishiladi

3-rasmda qattiq tayanchda panjalarni turli burchaklarda yozilishi uchun burish (yelkani yozish bilan) va buralish (uni bukish bilan) xavfli ko'rsatkichlari taqdim etilgan (Yu.K. Gaverdovskiy, K. Abdulvaxab bo'yicha, 1982). Hal qiluvchi burish va buralish vaqtida yelka bo'g'imi boshchalarini yangi holatga (yelkalarni frontal va uzunasi o'qiga nisbatan aylantirish bilan) sakrashsimon o'tish shaklidagi o'ziga xos "yorib o'tishi" sodir

bo'ladi. Qo'llar qattiq tayanchga qanchalik ko'proq birlashtirilsa, shunchalik kech vujudga keladigan bo'g'imlardagi zarur va yetarlicha "kuchlanishni" yaratish bilan shunday "yorib o'tishga" erishish mumkin.

TYUQ bo'g'imlarida harakatlarning o'zaro aksial aloqasi. 3-rasmda bo'g'imda harakatchanlikning absolyut ko'rsatkichlari (panjani bukish misolida) nafaqat gimnastikasi-ning bo'g'imlardagi faol harakatlariga, balki gavdaga nisbatan qo'llarning holatiga ham bog'liq. Tananing qo'shni zvenolari uchun ajralgan yoki alohida harakat vazifalari deyarli mavjud emas: sportchi biron-bir "bitta" harakatni bajarishda hohlasa yoki hohlamasada shu jarayon va boshqa harakat vazifalariga "tortiladi". Xususan, gimnastikachi qo'lini bukish vazifasi nafaqat uning tanaga nisbatan holati, balki qo'lni gavdaga nisbatan harakat tavsifiga ham bog'liqdir. Bo'g'imlarda harakatlarning bunday o'zaro morfologik aloqa hodisasi mutlaqo bir ma'noga ega va qat'iy mantiqiy-tuzilma sxema vositasida ta'riflanishi mumkin.

Shunday qilib, old va uzunasi o'qlar atrofida aylanish o'zaro morfologik aloqaga ega. Shunday qonuniyatboshqa holatlarga ham tegishli. Ushbu qonuniyat chuqur ma'noga va katta amaliy ahamiyatga ega. Bir tomondan, mashqlarning bajarilish sifati kabi, ijro etish imkoniyatlarini ham belgilab beruvchi harakatlarga qo'yilgan ko'pgina texnik talablar u bilan aniqlanadi. Boshqa tomondan, bo'g'imlarda harakatlarning akti (sust) aloqasi tayanchda mumkin bo'lgan harakatlar tuzilmasi, shu jumladan, shakli va mashqlarning murakkablik darajasini belgilab beradi.

Nazorat savollari

1. Gimnastikaning ta'lim, rivojlantiruvchi turlarining tavsifi va ta'rifi.
2. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining tavsifi va ta'rifi.
3. Asosiy gimnastikaning vazifasi.

4. Gigiyenik gimnastikaning vazifasi.
5. Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifasi.
6. Professional gimnastikaning vazifasi.
7. Davolash gimnastikasining vazifasi.
8. Sport gimnastikasining biomexanik xususiyatlari.
9. Sport gimnastikasining biologik (fusal) xususiyatlari.
10. Sport gimnastikasida ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi va tamoyillari.
11. Gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari.
12. Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari.
13. Texnik tayyorgarlik asoslari.

Xulosa

Gimnastika aholi jismoniy tarbiyasining sinalgan, ta'sirchan va universal vositasi hisoblanadi. Uning ahamiyati vositalarning hilma-hilligi va osonligi, shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatish samaradorligi bilan bilan uzviy bog'liqdir. Mamlakat gimnastika maktabi gimnastikaning og'lomlashtiruvchi ommaviy shakllari hamda sport turlari garmonik rivojlanganligi bilan ajralib turadi. O'z navbatida, gimnastika mashqlarining tuzilishi va vazifalari deyarli cheksiz bo'lib, ushbu xususiyatlar mashqlarni tanlash sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya va amaliy maqsadlarda va ulardan samarali foydalanish usullarini takomillashtirish uchun keng imkoniyatlarni ochib beradi. Kelgusida gimnastikani umumiy va kasbiy ta'lim maktablarida, o'rta va oliy o'quv yurtlarida rivojlantirilishi shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlarini tarbiyalash va rivojlantirish, amaliy ko'nikmalar va mahoratni shakllantirish, mashqlarni ijro etish texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirish uchun eng samarali mashqlarni aniqlash bo'yicha yangi yondoshuvlarni ishlab chiqishni talab qilinadi. Gimnastika mashqlarni o'qituvchi so'zi, musiqa, mashg'ulotlarni o'tkazilish sharoitlari bilan birgalikda

insonga shaxs sifatida hamda bilim va amaliy faoliyat sub'yekti kabi har tomonlama ta'mirga ega.

Ko'pgina mashqlar bevosita amaliy ahamiyatga ega, masalan, ayrim ko'tarilishlar, tushishlar, to'ntarilishlar, siltanib o'tish, muvozanat, sakrab tushish va boshqalar. Gimnastikada ko'pchilik mashqlar deyarli bir-biriga o'xshash guruhlariga toifalanishini inobatga olgan holda, umid qilish mumkinki, bitta element texnikasi va o'rgatish uslubi bilan tanishish shug'ullanuvchilarga boshqa o'xshash elementlar va bog'lanishlarni ijro etish texnikasini o'zlashtirishga yordam beradi.

Gimnastika quyidagi asosiy vazifalarni hal etadi:

- shug'ullanuvchilar -salomatligini mustaxkamlash, ularni jismonan rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga, to'g'ri qomatni shakllantirishga yordam berish;

- shug'ullanuvchilarda gimnastika sohasi bo'yicha maxsus bilimlarni boyitish, gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish, jimsoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga odatlantirish;

- turli murakkablikdagi gimnastika mashqlarni, hayotiy zarur, maishiy, harbiy-amaliy harakat ko'nikmalari va mahoratini muvoffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan harakat va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirish;

- yuqori malakali sportchilarni tayyorlash;

- muvoffaqiyatli pedagogik faoliyat uchun zarur bo'lgan tashkilotchilik va kasbiy-amaliy bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;

- axloqiy, irodaviy, estetik sifatlarni tarbiyalash.

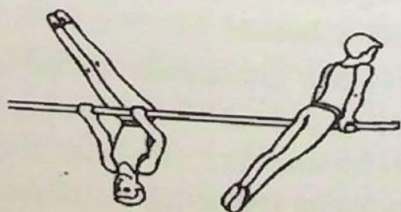
Gimnastika sohasida to'liq bilimlar, harakat mahorati va ko'nikmalarni egallash muvoffaqiyati shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari, qobiliyatlari va murabbiyning uslubiy mahorati bilan uzviy bog'liqdir. Murabbiy va o'quvchi orasidagi o'zaro munosabat shaxsiy tavsifga ega bo'lib, ular bir-birini har tomonlama va yaxshi bilishlari kerak. O'qituvchi - u har doim o'quvchi bo'lib qolaveradi.

II BOB. GIMNASTIKA KO'PKURASHI TURLARIDAGI MASHQLAR MAZMUNI, TA'RIFI VA O'RGATISH USLUBIYATI

2.1. Turnikda mashqlar

Osilishdan kuch bilan to'ntarilib ko'tarilish va tayanish.

Qo'llarda tortilib va tos-son bo'g'imlarida bukilib, tosni grifga yaqinlashtirib, to'g'ri oyoqlarni turnikka keltirish. Unga sonlar bilan tayanib, panjalarda o'tib ushlash va qo'llarni yozib, yelkalarni ko'tarish, boshni orqaga chetlatib, oyoqlarni oldinga harakatdan to'xtatib, tayanish holatini qabul qilish.



5-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- halqalarga osilishdan kuch bilan bukilib osilish va to'g'rilanib, kerilib osilish;
- burchak osilishda tortilish;
- past-baland qo'shpoyaning pastki poyasida kerilib osilishdan, ikki oyoqda baland poyaga tayanish va ularda itarilib, to'ntarilish bilan ko'tarilish va past poyaga tayanish;
- turnikda tayanishdan gavnani egib oldinga bukilib va dastlabki holatga qaytish;
- osilishdan, past turnikda turib (qo'llar bukilgan), bittadan depsinib va boshqasida siltanib, tayanishga to'ntarilish bilan ko'tarilish;

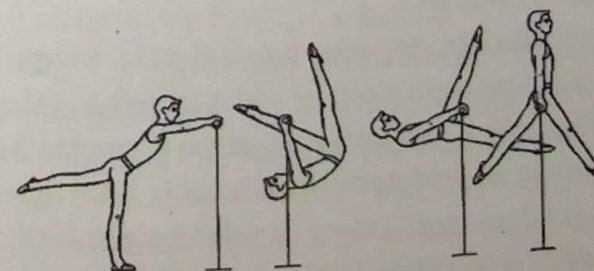
- shuning o'zi, faqat ikki oyoqda depsinish bilan;
- osilishdan, past turnikda turib, kuch bilan qo'llarni bukib, tayanishga to'ntarilib ko'tarilish;

- osilishdan to'ntarilish bilan ko'tarilishni bajarish.

Har bir holatda dastlab yordam ko'rsatiladi, so'ngra mashq mustaqil bajariladi.

O'ngda (chapda) ko'tarilish.

Oldinga siltanish davomida oxirgi old holatgacha biroz yetmasdan, tos-son va yelka bo'g'imlarida bukilib, ikkala oyoqni boldir-panja bo'g'implari darajasida turnikka keltirib, ularni yengil ochib, so'ngra o'ng oyoqni grif ostiga kiritish. Ushbu harakatlar bukilib osilishda orqaga siltanish boshlanishidan oldin yakunlanishi kerak. Orqaga siltanish boshlanishi bilan birga yelka bo'g'imlarida keyingi bukilib davom etadi, tos-son bo'g'implari esa yoziladi. To'g'ri qo'llar bilan grifni bosib, tananing UOMni tayanchga yaqinlashtirish va o'ngda oyoqlarni ochib tayanish holatini qabul qilish. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, tos-son bo'g'imlarida yozilish jarayonida chap oyoqning old yuzasi turnikdan chetlatilmaydi, aksincha unga tegadi (2-rasm).



6-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- o'ngda oyoqlarni ochib bukilib osilish (grif oyoq uchlari darajasida);

- o'ngda oyoqlarni ochib bukilib osilishdan oyoqlarni ochib kerilib osilish holatigacha yozilish (mashq yozilish tezligini asta-sekin ko'paytirish bilan bajariladi;

- yordam bilan va mustaqil ravishda bukilib osilishda tebranish;

- bukilib osilishdan orqaga siltanishda oyoqlarni ochib kerilib osilish;

- bukilib osilishda 2-3 marta tebranishdan keyish yordam bilan yoki mustaqil o'ngda oyoqlarni ochib tayanishga ko'tarilish;

- o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan bukilib osilishga orqaga qulash va oldinga siltanish;

- o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan orqaga qulab bukilib osilish va yordam bilan va mustaqil o'ngda ko'tarilish;

- bukilib osilib turishdan 2-3 qadamdan bittada itarilib va boshqasida siltanib o'ngda ko'tarilish;

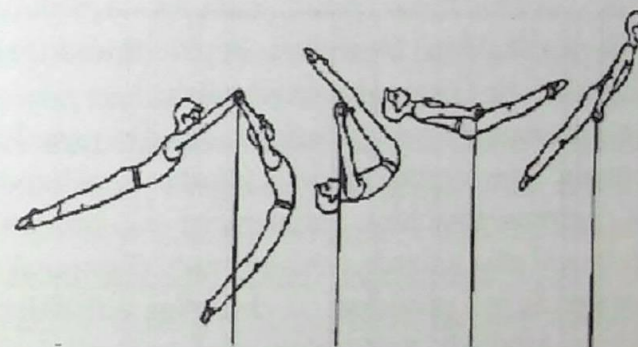
- sakrashdan burchak osilish va yordam bilan o'ngda ko'tarilish;

- osilishda tebranishdan yordam bilan o'ngda ko'tarilish, so'ngra mustaqil bajarish.

Depsinib ko'tarilish.

Orqaga siltanishda tos-son bo'g'imlarida yengil bukilish, orqaga siltanishdan keyin vertikal holatdan o'tib, tezda tos-son bo'g'imlaridan yozilish va bir vaqtda qo'llarni orqaga bosh ortiga o'tkazish. Oyoqlarni sekinlashtirish hisobiga kerilgan holatda ushlanib qolmasdan, tezda tos-son va yelka bo'g'imlarida bukilish va boldirlar o'rtasini turnikka keltirish (barcha harakatlar bukilib osilishda orqaga siltanish boshlanmasdan oldin yakunlanishi kerak). Orqaga silanish boshlanishi bilan yelkalarda bukilishni davom ettirish va oyoqlarni grifdan chetlatmagan holda tos-son bo'g'imlarida yozilishni boshlash, to'g'ri qo'llar bilan grifni siqish. Ushbu harakatlar natijasida tos turnikka yaqinlashadi va o'q

atrofida aylanayotgan tananing burchak tezligi ortadi, shuning hisobiga u tayanish holatigacha buriladi.



7-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- turnikda yoki past baland qo'shpoyaning baland poyasiga osilishdan bukilib osilish;

- bukilib osilishda tebranish;

- oyoq panjalarida matga tayanib osilishdan, oyoqlarni bukish va yozish, ushbu harakat bilan butun tanani oldinga itarib, kerilish va qo'llarni bosh ortiga o'tkazish;

- shuning o'zi, faqat oyoq panjalari harakat oxirida matdan uzilishi uchun to'liq osilish bilan kerilishni tez bajarish;

- shu mashqning o'zi, faqat kerilishdan keyin to'g'ri oyoqlarni turnikka iloji boricha tez keltirish (boldirlar o'rtasi bilan);

- bukilib osilib turishdan 3 ta qadam yugurishdan bittadan siltanib va boshqasida depsinib bukilib osilish;

- bukilib osilib turishdan yugurishdan bittadan siltanib va boshqasida depsinib tayanishga yozilib ko'tarilish (yordam bilan);

- shuning o'zi sakrashdan, burchak osilishdan yordam bilan yozilib ko'tarilish;

- tebranishdan oldinga bukilib siltanish bilan bukilib osilish (boldir o'rtasi grif yonida);

- sherik yordamida orqadan siltanishda bukilgan tana holatini va vertikalidan o'tgandan keyin oldinda siltanishda kerilgan tana holatini ketma-ket qayd qilish;

- ikki qo'lda panjalarining yonbosh sohasiga tayanib, osilishni ijro etayotgan gimnastikachidan oldinda va chapda turgan o'qituvchi, gimnastikachini muvozanat holatidan orqaga chetlatadi va uni shu holatda ushlab turadi. Gimnastikachi oyoq panjalarini matda grif proyeksiyasi chizig'iga yo'naltirib, tos-son bo'g'imlaridan bukiladi. Keyin o'qituvchi qo'llar bilan tyanchni bartaraf etib, gimnastikachiga oldinga muvozanat holatiga erkin harakatlanishiga imkoniyat yaratadi. Ushbu vertikal holatni o'tib, gimnastikachi tos-son bo'g'imlarida keskin yozilishi va oyoqlar harakatini sekinlashtirib, qo'llarni orqaga bosh ortiga o'tkazishi kerak;

- shu mashqning o'zi, faqat oldinga siltanishda bukilib osilishni qabul qilish (boldir o'rtasi turnikda);

- shu mashqning o'zi, faqat bukilib osilishdan keyin grifni oyoqlar yonida ushlab tos-son bo'g'imlarida yozilib va bir vaqtda yelka bo'g'imlarida bukilib, yordam bilan tayanishga chiqish;

- turnikdan 1-1,5 m masofada turgan trampindan sakrab burchak osilish va turnik ostida yozilish;

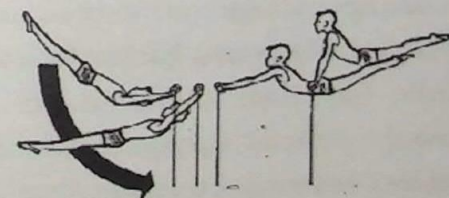
- shuning o'zi, faqat yozilishdan keyin bukilib osilishni qabul qilish;

- past baland qo'shpoyaning pastki poyasida osilib yotishdan yordam bilan va mustaqil baland poyaga yozilish bilan ko'tarilib tayanish;

- uncha katta bo'lmagan tebranishdan (amplituda bo'yicha ko'pi bilan 90°) orqaga siltanishda tos-son bo'g'imlarida bukilish va turnik ostida yozilib o'qituvchi yordamida, so'ngra mustaqil yozilish bilan ko'tarilishni bajarish.

Orqaga siltanish bilan ko'tarilish.

Orqaga siltanish bilan ko'tarilish, siltanish tebranishdan keyin olingan egriliklar, osilishdan yoysimon silnaish yoki tayanishdan yoysimon siltanish bilan ahamiyatli amplitudada ijro etiladi. yetarlicha faol harakatlanishni bajarib va pastki vertikalni o'tib, gimnastikachi iloji boricha kuchli qamchisimon harakat bilan oyoqlarni orqaga va yuqoriga yo'naltirishi va kerilishi kerak. Bu vaqtda qo'llar va gavda avvalgidek bitta to'g'ri chiziqda joylashadi, bosh yelkalarga tortilgan va biroz ko'krakka tushgan. Gimnastikachi harakatlarning eng yuqori nuqtasida boshini yengil ko'taradi va to'g'ri qo'llar bilan turnikni kuchli siqadi va tayanishga o'tishga intilib, yelkalarni oldinga va yuqoriga chiqaradi. Bunda oyoqlar iloji boricha yuqorida ushlab turiladi (4-rasm).



8-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- past baland qo'shpoyaning pastki poyasida chalqancha yotib osilishdan oyoqlarda orqaga-yuqoriga faol siltanish;

- siltanish amplitudasini ko'paytirish bilan turnikda tebranish (qo'llar bog'ichlarda);

- straxovka bilan baland uchishda siltanish bilan qakrab tushish;

- egriliklar va yoysimon siltanish bilan tebranish;

- yoysimon siltanish va straxovka bilan orqaga siltanib sakrab tushish;

- qo'shpoyada turli holatlardan orqaga siltanish bilan ko'tarilish;

- o'rta turnikda osilishdan gimnastikachi tanasini o'ktarib, tayanishga chiqishga yordam berish;

- ikkita-uchta siltanishdan keyin (bog'ichlarda) orqaga siltanish bilan ko'tarilish. Balandlikda turib ko'maklashish;

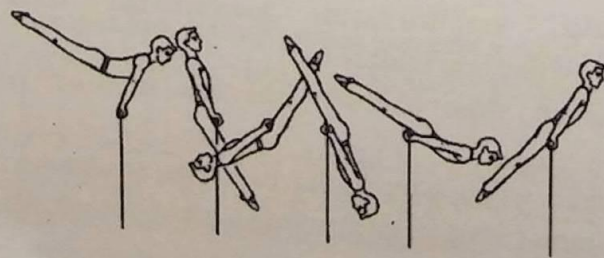
- tayanishdan (bog'islarda) yoysimon siltanish va orqaga siltanish bilan ko'tarilish. Balandlikda turib ko'maklashish;

- osilishdan va tayanishdan yoysimon siltanishdan keyin orqaga siltanish bilan ko'tarilish (bog'ichlarda), mustaqil bajarish;

- shu mashqning o'zi, faqat straxovka bilan bog'ichlarsiz bajariladi.

Tayanishda orqaga aylana.

Tayanishda orqaga aylana tana gorizontal holatigacha orqaga siltangandan keyin bajariladi. Gimnastikachi tanasi turnikka yaqinlashgan vaqtda yelkalar orqaga chetlatiladi, bosh biroz ko'krakka egiladi, qo'llar senlarni turnikka siqadi, oyoqlar tos-son bo'g'imlaridan ahamiyatsiz bukilib oldinga yo'naltiriladi. Gimnastikachi shu holatni saqlab qolib, bosh va yelkalarni orqaga faol harakatni bajarib, qo'l panjalarini burib va tayanish holatiga kelguncha tos-son bo'g'imlarida yozilib, orqaga aylanishni boshlaydi (5-rasm).



9-rasm

O'tgatish ketma-ketligi:

- turib osilishdan ikkitada depsinib kerilib osilish;

- tayanishda bukilib gavdani tushirish, yozilib - gavdani ko'tarish va dastlabki holatga qaytish;

- past balan qo'shpoyaning baland poyasiga oyoq panjalari bilan tayanib, pastki poyada kerilib osilishdan oyoqlarda itarilib to'ntarilish va pastki poyaga tayanish;

- tez sur'atda va tanani yozish bilan tayanishga to'ntarilish bilan ko'tarilish;

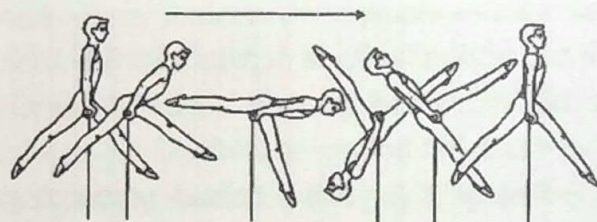
- tayanishdan qo'llar bilan past turnik grifini ushlab, ortga siltanib sakrab tushish;

- orqaga siltanish va tos-son bo'g'imlarida yengil bukilib, tayanishga tushish;

- yordam bilan, so'ngra mustaqil tayanishga orqaga aylana.

O'ngda (chapda) oyoqlarni ochib tayanishda oldinga aylana.

Pastdan ushlab, o'ngda oyoqlarni ochib tayanishda tos va o'ng oyoqni oldinga ko'tarib va shu bilan tananing UOMni tayanchdan uzoqlashtirish, yelkalar bilan yuqoriga-oldinga tortilib, chap oyoqning old yuzasi bilan turnikka tayanish, iloji boricha katta inersiya momentini yaratib, qo'llarni bukmasdan aylanani boshlash kerak. Vertikaldan o'tgandan keyin oyoqlarni biroz boshlash kerak. Vertikaldan o'tgandan keyin oyoqlarni biroz kechroq birlashtirish va burçhak tezlikni oshirish uchun tos asta-sekin turnikka yaqinlashib, yuqoriga-oldinga ko'tariladi va tayanch ustiga harakatlanadi, qorin, yelkalar va bosh uning izidan boradi. Aylana oxirida qo'l panjalarini aylanish yo'nalishi bo'yicha burish lozim. Muvozanatni ushlab qolish uchun oyoqlarni oxirigacha maksimal darajada ochish va o'ngda oyoqlarni ochib tayanish holatini qabul qilish (6-rasm).



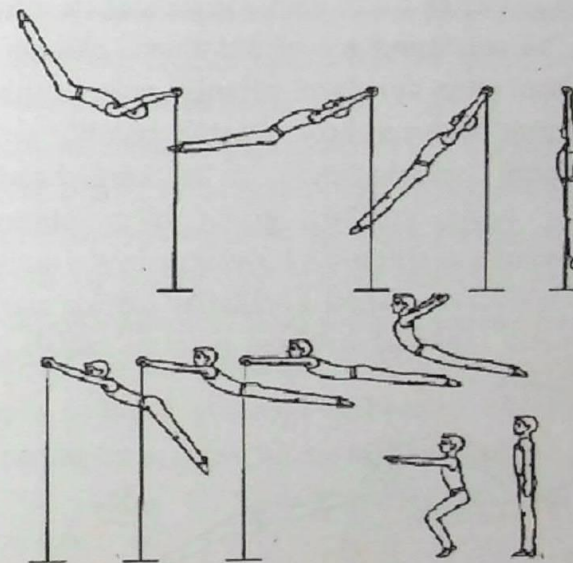
10-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika tayoqchasini turnik sifatida imitatsiya qilib, gimnastika o'rindig'idan oldinga qadam;
- pastdan ushlab o'nda oyoqlarni ochib tayanishda, qo'llarda ko'tarilib, o'qituvchi qo'lga "yiqilish";
- pastdan ushlab o'ngda bukilib osilishdan tos-son bo'g'imlarida yozilish va bukilib osilish bilan tos holatini o'zgartirish;
- pastdan ushlab o'ngda bukilib osilishdan, yozilib yordam bilan tayanishga chiqish;
- o'quvchini ikki kishi ushlab, uni ohista turni atrofida to'ntarish (butun mashq davomida qo'llash);
- yordam bilan va mustaqil ravishda o'ngda oyoqlarni ochib tayanishda oldinga aylanish;
- baland turnikda o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan oldinga aylanishni straxovka bilan bajarish.

Orqaga siltanish bilan sakrab tushish.

Oldinga siltanishning eng oxirgi nuqtasida, vertikal holatdan o'tib oyoqlarni tezda siltanish yo'nalishi bo'yicha kerilishgacha harakatlantirish, so'ngra oyoqlar harakatini sekinlashtirib, qo'llarda turnikni bosib gavda va bosh bilan orqaga kuchli sapchishni bajarish (ushlush nuqtalaridan). Gavda bilan harakatni yakunlab, turnikni qo'yib yuborish va qo'llar yuqoriga tashqariga qo'nish (7-rasm).



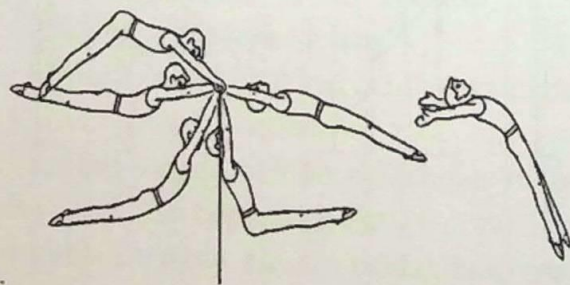
11-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika devorida unga yuzlanib osilishdan, orqaga siltanish bilan sakrab tushish;
- past turnik, qo'shpoya poyalarida tayanishdan, orqaga siltanish bilan sakrab tushish;
- past qo'shpoyada tayanishdan siltanish bilan orqaga sakrab tushish;
- turnikda burchak osilishdan siltanish bilan oyoqlar orqaga sakrab tushish;
- egilishlar bilan tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish;
- halqalarga osilishda tebranishdan straxovka bilan orqaga siltanib sakrab tushish;
- dastlab yordam va straxovka bilan, so'ngra mustaqil ravishda osilishda tebranishdan orqaga siltanib sakrab tushish.

Oldinga siltanish bilan kerishib sakrab tushish.

Orqaga siltanishning oxirgi holatidan, oldinga siltanishda vertikal holatni o'tib, oyoqlarni siltanish yo'nalishi bo'yicha faol harakatlantirish, tos-son bo'g'imlarida bukilib, so'ng oyoqlar bilan harakatni sekinlashtirib, to'liq kerilishgacha tos-son bo'g'imlarida tezda yozilish, gavda bilan oldinga-yuqoriga sapchishni bajarib va shu bilan bir vaqtda to'g'ri qo'llarni orqaga bosh ortiga o'tkazish. Ushbu harakatlar oxirida darhol grifdan uzilib, parvozda tananing kerilgan holatini saqlab qolish bilan qo'nish (8-rasm).



12-rasm

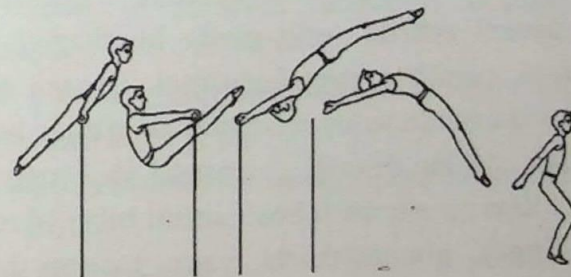
O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika devorda unga orqada osilishdan, oldinga siltanish bilan sakrab tushish;
- dastakli ot, yakkacho'p, turnik, qo'shpoyada orqalab tayanishdan oldinga siltanish bilan sakrab tushish;
- past qo'shpoyada tayanishdan oldinga siltanish bilan sakrab tushish;
- egilishlar bilan tebranishdan oldinga siltanish bilan sakrab tushish;
- halqalarga osilishda tebranishdan oldinga silatnish bilan sakrab tushish;
- turnidan 1,5-2 metr masofada turgan trampolin yoki ko'prikdan sakrab osilish va oldinga siltanish bilan sakrab tushish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda turnikda osilib tebranishdan oldinga siltanish bilan sakrab tushish.

Yoysimon sakrab tushish.

Tayanishdan belda orqaga qulash bilan tos-son bo'g'imlarida bukilib va tizzalar grif darajasida bo'lishi uchun bukilib osilishga o'tish. Boshni orqaga egish va qo'llarni bukish mumkin emas. Tezda yozilib va to'g'ri qo'llar bilan turnikni siqib, oyoqlarni yuqoriga-oldinga yo'naltirish va yelkalar undan oldinga chiqqan holatida grifni qo'yib yuborish. Parvozda kerilib va boshni orqaga egib, qo'llarni yuqoriga-tashqariga ko'tarish va yengil bukilgan, tarang oyoq uchlariga qo'nish (9-rasm).



13-rasm

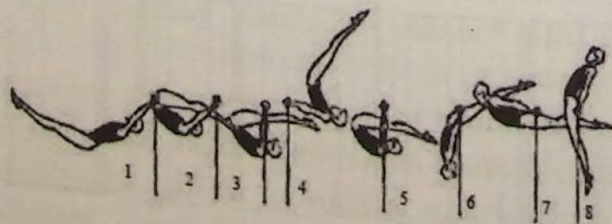
O'rgatish ketma-ketligi:

- tayanishdan bukilib osilishga qulash;
- qo'shpoyada qo'llarga tayanishdan, bukilib yoysimon siltanish;
- halqalarda bukilib osilishdan yordam bilan yoysimon siltanish;
- osilib turishdan sakrab arqon orqali yoysimon sakrab tushish, yordam bilan. Arqon balandligi quyidagicha o'lchanadi: birinchi urinishlarda u grifdan 30 sm pastda joylashadi, keyin undan birmuncha balandga ko'tarish mumkin. Mashqni yordam va straxovka bilan bajarish;

- past turnikda tayanishdan
- past turnikda tayanishdan yordam bilan grif balandligida tortilgan arqon orqali yoysimon sakrab tushish;
- dastlab yordam bilan, so'ngra straxovka va mustaqil ravishda turnikda tayanishdan yoysimon sakrab tushish.

Orqalab tayanishda orqaga ko'tarilish.

Orqaga ko'tarilish tebranishdan bajariladi. Oldinga siltanishning oxirgi nuqtasiga yetmasdan, gimnastikachi tos-son va yelka bo'g'imlarida bukilib va oyoqlarini turnik grifi ostiga o'tkazadi, so'ngra orqada bukilib osilish holatini fabul qiladi. gimnastikachi orqaga siltanishni boshlab, bir vaqtda tos-son bo'g'imlarida yozilib va yelkalarda pastki vertikal dan o'tgandandan keyin yozilishni davom ettirib, yelka-gavda burchagini kamaytirish hisobiga tosni turnikka yaqinlashtiradi. Orqaga siltanishning oxirgi nuqtasida gavda va oyoqlar orasida o'tmas burchak hosil bo'lishi kerak, qo'llar deyarli gorizontal va orqaga bel ortiga chetlatilgan. Keyingi siltanish boshlanishi bilan (dastlab pastga, so'ngra oldinga), gimnastikachi yana tos-son bo'g'imlarida bukilib, "taxlanadi" va bir vaqtda grif orqali o'tuvchi vertikal yuzadan tosni ko'chirib, uni turnikka yaqinlashtiradi. Shu paytda oldinga siltanishni davom ettirib, to'g'ri qo'llar bilan grifni siqib, tosni turnikka yaqinlashtirish bilan tos-son bo'g'imlarida tez yozilish bajariladi va siltanish ritmidan foydalangan holda orqalab tayanishga chiqish yakunlanadi (10-rasm).



14-rasm

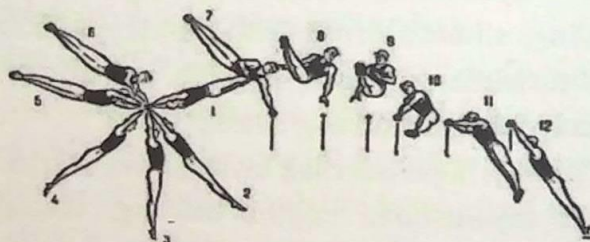
O'rgatish ketma-ketligi:

- past turnikda orqalab bukilib osilishdan, yozilib orqalab kerilib osilish;
- orqalab bukilib osilishda gavdani to'g'rilash bilan tebranish;
- orqalab tayanishdan bukilib osilishga orqaga qulash, shu holatda oldinga siltanib, orqaga siltanishda gavdani to'g'rilash;
- osilib turishdan, yugurib orqalab osilishga siltanib o'tish, orqaga siltanishda gavdani to'g'rilash;
- shuning o'zi, faqat burchak tayanishdan sakrab;
- orqalab tayanishdan bukilib osilishga orqaga qulash va yordam bilan orqaga ko'tarilish;
- yugurishdan va burchak osilishdan orqaga ko'tarilish, yordam bilan;
- baland turnikda tebranishdan balandlikda turgan sherik yordamida orqaga ko'tarilish;
- tebranishdan straxovka bilan orqaga ko'tarilish va orqalab tayanish.

Burchak uchib o'tish.

Uchib o'tish turli ushlarlar (chapga burilishda o'ng yuqorida) bilan osilishdan bajariladi. Gimnastikachi kuchli yoki maksimal siltanishni to'plab, uloqtirishsiz to'g'ri holatda harakatlanadi. Gorizontagacha orqaga ohista siltanishdan keyin, gimnastikachi tayanchga kuchli tortilishni boshlaydi. Dastlab qo'llar ishlaydi, so'ngra ularga grif orqali o'tish va qarshi aylanishni ta'milovchi tos-son bo'g'imlarida harakatlar qo'shiladi, bunda bosh yengil ko'tariladi va chapga buriladi. Qo'llarda tortilish bilan bir vaqtda chapga burilish sodir bo'ladi. Gimnastikachi o'ng qo'lda tosga tortadi, chap qo'l faza oxirida birinchi bo'lib tayanchdan uziladi. O'ng qo'lda bel ortiga itarilib, gimnastikachi tezda bukilib va oyoqlarni turnik ustidan o'tuvchi tasavvurdagi gorizontal yuzaga yo'naltiradi. Turnik ustidan

burchak uchib o'tishni eng yaxshisi bir vaqtda to'g'ri qo'llar bilan yetib ushlashda bajarish lozim. To'g'ri qulashni kuch bilan nazorat qilish: qo'llarni grifga qo'yib, gimnastikachi yelka sohasini taranglaydi va iloji boricha ortga tortadi (11-rasm).



15-rasm

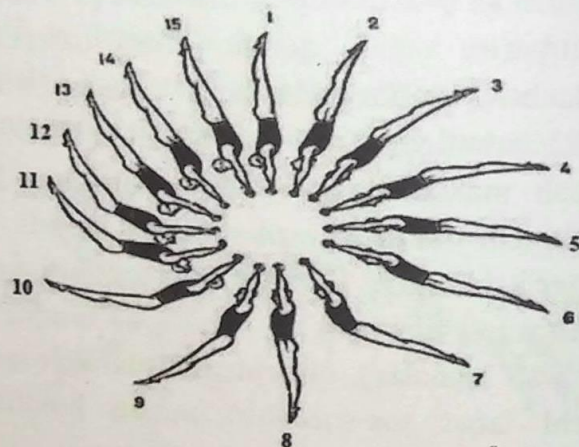
O'rgatish ketma-ketligi:

- dastakli ot orqali burilishsiz burchak sakrash;
- dastakli ot orqali burilish bilan burchak sakrash;
- tramlindan pst va o'rta turnik orqali burchak sakrash;
- shuning o'zi, faqat snaryadga yuzlanib burilish bilan osilib turishga;
- turli ushlashlar bilan osilishda tebranish;
- baland tayanishga orqaga siltanish bilan ko'tarilish;
- turli ushlash bilan osilishdan yoysimon siltanish va orqaga siltanib, oyoqlar grifga yaqinlashganda qo'llar bilan tortilish;
- porolonli o'ra ustida burchak uchib o'tish (sinov);
- belbog' yordamida osilishga burchak uchib o'tish;
- straxovka bilan burchak uchib o'tish.

Orqaga katta aylana turnikda.

