

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLİY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM
VAZIRLIGI**

**GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIDAN
DARSLIK**

5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

Toshkent - 2017

UDK

BBK

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

Taqrizchilar:

**Isyanov R.Z. – Respublika olimpiya zahirolari kolleji trampolin bo'yicha
murrabiy O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy**

Musayev B.B. - “Futbol” fakul'teti dekani p.f.n.

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

Данный учебник предназначен для студентов Узбекского государственного института физической культуры, учащихся колледжей олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ по спортивной гимнастике и соответствует современным требованиям. В нём раскрыты основные положения гимнастики, терминология, правила, теоретические основы организации соревнований по гимнастике.

Ushbu dastur O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining O'quv-uslubiy kengashi (___-sonli bayonnoma, 2017 yil _____) va O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining buyrug'i bilan tasdiqlangan.

KIRISH

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

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

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

Oliy ta'lim muassasalari talabalarini har tomonlama jismoniy takomillashtirish, ularni sog'ligini mustaxkamlash va jismoniy tayyorgarliklarini oshirish uchun barcha sharoitlar yaratilgan.

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

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

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

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

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

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

I BOB. MURABBIYLIKKA KIRISH

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

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

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

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

MURABBIYNING MAJBURIYATLARI

Har qanday darajada shug'ullantirish – koleso bajarish yoki orqaga salto ijro etishda sportchini straxovka qilishga o'rgatishga nisbatan ancha katta ish.

SHug‘ullantirish – sizga ishongan ota-onalar oldida juda katta javobgarlikni qabul qilishni anglatadi. Gimnastika murabbiyi bo‘lib, siz quyidagilarni bajarishingiz kerak:

1.Mashg‘ulotlar havfsizilini ta’minlashingiz kerak.

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

2.Pozitiv kalitda (xushfe’l) muomila qiling.

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

3.Gimnastikaning bazaviy usullariga o‘rgating.

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

4.Gimnastika qoidalariga o‘rgating.

Har bir sportchiga alohida-alohida gimnastika qoidalarini tushuntiring. Mashg‘ulotlarda ko‘p narsani o‘rganish mumkin, shu jumladan bajarilgan

mashqlarga xakamlik, jarimalar va gimnastikaning umumiy etiki. Mashg'ulotlarda har doim imkoniyat tug'ilishi bilan qoidalarini eslatishga harakat qiling.

5.Sportchilarni musobaqalarga tayyorlang.

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

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

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

7.YOshlarga harakterni rivojlanishiga yordam bering.

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

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

MUVAFFAQIYATLI MURABBIYNING BESHTA QUROLI

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

K – Kompetentlik

D – Dunyoqarash

M – Mehribonlik

X – Karakter

YU – YUmor

KOMPETENTLIK

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

- SHu kitobni gimnastika qoidalari haqidagi uchinchi bobini o‘qing;
- 7-11- boblarda bazaviy gimnastika mashqlarini to‘g‘risida o‘qing;
- Gimnastika mashg‘ulotlari haqida boshqa adabiyotlar bilan tanishing;
- Malaka oshirish kursini oling, gimnastika mashg‘ulotlari bo‘yicha seminarlar va maxorat darslariga qatnashing;
- YOshlar gimnastika tashkilotlari bilan aloqa o‘rnating;
- Ustoz toping – ancha tajribaga ega murabbiylar bilan muloqot qiling;
- Maxalliy gimnastika turnirlarini kuzating – o‘rta maktab bolalari va oliy o‘quv yurtlari talabalari;
- Televidenie orqali musobaqalarni ko‘ring.

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

IMKONIYATLARNI QO'YIB CHIQING

Barcha murabbiylar musobaqalilikka diqqatlarini qaratgan bo'lishliga qaramay – siz ijobiy (pozitiv) musobaqalilikka e'tibor qarating. Birinchidan, sportchilar man'faatlariga javob bera oladigan, ikkinchidan, ularga muvoffaqiyat qozonishlariga yordam bera oladigan nozik usullar bilan g'alab qozanishni mqsad qiling.

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

1. Qaysi holatlarda ko'proq g'ururlanasiz?

- a) qachonki barcha gimnastikachilar mashg'ulotlardan zavqlansalar?
- b) qachonki hamma sportchilarning maxorati oshsa?
- v) qachonki sizning o'quvchilaringiz turnirlarda g'olib bo'lsalar?

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

- a) agar u xursand qilmasa, shug'ullanishning xojati yo'q;
- b) har kuni barcha biron-bir yangilikdan xabardar bo'lishi kerak;
- v) qachonki g'alaba qozonmasang, sport xalovat olib kelmaydi;

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

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

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

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

b) Kirill yil mobaynida gimnastika bilan shug‘ullanib muxim narsalarni o‘rgandi;

v) Olga bu yilgi barcha gimnastika musobaqalarida g‘olib bo‘ldi.

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

a) qachonki jamoa mashg‘ulot tugagan bo‘lishiga qaramay mashg‘ulotlarni davom ettir hohlaganda;

b) qachonki sizning gimnastikachi qizlarigizdan biri qo‘shpoyalarda yugurishda ko‘tarilishni engib o‘tganda;

v) qachonki sizning o‘quvchilaringizdan biri milliy musobaqalarga tanlanganda.

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

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

DUNYOQARASH

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

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

AVVAL SPORTCHILAR, SO'NG G'ALABA

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

- Murabbiylar shtabi a'zolari yordamida mavsum imkoniyatlarini aniqlang;
- Sizni hayotiy qobiliyatlaringiz imkoniyatlari sinovdan o'tishi mumkin bo'lgan vaziyatlarga tayyor turing;
- O'zingiz va o'quvchilaringiz oldiga imkoniyatlarga mos keluvchi maqsadlar qo'ying;
- Siz va sportchilaringiz shu maqsadga erishishdagi eng qulay yo'llarni o'ylab ko'ring;
- To'g'ri yo'ldaligingizga ishonch hosil qilish uchun, qo'yilgan maqsadlarni tez-tez eslang.

MEXRIBONLIK

Sizning zahirangizda bo'lishi kerak bo'lgan YAna bir hayotiy muhim qurol – siz shug'ullantirayotgan yoshlar haqida qayg'urish. U bolalarni sevishni, xursandchiliklarni ular bilan bo'lishish istagi va ularga gimnastika haqida

bilimlarni berish hamda sizning o'quvchilaringizga sport tufayli ushish imkoniyatlarini beruvchi sabr-toqat va tushunishni talab qiladi. Mexribonlik va sabr-toqatni ko'pgina usullar bilan namoyon etish mumkin, jumladan:

- Jamoadagi har bir sportchini yaqindan bilishga harakat qiling;
- Har biriga alohida-alohida yondoshish yo'llarini toping;
- Sportchilar yangi murakkab mashqlarni o'rganayotganlarida birga havotirlang;
- Sportchilarga yaxni munosabatda bo'ling, o'zingiz shunday vaziyatlarda siz kabi munosabatda bo'lishlari uchun;
- Hayajonlarni (emotsiya) nazorat qiling;
- Javoadagi sodir bo'layotganlar sizga qiziqqligini ko'rsating;
- Kim bilan muloqot qilmang, tetik nutq tempini va pozitiv ohangni saqlab qoling.

XARAKTER

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

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

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

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

Keyingi safar albatta yaxshi bo'ladi

YUMOR

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

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

1.1. MURABBIYNING MULOQAT QILISH MAHORATI

1-bobda siz murabbiy uchun zarur qo'rollar haqida bilib oldingiz: kompetitlik, dunyoqarash, mexribonlik, harakter va yumor. Bu muvoffaqiyatli murabbiylik asosi, ularsiz xatto ishni boshlash ham qiyin bo'lar edi. Biroq siz ulardan sportchilarga nisbatan foydalanishni bilmasangiz, bu esa moxirona

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

muloqotni talab qiladi, qurollardan bittasi ham ishlata olmaysiz. Ushbu bobda muloqot nima va samarali muloqotga qanday o'rganish mumkinligi gapirilgan.

Murabbiylar ko'pincha muloqot sportchilarga biron bir vazifani bajarish uchun buyruq beriganlarida sodir bo'ladi kabi xato fikrlaydilar, biroq nutq jo'natmalari – kommunikatsiya jarayonlarining faqat bir qismi halos. Odamlar orasidagi o'zaro muloqotlarning yarimidan ko'pi og'zaki emas emas. SHuning uchun shug'ullantirayotganingizda yodda tuting, harakatlar so'zdan ko'ra balandroq gapiradi.

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

XABARLARNI MUVAFFAQIYATLI JO'NATISH

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

OG'ZAKI VA NOOG'ZAKI XABARLAR

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

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

- Pozitiv va halol bo'ling
- Aniq va oddiy gaplashing
- Etarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang
- Izchil bo'ling

Pozitiv va halol bo'ling.

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

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

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

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

Aniq va oddiy gapiring.

Pozitiv va halol aytilgan fikrlar, o'quvchilaringizga tushunarli so'zlar bilan ifodalanganda ancha samarali bo'ladi. Uning atrofida yurish esa foydasiz. Agar siz noaniq, bemantiq so'zlasangiz, gimnastikachilar sizning xabaringiz ma'nosini anglamaydilar, ehtimol unga qiziqishni yo'qotadilar. Aniq so'zlashga o'rgatadigan bir nechta maslaxatlar:

- Sportchi bilan so'zlashishdan oldin fikrlarni tartiblashtiring;
- So'zlashish predmetini iloji boricha to'liq biling;
- To'liq tushuntiring, biroq atletlarni ko'p so'zli monologlar bilan charchatmang;
- Ularga tushunarli va terminolagiyaga mos keladigan tildan foydalaning. Biroq o'smirlar iborasini qo'llab tengdosh bo'lishga urinmang.

Etarli darajada baland ovozda gapiring, so'ng takrorlang.

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

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

MURABBIYGA MASLAXAT: *Sizga tanish va tushunarli terminlar, yodda tuting, sizning o‘quvchilaringizga mutloq noma’lum bo‘lishi mumkin, ayniqsa bu kichik yoshdagi yoki boshlovchi bolalar bo‘lsa. O‘quvchilarga mos so‘zlardan foydalaning. 12-14 yoshli bolalar “toaonlarni qo‘tar” yoki “oyoqlarni tarang horlda ushla” kabi iboralarni tushunadilar, 8-9 yoshli bolalarni esa biroz chalg‘itadi. Ayrim vaziyatlarda, o‘quvchilar so‘zni “ko‘rishi” va tushunishi, uning gimnastikaga qaday aloqasi borigini anglashlari uchun ularga nimalarnidir ko‘rsatish kerak bo‘lib qoladi.*

Izchil bo‘ling.