Ijro texnikasiga ta'rif berishda yaxlit harakatni fazalarga bo'lish qulay hisoblanadi. Birinchi faza – bu qo'llarda turishdan osilish-qulashga o'tish. Ikkinchi faza – osilishdan qo'llarda turishga – to'ntarilib turishga o'tish. Bukilish bilan qo'llarda

turishdan osilishga qulashning boshlanishi (1-4 lavhalar) yarim yopiq yoki yarim ochiq qomat bilan bajariladi. Tos-son bo'g'imlarida bukilish fazasida "kip" asta-sekin ortadi, biroq oxirgi bukilish kattaligi (4) minimal bo'lishi kerak. Yelkalar bilan ortga tortilish maksimal qoladi. Qamchisimon harakat (4-7 lavha). Yordamchi bukilish yozilishga joy beradi. Ushbu o'tish pauzasiz bajarilishi lozim. Tana o'rtacha keriladi, qorin mushaklari optimal tarang tortilgan va oyoqlarda uloqtirishga tayyor. Uloqtirish (7-10 lavhalar). qimchisimon harakatdan foydalanib, gimnastikachi faqat tos-son bo'g'imidan bukilib, oyoqlarni oldinga-yuqoriga urg'u bergan holda uloqtiradi. Osilish holatida tana maksimal darajada tayanchdan ortiga tortilgan, yelkalar to'liq bo'shashgan, bosh qo'llar orasida chuqur cho'kkan va nigoh oldinga yo'naltirilgan (8). Yozilish (10-13 lavhalar). bir vaqtda tos-son burchagining oshishi va yelka bo'g'imlari burchagining kamayishi sodir bo'ladi. Boshni orqaga egilishi mushaklarni taranglashtirishga yordam beradi. Yozilish jadalligi optimal bo'lishi kerak. Tanani kerilishi va oyoq panjalarini qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanishiga olib keluvchi haddan ortiq keskin harakat (ko'krak bilan yuqoriga sapchish) aylanishni to'g'tatib qo'yadi. Turishga chiqish (13-1 lavhalar). Faza boshlanishidan oldin (12) qo'l panjalari harakatdan ortida qolib, bilak-panja bo'g'imlaridan bukilgan; endi gimnastikachi tayanchga bosimni susaytirib, ularni o'tib ushlaydi va to'g'ri holatda aylanishni (1) yakunlaydi (16-rasm).



16-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- oyoqlarni devorga tirash bilan stoyalkada (turnikda) to'g'ri tana holati bilan qo'llarda turish;
- polda yoki stoyalkada: tanani to'liq to'g'rilash va faol ortga tortilish bilan qo'llarda turish; tezkor kuch bilan qo'llarda turishga chiqish;
- qo'shpoyada: qo'llarda turishgacha to'g'ri tana bilan tayanishda ishonchli tebranish;
- turnikda: texnik jihatdan to'g'ri osilish; uloqtirish bilan tebranish; tayanishdan baland tayanish yoki turishga orqaga siltanish;
- past turnikda: qo'llarda turishdan to'g'ri tana bilan matlarda (matlar uyumi grif darajasigacha ko'tariladi) yotish holatiga qulash;
- mo'ljalga oyoqlarda oldinga harakat bilan tebranish;
- past turnikda osilib yotishdan gimnastikachini sheriklari qo'llarda turish orqali yuqoriga uloqtiradi;
- osilishda gimnastikachi turishgacha o'sib boruvchi amplituda bilan tebranishni, so'ngra orqaga katta aylanani bajaradi;

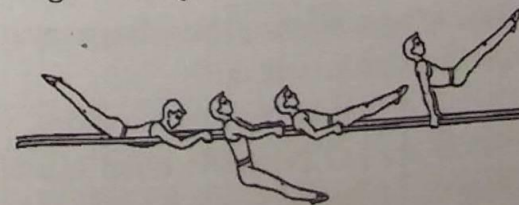
- past turnikda tayanishdan ortga siltanish va matlarga qulash;

- tasmalar yordamida yoki ularsiz harakat tezligini ixtiyoriy o'zgartirish bilan orqaga katta aylana.

2.2. Qo'shpoyada mashqlar

Oldinga siltanish bilan ko'tarilish.

Qo'llarda tayanishdan oldinga silanish bilan ko'tarilishni bajarish uchun gavda va oyoqlar poyadan baland ko'tarilgan paytda orqaga siltanishning oxirgi nuqtasida dastlabki siltanish zarur, bunda belni dumolaqlash, yengil bukish va boshni biroz tushirish lozim. Oldinga siltanish yo'nalishi bo'yicha, vertikalga yetmasdan qamchisimon harakat bilan kerilish va yelka bo'g'imlarida qayishqoq osilib, tos-son bo'g'imlarida (135° gacha) bukilib, oyoqlarni oldinga va biroz yuqoriga kuchli yo'naltirish. Oyoqlar poyalar darajasiga yetmasdan oyoqlar harakatini sekinlashtirib, birmuncha ertaroq keskin yozilish va ko'krakda kuchli spchishni bajarib, yelkalarda poyalardan itarilish. Qo'l panjalari bilan poyani orqaga-pastga bosib va qo'llarni to'g'rilab, tos-son bo'g'imlarida yengil bukilib va oldinga siltanishni davom ettirib, tayanishga o'tish (17-rasm).



17-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- oyoqlarda oldinga poyalar oxiriga uloqtirish harakatlari bilan qo'llarda tayanishda tebranish;

- qo'llarda turishda tebranish, orqaga siltanishda qo'llani bukish, oldinga siltanishda oyoqda yuqoriga qamchisimon harakat bilan qo'llarni yozish;

- gimnastika o'rindig'i chetiga qo'llarda tayanish bilan chalqancha tayanib yotish, tos-son bo'g'imlarida yengil bukilib, keskin kerilish va ohista dastlabki holatga qaytish;

- gimnastika devori, turnik, halqalarda osilishdan oyoqlarda oldinga siltanish bilan sakrab tushish;

- qo'shpoyada tayanishda tebranishdan oldinga siltanish bilan sakrab tushish;

- o'quvchi oldida poyalar darajasida boldir-panja bo'g'imlaridan ushlab turgan o'qituvchi yordamida tos-son bo'g'imlarida yozilish va keyinchalik yangi bukilishni imitatsiya qilish (aks ettirish) taklif qilinadi;

- gimnastika otiga oyoqlar bilan tayanib, bilaklarda chalqancha tayanib yotishda (poyalar oxirida) tezda to'g'rilash va qo'llarni faol ishlatishtan keskin bukilib tayanishga chiqish;

- qo'shpoya ichida joylashgan oyoqlarda xariga tayanish bilan oldinga egilgan poyalarga bilaklar bilan chalqancha tayanib yotishdan, oyoqlarni ochib o'tirishga ko'tarilish;

- bilaklarga tayanib tebranishdan oyoqlarni ochib o'tirishga oldinga siltanish bilan ko'tarilish;

- yordam bilan, so'ngra mustaqil bilaklarga tayanib tebranishdan oldinga siltanish bilan ko'tarilish;

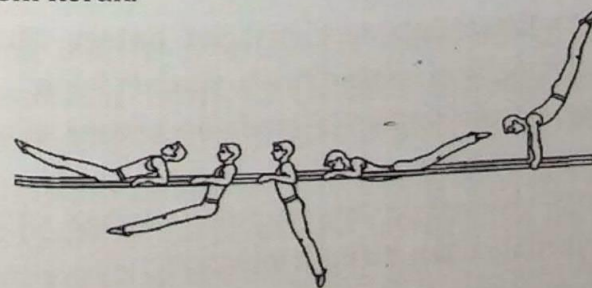
- oyoqlarni ochib qo'llarda tayanib yotishdan, yelka bo'g'imlarini biroz tushirib va qo'l panjalari bilan ularni bosib poyalardan faol itarilish va oyoqlarni ochib o'tirishga chiqish;

- yordam bilan oyoqlarni ochib o'tirishga oldinga siltanish bilan ko'tarilish;

- yordam bilan, so'ngra mustaqil oldinga siltanish bilan tayanishga ko'tarilish.

Orqaga siltanish bilan ko'tarilish.

Oldinga siltanishda, tos-son bo'g'imlarida bukilib, bukilib qo'llarga tayanishni qabul qilish va ushbu holatda to'xtab qolmasdan, oyoq panjalarini oldinga-yuqoriga yo'naltirib, poyalardan biroz yuqoriroq oldinga yozilish va qo'llarni tirsak bo'g'imlaridan bukib yelkalarni panjalarga tortish. Tanani tos-son bo'g'imlarida yengil bukilgan holatda ushlab, orqaga faol siltanishni boshlash. Vertikal holatgacha gavda biroz bukiladi va oyoqlarda o'zib ketadi. Vertikal ortida oyoqlarda qamchisimon harakat bilan siltanish kuchayadi (ular gavda harakatidan o'zib ketadi), tana keriladi va tayanishga chiqishgacha bir vaqtda yelkalarni oldinga-yuqoriga chiqarib qo'llarda poyalardan itarilish (panjalar bilan pastdan bosish) bajariladi. Qo'llarni to'liq to'g'rilanishi oyoq panjalarini orqaga harakati to'xtagan vaqtga to'g'ri kelishi kerak.



18-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika devori poyasidan ushlab gimnastika otida qorinda yotib, oyoqlarda orqaga-yuqoriga faol siltanish;

- bilaklarda tayanishda, qo'llarda tayanishda oyoqlar oldinda poyalar balandligida sherik tomonidan ushlangan, tos-son bo'g'imlarida sust bukilib (tosni tushirish hisobiga), orqaga siltanish;

- bilaklarga tayanishda tebranishdan orqaga siltanish bilan ko'tarilish;

- qo'llarga tayanishda tebranish. Vertikal bo'yicha orqaga siltanishda gavnani bukishni o'zlashtirish uchun, poyalar ostiga mo'ljal sifatida ikkita-uchta mat tashlanadi;

- oyoqlarda orqaga-yuqoriga qamchisimon harakatlanish hisobiga oldinga siltanishda qo'llarni bukish va orqaga siltanishda yozish bilan qo'llarga tayanishda tebranish;

- shuning o'zi, bukilib qo'llarga tayanishdan. Qo'shpoya bo'ylab sirg'anish tavsiya qilinmaydi, o'zini ular ustida uloqtirib qo'llarni bukil lozim;

- matlarda kuraklarda turish va tanani tos-son bo'g'imlarida bukish va yozish;

- qo'llarga tayanishda tebranishdan yelkalarni panjalarga tortish (uloqtirish);

- qo'llarga tayanishda tebranishdan orqaga siltanish bilan ko'tarilish va oyoqlarni ochib o'tirish, yordam bilan;

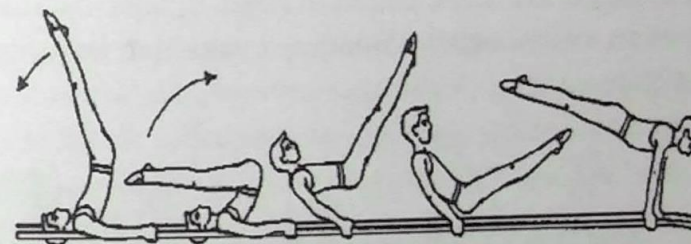
- poyalar oxirida ichkariga yuzlanib orqaga siltanish bilan ko'tarilish, yordam bilan;

- qo'llarga tayanishda tebranishdan orqaga siltanish bilan ko'tarilish, yordam bilan, so'ngra mustaqil.

Bukilib qo'llarga tayanishdan yozilib ko'tarilish.

Qo'llarga tayanishda tebranishdan oldinga siltanish bilan harakatni tezlashtirib va biroz bukilib, so'ngra tanani to'g'rilab kuraklarda turishga yaqin holatni qabul qilish. Oyoqlarni kukrakka yaqinlashtirib va tosni yengil tushurib tos-son bo'g'imlarida prujinasimon bukilib va tosni va oyoqlarni oldinga-yuqoriga yo'naltirib, yelkalarda itarilib tez sur'atda keskin yozilish. Yozilish oyoqlarni to'xtatish bilan tez va qisqa bo'lishi kerak. Bu o'z navbatida, gavda va yelkalarni poyalarda uzilishni ta'minlaydi. Keyin, to'g'ri qo'llar bilan poyalarni bosib va

yelkalarni yuqoriga-oldinga ko'tarib, tayanishga chiqish va yozilishni davom ettirib va oldinga to'g'rilanib, orqaga siltanishni boshlash (19-rasm).



19-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika matida o'tirishdan orqaga belga dumalab, oyoqlarni ko'tarib kurashlarda turish va darhol tosni mat darajasigacha tushirib, yumshoq taxlanish;

- shuning o'zi, faqat oyoqlarda kuchli va qisqa yuqoriga-oldinga harakatlar bilan va qo'llarda matdan itarilish bilan oldinga dumalab, oyoqlarni ochib o'tirish holatini qabul qilish;

- shu mashqning o'zi, faqat burchak tayanishga kelish;

- qo'shpoyada qo'llarga bukilib tayanishdan tanani tos-son bo'g'imlarida yozish va bukish;

- qo'llarga tayanishda tebranib, oldinga siltanish bilan bukilib qo'llarga tayanish;

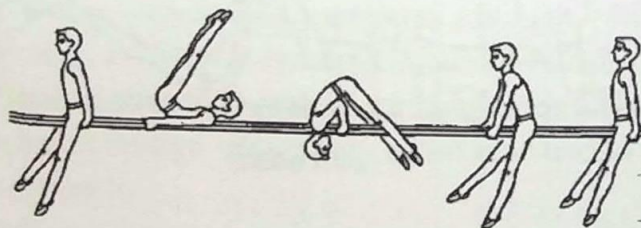
- yordam bilan bukilib qo'llarga tayanishdan yozilish bilan ko'tarilish va oyoqlarni ochib o'tirish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda bukilib qo'llarga tayanishdan yozilib ko'tarish.

Oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshish.

Qo'shpoyada oyoqlarni ochib o'tirishdan qo'larni oldinga o'tkazib sonlarga zich ushlash, so'ngra bukilib va tosni ko'tarib va belni dumaloqlab, tirsaklarni yonga keng yozish, yelkalarni qo'l

panjalariga yaqin qo'yib, boshni oldinga egish. Qo'llarni qo'yib yubormasdan, bukilib qo'llarga tayanish holatida tanani muvozanatlab, oyoqlarni juftlash va tosni oldinga chiqarib, qo'llarni oldinga o'tkazish, shundan keyin oyoqlarda oldinga faol harakat bilan, ularni ochib o'mbaloqni yakunlab oyoqlarni ochib o'tirish (20-rasm).



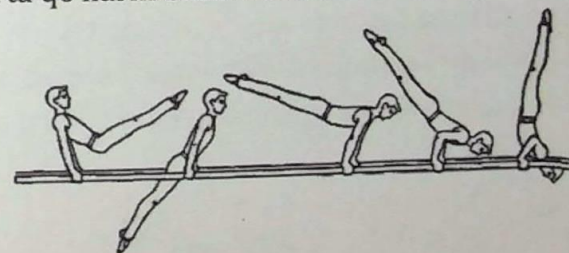
20-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda oyoqlarni ochib bukilib tayanib turishdan, qo'llarni bukib, kuraklarga tushish, boshni oldinga egib va oldinga dumalab chalqancha yotish holatini qabul qilish;
- polda tayanib yotishdan, kuch bilan qo'llarni bukib, oldinga o'mbaloq va oyoqlarni ochib orqlab tayanib o'tirish;
- tizzalarga tayanib turishdan oldinga o'mbaloq va oyoqlarni ochib orqalab tayanib o'tirish;
- yordam bilan qo'shpayada dastlab yelkalarni poyalarga qo'yish va siltanib o'tishdan oldin to'xtash bilan boldirlarga tayanib turishdan oldinga o'mbaloq;
- poyalar ostiga o'rnatilgan xarida bukilib tayanib turishdan, yelkalarni poyalarga qo'yib va oyoqlarda itarilib, oldinga o'mbaloq va oyoqlarni ochib o'tirish;
- qo'shpayaga tashlangan matga oldinga o'mbaloq oshish;
- yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda qo'shpayada oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshish.

Siltanish bilan yelkalarda turish.

Turishni bajarish uchun orqaga siltanishni yelka darajasidan baland bajara olish kerak. Siltanishni shunday balandlikda bajarib, qo'llarni bir tekis bukishni boshlash, tirsaklar yonga yoziladi, oyoqlar yuqori vertikalga yaqinlashadi, yelkalar qo'l panjalaridan oldinga poyalarga qo'yiladi, tanani to'g'ri va yengil kerilgan holatida yelkalarda turishda oyoqlarni qo'yilgan holati qayd qilinadi. Oyoq panjalari orqaga siltanishda xali baland holatga yetmasidan (tana gorizontaldan baland bo'lishi kerak) vaqtidan erta qo'llarni bukish mumkin emas (21-rasm).

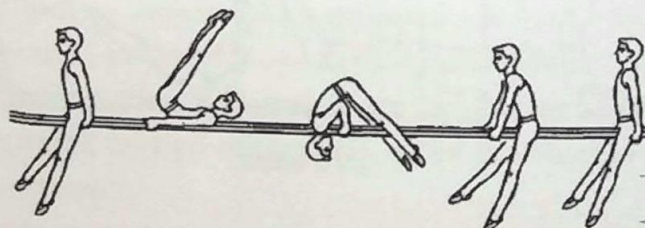


21-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- siltanish amplitudasini asta-sekin ko'paytirish bilan qo'sh-poyaga tayanishda tebranish;
- matda ikki oyoqda depsinib boshda turish;
- matda bittada siltanib, boshqasida depsinib boshda turish;
- stoyalkalarda yelkalarda turish turlari;
- poyalar ostiga o'rnatilgan otda bukilib tayanib turishdan yelkalarni poyalarga qo'yish va oyoq uchlarida itarilib yelkalarda turishga chiqish;
- qo'shpayada oyoqlarni ochib o'tirishdan yelkalarda turish;
- yordam bilan burchak tayanishdan yelkalarda turish;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda tayanishda tebranishdan orqaga siltanish bilan yelkalarda turish.

panjalariga yaqin qo'yib, boshni oldinga egish. Qo'llarni qo'yib yubormasdan, bukilib qo'llarga tayanish holatida tanani muvozanatlab, oyoqlarni juftlash va tosni oldinga chiqarib, qo'llarni oldinga o'tkazish, shundan keyin oyoqlarda oldinga faol harakat bilan, ularni ochib o'mbaloqni yakunlab oyoqlarni ochib o'tirish (20-rasm).



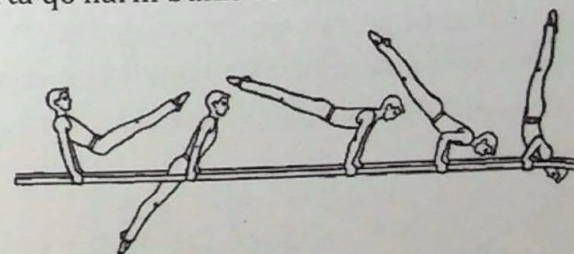
20-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda oyoqlarni ochib bukilib tayanib turishdan, qo'llarni bukib, kuraklarga tushish, boshni oldinga egib va oldinga dumalab chalqancha yotish holatini qabul qilish;
- polda tayanib yotishdan, kuch bilan qo'llarni bukib, oldinga o'mbaloq va oyoqlarni ochib orqlab tayanib o'tirish;
- tizzalarga tayanib turishdan oldinga o'mbaloq va oyoqlarni ochib orqalab tayanib o'tirish;
- yordam bilan qo'shpoyada dastlab yelkalarni poyalarga qo'yish va siltanib o'tishdan oldin to'xtash bilan boldirlarga tayanib turishdan oldinga o'mbaloq;
- poyalar ostiga o'rnatilgan xarida bukilib tayanib turishdan, yelkalarni poyalarga qo'yib va oyoqlarda itarilib, oldinga o'mbaloq va oyoqlarni ochib o'tirish;
- qo'shpoyaga tashlangan matga oldinga o'mbaloq oshish;
- yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda qo'shpoyada oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshish.

Siltanish bilan yelkalarda turish.

Turishni bajarish uchun orqaga siltanishni yelka darajasidan baland bajara olish kerak. Siltanishni shunday balandlikda bajarib, qo'llarni bir tekis bukishni boshlash, tirsaklar yonga yoziladi, oyoqlar yuqori vertikalga yaqinlashadi, yelkalar qo'l panjalaridan oldinga poyalarga qo'yiladi, tanani to'g'ri va yengil kerilgan holatida yelkalarda turishda oyoqlarni qo'yilgan holati qayd qilinadi. Oyoq panjalari orqaga siltanishda xali baland holatga yetmasidan (tana gorizontaldan baland bo'lishi kerak) vaqtidan erta qo'llarni bukish mumkin emas (21-rasm).



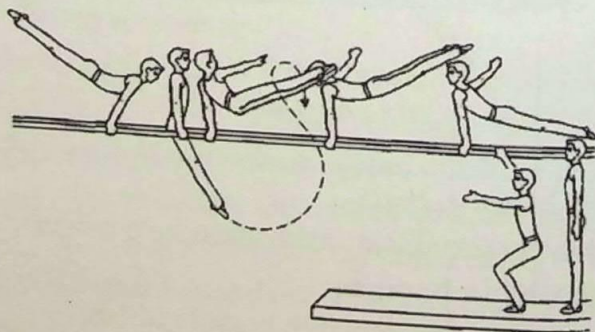
21-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- siltanish amplitudasini asta-sekin ko'paytirish bilan qo'shpoyaga tayanishda tebranish;
- matda ikki oyoqda depsinib boshda turish;
- matda bittada siltanib, boshqasida depsinib boshda turish;
- stoyalkalarda yelkalarda turish turlari;
- poyalar ostiga o'rnatilgan otda bukilib tayanib turishdan yelkalarni poyalarga qo'yish va oyoq uchlarida itarilib yelkalarda turishga chiqish;
- qo'shpoyada oyoqlarni ochib o'tirishdan yelkalarda turish;
- yordam bilan burchak tayanishdan yelkalarda turish;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda tayanishda tebranishdan orqaga siltanish bilan yelkalarda turish.

Orqaga burilib oldinga o'ngga siltanish bilan sakrab tushish.

Tayanishda tebranishdan oldinga siltanishda gavda va oyoqlar tos-son bo'g'imlarida bukilib, yuqoriga va sakrab tushish tomonga (o'ngga) faol yo'naltiriladi. Siltanishning oxirgi nuqtasida, sakrab tushish tomondagi qo'lda kuchli itarish hisobiga oyoqlar iloji boricha harakatlarning katta miqdorini to'plashi kerak, keyinchalik chap qo'lda itarilish bilan unga tayanib, kerilgan holatda tos-son bo'g'imlarida bir vaqtda yozilish bilan uzun o'q atrofida chapga burilib aylanish bajariladi. Burilish oyoq panjalaridan boshlanadi, yelkalarda yakunlanadi. Tayanishdan ozod qo'l sakrab tushish bajariladigan poya ortidan ushlaydi va gimnastikachini qo'nish paytida barqaror holatda ushlab qoladi (22-rasm).



22-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- tananing UOMni tayanch qo'lga biroz erta ko'chirish va uni itariluvchi qo'l tomonga surish bilan oldinga siltanish bilan sakrab tushish;
- o'ng poyada o'tirishdan (oyoqlar tashqarida) oldinga teskari ushlash bilan o'ng qo'lni o'tkazib ushlash, sonlar va chap qo'lda itarilib, 90° ga, so'ngra 180° ga burilish bilan sakrab tushishni (snaryadga yuzlanib) bajarish;

- polda chalqancha tayanib yotishdan qo'llar yuqorida chalqancha yotish holatiga o'ngga burilish;

- stoyalkalarda sakrab tushishni imitatsiya qilish (aks ettirish). Stoyalkalarda chalqancha tayanib yotishdan oyoqlarni o'ngga chetlatish, o'ng qo'lni qo'yib yuborib va bir vaqtda tanani uzun o'q atrofida chapga burish, so'ngra yelkalarni o'ngga harakatlantirib, chap qo'lda itarilish, burilishni yakunlab, o'ngda stoyalkadan ushlab polda tayanib yotishga kelish;

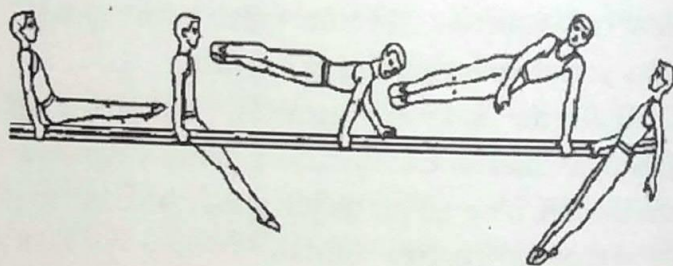
- poyani tasvirlovchi, tortilgan arqon orqali poyalar oxirida tashqariga yuzlanib tayanishdan orqaga burilib oldinga siltanish bilan sakrab tushish;

- yordam bilan 90° ga burilib oldinga siltanish bilan sakrab tushish (snaryadga yuzlanib);

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda tayanishda tebranishdan orqaga burilib oldinga siltanish bilan sakrab tushish. Burilish sakrab tushishga qarama-qarshi tomonga bajariladi.

O'nga burilish bilan o'nga-orqaga siltanish bilan sakrab tushish.

Tayanishda tebranishdan orqaga siltanishda oyoq panjalari yelka o'qidan yuqoriga ko'tarilganda oyoqlar bilan harakatni sekinlashtirib, tanani o'ngga siljitish va bir vaqtda chap qo'lni teskari ushlash bilan o'ng qo'l oldiga o'ng poyaga ko'chirib o'tkazish va oyoqlarda o'ngga burilishni boshlash. O'ng poya ustidan o'tib, chap qo'lga tayanib, o'ng qo'lda itarilish va o'ng yelkada orqaga burilishni bajarish. Tanani o'ngga siljitishni davom ettirib, o'ng qo'lda poyaga yetib ushlash va qo'nish. Burilish vaqtida tanani to'g'ri ushlash (23-rasm).



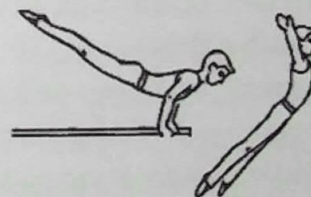
23-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda tayanib yotishdan, o'ngga aylanib burilish;
- stoyalkalarda tayanib yotishda o'ngga burilishni bajarib, sakrab tushishni aks ettirish;
- gimnastika devoriga chap yonbosh bilan turib, tos darajasida poyani chap qo'lda ushlab sakrab tushishni aks ettirish. Orqaga siltanish oxirida tanani orqaga burish bilan chap oyoqda sakrash va o'ng qo'lda poyaga yetib ushlash, chap qo'l sakrab yetish holatigacha ko'chiriladi;
- oyoqlar orqada, o'ng poyada sonlarga o'tirishdan, yelkalarni o'ngga siljitib, chap qo'lni o'ng poyaga o'ng qo'l oldidan teskari ushlash bilan qo'yish, o'ng qo'lni qo'yib yuborib va chap qo'lda itarilib, o'ng qo'lda poyaga yetib ushlash bilan o'ngga burilib o'ngga sakrab tushishni bajarish;
- poyalar oxirida ichkariga yuzlanib arqon orqali 90° ga, so'ngra 180° ga orqaga siltanish bilan sakrab tushishni bajarish;
- yordam bilan o'ngga burilish bilan o'ngga orqaga siltanish bilan sakrab tushish (qo'shpoyaga orqalab);
- yordam va straxovka bilan o'ngga orqaga burilish bilan o'ngga orqaga siltanib sakrab tushish;
- straxovka bilan baland qo'shpoyada o'ngga orqaga burilish bilan o'ngga orqaga siltanib sakrab tushish.

Poyalar oxirida oyoqlarni ochib sakrab tushish.

Qo'shpoya oxirida tashqariga yuzlanib tayanishda tebranishdan orqaga siltanishning oxirgi nuqtasida (gorizontaldan biroz yuqori) kerilish va yelkalarni oldinga chiqarish, so'ngra tos-son bo'g'imlarida yengil bukilib va bir vaqtda qo'llarda itarilib oyoqlarni keng ochish, uchish fazasida kerilib, qo'nish oldidan oyoqlarni juftlash (24-rasm).



24-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- joydan oyoqlarni ochib sakrash;
- polda tayanib yotishdan oyoqlarda deysinib oyoqlarni ochib bukilib tayanib turishga o'tish, to'g'ri oyoqlarni qo'llar bilan tayanish chizig'i ortiga qo'yish;
- polda tayanib yotishdan oyoqlar va qo'llarda itarilib qo'llar tayangan chiziq ortiga oldinga harakatlanish bilan egilib oyoqlarni ochib turishga sakrash;
- ot tanaşida tayanib yotishdan oyoqlar va qo'llarda itarilib oyoqlarni ochib sakrab tushish;
- poyalar oxirida tayanishda tebranishdan oldinga siltanish bilan tashqariga yuzlanib sakrab tushish;
- poyalar oxirida bir oyoqda boshqa tomondagi qo'lga siltanib o'tish vaqtida tana vaznini ko'chirish bilan bitta poya orqali oyoqlarni ochib skkrab tushish;
- shuning o'zi, faqat siltanib o'tishni boshqa poya orqali bajarish;

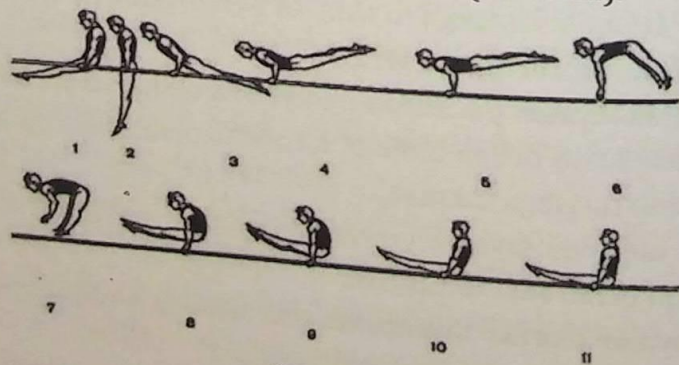
- yordam bilan poyalar oxiridan ushlab qo'shpoyada oyoqlarni ochib tayanib yotishdan oyoqlar va qo'llarda itarilib oyoqlarni ochib sakrab tushish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda ikkala poya orqali oyoqlarni ochib sakrab tushish;

- straxovka bilan baland qo'shpoyada poyalar oxirida oyoqlarni ochib sakrab tushish.

Tayanishga, burchak tayanishga orqaga siltanish bilan oyoqlarni ochib siltanib o'tish.

Gimnastikachi tanasi kerilgan, yelkalar ozgina oldinga chiqqan holatida orqaga uncha katta bo'lmagan, biroq keskin qamchisimon siltanish va oyoqlarni yonga keng ochish bilan to'son bo'g'imlarida tez bukilish bajariladi. Buning ortidan gimnastikachi biroz bel va to'sni ko'tarib, ikki qo'lda tayanchdan itariladi. Siltanib o'tishdan keyin oyoqlar birlashadi, to's esa oldinga siljiydi, qo'llar bir vaqtda poyalarga qo'yiladi va yelkalar biroz orqaga chetlatiladi. Oyoqlarni ochib siltanib o'tish burchak tayanish bilan ham yakunlanishi mumkin (25-rasm).



25-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- oyoqlarni ochib yuqoriga sakrash;
- ko'ndalang ot orqali oyoqlarni ochib sakrash;

- polda tayanib yotishdan oyoqlarni ochib siltanib o'tish va chalqancha tayanib yotish;

- siltanib o'tishsiz tayanishda harakatlarni aks ettirish (imitatsiya);

- qo'llarda itarilib tayanishda sakrab orqaga siltanish;

- past qo'shpoya oxiridan ushlab ichkariga yuzlanib tayanib turishdan sakrab birinchi va boshqa oyoqda siltanib o'tish va tayanish;

- shuning o'zi, faqat ko'prikdan ikki oyoqda depsinib, oyoqlarni ochib siltanib o'tish (yordam bilan);

- past qo'shpoyada oxiridan ushlab oyoqlarni ochib tayanib yotishdan oyoqlarni ochib sakrab tushish;

- qo'shpoya oxiridan ushlab tanishda tebranishdan straxovka bilan oyoqlarni ochib siltanib o'tish bilan sakrab tushish;

- tayanishga, burchak tayanishga bitta keyin boshqa oyoqda siltanib o'tish;

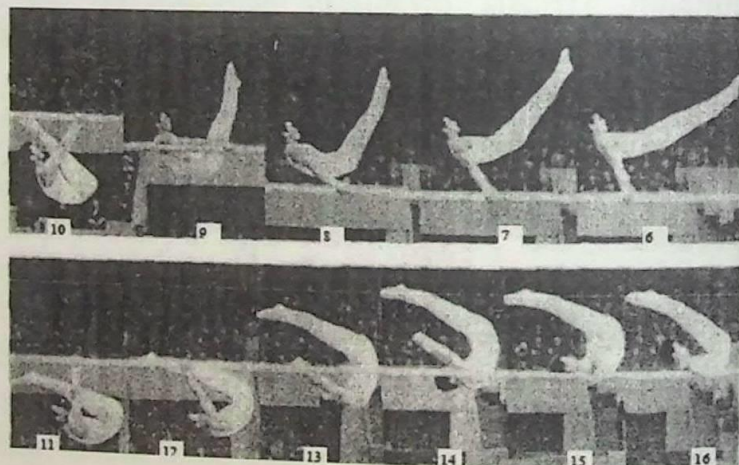
- tebranishdan straxovka bilan tayanishga, burchak tayanishga oyoqlarni ochib siltanib o'tish;

- dastlab straxovka bilan, so'ngra mustaqil ravishda baland qo'shpoyada tebranishdan tayanishga, burchak tayanishga oyoqlarni ochib sakrab o'tish.

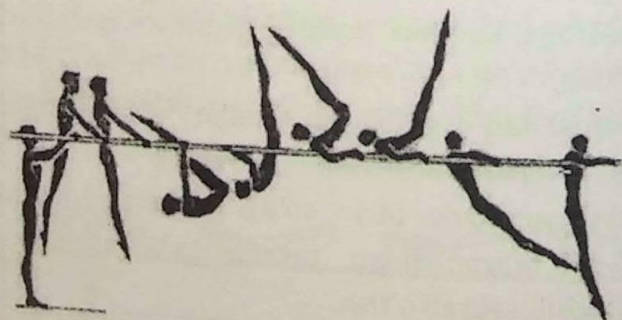
Qo'llarda tayanishga yoysimon ko'tarilish qo'shpoyada.

Oldinga siltanishda tayanishdan oyoqlarni ko'krakka o'rtacha tortish bilan kech qulashdan keyin gimnastikachi yelkalar pasda vertikal bilan kesishmasidan oldin tezda yozilishni va to'sni yuqoriga ko'tarishni boshlaydi (10-13 lavhalar). Tananing UOM yuqoriga ko'sib, aylanish o'qiga yaqin joylashadi. To's poyalar darajasi bilan kesishgan paytda gimnastikachi darhol qo'llarni tayanchdan uzadi va tanani davom etuvchi ko'tarilishda belda tez va qisqa bukilish bilan yelkalarni tayanchga qo'yadi (13-14

lavhalar). So'ngra birmuncha bukilib, uzilish ko'prigidan 80-100 sm masofada poyalarni panjalar bilan ushlaydi (26-rasm a, b).



26-rasm (a)



26-rasm (b)

O'rgatish ketma-ketligi:

- tayanishdan oldinga siltanishda bukilib osilishga qulashni bajarish;
- sherik yordamida oxirigacha "taxlanish" (tos pastda) bilan bukilib osilishga tebranish;
- poyalarni ushlash joyidan 20 sm oldinda qo'shpoya ustiga 90 sm balandlikda osilgan mo'ljalga (to'p) oyoqlarda tegish bilan yoysimon siltanish;

- sakrashdan bukilib osilish va poyalar oxirida tashqariga yuzlanib yoysimon sakrab tushish;

- sakrashdan bukilib osilish va poyalarga oldinda tashlangan matga yotish holatiga yoysimon ko'tarilish;

- yordam bilan bukilib osilishdan qo'llarga tayanishga yoysimon ko'tarilish;

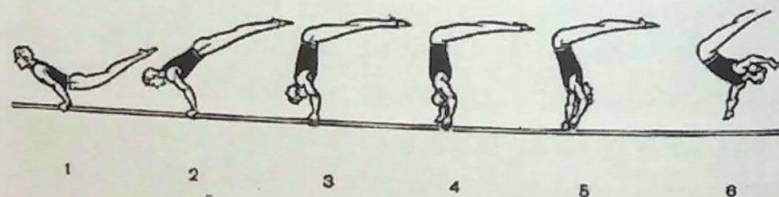
- yordam bilan qulashdan keyin qo'llarga tayanishga yoysimon ko'tarilish;

- dastlab straxovak bilan, so'ngra mustaqil ravishda qo'llarda tayanishga qulashdan keyin yoysimon ko'tarilish.

Bukilib oldinga salto sakrab tushish.

Tosning baland holati (yelkalar darajasidan yuqori), tos-son bo'g'imlarida minimum bukilib, yelka sohasi mushaklarni kuchli taranglashtirib, yelkalarni ushlash nuqtalariga nisbatan oldinga siljitish yoki ularni biroz orqaga egib iloji boricha katta yelka burchagi (to'g'ri burchakdan ko'p) bilan gimnastikachi uchun yetarlicha tosni baland ko'tarib olinga siltanishni bajarish kerak. Sakrab tushish tezligi, ammo tana gorizontol holatni egallashidan oldin vertikal bilan kesishgan paytda yelkalarni oldinga chiqarib uncha katta bo'lmagan burchak ostida kuchayib boradigan orqaga kuchli siltanish harakati bilan bajariladi. Qo'llarda tayanchdan itarilish tananing UOM poyalar ustida taxminan 60 sm balandlikda qo'llarda turishga yaqin holatida sodir bo'ladi. Orqaga siltanish bilan bir vaqtda vertikaldan boshlab butun tana bir tekis uchish paytigacha sakrab tushish tomonga siljiydi. Qo'llarni turli vaqtda poyalarda uzilishi ushbu siljishni tushuntirib beradi, lekin gimnastikachi hissiyotiga ko'ra ortga ketish qat'iy bir vaqtda bo'lishi shart. Burilishsiz va yonga egilishsiz salto bo'yicha boshning aniq harakatiga e'tibor qaratish lozim. Parvozda gimnastikachining tanasi siltanish quvvati hisobiga poyalar ustida 80 sm va undan ham ko'p balandlikka

yetib yana 20 sm.ga ko'tariladi. Aynan shu tufayli gimnastikachi g'ujanaklanishga va barqaror qo'nishga tayyorlanishga ulguradi. Gorizontaldan g'ujanaklanib va yelkalarni orqaga chetlatib, gimnastikachi salto uchun zarur aylanishni saqlab qoladi va tanani yuqoriga irg'ituvchi kuchni yaratadi (27-rasm).



27-rasm

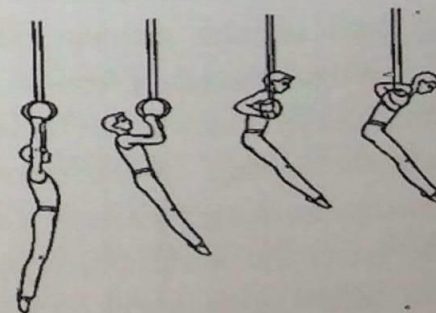
O'rgatish ketma-ketligi:

- oyoqlarni ochib o'tirishga orqaga siltanish bilan bukilib oldinga o'mbaloq;
- qo'llarda turishgacha va orqalab baland tayanishgacha maksimal amplituda bilan tayanishda tebranish;
- orqala siltanib uchib kelish bilan tayanishda tebranish;
- orqaga siltanish bilan matlar uyumi tomonga uchish;
- orqaga siltanish bilan matlar uyumi tomonga yoki qo'llarda turishga supaga uchish va oldinga o'mbaloq (supa balandligi poyalar darajasida);
- bukilib oldinga salto va porolonli matlar uyumiga belda qo'nish;
- shuning o'zi, faqat o'tirishga qo'nish bilan (yon tomonga siljish yuzasi qat'iy vertikal, oyoqlar poyaga parallel);
- porolonli o'raga bukilib oldinga salto sakrab tushish;
- straxovka bilan past qo'shpoyada bukilib oldinga salto sakrab tushish;
- dastlab straxovka bilan, so'ngra mustaqil ravishda baland qo'shpoyada bukilib oldinga salto sakrab tushish.

2.3. Halqalarda mashqlar

Tayanishga kuch bilan ko'tarilish.

Qo'l panjalari oldinga-tashqariga ochilgan, to'g'ri qo'llarda chuqur ushlab osilishdan tortilib va tos-son bo'g'imlarida yengil bukilib yelkalarni biroz orqaga chetlatish, qo'l panjalarini bir-biriga yaqin ushlash, tirsaklar oldinga. Keyin qo'llar bilan halqalarni bosib va panjalarni burib, tezda yelkalarni oldinga chiqarish, tirsaklarni keskin orqaga chetlatish va bukilgan qo'llarga tayanishga chiqib qo'llarni to'g'rilash va kerilish. Ko'tarilish textashlarsiz bir tempda va to'g'ri oyoqlar bilan bajariladi. Gimnastikachilar bu vaqtgacha birnecha marta ketma-ket turnikda, halqalarda tortilishni, polda tayanib yotishda, qo'shpoyadada, halqalarga tayanishda qo'llarni bukish va yozishni bajara olishlari kerak (28-rasm).



28-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- chuqur ushlash bilan halqalarga osilishda tortilish;
- halqalarga tayanishda qo'llarni bukish va yozish;
- past halqalarda (yelkalar balandligida) chuqur ushlash bilan osilib turishdan oyoqlarda depsinib ko'tarilish va bukilgan qo'llarga tayanish;

- oyoqlarda polga yoki boshqa snaryadga (o'rindiq, xari) tayanib chuqur ushlash bilan osilib yotishdan kuch bilan ko'tarilish;

- halqa to'g'ri qo'llar balandligida chuqur ushlash bilan osilib turishdan yordam bilan bukilgan qo'llarga tayanishga kuch bilan ko'tarilish. Osilishdan bukilgan qo'llarga tayanishga o'tish vaqtida gimnastikachining belidan qo'llash bilan yordam ko'rsatish;

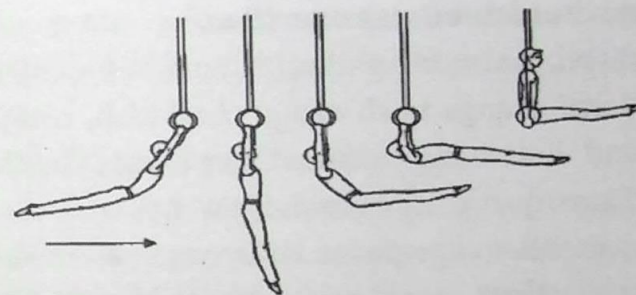
- yordam bilan qo'shpoya oxiridan chuqur ushlash bilan osilib turishdan tayanishga kuch bilan ko'tarilish;

- yordam bilan halqalarni chuqur ushlab osilishdan tayanishga kuch bilan ko'tarilish. Doim qo'llarni to'g'ri holatini nazorat qilish;

- mustaqil ravishda tayanishga kuch bilan ko'tarilish.

Oldinga siltanish bilan ko'tarilish.

Osilishda tebranishdan orqaga siltanishning oxirgi nuqtasida tananing UOM tayanchdan maksimal darajada uzoqlashadi, iloji boricha tananing katta inersiya momenti yaratiladi. Oldinga siltanishda tana vertikalga kelganda ko'krak va qorin oyoqlardan o'zib ketadi, tananing old yuza mushaklari taranglashadi. So'ngra ularni kuchli qisqarishi hisobiga oyoqlar qamchisimon harakat bilan gorizontal holatgacha oldinga-yuqoriga yo'naltiriladi. Keyin to'g'ri qo'llar bilan halqalarni kuchli bosib, oyoqlar harakatini to'xtatish bilan ko'krakda yuqoriga kuchli harakat bajariladi. Endi gavda oyoqlardan o'zib ketadi va shu tufayli yuqoriga ko'tariladi. Qo'llar yon tomon orqali birmuncha orqaga harakatlanadi, yelkalar osilishdan to'g'ri qo'llarga tayanishga ko'chadi (29-rasm).



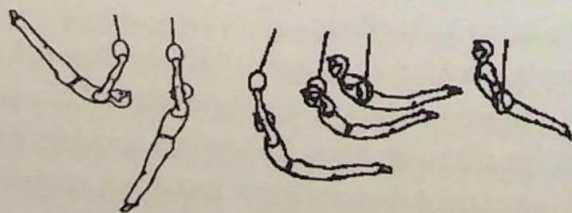
29-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- halqalarga tayanishda tebranish;
- osilib turishdan (halqalar yelka balandligida) oyoqlarda deysinib tayanishga chiqish;
- past halqalarda osilib yotishdan (to'g'ri oyoq panjalari gimnastika oti tanasida) tos-son bo'g'imlarida keskin kerilish va bukilish bilan bir vaqtda qo'llarda halqalarni siqish bilan tayanishga chiqish;
- bukilish va qo'llar ishi hisobiga tanani yozish va yuqoriga ko'tarishga urg'u berish bilan osilishda tebranish;
- tos-son bo'g'imlarida ahamiyatli darajada bukilish bilan tez sur'atda kuch bilan ko'tarilish;
- halqalarda, turnikda oldinga siltanish bilan sakrab tushish;
- egilgan poyalar bilan qo'shpoyada baland tomoniga yuzlanib oldinga siltanish bilan ko'tarilish, yordam bilan;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda bukilgan qo'llarga osilishda tebranishdan oldinga siltanib unga xos bo'lgan gavgani sapchish harakatlari bilan ko'tarish va bukilgan qo'llarga tayanishga chiqish;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda osilishda tebranishdan oldinga siltanish bilan ko'tarilish.

Orqaga siltanish bilan ko'tarilish.

Osilishda tebranishdan oldinga siltanishning oxirgi nuqtasida UOM halqalarni orqaga bosh ortiga chetlatish, oyoqlarni halqalardan baland holati bilan tanani to'g'rilash, ko'krakni yopiq holati, tortilgan qorin, dumaloqlangan bel va boshni tushishi hisobiga tayanchdan uzoqlashadi. Orqaga siltanishda inersiya bo'yicha harakatlanib, tana vertikalga kelganda gimnastikachi yelka bo'g'imlarida faol osilib siltanadi. Bunda bel oyoqlar harakatidan o'zib ketadi. So'ngra oyoqlar gavda harakatidan ilgarilaydi, shuning hisobiga oyoqlarda orqaga kuchli uloqtiruvchi harakat (qamchisimon) bajariladi; tana gorizontol holatgacha yuqoriga ko'tariladi. Orqaga siltanishning oliy nuqtasida qo'llar, gavda va oyoqlar to'g'ri chiziqqa joylashadi, bosh biroz tushib, qo'llar oldinga uzoqqa chetlatilgan va yengil tashqariga ochilgan. Oyoqlarda orqaga-yuqoriga qamchisimon harakat sekinlashishi bilan (undan erta emas), gimnastikachi qo'llarda tezkor harakat bilan halqani yon tomon orqali to'sga pastga bosadi va oyoqlar pastga tushmasidan oldin tayanishga chiqadi (30-rasm).



30-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- halqalarga osilishda maksimal baland tebranish;
- halqalarda, turnikda, qo'shpoyada baland uchish bilan orqaga siltanib sakrab tushish;

- qonida yotib, qo'llar yuqoriga, kaftlar polda kuch bilan qo'llarni yengil bukib, kaftlarni joyidan siljitmasdan tayanib yotishga o'tish;

- shuning o'zi, faqat to'g'ri qo'llar bilan;

- shu mashqning o'zi, faqat pastga (deyarli polgacha) tushirilgan halqalarga qo'llar bilan tayanib (yoki halqalar balandligida tepalikda yotish) qo'llarni biroz yonga yozish va ularni bukib tayanib yotishga chiqish;

- egilgan poyalarlar bilan qo'shpoyada (baland uchlariga yuzlanib) qo'llarga tayanishda tebranishdan orqaga siltanish bilan ko'tarilish;

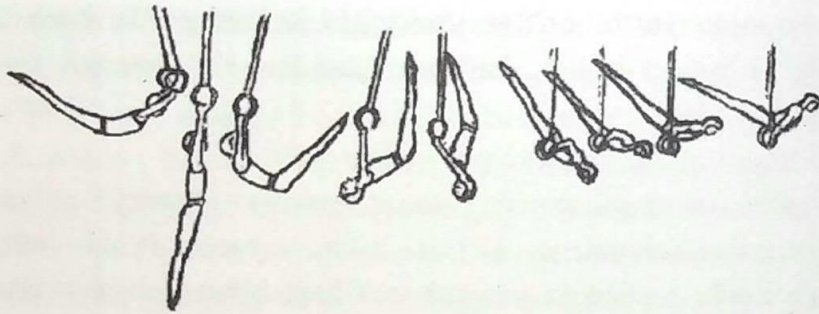
- halqalarga osilib turishdan oyoqlarda deysinib, deysinib kuchini asta-sekin kamaytirib va halqalar balandligini ko'paytirish bilan tayanishga o'tish;

- yordam bilan oyoqlar oraqda halqalarga osilib yotishdan qo'llarni yonga yozib va ularni to'sga keltirib kuch bilan tayanishga o'tish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda halqalarga osilishda tebranishdan orqaga siltanish bilan ko'tarilish.

Tayanishga to'ntarilib ko'tarilish.

Osilishdan oldinga katta siltanish bilan gimnastikachi to'son va yelka bo'g'imlarida bukilib, oyoqlarini "o'zi orqali" yuqoriga balandga yo'naltiradi. To's yelkalardan balandga ko'tarilganda, gimnastikachi boshini orqaga egib, to'son bo'g'imlaridan yoziladi va oyoqlarini troslar bo'ylab yoki biroz ular ortiga balandga yuqoriga yo'naltiradi. Yozilish bilan bir vaqtda halqalarni to'sdan uloqlashtirmasdan ularni tashqariga buradi va qo'llarni bukib, tezda yuqoriga tortiladi. Gimnastikachi osilishdan tayanishga o'tib, qo'llar bilan tayanchni uzluksiz bosib tanani yuqoriga ko'taradi va qo'llarni iloji boricha erta to'g'rilab, tayanishga keladi (31-rasm).



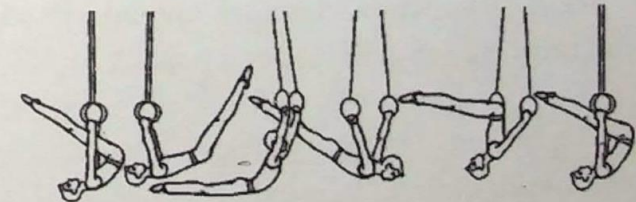
31-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- turnikda kuch bilan va siltanish bilan to'ntarilib ko'tarilishni o'zlashtirish;
- past halqalarda osilib turishdan bir oyoqda siltanib bukilgan qo'llarda bukilib osilish;
- past halqalarda osilib turishdan bukilgan qo'llarda bukilib osilish va oyoqlarni halqa troslari yo'nalishi bo'yicha yuqoriga yozib, kerilib osilish;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda past halqalarda harqalarning yuqori qismidan ushlab va oyoqlarda depsinish bilan tayanishga to'ntarilib ko'tarilish;
- yordam bilan past halqalarda tayanishga to'ntarilib ko'tarilish;
- past halqalarga tayanishda yordam bilan orqaga aylanish;
- osilishda tebranishdan orqaga to'ntarilish bilan oyoqlarni ochib sakrab tushish;
- osilishda tebranishdan katta siltanish bilan qo'llar va tanani bukib, oyoqlarni balandga yuqoriga yo'llash;
- yordam bilan va straxovka bilan osilishda tebranishdan tayanishga to'ntarilib ko'tarilish.

Bukilib oldinga buralish.

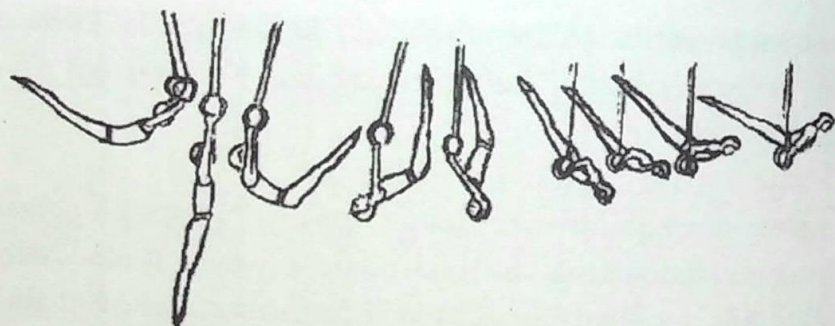
Osilishda tebranishdan orqaga siltanishda tana vertikalidan o'tgandan keyin darhol kerilish bilan oyoqlarda orqaga-yuqoriga qamchisimon harakat bajariladi, yelkalar ko'tarilmasdan qo'llar asta-sekin yonga yozilib halqalarni bosadi va tashqariga buriladi, yelkalarni oldinga chiqarib, bosh orqaga chetlashadi. Orqaga siltanish oxirida tananing UOM gorizontaldan yuqorida joylashgan paytda tayanchga nisbatan bosim sustlashadi va gimnastikachi yelka bo'g'imlari mushaklarini bo'shashtirib, panjalarni ichkariga buradi, ularni birmuncha orqaga tosqa kuzatib va boshni oldinga egib, yelka bo'g'imlarida buralishni bajaradi va shu vaqtda tos-son bo'g'imlarida bukilib bilan bukilib osilish holatiga keladi (32-rasm).



32-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- oyoqlarda orqaga harakatlanish bilan osilishda tebranish;
- gimnastika devorida unga yuzlanib osilishda yoki ot tanasida qorinda yotib, poyalardan ushlab, oyoqlarda tezlanish bilan orqaga harakat;
- halqalarda turishdan, oldinga ko'krakka kerilib dumalash;
- halqalarga orqadan osilishdan orqaga siltanish bilan bukilib, bukilib osilish;
- yordam bilan qo'shpoyada orqadan qo'llarga tayanishdan orqaga siltanish yoki kuch bilan yelkalarda turish;



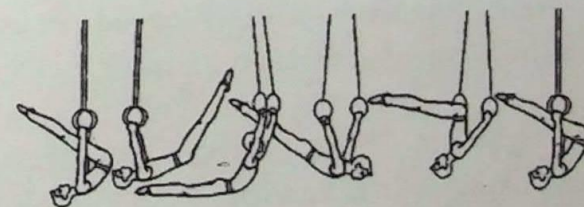
31-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- turnikda kuch bilan va siltanish bilan to'ntarilib ko'tarilishni o'zlashtirish;
- past halqalarda osilib turishdan bir oyoqda siltanib bukilgan qo'llarda bukilib osilish;
- past halqalarda osilib turishdan bukilgan qo'llarda bukilib osilish va oyoqlarni halqa troslari yo'nalishi bo'yicha yuqoriga yozib, kerilib osilish;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda past halqalarda harqalarning yuqori qismidan ushlab va oyoqlarda depsinish bilan tayanishga to'ntarilib ko'tarilish;
- yordam bilan past halqalarda tayanishga to'ntarilib ko'tarilish;
- past halqalarga tayanishda yordam bilan orqaga aylanish;
- osilishda tebranishdan orqaga to'ntarilish bilan oyoqlarni ochib sakrab tushish;
- osilishda tebranishdan katta siltanish bilan qo'llar va tanani bukib, oyoqlarni balandga yuqoriga yo'llash;
- yordam bilan va straxovka bilan osilishda tebranishdan tayanishga to'ntarilib ko'tarilish.

Bukilib oldinga buralish.

Osilishda tebranishdan orqaga siltanishda tana vertikalidan o'tgandan keyin darhol kerilish bilan oyoqlarda orqaga-yuqoriga qamchisimon harakat bajariladi, yelkalar ko'tarilmasdan qo'llar asta-sekin yonga yozilib halqalarni bosadi va tashqariga buriladi, yelkalarni oldinga chiqarib, bosh orqaga chetlashadi. Orqaga siltanish oxirida tananing UOM gorizontaldan yuqorida joylashgan paytda tayanchga nisbatan bosim sustlashadi va gimnastikachi yelka bo'g'imlari mushaklarini bo'shashtirib, panjalarni ichkariga buradi, ularni birmuncha orqaga tosga kuzatib va boshni oldinga egib, yelka bo'g'imlarida buralishni bajaradi va shu vaqtda tos-son bo'g'imlarida bukilib bilan bukilib osilish holatiga keladi (32-rasm).



32-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- oyoqlarda orqaga harakatlanish bilan osilishda tebranish;
- gimnastika devorida unga yuzlanib osilishda yoki ot tanasida qorinda yotib, poyalardan ushlab, oyoqlarda tezlanish bilan orqaga harakat;
- halqalarda turishdan, oldinga ko'krakka kerilib dumalash;
- halqalarga orqadan osilishdan orqaga siltanish bilan bukilib, bukilib osilish;
- yordam bilan qo'shpoyada orqadan qo'llarga tayanishdan orqaga siltanish yoki kuch bilan yelkalarda turish;

- qo'l panjalari mushtga siqilgan, qo'llar yuqorida oldinga egilish holatidan, panjalarni katta barmoqlar bilan ichkariga, so'ngra pastga burib, qo'llarni yon tomonga yozish va bir vaqtda boshni oldinga egib va tos-son bo'g'imlarida yana ham ko'proq bukilib, qo'llarni sonlarga keltirish;

- gimnastika tayoqchasi yoki arqon uchlaridan ushlab yelka bo'g'imlarida buralish;

- tayanib turishdan (halqalar yelkadan biroz pastda), qo'llarni yonga ochib va buralishni yakunlab, bukilib orqada osilib turishga kelish;

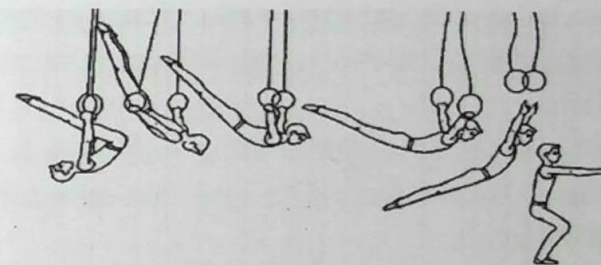
- to'g'ri qo'llarda past qo'shpoyaga o'tirib osilish yoki osilib turishdan qo'llarni yon tomonga yozib va tashqariga burib, oyoqlarda depsinish bilan bukilib osilishga buralishni bajarish;

- qo'llar yuqorida past halqalarni ushlab bir oyoqda muvozanat, erkin siltanish va tayanch oyoqda depsinish bilan qo'llar va boshda muvofiq harakatni bajarib bukilib osilishga kelish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda tebranishdan bukilib oldinga buralish.

Orqaga siltanib aylanish bilan sakrab tushish.

Bukilib osilishdan, tos-son bo'g'imlarida keskin yozilib, oyoqlarni yuqoriga-orqaga yo'naltirish va bir vaqtda halqalarni bosish bilan qo'llarni tashqariga burish, qo'l panjalarini oldinga kaftlar bilan orqaga burib, yelka bo'g'imlarida buralishni bajarish. Tana orqaga to'g'rilanadi va gorizontal holatni qabul qiladi, qo'llar esa oldinga va yon tomonga chiqarilib halqalar qo'yib yuboriladi va sakrab tushish parvozda tananing katta bo'lmagan kerilishi bilan yakunlanadi (33-rasm).



33-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- matga yelka orqali kerilib orqaga o'mbaloq oshish;
- kuraklarda turishda (qo'llar polda) tanani bukish va yozish;
- bukilib boshda turishdan sherik yordamida qo'llarda turishga yaqin holatga chiqish;

- shuning o'zi kuraklarda turishdan, qo'llar yelkalar ortida;

- bukilib turib, qo'llar orqaga, barmoqlar mushtlangan, qo'llarni tashqariga burib, ularni yon tomonga, so'ngra yuqoriga yozish. Shu bilan bir vaqtda tos-son bo'g'imlarida yozilib, boshni orqaga chetlatish;

- past tushirilgan halqalarda orqada bukilib osilib turishdan shu mashqni bajarish;

- bir oyoqda, boshqasi orqaga chetlatilgan orqada bukilib osilib turishdan, polga yengil tegib, qo'llar va boshda muvofiq harakatni bajarish bilan keyinchalik erkin oyoqni "qaldirg'och" holatigacha keltirish;

- past halqalarda bukilib osilishdan to'g'ri qo'llar bilan halqalarni bosish, ularni yon tomonga yozish va oyoqlarni yuqoriga va biroz orqaga yo'naltirish bilan tos-son bo'g'imlarida keskin yozilish hisobiga tanani ancha yuqori holatga ko'tarish, yordam bilan;

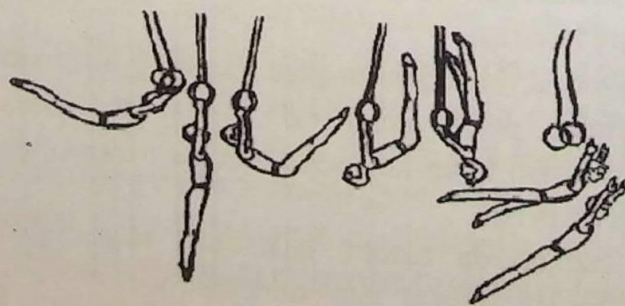
- past halqalarda oyoqlar bilan ot tanasiga tayanib bukilib osilishda, yordam bilan orqaga buralishni dastlab ohista, so'ngra tez bajarish;

- past halqalarda bukilib osilishdan bir qo'lda son ostidan boshqasida yelka ostidan qo'llab yordam berish bilan orqaga buralishni bajarish;

- bukilib osilishdan orqaga buralish bilan sakrab tushishni dastlab yordam bilan, so'ngra o'rta va baland halqalarda straxovka bilan bajarish.

Oyoqlarni ochib orqaga to'ntarilish bilan sakrab tushish.

Oldinga faol siltanish bilan gimnastikachi oyoqlarni balandga yuqoriga yo'llaydi va oyoqlarda uloqtiruvchi harakat bilan tana yelka va tos-son bo'g'imlarida bukiladi, oyoqlar keng ochilib, tos yelkalar darajasigacha ko'tariladi va halqalarga siqiladi. Gimnastikachi yuqori vertikal dan o'tgandan keyin qo'shimcha bukiladi, snaryadga tayanishda davom etib oyoqlarni orqaga-pastga "xaydab" biroz halqalarga tortiladi, so'ngra to'g'rilanadi, orqaga burilib va boshni orqaga chetlatib tayanishga chiqadi va gorizontal holatdan o'tib halqalarni qo'yib yuboradi (34-rasm).



34-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- matlarda oyoqlarni ochib tayanishga bukilib orqaga o'mbaloq oshish;

- past halqalarda kerilib osilishdan tana orqada gorizontal osilish holatiga kelgan paytda halqalarni qo'yib yuborib orqaga to'ntarilish bilan sakrab tushish;

- past halqalarda sherik yordamida oyoqlarda depsinish bilan, oyoqlarni ochib bukilib osilish va yelkalarni yuqoriga ko'tarish;

- bukilgan qo'llarda osilib turishdan bittada siltanib va boshqasida depsinib, oyoqlarni ochish va qo'llarni uzmasdan sonlar bilan halqalarga tegish. Bunda halqalar ostidagi matni ko'rishga harakat qilish lozim;

- shuning o'zi, bukilgan qo'llarga osilishda tebranishdan;

- bukilgan qo'llarda osilib turishdan yordam bilan bir oyoqda siltanib va boshqasida depsinib oyoqlarni ochib orqaga to'ntarilish bilan bukilib sakrab tushish;

- bukilgan qo'llarga osilishda tebranishdan yordam bilan oyoqlarni ochib orqaga to'ntarilish bilan sakrab tushish;

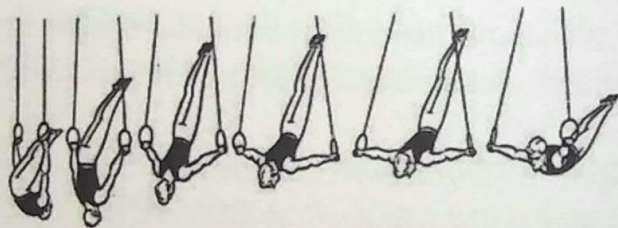
- osilishda tebranishdan oldinga siltanish bilan oyoqlarni ochib bukilib osilish, sakrab tushish imitatsiyasi qo'llarni qo'yib yubormasdan bajariladi;

- dastlab yordam bilan, so'ngra straxovka bilan osilishda tebranishdan oyoqlarni ochib orqaga to'ntarilish bilan sakrab tushish.

Orqaga siltanib aylanish.

Kerilib osilishdan, boshni oldinga egib, bukilib osilishga kelish. Bukilib osilishga taxlanishda tizzalar deyarli tros bo'ylab harakatlanadi va past nuqtada tirsaklar darajasida joylashadi. Qo'llarda halqalarni kuchli bosish hisobiga yelkalarni halqalar darajasigacha ko'tarishga urinib, tos-son bo'g'imlarida yuqoriga faol yozilishni boshlash lozim. Gimnastikachi "samolyot" holatidan o'tib, qo'llarda halqalarni bosib o'larni to'g'ri holatda yon tomondan oldinga faol chiqaradi va ancha baland holatda

osilishga keladi, bu esa oldinga ancha kuchli siltanishni bajarishga imkon beradi (35-rasm).



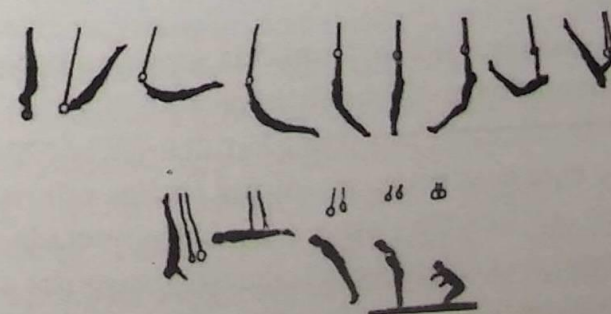
35-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika tayoqchasini pastdan (yelkalardan keng) ushlab buralish;
- yo'lakda yelka orqali kerilib orqaga o'mbaloq;
- bukilib osilish;
- osilishd tebranish;
- yordam bilan tayanishga orqaga ko'tarilish;
- past halqalarda yozilishdan keyin tayanchga bosib bilan qo'llarda tortilish;
- yordam bilan past halqalarda bukilib osilishda chalqancha yotib, qo'llar yonga turishga ko'tarilish;
- orqada tayanib turishdan qo'llarni yonga chetlatib, oyoqlar orqada osilib yotishga kelish;
- halqalar bilan teng darajada qo'yilgan porolonli matlarga qulash bilan qo'llar yonga turishdan ortga surilish;
- osilib turishdan bittada siltanib va boshqasida deysinib, qo'llar yonga turish orqali yarim ko'tarilish bilan kerilib sakrab tushish;
- bukilib osilishdan orqaga baland buralish va sakrab tushish;
- straxovka bilan orqaga buralish.

Kerilib orqaga salto sakrab tushish.

Keng siltanishdan keyin, gimnastikachi pastki vertikalga biroz yetmasdan tos-sn va yelka bo'g'imlarida bukilib oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga kuchli uloqtirishni bajaradi. Oyoq uchlari tayanch gorizontalgaga yaqinlashgan paytda ortga qaytish boshlanadi. Gimnastikachi oyoqlar harakatini sekinlashtirib, tos-son bo'g'imlarida yoziladi va to'g'rilanib, boshini ko'taradi. Bir vaqtning o'zida u qo'llar bilan halqalarni bosib, kuchli "portlash" ni bajaradi. Qo'llar tirsak bo'g'imlaridan yengil bukiladi, halqalar esa uchish balanligini oshirish va troslarga tegimasligi uchun biroz yon tomonga ochiladi. Ortga qaytish fazasida tanani to'g'rilash fonida ko'krak bilan harakatidan keskin o'zib ketmasdan tosni halqalar darajasiga chiqarishga intilish kerak. Gimnastikachi qo'llarda sapchishni yakunlab, to'liq to'g'rilanadi va halqalarda itarilib tayanchdan uziladi. Parvozda gimnastikachi qo'llarini yuqoriga va yonga ko'taradi va orqaga aylanib, ko'krakda yengil kerilishni qayd etadi. U qo'nish oldidan yengil bukchayib, tos-son bo'g'imlarida birmuncha bukiladi va to'g'ri halqalar ostiga qo'nadi (36-rasm).



36-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

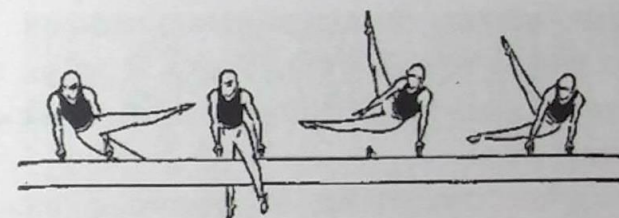
- maksimal amplitudada oldinga uloqtiruvchi siltanish bilan osilishda tebranish;

- orqaga to'ntarilish bilan sakrab tushish;
- baland uchish bilan oyoqlarni ochib orqaga to'ntarilib sakrab tushish;
- batutda qo'llar yuqoriga to'g'ri tana bilan orqaga salto (uchishda gorizonttal harakatlarsiz);
- shuning o'zi, faqat orqada ortga qaytish bilan;
- past halqalarda bittada deysinib, boshqasida siltanib tanani to'g'rilash fonida bukilgan qo'llarda tortilish bilan troslar bo'yilab yuqoriga uloqtiruvchi harakatni bajarish;
- shuning o'zi, faqat oldinga siltanishda bajarish;
- oldinga siltanishda ortga qaytish fazasini qayta ishlab chiqish;
- porolonli o'raga balandlikni asta-syekin oshirish va tanani to'g'rilash bilan kerilib orqaga salto sakrab tushish;
- straxovka bilan kerilib orqaga salto sakrab tushish.

2.4. Dastakli otda mashqlar

Chapda oyoqlarni ochib tayanishdan chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish.

Chapda oyoqlarni ochib tayanishda gavda va oyoqlar bilan o'ngga mayatniksimon uloqtirish harakatini bajarish va chap oyoqni pastda qoldirib, o'ng oyoqda kuchli urg'u berilgan yonga-yuqoriga, so'ngra bosh ortiga siltanishni amalga oshirishi kerak; oyoqlar keng ochiladi. O'ng oyoq oxirgi balan nuqtada to'xtagan paytda o'ng qo'l dastakdan itariladi, dastlab tos-son bo'g'imlarida bukilib, so'ngra yozilib, chap oyoq o'ngga-orqaga siltanib o'tishni bajaradi. Oyoq snaryad orqali o'tgandan keyin o'ng oyoq va gavdaning pastki qismini o'ngga chetlatishni davom ettirish, oyoqlarni yuqorida ushlab qolib o'ng qo'lni tezda dastakka qo'yish va tayanishga kelish (37-rasm).



37-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- oyoqlarni juftlab va kengroq ochib, gimnastika devoriga orqalab keng ushlab, osilishda tebranib siltanish oxirida oyoqlar holatini qayd qilish;
- siltanish oxirida ushlanishsiz va ushlanish bilan, oyoqlarni juftlab va ochib o'rta qo'shpoyaga tayanishda va qo'llarda tayanishda yonga tebranish;
- polda tayanib yotishda qo'llar bilan navbatma-navbat itarilish;
- qo'shpoyada qo'llarga tayanishda qo'llarda yurish;
- dastakli otga tayanishda siltanishlar;
- qo'shpoyada yonbosh sakrab tushish;
- kombinatsiyalangan snaryadlarda qo'shpoyada qo'larga tayanishda (dastaksiz ot poyalar ostida ko'ndalang joylashgan) chapda oyoqlarni ochib tayanishda tebranish, ikkinchi-uchinchi siltanishda chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish;
- o'ng qo'lda baland poyani ushlab, past-baland qo'shpoyaning pastki poyasida chapda oyoqlarni ochib tayanishda, chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tib sakrab tushish;
- shuning o'zi, pastki poyada tayanishga kelish;
- dastakli otda chapda oyoqlarni ochib tayanishda tebranish, ikkinchi-uchinchi siltanishda chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish, yordam bilan;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda sakrashdan chapda siltanib o'tish, o'ngga siltanish, o'ng oyoq ko'tarilishga urg'u berish bilan chapga siltanish va chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish;

- shuning o'zi tayanishdan, biroq yordam bilan boshqa tomonga;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda chapda oyoqlarni ochib tayanishdan chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish.

O'ngda aylana (bir tomonda).

Otda bir oyoqda aylanani bir tomonli siltanib o'tishlarni har tomonli bilan bog'lanishlar deb atash to'g'riroq.

Tayanishdan o'ngda aylana o'ngda chapga-orqaga siltanib o'tish bilan o'ngda siltanib o'tishni ketma-ket bog'lashni nazarda tutadi. Ikkala siltanib o'tish amplitudasi va "yetakchi"ning (birinchi siltanib o'tishda - o'ng, ikkinchisida - chap oyoq) ko'tarilish balandligi bo'yicha bir hil bo'lishi kerak. Ikkala oyoqni tos-son bo'g'imlarida ahamiyasiz bukilish bilan o'ngga o'tkazib tosni o'ngga siljitish, o'ng qo'lda itarilib, tana og'irligini chap qo'lga o'tkazish va o'ng dastak ustida o'ng oyoqda siltanib o'tishni bajarish. Siltanib o'tishda tos-son bo'g'imlaridan yozilish va tos ot ustida, oyoqlar esa simmetrik tarzda ochib tayanish holatida joylashishi uchun uni oldinga yo'naltirish. Siltanib o'tishdan keyin oyoqlarda chapga siltanishni saqlab qolish bilan o'ng qo'lda dastakni iloji boricha erta ushlash. Oyoqlar chapga siltanishning oxirgi nuqtasiga yaqinlashganda chap oyoqni balandroq ko'tarishga intilib, oyoqlarda yuqoriga siltanishni bajarish. Shu bilan birga tos-son bo'g'imlarida bukilib chap qo'lda itarilish va o'ng oyoqni chap dastak ustidan orqaga o'tkazib, chap qo'lni tezda dastakka qo'yish va oyoqlarda o'ngga siltanishni saqlab qolib, vertikal holatga kelguncha oyoqlarni birlashtirish (38-rasm).