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

YAna siz doimiy terminologiyadan foydalanishga intiling. Ko‘pgina gimnastika terminlari bir hil yoki o‘xshash elementlarni anglatadi. Masalan, bitta murabbiy “qo‘llarda tik turish orqali orqaga dumbaloq oshish” teminini qo‘llashi, boshqasi esa “orqaga do‘mbaloq oshib qo‘llarda tik turish”ni ishlatadi. Mayli ikkalasi ham to‘g‘ri bo‘lsin, biroq izchil bo‘lish uchun murabbiylar shtabining barcha a’zolari mavsun oldidan bir hil terminlarni qo‘llashni kelishishlari va shartnomadan qochmaliklari.

NOOG‘ZAKI XABARLAR

Sizning toningiz so‘zlaringiz bilan mos kelgani kabi, og‘zaki xabarlar noog‘zaki xabarlar bilan muvofiq bo‘lishi kerak. Ular dessonansining eng ohirgi chegarasi – agar siz boshingizni qimirlati qo‘ysangiz, bu esa ma’qullanmaganligingizni bildiradi, lekin bir vaqtning o‘zida sportchiga “YAxshi urinish!” deb aytsangiz. Qaysi biriga ishonish kerak, so‘zlargami yoki ishoralargami?

Noog‘zaki xabarlarni etkazishning bir nechta usullari bor. YUz ifodasi va tana tili – eng ko‘p uchraydigan noog‘zaki signallar shakli. SHuni esdan

chiqarmang, murabbiy – avvalo o‘qituvchi va u etkazishga urinayotgan xabarlarni suslashtiradigan har qaday harakatdan qochishi kerak.

YUz ifodasi.

Insonning yuz ifodasi – uning fikrlariga eng yaxshi kalit. Gimnastikachilar buni biladilar va ularga so‘zdan nimalarni aytishingizni topishga urinib sizning yuzingizni o‘rganishga kirishadilar. Mamnunlik bepavolik niqobini yuzingizga tortib, ularni ahmoq qilishga urinmang. Ular baribir uni ostiga yashirganingizni ko‘ralilar va sizga ishonmay qo‘yadilar.

Jiddiy, “tosh” yuz ifodasi bolalar kanday chiqish qilganliklari to‘g‘risida ularga kerak bo‘lgan imo-ishorani bera olmaydi. Agar bolalar bu bilan to‘qnashib qolsalar, unda ular sizni norozi yoki zerikayotgan deb o‘ylashadi.kulishdan qo‘rqmang. Murabbiyning kulgusi o‘ziga ishonmagan sportchiga yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, u o‘quvchilarga siz ular bilan shug‘ullanayotganingizdan xursandligingizni bildiradi. Biroq o‘ta berilib ketmang, unda ular to‘g‘ri tushunmasliklari ham mumkin, haqiqatdan ham siz ularning harakatlaridan mamnunimisiz yoki sababsiz kulyapsizmi.

Tana tili.

Agar siz mashg‘ulotga boshigiz egilgan qomatingiz bukilgan va elkalarangiz osilgan holatda kirib kelsangiz o‘quvchilar nima deb o‘ylaydi tasavvur qiling. Balki sizni charchagan, zerikkan yoki kayfiyati yo‘q deb tushunishlari ham mumkin. Agar siz musobaqani qip-qizil yuz, siqilgan iyaqlar va beldagi qo‘llar bilan kuzatsangizchi? Unda ulardan, xakamlardan yoki muhlislardan jaxlingiz chiqayotganligini, ehtimol, hammasi yoki ulardan ayrimlaridan degan o‘y gimnastikachining hayoliga keladi. Siz ularda bu kabi tassurot qoldirishni istamaysiz. Mana shuning uchun siz mexribon, ishonchli va kuchli ko‘rinishingiz kerak.

MURABBIYGA MASLAXATLAR: Siz murabbiysiz va tana tiliga e’tibor berishingiz kerak. Barcha yoshdagi sportchilar sizning adatlaringiz va harakatlaringizni takrorlaydilar, shuning uchun siz o‘quvchilar uchun yaxshi na’mana bo‘lishingiz lozim.

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

Tinglash san’atini takomillashtiring.

Endi kommunikatsiyaning ikkinchi yarmini ko‘rib chiqamiz: xabarlarni olish. Xabarlarni juda yaxshi jo‘natuvchilar ko‘pincha ularni juda yomon qabul qiladilar. Biroq siz yosh sportchilarni murabbiyi sifatida ikkala rolni ham samarali bajarishingiz kerak.

Xabarlarni olish juda oddiy, biroq ularni tinglash, kam roxat bag‘ishlaydi, shuning uchun kam gapirish ko‘proq rivojlangan. Odamlar boshqalarni gapidan ko‘ra o‘zlarining shaxsiz nutqlarini eshitishni yaxshi ko‘radilar. Agar siz xabarlarni olish asosini o‘rganib chiqsangiz va sportchilar bilan muloqotda ulardan foydalanishgajiddiy kirishsangiz, ko‘p narsadan maxrum bo‘lganingiz tushunasiz.

Qiziqayotganingizni ko‘rsating.

Siz avvaligi qiziqayotganingizni ko‘rsating. Boshqalar sizga uzatishni istashganinigina eshitishni hohlashingiz kerak. Bu har doim ham oson kechmaydi, agar siz mashg‘ulot bilan mashg‘ul bo‘lsangiz va ko‘p narsalarga chalg‘ishga majbursiz. Biroq sportchilar bilan individual yoki jamoaviy suxbatlarda siz ularni og‘zaki yoki noog‘zaki gaplprigp e‘tibor qaratishingiz lozim. Siz albatta o‘z ko‘zingiz bilan ko‘rgan ko‘p ham ilg‘anmaydigan signallardan lol qolasiz. Diqqat bilan e‘tibor berish sizga nafaqat sportchilarni har bir so‘zini eshitishga yordam beradi, balki ularning kayfiyati va jismoniy konsepsiyalarini aniqlashga imkon beradi. Bundan tashqari, o‘quvchilarning

sizga va jamoadosh o'rtog'lariga bo'lgan munosabati haqida tassavvurga ega bo'lasiz.

Diqqat bilan tinglang.

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

Aks aloqani taqdim etish.

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

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

Gimnastikachilar yaxshi chiqish qilsalar yoki o'zlarini yaxshi tutsalar ularni maqtash – ularni shunday holatni takrorlashga (yoki takrorlashga urinib ko'rish) majbur qilishning eng samarali usuli. Harakatlarga ijobiy reaksiya, ayniqsa yoshlarni murakkab elementlar ustida ishlashlariga undaydi. SHunday qilib, ginastikachilarga qilgan xatolari uchun baqirib, ularga sa'biy aks aloqa

qilish o‘rniga, siz ular nimani yaxshi bajarganligi va nimani yanada yaxshilash kerakligini tushuntirib ijobiysini taklif qiling. Gohida sizni reaksiyangizni ifodalovchi usul, uni pozitivga aylantiradi. Masalan, “qo‘nayotganingda qadam tashlama” o‘rniga “Oyoqlarni biroz bukib qo‘n. Ko‘krakni baland ko‘tar, qo‘llar esa – ko‘krak darajasida” iborani ishlatishingiz mumkin. O‘shanda gimnastikachilarnimani qilish mumkin emas, nimani qilish kerakligiga e‘tibor beradilar.

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

Boshqa odamlar bilan xabarlashish.

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

Trenerlar shtabi.

Dastlabki mashg‘ulotni o‘tkazishdan oldin, murabbiylar shtabi bir yil oldinga uning har bir a‘zosi majburiyatlari va rolini muxokama qilish uchun yig‘ilishlari kerak. Murabbiylar sonidan kelib chiqib, ularning majburiyatlarini turlichi bo‘lish mumkin. Masalan, bitta murabbiy qo‘shpoyalarda va tayanib sakrashda gimnastikachilar bilan ishga javob beradi, boshqasi esa – yakkacho‘pga va erkin mashqlarga. Bosh murabbiy jamoa uchun asosiy javobgarlikni o‘z zimmasiga oladi, biroq yordamchi murabbiylar o‘z yo‘nalishida ish uchun kattaroq javobgarlikni olishi mumkin.

Mavsumoldi yig‘ilishda murabbiylar shtabi terminologiya, mashg‘ulotlar rejasi, musobaqalar kunini tashkil etish, mashg‘ulotlarda va turnirlarda muloqot usullari hamda tadbirlar jadvalini muxokama qilish kerak. Sizning shtabingiz

murabbiylari yagona frontda chiqishlari va bir ovozda gaplashishlari lozim. Ularning barchasi murabbiylikka o'xshash qarashlarga ega bo'lishlari va gimnastikachilar, ularning ota-onalari va bir birlari bilan o'zaro munosabatda bo'lish strategiyasini o'tkazishlari kerak. Kelishmovchiliklarni gimnastika zalidan tashqarida muxokama qilish va har bir murabbiy shtab a'zolari bir to'xtamga kelishlari uchun o'z fiqrini ochiq bayon etishi kerak.²

1.2.KIYIMLAR VA JIHOZLARDAN FOYDALANISH QOIDALARI

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

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

GIMNASTIKADA YOSH CHEGARALARI

Boshlashdan oldin, keling yosh chegaralari nima uchun kerak muxokama qilib ko'ramiz. Qat'iy cheklanishlar, ayniqsa ishtirokchilarni minimal yoshiga nisbatan, havfsizlik nuqtaiy nazaridan kiritilgan. Ko'pgina mashqlar ahamiyatli kuch, quvvat va egiluvchanlikni talab qiladi. Ular ko'proq maktab yoshi va undan katta sportchilarga to'g'ri keladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tanasi, musobaqalarda ishtirok etish uchun muhim bo'lgan muayyan

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

elementlarni bajarish yoki yuklamalarga bardosh berish uchun hali yotarli darajada rivojlanmagan. Bog‘cha yoshidagilar bilan mashqlar va mashg‘ulotlar ketma-ketligi ularga jismoniy rivojlanish va musobaqa dasturiga tayyorgarlikda yordam beradi.

SNARYADLAR VA EKIPIROVKA

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

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

TAYANIB SAKRASH UCHUN STOL. Tachnib sakrash bo‘yicha mashg‘ulotlar va musobaqalarda qo‘llaniladigan snaryad. Gimnastika yo‘lakdan yugurib kelib, og‘ma prujinali ko‘prikdan depsinadi, so‘ng qo‘llar bilan stoldan. Parvoz (uchish) vaqtida akrobatik elementlar (oddiy g‘ujanakdan, bir nechta salto va vintlargacha) bajariladi. YUgurish uchun yo‘lak chegarasi aniq belgilangan – bu silliq, bir tekis qoplamalar bilan tor muhit. Tayanib sakrash uchun stol ayollar kabi erkaklar turnirlarida ham qo‘llaniladi.