38-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- qo'shpoyada qo'llarga tayanishda yon tomonga tebranish;
- o'ngda (chapda) oyoqlarni ochib tayanishda oyoqlar bilan siltanishlar;

- kombinatsiyalangan snaryadlarda (dastaksiz ot poyalar ostida ko'ndalang joylashgan) qo'shpoyada qo'llarga tayanishda, o'ngga siltanib o'tish, chapga siltanish, o'nga orqaga siltanib o'tish. Shuning o'zi boshqa tomonga;

- kombinatsiyalangan snaryadlarda oyoqlarni ochib qo'llarga tayanishdan o'ngda chapga-orqaga siltanib o'tish. Shuning o'zi boshqa tomonga;

- kombinatsiyalangan snaryadlarda qo'llarga tayanishdan o'ngda aylana. Shuning o'zi boshqa tomonga;

- qo'shpoya oxirida poyalarga yuzlanib tayanishda tashqariga, so'ngra ichkariga bir tomonli siltanib o'tishlar;

- polda o'ng orqaga chapga tayanib o'tirish - qo'llarni navbatma-navbat undan o'tkazib qo'yib va chap oyoqda sakrab o'ng oyoqda oldinga va chapga to'g'ri aylanalar;

- tayanishdan o'ngga siltanib, o'ng qo'lni qo'yib yuborib va o'ng oyoqni yonga baland ko'tarib, chapda ot tanasiga tayanish bilan chap yonboshda tayanib yotish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda tayanishdan o'ngga siltanib o'ngda siltanib o'tish;

- shuning o'zi, faqat chap tashqarida tayanishdan;

- o'ngda oyoqlarni ochib tayanishda chapga siltanib, chap qo'lni qo'yib yuborib va chap oyoqni yonga baland ko'tarib ot tanasiga o'ngda tayanish bilan o'ng yonboshga tayanish;

- shuning o'zi, faqat o'ng oyoq otga tekkandan keyin yozilish va tana og'irligini o'nga qo'lga o'tkazish;

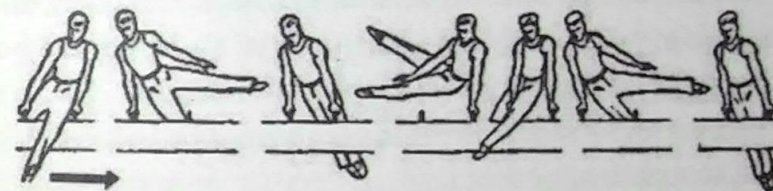
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan, chapga siltanib o'ngda orqaga siltanib o'tish;

- sakrashda ko'ndalang tayanib turishga o'ngda aylana;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda tayanishdan va chap tashqarida tayanishdan sakrab o'ngda aylana. Shuning o'zi boshqa tomonga.

Chapga o'nga aylana (har tomonli).

Tayanishda o'ngga siltanib, oyoqlarni o'ngga-yuqoriga uloqtirish bajariladi. Oyoqlar gorizontal yuqori ot yuzasiga ko'tarilgan payda tana og'irligini o'ng qo'lga ko'chirish bilan o'ng qo'lda itarilish va tos aniq ot ustida, oyoqlar esa simmetrik tarzda oyoqlar ochilgan tayanish holatida joylashishi uchun uni oldinga yo'naltirib, chap oyoqda oldinga siltanish. Chapda oldinga siltanib o'tishda tos ahamiyasiz darajada o'ngga buriladi, chap oyoq baland ko'tarilmaydi. Oyoqlar hali o'ngda joylashgan vaqtda siltanib o'tishdan keyin darhol o'ng qo'l bilan tezda dastakni ushlash va to'sni uzunasi holatga burish. Chapda oyoqlarni ochib tayanishda ushlanib qolmasdan oyoqlarda chapga harakatni davom ettirib, chap qo'lda itarilish va chap qo'l ustida chap oyoqda orqaga siltanib o'tishni bajarish. Oyoqlarni vertikal holatga kelguncha birlashtirish va oyoqlarda o'ngga siltanishni saqlab qolish kerak (39-rasm).



39-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- kombinatsiyalangan snaryadlarda (dastaksiz ot qo'shpoya poyalari ostida ko'ndalang joylashgan) qo'shpoyada qo'llarga tayanishdan o'ngda chapga aylana. Shuning o'zi, faqat chapda o'ngga aylana;

- poldp tayanib yotishda chapga o'ngda aylana. Shuning o'zi, faqat o'ngga chapda aylana;

- qo'shpoya oxirida poyalarga yuzlanib tayanishda chapda o'ngga sitanib o'tish. Shuning o'zi, faqat o'ngda chapga siltanib o'tish;

- orqada tayanishda oyoqlar bilan o'ngga siltanishlar (o'ng oyoqda o'ngga-oldinga);

- chap dastakda orqada tayanishdan, ikkala qo'lga tayanib chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish va o'ngda oyoqlarni ochib tayanish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda orqada tayanishdan o'ngda siltanish bilan chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish;

- sakrashda chap oyoqda otning uzoq chetiga tayanib, o'ng oyoq yonga balandda chap yonboshda tayanib yotish;

- shuning o'zi, faqat qo'llarni o'tkazib ushlash, to'sni oldinga chiqarish va chapda oyoqlarni ochib tayanishga o'tish;

- tashqarida chapda tayanishdan chapda orqaga siltanib o'tish;

- tashqarida chapda tayanishdan, chapda orqaga siltanib o'tish va o'ngga siltanib, chapda oyoqlarni ochib tayanishga chapda o'ngga siltanib o'tish va chapga siltanish;

- tashqarida chapda tayanishdan, chapda orqaga siltanib o'tish va chapda o'ngga aylana;

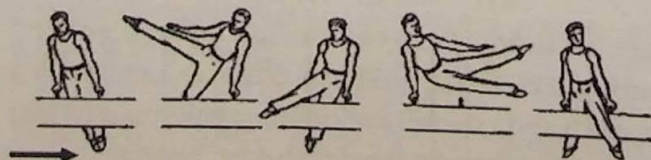
- sakrashda chapda o'ngga aylana;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda tayanishdan chapda o'ngga aylana.

Chapga to'g'ri chalishtirish.

Chalishtirishlar (to'g'ri va teskari) tebranishning oxirgi nuqtasida bir-biriga qarama-qarshi bajariladigan o'ngda (chapda) oyoqlarni yozib tayanishdan bir vaqtdagi ikkita siltanib o'tishni nazarda tutadi.

O'ng oyoqda oldinga siltanib o'tishdan keyin o'ngda oyoqlarni ochib tayanishda vertikal holatga kelguncha, o'ng qo'l bilan dastakni ushlash va tana og'irligi vertikal holatda ikkala qo'lga tushishi uchun uni asta-sekin o'ng qo'lga o'tkazish. So'ngra ikkala qo'lga tayanib, chapga siltanishni saqlab qolish va chap oyoqda iloji boricha balandroq siltanib, uni oxirgi baland holatda ushlab turib chap qo'lda dastakdan itarilish, tana og'irligini to'liq o'ng qo'lga ko'chirish bilan oyoqlarda siltanish, o'ngda va chap qo'lda ot ustidan siltanib o'tishni bajarish, tanani pastga harakati bilan tosni biroz oldinga chiqarish va chapda oldinga siltanishni bajarish, qo'lni chap son ustidan o'tkazib, uni keng ochilgan oyoqlar orasiga dastakka qo'yish (40-rasm).



40-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- ot tanasida o'ngda oyoqlarni ochib o'tirishdan, chap qo'l tanada, o'ng dastakda, to'g'ri chalishtirishlarni aks ettirish;

- past baland qo'shpoyada past poyalarga o'ngda osilib yotishdan chapga to'g'ri chalishtirish. Shuning o'zi, boshqa tomonga;

- kombinatsiyalangan snaryadda o'ngda oyoqlarni ochib qo'llarga tayanishdan chapga to'g'ri chalishtirishni bajarish. Shuning o'zi boshqa tomonga, so'ngra bir hil sur'atda bir nechta chalishtirishlar;

- tayanishdan o'ngda siltanib o'tish, chapga siltanish;

- o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan chapga-orqaga siltanib o'tish;

- tayanishdan o'ngda aylana;

- o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan chapga siltanib o'ng oyoqda ot tanasiga tayanish bilan o'ng yonboshda tayanib yotish, chap qo'lni qo'yib yuborib va tosni oldinga chiqarish bilan chap oyoqni yonga baland ko'tarib, bir vaqtda o'ng oyoqni orqaga chetlashib chapda oldinga siltanib o'tishni bajarish va chap qo'l bilan tezda dastakni ushlab oyoqlarni keng ochib chapda oyoqlarni ochib tayanishga kelish;

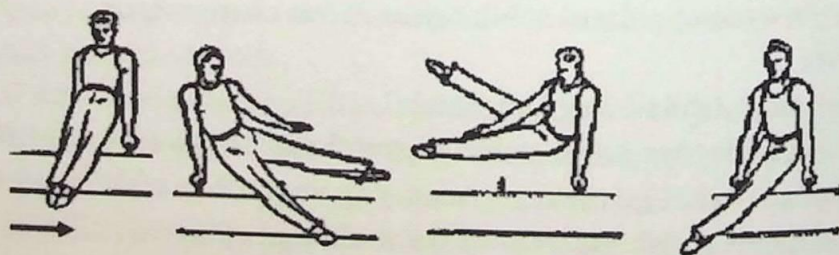
- o'ngda chapga siltanib o'tish paytida o'quvchining chap oyog'ini ko'tarish va ushlash bilan yordam berib chapga qista to'g'ri chalishtirish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda ikkinchi-uchinchi siltanishdan to'g'ri chalishtirishni bajarish.

O'ngga teskari chalishtirish.

Teskari chalishtirish oyoqlarni ochib tayanishdan oldinda turgan shu tomondagi oyoq tomonga bajariladi. Dastlabki tebranishdan keyin oyoqlar vertikalga harakatlenganda tana og'irligi chap qo'lga ko'chiriladi va o'ng oyoqni yonga tezkor

harakati va tana og'irligini chap qo'lga to'liq ko'chirish uchun o'ng qo'lda dastakdan itarilish bilan oyoqlarda o'ngga siltanish bajariladi. Oyoqlar bilan siltanish tos aniq ot ustida joylashishi uchun uni oldinga yo'naltirib, oyoqlarni keng ochish va tos-son bo'g'imlarida yozilish bilan uyg'unlashadi. Oyoqlar va tos otdan ahamiyatli darajada baland ko'tarilgan paytda bir vaqtda chapda oldinga o'ngda orqaga siltanib o'tishni bajarish va o'ng qo'lni keng ochilgan oyoqlar orasidagi dastakka qo'yish. Oyoqlar hali o'ngda joylashgan vaqtda chap oyoqning pastga harakatini ushlab qolish bilan gimnastikachi chapda oyoqlarni ochib tayanishga keladi (41-rasm).



41-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan chapda o'ngga siltanib o'tish va orqada tayanish. Shuning o'zi boshqa tomonga;
- tayanishdan o'ngga siltanish bilan chapda oyoqlarni ochib tayanishga chapda siltanib o'tish. Shuning o'zi boshqa tomonga;
- past baland qo'shpoyaning pastki poyasida o'ngda osilib yotishda o'ngga teskari chalishtirish. Shuning o'zi boshqa tomonga;
- kombinatsiyalangan snaryadda qo'shpoyada o'ngda oyoqlarni ochib qo'llarga tayanishda bir nechta teskari chalishtirish;

- yaqin dastakni ushlab bilan ot tanasida oyoqlarni ochib ko'ndalang o'tirib tayanishdan orqaga siltanib o'ngga burilish bilan chalishtirish va chapda oyoqlarni ochib tayanish, chap dastakda. Shuning o'zi boshqa tomonga;

- tayanishda chapda siltanib o'tish - tashqarida o'ngda siltanib o'tish - chapda orqaga siltanib o'tish - o'ngda orqaga siltanib o'tish;

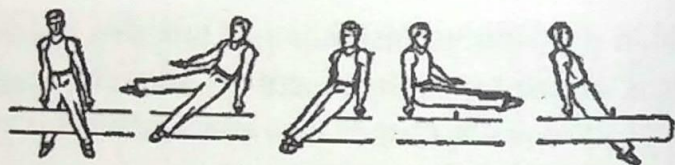
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda tashqarida o'ngda tayanishdan chapda oyoqlarni ochib tayanishga o'ngga teskari chalishtirish;

- yordam bilan ohista teskari chalishtirish. Chapda oldinga siltanib o'tish vaqtda o'quvchini o'ng oyog'idan ushlab va ko'tarib ko'maklashish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan ikkinchi-uchinchi siltanishda o'ngga teskari chalishtirishni bajarish.

Orqaga tayanishda chapga-orqaga burchak sakrab tushish.

Chapda oyoqlarni ochib tayanishdan oyoqda o'ngga siltanish bilan kerilib, tosni va o'ng oyoqni oldinga yo'naltirib, uning harakatini sekinlashtirib o'ngga siltanish va bir vaqtda tosni oldinga va o'ngga chiqarib, tana og'irligini o'ng qo'lga ko'chirish bilan uni tezda dastakka qo'yish. Aylana bo'yicha o'ngdan chapga yo'nalishda o'ng oyoqda siltanishni davom ettirib oyoqlarni iloji boricha ertaroq birlashtirish. Chap dastakka tayanishga chapga burilib, chap qo'lda itarilish va ikkitada chapga-orqaga burchak siltanib o'tishni bajarish. Ikkitada siltanib o'tishdan keyin, yelkalarni orqaga chetlatib va oyoqlarni tushirib, kerilish va snaryadga o'ng yonbosh bilan qo'nish (42-rasm).



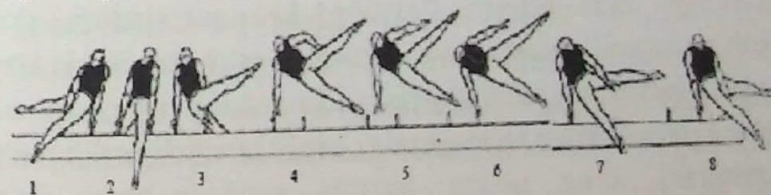
42-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- kombinatsiyalangan snaryadda qo'shpoyada qo'llarga tayanishda chapda siltanib o'tish, o'ngda siltanib o'tish, ikkitada chapga siltanib o'tish. Shuning o'zi boshqa tomonga;
- past baland qo'shpoyaning pastki poyasida baland poyaga yuzlanib va uni chap qo'lda ushlab tayanib o'tirishdan chapga siltanib ikkitada chapga-orqaga siltanib o'tish, snaryadga o'ng yonbosh bilan sakrab tushish;
- past baland qo'shpoyaning pastki poyasida baland poyaga yuzlanib va uni chap qo'lda ushlab oyoqlarni ochib tayanishdan o'nga siltanib o'tish va ikkitada chapga-orqaga siltanib o'tish bilan snaryadga o'ng yonbosh bilan sakrab tushish;
- dastakli otga tayanishda turli tomonga ikkita-uchta aylana;
- chapda oyoqlarni ochib tayanishdan, chapda orqaga siltanib o'tish va chapga burilish bilan sakrab tushish;
- tayanishdan chapda siltanib o'tish, o'ngda siltanib o'tish, ikkitada chapga-orqaga siltanib o'tish bilan sakrab tushish, yordam bilan;
- shuning o'zi, faqat ikkitada siltanib o'tish tayanishga hamda boshqa tomonga bajariladi, yordam bilan;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda chap qo'l ot tanasida, o'ng dastakda orqada tayanishdan chapga-orqaga burchak sakrab tushish;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda chapda oyoqlarni ochib tayanishdan o'ngda oldinga siltanib o'tish va chapga-orqaga burchak sakrab tushish.

Sakrab o'tish bilan to'g'ri chalishtirish.

Chapda oyoqlarni ochib tayanishdan sakrab o'ngga o'tish bilan o'ngga chalishtirishni bajarib, ot tanasi va o'ng dastakda o'ngda oyoqlarni ochib tayanish. Oddiy to'g'ri chalishtirishdan farqli o'ng oyoqni uloqtirisha urg'u beriladi va uning to'xtashi erta sodir bo'ladi, qo'llar kuchi esa pastga qaraganda, ko'proq chapga yo'nalgan (1-2 lavhalar). O'ng oyoq gorizontol holatga yetguncha o'ng qo'l tayanchdan olinadi (3) va gimnastikachi chapda itariladi (4), u odatiy chalishtirishdagi kabi tananing pastki qismi va oyoqlar harakatini davom ettirib chap qo'l panjasi bilan otning o'ng dastagini ushlaydi (6). Chap dastakda mustahkam tayanchga erishib oyoqlarni tushirishni boshlaydi (7) va yelka bo'g'imidan to'liq tushgan o'ng qo'l ot tanasiga qo'yiladi (8 lavha) (43-rasm).



43-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- "yetakchi" oyoni urg'u berilgan siltash bilan dastaklarda templi chalishtirishlar;
- ot tanasi va o'ng dastakda chapda oyoqlarni ochib tayanishda templi chalishtirishlar;
- tayanib turishdan qo'llar harakatini aks ettirish;
- ot tanasi va dastagida chapda oyoqlarni ochib tayanishdan sakrab tushishga o'ngga to'g'ri chalishtirish;
- dastaklarda chapda oyoqlarni ochib tayanishda tebranishdan o'ngga siltanish bilan ot tanasi va dastakda chapda oyoqlarni ochib o'tirishga sakrash;

- tayanishda tebranishdan o'ngga siltanish bilan ot tanasi va dastakka tayanishga sakrash;

- chapda oyoqlarni ochib tayanishda tebranishdan ot tanasi va dastakka tayanishga sakrash bilan chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish va sakrab tushish;

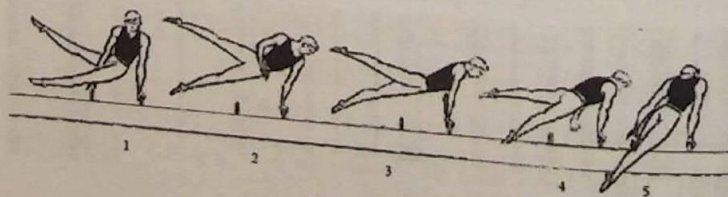
- trenajyorda o'ngga chalishtirish, chapga chalishtirish, sakrab tushishga o'ngga chalishtirish;

- shuning o'zi yordam bilan dastakli otda;

- o'ngda siltanib o'tish, chapga chalishtirish, ot tanasi va o'ng dastakda o'ngda oyoqlarni ochib tayanishga sakrash bilan o'ngga chalishtirish, chapga siltanish.

Tebranib orqaga burilish bilan to'g'ri chalishtirish.

Chapda oyoqlarni ochib tayanishdan chapga ortga burilish bilan o'ngga chalishtirish. Dastlabki holatgini egallab, chapga siltanib va tayanib, dastakni old qismini ochiq qoldirish. O'ngga siltanish burilishsiz chalishtirish uchun kabi bajariladi, biroq oyoqlar ko'tarilishdan to'xtaganda chapga burilish boshlanadi (1-2 lavhalar). O'ng qo'lda itarilib, gavdani chap qo'ldan uzoqlashtirish va oyoqlarni ko'tarish davom etadi. Chapga burilish kerilgan tana bilan dastakda ko'ndalang tayanishda yakunlanadi (3). Qo'llar bilan dastakni oldinga va pastga bosib, chap qo'lda bo'sh dastakni o'tib ushlash uchun unda itarilishdan keyin ham shu holatni saqlab qolishga intilish (4-5 lavha). Bu vaqtda burilishni yakunlashga shoshilmasdan o'tib ushlashni nazorat qilish (44-rasm).



44-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- tos-son bo'g'imlarida to'liq yozilish bilan keng templi chalishtirishlar;

- tayanishda tebranishdan chapga ortga burilish bilan o'ngda siltanib o'tish;

- polda oyoqlarni ochib chap yonboshda tayanib yotishdan qo'llarni qayta qo'yish bilan (o'ng yonboshda oyoqlarni ochib tayanib yotish orqali) chapga ortga burilishni aks ettirish;

- old dastakda oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanish va dastaklarda o'ngda oyoqlarni ochib tayanishga chapga burilish;

- chapda oyoqlarni ochib tayanishdan ortga burilish bilan o'ngga chalishtirishni aks ettirish;

- dastakni ushlab ko'ndalang tayanib turishdan ko'ndalang oyoqlarni ochib tayanishga sakrab o'ngda siltanib o'tish va dastaklarda chapda oyoqlarni ochib tayanishga chapga burilish;

- sakrashdan, so'ngra tayanishdan chapga ortga burilish bilan (dastaklarda ko'ndalang tayanish orqali) o'ngda siltanib o'tish;

- chapda oyoqlarni ochib tayanishdan ortga burilish bilan butun chalishtirish bo'ylab o'tish;

- chapda siltanib o'tish, kerilib dastakda oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanishga chapga burilish bilan o'ngga chalishtirish;

- shuning o'zi, faqat bo'sh dastakka chapga siltanib o'tish;

- chapda siltanib o'tish, chapga ortga burilish bilan o'ngga chalishtirish, o'ngga siltanib o'tish.

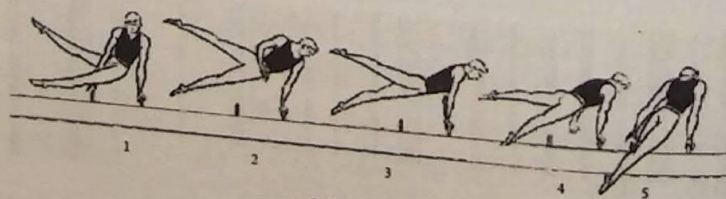
Ikki oyoqda uzunasi aylanalar.

Aylanada (o'ngga-orqaga) aylanishning to'liq davri (sikl) ikkita siltanib o'tishdan tashkil topgan: orqada tayanishdan tayanishga o'ngga-orqaga (1-5 lavha) va tayanishdan orqada chapga tayanishga (6-10 lavha). Ishchi qamat asosini harakatning barcha fazalarida vertikalga 60 gradus burchak ostida joylashgan

- tayanishda tebranishdan o'ngga siltanish bilan ot tanasi va dastakka tayanishga sakrash;
- chapda oyoqlarni ochib tayanishda tebranishdan ot tanasi va dastakka tayanishga sakrash bilan chapda o'ngga-orqaga siltanib o'tish va sakrab tushish;
- trenajyorda o'ngga chalishtirish, chapga chalishtirish, sakrab tushishga o'ngga chalishtirish;
- shuning o'zi yordam bilan dastakli otda;
- o'ngda siltanib o'tish, chapga chalishtirish, ot tanasi va o'ng dastakda o'ngda oyoqlarni ochib tayanishga sakrash bilan o'ngga chalishtirish, chapga siltanish.

Tebranib orqaga burilish bilan to'g'ri chalishtirish.

Chapda oyoqlarni ochib tayanishdan chapga ortga burilish bilan o'ngga chalishtirish. Dastlabki holatgni egallab, chapga siltanib va tayanib, dastakni old qismini ochiq qoldirish. O'ngga siltanish burilishsiz chalishtirish uchun kabi bajariladi, biroq oyoqlar ko'tarilishdan to'xtaganda chapga burilish boshlanadi (1-2 lavhalar). O'ng qo'lda itarilib, gavdani chap qo'ldan uzoqlashtirish va oyoqlarni ko'tarish davom etadi. Chapga burilish kerilgan tana bilan dastakda ko'ndalang tayanishda yakunlanadi (3). Qo'llar bilan dastakni oldinga va pastga bosib, chap qo'lda bo'sh dastakni o'tib ushlash uchun unda itarilishdan keyin ham shu holatni saqlab qolishga intilish (4-5 lavha). Bu vaqtda burilishni yakunlashga shoshilmasdan o'tib ushlashni nazorat qilish (44-rasm).



44-rasm

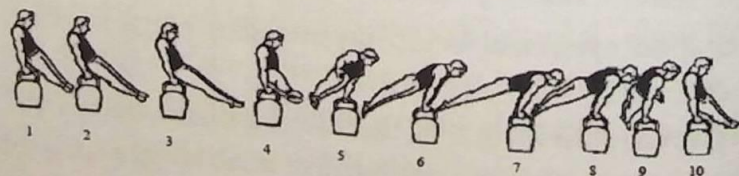
O'rgatish ketma-ketligi:

- tos-son bo'g'imlarida to'liq yozilish bilan keng templi chalishtirishlar;
- tayanishda tebranishdan chapga ortga burilish bilan o'ngda siltanib o'tish;
- polda oyoqlarni ochib chap yonboshda tayanib yotishdan qo'llarni qayta qo'yish bilan (o'ng yonboshda oyoqlarni ochib tayanib yotish orqali) chapga ortga burilishni aks ettirish;
- old dastakda oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanish va dastaklarda o'ngda oyoqlarni ochib tayanishga chapga burilish;
- chapda oyoqlarni ochib tayanishdan ortga burilish bilan o'ngga chalishtirishni aks ettirish;
- dastakni ushlab ko'ndalang tayanib turishdan ko'ndalang oyoqlarni ochib tayanishga sakrab o'ngda siltanib o'tish va dastaklarda chapda oyoqlarni ochib tayanishga chapga burilish;
- sakrashdan, so'ngra tayanishdan chapga ortga burilish bilan (dastaklarda ko'ndalang tayanish orqali) o'ngda siltanib o'tish;
- chapda oyoqlarni ochib tayanishdan ortga burilish bilan butun chalishtirish bo'ylab o'tish;
- chapda siltanib o'tish, kerilib dastakda oyoqlarni ochib ko'ndalang tayanishga chapga burilish bilan o'ngga chalishtirish;
- shuning o'zi, faqat bo'sh dastakka chapga siltanib o'tish;
- chapda siltanib o'tish, chapga ortga burilish bilan o'ngga chalishtirish, o'ngga siltanib o'tish.

Ikki oyoqda uzunasi aylanalar.

Aylanada (o'ngga-orqaga) aylanishning to'liq davri (sikl) ikkita siltanib o'tishdan tashkil topgan: orqada tayanishdan tayanishga o'ngga-orqaga (1-5 lavha) va tayanishdan orqada chapga tayanishga (6-10 lavha). Ishchi qamat asosini harakatning barcha fazalarida vertikalga 60 gradus burchak ostida joylashgan

to'g'ri tana tashkil qiladi. Orqada tayanish harakatini boshlab, oyoq panjalari va yelka sohasi to'g'ri gorizontal aylanalarda harakatlanishi uchun intilish kerak. Har bir siltanib o'tish uchun gimnastikachining harakatlari ikki tayanchli va bir tayanchli fazalar bo'yicha navbatlashish bilan taqsimlanadi. Har bir ikki tayanchli fazada (1-4 va 6-8 lavha) bir vaqtda yelka sohasining shu tomonini tushirib, ya'ni tayanchga shu tomondagi qo'l bilan bosimni oshirish bilan faol kuchlanish bilan oyoqlarning doira bo'ylab harakatlanish tezligi oshadi. Aylanani tashkil etuvchi har bir siltanib o'tish uchun qo'lda itarilishdan keyin (5-9 lavha), harakat inersiya bo'yicha davom etadi, gimnastikachi esa bir vaqtda tos-son bo'g'imlaridan yozilib, tezda bo'sh qo'lni tayanchga qaytaradi (5-6 va 9-10 lavha). Gimnastikachi har bir qo'lni yumshoq itarilishini, taqillashsiz yana ot dastakigi ushlab olishni his qilishi kerak. Tayanch har qo'yib yuborilgandan keyin tanani uzunasi o'q atrofida oyoqlar aylanish yo'nalishiga qarshi biroz burishi (4-8 lavha) lozim (45-rasm).



45-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- past halqalarga osilishda to'g'ri tana bilan aylanma harakatlar;
- shuning o'zi qo'shpoyada qo'llarga tayanishda;
- orqada tayanishdan gimnastikachining oyoq panjalaridan ushlab uni eng qulay (tartibli) aylana trayektoriyasi bo'yicha o'tkazish (ohista, kuch bilan);

- oyoqlarda harakatlanuvchi podshipnikka qo'shimcha tayanish bilan maxsus trenajyorda ikkitada aylanalarni navbatlash-tirish; shuning o'zi kombnatsiyalangan snaryadda;

- to'liq va qisman yukdan holi aylanma trenajyorda ikkitada aylanalar;

- qo'ziqorinda ikki oyoqda aylanalar; shuning o'zi polga qo'yilgan qo'ziqorin qalpog'ida;

- uzunasi va ko'ndalang xari tanasida ikkitada aylanalar;

- dastaksiz otda (barcha qismlarida) ikkitada aylana;

- qizqartirilgan (past) otda sakrashdan yoki tashqariga va orqaga bittada siltanib o'tishdan keyin ikkitada aylana va sakrab tushish;

- shuning o'zi, faqat tayanishga va bir nechta aylana;

- sakrashdan yoki tayanishdan dastakli otda ikkitada aylana va sakrab tushish;

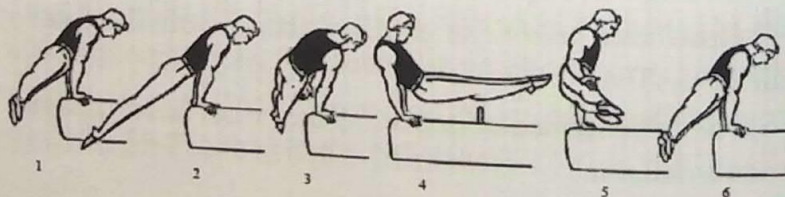
- asta-sekin aylanalar sonini ko'paytirish bilan dastakli otda ikkitada aylanalar.

Ikkitada ko'ndalang aylanalar.

Ko'ndalang aylanalar (ot tanasiga ko'ndalang tayanishdan chappa ikkitada aylana).

Tepli (tez sur'atli) ko'ndalang aylanalar - ko'ndalang tayanishda o'rganiladigan barcha qolgan aylanalar uchun asosiy (bazaviy) mashq. Tayyorgarlik tizimida ular ikkitada aylanalar orasida birinchi o'rinda turadi. Ot dastaklariga urilmaslik uchun orqada tayanishda (4 lavha) oyoqlarni baland ko'tarish zarurligi oyoqlarni orqaga egri tayektoriya bo'yicha harakatlanishiga olib keladi (orqada tayanishga qaraganda, tayanishda oyoqlar ahamiyatli darajada pastda o'tadi (2 lavha)). Bundan qochishning ilojisi yo'q, biroq ushbu harakat yonbosh yuzada oyoqlarning harakat amplitudasini kamayishiga olib kelmasligi kerak. Shuning uchun gavdaning pastki qismi va oyoqlarni tayanishdan

kabi, orqada tayanishdan ham yon tomonga chetlashtirishga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiq (3 va 5 lavhalar). Orqada tayanishda hech qim to'liq yozila omasada, ushbu bukilishni minimalgacha yetkazishga intilish lozim. Tayanishda siltanishda oyoqlarni orqaga chetlashtirish bilan to'liq yozilish shart (2 lavha). Agar qo'l panjalarini ot chetiga yaqin emas, balki barmoqlarni haddan ortiq tashqariga burmasdan ot tanasining o'rtasiga qo'yilganda muvozanat ishonchli bo'ladi. Tayanishda yelka sohasini dastaklarga yaqinlashtirish (1-2 lavha) orqada tayanishda esa go'yo dastaklarga tayanishga oldinga to'g'ri o'tishni boshlashga tayyorlanib, qo'llarda tayanchni orqaga kuchli bosish bilan orqaga irg'ish (4 lavha) lozim (46-rasm).



46-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- qo'ziqorinda kamaytirilgan tayanchda ikki oyoqda ohista aylanalar;
- xarida ko'ndalang tayanishdan model aylanā trayekoriyasi bo'yicha o'tish;
- trenajyorda ko'ndalang aylanalar;
- ko'ndalang turib tayanishdan sakrab ko'ndalang aylana va sakrab tushish;
- shuning o'zi, faqat ko'ndalang tayanishdan;
- dastaksiz xari va dastaksiz otda ko'ndalang templi aylanalar;
- otda bitta yaqin dastakda ko'ndalang templi aylanalar;

- shuning o'zi, faqat ikkita dastakda;
- dastakli otda sakrashdan va ko'ndalang tayanishdan ko'ndalang templi aylanalar.

2.5. Tayanib sakrash

Texnika asoslari va o'rgatish uslubi

Turli hil sakrashlar mavjudligi qaramay, ularning har birida texnikaning umumiy elementi kuzatiladi. Bir-biriga o'xshash elementlar texnikaning asosini tashkil qiladi. gimnastika o'g'il bolalar va qizlar tomonidan bajariladigan sakrashlar bir hil texnik asosga ega. Sakrashlarning texnik asoslarini o'rganish va tahili qilish jarayonini yengillashtirish uchun ulardan har birini quyidagi fazalarga bo'lish lozim: yugurish, ko'priikka sakrab chiqish, oyoqlarda depsinish, qo'llarda itarilguncha uchish, qo'llarda itarilish, qo'llarda itarilgandan keyin uchish va qo'nish. Sanab o'tilgan fazalarning bittasi noto'g'ri bajarilsa, sakrashning ijro sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yugurish. Yuqori malakali gimnastikachilarda sakrashning keyingi fazalarini bajarishda yugurish muhim ahamiyatga ega bo'lib uning tezligi 7,6 – 8,5 m/s. gacha yetadi. yangi boshlagan gimnastikachilarda yugurish uzunligi 8-12 metrdan oshmaydi, katta razryadli gimnastikachilarda esa 25 m. ni tashkil qiladi. Musobaqa davrida doimiy yugurish uzunligiga ega bo'lish maqsadga muvofiq. Yugurishning snaryadgacha masofasi bil hil bo'lishi va gimnastikachining startdagi dastlabki holati tezlikni asta-sekin oshirish kerak. Oyoqlarni tayanchga qo'yish vaqtida u tizza va boldir-panja bo'g'imlaridan kuchli bukilmasligi lozim. Depsinish tayanch oyoqni tizza bo'g'imda to'liq yozilishi va boldir-panja bo'g'imlarida oxirigacha bukilishi bilan yakunlanadi. Yugurish qadamlarining texnikasi yengil atletikada qisqa

masofaga yugurish texnikasidan umuman farqlanmaydi (oyoq panjalarining old qismida yugurish, oyoq panjalarini parallel qo'yish, qo'llarda teskari kesishuvchi tezkor harakatlar, gavgani 5 dan 15 gradusgacha egilishi). Yugurish aniqligi uchun yugurish qadamlarining uzunligi va sonini bilish lozim. Ularning uzunligi asta-sekin oshib boradi va ko'prikk sakrab chiqish oldidan oxirgi qadam oldingilaridan bir muncha qisqa. Yuugurish qadaming uzunligi ikkita odatiy qadamga teng.

Boshlovchilar uchun yugurish uzunligi, yugurish depsinuvchi oyoqdan boshlanadi:

3 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 6 ta odatiy qadami;

5 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 10 ta odatiy qadam;

7 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 14 ta odatiy qadam;

9 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 18 ta odatiy qadam;

11 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 22 ta odatiy qadam.

Boshlovchilar uchun yugurish uzunligi, yugurish boshqa oyoqdan:

4 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 8 ta odatiy qadami;

6 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 12 ta odatiy qadam;

8 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 16 ta odatiy qadam;

10 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 20 ta odatiy qadam;

12 ta yugurish qadami + ko'prikk sakrash = 24 ta odatiy qadam.

Ko'prikk sakrash. Ko'prikk sakrash gimnastikachi juda katta gorizonta tezlikni ega bo'lgan paytda kuchli (depsinuvchi) oyoqda depsinish bilan bajariladi. Tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa tortiladi, so'ngra oyoqlar birlashib, ko'prikk "to'xtatuvchi" sakrashni ta'minlash bilan deyarli to'g'rilanib oldinga chiqariladi. Oxirgi qadam uzunligi 2,3 – 2,8 m, uchish trayektoriyasi esa gimnastikachining malakasi va sakrashni bajarish shakliga bog'liq. UOMning ko'tarilish balandligi 15 – 25 sm. Ko'prikk sakrab chiqishda gavda oldinga egiladi (vertialdan 5-25 gradus), oyoqlar undan biroz o'zib ketadi, qo'llar ko'prikkdan depsinish vaqtida faol siltanishi uchun pasda joylashadi. Oyoq panjalari depsinish joyiga parallel ravishda panja kengligida qo'yiladi, ko'prikk sakrab chiqish vaqti 0,27 – 0,33 soniyani tashkil qiladi.

Oyoqlarda depsinish. Oyoqlarda depsinish sakrashning energetik va texnik boydevori hisoblanadi. Gimnastikachi oyoqlarini depsinish joyiga oyoq panjalarining old qismiga qo'yadi. Depsinish joyiga tarang, deyarli to'g'ri (tizza bo'g'imlarining bukilish burchagi 160-165 gradus) oyoqlarni qo'yib, gimnastikachi depsinishning amortizatsiya fazasida ularni ahamiyasiz 15-20 gradusga bukadi. Oyoqlarda depsinish, ularni 0,9-0,11 soniya ichida urg'ulangan qo'yishda, urg'u berilmaganda esa 0,15-0,18 soniya ichida sodir bo'ladi va qo'llarda orqaga-yuqoriga yoki oldinga-yuqoriga siltanish (bir vaqtda yelkalarda, yuqoriga sapchish) bilan kuzatilishi shart. Bu o'z navbatida, gimnastikachi uchish balandligini 20-25% oshirishiga yordam beradi. qo'llar harakati bosh darajasida to'xtaydi va depsinish yakunlangan paytda tananing UOM tayanch maydoni oldida joylashadi, vertikalga nisbatan uchish burchagi 75-85° ga teng

bo'lib, shu tufayli gimnastikachiga parvoza vaqida oldinga aylanma harakat xabar qilinadi. Tayanch oyoq panjalarining barcha plyus suyaklari boshchalariga taqsimlanishi kerak.

Qo'llarda itarilishgacha uchish. Qo'llarda itarilishgacha uchish yugurish va ko'prikdan depsinish samaradorligiga bog'liq. Oyoqlarda depsinishdan qo'llarda itarilishgacha bo'lgan uchish trayektoriyasi ko'prik va snaryad orasidagi masofa, snaryad uzunligi va balandligi, gimnastikachining tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi va bir metrdan ikki yarim metrgacha masofa bilan o'lchanadi. Uchish davomiyligi 0,27-0,45 soniyani tashkil qiladi. ushbu fazada tanani tos-son bo'g'imlaridayozilish (yengil kerilish holatigacha) hisobiga oyoqlarda orqaga dastlabki siltanish bajariladi. U qo'llar bilan snaryadga tayanishgacha yakunlanadi va oyoqlarni yuqoriga harakat tezligini oshirishga yordam beradi: qo'llar bilan itarilish vaqtida tananing tos-son bo'g'imlarida keskin bukilish uchun sharoit yaratadi. Sakrab oldinga to'ntarilishda siltanish $45-60^\circ$, to'g'ri sakrashlarda $20-35^\circ$ atrofida bajariladi. Otning uzoq qismidan itarilish bilan sakrashlarda, yaqin qismidan itarilish bilan sakrashlarga qaraganda u $10-15^\circ$ ko'proq.

Qo'llarda itarilish. Qo'llarda itarilish ahamiyatli darajada keyingi sakrash fazalarining soni va sifatini belgilab beradi. Qo'llar snaryadga gavddadan oldin $150-165^\circ$ o'tmas burchak ostida va snaryadga nisbatan utkir burchak ostida qo'yiladi. Qo'l panjalari barmoqlari bilan oldinga parallel ravishda qo'yiladi. Bunday vaziyatda gimnastikachi butun kafti bilan snaryadga tayanadi va itarilishni barmoqlarida yakunlaydi. Qo'llarda itarilish qo'llarni yelka va tirsak bo'g'imlaridan yozish va bilakpanja bo'g'imidan bukish hisobiga o'zidan tana harakatiga qarshi bajariladi. U tez, qisqa (0,13-0,45 s) bo'lishi va tana tos-son bo'g'imlaridan bukilganda tos yuqoriga harakatlanadigan

gavdaning sapchish harakati bilan uyg'un bajarilishi kerak. Qo'llarda itarilish yelkalar tayanch maydoni vertikal bilan kesishib, bir vaqtning o'zida undan uzilgan paytda yakunlanishi lozim. navbatlashuvchi itarilish – qo'pol xato hisoblanadi.

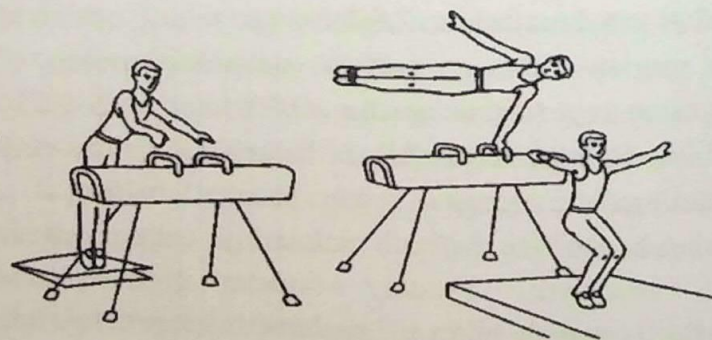
Qo'llarda itarilishdan keyingi uchish. Qo'llarda itarilishdan keyingi uchish sakrash turini belgilaydi. Sakrash bahosi mazkur fazaning bajarilish sifati ahamiyatli darajada bog'liqdir. parvozda tananing qayd qilingan holati qanchalik uzoq saqlansa, sakrashning ijro sifati shunchalik yuqori bo'ladi. Qo'llarda itarilishdan keyingi uchish balandligi va uzunligi, vertikal va gorizontal tezlik, qo'llarda itarilish va oyoqlarda depsinish yo'nalishi va kuchi hamda sakrash tavsifiga uzviy bog'liqdir. Mahoratli gimnastikachilarda ushbu fazada UOM ko'tarilish balandligi pol danajasidan 2,5-2,8 m.ga yetadi, uchish uzunligi 3 m va undan ortiq masofaga yetishi mumkin. Qo'llarda itarilgandan keyin qo'nishgacha uchish vaqti 0,75-0,95 soniyani tashkil qiladi. to'g'ri sakrashlarni bajarishda qo'llar itarilgandan keyin oldinga esa, orqaga-yuqoriga harakatlanadi.

Qo'nish. Qo'nish tayanib sakrashni yakunlaydi va uning sifatini aniqlaydi. Yakuniy fazada gimnastikachilarning harakatlari tayanch bilan uchrashganda (tayanchga tekkanda) vujudga keluvchi zarbani yumshatishga (amortizatsiya), boshqa sakrashlar va aylanma harakatlarda esa tananing barqaror muvozanatini ta'minlashga yo'naltirilgan. Qo'nish oldidan tanani to'g'rilash zarur. Tarang va to'g'ri oyoq uchlariga qo'nish, butun panjalarga tushib, oyoqlarda katta bo'lmagan bukilish hisobiga tashqi kuchlarni amortizatsiyalash bilan to'liq oyoq panjalariga tushish lozim. Ushbu holatda tovonlar birga, oyoq uchlari va tizzalar biroz yozilgan, gavda birmuncha oldinga egilgan, qo'llar oldinga-yuqoriga-tashqariga ko'tarilgan, bosh to'g'ri (tik) bo'lishi

kerak. Mazkur holatda ushlanib qolmasdan tezda to'g'rilanish va qo'llarni tushirish lozim.

Ko'ndalang ot orqali yonbosh sakrash.

Yonbosh sakrash dastakli va dastaksiz ko'ndalang ot orqali uncha katta bo'lmagan to'g'ri yugurishdan bajariladi. Oyoqlarda depsinish bilan bir vaqtda qo'llar bilan ot tanasi yoki dastaklariga tayanish va to'sni ko'tarib, to'son bo'g'imlaridan bukilish kerak. Oyoqlarning yonga-yuqoriga harakatini davom ettirib va tana og'irligini chap qo'lga uzatish bilan o'ng qo'lni tushirish va ot yuzasi ustida to'son bo'g'imlarida yozilish lozim. Gavda gorizontol holatgacha ko'tarilgan, o'ng qo'l yonga, bosh to'g'ri. Ot yuzasidan o'tib chap qo'lda itarilish va snaryadga orqalab qo'nish (47-rasm).



47-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda bukilib tayanib turishdan oyoqlarda depsinib chap yonboshda tayanib yotishga o'tish;
- polda tayanib yotishdan ikkitada o'ngga siltanib o'tish va chap yonboshda tayanib yotish;
- oyoqlarda gimnastika devoriga tayanish bilan chap yonbosh bilan polda tayanib yotish. Shuning o'zi tayanib o'tirishdan oyoqlarda depsinish bilan;

- qo'shpoyaga tayanishda tebranishdan oldinga siltanishda snaryadga orqalab qo'nish bilan yonbosh sakrab tushish;

- dastakli otga tayanishdan yoki chap qo'l o'ng dastakda o'ng ot tanasida tayanishdan o'ngga ikkitada siltanib o'tish bilan skrab tushish;

- ko'prikda tayanib turishdan ikki oyoqda depsinib, oyoqlarda ot tanasiga tayanib chap yonboshda tayanib yotish va o'ng qo'lda itarilish;

- o'ng oyoqda snaryad tomonga tayanish bilan past turnikda yoki yakkacho'pga tayanishdan, o'ng qo'lni tushirib va chap qo'lni oldinga o'tkazib yonbosh sakrab tushish;

- o'ng oyoq yon tomonla ot tanasida ko'prikda tayanib turishdan chap qo'l va oyoqqa tayanib, chap qo'lni o'tkazish bilan yonbosh sakrab tushishni bajarish;

- ot oldida irg'ituvchi ko'prikda tayanib turishdan oyoqlarda depsinib yonbosh sakrash;

- qo'lga va qarshi tomondagi oyoqqa tayanish bilan dastaksiz ko'ndalang ot orqali yonbosh sakrash;

- yugurishdan bir qo'lda ot dastagiga, boshqasida tanasiga tayanish bilan yonbosh sakrash;

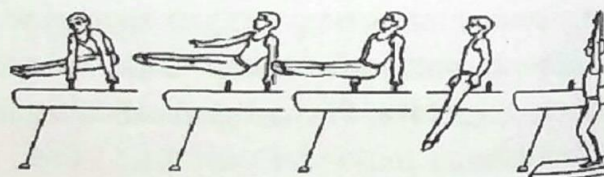
- dastlab yordam bilan, so'ngra straxovka bilan ko'ndalang ot orqali yonbosh sakrash;

- straxovka bilan ot ustiga qo'yilgan to'ldirma to'p orqali yonbosh sakrash.

Ko'ndalang dastakli ot orqali burchak sakrash.

To'g'ri yugurishdan keyin oyoqlar bilan ko'prikdan depsinib va ot dastaklariga qo'llarda tayanib, o'ngga 90° burilish. Burilish oyoqlar va gavdaning ketma-ket harakati bilan boshlanadi. Burilish paytida oyoqlar oyoqlar ko'tariladi va gavdaga nisbatan to'g'ri burchak ostida joylashadi, tana og'irligi chap qo'lga ko'chiriladi va oyoqlar o'ng qo'l ostidan snaryad ustida o'tkaziladi.

Shundan keyin chap qo'l sakrash yo'nalishida va biroz oldinga dastakdan itariladi, tana og'irligi o'ng qo'lga ko'chiriladi. Qo'nish vaqtida chap qo'l oldinga yoki yonga ko'tariladi (48-rasm).



48-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:-

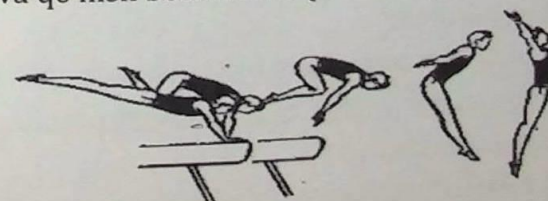
- polda tayanib yotishdan chapda o'ngga siltanib o'tish va o'ng oyoqni chapga juftlab, burilish bilan o'tirish;
- polda tayanib yotishdan ikki oyoqda depsinish bilan o'ngga siltanib o'tish va o'ngga burilish bilan o'tirish;
- qo'shpoyag tayanishda tebranishdan oldinga siltanishda burchak sakrab tushish;
- o'ng qo'l past poyada orqada chap qo'lda baland poyani ushlab, past baland qo'shpoyaning past poyasida o'ng songa o'tirishdan chapga burchak sakrab tushish;
- past qo'shpoyaning o'ng poyasida chap songa o'tirishdan, ikkitada ikkala poya orqali siltanib o'tish va yordam bilan chapga burchak sakrab tushish;
- dastaksiz ot oldida ko'prikda tayanib turishdan oyoqlarda depsinib qo'llarni tezda almashtirish bilan ot tanasida ko'ndalang o'tirishga kelish;
- dastaklarni ushlab bilan ko'prikda turib joyda bir nechta sakrashlarni bajarish va oxirgi sakrashda burchak sakrashni amalga oshirish;
- o'ngga yoki chapga burchak sakrash va ot balandligida uning ortida joylashgan matlar uyumiga ko'ndalang o'tirish;

- dastakli ot oldida irg'ituvchi ko'prikda tayanib turishdan burchak sakrashni bajarish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra straxovka bilan yugurishdan burchak sakrashni yaxlit bajarish.

Uzunasi xari yoki ot orqali oyoqlarni bukib sakrash.

Tez yugurishdan keyin ko'prikka sakrab tushish va ikki oyoqda depsinish. Snaryadga sakrab tushishda gimnastikachi oyoqlarni to'g'ri ushlaydi va orqaga dastlabki siltanishni bajaradi. Qo'llarni snaryadga qo'yish vaqtida oyoqlar tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukiladi va ko'krakka tortiladi. Gimnastikachi qo'llarda itarilgandan so'ng yelkalar va qo'llarni oldinga-yuqoriga ko'tarib hamda oyoqlarni tushirib va to'g'rilab, ularni orqaga chetlatish bilan yozilishni boshlaydi. Uchishning yakuniy fazasida tana yengil keriladi, bosh to'g'ri, qo'llar yuqoriga-tashqariga ko'tariladi va qo'nish boshlanadi (49-rasm).



49-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- qo'llar bilan gimnastika devoriga tayanib (to'g'ri qo'llar yelkalar darajasida), oyoqlarni oldinga bukib bilan joyda sakrash;
- tayanib yotishdan oyoqlarda depsinib tayanib o'tirishga kelish (oyoqlar birga tayanib o'tirishda oyoq uchlari qo'llar chizig'igacha yetadi, tizzalar ko'krak oldida);
- tayanib o'tirishdan turish, qo'llar yuqoriga-tashqariga, so'ngra asosiy tarishga to'g'rilanish bilan qo'nish holatini egallash;

- tayanib yotishdan oyoqlarda deysinib tayanib o'tirish va tezda qo'llarda itarilib turish. shuning o'zi, faqat qo'llar oldinga-yuqoriga yarim o'tirishga kelish;

- oyoqlarni bukib va yozib balanddan sakrash (chuqurga);

- ikkita-uchta qadamdan matlar uyumiga sakrab tayanib yotish va qo'llarda itarilib qo'llar yuqoriga-tashqariga yarim o'tirishga kelish;

- uzunasi ot tanasiga tayanib yotishdan ikki qo'l va oyoqda itarilish va oyoqlarni bukib sakrab tushish;

- yugurishdan sakrab xariga tayanib o'tirish va tez sur'atda (tempda) oyoqlarni bukib sakrab tushish;

- yugurishdan ko'ndalang xari orqali oyoqlarni bukib sakrash. Shuning o'zi, faqat snaryad balandligi va xaridan ko'prikkacha masofani asta-sekin oshirish bilan;

- snaryad oldida yoki orqasidan tortilgan arqon orqali oyoqlarni bukib sakrash;

- yordam bilan uzunasi xari orqali oyoqlarni bukib sakrash;

- yordam bilan bir-biriga zich qo'yilgan ikkita xari orqali oyoqlarni bukib sakrash;

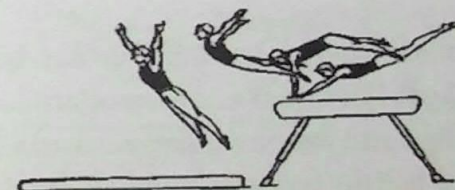
- yordam bilan otni uzunasi holatigacha asta-sekin to'g'rilash bilan harakat yo'nalishi bo'yicha burchak ostida o'rnatilgan ot orqali oyoqlarni bukib sakrash;

- dastlab yordam bilan, so'ngra straxovka bilan ustiga gimnastika mati tashlangan ot orqali oyoqlarni bukib sakrash.

Uzunasi ot orqali oyoqlari ochib sakrash.

Gimnastikachi oyoqlarda deysinishdan keyin oyoqlarda dastlabki orqaga siltanishni (yengil kerilish holatigacha) bajaradi. Siltanish, qoida bo'yicha 30° dan oshmaydi. Qo'llar snaryadga ahamiyatli darajada gavdadan oldin (yelka-gavda burchagi $150-168^\circ$ ga teng) qo'yiladi. Qo'llarda "to'xtash" dan keyin darhol itarilish bajariladi. Qo'llarda itarilish paytida gavda bilan sapchish

harakati sodir bo'ladi. Qo'llarda itarilish boshlanishi bilan oyoqlar yon tomonga ochiladi va bir vaqtning o'zida tana tos-son bo'g'imlarida $160-145^\circ$ burchak ostida bukiladi, tos yuqoriga harakatlanadi. Gimnastikachi qo'llarda itarilib, yelkalar va qo'llarni ko'tarib, oyoqlarni ochib kerilish holatini qayd qiladi, oyoqlarni bilashtirib va tos-son bo'g'imlaridan yengil bukilib qo'nishga tayyorlanadi (50-rasm).



50-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- joyda tos-son bo'g'imlarida yengil bukilish bilan oyoqlarni ochib sakrash. Shuning o'zi, gimnastika devori yoki otga qo'llar bilan tayanib;

- polda tayanib yotishdan oyoqlarda deysinish bilan bukilib oyoqlarni ochib tayanib turishga o'tish. Shuning o'zi, faqat qo'llar va oyoqlarda itarilib, oyoqlarni ochib turish;

- balanddan oyoqlarni ochib sakrash. Shuning o'zi, faqat bukilish-yozilish bilan;

- otda o'tirishdan oldinda turgan xari orqali oyoqlarni ochib sakrash;

- uzunasi ot tanasida tayanib yotishdan qo'llar va oyoqlarda itarilib oyoqlarni ochib sakrab tushish;

- otning yaqin qismida yarim o'tirishda turib, qo'llarda otning uzoq qismidan itarilib oyoqlarni ochib sakrash;

- vertikal arqonga sakrash va uni qo'llar bilan ushlab olib unga tayanish va ko'krakni unga tekkazmasdan uning oldida qo'nish;

- ikkita-uchta gimnstika matlaridan tashkil topgan uyumga kerilib uchib o'mbaloq oshish;

- uzunasi xari orqali oyoqlarni ochib sakrash. Shuning o'zi, faqat ko'prik va snaryad orasida tortilgan arqondan foydalanib;

- ustiga mat tashlangan ko'ndalang ot orqali oyoqlarni ochib sakrash;

- yordam bilan uzoq snaryaddan qo'llar bilan itarilib bir-biriga zich qo'yilgan ikkita xari orqali oyoqlarni ochib sakrash;

- yordam bilan otni uzunasi holatgacha asta-sekin to'g'rilash bilan harakat yo'nalishi bo'yicha burchak ostida o'rnatilgan ot orqali oyoqlarni ochib sakrash;

- ot balandligi bilan teng darajasda unga zich tashlangan matlar uyumiga qo'nish bilan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrash;

- yordam bilan ustiga mat tashlangan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrash;

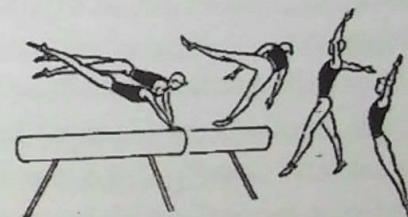
- porolonli o'raga qo'nish bilan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrash;

- straxovka bilan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrashni yaxlit bajarish.

Uzunasi xari va ot orqali orqaga oyoqlarni ochib sakrash.

Gimnastikachi oyoqlarda depsinishdan keyin oyoqlar bilan orqaga dastlabki siltanishni bajaradi. Siltanish 20° dan oshmagan burchak ostida bajarilishi kerak. Snaryadga sakrashda qo'llarni bir chiqiqqa qo'yish va gavdani burmaslik lozim. Ikki qo'lda itarilish bir vaqtda amalga oshirilishi zarur. Itarilish jarayonida gimnastikachi tos-son bo'g'imlarida $140-155^\circ$ gacha bukiladi va tosni 90° chapga buradi. Chapga burilishda o'ng oyoq chapga

harakatlanadi. Yelka sohasi burilgunicha qo'llarda itarilish yakunlanadi. Yelkalar bilan burilish tayanchsiz fazada boshlanadi. Qo'llarda itarilishdan keyin yelkalar yuqoriga ko'tariladi va chap qo'lda chapga-orqaga siltanish bajariladi. Bir vaqtning o'zida gimnastikachi tos-son bo'g'imlarida yozilib, 180° ga buriladi. Oyoqlarni ochib kerilish holatini qayd etib, gimnastikachi oyoqlarni birlashtiradi va snaryadga yuzlanib qo'nadi (51-rasm).



51-rasm

O'rgitish ketma-ketligi:

- qo'llar belda, joyda chap yoki o'ngda oyoqlarni ochib sakrash;

- joyda yuqoriga sakrash, o'ngda (chapda) kengroq chalishtirib oyoqlarni ochib turishga qo'nish, qo'llar belda;

- bir vaqtda orqaga bkrilish bilan oyoqlarni chalishtirib sakrash, qo'llar belda;

- polda oyoqlarni ochib tayanishdan oyoqlarda depsinib orqaga burilish va oyoqlarni ochib o'tirish;

- uzunasi xari orqali yonbosh bilan oyoqlarni ochib sakrash;

- ot o'rtasida oyoqlarni ochib o'tirishga orqaga oyoqlarni ochib sakrash;

- yordam bilan uzunasi ot orqali orqaga oyoqlarni ochib sakrash;

- snaryad bilan teng balandlikda zich tashlangan matlar uyumiga oyoqlarni ochib o'tirishga uzunasi ot orqali orqaga oyoqlarni ochib sakrash;

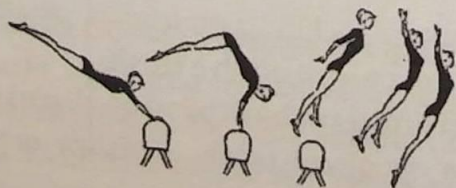
- porolonli o'raga qo'nish bilan uzunasi ot orqali orqaga oyoqlarni ochib sakrash;

- yordam va straxovka bilan ustiga mat tashlangan uzunasi ot orqali orqaga oyoqlarni ochib sakrash;

- starxovka bilan uzunasi ot orqali orqaga oyoqlarni ochib sakrashni yaxlit bajarish.

Ko'ndalang ot orqali oyoqlarni ochib sakrash.

Mazkur sakrash ayollar gimnastika ko'pkurashi uchun xosdir. Ko'priikka sakrash uzunligi 2-2,5 metrni tashkil qiladi. Oyoqlarda depsinishdan keyingi uchish burchagi $70-75^\circ$ ga teng. Qo'llarni qo'yish paytida gimnastikachi qizning yengil kerilgan tanasi oyoqlar bilan baland siltanishda snaryadga nisbatan $30-35^\circ$ burchak ostida joylashadi. Gimnastikachi qiz qo'llarda itarilish bilan bir vaqtda oyoqlarni keng ochadi va $150-140^\circ$ burchak ostida tos-son bo'g'imlarida bukiladi. Oyoqlar ot tanasi ustiga ko'tarilishi bilan bukilib yakunlanadi. Qo'llarda to'xtatuvchi itarilish snaryad ustidan bland uchishga va uning ustidan vertikalga yaqin holatda o'tishga imkon beradi. Qo'nishgacha oyoqlarning ochiq holati qayd qilinadi (52-rasm).



52-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda oyoqlarni ochib sakrash;

- shuning o'zi, faqat tos-son bo'g'imlarida bukilib bilan snaryadga tayanib bajarish;

- tayanib yotishdan, oyoqlarda depsinib oyoqlarni ochib egilib tayanib turishga o'tish;

- tayanib yotishdan, qo'llar va oyoqlarda itarilib, oyoqlarni ochib turish;

- balandga oyoqlarni ochib sakrash;

- shu mashqning o'zi, faqat bukilib va yozilib;

- yordam bilan ko'ndalang xari orqali oyoqlarni ochib sakrash;

- shuning o'zi, faqat ko'priikki snaryaddan 1 metr va undan ko'p masofaga surish bilan bajarish;

- ustiga mat tashlangan otga oyoqlarni ochib bukilib tayanib turishga sakrash va kerilib sakrab tushish;

- snaryad balandligiga teng zich tashlangan matlar uyumiga qo'nish bilan oyoqlarni ochib sakrash;

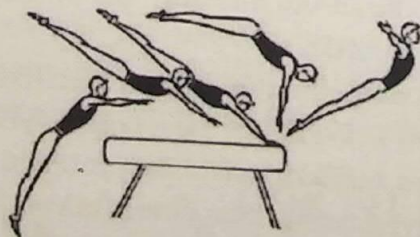
- yordam bilan ustiga mat tashlangan ko'ndalang ot orqali oyoqlarni ochib sakrash;

- straxovka bilan ko'ndalang ot orqali oyoqlarni ochib sakrashni yaxlit bajarish.

Parvozda otning uzoq qismidan itarilish bilan sakrash.

Ko'priik otdan 100-110 sm masofaga qo'yiladi. Gimnastikachi yozilib $7,5-8$ m/s tezlikka erishishga intilishi kerak. Oyoqlarda depsinishdan keyin gimnastikachining tanasi 70° burchak ostida uchadi. U parvozda asta-sekin oldinga to'ntariladi, shuning uchun harakatning eng baland nuqtasidan o'tayotganda uning yelkalari tushishni, oyoqlar esa ko'tarilishni boshlaydi. Shu bilan bir vaqtda gimnastikachining tanasi asta-sekin keriladi va ushbu kerilish qo'llar tayanchga 40° burchak ostida qo'yilgan paytda yakunlanadi, bu vaqtda yelka burchagi $150-160^\circ$ ga teng. Yaxshi itarilish portlash tavsifiga ega bo'lib, gimnastikachi qo'llarning

“to‘xtatuvchi” ishini his qiladi va ko‘pincha tana bo‘ylab yo‘nalgan, ayniqsa yelkalarda zarbani sezishi ham mumkin. Otdan itarilishda gimnastikachi tanasining barcha zvenolari ishtirok etadi. Dastlab, qo‘l panjalari bilan tayanchga tekkandan so‘ng tana qisqa vaqt amortizatsiyalanadi (yelkalarda biroz “o‘tiradi” va qo‘shimcha ravishda yengil keriladi), keyin darhol qo‘llar bilan tayanchni faol bosishda yaqqol ifodalanuvchi itarilish bajariladi. Bu vaqtda qo‘llar kuraklarni ko‘tarish hisobiga oldinga harakatlanadi, yelka burchaklarini faol kamaytirish bilan tayanchni pastga bosish va tanani tezda tos-son va umurtqalararo bo‘g‘imlarida bukish amalga oshiriladi. Otdan qo‘llarda itarilish juda kuchli va qisqa bo‘lishi kerak. Uni gimnastikachi qo‘llarni vertikal holatga ko‘targunicha yakunlash lozim. Qo‘llarda itarilishni yakunlab, u darhol qo‘llarini tushiradi va ular bilan pastga-orqaga to‘liq bo‘lmagan aylana bajaradi, bu esa yelkalarni ko‘tarishga va to‘g‘ri qo‘nishga yordam beradi. Qo‘llarda itarilishdan keyingi uchish uzoqligi yugurish, oyoqlarda depsinish va qo‘llarda itarilishga bog‘liq (53-rasm).



53-rasm

O‘rgatish ketma-ketligi:

- uzunasi xari orqali orqaga oyoqlarni bukib sakrash;
- otning uzoq qismidan itarilish bilan bukilib sakrash;

- qorinda yotgan holatda bir nechta matlar uyumidan balandlikka sakrash;

- ko‘ndalang ot ortiga yaqin qismi ot darajasida, uzoq qismi undan 20 sm baland gimnastika stolini o‘rnatib, ustiga mat qo‘yish. Uchib sakrash va ot tanasidan itarilib, oyoqlardan ko‘krakka dumalash va gimnastika stolida yotish holatini egallash;

- balandligi 125 sm xari va snaryaddan 80-100 sm masofada tortilgan arqon (xari darajasida) orqali uchib sakrash;

- porolonli o‘raga qo‘nish bilan otning uzoq qismidan itarilib uchib sakrash;

- ko‘ndalang ot orqali uchib sakrash va gimnastika stoli yoki matlar uyumida turishga qo‘nish;

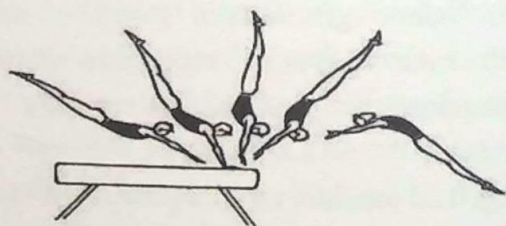
- bir-biriga zich qo‘yilgan ikkita xari orqali uchib sakrash;

- straxovka bilan otning uzoq qismidan itarilib uchib sakrash.

Otning uzoq qismidan itarilib oldinga to‘ntarilish bilan sakrash.

Mazkur sakrashni bajarishdda oyoqlarda - depsinishdan keyingi uchish burchagi $75-80^{\circ}$ ni tashkil qiladi. gimnastikachi yuqoriga uchib, tezda oyoqlarini yengil kerilish holatigacha ko‘taradi. Qo‘llarni qo‘yish vaqtida gimnastikachining tanasi snaryad o‘qiga nisbatan $55-60^{\circ}$ burchak ostida joylashishi kerak. Qo‘llarda otdan itarilib, gimnastikachi go‘yo to‘g‘ri chiziqqa tortilishga intilib gavda bilan sapchish harakatini bajaradi. Itarilish jarayonida umurtqa pag‘onasining bel qismidagi kerilish kattaligi $10-15^{\circ}$ ga kamayadi. Oyoqlarning orqaga harakati birmuncha sekinlashadi, aynan shu tufayli yuqoriga ancha baland uchish sodir bo‘ladi. Qo‘llarda itarilish qisqa 0,14-0,16 s davomida ularni tirsakralrdan bukmasdan bajariladi. Itarilish vaqtida boshni ko‘krakka egish mumkin emas. Itarilib, gavdani oldinga kuchli aylanishiga yo‘l qo‘ymasdan yuqoriroq uchishga

intilish lozim. Itarilish yakunlangan paytdagi qo'llar holatini qo'nigacha saqlab turish kerak. Qo'nish oldidan bukilmasdan boshni to'g'ri (tik) ushlash zarur (54-rasm).



54-rasm

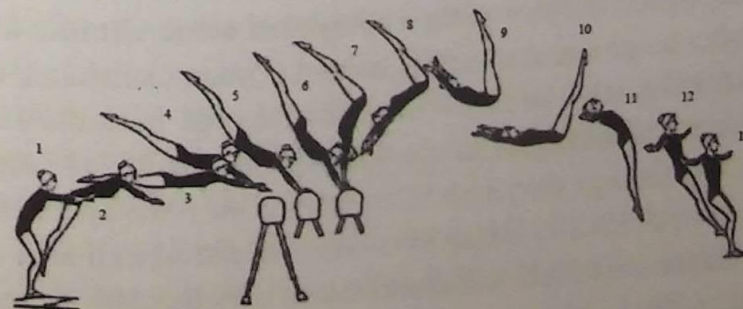
O'rgatish ketma-ketligi:

- akrobatika yo'lagida yugurishdan ikki oyoqda depsinish bilan oldinga to'ntarilish;
- yugurishdan matlar uyumi yoki ko'priklarda 140-150 sm balandlikda tortilgan arqon orqali uchib-o'mbaloq oshib sakrash;
- otda turib, bittada depsinib, boshqasida siltanib qo'llarda turish va tez sur'atda oldinga to'ntarilish bilan sakrab tushish;
- otning uzoq qismidan itarilib oldinga to'ntarilish va otga zich o'rnatilgan porolonli mat bilan gimnastika stoliga yoki balandligi ot darajasi matlar uyumiga chalqancha yotish holatida qo'nish;
- balandlikni asta-sekin 50 dan 130 sm.gacha oshirish bilan yugurishdan matlar uyumi orqali oldinga to'ntarilish;
- batutdan ko'ndalang yoki uzunasi ot orqali oldinga to'ntarilib sakrash;
- straxovka bilan ko'priklarni asta-sekin surish bilan ko'ndalang ot orqali oldinga to'ntarilib sakrash;
- ustiga mat tashlangan uzunasi ot orqali oldinga to'ntarilib sakrash va porolonli o'raga qo'nish;
- straxovka bilan egri qo'yilgan (otning uzoq qismi yaqin qismidan 15 sm baland) ot orqali oldinga to'ntarilish;

- straxovka bilan uzunasi ot orqali oldinga to'ntarilib sakrash.

Ko'ndalang ot orqali bukilib-yozilib oldinga to'ntarilish bilan sakrash (ayollar).

Ushbu tayanib sakrash uchun juda tezkor yugurish zarur (7,5 m/s. dan kam emas). Ko'priklardan gimnastikachi qizning individual qobiliyatlaridan kelib chiqib, 170-200 sm atrofida o'rnatiladi. Qo'llarda itarilishgacha uchish trayektoriyasi baland va o'tkir bo'lmasligi kerak qo'llarni otga qo'yishda gorizontal yuza va tana orasidagi eng qulay burchak 45° ni, qo'llar va gavda orasidagi esa 170° ni tashkil etishi kerak. Tananing tos-son bug'imlaridan bukilishi tayanchda boshlanadi va 2-uchish fazasi trayektoriyasining eng baland nuqtasigacha davom etadi. "O'zidan" itarilishdan keyin qo'llar tanaga nisbatan yuqoriga harakatlanadi va tananing bukilishi davom etadi. Ikkinchi uchish fazasi 0,7-0,8 soniya davom etadi. Bukilish yakunlanganidan so'ng gimnastikachi qizning boshi biroz oldinga egilish bilan ot ustida, oyoqlar vertikal, gavda esa gorizontal joylashadi. Tos-son bo'g'imlarida bukilish burchagi $45-60^\circ$ atrofida bo'lishi lozim. Kerilishsiz bajarilishi kerak bo'lgan yozilishni ushlanishsiz boshlash kerak, bosh esa orqaga harakatlanadi. Yozilish ortidan qo'nish uchun tana va oyoqlarning tezkor uncha katta bo'lmagan bukilishi bajariladi. Qo'llar yuqoriga-tashqariga ko'tariladi (55-rasm).



55-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

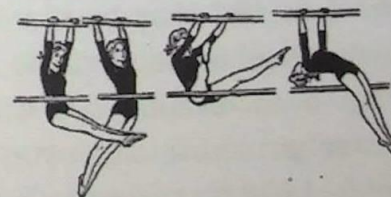
- qo'llarda turishda, oyoqlar bilan devorga tegib qo'llarda itarilishni bajarish;
- yugurishdan ikki oyoqda deysinish bilan poldp oldinga to'ntarilish;
- batutda, trampkindan porolonli o'raga bukilib-yozilib oldinga salto;
- straxovka bilan bir-biriga nisbatan to'g'ri burchak ostida qo'yilgan ikkita otdan oldinga to'ntarilib va bukilib-yozilib oldinga to'ntarilish bilan sakrab tushish;
- ustiga gimnastika mati tashlangan ko'ndalang ot orqali bukilib-yozilib oldinga to'ntarilish bilan sakrash va ot darajasidan 20-30 sm baland taxlangan matlar uyumiga o'tirishga qo'nish;
- ko'ndalang ot orqali bukilib-yozilib oldinga to'ntarilish bilan sakrash va porolonli o'raga qo'nish;
- straxovka bilan ikkita ko'prikan bukilib-yozilib oldinga to'ntarilish bilan sakrash;
- straxovka bilan ko'ndalang ot orqali bukilib-yozilib oldinga to'ntarilish bilan sakrash.

2.6. Baland-past qo'shpoyada mashqlar

Baland poyaga osilishda egilishlar bilan tebranishdan pastki poyaga osilib yotishga oyoqlarni ochib siltanib o'tish.