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

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

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

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

SILTANISH OTI (DASTAKLI OT). Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi. Bu odatda yuqoridan mustaxkamlangan, ikkita dastaklar bilan gorizontal holatda joylashgan "ot" tanasi. CHiqishlar ot atrofida va ustida siltanishli harakatlardan tashkil topgan. Gimnastikachilar har bir dastakda hamda otning tekis yuzasida elementlarni bajarishlari kerak. Sakrab tushish nisbatan oddiy harakat, otdan matga.

HALQALAR. Erkaklar sport gimnastikasi snaryadi, metall tayanch yoki karkasga osilgan, ikkita berk halqadan iborat. Gimnastikachilar siltanish

elementlarini, kuch va muvozanat harakatlarini bajaradilar, chiqishni matga sakrab tushish bilan yakunlaydilar.

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

TURNIK. Erdan ko'tarilgan bittalik (yakka) poya. Erkaklar turnirlarida qo'llaniladi. gimnastikachilar siltanish elementlari, qo'llarda tik turish, aylanishlar, ushlashlarni almashtirish va saltolarni bajaradilar. Matga sakrab tushish bilan yakunlanadi.

Zalda standart gimnastika snaryadlariga qo'shimcha, juda foydali boshqa predmetlar va mashqlarni o'rgatishni engillashtiruvchi jihozlar bo'lishi mumkin. foydali jihozlar quyidagilar bo'lishi mumkin:

QO'NISH UCHUN MAT. Qattiq mat, qo'nishni yumshoqlashtirish uchun mo'ljallangan. Bunday matlarni odatda snaryad ostiga va atrofiga tashlanadi. Qo'nish uchun matlarning qalinligi 10sm.dan 20sm.gacha bo'lishi mumkin. E'tibor bering, matlar tavsifi o'zgarishi mumkin.

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

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

PANELLI MAT. Viniloplast bilan qoplangan oddiy mat. Eni taxminan 0,5m panelga o'rab qo'yish mumkin bo'lgan qalinligi 2,5sm.dan 5sm.gacha elastik ko'pik qatlamdan tashkil topgan. Panelli matlar, qo'nish joyi uchun

qo'shimcha tashlama va bog'lanishlar va mashqlarga o'rgatish uchun moslama sifatida ko'p vazifani bajaradi.

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

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

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

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

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

KIYIM

Rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun faqat tartiblashtirilgan (reglamentlashtirilgan) tipdagi kiyimlar mumkin. Murabbiy oldindan o'quvchilarini mos kiyimlar predmetiga yo'llanma berishi kerak (mos kiyimlar haqida ma'lumot berishi kerak). Gimnastikachilar tomonidan kiyiladigan kiyimlar turi va sifat nazorati – ehtimoldagi jaroxatlanishlarni minimumga olib kelishning eng oddiy usuli. Forma harakat erkinliginitoraytirmasligi kerak, biroq

keng kiyim ham xavfni oshirishi mumkin. Quyida kiyimlarning ayrim na'munalari keltirilgan:

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

- Futbolkalar sportcha shartlar tavsiya qilinadi.

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

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

- YUvelir buyumlarini taqish mumkin emas.

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

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

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

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

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

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

- Xizmat ko‘ylagi – polo, futbolka yoki mashg‘ulotlar uchun mayka eng yaxshisi.
- Sport usulida shim yoki shortlar (mos uzunlikda).
- Tagligi kesilgan sportcha oyoq kiyim – mashg‘ulotlar uchun eng yaxshisi.
- Agar sizning sochlaringiz uzun bo‘lsa, unda ularni yuzdan uzoqroqqa maxkamlang.
- Djinsilar, keng kiyimlar, bandli molniyalar, galstuklar va boshqa aksessuralardan qoching.
- YUvelir buyumlarini taqmaslikka harakat qiling, ayniqsa osilib turuvchi ziraklar, zanjirlar, soatlar, brasletlar va uzuklar. Ular osongina jihozlarga yoki gimnastlarga ilinib qolishi mumkin.³

1.3.GIMNASTIKACHILAR HAVFSIZLIGINI TA’MINLASH

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

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

HARAKATNING HAVFSIZ REJASI

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

Siz barcha jaroxatlanishlarni yo‘qata olmaysiz, biroq gimnastikachiga jaroxatsiz mashg‘ulotlarning eng yaxshi sharoitni beradigan choralarni qo‘rishingiz mumkin. Quyidagi sohalarda sportchilar uchun maksimal havfsiz muhitni yaratish uchun nima qilish mumkin, ko‘rib chiqamiz:

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

MAVSUMOLDI TIBBIY KO‘RIK

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

JISMONIY TAYYORGARLIK

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

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

SHuni yodda tutishga harakat qiling, bolalar shug‘ullanishi, o‘qishi va roxatlanishlari kerak. Demak, gimnastikachilar mashg‘ulotning har bir bekatida faol, diqqatli va mashg‘ul bo‘lishlari kerak. Agar shunday bo‘lsa, ular mavsum davomida mashg‘ulotlarda qatnashib kardioresperator chidamkorlikni ancha yuqori darajasiga erishadilar. Biroq, past kardioresperator chidamkorlikka

ko‘proq ahamiyat berish va gimnastikachilarga shakl olishda ortiqcha harakatlar qilishlariga ruxsat bermaslik kerak. Siz, o‘ta harsillagan ko‘rinishli yoshlarga jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun mashg‘ulotlardan tashqari shug‘ullanishlarini (nazorat ostida) maslaxat bera olasizmi?

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

MURABBIYGA MASLAXATLAR. Kichik yoshdagi sportchilar qaerda pauza qilishni bilmasliklari mumkin, shuning uchun siz mashg‘ulot rejasiga majburiy tanaffuslarni kiritishingiz kerak. Bundan tashqari, mashg‘ulotlar vaqtida har doim qo‘l ostida suv bo‘lishi lozim. Hamma sportchilarda suyuqlikka bo‘lgan talab turlicha, agar suvga engil erishilsa, ular chanqoqni qondirish uchun mashg‘ulotlarda pauzani qisqartirib, zaruriyat tug‘ilganda ichiadilar.

Yaxshi shakl va jaroxatdan ogohlantirishning boshqa ikkita bo‘g‘imi – chigil yozdi mashqlari va o‘rnini bosuvchi mashqlar (zamimka). YOsh tana odatda juda egiluvchan bo‘lib, harakatsizlik tufayli ular qattiq bo‘lib qolishi mumkin. CHigil yozdi mashqlari har bir mushak guruhlariga etib borishi va og‘ir faoliyatga tayyorlash uchun yurak qisqarish chastotasini ko‘tarishi kerak. Gimnastikachilar engil yugkrish arqonda sakrashlar, engil sakrashlar va bo‘shashtiruvchi harakatlarni uyg‘unlashtirib 5-10 daqiqa chigil yozdi mashqlari bilan shug‘ullanadilar. mashg‘ulot oxiriga etganda yurak qisqarish chastotasini trusscha yugurish yoki yurish yordamida sekinlashtirish lozim. So‘ng kelgusi mashg‘ulot yoki musobaqagacha mushaklarni qotib qolishidan qochish uchun ularni besh daqiqa cho‘zilish mashqlari bilan shug‘ullanishlarini so‘rang.

BINO VA JIHOZLAR INSPEKSIYASI

Jaroxatlanishdan qochishning boshqa usuli – gimnastikachilar shug‘ullanadigan ekipirovka va snaryadlarni muntazam tekshirish. Havf manbayini yo‘qoting, tuzatishni ilojisi bo‘lmaganlar to‘g‘risida xabar bering, zarur bo‘lsa, ta‘mirlashni talab qiling. Agar sharoit havfli bo‘lsa, siz sportchiga ta‘qib qilayotgan havfni kamaytirish usullarini toping, yoki havfsizlik tiklanmaguncha mashg‘ulot yoki musobaqani to‘xtating. Gimnastikada qo‘llaniladigan forma kiyimlari, mashg‘ulot kostyumlari va himoya ekipirovkalar sifati va holatini tekshirib jaroxatlanishni oldini olishingiz mumkin.

Mashg‘ulotlarni havfsiz qilish uchun quyidagilarni amalga oshirig.

- Mashg‘ulotlar boshlanishidan ancha oldin gimnastika zaliga keling;
 - Mashg‘ulotlarga mashqlar guruhi va vazifalarni topib qo‘ying.
- Ombordan barcha zarur snaryadlar va jixozlarni chiqarib qo‘ying;
- Jixozlar havfsiz joylashganiga ishoncha hosil qilish uchun yana bir marta tekshirib ko‘ring;
 - Murabbiy joyida etarli darajada o‘rgangan va tayyor bo‘lib gimnastikachilarni qarshi olishiga amin bo‘ling;
 - Ekipirovkalarni, snaryadlarni va yordamchi jixozlarni qo‘llanilish havfsizligi bo‘yicha ko‘rsatmalarni eslang;
 - Gimnastikachilarga havfsizlik qoidalariga hamda qo‘nish va qulash texnikasiga nisbatan yo‘l-yo‘riq ko‘rsating

AJRALMAS HAVFLAR

Sportchilarni gimnastika bilan bog‘liq ajralmas havflar to‘g‘risida ogohlantiring, chunki “bizni ogohlantirishmagan” – murabbiylarga qarshi sud jarayonlarida eng muvoffaqiyatli dalillardan bittasi. Demak, gimnastikani havfliligini to‘liq ta‘riflab bering va har bir sportchi ular to‘g‘risida bilishlari, tularni tushunishlari va to‘g‘ri baholashlariga ishonch hosil qiling.

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

NAZORAT VA HISOBLASH

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

- mashg'ulot hali rasmiy boshlanmasidan gimnastikachilarni nazorat qilish uchun mashg'ulot joyida mos holatda turishingiz kerak;
- to'liq ko'rinish uchun munosib holatda va harakat zonasiga lahzada etish imkoniyatiga ega bo'lishingiz kerak;
- gimnastikachiga ziyon etkazuvchi sharoitlarga e'tiborli va ularni himoya qilish uchun choralar qabul qilishga tayyor bo'ling;
- favqulotda holatlarga bir zumda diqqatingizni qaratish va adekvat bo'lish imkoniyatiga ega bo'ling;
- mashg'ulot yoki musobaqadan oxirgi sportchini olib ketgunlarigacha gimnastika zalida bo'ling.

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

MURABBIYGA MASLAXATLAR. Sog'lom fikr bizga ma'lum qiladi, yoshidan qat'iy nazar katta bo'lmagan guruh sportchilari ustidan to'g'ridan-to'g'ri nazoratga erishish ancha oson. Murabbiy - assisentlarni yordamga chaqiring va jamoani kichik guruhlariga bo'lishingiz mumkin. Bu

gimnastikachilar havfsiz shug‘ullanishlariga kafolat beradi. Nazorat qilishga yordam beradigan kattalar qancha ko‘p bo‘lsa, gimnastikachilar zarur mashqlarni shunchalik osoyishta o‘rganishlari va bajarishlari mumkin. Bundan tashqari, kichik guruhlar har bir murabbiyga sportchiga aniq aks aloqa berishga imkon beradi.

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

ATROF MUHIT SHAROITLARI

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

MURABBIYGA MASLAXATLAR. Gimnastikachilarga mashg‘ulotdan oldin, mashg‘ulot vaqtida va keyin iloji boricha ko‘p suv ichishni tayinlang. O‘smir tanasining 45dan 65foizgacha og‘irligini suv tashkil etadi, va xatto uni ko‘p miqdorda yo‘qotilishi organizm tizimlarini jiddiy buzilishiga olib keladi. Sportchi suvsizlanish uchun sissiq yoki namlik bo‘lishi shart emas. Tashnalik ham aniq alomat hisoblanmaydi. Umuman, sportchilar tashnalikni sezmaslaridan oldin suv ichishlari kerak.

ISSIQLIK

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

- Mashg‘ulotlar uchun binodagi sharoitlarni kuzating, ularni hisobga olib mashg‘ulotlarga tuzatishlar kiriting. Ko‘pgina sport zallari konditsionerlar bilan jixozlangan bo‘lishiga qaramay, “issiq nuqtalar” hali ham mavjud.

- Agar zarur bo‘lsa kiyimlarni almashtiring(masalan, olimpikalarni olib qo‘ying).

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

- Sportchilar terlash orqali yo‘qotilgan suyuqlikni iklaganliklariga ishonch hosil qiling. Musobaqa va mashg‘ulotlar vaqtida suv va sport ichimliklari ichish maqsadga muvofiq.

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

SOVUQ

Odam sovuq havo ta‘siriga tushib qolsa, tana harorati me‘yordan pastga tushib ketadi. Bu reaksiyaga qarshi issiqlikni paydo qilish uchun tana qaltiraydi

va hayotiy zarur organlar issiqligini saqlash uchun qo'llar va oyoqlarga qon oqimi pasayadi. Sovuq bilan bog'liq tana haroratini pasayish (uvechiy) havfini kamaytirish uchun mashg'uloit zali ichidagi harorat tashqaridagi sharoit bilan (adekvatno) ekanligiga va gimnastikachilar puxta chigil yozayotganligiga (razminayutsya) ishonch hosil qiling. Tana haroratini ushlab qolish uchun sportchilarni harakatlanishga majbur qiling va kelgan paytlarida va ketganlarida havo haroratiga ko'ra kiyinganliklariga amin bo'ling.

SPORTCHILAR JAROXATLARIGA REAKSIYA

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

TAYYORLANING

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

YURAK-O'PKA REANIMATSIYASINI O'RGANISH VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM

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

BIRINCHI YORDAM APTECHKASI

YAxshi jixozlangan aptechka quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak:

- Bakteriyalarga qarshi sovun yoki salfetka;

- Qo'llar uchun osish moslamasi (podveska);
- Kengligi 3,8 sm tayp;
- Bog'lagichlarni kesish uchun qaychi;
- Turli o'lchamdagi bintlar to'plami;
- To'qilgan qonni yig'ish uchun qurilma;
- Kontakt linzalar uchun g'ilof;
- Paxtali tamponlar;
- Elastik bog'lagichlar (bint) – 8, 10 va 15sm
- Avariya g'ilflari (покрывало);
- Tibbiy qo'lqoplar (latekssiz);
- Zararlangan ko'z uchun bog'lagich;
- 0,3sm, 0,6sm va 1,2sm qalinlikdagi paralon;
- Hashoratlar chaqishidan komplekt;
- Tezkor chaqiriqlar uchun raqamlar ro'yxati;
- Ko'zgu;
- Moleskin;
- Tirnoqlar uchun qaychilar (kusachkalar);
- Termometr (gimnastikachida ksallik bilan chaqirilgan issiqlikni aniqlash uchun);
- Ingichka yoritkich (fonarik);
- Vazelin;
- Plastik paketlar (muzlar uchun);
- Tayt ostiga to'shama (qo'pikli asosda);
- Sun'iy nafas oldirish yoki reanimatsiya uchun yuz niqobi;
- Himoya ko'zoynagi (birinchi yordamni osonlashtirish uchun);
- Havfsiz to'g'nog'ichlar;
- Tuzli aralashma (ko'z uchun);
- Sterillangan dokali proklatkalar – 8 va 10sm tomonlari bilan kvadratlar (yopishmaydigan);

- YUviladigan doka o‘ramasi;
- Taypni maxkalash va olib tashlash uchun vosita;
- Tilni bosish uchun shpatel;
- Tishlarni himoya qilish uchun jamlanma;
- Kosinkali bog‘lagichlar;
- Pinset.

FAVQULOTDA VAZIYATLARDA HARAKATLAR

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

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

FAVQULOTDA VAZIYATLARDA HARAKATLANISH REJASI

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

1. Jaroxat og‘irligini baholang

YUrak-o‘pka reanimatsiyasi va birinchi yordam ko‘rsatish bosqichida olgan bilimlaringizdan foydalaning. Dolzarb holatlarda sertifikatlarni saqlashni

unutmang. Ular foydalanish uchun kerak bo'lganda (agar kerak bo'lib qolsa) toza va tayyor ushlash uchun bu ko'nikmalarni o'zingizga tez-tez eslating.

2. Muvofiq tibbiy xodimlarni chaqiring

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

- Kutqatuv xizmati.
- Kasalxona.
- Vrach.
- Politsiya.
- YOng'in havfsizligi.

3. Birinchi yordam ko'rsating

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

- Jaroxatlanganni joydan joyga ko'chirmang, agar bosh, bo'yin yoki bel zaralangan bo'lsa, yirik bo'g'imlar (boldir-panja, tizza, tirsak yoki elka) qo'zg'algan bo'lsa; tos, qovung'a, qo'l yoki oyoq singan bo'lsa.

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

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

- Sizning maktabingiz, ligangizda tavsiya qilingan bosichlarda o'rganganingizdek yurak-o'pka reanimatsiyasi niqo'llang.

- Tibbiy xodimlar kelgunicha sportchi bilan qoling.

ZARUR CHORALARNI KO'RISH

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

Engil jaroxat.

Jaroxat olgan uchun har qanday zararlanish jiddiy ko'rinadi, odatda ularning ko'pchiligi na hayot uchun, na sportchi karerasi uchun havfli. Bu kabi jaroxatlanishlar sodir bo'lganda, ularni dastlabki ishlovini o'z zimmangizga olishingiz mumkin.

Tirnalgan va kesilgan joylar.

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

1. To'g'ri jaroxat joyini bosish va uni ko'tarish yo'li bilan qon oqimini to'xtatish hamda toza bog'lagich (povyazka) bilan uni ustini yoping. Siz qo'lqoplarni kiyganingizgacha biron-bir gimnastikachi bosib turishi mumkin. Agar bog'lagich (povyazka) qonni shimib olgan bo'lsa uni olib tashlamang. Uning o'rniga joyda turgan bog'lagich ustiga qo'shimcha bog'lagiq yoping. Agar qon oqishi to'xtamasa, jaroxatlangan sohani o'z yuragingizdan balandroq ko'taring va bosimni ushlab turing.

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

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

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

MURABBIYGA MASLAXATLAR. *Orttirilagn imunitet tanqisligi sindromi (OITS) va boshqa yuqumli kasalliklar oldidagi qo‘rquv sizga sportchiga yordamga halal berishi kerak emas. Siz faqat zararlangan qonni tanangizdagi ochiq jaroxat bilan kontaktga kirishishiga yo‘l qo‘yib bersangizgina hayotingizni havfga qo‘yasiz, shuning uchun sportchilaringizdan birontasi OITS kasalligi bilan og‘rigan bo‘lsa ko‘rish uchun qo‘lqoplar sizni himoya qiladi. OITSDan himoyalani sh bo‘yicha qo‘shimcha ma‘lumotlar olish uchun o‘zingizni sport direktoringiz, liga yoki kasalliklar nazorati va profilaktikasi Markazidan (KNM) maslaxat (konsultatsiya) oling.*

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

Cho‘zilishlar va uzilishlar.

Gimnastikachilarga beriladigan jismoniy yuklamalar ko‘pincha mushaklar va paylar (cho‘zilishi) yoki bog‘lamlarni (uzilishlar) jaroxatlanishiga olib keladi. Agar sportchi ahamiyatsiz cho‘zilish yoki uzilish olgan bo‘lsa, siz shu vaqtning o‘zida quyidagi jaroxatlarga ishlov berish uslubiyatini qo‘llashingiz kerak:

Sportchini va tanani zararlangan qismni takroriy jaroxatlanish yoki havfdan himoya qiling.

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

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

Jaroxatga muzli haltachani elastik bog‘lagich bilan maxkamlab, kompres qo‘ying.

Jaroxatlangan sohada qon to‘planib qolmasligi uchun uni yurak darajasidan yuqoriga ko‘taring.

SHishlar va shikastlanishlar.

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

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

Miya chayqalishi – bu miyani zararlanishi. U boshga shikast etkazish yoki zarba bilan chaqirilishi mumkin. Xatto kuchsiz tuyilgan “quloqlardagi jarang”, zarba va shikast havfli bo‘lishi mumkin.

Miya chayqalishini tashqaridan ko‘rinmaydi. Chayqalish alomatlari va simptomlari jaroxatdan keyinoq paydo bo‘lishi yoki umuman paydo bo‘lmasligi yoki jaroxatlanishdan xaftalar o‘tgandan keyin namoyon bo‘lishi mumkin. Agar bola miya chayqalishini har qanday alomatlari haqida xabar bersa yoki o‘zingiz ularni sezsangiz, shu ondayoq tibbiy yordamga murojat qiling.

Miya chayqalishining alomatlari va simptomlari

Ota-onalar va vasiylarga sezilgan alomatlar.

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

- Tormozlangan va parishon ko‘rinish

- Sarosima
- Ko'rsatmalarni esdan chiqarish
- Qo'pol harakatlanish
- Savollarga tez javob qaytarmaslik
- Xushini yo'qotish (uzoq vaqt bo'lmasa ham)
- Hatti-harakati yoki harakterida o'zgarish
- Zarba yoki qulashgacha sodir bo'lgan voqealarni eslay olmaslik
- Zarba yoki qulashdan keyin sodir bo'lgan voqealarni eslay olmaslik.

Sportchi tomonidan xabar berilgan simptomlar:

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

Bolalarga chayqalishdan qochishga qanday yordam beri kerak?