Yelka bo'g'imlaridan osilib, baland poyaga osilishdan, to'g'ri oyoqlarni oldinga ko'tarish va ularni oxirgi haolatda ushlab qolmasdan, uloqtiruvchi harakat bilan pastga va orqaga chetlatib, yelkalarni oldinga chiqarish bilan tos-son va yelka bo'g'imlarida to'liq yozilish. Ushbu siklni harakatlar amplitudasini asta-sekin ko'paytirish orqali ikki-uch marta takrorlash. Bukilish va yozilish tananing UOM old-orqa yo'nalishda aralashib ketmasligi, ya'ni

tanani ushlash nuqtalari atrofida tebranishiga yo'l qo'ymaslik uchun uyg'un bajariladi. Yelkalar va belni orqaga chetlatish bilan oldinga siltanib, keng ochilgan oyoqlarni balandroq ko'tarishga intilib tos-son bo'g'imlarida keskin bukilish va ularni yuqorida birlashtirish, qo'llar bilan baland poyani alohida urg'u berish bilan bosib va oyoqlar hamda tos bilan oldinga va yuqoriga yoysimon yozilishni davom etirib, oyoqlarni pastki poyaga tushirish. Oxirgi tayanib yotish holatida gimnastikachi qiz sonlarning orqa yuzasi bilan past poyaga tayanishi, tos-son bo'g'imlaridan yengil kerilishi va qo'llarni to'g'rilashi kerak, bosh biroz orqaga egiladi (56-rasm).



56-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- past poyaga yuzlanib baland poyaga osilish;
- past poyada osilib yotish;
- gimnastika devorida osilib turishdan osilib o'tirish va gimnastika devorida oyoqlarni ochib bukilib osilib turishga sakrash;
- past poya yoki turnikka osilib turishdan, uncha baland bo'lmagan yoysimon siltanish bilan sakrab gimnastika matlari uyumida osilib yotish;
- baland poyada osilishda oyoqlarda urg'ulangan oldinga harakat bilan egilishlar bilan tebranish;

- baland poyalarga osilishdan osilib o'tirish va past poyada oyoqlarni ochib bukilib osilib turish;

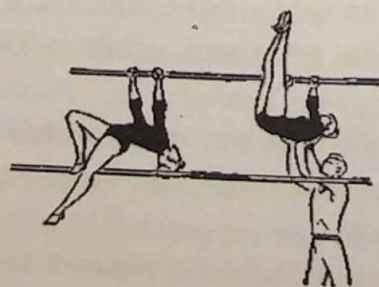
- baland poyaga osilishdan oyoqlarni bukilib siltanib o'tish va past poyada osilib yotish;

- baland poyaga osilishdan bittadan yonga siltanib o'tish va past poyada o'ngda (chap) osilib yotish. Shuning o'zi boshqa oyoqda;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda baland poyaga osilishda egilishlar bilan tebranishdan oyoqlarni ochib siltanib o'tish va past poyada osilib yotish.

Baland poyada to'ntarilish bilan ko'tarilib tayanish.

Past poyaga o'ngda o'tirib osilishdan chap oyoqni orqaga chetlatish. O'ngda depsinib, chapda siltanish va bir vaqtda qo'llarni faol bukish bilan tananing UOM ni baland poyaga yaqinlashtirish; chap oyoq baland poya orqali o'tadi, so'ngra ularni yuqoriga-pastga yo'naltirib o'ng oyoq chapga birlashadi. Tos-son bo'g'imlarida bukilib, sonlarning yuqori qismi bilan yuqoridagi poyaga tushirish. Uning izidan tos-son bo'g'implari va umurtqadan tezda yozilib va oyoqlar tushishini sekinlashtirish bilan qo'l panjalarini tayanishga burib qo'llarni to'g'rilash. Tayanishga burilish bosh va gavdaning faol harakati va kerilish bilan yakunlanadi (57-rasm).



57-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- sakrash bilan past poyaga tayanishga o'tish;

- past poyaga yoki past turnikka tayanishda gavdani oldinga tushirish, so'ngra yozilish bilan gavdani ko'tarib va qo'llarni to'g'rilab, tayanishga kelish;

- osilib turishdan, bittada siltanib boshqasida depsinib bilan bukilgan qo'llarga osilish;

- past halqalarga osilib turishdan bittada siltanib boshqasida depsinib bukilib osilish;

- baland poyaga yuzlanib, pastki poyani ushlab bilan osilib turishdan bittadan siltanib boshqasida depsinib oyoq panjalari bilan baland poyaga tayanib kerilib osilish;

- baland poyaga oyoq panjalari bilan tayanib past poyaga kerilib osilishdan chapda siltanib va o'ngda depsinib past poyalarda tayanishga to'ntarilish bilan ko'tarilish;

- oyoqlar matlar uyumiga tayangan past poyani ushlab tayanib o'tirishdan, chapda siltanib va o'ngda depsinib bilan past poyalarda tayanishga to'ntarilish bilan ko'tarilish;

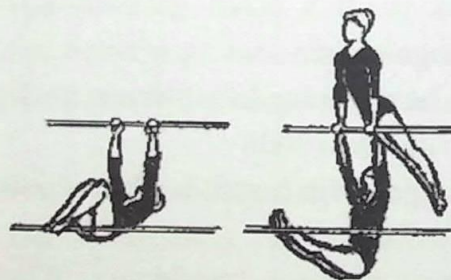
- yordam bilan past poyani ushlab osilib turishdan chapda siltanib va o'ngda depsinib, past poyada tayanishga to'ntarilish bilan ko'tarilish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda baland poyani ushlab, past poyada o'ngda o'tirib osilishdan, chapda siltanib va o'ngda depsinib baland poyada tayanishga to'ntarilish bilan ko'tarilish.

Past poyada osilib o'tirishdan baland poyaga tayanishga ko'tarilish.

Past poyada osilib o'tirishdan, tezda oyoqlarni ochib va yelka bo'g'imlarida to'liq osilishni saqlab qolish bilan orqaga-pastga yo'nalishi bo'yicha ortga tortilish. Oyoqlar to'g'rilanishini yakunlab, tosni baland poyaga yaqinlashtirish bilan tezda tos-son

bo'g'imlarida yozilish; to'g'ri qo'llar bilan baland poyani oldinga-pastga keskin bosib va oyoqlarda depsinib, baland poyada tayanishga chiqish (58-rasm).



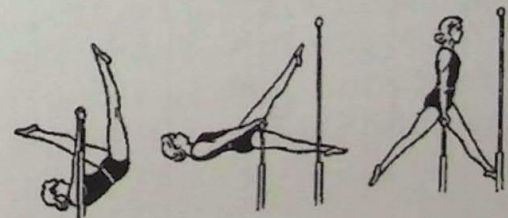
58-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda tayanib yotishda qo'llarni bukish va faol yozish;
- past poyada yoki turnikda osilib turishdan oyoqlarda depsinib va to'g'ri qo'llar bilan tayanchni bosib tayanishga chiqish;
- gimnastika devorida bukilib osilib turishdan, to'g'ri qo'llar bilan o'zini tortib, tayanib turishgacha to'g'rilanish;
- past poyada osilib o'tirishdan, oyoqlarni to'g'rilab bukilib osilib turish;
- past halqalarga osilishdan oyoqlarda depsinib va ko'krakda sapchish bilan tayanib turishga chiqish;
- past poyada bukilib osilib turishdan, qo'llarni bukmasdan tos-son bo'g'imlarida yozilib, qorin bilan baland poyaga tegish;
- shuning o'zi, faqat past poyada o'tirib osilishdan;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda past poyada osilib o'tirishdan, oyoqlarda depsinish bilan baland poyada tayanishga ko'tarilish.

Past poyada o'ngda (chapda) oyoqlarni ochib tayanishdan orqaga qulab bukilib osilish va o'ngda (chapda) ko'tarilish.

Past poyada o'ngda oyoqlarni ochib tayanishda tanani orqaga aylanishiga sharoit yaratish bilan kerilish, so'ngra tos-son bo'g'imlarida faol bukilib va belni dumaloqlab, tosni pastga yo'naltirish va shu bilan chap oyoqda poya bo'ylab sirg'anib va o'ngni iloji boricha ko'krakka yaqinlashtirib (qo'llar bukilmaydi), orqaga qulashni bajarish. Vyertikaldan o'tayotganda oldinga siltanishni ko'paytirish bilan yengil kerilish, orqaga siltanish boshlanganida esa prujinasimon bukilib va to'g'ri qo'llar bilan poyani bosib, oyoqlarni oldinga va yuqoriga yo'naltirish bilan tezda tos-son bo'g'imlarida yozilish. Orqaga siltanish oxiida tos-son bo'g'imlaridan to'liq kerilishga erishish lozim. so'ngra oyoqlar harakatini sekinlashtirib va qo'l panjalarini burib tos-son bo'g'imlarida yengil bukilib va keng ochilgan oyoqlar bilan tayanishga chiqish (59-rasm).



59-rasm

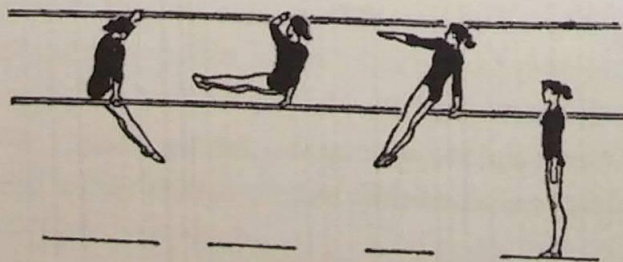
O'rgatish ketma-ketligi:

- past poyada o'nda oyoqlarni ochib tayanish;
- o'ngda oyoqlarni ochib bukilib osilish (poya oyoq uchlari darajasida);
- o'ngda oyoqlarni ochib bukilib osilishdan oyoqlarni ochib osilish holatigacha tezda yozilish va dastlabki holatga qaytish;
- murabbiy yordami bilan bukilib osilishda tebranish;

- shuning o'zi, faqat o'ngda oyoqlarni ochib bukilib osilishda harakatlar amplitudasini asta-sekin ko'paytirish bilan;
- yordam bilan past poyada o'ngad oyoqlarni ochib tayanishdan orqaga qulab bukilib osilish;
- o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan orqaga qulash va bukilib osilishda ikkita-uchta siltanish;
- yordam bilan o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan orqaga qulash va siltanishlar orasida oyoqlarni ochib tayanishga ko'tarilish;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda past poyada o'ngda oyoqlarni ochib tayanishdan bukilib osilishga orqaga qulash va o'ngda ko'tarilish.

Past poyada songa o'tirishdan orqaga burchak sakrash.

Past poyada chap songa o'tirishdan oldinga siltanish, oyoqlarni birlashtirib burchak o'tirish holatini qabul qilish. Baland poyaga yuzlanish bilan chapga burilib, bir vaqtda o'ng qo'lda past poyani o'ng son ostidan teskari ushlab va chap qo'lda poyadan itarilib, tos-son bo'g'imlaridan to'liq yozilish bilan oyoqlarni tushirish. Burilishni davom ettirib, o'ng qo'lga tayanib va chap qo'lni poyadan uzib, pastki poya orqali ikki oyoqda faol siltanib o'tish va yozilib, snaryadga o'ng yonbosh bilan qo'nish (60-rasm).



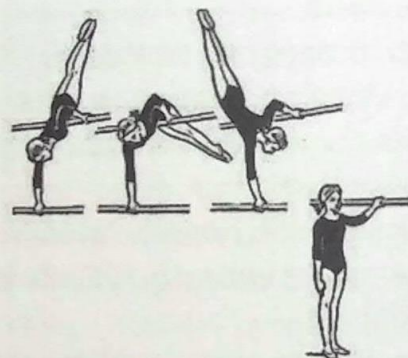
60-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika o'rindig'ida ko'ndalang o'tirishdan burchak o'tirish va chapga burilishni bajarib, oyoqlarni polga tushirish;
- past poyada chap sonda o'tirishdan ichkariga siltanib o'tish bilan, orqalab tayanib o'tirish;
- otda, yakkacho'pda orqalab tayanib o'tirishdan chapga burilib, ikkitada chapga-orqaga siltanib o'tish bilan sakrab tushishni bajarish;
- past qo'shpoyaga tayanishda oldinga siltanib burchak skrab turish;
- past poyada chapda oyoqlarni ochib tayanishdan chapda orqaga siltanib o'tish va chapga burilish bilan sakrab tushish;
- chap qo'lda baland poyani ushlab, past poyada oyoqlarni ochib tayanishdan chap qo'lda poyadan itarilib, chapga orqaga siltanib o'tish va chapga burilish bilan sakrab tushish;
- yordam bilan baland poyani chap qo'lda ushlab unga yuzlanib, past poyada orqalab tayanib o'tirishdan ikki oyoqda o'ngga dastlabki siltanishdan keyin past poya orqali ikki oyoqda faol siltanib o'tish va chap qo'lda itarilib chapga-orqaga burchak sakrashni bajarish;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda past poyada chap songa o'tirishdan orqaga burchak sakrash.

Ichkariga yuzlanib baland poyaga tayanishda orqaga siltanish bilan sakrab tushish (kerilib).

Pastki poyaga yuzlanib baland poyaga tayanishda o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarib va oldinga egilib, qo'lni past poyaga qo'yish. Tezda orqaga kuchli siltanishni bajarib, turish holatiga o'tish (o'ng qo'l pastki poyada, chap baland poyani ushlagan). Turishda ushlanib qolmasdan, chapga burilib, chap qo'lni to'g'rilab va tananing UOM o'ngga ko'chirish bilan pastki poya orqali harakatni davom ettirish. So'ngra chap qo'lni past poyada o'ng yoniga o'tkazib ushlab, o'ng qo'lni tushirish va snaryadga chap yonbosh bilan qo'nishni bajarish (61-rasm).



61-rasm

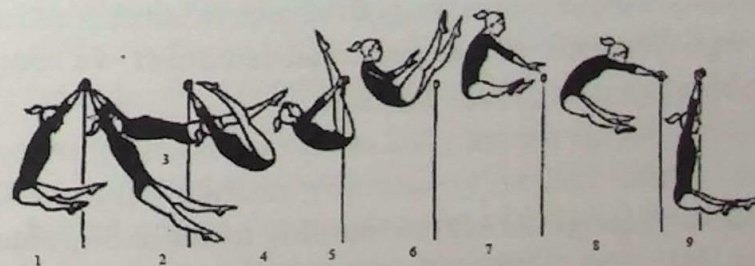
O'rgatish ketma-ketligi:

- yordam bilan polda va stoyalkalarda bittada siltanib va boshqasida depsinib qo'llarda turish;
- shuning o'zi, faqat qo'llarda turishda chapga burilishni bajarish;
- yordam bilan gimnastika devoriga yonbosh turib, bir qo'lda poyadan ushlash, bir oyoqda siltanib va boshqasida depsinib qo'llarda turish;
- polda yonga to'ntarilishni bajarish;
- chap tizza bilan yakkacho'pda tayanib turishdan, o'ngda orqaga siltanish bilan kerilib sakrab tushish;
- pastki poyada bittada ko'ndalang tayanib o'tirishdan, boshqa oyoqda siltanib va tayanch oyoqda depsinish bilan kerilib sakrab tushish;
- past poyaga tayanishdan, oldinga egilib va past poya oldiga tashlangan matlar uyumiga bir qo'lda tayanib, orqaga siltanish bilan pastki poya orqali kerilib sakrab tushish;
- yordam va straxovka bilan past poyada ko'ndalang tayanib turishdan, bittada siltanib va boshqasida depsinib kerilib sakrab tushish;

- dastlab yordam bilan so'ngra mustaqil ravishda ichkariga yuzlanib baland qo'shpoyaga tayanishdan past poya orqali orqaga siltanish bilan sakrab tushish.

Oyoqlarni ochib siltanib o'tish bilan oldinga ko'tarilish va p/p.da burchak osilish.

Past poyada burchak osilishda siltanish va bukilib siltanib o'tishdan (1-5 lavha) keyin gimnastikachi qiz o'tkir urg'ulangan harakat bilan oyoqlarda oldinga qisqa va tez harakatni bajarib tos-son bo'g'imlarida yoziladi (5-6 lavha). Gimnastikachi oyoqlar harakatini aniq sekinlashtirish bilan bukilib qo'llarni qo'yib yuborgandan so'ng yelkalarni oldinga yo'naltiradi (6-lavha) va oyoqlarni yonga ochib, yana pastki poyaga yetib ushlab oyoqlarni ochib siltanib o'tishni (6-7 lavha) bajaradi, biroz orqaga chetlashib burchak tayanishga keladi (62-rasm).



62-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika devorida oyoqlarda yonga siltanishlar va oyoqlarda oldinga, yonga-orqaga aylanma harakatlar;
- past poyaga osilib yotishdan oyoqlarni ochib siltanib o'tish va baland poyaga osilish;
- poldp, qo'shpoyada, halqalarda tashqarida oyoqlarni ochib tayanish;
- past poyaga burchak osilishdan bukilib siltanib o'tish;

-past poyaga osilib turishdan, yugurishdan va burchak osilishdan oldinga ko'tarilib orqada tayanish;

-past poyaga burchak osilishdan ikkitada ko'tarilish va tashqarida oyoqlarni ochib tayanish;

-sakrashdan yoki yugurishdan poyalar oxiridan ushlab, past va o'rta qo'shpoyada oyoqlarni ochib va qo'llarni o'tkazib ushlash bilan osilib turish yoki burchak osilishga siltanib o'tish bilan yozilib ko'tarilish;

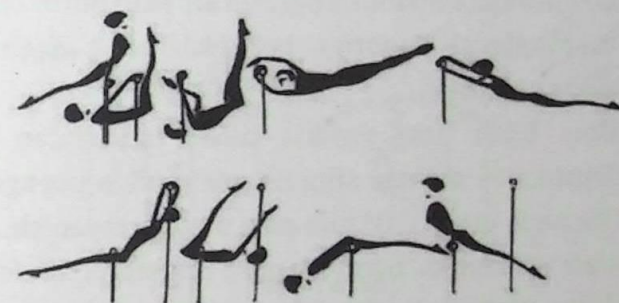
-straxovka bilan past poyada burchak osilishdan oyoqlarni ochib siltanib o'tish bilan oldinga ko'tarilish va porolonli matlarga qo'nish bilan sakrab tushish;

-past poyada orqada tayanishdan orqaga qulash va baland poyaga osilishga oyoqlarni ochib siltanib o'tish bilan oldinga yarim ko'tarilish;

-dastlab straxovka bilan so'ngra mustaqil ravishda oyoqlarni ochib siltanib o'tish bilan oldinga ko'tarilish va burchak osilish.

Ortga burilish bilan yoysimon siltanish va orqaga aylanish bilan past poyaga tayanish.

Baland poyaga tayanishdan, orqaga qulab, sonlarni poyada ushlab qolish. So'ngra tos-son bo'g'imlarida yengil bukilib, oyoqlarda yuqoriga-oldinga va burilish tomonga sirg'anuvchi harakat bilan tanada yozilishni boshlash. Bir vaqtda tos-son bo'g'imlarida yozilish bilan oyoq uchlarida burilishni boshlash. Boshqa qo'lni qo'yib yuborib uni tayanch qo'l atrofida bajarish va oyoqlar gorizontal holatga yaqinlashgan paytda yakunlash. Bunda gavda va qo'llar bir chiziqda joylashishi kerak. Bu vaqtda bo'sh qo'l bilan poyani ushlash va oldinga siltanish bilan qorinda past poyaga tegib, oyoqlarni yuqoriga ko'tarib darhol tos-son bo'g'imlarida bukilib lozim. Baland poyadan qo'llarni olib va aylanishni davom ettirib, orqaga aylanish bilan past poyaga tayanish (63-rasm).



63-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

-past poyaga yoki past turnikka tayanishdan yoysimon sakrab tushish;

-shuning o'zi, faqat poya oldiga tortilgan arqon orqali;

-baland poyadan ushlab, ichkarida past poyaga o'tirishdan oldinga siltanib bukilib osilish orqali yoysimon sakrab tushish;

-poldq qo'llar yuqorida chalqancha yotishdan .tos-son bo'g'imlarida yengil bukilib, ortga burilish;

-baland poyaga orqalab past poyaga tayanishdan ortga burilish bilan yoysimon siltanish va polda osilib turish;

-baland poyaga tayanishdan ortga burilish bilan yoysimon siltanish va qo'llar bilan poyani ushlab matlar uyumiga turish;

-yordam bilan baland poyadan ushlab (b/p yuzlanib), bir oyoqda o'tirib, boshqasi oldinga ortga burilish bilan yoysimon siltanish va baland poyaga osilish;

-straxovka bilan baland poyaga tayanishdan (p/p.ga orqalab) yoysimon sakrab tushish;

-bittada siltanib va boshqasida depsinib to'ntarilish bilan ko'tarilish va past poyaga tayanish;

-past poyaga tayanishda orqaga aylanish;

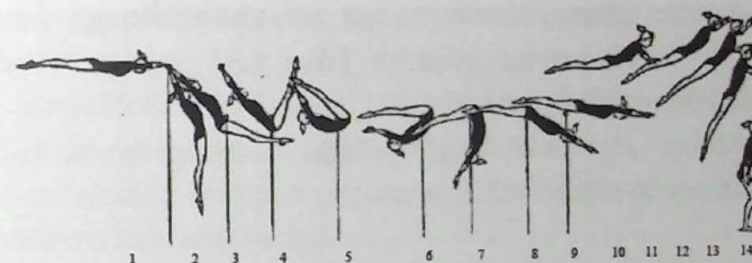
-baland poyaga osilishdan oldinga siltanib qorin bilan poyaga tegish va oyoqlarni yuqoriga ko'tarish bilan darhol tos-son bo'g'imlarida bukilish;

-yordam bilan past poyada osilib o'tirishdan oyoqlarda orqaga depsinish – oldinga siltanib qorin bilan poyaga tegish va qo'llarni tushirib orqaga aylanib past poyaga tayanish;

-dastlab straxovka bilan so'ngra mustaqil ravishda ortga burilish bilan yoysimon siltanish va orqaga aylanish bilan past poyaga tayanish.

Past poyadan uzilish bilan sakrab tushish.

Mashq baland poyaga osilishga qulash va oldinga siltanish bilan boshlanadi (1-2 lavha). Past poyaga o'tish – mashqning eng muhim fazalaridan bir. Gimnastikachi qizning tanasi keskin taranglashgan va to'g'riga yaqin holatda qayd etilganda past poyaga qattiq kelish ancha faol harakat beradi. Osilishda tegish bilan oldinga siltanish (3-4 lavha) tos-son buklovi yoki qorinning pastki qismi bilan poyaga urish bilan boshlanadi. Baland poyani qo'yib yuborib, past poyaga to'liq o'tish tos-son bo'g'imlarining burchagi $50-60^\circ$ ga yaqinlashganda (4 lavha), oyoqlar esa tana bukilishi hisobiga orqaga aylanishda davom etayotgan paytda sodir bo'ladi. Gimnastikachi qiz baland poyani qo'yib yuborib tos-son buklovida yana ham ko'proq taxlanish bilan aylanishda davom etadi (4-5 lavha). Bunda bosh ko'krakka tushadi, qo'llar bosh ustida joylashadi. Maksimal bukilishga erishib bel mushaklarining tarangligidan foydalanib, prujinasimon harakat bilan gimnastikachi qiz darhol yozilishni boshlaydi va to'g'rilanishni gorizontalda yakunlaydi (9 lavha). Bu vaqtda tananing tezligi oldinga-yuqoriga yo'nalib, gimnastikachi qizni poyadan "irg'itadi", u parvozda zurrur baland-uzoq trayektoriyaga ega bo'ladi va qo'nadi (64-rasm).



64-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

-past poyaga tayanishda orqaga aylanish;

-tos bilan itarilib va past poya ustidan yuqoriga uchish bilan baland poyani ushlab osilishdan orqaga qo'p karra faol ortga siltanish;

-baland poyaga osilishdan oldinga siltanib orqaga aylanish bilan past poyaga tayanish;

-yordam bilan baland poyaga tayanishdan orqaga siltanish va osilish;

-yordam bilan past poyaga tos-son buklovida osilishdan gimnastikachi qiz yozilish bilan snaryaddan sakrab tushadi;

-past poyada qorinda yotib (bukilgan holatda), qo'llar va oyoqlarni pastga tushirish. So'ngra tezda qo'llar va boshni orqaga-yuqoriga siltash bilan yozilish, gavgani yuqoriga ko'tarib qo'llarni oldinda turgan murabbiy-yelkalariga qo'yish;

-baland poyaga osilishdan oldinga siltanish, qo'llarda siltanib va qolgan harakatlarning barchasini faollashtirish bilan orqaga aylanish;

-yordam bilan matlar uyumi ustida past poyagadan qulash bilan sakrab tushish;

-yordam bilan baland poyaga osilishda katta bo'lmagan oldinga siltanish bilan orqaga aylanish va porolonli matlarga qulash bilan sakrab tushish;

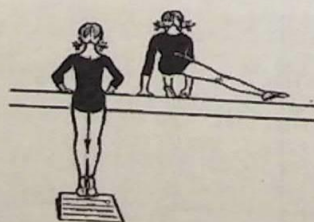
-yordam bilan baland poyaga tayanishdan ortga siltanib, oldinga siltanib orqaga aylanish bilan past poyaga osilish va qulash bilan sakrab tushish;

-dastlab straxovka bilan, so'ngra mustaqil ravishda past poyadan qulash bilan sakrab tushish.

2.7. Yakkacho'pda mashqlar

Chapga siltanib tayanishga sakrab chiqish, o'ng yon tomonga.

Mashq sakrashdan boshlanadi. To'g'ri yugurishdan 2-3 qadamdan keyin ko'priikka sakrab, yakkacho'pga qo'llarni qo'yish. Oyoqlarda deysinib va yelkalarni kuchli oldinga chiqarish bilan, tosni ko'tarib va tizzalarni ko'krakka tortib chap oyoqni bukish. Chap oyoqni qo'llar orasiga yakkacho'pga qo'yish, o'ng oyoq esa yonga, yelkalarni orqaga og'dirmasdan tana og'irligini qo'llarni ushlab qolish (65-rasm).



65-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda tayanib yotishdan, oyoqlarda itarilib tayanib o'tirish;
- poldpa tayanib yotishdan, oyoqlarda itarilib chapda tayanib o'tirish, o'ng yonga;
- gimnastika devori yoki past yakkacho'pda tayanib yotishdan oyoqlarda itarilib tayanib o'tirish;

-shu mashqning o'zi, faqat chapda tayanib o'tirish, o'ng yonga;

-dastakli ot yoki dastaksiz otga tayanib turishdan, oyoqlarda itarilib chapda tayanib o'tirish, o'ng yonga;

-ko'ndalang dastakli ot yoki dastaksiz otda, sakrab chapda tayanib o'tirish, o'ng yonga;

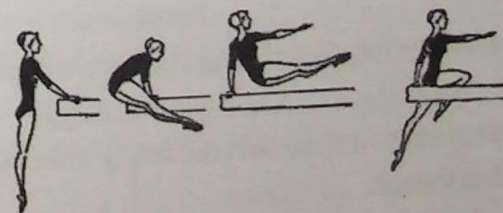
-yordam bilan 2-3 qadam egri yugurishdan yakkacho'pda tayanib o'tirishga sakrash;

-yordam bilan 2-3 qadam to'g'ri yugurishdan yakkacho'pda tayanib o'tirishga sakrash;

-dastlab yordam bilan so'ngra mustaqil ravishda chapda tayanib o'tirishga sakrash, o'ng yonga.

Yakkacho'p oxirida burchak siltanib o'tish bilan songa o'tirish.

Yakkacho'p oxirida ko'ndalang (perpendikulyar) turib, uni qo'llar bilan ushlab. Tayanishga sakrash, tos va to'g'ri oyoqlarni ko'tarib va chapga yakkacho'p ustidan burchak siltanib o'tirish, chap qo'lga tana og'irligini ko'chirish bilan o'ng qo'lni olish va yakkacho'pga o'ng son bilan o'tirish (66-rasm).



66-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- yakkacho'pga uzunasi tayanishdan, chapga burilish bilan o'ng songa o'tirish. Gimnastika o'rindig'ida oyoqlarni ochib ko'ndalang o'tirishdan, o'ngda siltanib o'tirish bilan o'ng songa

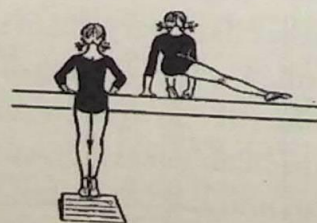
-yordam bilan baland poyaga tayanishdan ortga siltanib, oldinga siltanib orqaga aylanish bilan past poyaga osilish va qulash bilan sakrab tushish;

-dastlab straxovka bilan, so'ngra mustaqil ravishda past poyadan qulash bilan sakrab tushish.

2.7. Yakkacho'pda mashqlar

Chapga siltanib tayanishga sakrab chiqish, o'ng yon tomonga.

Mashq sakrashdan boshlanadi. To'g'ri yugurishdan 2-3 qadamdan keyin ko'priikka sakrab, yakkacho'pga qo'llarni qo'yish. Oyoqlarda deysinib va yelkalarni kuchli oldinga chiqarish bilan, tosni ko'tarib va tizzalarni ko'krakka tortib chap oyoqni bukish. Chap oyoqni qo'llar orasiga yakkacho'pga qo'yish, o'ng oyoq esa yonga, yelkalarni orqaga og'dirmasdan tana og'irligini qo'llarni ushlab qolish (65-rasm).



65-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda tayanib yotishdan, oyoqlarda itarilib tayanib o'tirish;
- poldpa tayanib yotishdan, oyoqlarda itarilib chapda tayanib o'tirish, o'ng yonga;
- gimnastika devori yoki past yakkacho'pda tayanib yotishdan oyoqlarda itarilib tayanib o'tirish;

-shu mashqning o'zi, faqat chapda tayanib o'tirish, o'ng yonga;

-dastakli ot yoki dastaksiz otga tayanib turishdan, oyoqlarda itarilib chapda tayanib o'tirish, o'ng yonga;

-ko'ndalang dastakli ot yoki dastaksiz otda, sakrab chapda tayanib o'tirish, o'ng yonga;

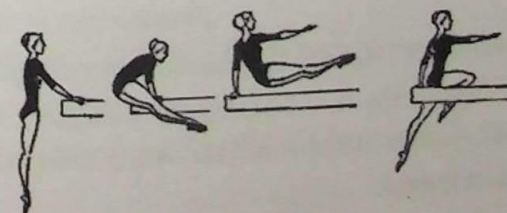
-yordam bilan 2-3 qadam egri yugurishdan yakkacho'pda tayanib o'tirishga sakrash;

-yordam bilan 2-3 qadam to'g'ri yugurishdan yakkacho'pda tayanib o'tirishga sakrash;

-dastlab yordam bilan so'ngra mustaqil ravishda chapda tayanib o'tirishga sakrash, o'ng yonga.

Yakkacho'p oxirida burchak siltanib o'tish bilan songa o'tirish.

Yakkacho'p oxirida ko'ndalang (perpendikulyar) turib, uni qo'llar bilan ushlab. Tayanishga sakrash, tos va to'g'ri oyoqlarni ko'tarib va chapga yakkacho'p ustidan burchak siltanib o'tish, chap qo'lga tana og'irligini ko'chirish bilan o'ng qo'lni olish va yakkacho'pga o'ng son bilan o'tirish (66-rasm).



66-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- yakkacho'pga uzunasi tayanishdan, chapga burilish bilan o'ng songa o'tirish. Gimnastika o'rindig'ida oyoqlarni ochib ko'ndalang o'tirishdan, o'ngda siltanib o'tish bilan o'ng songa

o'tirish. Yakkacho'pda oyoqlarni ochib ko'ndalang o'tirishdan, o'ngda siltanish bilan o'ng songa o'tirish;

- past qo'shpoyaga tayanishdan, ikkitada siltanib o'tish bilan o'ng qo'lni qo'yib yuborib, chap poyaga o'ng sonda o'tirish;

- shuning o'zi, faqat past qo'shpoya oxirida ichkariga yuzlanib tayanishdan;

- past qo'shpoyaning o'ng poyasida chap songa o'tirishdan, oyoqlarni to'g'rilab, ikkitada siltanib o'tish bilan chap poyada o'ng songa o'tirish;

- shu mashqning o'zi, faqat o'ng qo'lni qo'yib yuborish bilan;

- yordam bilan, dastaksiz past ot oldida, unga qo'llar bilan tayanib ko'ndalang turish, sakrashdan chapga burchak siltanib o'tish va o'ng songa o'tirish;

- yordam bilan, ustiga mat tashlangan yakkacho'p oxirida ko'ndalang turish, sakrashdan chapga burchak siltanib o'tish va o'ng songa o'tirish;

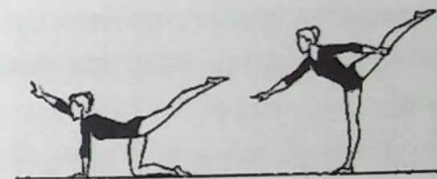
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda yakkacho'p oxirida ko'ndalang turib, sakrashdan chapga burchak siltanib o'tish va o'ng songa o'tirish.

Bir oyoqda turib gorizontaal muvozanat, boshqa oyoq orqaga.

Muvozanat – bu statik elementlar guruhiga kiruvchi va murakkabligi balanslash ahamiyatli rolga ega bo'lgan kichraytirilgan tayanch maydonida tananing aniq holatini turg'un ushlab turishdan iborat.

Oldinga qadam tashlab oyoq uchidan o'ngga chap oyoqni orqaga ko'tarish, qo'llar yonga. Bunda bir vaqtning o'zida chap oyoq orqaga harakatlanadi, gavda oldinga egiladi, bosh orqaga chetlatilib, bel va oyoqlar tarang holatga keladi. Chap oyoq buralgan, uchini tayanch oyoq tovoniga qarshi ushlash. Turli hal muvozanatlarni ijro etish imkoniyati egiluvchanlik va bo'g'imlar

harakatchanligini rivojlanish darajasi, shuningdek, gavda va pastki tana qismlari mushaklarining kuchiga uzviy bog'liqdir (67-rasm).



67-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika devori yonida yonbosh turib, oyoqda orqaga siltanish;

- bir oyoqda turish, gavda veritkal holatda, boshqa oyoq orqaga;

- devor yoki gimnastika devori yonida polda chap oyoqda turib, muvozanat. Shuning o'zi o'ng oyoqda turib;

- polda qo'llarning turli holatlari bilan tayanchsiz chap oyoqda turib muvozanat. Shuning o'zi o'ng oyoqda;

- gimnastika o'rindig'ida bir oyoqda ko'ndalang yoki uzunasi turib, gorizontaal muvozanat;

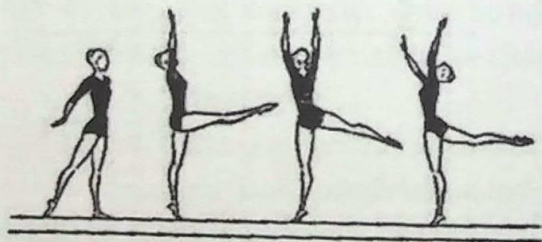
- past yakkacho'pda bir oyoqda ko'ndalang yoki uzunasi turib, gorizontaal muvozanat;

- standart (odatiy) yakkacho'pda bir oyoqda turib gorizontaal muvozanat.

Bir tomonga ortga burilish.

Bir tomonga ortga burilish tayanch oyoq tomonga bajariladi. O'ng oyoq orqada, chapda ko'ndalang turishdan panja uchini ichkariga, yelkarni esa chapga burish bilan o'ng oyoqda oldinga va biroz chapga siltanish. Siltanish bilan bir vaqtda chap oyoq uchiga turish va to'g'rilanib, uni tovon bilan ichkariga burish.

Chapga ortga burilishda bosh gavda bilan to'g'ri holatni saqlab qoladi. Burilishni yakunlab, butun panjaga turish va o'ng oyoqni orqada siltanish balandligida ushlab turish. Burilish vaqtida vertikal o'qqa yaqinlashganda qo'llar aylanishga yordam berishini yodda saqlash bilan ularning holatini o'zgartirish mumkin (68-rasm).



68-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- gimnastika devori yonida poyaga qo'l bilan tayanib turishda, bir oyoq uchida muvozanat (vertikal), boshqa oyoq orqada (oldinda);

- shu muvozanatning o'zi 5-10 soniya davomida, biroq gimnastika devoriga tayanmasdan;

- chap qo'lda poyani ushlab, gimnastika devoriga chap yonboshda turishdan o'ngda oldinga siltanib, gimnastika devoriga yuzlanishga burilish bilan chap oyoq uchiga turib, o'ng oyoq uchini 3-4 poyaga qo'yish;

- shuning o'zi, faqat qo'lni o'tkazib ushlab, chapga ortga burilish bilan;

- shuning mashqning o'zi, faqat oyoqni poyaga qo'ymasdan;

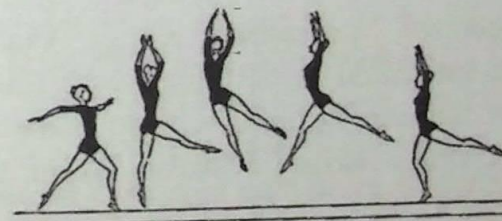
- qo'l bilan tayanmasdan polda chap oyoqda ortga bir tomonga burilish;

- shuning o'zi gimnastika devorida va past yakkacho'pda;

- straxovka bilan odatiy balandlikdagi yakkacho'pda chap oyoqda ortga bir tomonli burilish;

Aylanib sakrash.