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

- Bolalar o'z sport turi qoidalari va havfsizligi bo'yicha murabbiy ko'rsatmalarini bajarayotkaniga ishonch hosil qiling.
- Ularni etarli darajada sportcha hulq-atvorni doimo namoyon qilishga chaqiring.
- Miya chayqalishi alomatlari va simptomlari o'rganing

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

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

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

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

Jiddiy jaroxatlar.

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

Agar siz, gimnastikachi boshiga zarba olganini gumon qilayotgan bo'lsangiz, unda simptomlar engil bo'lishiga qaramay, bu jaroxatni jiddiy deb xisoblashingiz kerak. Agar simptomlar faqat engil bo'lsa – masalan, bosh og'rig'i, uni ota-onasini chaqiring va ularni vrachga murojat qilishlariga majbur qiling. Agar gimnastikachi hushini yo'qotsa, xotirada buzilishlarga ega bo'lsa, boshi aylansa, quloqlari jaranglasa, burnidan yoki quloqlaridan qon yoki suyuqlik oqsa, ko'zlari xiralashsa, demak, shu ondayoq tez tibbiy yordamni chaqirish (TTYO) lozim. Qo'shimcha ma'lumotlarni olish uchun "Ogoh bo'ling: Bolalar va o'smirlar sportida miya chayqalishi" ma'lumotlar jamlanmasiga

qarang. Agar siz, gimnastikachida umurtqa pag'ona jaroxatlanganini, bo'g'imlar qo'zg'alishi yoki suyak sinishlarini sezgan bo'lsangiz, uni qimirlatmang.

Issiqdan mushaklarni tortishishi.

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

Issiqdan holdan toyish.

Issiqdan holdan toyish – issiqlik stressi bilan uyg'unlikda, zo'riqishli faoliyat bilan chaqiriladigan shok holatiga o'xshaydi. Tashnalik va elektrolitlar zahirasini sarflanishi uyg'unlikda organizmni me'yorda ishlashiga imkon bermaydi. Simptomlar – charchash, madorsizlik va o'ta issiqni his qilish. Alomatlar – issiq va nam yoki quruq teri, puls va nafas tezlashishi, ehtimol konvulsiyalar, xushni yo'qotish, nafas yoki yurak to'xtashi.

Agar siz, sportchi issiqlik zarbasini olganini gumon qilayotgan bo'lsangiz, tez tibbiy yordamni chaqiring va ilojiboricha tez uni sovutishga harakat qiling. Ortiqcha kiyimlarni eching va gimnastikachi tanasini sovuq nam sochiq yordamida, yoki unga sovuq suv sepib yoki sovuq vannaga solib sovuting. Muz solingan haltachalarni qo'ltiqlarga, bo'yin, belga, qoringa va paxlarga qo'shing. Agar sportchi hushida bo'lsa unga ichish uchun muzdak suv

bering. Agar hushsiz yoki uni yo‘qatayotgan bo‘lsa, suyuqlik og‘izdan chiqib ketishi uchun gimnastikachini yonboshiga yotqizing. Issiqlik zarbasidan zararlangan gimnastikachi vrachdan yozma ruxsatnoma olmaguniga qadar sport zaliga qaytmasligi kerak.⁴

1.4.TRENIROVKA MASHG‘ULOTLARINI QIZIQARLI VA SAMARALI UYUSHTIRISH

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

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

MASHG‘ULOTNI REJALASHTIRISH

Mashg‘ulotni rejalashtirish gimnastikachiga o‘rgatilishi kerak deb aniqlangan konkret elementlarni o‘z ichiga oladi; shu elementlar bilan bog‘liq yordamchi mashqlar, kombinatsiyalar, vazifalarni ishlab chiqish; nihoyat munosib mashg‘ulotni tashkil qilish. Egiluvchanlikni namoyon qilish, mashg‘ulot rejasiga ega bo‘lishdek muhimdir. Agar gimnastikachiga biror bir mashq qiyinchilik to‘g‘dirs, umumiy jadvalni o‘zgartirib bo‘lsa ham, uning

⁴ “Coaching youth gymnastics” Shannon Miller. 32-45 p.

mashg'ulotiga qo'shimcha vaqt ajrating. Xullas, agar o'quvchilar asosiy elementlarni o'zlashtira olmasa, ular murakkabroq elementlarni to'g'ri va xavfsiz bajara olmaydi.

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

MURABBIYGA MASLAHAT. Mashg'ulotga rivojlanishning affektiv va kongnitiv ko'nikmalarini kiritish uchun, yangi elementlar va kombinatsiyalar, harakat turlarini yoki o'qish va o'rgatishning noyob vositalarini yaratish, jihozlari komplektini o'zgartirish usullarini kiritish kerak. Bunday yangi elementlar kiritilganda sportchilarning gimnastik zahiralari to'ladi va yangi vazifani bajara olganligini xis qiladi.

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

BOSHQARILADIGAN YANGILIKLAR

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

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

1-qadam: o'zgartirilgan vazifalar bering.

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

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

2-qadam: sportchilarga vazifani tushunishga yordam bering.

Sportchi o'zgartirilgan vazifani yoki tayyorgarlik mashqini bajarayotganda, siz kerakli paytda mashg'ulotni to'xtatib, ko'rib turgan xatolar yuzasidan savollar berishingiz kerak. Bunday qilganda, siz sportchiga mashqning maqsadini, unga erishish qanday texnikadan foydalanishi kerakligini yaxshiroq tushunishga yordam berasiz.

VAZIFANI TEKSHIRISH

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

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

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

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

MURABBIYGA MASLAXAT. *Agar sportchingiz nima qilishni tushunmasa, savollarni shunday tuzish kerakki, u ikki variantdan tanlay olsin. Masalan, “Ko’prikdan itarilish uchun qanday usuldan foydalansa yaxshi bo’ladi?”, sportchi: “Qo’llar bilan aylanma harakatni bajarish” deb javob beradi. Keyin aniqlab oling: “Sen sakrashdan oldin yoki sakrash paytida qo’llaringni siltamoqchimisiz?”*

Boshida to’g’ri savol berish qiyin, chunki sportchi kam tajribaga ega yoki umuman sportda tajribasiz. Siz o’quvchilarga nima qilish kerakligini gapirib berishdan o’zingizni tiyishingiz kerak. Buning o’rniga sportchilar

sizning o'zgartirilgan vazifalar va savollarinigizdan muvaffaqiyatga erishish uchun texnik tayyorgarlik va to'g'ri tushunilgan asoslar, quvvat va emotsiyalar ustidan nazorat qilish, katta ahamiyatga egaligini tushunishlari kerak. Qanday qo'nikmalar muhimligini sizdan eshitganidan ko'ra, o'zi tushungani yaxshiroq.

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

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

4-qadam: boshqa vazifada mashqlarni takomillashtiring.

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

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

O‘YINLAR, MASHQLAR VA TAYYORGARLIK

BO‘YICHA G‘OYALAR

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

PECHENEXO‘R MAHLUQ

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

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

Variantlar:

- Pechenexo‘r mahluqni tez-tez almashtirish.
- YUrishni boshqa harakatga o‘zgartirish (masalan, sakrash, xayvonlarni harakatlari).

XALQALAR

Maqsad. Harakat, kardiorespirator chidamlilik va kuch ustida ishlash.

Tasvirlash. Xalqalarni bolalar sonidan ikki baravar kam sonda polga joylashtiring. Bolalarni uning atrofida joylashtiring. “Yuguring” buyrug‘iga ko‘ra, atrofida bir-biriga va xalqaga tegmasdan yugurishlari kerak. “Xalqalar” buyrug‘i bilan har bir bola o‘z yaqinida turgan xalqaga sakrab chiqishga harakat

qiladi. Xalqasiz qolgan bolalar biror bir mashq bajarishadi, masalan, tayanib yotib qo'llarni bukib yozish yoki oyoqlarni kerib-juftlab sakrash.

Variantlar:

-Xalqa yonida turishni, masalan, yugurish, burilish, sakrashlarga almashtiring.

-Xalqasiz qolgan bolalarga beriladigan mashqlarni o'zgartiring.

-Nafaqat xalqasiz qolgan bolalarga, balki boshqalarni ham mashq qilishga majbur qiling.

MASHQLAR BILAN YUGURISH

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

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

Variantlar:

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

QO'NISH MUSOBAQASI

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

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

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

Variantlar:

-Sakrab tushishning turlicha usullaridan foydalaning – tanani to'g'ri tutib, oyoqlarni bukib, 180⁰ ga burilib, tanani to'g'ri tutib orqaga va hokazo.

-Turli joy va balandliklardan sakrang. Mustaxkam asbob yoki predmetdan sakrash kerak.

BIR BIRIDAN O'ZISH ESTAFETASI

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

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

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

Variantlar:

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

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

MASHQLAR VA CHIQISHLAR

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

MASHQLARNI NAVBATMA-NAVBAT BAJARISH

(KETMA-KET MASHQLAR)

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

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

Gimnastikachilar talab qilingan harakat bilan gilam bo'ylab harakatlanadilar. Ularning harakatini to'g'irlang va ular mashqni yakunlaganda aks aloqaga chiqing. Bu har bir mashg'ulotda lokomotor va akrobatik va elementlarini kiritish uchun eng yaxshi usuldir. Bu vazifa o'rtacha va murakkab darajadagi mashqlarni o'rganishdan oldingi razminka sifatida juda foydali bo'lishi mumkin. Ushbu shaklda vaqtni o'tkazish gimnastikachilarga egallagan ko'nikmalarini yanada takomillashtirishga yordam beradi.

Variantlar:

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

MUVAFFAQIYATLI CHIQISHLAR

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

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

Variantlar:

-CHiqishlar sonini o'zgartiring. Musobaqa darajasini, mahoratni va yoshini hisobga oling.

-Birinchi chiqish uchun mukofotlarni o'zgartiring.

TIZZALARNI BUKMASDAN TURNIKDA MASHQLAR

BAJARISHNI NAMOYON QILISH

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

Tasvirlash. Gimnastikachi turnikda kamida besh marta tizzalarni bukib mashqni bajarishi kerak. U har birini baland ovoz bilan sanab turadi. Oltiga etganda, gimnastikachi namoyish qilishni tugatadi. Qo'yilgan maqsadga etmaguncha, namoyish qilish hisoblanmaydi.

Variantlar:

-Ruxsat etilgan bukishlar sonini o'zgartiring.

-Tizzalarni bukish o'rniga boshqa xatoliklardan foydalaning.

BOSHNI BALAND TUTIB NAMOYISH QILISH

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

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

Variantlar:

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

MASHQ GURUHLARI

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

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

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

Mashqlar, vazifalar va umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulot maqsadiga muvofiq bo'lishi kerak. Bittadan ortiq mashq guruhi ehtiyotlashni talab qilmasligi kerak. Sportchilar qolgan hamma mashqlarni o'zlari bajara

olishlari kerak. Guruhga o'ylangan va kiritilgan mashqlarga qarab, siz gimnastikachilarga yordam berish uchun bir joyda turishingiz yoki guruhdan guruhga borib yordam berishingiz mumkin. Har qanday holatda ham barcha guruh gimnastikachilari nazorat ostida bo'lishi kerak. Siz ularni hammasini ko'rishingiz kerak. Guruhdagilardan birortasiga ham teskari qarab turmang.