Ko'ndalang turishdan chapda itarilib va o'ngda siltanib, belning to'g'ri holatini saqlash va o'ng oyoqni balandroq ushlab bilan chapda ortga burilish bilan sakrash, qo'llar yuqorida. Burilishdan keyin to'g'ri oyoqlar holatini o'zgartirish (chap orqaga-yuqoriga, o'ng oldinga-pastga) va oyoqni tizzadan yengib bukish bilan o'ng oyoq uchiga qo'nish (69-rasm).



69-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda, gimnastika o'rindig'ida, past va odatiy yakkacho'pda joydan va oldinga harakatlanish bilan chap oyoqdan o'ngga sakrash;

- polda, gimnastika o'rindig'ida, past yakkacho'pda va odatiy yakkacho'pda to'g'ri oyoqlar holatini oldinga almashtirish bilan sakrash;

- chapda qadam tashlab, o'ngda siltanish va to'g'ri oyoqlar holatini havoda o'zgartirish bilan balandroq sakrash va o'ng oyoqqa qo'nish, chap oldinda;

- past yakkacho'pda chap oyoqda ortga bir tomonli burilish va o'ngda oldinga qadam tashlash. Shu mashqning o'zi odatiy balandlikdagi yakkacho'pda;

-gimnastika devoriga chap yonboshda turib qo'llarni o'tkazib ushlab, aylanib sakrash;

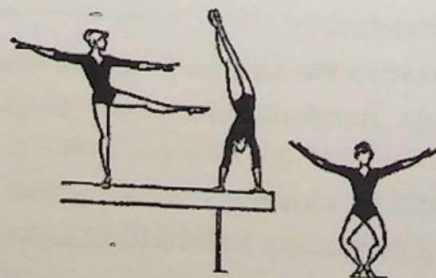
-shuning o'zi, faqat polga va gimnastika o'rindig'iga tayanmasdan;

-past va o'rta balandlikdagi yakkacho'pda aylanib sakrash;

-dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda odatiy yakkacho'pda aylanib sakrash.

Yakkacho'p oxiridan yonga to'ntarilish bilan sakrab tushish.

Sakrab tushishlar yakkacho'pda bajariladigan mashqlarning yakuni hisoblanadi. Yakkacho'p oxiriga yaqin ko'ndalang turishdan, chapda qadam tashlab, o'ng oyoqda siltanib va chapda itarilish bilan uzunasi qo'llarda turishni bajarish. Oyoqlarda frontal yuza bo'yicha harakatni davom ettirib, tana og'irligini o'ngga ko'chirish bilan chap qo'lda itarilish. Muvozanatni yo'qotib, o'ng qo'lda itarilish va yakkacho'pga o'ng yonbosh bilan qo'nish (70-rasm).



70-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

-gimnastika devorida oyoq panjalari bilan poyaga tayangan holatda bittada siltanib, boshqasida itarilish bilan qo'llarda turish. Shuning o'zi, faqat polda oyoqlarda tayanmasdan;

-polda yonga to'ntarilish;

-ko'maklashish bilan, chapga to'ntarilish bilan qo'llarda tik turish;

-shuning o'zi gimnastika o'rindig'ida va past yakkacho'pda;

-yordam bilan gimnastika o'rindig'i va past yakkacho'pda chapga to'ntarilish bilan sakrab tushish;

-dastaksiz otdan yonga to'ntarilish bilan sakrab tushish va matlar uyumiga qo'nish;

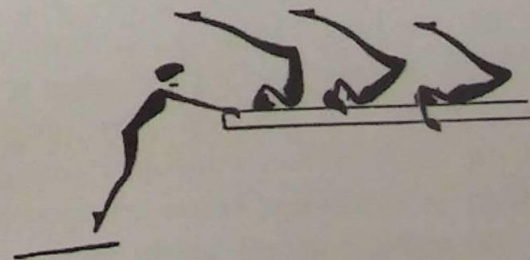
-straxovka bilan yakkacho'p oxiridan chapga to'ntarilish bilan sakrab tushish va yakkacho'p balandligi darajasidagi matlar uyumiga qo'nish;

-dastlab yordam bilan, so'ngra straxovka bilan yakkacho'p oxirida chapga to'ntarilish bilan sakrab tushish;

-straxovka bilan templi sakrashdan keyin yakkacho'p oxiridan yonga to'ntarilish bilan sakrab tushish.

Sakrab oldinga o'mbaloq oshish va yakkacho'p oxirida bukilib tayanish.

Yugurishdan yoki joydan, qo'llar bilan yakkacho'pga tayanib, ko'prikan deysinish, to'sni balandroq ko'tarib va tirsaklarni boshga siqib, to'son bo'g'imlarida bukilib. To'sni yuqoriga orqaga ko'tarishni davom ettirib, boshni egish va bo'yin va dumaloq belning yuqori qismiga tayanib oldinga o'mbaloq oshish. Sakrab chiqish paytida qo'llar bilan yuqoridan tayanib, so'ngra sirg'anuvchi harakat bilan qo'llarni pastdan ushlab o'tkazish va kuraklarda bukilib tayanish holatida to'xtash (71-rasm).



71-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

-polda, o'rindiqla, gimnastika yo'lagida sakrash bilan oldinga o'mbaloq oshish;

-tanani tos-son bo'g'imlarida bukish va yozish bilan yakkacho'pda kuraklarda bukilib tayanish;

-bukilib yotish holatida to'xtash bilan polda, o'rindiqla oldinga uzun o'mbaloq;

-poldp, o'rindiqla, past va o'rta yakkacho'pda bukilib tayanib turishdan oldinga o'mbaloq oshish va bukilib yotish holatiga kelish;

-yakkacho'pda tizzalarga tayanib turishdan oldinga o'mbaloq oshish va bukilib tayanib yotish;

-balandligi 1 metr uzunasi otda oyoqlarda ko'prikdan deysinib, oldinga o'mbaloq oshish va kuraklarda bukilib tayanish holatini qabul qilish;

-starxovka bilan yumshoq qoplamali yakkacho'pga sakrab chiqish va kuraklarda bukilib tayanishga oldinga o'mbaloq oshish;

-dastlab straxovka bilan, so'ngra mustaqil ravishda sakrab oldinga o'mbaloq oshish va oddiy yakkacho'p oxirida kuraklarda bukilib tayanish.

Yonga to'ntarilish.

Tana harakati yo'nalishi bo'yicha yuzlanib ko'ndalang turishdan deysinuvchi oyoqni bir qadam oldinga yengil bukib (tashlanish orqali qo'yish, yelkalarni tushirib, yakkacho'pga chap qo'lni qo'yish. Bir vaqtning o'zida boshqa oyoq (o'ng) bilan siltanib, deysinuvchi oyoqda (chapda) itarilish va to'g'ri harakat yo'nalishiga rioya qilish bilan ikkinchi qo'lni (o'ng) qo'yish va uzunasi oyoqlarni ochib qo'llarda turishga chiqish. Turishda to'xtab qolmasdan, yakkacho'pga ketma-ket siltanuvchi oyoqni (o'ng) qo'yib, bir qo'lni (chapni) uzish, deysinuvchi oyoqni

tushirib, ikkinchi (o'ng) qo'lni uzish va tana harakati yakkacho'ning vertikal yuzasida qat'iy o'tishiga e'tibor qaratib oyoqlarni ochib turish holatini egallash (72-rasm).



72-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

-polda bittada siltanib va boshqasida deysinib qo'llarda turish;

-polda: yonga to'ntarilish bilan oyoqlarni ochib qo'llarda turish;

-past yakkacho'pda qo'llarni qo'yishni aks ettirish (imitatsiya);

-yordam bilan gimnastika o'rindig'ida yonga to'ntarilish bilan oyoqlarni ochib qo'llarda turish;

-shuning o'zi, faqat past va o'rta yakkacho'pda yordam bilan;

-devor yonida yonga to'ntirilishga harakatlanib, oyoqlarni ochib qo'llarda turishga chiqish;

-polda qat'iy belgilangan chiziq bo'yicha oyoqlar va qo'llarni ketma-ket qo'yish bilan yonga to'ntarilish;

-yakkacho'p oxirida sakrab tushish tomonga to'ntarilib, porolonli matning uzunasi chizig'iga qo'nish;

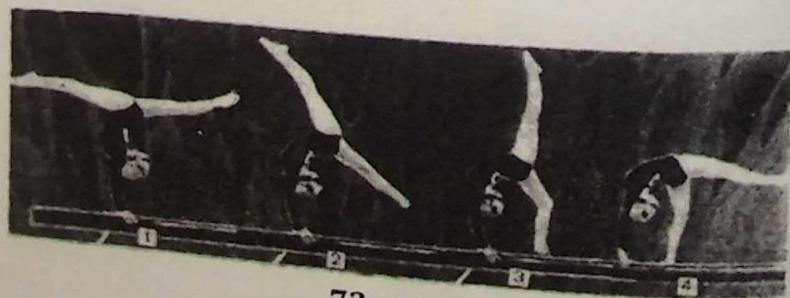
-yordam bilan past va o'rta yakkacho'pda yonga to'ntarilish;

-straxovka bilan yumshoq qoplamali baland yakkacho'pda yonga to'ntarilish;

-dastlab straxovka bilan, so'ngra mustaqil ravishda odatiy yakkacho'pda yonga to'ntarilish.

Bir oyoqqa oldinga ohista to'ntarilish.

Keng ochilgan oyoqlar bilan qo'llarda turishga chiqish bir oyoqda siltanib va boshqasida depsinish bilan ijro etiladi. Gimnastikachi qiz yakkacho'pning ishchi yuzasiga katta barmoqlari va unga tegishli kaft qismlari bilan tayanadi, kaftning katta qismlari va qolgan barmoqlar yakkacho'pning yonbosh yuzasida yotadi. Qo'llar tor qo'yilganligi sababli yelka bo'g'imlaridagi harakatchanlik kamayadi, shuning uchun to'ntarilishining ikkinchi qismida (turishdan keyin) beldan yaxshi kerilish, oyoqni qo'llarga yaqin va keyinroq tana og'irligini unga ko'chirishga imkon beruvchi yelkalarni orqaga chetlatilishiga (2-3 lavha) alohida e'tibor qaratishga to'g'ri keladi. Shu tufayli oyoqni qo'yish yumshoqlashadi. Tosni oldinga chiqarib, qo'llar bilan tayanchdan itarilish va tanani to'g'rilab, oyoqlarga barqaror turish. Harakat hissiyotiga ishongan holda harakatlari va tana qismlari holatini aniq nazorat qilish zarur, chunki siltanuvchi oyoqni qo'yishda ko'rish nazorati mavjud emas (73-rasm).



73-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

-polda, gimnastika o'rindig'ida orqaga egilib ko'priknı bajarish va to'g'rilanib turish;

-polda qo'llarda turishdan ko'prikkı tushish va turish. Shuning o'zi gimnastika o'rindig'ida;

-polda, gimnastika o'rindig'ida ikki oyoqqa oldinga ohista to'ntarilish;

-yordam bilan past yakkacho'pda oldinga ohista to'ntarilish;

-gimnastika o'rindig'ida: yordam bilan bir oyoqda tayanib ko'prikdan unga turish;

-shuning o'zi past yakkacho'pda;

-polda: bir oyoqda tayanib ko'prikdan qayd qilish bilan oldinga to'ntarilish;

-shuning o'zi gimnastika o'rindig'ida, so'ngra past yakkacho'pda;

-starxovka bilan egri yakkacho'pda (pastga) oldinga ohista to'ntarilish;

-yumshoq qoplamali yakkacho'pda starxovka bilan va odatiy yakkacho'pda starxovka va mustaqil ravishda bir oyoqqa oldinga ohista to'ntarilish.

2.8. Akrobatika mashqlari

Tayanib o'tirishga o'tirib o'mbaloq oshish.

O'mbaloq oshish – tanani tayanchga ketma-ket tegishi va bosh orqali to'ntarilishi bilan kechadigan aylanma harakatdir. Tayanib o'tirishda qo'llar oyoq panjalaridan 40-50 sm oldinda yelka kengligida qo'yish va unga tayanib oyoqlarda itarilishni boshlash. Tana og'irligini qo'llarga ko'chirib, bir vaqtning o'zidaboshni ko'krakka egib ularni bukish va oyoqlarni oxirigacha yozib, oyoq panjalari bilan itarilishni yakunlash. Bosh orqali to'ntarilib va polga kuraklar bilan tegib, tezda g'ujanaklanish. Dumaloqlangan bel bilan oldinga yumshoq dumalab, oyoq panjalari polga tegishi bilan darhol oyoqlarni tushirish, yelkalar

va boshni faol harakatlantirib va qo'llarni oldinga chetlatib qo'llarda qo'shimcha tayanishsiz tayanib o'tirishga kelish. O'mbaloq bir hil tempda (sur'atda) bajariladi (74-rasm).



74-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- o'tirishda, yarim o'tirishda, polga yotgan holatda g'ujanaklanish, qo'llar yuqorida; ushbu holatlardan oyoqlarni tizzadan bukish, qo'llar bilan boldirlar o'rtasidan ushlab, tizzalarni yelkalarga zich tortish va boshni oldinga ko'krakka bukib, tirsaklarni gavdaga siqish bilan belni dumaloqlash;
- g'ujanakda o'tirishga o'tish uchun asta-sekin amplitudani oshirish bilan chalqancha g'ujanaklanib yotishda dumalash;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda chalqancha g'ujanaklanib yotishda va qo'llar, yelkalar va boshda faol harakatlanib dumalash va tayanib o'tirishga kelish;
- boshni ensa polga tekkuncha ko'krakka egish bilan qo'llarni bukib tayanib o'tirish;
- bukilib tayanib turish yoki tayanib o'tirishdan oldinga dumalab, kuraklarda bukilib tayanishga kelish (to'g'ri oyoqlar bilan);
- bukilib kuraklarga tayanishdan, g'ujanaklanib oldinga dumalash bilan g'ujanaklanib o'tirishga, so'ngra yordam bilan tayanib o'tirishga kelish;
- oyoqlarni ochib bukilib tayanib turishdan, boshni polga tekkazmasdan oldinga o'mbaloq oshish va oyoqlarni ochib o'tirish. Shuning o'zi g'ujanaklanib o'tirishga;

-egri yuzali baland tayanchda tayanib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshish;

-qo'llar oyoq panjalaridan 40 sm oldinda, tayanib o'tirishdan, oyoqlarni bukib va yozib, oldinga o'mbaloq va yordam bilan tayanib o'tirish;

-mustaqil ravishda tayanib o'tirishga oldinga o'mbaloq oshish.

Tayanib o'tirishga orqaga o'mbaloq oshish.

Qo'llar oyoq panjalaridan 30 sm oldinda, tayanib o'tirishdan tana og'irligini qo'llarga ko'chirish; so'ngra qo'llarda itarilib, g'ujanaklanish, tizzalarni yelkalarga tortib, boshni oldinga egish va belni dumaloqlab tezda orqaga dumalash. Kuraklar tayanchga tegishi bilan bukilgan qo'llarni kaftlari bilan polga (barmoqlar yelkaga) bosh darajasida qo'yish va bosh orqali to'ntarilish bilan qo'llarga tayanib ularni tirsak bo'g'imlaridan to'g'rilash va tayanib o'tirishga kelish. O'mbaloq oshish vaqtida oyoqlar yozilmaydi (75-rasm).



75-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- oyoqlar gimnastika devori poyasida tayanib yotishda qo'llarni bukish va yozish;
- qo'llarda yelkalar ortida bosh chizig'ida tayanib, devorga orqalab turish, tirsaklar parallel, barmoqlar yelkalarga;
- turli dastlabki holatlardan g'ujanaklanish;
- turli dastlabki holatlardan g'ujanakda orqaga va oldinga dumalash;

-oyoqlarni ochib o'tirish yoki tayanib o'tirishdan qo'llarda bosh ortiga tayanish bilan g'ujanakda orqaga dumalash va dastlabki holatga qaytish;

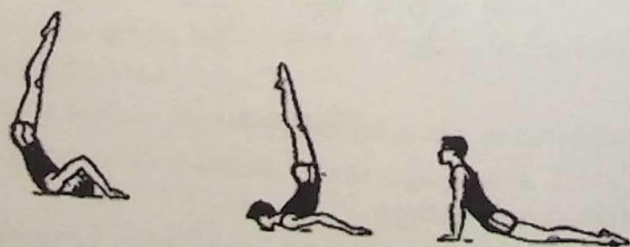
-gimnastika mati tashlangan irg'ituvchi trampilinda o'tirib, egi yuza bo'yicha orqaga pastga o'mbaloq oshish. Qo'llar bilan tayanishda bilaklarni tayanchga tekkazsh mumkin emas;

-yordam bilan yo'lakda orqaga o'mbaloq oshish;

-mustaqil ravishda oyoq uchlariga qo'nish bilan, g'ujanakda orqaga o'mbaloq oshishni bajarish.

Yelka orqali kerilib orqaga o'mbaloq oshish.

To'g'ri oyoqlar bilan o'tirishdan, orqaga egilib va bir vaqtda oyoqlarni ko'tarib, kuraklarga dumalab qo'llarni yonga chetlatish va kaftlari bilan polga qo'yish. Qo'llarga tayanib, boshni chap yelkaga egish va o'ng qo'l kaftini o'mbaloq yo'nalishi bo'yicha burish, o'ng yelkada turish orqali tos-son bo'g'imlaridan yozilib va yumshoq kerilib, ko'krak va qorin orqali dumalash va sonlarda tayanib yotish holatini egallash. Turish orqali yelkaga dumalash vaqtida qo'llarni gavdaga yaqin qo'yish va uoarga tayanib, dumalashni yumshatish (76-rasm).



76-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- yelka orqali g'ujanakda orqaga o'mbaloq oshish;
- kuraklarda turish;

-bukilib tayanib yotishdan tos-sn bo'g'imlarida yozilish va yana dastlabki holatga kelish;

-sonlarga tayanib yotishdan oldinga va orqaga dumalash;

-qo'llar yonga, chalqancha yotgan holatda boshni chap yelkaga egish va panjani burish;

-o'ng qo'l yonga, chap qo'l ko'krak yonida polga tayangan o'ng yelkada turish;

-o'ng yelkada turishdan ko'krak va qorin orqali kerilib orqaga dumalash va sonlarga tayanib yotish;

-qo'llar polda, kuraklarda turishdan tos-son bo'g'imlarida bukilib va tezda yozilib, yordam bilan o'ng yelkada turishga chiqish;

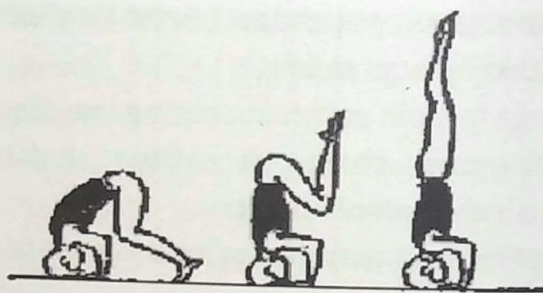
-o'tirishdan boshni egish bilan belga dumalashni bajarish;

-o'tirishdan belga dumalash va tos-son bo'g'imlarida yozilib, yordam bilan o'ng yelkada turishga chiqish;

-dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda o'tirishdan o'ng yelka orqali kerilib orqaga o'mbaloq oshish.

Boshda turish.

Boshda turish – bosh va qo'llar bilan polga tayanib tananing oyoqlar yuqoriga vertikal holati. Tayanib o'tirishdan tirsaklardan bukilgan qo'llardan oldin boshni orqaga egmasdan unga tayanib (peshonaning yuqori qismi bilan), teng tomonli uchburchak hosil qilish bilan oyoqlarda itarilib tosni ko'tarish va oyoqlarni bukib boshda turishga chiqish, so'ngra muvozanatni saqlagan holda gavda va oyoqlarni vertikal holatga to'g'rilash. Turish holatiga chiqishda tana og'irligini ahamiyali qismi qo'llarga ko'chiriladi, qo'l panjalari yelka kengligida joylashadi, barmoqlar ochilgan va oldinga qaragan, tananing orqa yuza mushaklari taranglashgan (77-rasm).



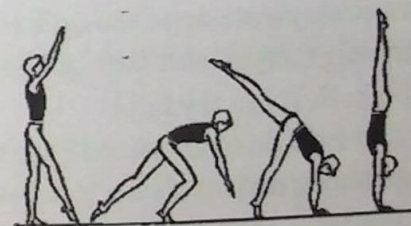
77-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- polda kuraklarda turish;
- gimnastika devori yoki halqalarda kerilib osilish;
- qo'llar oyoq panjalaridan 20 sm oldinda tayanib o'tirishdan, oldinga egilish va oyoqlarni yozib, 3-4 ta matlar uyumiga bosh va qo'llarda tayanish;
- oyoq uchlari gimnastika o'rindig'ida, tayanib yotishda qo'llarni bukish va yozish;
- qo'llar uchta matlar uyumida tayanib o'tirishdan, oyoqlarni bukib boshda turish;
- tayanib yotishdan yonboshda turgan sonlar va boldirlarni ko'tarayotgan 2 ta sherik yordamida boshda turishni bajarish;
- oyoq panjalari bilan gimnastika devoriga tayanib oyoqlarda itarilish bilan boshda turish;
- oyoqlarni bukib boshda turish va yordam bilan to'g'ri holatgacha gavda va oyoqlarni ketma-ket ohista to'g'rilash;
- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda oyoqlarda itarilish bilan boshda turish;
- asosiy turishdan tayanib o'tirish, oyoqlarni bukib boshda turishni qayd qilish, to'g'rilanish va holatni ushlab turish. tayanib o'tirishga qaytish va dastlabki holatni egallash.

Qo'llarda turish.

Qo'llar yuqoriga asosiy turishdan, o'ngda qadam tashlab tashlanishni bajarib, gavdani oldinga egish va to'g'ri qo'llarni yelka kengligida polga qo'yish, barmoqlar ochilgan va oldinga yo'nalgan, yelkalar biroz oldinda yoki tayanch ustida joylashgan. Chap oyoqda siltanib va o'ngda deysinib qo'llarda turishga chiqish va muvozanatni saqlab oyoqlarni juftlab maksimal darajada to'g'rilanish. Qo'llarda turishda gavda mushaklarini taranglashtirish orqali tananing qat'iy to'g'ri holatini kerilmasdan ushlab turish (78-rasm).



78-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- qo'llar yuqorida, polda chalqancha yotish;
- qo'llar yuqorida turishda gavda mushaklarining taranglash bilan tananing to'g'ri holatini ushlab turish;
- qo'llar yuqorida turishda bir vaqtda yelkalardan tortilish va oyoq uchlari ko'tarilish;
- to'ldirma to'p yoki shtanga grifi bilan qo'llar yuqoriga asosiy turishdan yelkalarni ko'tarish va tushirish;
- qo'llar bilan poyaga tayanib, gimnastika devoridan 2 qadam masofada turish, qo'llarni va gavdani bukmasdan oldinga egilishlar;
- qo'llarda gimnastika devoriga tayanib oyoqlar bilan orqaga siltanishlar;

-asosiy turishdan depsinuvchi oyoqda tashlanish va yelkalarni tayanch ustida ushlab qolish bilan to'g'ri qo'llarni polga qo'yish;

-shuning o'zi, faqat bitta oyoqda depsinib va boshqasida siltanib, to'sni asta-sekin balandroq ko'tarish bilan oyoqlar holatini o'zgartirish;

-polda tayanib yotishdan (tana to'g'ri), yonboshda turib son va boldirlarni ko'tarayotgan 2 ta sherik yordamida qo'llarda turishni bajarish;

-harakat bo'yicha ko'maklashish orqali asosiy turishdan bittada siltanib va boshqasida depsinib qo'llarda turish;

-oyoqlarda devorga tayanish bilan qo'llarda turish. shuning o'zi, faqat bir oyoqda devorga tayanib;

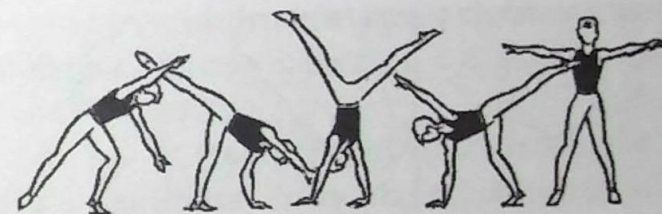
-qo'llash va qayd qilish bilan bittada siltanib va boshqasida depsinish bilan qo'llarda turish;

-qo'llarda turishga chiqishni qayd qilmasdan mustaqil bajarish;

-qo'llarda turishni qayd qilish bilan mustaqil bajarish.

Yonga to'ntarilish.

To'ntarilish – tananing to'liq to'ntarilishi va qo'llarda yoki boshda oraliq tayanish bilan aylanma harakati bo'lib, bir yoki ikkita uchish fazasiga ega. Harakat yo'nalishiga yuzlanish bilan turib, qo'llar oldinga-yuqoriga, chap oyoqda tashlanish. Chap oyoqda depsinib va o'ngda siltanib, oldinga egilish va chap qo'lni chap oyoqdan bir qadam oldinga tayanchga qo'yish. Chap qo'lda turish orqali o'tib, bir tomonga 90° ga burilish, so'ngra o'ng qo'lga tayanishga o'tish. Depsinuvchi oyoqda siltarish bilan tezda keng ochilgan oyoqlar bilan qo'llarda turish holatiga chiqish. Qo'llarda tayanishda ushlanib qolmasdan, o'ng oyoqni pastga faol tushirib va o'ng qo'lda itarilib, siltanuvchi oyoqqa qo'nish va to'g'rilanib, qo'llar yonga oyoqlarni ochib turish. Oyoqlar va qo'llarni aniq bir chiqiq bo'yicha, taxminan teng masofaga o'tkazib qo'yish, tana mutlaqo to'g'ri (79-rasm).



79-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

-oyoqlarni keng ochib turishda, qo'llar yuqoriga chapga va o'ngga egilishlar;

-gimnastika devori poyasiga tayanish bilan oyoqlarda yonga siltanishlar;

-bukilgan oyoq tomonga egilish bilan yonga tashlanish va gavdani va oyoqlarni to'g'rilash, qo'llar yuqoriga;

-sherik yordamida bittada siltanib va boshqasida depsinib qo'llarda turish;

-sportchining yelkasi va gavdasidan ushlayotgan, so'ngra oyoqlarini tushiradigan sherik yordamida oyoqlarni ochib qo'llarda turishni bajarish;

-devor oldida oyoqlarni ochib qo'llarda turishdan, polda tayanishga tushish va oyoqlarni ochib turishga to'g'rilanish, qo'llar yonga;

-harakat yo'nalishiga yuzlanib turish, bittadan siltanib va boshqasida depsinib burilish bilan oyoqlarni ochib turishga to'g'rilanish; son ortida bel tomondan ushlab ko'maklashish;

-harakat bo'yicha kuzatib qo'yish bilan yonga to'ntarilish. Sherik ijrochining bel tomonida yonboshda turib, chap qo'lida o'ngda beldan, o'ngda chapdan ushlab qo'llarda turishga yordamlashadi va uni oyoqlarni ochib turishga to'ntarib oyoqlariga tushiradi;

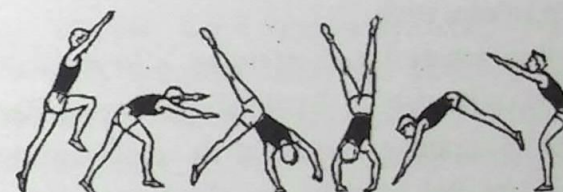
-yakuniy fazada qo'llash bilan yonga to'ntarilish;

- mustaqil ravishda yonga to'ntarilish;
- joydan, so'ngra 2-3 qadamdan templi sakrash bilan yonga to'ntarilish.

Burilish bilan to'ntarilish (rondat).

Rondat yugurishdan akrobatik sakrashga o'tish elementi bo'lib xizmat qiladi. U ketma-ket to'g'ri qo'llarda tayanish bilan bittada siltanib va boshqasida depsinib, 180° ga burilib va qo'llarda itarilishdan keyin uchish fazasi bilan bajariladi. Barcha mashqlar templi sakrash (valset) va yugurishdan qat'iy vertikal (sagittal) yuzada bajariladi.

O'ngga rondat qo'llar oldinga-yuqoriga chap oyoqda templi sakrashdan keyin bajariladi. Depsinuvchi o'ng oyoq yugurish chizig'i bo'yicha qo'yildi, uning ortidan siltanuvchi chap oyoqda orqaga-yuqoriga kuchli harakat amalga oshiriladi, bunda yelkalar burilmaydi. Tos-son bo'g'imlarida bukilish hissisiz gavgani oldinga egilishi boshlanadi. 90° ga burilish o'ng qo'lni o'ng oyoq oldiga uzoqroq qo'yishga intilish hisobiga uni barmoqlari bilan ichkariga, uchish fazasisiz qo'yish oldidan boshlanadi. Oyoqda siltanish oxirida chap yelka bilan oldinga burilish davom etadi va chap qo'l polga barmoqlari oldinga 10 sm (panja kengliida) o'ng (tayanch) qo'l tayangan uzunasi chiziqdan o'ngga iloji boricha kechroq qo'yiladi. Turishga chiqish, gavgda bilan burilish va bir qo'lga tayanishda oyoqlarni bilashtirishni bajarish zarur. Qo'llarda turishdan o'tib va gavgda bilan burilish yakunlanganda kurbet boshlanadi. Gavgda 70° burchak ostida joylashgan vaqtida tos-son bo'g'imlarida keskin bukilib va darhol belni dumaloqlab yelkalarda orqaga itarilish kerak, boshni ko'krakka tushirib, oyoqlar harakatini sekinlashtirib qo'llarda tayanchdan faol itarilish va ular bilan yuqoriga siltanib tezda yelkalarni ko'tarish va tanani to'g'rilash bilan harakat yo'nalishiga orqalab yugurishning aniq o'rta chizig'iga tarang oyoq uchlariga qo'nish. Qo'llarda itarilishdan keyin uchish fazasi bo'lishi shart (80-rasm).



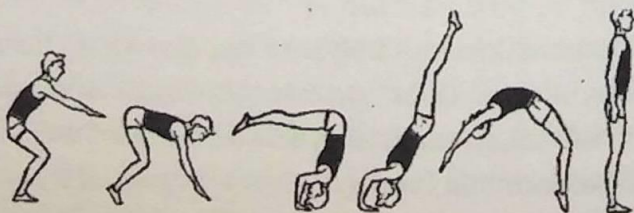
80-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- bittada siltanib va boshqasida depsinib qo'llarda turish;
- harakat yo'nalishi bo'yicha yugurish va dumaloqlangan bel bilan yonga tezda to'ntarilish;
- harakat yo'nalishi bo'yicha va bir qo'lga tayanish bilan yonga tezkor to'ntarilish;
- oyoqdan ushlab ko'maklashish bilan qo'llarda turishda 180° ga burilish;
- to'g'ri uzunasi chiqish bo'yicha oyoqlar va qo'llarni qo'yish;
- yordam bilan 2-3 ta gimnastika matlaridan balandlikda qo'llarda turishdan gavgdani tez yozish bilan kurbet;
- 60 sm balandlikda tortilgan arqon orqaliteksi joyda kurbet;
- straxovka bilan templi sakrashdan (valset) burilish bilan yonga to'ntarilib, bukilib turish;
- rondat bo'yicha kuzatib borish – joydan yonga to'ntarilish va qo'llarda turishda to'xtash, bir vaqtda 90° ga burilish bilan oyoqlarni birlashtirib, oyoqlarga qo'nish va gavgdani yozish;
- gimnastika o'rindig'ida rondat;
- joydan yaxlit rondat. Yordam bilan shuning o'zi yuqoriga sakrash bilan. Shuning o'zi templi sakrashdan (valset);
- straxovka bilan gimnastikachining bel darajasida tortilgan arqon orqali 2-3 qadam yugurishdan rondat;
- bel ostidan qo'llash bilan 3 qadam yugurishdan rondat;
- mustaqil ravishda yugurishdan yo'lakda rondat.

Boshdan to'ntarilish.

Texnikaning asosiy tarkib qismlari – keyinchalik to'xtatish bilan oyoqlarda siltanish va depsinish, poldan qo'llarda itarilish, qo'nish. Asosiy turishdan yarim o'tirib va oldinga egilib, uchish fazasisiz qo'llarni iloji boricha oyoqlardan uzoqroqqa qo'yish, bosh bilan (peshonaning yuqori qismi) qo'llardan birmuncha oldinda polga tayanish, so'ngra boshda turishga kelish, bukilib va ushlanib qolmasdan to'g'ri oyoqlar bilan tos-son bo'g'imlarida tezda yozilish, so'ngar gavgdaga nisbatan to'xtab qo'llarda tezda poldan itarilib, barmoqlarda harakatni yakunlash. Tayanchsiz holatda gavgda maksimal darajada keriladi, bosh orqaga egilib, qo'llar yuqoriga. Tarang oyoq uchlariga qo'nib butun panjaga o'tish. Oyoqlarda depsinish, qo'llarda tayanish va qo'nish chiziqlari orasidagi masofa taxminan teng (81-rasm).



81-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- oyoqlarda depsinish bilan boshda turish;
- boshda turish holatida oyoq uchlari polga deyarli tekksnicha tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlar to'g'ri) va yaan yozilib, boshda turishga qaytish;
- devorga bir yarim qadam masofada yuzlanib turib, to'g'ri oyoqlarda depsinish va siltanish, oyoq panjalarini bilan devorga urib boshda turish;

-devorga orqalab 1,5-2 qadam masofada turib, devorga kuraklar va bosh orqasida bukrilgan qo'llar bilan tayashish. Qo'llarni faol yozib, boshni orqaga egish va tizzalar va tosni oldinga chiqarish bilan qo'llar yuqorida asosiy turishga kelish;

-oyoqlar tizza bo'g'imlaridan bukilib chalgancha yotish (oyoq panjalari polga tpyangan), qo'llar yuqorida. Sherik ijrochining bosh tomoniga turadi va buning qo'lidan ushlaydi. Sherik yordamida tizzalar va tosni oldinga chiqarib va boshni orqaga egib kerilib turish;

-qo'llar yuqorida, kuraklarda bukilib yotish holatidan, tos-son bo'g'imlaridan keskin yozilib, kni ikki qo'lidan ushlab yordam berayotgan ikki sherik yordamida yozilib sakrash;

-3 ta gimnastika matidan balandlikda kuraklarda bukilib tayanib yotishdan, tos-son bo'g'imlaridan tezda yozilib, qo'llarda kuchli itarilish va yordam bilan yozilib sakrashni bajarish;

-oyoq uchlari deyarli matga kekkan, 3-5 ta gimnastika matlaridan balandlikda bukilib boshda turishdan, orqaga muvozanatni yo'qotish bilan tos-son bo'g'imlaridan keskin yozilib, qo'llar bilan matdan itarilish va yordam bilan oyoqlarga sakrab turish;

-yordam bilan 3-5 ta gimnastika matlaridan balandlikdan bosh orqali to'ntarilish. Balandlik asta-sekin kamaytiriladi;

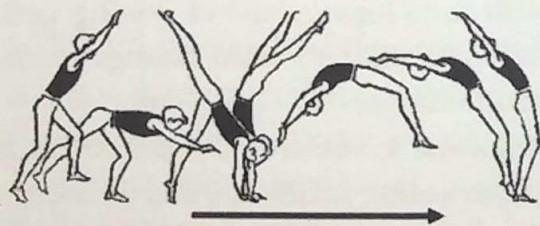
-arqon yoki sherik qo'li orqali boshdan to'ntarilish;

-mustaqil ravishda tekis joyda (yo'lakda) boshdan to'ntarilish.

Oldinga to'ntarilish.

Oldinga to'ntarilish bir oyoqda templi sakrashdan keyin bajariladi. Oldinga qadam tashlab, to'g'ri qo'llarni yelkalar oldida tayanichga qattiq qo'yish (iloji boricha oyoqlardan uzoqroq, biroq sakrashsiz), tayanch oyoq bilan depsinib va tezda boshqa oyoqda bosh ortiga orqaga siltanish. To'g'ri qo'llar bilan faol to'xtatuvchi

itarilishni bajarish. Bunda qo'llarda turish holatidan o'tayotganda qo'llar oyoqlarni birlashishiga mos kelishi kerak. Parvozda tana biroz kerilgan, qo'llar yuqorida, bosh orqaga egilgan. To'g'ri tarang oyoq uchlari qo'nish va ularni o'z ostiga qo'yib to'liq panjalarga o'tish. Bu vaqtda gavda yengil keriyadi, bosh orqaga egilib, qo'llar yuqoriga va biroz orqada (82-rasm).



82-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- boshdan to'ntarilish;
- devor oldida bir oyoqda siltanib va boshqasida depsinish bilan qo'llarda turish;
- tayanib yotishda va qo'llarga turishda turli hil sakrashlar;
- bir oyoqda siltanib va boshqasida depsinib qo'llarda turish va bir vaqtda gimnastika devoriga osilgan gimnastika matiga oyoq panjalarida urish (matga urish vaqtida oyoqlar birlashgan bo'lishi kerak);
- bir oyoqda siltanib va boshqasida depsinib qo'llarda turish. sherik yonboshda turib, oyoqlarni orqaga harakatini chegaralayadi;
- yordam bilan qattiq tayanchdan va prujinali ko'priktan depsinish bilan sakrab qo'llarda turish;
- shuning o'zi sherik yelkasiga yoki matlar uyumiga;
- belini dumaloqlash bilan oldinga egilgan sherik, qo'llarga turish holatidagi ijrochining bilakigan ushladi. Ijrochi umurtqa

bag'onasining ko'krak va bel sohasida keriladi va sherik orqasiga (beliga) yotadi. Sherik ohista to'g'rilanib ijrochini to'ntaradi;

- shuning o'zi, faqat sherik ijrochiga orqalab turadi va uning boldir-panja bo'g'imidan ushlab oyoqiga to'ntarilishiga yordam beradi;

- bir-biriga yuzlanib va yugurish chizig'iga yonboshda qo'llardan ushlab turgan ikkita sherik yordamida 3 qadam yugurishdan oldinga to'ntarilish. Ikkial sherik qo'llari ijrochining oyoqlarini kutib olishi kerak;

- sherik qo'llar oldida bukilgan oyoqlarda chalgancha yotadi. Ijrochi 2-3 qadamdan sherikning tizzalariga qo'llari bilan, panjasiga yelkalari bilan tayanib oldinga to'ntarilishni bajaradi;

- 2 ta matlardan tashkil topgan balandlikka qo'nish bilan oldinga to'ntarilish. Matlar soni asta-sekin 5 tagacha ko'paytiriladi (qo'llarni matgacha qo'yish lozim). Mashq yordam bilan bajariladi;

- yordam bilan qo'llarda gimnastika ko'prigidan itarilish bilan templi sakrashdan oldinga to'ntarilish;

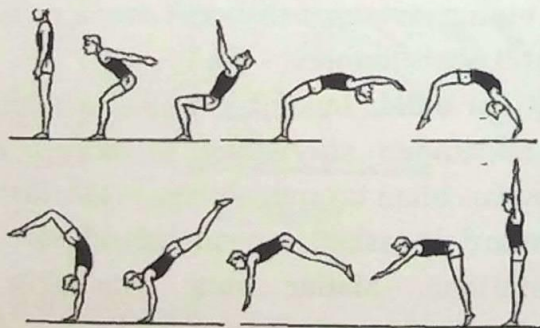
- yordam bilan ikkiga taxlangan gimnastika mati orqali oldinga to'ntarilish;

- dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda yo'lakda templi sakrashdan oldinga to'ntarilish.

Orqaga to'ntarilish (flyak).

Orqaga to'ntarilish kerilib orqaga aylanish va ikkita fazada (qo'llarda tayanishgacha va keyin) to'g'ri qo'llarda oraliq tayanish bilan ikki oyoqda depsinib bajariladi. Qo'llar oldinga asosiy turishdan dastlab qo'llarda orqaga oxirigacha siltanish bajariladi va yarim o'tirish bilan yelkalarni oldinga egish. Qo'llar oldinga harakatlangan vaqtda tana go'yo orqaga "qulayotgandek" kabi muvozanatdan chiqariladi, bosh ko'krakka egilgan. Oyoqlarda depsinib va bir vaqtda orqaga kerilib, qo'llarda bosh ortiga

yuqoriga-orqaga faol siltanish bajariladi. Shu holatda tana orqaga qo'llarda turishga to'ntariladi, qo'llarda qattik tachyanish bilan, bosh yengil orqaga chetlatiladi. So'ngra yelkalarda ortga tortilib, uchish fazasi bilan tos-son bo'g'imlarida bukilib, kurbet harakatida qo'llar bilan kuchli itarilish bajariladi. Tarang oyoq uchlariga qo'nish va teg'rilanish bilan qo'llar yuqoriga asosiy turish (83-rasm).



83-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- ikki oyoqda deysinib joydan orqaga sakrash (uzoqqa);
- pastga emas, asosan orqaga deyarli to'g'ri oyoqlarda balandlikka (stul, sherik oyog'iga va hokazo) orqaga sakrash;
- yelkalarni biroz oldinga egib va orqaga muvozanatni yo'qotish bilan qo'llarni orqaga oxirigacha chetlatib yarim o'tirish;
- qo'llar yuqorida asosiy turishdan, orqaga egilib ko'pri;
- ko'prikdan, bitta yoki ikkita sherik yordami bilan oyoqlarda deysinib, qo'llarga turishga chiqish va bukilib oyoqlarga turish;
- ikki sherik qo'llari orqali kerilib orqaga ohista to'ntarilish;
- sherik yordamida orqaga ohista to'ntarilish. Qo'llar yuqorida, asosiy turishdan, sherik ijrochiga orqalab turib, uning bilak-panja bo'g'imidan ushlaydi va qo'llarini polga o'z oldiga

qo'yib belini dumaloqlab oldinga egiladi. Bunda ijrochi boshini orqaga egib, belidan keriladi va oyoqlarini bo'shashtirib sherik beliga yotadi. So'ngra sherik ijrochini itarib uni to'ntaradi;

-qo'llarda yuqoriga-orqaga qamchisimon siltanib orqaga-yuqoriga sakrash. Sherik ijrochini orqasida bo'ynidan yoki kuraklaridan qo'llab aylanishini bartaraf qiladi;

-qo'llarda bosh ortiga yuqoriga-orqaga faol siltanish bilan orqaga-yuqoriga sakrash va bel darajasigacha balandlikdagi matlar uyumiga belga qo'yish;

-yordam bilan orqaga sakrash va qo'llarda turish;

-baland tayanchda qo'llarga turishdan oyoqlarda kuchli qamchisimon siltanish bilan qo'llardan oyoqlarga sakrash (kurbet);

-qo'llarga egri turishdan boldirlarni bukib va gimnastika devoriga oyoq panjalari bilan tayanib qo'llardan oyoqlarga sakrash (kurbet);

-qo'llarga turishda, oldinga muvozanatni yo'qotib kurbet bajarish;

-dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda yo'lakda kurbet;

-sherik yordamida yoki lonjeda qo'llarga turishga orqaga sakrash va kurbetni birlashtirish;

-yordam bilan egri yuzada joydan orqaga to'ntarilish (flyak);

-qo'llarni past tayanchga qo'yish va balanddan kurbetni bajarish bilan flyau. Tayanish joyi balandlining nisbati 0,4:0,3:0,2m;

-dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda devorga yoki matlar uyumiga yuzlanib flyak;

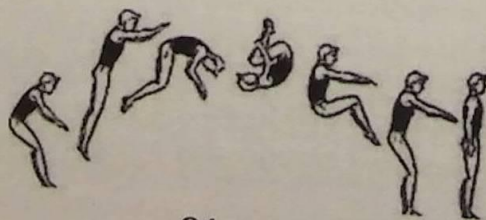
-straxovka bilan past tayanchdan oyoqlarda deysinish bilan flyak;

-yo'lakda joydan orqaga to'ntarilishni (flyak) mustaqil bajarish;

-starxovka bilan kurbetdan keyin flyak bajarish.

G'ujanakda oldinga salto (old salto).

Salto – tananing oraliq tayanishsiz to'liq to'ntarilib sakrash bilan aylanma harakatidir. Yugurishning oxirgi qadamida bir oyoqda ikkitasiga sakrab, qo'llarni orqaga chetlashtirish bajariladi. Oyoqlar bilan depsinish jarayonida qo'llar tezda oldinga-yuqoriga chiqariladi. Oyoqlarda tayanchdan to'xtatuvchi depsinish to'g'ri tana bilan sodir bo'ladi. Salto bo'yicha parvozdagi keyingi aylanishzich g'ujanaklanish bilan ta'minlanadi. Qo'llar oldinga-yuqoriga holatdan pastga tushadi va boldirlardan ushlaydi, tizzalar yozilib, bosh pastga egiladi va bel dumaloqlanadi. Agar oyoqlarning orqaga harakatni yetarlicha katta tezlikka ega bo'lsa, gimnastikachida oyoqlarni yelkaga tortilishi emas, balki yelkalar oyoqqa tortayotgan kabi hissiyot paydo bo'lishi kerak. Aylanish tezligi g'ujanak zichligiga bog'liq. Saltoning $\frac{3}{4}$ qismini bajarib, oyoqlar bilananiq pastga emas, balki tayanchni bir muncha oldinda tarang oyoqlarda kutib olish uchun biroz oldinga chiqarish bilan polga nisbatan g'ujanakdan yozilish lozim. Tananing to'g'rilanishi gavda vertikalga yaqinlashganda, oyoqlarni yoy bo'yicha oldinga va pastga yozish va qo'llarni oldinga va yuqoriga chiqarish bilan boshlanadi. Qo'nish amortizatsiyasi oyoqlarda yengil bukilish hisobiga amalga oshiriladi (84-rasm).



84-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

-bir oyoqda turib, boshqa oyoqda to'g'ri g'ujanakni o'zlashtirish;

-qo'llarda siltanmasdan ikki oyoqda joyda depsinishni bilan yuqoriga sakrash. Shuning o'zi, qo'llarni oldinga-yuqoriga siltash bilan;

-yugurishdan to'xtatuvchi sakrash va bir vaqtda qo'llar bilan oldinga-yuqoriga siltanib va to'g'ri tana bilan yuqoriga sakrash;

-shuning o'zi, faqat matlar uyumi yoki sherik qo'liga qo'nish bilan;

-yugurishdan ikki oyoqda depsinib matlar uyumiga oldinga qo'llarda tayanish bilan o'mbaloq oshish;

-ot tanasida o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshish va matga qo'nish;

-yugurishdan matlar uyumiga oldinga $\frac{3}{4}$ salto (belga);

-matlar uyumining balandligini asta-sekin kamaytirish bilan o'tirish yoki tayanib o'tirishga salto bajarish;

-balandlikdan yoki tekis joyda straxovka uchun belbog' yordamida joydan old salto;

-porolonli o'raga oldinga salto (batutdan, irg'ituvchi ko'priki, trampolindan);

-3-5 qadam yugurishdan yordam bilan prujinali ko'priki orqali oldinga salto;

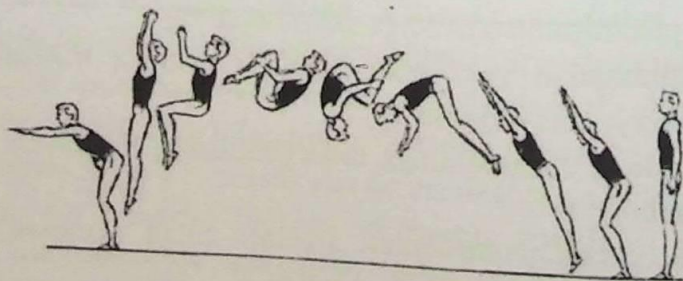
-straxovka bilan matlar uyumi oldiga tortilgan arqon orqali oldinga salto;

-starxovka bilan asta-sekin matlarni olib tashlash bilan qo'nish balandligini kamaytirib arqon orqali oldinga salto;

-dastlab yordam bilan, so'ngra mustaqil ravishda yo'lakda oldinga salto.

G'ujanakda orqaga salto.

G'ujanakda orqaga salto joydan flyak, rondatdan keyin bajariladi. Turishdan parallel oyoq pandalari bilan gavgdani oldinga egib yarim o'tirish, qo'llar orqaga. Yelkarni ko'tarib, qo'llarda oldinga-yuqoriga siltanish bilan yuqoriga tortilib, tosson va tizza bo'g'imlaridan yozilish va oyoqlarda depsinishni yakunlash. Tayanchsiz holatda sonlarni yoy bo'yicha yuqoriga va orqaga ko'tarib, zich g'ujanak qabul qilish. Saltoga qo'llarda siltanish erkin, biroq ko'z darajasidan baland bo'lmasligi kerak. Depsinish vaqtida boshni orqaga egish mumkin emas. Siltanish sekinlashgandan keyin qo'llarni joyida ushlab qolib, boldirlardan ushlab olish uchun oyoqlarni asta-sekin bukilishini kutish lozim. Qo'llar bilan boldirlarni ushlab vaqti boshni faol orqaga chetlatilishi bilan uyg'un bajariladi, bu esa salto bo'yicha aylanishni kuchaytiradi. Polga yuzlanish holatiga kelgan paytda, darhol g'ujanakdan yozilib, qo'nish (85-rasm).



85-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- qo'llarda yuqoriga siltanish bilan sakrash;
- bir oyoqda turib, boshqa oyoqni ushlab va boshni egib g'ujanaklanish;
- chalqancha yotgan holatda g'ujanaka;
- tayanib o'tirishdan g'ujanakda orqaga dumalash;
- orqaga o'mbaloq oshish;

-joydan va rondatdan yuqoriga sakrash va sherik yordamida yoki matlar uyumiga g'ujanakda va g'ujanaksiz ortga sakrash"

-shuning o'zi, faqat orqaga umbaloq bilan bog'lash;

-oyoq panjalari ostidan irg'itish bilan sherik va polda o'tirgan sherik yordamida joydan g'ujanakda orqaga salto;

-straxovka bilan irg'ituvchi ko'prikdan orqaga salto (aylanish balandligi va tezligini oshirish uchun beldan, bir qo'lda orqadan yok ko'rkak ostidan, qo'nishda esa yelkadan ushlab yordam beriladi);

-batutda yoki porolonli o'raga orqaga salto;

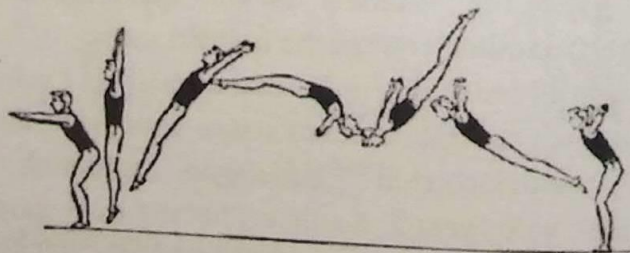
-dastlab straxovka bilan, so'ngra mustaqil ravishda joydan, rondat yoki flyakdan orqaga salto.

Kerilib (to'g'rilanib) orqaga salto.

Kerilib orqaga salto rondat yoki flyakdan keyin bajarilishi mumkin. gimnastikachi kurbet bajarib tayanchga nisbatan 48 dan 51° gacha o'tkir burchak ostida tarang oyoq uchlariga qo'nishi kerak. U kurbet oxirida gavgdani faol yozilishni boshlab uni tana to'liq to'g'rilanguncha tayanch holatda davom ettirishi lozim. Qo'llarda itarilgandan keyin tezda yuqoriga va biroz orqaga siltanish bajariladi. Siltanish tezkor, qamchisimon va yelka bo'g'imi gorizontaldan 45° gacha bo'lishi zarur.

Qo'llarda siltanishning maksimal darajadagi kuchayishi oyoq uchlari tayanchga tegib, amortizatsiya oxirigacha davom etadi. Qo'llarda sekinlashishni boshlagan siltanish tananing to'g'rilanishi yoki yengil kerilgan holatigacha gavgdani to'liq yozilishiga to'g'ri kelishi kerak. Gimnastikachi itarilish paytida yelkarni orqaga og'ishini yoki yelkarni "tushib ketishi"ni cheklashi lozim. Shuningdek, tananing old yuza mushaklari tarangligi bilan nazorat qilinuvchi gavgda dumaloqligini saqlab qolish muhim hisoblanadi. Saltoga irg'ish yelka sohasi tayanch vertikal bilan kesishgunicha yakunlanishi maqsadga muvofiq.

Bir vaqtda sodir bo'ladigan qo'llarda siltanishning faol sekinlashishi va yelka sohasining orqaga harakati aylanma harakatni pastda joylashgan tana qismlariga uzatilishiga olib keladi. Tana ahamiyasiz kerilgan vaqtda uning old yuza mushaklaridagi dastlabki cho'zilishdan keyin gimnastikachi parvozda oyoqlar bilan oldinga va yuqoriga "qamchi" bajaradi. "Qamchi" harakat qisqa bo'lishi va tana bukilishiga olib kelmasligi lozim. Qo'llarni ijrochi ihtiyoridan kelib chiqib, parvozda uchta holatdan (ko'krakka siqib, ko'krak oldida, pastda gavda bo'ylab) birida joylashtirish bilan ko'krakka yaqin ushlash kerak. Yelka sohasi orqali o'tuvchi o'q atrofida sodir bo'ladigan tananing aylanishi eng qulay salto hisoblanadi. Uchinchi va to'rtinchi salto chegarasida qo'ynishga tayyorlanish lozim. Shu bilan birga gimnastikachi tananing to'g'ri holatini ushlab turishi yoki yengil bukilishi va qo'llarni oldinga, yuqoriga va yonga chiqarishi, oyoqlar bilan orqaga tortilishi hamda o'tkir burchak ostida tarang oyoq uchlariga qo'nishi kerak. Oyoqlarni tizzalardan qayshqoqli bukilishi hamda gavgdani tayanchga nisbatan $33-36^\circ$ ga bukilishiga erishilgan qo'ynish barqaror hisoblanadi (86-rasm).



86-rasm

O'rgatish ketma-ketligi:

- matlar uyumiga to'g'ri tana bilan orqaga sakrash;
- keyinchalik dumalash bilan balandlikka orqaga qo'llarga sakrash;

- templi sakrash, rondat, yuqoriga sakrash;
- polda turib saltoga qo'llarda siltanishni ko'p karra takrorlash. Siltanish tez, qamchisimon va yelka bo'g'imlari gorizontaldan 45° gacha bo'lishi kerak;
- yelka orqali kerilib orqaga o'mbaloq oshish;
- yuqori tezlikda aylanish va harakatlanish bilan rondat yoki flyak bajarish;
- oyoqlar osilgan, baland matlar uyumiga qorinda yotish, so'ngra kerilib va yelkalarni yuqoriga ko'tarib balandlikdan qo'llarda yengil itarilish va tos-son bo'g'imlarida bukilmasdan oyoqlarga turish;
- gimnastikachining orqasidan qo'llab turuvchi sherik yordamida rondat va yuqoriga-orqaga sakrash;
- osma belbog' yordamida go'yo to'g'ri tana bilan boshda turishga batutda yuqoriga va orqaga sakrash, yuqoriga vertikal turishga intilib qo'nish;
- batutda kerilib orqaga salto;
- tramlindan kerilib orqaga salto va matlar uyumi yoki porolonli o'raga qo'nish;
- o'tirgan sheriklar yordamida gimnastikachining oyoq panjalari ostidan itrg'itish bilan kerilib orqaga salto;
- straxovka bilan yo'lakda rondat va flyakdan keyin kerilib orqaga salto.

Nazorat savollari

1. Gimnastika ko'pkurashi turlaridagi mashqlar mazmuni, ta'rifi va o'rgatish uslubiyati.
2. Turnikda mashqlar, osilidan kuch bilan to'ntarilib ko'tarilish va tayanish.
3. Turnikda o'ngda (chapda) oyoqlarni ochib tayanishda oldinga aylana.

4. Turnikda oldinga siltanish bilan sakrab tushish.
5. Turnikda yoysimon sakrab tushish.
6. Turnikda orqalab tayanishda orqaga ko'tarilish.
7. Qo'shpoyada mashqlar oldinga siltanish bilan ko'tarilish.
8. Qo'shpoyada orqaga siltanish bilan ko'tarilish.
9. Qo'shpoyada bukilib ko'llarga tayanishdan yozilib ko'tarilish.
10. Qo'shpoyada oyoqlarni ochib o'tirishdan oldinga o'mbaloq oshish.
11. Halqalarda mashqlar tayanishga kuch bilan ko'tarilish.
12. Halqalarda oldinga siltanish bilan ko'tarilish.
13. Halqalarda orqaga siltanish bilan ko'tarilish.
14. Dastakli otda mashqlar
15. Tayanib sakrash, texnika asoslari va o'rgatish uslubi
16. Yakkacho'pda mashqlar, chapga shtirib tayanishga sakrab chiqish, o'ng yon tomonga.
17. Akrobatika mashqlari, tayanib o'tirishga o'tirib o'mbaloq oshish.

Xulosa

Turli hil sakrashlar mavjudligi qaramay, ularning har birida texnikaning umumiy elementi kuzatiladi. Bir-biriga o'xshash elementlar texnikaning asosini tashkil qiladi. gimnastika o'g'il bolalar va qizlar tomonidan bajariladigan sakrashlar bir hil texnik asosga ega. Sakrashlarning texnik asoslarini o'rganish va tahili qilish jarayonini yengillashtirish uchun ulardan har birini quyidagi fazalarga bo'lish lozim: yugurish, ko'priikka sakrab chiqish, oyoqlarda deysinish, qo'llarda itarilguncha uchish, qo'llarda itarilish, qo'llarda itarilgandan keyin uchish va qo'nish. Sanab o'tilgan fazalarning bittasi noto'g'ri bajarilsa, sakrashning ijro sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

GLOSSARIY

Atama Texnika	O'zbek tilidagi sharhi	Rus tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Taktika	yunoncha "texnus" so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Sport amaliyoti-da va xususan, bazaviy sport turlarida "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli - zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, engil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va "san'at" darajasida ijro etiladi.	Приёмы, способы выполнения двигательных действий, наиболее иональные способы выполнения физических упражнений.	a way of carrying out a particular task, especially the execution or performance of an artistic work or a scientific procedure. skill or ability in a particular field. a skillful or efficient way of doing or achieving something. "tape recording is a good technique for evaluating our own communications"
Gimnastika	yunoncha "taktikos" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	Совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнованиях, за наиболее высокий спортивный результат. Применяются с учетом подготовленности спортсменов и конкретной обстановки, складывающейся в процессе соревнований.	is a conceptual action implemented as one or more specific tasks. The term is commonly used in business, protest and military contexts, as well as in chess, sports or other competitive activities.
	grekcha so'zdan olingan bo'lib sog'liqni mustahkamlash va jismoniy rivojlantirish mashqlari	Система специально подобранных физич. упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач общего	Gymnastics - is a sport involving the performance of exercises requiring strength, flexibility, balance and control

Innovatsiya	(ingl. "innovation" - yangilik kiritish, ixtiro) o'qituvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalarini yaratish, o'zgaralari tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalarni qabul qilishga oid sifat, malakalarni shakllantirish imkoniyatini beradi.	всестороннего физич. развития и занимающихся.	add news, invention) of teachers in the new ideas, Norms, rules, creating itself, created advanced ideas regarding the received quality, allows the formation of abilities and skills
Didaktika	(ot grech. didaktikos - o'qitaman, o'rgataman) - ta'lim jarayoni, mazmuni, qonuniyat va tamoyillari, shakl, metod va vositalarini ilmiy asoslab beruvchi pedagogik ta'lim nazariyasi, pedagogikaning alohida sohasi.	Теория педагогического образования обосновывающая содержание образовательного процесса, формы, методы, научно обоснованные средства; отделная область педагогики.	i teach teachers I) - the process of education, content, and qonuniyat principles, forms, methods and teaching means of numerous Scientific fundamentals of the theory of education, pedagogy, specific area.
Sakrab chiqish	Poldan snaryadga chiqish uchun bajariladigan element. Qoida bo'yicha, bu namoyish qilishdagi birinchi element.	Вскок - элемент, выполняемый, чтобы попасть с пола на снаряд. Как правило, это первый элемент выступления.	Mount - a skill performed from the floor to get onto an apparatus. This is typically the first skill in a routine
Tashlanish	Bir oyoq oldinga chiqqan va bukilgan, ikkinchisi esa orqaga cho'zilgan va to'g'ri. Tana to'g'ri va vertikal holatda joylashgan, bukilgan oyoqqa tayanish. Tashlanish gimnastika mashqlarida ko'pincha dastlabki yoki oxirgi holat bo'ladi.	Выпад - положение, в котором одна нога выдвигается вперед и согнута, а другая выпрямлена и вытянута назад. Тело вытянуто и находится в вертикальном положении, опора на согнутую ногу. Выпад часто является исходным или конечным положением в гимнастических упражнениях.	Lunge - position in which one leg is forward and flexed and the other leg is straight and extended backward. The body is stretched and upright, with weight over the front leg. A lunge is often used as an initiation or finish position for gymnastics skills.

Egiluvchanlik	Tananing qismi, masalan elka yoki oyoq og'riqni sezmasdan harakatlanish diapazoni.	Гибкость - диапазон движений, в котором часть тела, например плечо или нога, может двигаться не чувствуя боли	Flexibility - the range of motion through which a body part, such as the shoulders or legs, can move without feeling pain.
G'o'janak bo'lish	Tana dumaloqlanadi. Tananing yuqori qismi oldinga egilgan, tana tos-son bo'g'imidan bukilgan, tizzalar bukilgan va ko'krakka tortilgan.	Группировка - Тело свернуто в клубок. Верхняя часть тела наклонена вперед, тело согнуто в тазобедренном суставе, колени согнуты и подтянуты к груди.	Tuck -the body is curled up in a ball. The upper body is flexed forward and flexed at the hips and the knees are flexed and pulled up to the chest.
Dinamik	Uchishdan iborat bo'lgan harakat yoki mashq.	Динамическое - упражнение или движение содержащее полет	Dynamic - a skill or movement showing flight.
Muvozanat	Tananing ma'lum holatini saqlanadigan statik holat	Равновесие - статическое положение с сохранением определенного положения тела	Balance - a static position that holds a distinct shape.
Salto	Tananing pastki qismi yuqoridagisining atrofida aylanishi. Oldinga, orqaga va yonga bajarilishi mumkin.	Салто кулбит - элемент в котором нижняя часть тела вращается вокруг верхней. Может выполняться назад, вперед и в сторону.	Salto (somersault) - a skill where the lower body rotates over the upper body. It can be performed backward, forward and sideward.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 7-noyabrdagi "O'zbekiston Respublikasida gimnastikaning sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-2654-son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi "2019-2023-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash haqida"gi 118-son qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "O'zbekiston sportchilarini 2024-yilda Parij (Fransiya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga har tomonlama tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-son qarori.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-dekabrdagi "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son qarori.

5. Abdullayev B.B. "Sport gimnastikasida tayanib sakrashni o'rgatish metodikasi" O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 156 b.

6. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2015. - 511 с.

7. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т 2 :Учебник -2-е издание. Издат. Советский спорт. Т.1. М.: 2021.-368 с.

8. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л.Журавина. М.: Ака-демия, 2018. - 448 с.

9. Гимнастика. Учебник для бакалавриата. /Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Учебник для Бакалавриат. КноРус./ М.: 2020.-312 с.

10. Eshtayev A.K., Umarov M.N. ва бошк. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik, T.: 2017.- 500 b.

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

12. Зациорский. В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] /- 4-е изд. - М. : Спорт, 2019 - 200 с. : ил.

13. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / пер. с англ. - М., 2017. -321 с.

14. Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобоқа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламасини башқариш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2019. - 176 с.

15. Кабаева А.М. «Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике». Дисс. канд. пед. наук. Санкт-Петербург.: 2018. -188 с..

16. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. - 630 с.

17. Семенова Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : [учеб. пособие] / Г. И. Семенова; [науч. ред. И. В. Еркомайшвили]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. фе-дер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 104 с.

18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Монография – Л.П. Сергиенко М.: Советский спорт, 2013. -148 с.: Ил. (серия «спорт без границ»).

19. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Монография. М: Спорт. 2018. -251 с.

20. Toshpo'latov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin mashqlarni o'rgatish uslubi) [Matn]: o'quv qo'llanma / A. Toshpo'latov. - Toshkent: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 148 b.

21. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёр-гарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 б.

22. Улезко И.В. Теория и методика художественной гимнастики. \Улезко И.В.- Тошкент «O'ZKITOB SAVDONASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI», 2021.- 108 с.

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

24. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.

25. Umarov X.X. "Gimnastika nazariyasi va uslubi" (Yosh gimnastikachilarni tayyorgarlik uslubi) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOB SAVDONASHRIYOTI", 2020. - 145 b.

26. Умаров Х.Х. 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2021. - 142 с.

27. Хасанова Г.М. Теория и методика гимнастики. /Учебное пособие/ Чирчик: УзГУФКС. 2021. -154 стр.

28. Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар тайёргарлигини ривожлантириш асослари. Пед. фани бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. 2019. -187 б.

29. Toshmurodov M.X. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnas-tika) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOB SAVDONASHRIYOTI", 2020. - 150 b.

30. Toshpo'latov A.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Erkin mashqlarni o'rgatish uslubi) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOB SAVDONASHRIYOTI", 2020. - 148 b.

31. Shayimardanov Sh.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) O'quv qo'llanma Chirchiq. "O'zdijsu", 2021. - 163 b.

32. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств трени-ровки гимнастов на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004 – 156 с.

33. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 с.

34. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гим-настов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.

35. Yusupov G'A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika) T. Ilmj texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. - 136 b.

36. Elfi Schlegel & Claire Ross Dunn. The Young Performer's Guide to Gymnastics. Published by Firefly Books Ltd. 2012.

37. Jeff Savage (Author). Top 25 Gymnastics Skills, Tips, and tricks. Enslow Publishers, Inc. 2012.

38. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc.

18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Монография – Л.П. Сергиенко М.: Советский спорт, 2013. -148 с.: Ил. (серия «спорт без границ»).

19. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Монография. М: Спорт. 2018. -251 с.

20. Toshpo'latov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin mashqlarni o'rgatish uslubi) [Matn]: o'quv qo'llanma / A. Toshpo'latov. - Toshkent: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 148 b.

21. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёр-гарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 б.

22. Улезко И.В. Теория и методика художественной гимнастики. \Улезко И.В.- Тошкент «О 'ZKITOB SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI», 2021.- 108 с.

23. Umarev M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma. T.: 2015. – 400 b.

24. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.

25. Umarov X.X. "Gimnastika nazariyasi va uslubi" (Yosh gimnastikachilarni tayyorgarlik uslubi) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 145 b.

26. Умаров Х.Х. 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш услуби. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2021. - 142 с.

27. Хасанова Г.М. Теория и методика гимнастики. /Учебное пособие/ Чирчик: УзГУФКС. 2021. -154 стр.

28. Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар тайёргарлигини ривожлантириш асослари. Пед. фани бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. 2019. -187 б.

29. Toshmurodov M.X. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnas-tika) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 150 b.

30. Toshpo'latov A.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Erkin mashqlarni o'rgatish uslubi) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", 2020. - 148 b.

31. Shayimardanov Sh.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) O'quv qo'llanma Chirchiq. "O'zjdtsu", 2021. - 163 b.

32. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств трени-ровки гимнастов на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004 – 156 с.

33. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 с.

34. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гим-настов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.

35. Yusupov G'A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika) T.. Ilmj texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. - 136 b.

36. Elfi Schlegel & Claire Ross Dunn. The Young Performer's Guide to Gymnastics. Published by Firefly Books Ltd. 2012.

37. Jeff Savage (Author). Top 25 Gymnastics Skills, Tips, and tricks. Enslow Publishers, Inc. 2012.

38. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc.

18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Монография – Л.П. Сергиенко М.: Советский спорт, 2013. -148 с.: Ил. (серия «спорт без границ»).

19. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом. Монография. М: Спорт. 2018. -251 с.

20. Toshpo'latov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin mashqlarni o'rgatish uslubi) [Matn]: o'quv qo'llanma / A. Toshpo'latov. - Toshkent: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 148 b.

21. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёр-гарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 б.

22. Улезко И.В. Теория и методика художественной гимнастики. \Улезко И.В.- Тошкент «O'ZKITOB SAVDONASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI», 2021.- 108 с.

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

24. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.

25. Umarov X.X. "Gimnastika nazariyasi va uslubi" (Yosh gimnastikachilarni tayyorgarlik uslubi) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOB SAVDONASHRIYOTI", 2020. - 145 b.

26. Умаров Х.Х. 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёр-гарлигини ривожлантириш услуби. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2021. - 142 с.

27. Хасанова Г.М. Теория и методика гимнастики. /Учебное пособие/ Чирчик: УзГУФКС. 2021. -154 стр.

28. Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар тайёр-гарлигини ривожлантириш асослари. Пед. фани бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. 2019. -187 б.

29. Toshmurodov M.X. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnas-tika) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOB SAVDONASHRIYOTI", 2020. - 150 b.

30. Toshpo'latov A.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Erkin mashqlarni o'rgatish uslubi) O'quv qo'llanma Toshkent. "O'ZKITOB SAVDONASHRIYOTI", 2020. - 148 b.

31. Shayimardanov Sh.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gimnastika) O'quv qo'llanma Chirchiq. "O'zdijsu", 2021. - 163 b.

32. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств трени-ровки гимнастов на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004 – 156 с.

33. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 с.

34. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гим-настов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.

35. Yusupov G'A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika) T.. Ilmj texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. - 136 b.

36. Elfi Schlegel & Claire Ross Dunn. The Young Performer's Guide to Gymnastics. Published by Firefly Books Ltd. 2012.

37. Jeff Savage (Author). Top 25 Gymnastics Skills, Tips, and tricks. Enslow Publishers, Inc. 2012.

38. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. GIMNASTIKANING TA'LIM, RIVOJLANTIRUVCHI VA SOG'-LOMLASHTIRUVCHI TURLARI.....	9
1.1. Sport gimnastikasida ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasi va tamoyillari	17
1.2. Gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari.....	20
1.3. Gimnastikachilarda texnik tayyorgarlik asoslari.....	25
1.4. Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari.....	30
Nazorat savollari	39
Xulosa	40
II BOB. GIMNASTIKA KO'PKURASHI TURLARIDAGI MASHQLAR MAZMUNI, TA'RIFI VA O'RGATISH USLUBIYATI.....	42
2.1. Turnikda mashqlar	42
2.2. Qo'shpoyada mashqlar	59
2.3. Halqalarda mashqlar.....	75
2.4. Dastakli otda mashqlar	88
2.5. Tayanib sakrash	105
2.6. Baland-past qo'shpoyada mashqlar	124
2.7. Yakkacho'pda mashqlar	138
2.8. Akrobatika mashqlari	149
Nazorat savollari	171
Xulosa	172
GLOSSARIY	173
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	176
MUNDARIJA	180

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ОБУЧАЮЩИЕ, РАЗВИВАЮЩИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ.....	9
1.1. Концепция и принципы многолетней подготовки в спортивной гимнастике	17
1.2. Этапы многолетней подготовки гимнастов	20
1.3. Основы технической подготовки гимнастов	25
1.4. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	30
Контрольные вопросы	39
Заключение	40
ГЛАВА II. СОДЕРЖАНИЕ, ОПИСАНИЕ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В ВИДАХ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ	42
2.1. Упражнения на перекладине	42
2.2. Упражнения на брусьях	59
2.3. Упражнения на кольцах	75
2.4. Упражнения на коне с ручками.....	88
2.5. Опорные прыжки	105
2.6. Упражнения на разновысоких брусьях	124
2.7. Упражнения на бревне.....	138
2.8. Акробатические упражнения	149
Контрольные вопросы	172
Заключение	173
ГЛОССАРИЙ	176
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	180
СОДЕРЖАНИЕ.....	180

CONTENTS

QAYDLAR UCHUN

INTRODUCTION.....	3
CHAPTER I. EDUCATIONAL, DEVELOPMENTAL, AND HEALTH- IMPROVING TYPES OF GYMNASTICS.....	9
1.1. Concept and principles of long-term training in artistic gymnastics.....	17
1.2. Stages of long-term training of gymnasts.....	20
1.3. Fundamentals of technical training in gymnasts.....	25
1.4. Biomechanical foundations of gymnastics exercise techniques	30
Control questions.....	39
Conclusion.....	40
CHAPTER II. CONTENT, DESCRIPTION, AND TEACHING METHODS OF EXERCISES IN TYPES OF GYMNASTIC ALL-AROUND	42
2.1. Exercises on the horizontal bar.....	42
2.2. Exercises on parallel bars	59
2.3. Exercises on rings.....	75
2.4. Exercises on the pommel horse	88
2.5. Vaulting exercises	105
2.6. Exercises on uneven bars.....	124
2.7. Exercises on the balance beam.....	138
2.8. Acrobatic exercises	149
Control questions.....	171
Conclusion.....	172
GLOSSARY	173
LIST OF REFERENCES.....	176
CONTENTS	180

Toshpo'latov Alijon Abdushukurovich

**GIMNASTIKA SNARYADLARIDA
BAJARILADIGAN MASHQLAR VA AKROBATIK
SAKRASHLAR TEXNIKASIGA O'RGATISH
USLUBIYATI**

O'quv qo'llanma

Muharrir: Erhanova N.A

Musaxxix: Ro'ziyeva Z

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 19.08.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Cambria" garniturası.

Shartli b/t 10,6. Nashr hisob t 11.0

Adadi 30 dona. 35-buyurtma

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ.

nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

168000

ISBN 978-9910-8286-7-6



9 789910 828676