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

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

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

GIMNASTIKA MASHQLARIGA O'RGATISH

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

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

SPORTCHILARGA MASHQNI TASVIRLAB BERING

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

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

Sportchining diqqatini torting

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

Bundan tashqari, gimnastikachilarni shunday joylashtiringki, yu ular sizni ham ko'rsin, ham eshitsin. Ularni o'zingizga qaratib joylashtiring va ularning orasida etarlicha masofa bo'lsin (ularni diqqatini xech narsa bo'lmasligi kerak). Gapirishdan oldin ulardan sizni hammasi ko'rayotganini so'rang.

Mashqni nomini ayting.

O'rgatayotgan mashqning bir nechta tarqalgan nomi bo'lishi mumkin, lekin siz mavsum boshlanishidan oldin hamkasblaringiz bilan qaysi nomni qo'llashingizni xal qilib olishingiz kerak. Bu chalkashliklarni oldini olishga va gimnastikachilar orasida to'g'ri tushunishiga yordam beradi. Siz yangi mashqni

tanishtirganingizda, uni ko‘p marotaba ayting. SHunda sportchilar keyinchalik mashq nomini mashq bilan avtomatik tarzda moslashtirishadi.

Mashqning ahamiyatini tushuntiring.

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

MURABBIYGA MASLAHAT. O‘qitayotgan har bir mashqni detallarga (bo‘limlarga) bo‘lib tushuntiring. Bu sizning so‘zlaringizni tushunishga, mashqlarni ko‘rsatishingizga va gimnastikachilarni o‘rgatishingizga yordam beradi.

MASHQNI KO‘RSATIB BERING

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

Mazkur maslaxatlar demonstratsiyani samarali bo‘lishida yordam beradi:

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

MASHQNI TUSHUNTIRING

Sportchilarga mashqni ham ko‘rsatib, ham qisqa qilib tushuntirsa ancha samaralidir. YAxshisi oddiy atamalardan foydalaning, imkon bo‘lsa, oldin o‘rgatilgan mashqlar bilan bog‘lang. Sportchilardan u tushunarli bo‘lgan

bo‘lmaganligini so‘rang. Eng yaxshi usul – ulardan tushunganlarni takrorlab berishni so‘rang. Savollar bering, masalan: “Avvalo nima qilasan?” va “Keyinchi?”. Agar sportchi ikkilansa yoki o‘zini yo‘qotib qo‘ysa, siz demonstratsiya va tushuntirishni takrorlashingizga to‘g‘ri keladi. Imkon bo‘lsa, gimnastikachilarga boshqa tomondan tushunarli bo‘lishi uchun boshqa so‘zlardan foydalaning.

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

1.Mashqni yaxlit holatda qanday to‘g‘ri bajarilishini sportchilarga ko‘rsating.

2.Uni qismlarga va komponentlarga bo‘ling.

3.Sportchilarni o‘rganilgan komponentlarni alohida bajarishga majbur qiling. Masalan, oldinga o‘mbaloq oshish va oyoqni orqaga siltab, bir oyoqda deysinib qo‘llarda tik turish.

4.Sportchilar mashqni qismlarga bajarishni ko‘rsatgandan keyin mashqni yana bir marta yaxlitlab tushuntiring.

5.Sportchilarni boshqa komponentlar yoki mashqlar ketma-ketligi bilan mashqlarni ishlashga majbur qiling.

MASHQNI QANDAY BOSHLASH KERAK

Mashq texnikasini ishlashdan oldin quyidagilarni bajaring:

-mashq nomini ayting;

-elementni yoki o‘rgatadigan elementlarni tushuntiring;

-mashqni ko‘rsating;

-nima uchun kerakligini tushuntiring;

-gimnastikachilarga mashqni necha marotaba bajarish kerakligini yoki tanaffusda boshqa mashqlarni bajarish mumkinligini ayting.

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

Yosh sportchilarning diqqati oʻzgaruvchan, va uzoq vaqt demonstratsiya qilish yoki tushuntirish meʼyorini yoʻqotishga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, mashqni tasvirlash, demonstratsiya qilish va tushuntirishga umuman olganda siz bir necha daqiqadan ortiq vaqt sarflamasligingiz kerak. Keyin gimnastikachiga mashqni bajarishni talab qiladigan vazifa yoki oʻyinni taklif qiling.

MURABBIYGA MASLAHAT. *Texnikaning jadallashishi sport zaliga demonstratsiyaning yangi uslublarini olib keldi. Bozorlarda gimnastika boʻyicha koʻpgina DVD-disklari taqdim etilmoqda. Agar sizda portativ DVD-pleer boʻlsa, u yordamida mashqni qanday bajarilishini koʻrsatib koʻring. Agar sizga bu mashqni koʻrsatib berish yoki uni sizning oʻzingizga koʻrsata oladigan kimsani topish qiyin boʻlsa, bu uslub ayniqsa foydalidir. DVD-disklar yoshi kattaroq gimnastikachilar uchun juda samaralidir, ekranda koʻrayotgan elementlarni oʻz chiqishlarida oʻtkazish ularda yaxshiroq chiqadi.*

SPORTCHILAR MASHQNI QANDAY QILAYOTGANINIGA DIQQAT BILAN QARANG

Agar sizning tanlagan mashqingiz oʻquvchilarning imkon doirasidan chetga chiqmasa va siz uni yaxshi tasvirlagan, tushuntirgan hamda demonstratsiya qilgan boʻlsangiz, sportchilar uni bajarishga tayyor boʻlishi kerak. Baʼzi gimnastikachilarga, ayniqsa kichik yoshdagi guruhlariga, boshidagi bir nechta urinishlarda jismoniy dalda kerak boʻladi (masalan, ehtiyotlash). Bunday yordam ularda mashqni mustaqil bajarishda oʻziga ishonch paydo qiladi.

Sizdan oʻqituvchilik majburiyatingiz gimnastikachi qachonki qanday bajarish kerakligini tushunganida tugatilmaydi. Aslida, siz gimnastikachini mahoratini takomillashtirganingizda sizning mehnatingiz boshlanadi. Muvaffaqiyatsiz mashgʻulotni diqqat bilan kuzatish – kasbning ahamiyatli qismidir. Siz xatolarni topib texnikani toʻgʻirlaysiz va ularni ijobiy tomonga

o'zgartirasiz. Ijobiy qarma-qarshi alaqa gimnastikachilarda mashq qilish va namoyish qilishni yaxshilashga bo'lgan xohishni kuchaytiradi.

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

Sportchilarga mahoratni takomillashtirishga yordam bering.

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

Sportchilarning ko'nikmalarini shakllantiring.

O'qituvchining asosiy majburiyatlaridan biri – mashqni muvaffaqiyatli bajarganda uni e'tiborga olish va harakatini yoki o'zini tutishni maqtash. Gimnastikachi yakkacho'pda orqaga to'ntarilishni sekin bajarmoqda, siz shu tobda: "Juda yaxshi to'ntarilish! Ayniqsa, oxiridagi tashlanish menga yoqdi. Juda yaxshi ish!" Bu va jilmayib bosh barmoqni ko'rsatish gimnastikachida zarur texnikani mustahkamlashga yordam beradi. Biroq, ba'zida zarur texnikani mustahkamlanishni ko'p vaqt kutishga to'g'ri keladi. Mashq noto'g'ri bajarilganda sportchilarni maqtash kiyin bo'ladi. Bunday hollarda qanday yo'l tutish kerak?

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

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

1.Kichigidan boshlang.

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

2.Mashqlarni kichik qismlarga bo'ling.

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

3.Bitta mashq komponentini bir martada qayta ishlang.

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

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

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

5.Talablarni kamaytiring.

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

6.Asosga qayting.

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

MURABBIYGA MASLAHAT. Katta guruhdagi yoki yuqori malakali sportchilar muslaqil ravishda shug'ullanishlari mumkin. Jamoadagi sog'lom

muhit va to'g'ri rahbarlik ostida gimnastikachilar o'z chiqishlari hamda ularni yaxshilash to'g'risida o'ylashadi. Mustaqil mashg'ulotlarni trenirovka mashg'ulotlarida qo'llash maqsadga muvofiq, chunki sportchi tajriba qilishi va yangi mashqlarni o'rganishi mumkin.

XATOLARNI TOPISH VA TO'G'IRLASH

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

Sportchiga xatosini to'g'irlashga yordam berish uchun, ularni chiqishini nazorat qilish va baholashdan boshlang. Qaysi tipdagi xatolikka yo'l qo'yilayotganini aniqlang. Diqqat bilan kuzating, gimnastikachi mashg'ulotdami, musobaqadami yoki ko'proq xatolar turnirlarda muntazam ravishda yo'l qo'yilayotganini kuzating. Agar yuqorida keltirilganlar kuzatilsa, bu chiqishlardagi xatolar deb hisoblanadi. Bunday holatda siz gimnastikachini o'zining darajasidan past darajada namoyish qilish sababini topishingiz kerak. Balki, ular asabiylashayotgandir, ehtimol musobaqa sharoiti chalg'itayotgandir. Agar gap o'rganish jarayondagi xatolar to'g'risida bo'lsa, siz gimnastikachiga darsda o'rganilayotgan mashqni egallashda yordam berishingiz kerak.

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

Murabbiylar yangilishishini eng ko'p tarqalganidan biri – aks aloqani va xatolarni to'g'irlashni noto'g'ri berilishidir. Bunda shoshilmang. Noto'g'ri aks aloqa yoki yomon maslahat o'quv jarayoniga zarar keltiradi. Agar muammo

sababi yoki uni to'g'irlash yo'llariga amin bo'lmasangiz, ishonch hosil qilguningizga kuzatishni va tahlil qilishni davom ettiring. Umuman, xatolarni tuzatishdan oldin ular tasodifdan yuz bermaganligiga amin bo'ling.

Xatolarni bittalab to'g'irlang.

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

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

Xatolarni tuzatish uchun ijobiy aks aloqadan foydalaning.

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

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

1.Omadli namoyish va intilishni rag'batlantirish.

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

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

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

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

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

- sportchi nima qilish kerakligini tushuntirish va demonstratsiya qilish. U noto'g'ri qilganini ko'rsatmang;

- agar ayon bo'lsa, sababini (yoki sabablarini) tushuntiring;

- agar ayon bo'lsa, nima uchun shunday tuzatishni tavsiya qilayotganingizni tushuntiring.

3.Sportchi sizning fikringizni tushunayotganiga ishonch hosil qiling.

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

4.Sportchini yaxshilanishiga ta'sir etuvchi sharoitni yaratib bering.

Gimnastikachilar fikringizni tushunib turgan taqdirda ham, har doimam birdan xatolarini tuzata olmaydi. Ularning xafsalasi pir bo'lganda yoki tuzatish qiyin kechganda, siz ularni tirishqoqlik bilan ishni davom ettirish uchun ruxlantiring. Murakkab vaziyatlarda gimnastikachiga bu ko'p vaqt talab qilishini

va ko‘proq mehnat qilgandan keyin yaxshilanishini eslatib qo‘ying. O‘ziga ishonmagan sportchilarni tetiklantiring, “Bugun sen iyagingni turnikka yaqinroq olib kelasanyu mashq qil, mustahkamla, shunda kuchli bulasan va ko‘tarilib to‘ntarilishni muammosiz bajarasan”ga o‘xshash gapiring. Bu sportchini ruxlantiradi va u tanasini mustahkamlaydi hamda baland-past qo‘shpoyadagi mahoratini oshiradi.

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

Xatolarni tuzatishga doir oxirgi mulohaza: gimnastika bu yo‘nalishda yagona (noyob) istiqbol taklif qiladi, chunki bir nechta sportchi bilan bir vaqtda ishlash mumkin. Guruhga qanday qilib shaxsiy xayrihoxlik fikrini berish mumkin. Mashq bajarish jarayonida gimnastikachiga baqirish (yoki uyaltirish) o‘rniga, uni bir chetga olib yuzma-yuz gaplashing. Aks aloqaning bunday shakli qator imtiyozlarga ega:

- Gimnastikachilar shaxsiy muloqatni tez o‘ziga oladi.

- Boshqa sportchilar ilgaridek mashqni harakatda qayta ishlaydi. Ular sizning gapingizni eshitadigan holatda emas.

- Madamiki guruhning boshqa a‘zolari mashg‘ulotni davom ettirar ekak, mulohazani oddiy va lo‘nda qilishga to‘g‘ri keladi, chunki gimnastikachiga shunisi tushunarliroq bo‘ladi.

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

YOMON XULQ BILAN ISHLASH

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

TASHABBUSNI SO'NDIRISH

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

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

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

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

JAZOLASH

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

-Sportchilarni hozirda va kelajakda rivojlanishiga yordam beradigan xush muomala shaklida jazolang. Xech qachon jazolashdan qasos olish yoki o'zingizni yaxshi xis qilishingiz uchun foydalanmang.

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

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

-Jazolarni qo'llaganda ketma-ketlikni saqlang.

-O'zingizni aybdor sezaigan choralar bilan jazolamang. Agar kerakli paytda munosib jazo topa olmasangiz, o'ylab topganngizcha sportchiga keyinroq gaplashib qo'yishingizni ayting. Uning o'zini ham jazoni o'ylab topishga jalb qilish mumkin.

-Jazolaganingizdan keyin, sportchiga nisbatan "kek saqlayapti" deb o'ylashga yo'l qo'ymang. Doim ular jamoa uchun muhimligiga ishontiring.

-Siz jazo deb hisoblagan narsani, sportchi ijobiy qo'llab qo'vvatlash sifatida qabul qilmasligi kerak. Misol uchun, ma'lum faoliyatni bajarishni ta'qiqlash yoki mashg'ulotning qismini, aynan o'quvchi xohlagan qismini o'tkazib yuborish uchun buyruq berish.

-Xech qachon sportchini namoyish paytida qilgan xatosi uchun jazolamang.

-Xech qachon jismoniy harakat yoki mashqlar – yugurish yoki tayanib yotib qo'llarni bukib yozish bilan jazolamang. Bu faqat sportchida jismoniy tarbiyani yoqtirmaslikka olib keladi, biz esa ularda unga nisbatan butun umrlik muxabbat uyg'otmoqchimiz.

-Jazodan aql bilan foydalaning. Doimiy jazo va tanqid, sportchini sizdan xafa bo'lishi hamda qiziqishlarini boshqaga o'zgartirishga olib keladi.

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

NAZORAT SAVOLLAR:

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

⁵ "Coaching youth gymnastics" Shannon Miller. 48-60 p.

II BOB. GIMNASTIKA TARIXI

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

2.1. GIMNASTIKA SPORT YO‘NALISHINI VUJUDGA KELISHI

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

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

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

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

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

Yuksak natijalarga erishgan gimnastikachilar mahorati-bularning barchasi shu ajoyib sport tarixini tashkil etadi. Jahonning Taniqli sportchilari

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

orasida O‘zbekiston gimnastikachilari qanday o‘ringa ega bo‘lishgan? Ular Respublika nufo‘zini ko‘tarishga qanday hissa qo‘shishmoqda?

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

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

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

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

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari» asarida jismoniy mashqlarga katta e’tibor beradi. Salomatlikni muxofaza qilish qoidalarini ko‘rib chiqar ekan, olim jismoniy mashqlarning sog‘lomashtirish va davolash amaliyotida tutgan o‘rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so‘z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo‘lib jismoniy Mashqlarni ta’riflaydi: «O‘zluksiz chuqur nafas olish

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

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

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

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

O'ZBEKISTONDA MUSTAQILLIKDAN AVVALGI

GIMNASTIKANING RIVOJLANISHI

1880 yilda maxsus hay'at Turkiston o'lkasida Cherkov qoshidagi to'rt yillik bilim yurtlari uchun dastur ishlab chiqdi. Bu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografiya, chevarlikni o'rganish darslari va gimnastika

mashg'ulotlarini o'tkazish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur ham bir necha yildan so'ng uch yillik o'quv jarayoniga mo'ljallangan dastur bilan almashtirildi. Yangi dasturdan gimnastika darslari olib tashlandi.⁷

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

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

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

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

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

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

«Gimnastika va jismoniy mashqlar shinavandalari jamiyati»ning Nizomida (1904 yilda Toshkentda toʻzilgan) qayd etilishiga oʻquv uassasalarining talabalari jamiyatga aʼzo boʻlishlari mumkin boʻlmagan.

Oʻsha davrda yagona pedagogika bilim yurti boʻlib Turkiston oʻqituvchilar seminariyasi (1978 yilda Toshkentda ochilgan) xisoblangan. Seminariya Turkiston oʻlkasida rus va rus-tuzem maktablari uchun oʻqituvchilarni etkazib berardi. Bu oʻqituvchilar jismoniy tarbiya toʻgʻrisida eng sodda tasavvurlarga ega edilar. Gimnastika boʻyicha oʻquv rejasidakoʻrsatilgandek, «Tarbiyalanuvchilarning gimnastik mashqlari – saf mashqlari, erkin harakatlar, gimnastika oʻyinlari va gimnastik jihozlar bilan bajariladigan mashqlardan iborat edi».

Baʼzida Toshkentda shved va fransoʻz gimnastikasi oʻqituvchilarini tayyorlash boʻyicha qisqa muddatli oʻquv kurslari tashkil etilar edi. Ularda oʻqish haqi juda ham yuqori boʻlgan. SHuning uchun kurs tinglovchilari soni 10-15 kishidan iborat boʻlardi.

1904 yilda «Gimnastikada va jismoniy mashqlar shinavandalari jamiyati» toʻzildi. Bu davrda gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash, irgʻitish kabi mashqlar ham kirgan. Biroq bu respublikamizdagi dastlabki sport jamiyati boʻlib, gimnastikani kelgusi rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega edi. Mazkur jamiyat bir guruh sportchilar tashabbusi bilan toʻzilgan boʻlib, 15-20 kishidan iborat edi. Toshkentda gimnastika-qilichbozlik maktabi ochilgan esa, jamiyat yanada ommaviylashib, uning aʼzolari soni ortib bordi. Lekin avvalgidek, bu davr gimnastikasi tarkibida zamonaviy gimnastika talablariga javob bermaydigan mashqlar mavjud edi. Musobaqalar ham oʻtkazilmas edi.

Maktablardagi jismoniy tarbiya muammolari Toshkentda 1910 yil 26 dekabrda 1911 yil 2 yanvargacha oʻtkazilgan oʻrta bilim yurtlari oʻqituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyida koʻrib chiqildi. Jismoniy tarbiya boʻyicha maxsus seksiya tashkil etilib, keng doiradagi muammolar: dastur mundarijalari, sotalar soni, oʻqitish uslubi boʻyicha tavsiyanomalar ishlab chiqildi. Qurultoy qarorlarida gimnastikadan dars berish ham erkaklar,

ham ayollar o'quv muassasalaridagi tarbiya tizimi uchun zaruriy ekanligi ta'kidlab o'tilgan.

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

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

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

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

1918 – 1948 YILLARDA O'ZBEKISTONDA GIMNASTIKANING RAVNAQ TOPISHI

1918 yilda «Bolalar sport klubi» ochilganbo'lib, unda o'yinlar va gimnastika mashqlari o'tkazilar edi. 1919 yildan boshlab, talabalar o'rtasida «olimpiya o'yinlari» deb ataluvchi turli musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi.

1920 yil 10oktyabrda 1O'rta Osiyo olimpiadasi ochildi. Bu anjuman jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilar uchun katta hodisa bo'ldi va

ularning yutuqlarini namoyish etish imkonini berdi. 1921 yilda Turkfront vseobuch boshqarmasi qoshida jismoniy madaniyat Markaziy Soveti tashkil etiladi. Uning maqsadi – turli jismoniy madaniyat tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismoniy tarbiyalash ishlarini rejaga muvofiq boshqarishdan iborat edi.

1921 yilda II Oʻrta Osiyo Olimpiadasi ochildi. Uning dasturi I olimpiada dasturiga nisbatan ancha kengaytirilgandi.

1919 – 1921 yillarda Fargʻona maktabida jismoniy madaniyat boʻyicha dars bergan G.M. Bernatskiyning xikoya qilishicha, gimnastika darslari majburiy boʻlgan va talabalar tomonidan sevilib oʻrganilgan.

1920 yilda Fargʻona oblasti harbiy komiteti qoshidagi Vseobuch boʻlimi «Besh yillik maktablarning 1 va 2 sinflarida jismoniy tarbiyadan taʼlim berish boʻyicha qisqa dastur»ni ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash oʻyinlari bilan shugʻullanish nazarda tutilgan. Mazkur dastur mundarijasida quyidagilar bayon etilgan. «Gimnastika maqsadi-toʻgʻri jismoniy rivojlanishga erishish, organizm faoliyatidagi kamchiliklarni toʻzatishtirish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yoʻzaga keltirish, tartib-intizomni rivojlantirish va asab sistemasini mustahkamlash.

YUgurish: yurak, oʻpka, ovqat xazm qilish aʼzolarining faoliyatini faollashtirish, ichki aʼzolar mushak tolalarini rivojlantirish, iroda va shijoatni kamol toptirish.

Sakrash: yuqorida koʻrsatilgan xislatlar hamda epchillikni rivojlantirib, mushaklarni tez qisqartirishiga yordam beradi.

Oʻyinlar: umumiy jismoniy rivojlantiruvchi taʼsir koʻrsatib, asab tizimini mustahkamlaydi, ruhiy hislatlarni rivojlantirib, mustahkamlaydi va umuman pedagogik tarbiya vositalaridan biri hisoblanadi».

Oʻqituvchiga quyidagilar tavsiya etilgan:

Mashgʻulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda oʻtkazilishi kerak. Jismoniy madaniyat Soveti qoshidagi ilmiy seksiya tomonidan jismoniy madaniyat bilan shugʻullanuvchilarni tekshirish boʻyicha antropometrik

laboratoriya tashkil etildi. Butunrossiya markaziy ijroqo'mi Prezidiumining 1923 yil 27 iyuldagi qaroriga muvofiq Turkiston ijroqo'mi qoshida jismoniy madaniyat bo'yicha o'lka soveti ta'sis etilgan bo'lib, u respublikada jismoniy madaniyat va sportni ravnaq topshirishni boshqarish va nazorat qilish organi hisoblangan. 1924 yilda butunturkiston Spartakiadasi o'tkazildi. SHu sport anjumanlari respublikada gimnastikani rivojlantirishga salmoqli hissa qo'shdi. 1924 yilda milliy davlat chegaralanishi natijasida O'zSSRning tashkil etilishi o'lkamizda jismoniy madaniyat, jumladan, gimnastikani rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratdi. Bu sport to'g'ri mahalliy yoshlar orasida o'z muxlislarini topdi. Masalan, 1926 yilda Toshkentda tashkil etilgan 3ta to'garak a'zolaridan 160tasi o'zbeklar edi. SHunga qaramay malakali mutaxassislarning etishmasligi gimnastikani rivojlanishiga xalaqit berardi.

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

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

1929 yilda Toshkentda birinchi marta jismoniy madaniyat to'garaklari orasida sport gimnastikasi bo'yicha jamoa musobaqalari o'tkazildi. Bu davrda gimnastikada to'rtkurash mavjud edi: turnik, halqalar, «eshak» (kozyol) va erkin mashqlar. 1931-34 yillarda butunittifoq jismoniy madaniyat majmuasini (GTO) tashkil etilishi respublikaning sport hayotida muhim xodisa bo'ldi. Buning natijasida gimnastikani yanada rivojlanishi uchun imkoniyat yaratildi. Gimnastikachilar mahorati oshib bordi. 1933 yilda Toshkentda bo'lib o'tgan gimnastika bo'yicha birinchi rasmiy birinchilikda, so'ngra esa kelgusi yillarda E.Dxin, B.YAstrebov, E.Eletskaya, B.Bogatova, V.Nazarova, N.Kotin,

A.Petuxov va boshqa gimnastikachilar katta yutuqlarga erishdilar. 1933 yilda butun O'zbekiston spartakiadasi bo'lib o'tdi. SHu yili «Dinamo» jamoalarining butunittifoq musobaqalarida O'zbekistonlik gimnastikachi Rubovskiy katta yutuqlarga erishdi va 2 o'rinni egalladi.

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

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

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

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

1936 yilda O'zbekistonda birinchi marta sport gimnastikasi bo'yicha bolalar birinchiligi bo'lib o'tdi. V.Lebedev va R.Tomilina respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'ldilar. YOsh gimnastikachilar G.Kust va

O.Sokolovskaya a'lo natijalarga erishadilar. Boshqa shaharlardan ham moxir gimnastikachilar etishib chiqadi. Masalan, CHervichenko – respublikaning eng kuchli gimnastikachilaridan biri hisoblangan.

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

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

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

1939 yilda butunittifoq musobaqalarda o'zbekistonlik yosh so'zuvchilar 2 o'rinni, gimnastikachilar 4 o'rinni, engil atletikachilar 6 o'rinni egalladilar.

Urushdan oldingi yillarda mahalliy millatga mansub gimnastikachilar bilan ishlash yaxshi yo'lga qo'yilgan edi. 1940 yilda respublika terma jamoasi tarkibida 4 ta o'zbek yigiti Jo'raev, Jabborov, Toxirov, ergashevlar bo'lgan. O'zbek qizlari orasidan Maqsudova, Ishoqova, Rozdanova kabi gimnastikachilar etishib chiqdi. O'zbek gimnastikachilarini tarbiyalashda Toshkent shahridagi 90 sonli maktab o'qituvchilarining, jumladan, L.Vapoevning xizmatlari beqiyosdir. Bu inson ko'plab yurtdoshlarimiz kabi Ulug' Vatan urushida halok bo'lgan. Urushdan oldingi davr vazifalariga mos ravishda ishni katta qurilishi jismoniy tarbiya tizimining mushtarak uslubiy asosi sifatida MMT (GTO) majmuasini

tashkil etilishi shu yillarda gimnastikani rivojlanishining asosiy omili hisoblanadi.

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

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

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

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

Buyun g'alaba yaqinlashgan sari ommaviy – sport ishlari faollashdi. Masalan: 1945 yilda o'quvchilarning ta'til vaqtida o'tkazilgan ommaviy – sport tabirlari rejasi an'anaviy shahmat turnirlari va otish musrbaqalaridan tashqari, Toshkentda gimnastika bo'yicha respublika bolalar musobaqalarini o'tkazishni ham mo'ljallagan.

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

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

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

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

1949 – 1990 YILLARDA GIMNASTIKACHILAR ERISHGAN

YUTUQLAR

Galina SHamray – Respublika chempioni, so'ngra SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, «Hurmat belgisi» Ordeni kavaleri (1957y.) birinchi Sovet absolyut jahon chempioni (1954y.), Jamoa hisobida Olimpiya chempioni (1954y.) xodada bajariladigan mashqlar bo'yicha SSSR chempioni (1955y.) Birinchi treneri Vasiliy Vasilevich Vnuchkov, SSSRda xizmat ko'rsatgan trener,

1955-66yillarda gimnastika kafedrasining katta o'qituvchisi. «Hurmat belgisi» ordeni bilan mukofatlangan (1971y.) Butunittifoq toifadagi hakam.

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

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

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

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

TAJRIBALI MURABBIYLAR

Sport gimnastikasini rivojiga xissa qo'shgan tajribali murabbiylar:

Vnuchkov V.V., Petuxov A.V., Arxangelskiy A.M., Pokrovskiy A.M., Petrov G.V., Indler G.V., Egorov YU.P., Popov YU.P., Isxakov YU.A., Surkin R.S., Melkumov B.V., Usikov V.I., Pak A., YUsupov B.M., Ibragimov T.S., Petrov YU.V., Neklyudov YU.M., Kurlyand V., Kotin N.V., Karimov T.S., Diomidov A.V., Kvetnoy S.X., Sarkisov R.G., Ermakov YU.Z., Bolshakov G.V., Aksenov V.F., Bondarenko Z.M., Kuznetsova Z.M.

1955 yildan boshlab Toshkent Davlat jismoniy madaniyat oliygohida kafedra mudiri lavozimida Egorov YUriy Pavlovich, Malomet Venyamin

Aleksandrovich, Xorobrov Vasiliy Aleksandrovich, YUsupov Botir Muxamedovich, Jorjoladze Georgiy Davidovich, Berezin Aleksey Maksimovich, Tojiev Muxammadali Usmanovich, Niyozbekov Ulug‘bek Rustamovich, Lebedev Nikolay Ivanovich, Efimenko Aleksandr Ivanovich faoliyat ko‘rsatishgan.

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

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

Kafedra o‘qituvchilari doimo o‘z kasbiy mahoratlarini oshirishga harakat qilishadi. Ular tomonidan darslik, maqolalar, uslubiy qo‘llanma, uslubiy tavsiyalar va ilmiy maqolalar nashr qilingan. Kafedra o‘qituvchilari va bitiruvchilari orasida fn doktori ilmiy darajasini ikki kishi Xankeldiev SH.X. va YUldashev X.K. professor ilmiy unvonini 3kishi – Xankeldiev SH.X., YUnusov T.T., YUldashev X.K., YUnusova YU.M. dotsent ilmiy unvonlarini 20dan ortiq kishi olishgan.

Gimnastika kafedrası o‘qituvchilari bir necha yillar davomida sport gimnastikasi bo‘yicha respublika terma jamoasi a‘zolari faoliyatining pedagogik nazoratida ishtirok etadilar va texnik tayyorgarlikni yanada mustahkamlash borasida tavsiyalar berdilar. Gimnastikachilarni muntazam ko‘zatuv natijalari ilmiy to‘plamlarda nashr qilinadi va sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga o‘z hissasini qo‘shdi.

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

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

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

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

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

SHunday tashkilotlardan biri Toshkentdagi Respublika Olimpiya rezervlari bilim yurti bo'lib, u 1961yil noyabr oylarida tashkil etildi. Mazkur

bilim yurtisobiq Ittifoqdagi sport yo‘nalishidagi birinchi umumta’lim maktab-internati hisoblangan. Bilim yurti murabbiylari va talabalari O‘zbekiston sporti rivojiga katta hissa qo‘shib kelmoqdalar.

G.Titov nomidagi Respublika sport yo‘nalishidagi umumta’lim maktab-internati (RSYOMI), hozirgi Respublika Olimpiya Zaxiralari kolledji bilim yurtining , sport gimnastikasi bo‘limi faoliyat ko‘rsatib kelayotgan davr isida ko‘plab yuqori toifdagi sportchilar tayyorlandi. Ular Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionati, xalqaro va umumittifoq musobaqalarida O‘zbekiston sha’nini muvaffaqiyat bilan ximoya qilishdi.

Bular, eng avvalombor, xizmat ko‘rsatgan sport ustalari: Irina Baraksanova 1985 yil jahon chempioni 1986 yilgi «YAxshi niyat o‘yinlari» chempioni, Oksana CHusovtina Olimpiya o‘yinlari chempioni , Rozaliya Galieva Olimpiya o‘yinlari chempioni .

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

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA GIMNASTIKANING RIVOJLANISHI

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

G.SHamray va E.Saadiy oltin an‘anasini ikkita ajoyib sportchi O.Chusovitina va R.Galieva davom ettirdilar. Ular 1992yilda Barselonada o‘tkazilgan Olimpiya o‘yinlarida sport gimnastikasi bo‘yicha chempionlik shohsupasini egalladilar. SHuningdek, O.Chusovitina astoyidil mashq qilishni davom ettirib, Atlantadagi Olimpiya o‘yinlarida qatnashish uchun litsenziya qo‘lga kiritdi. 1996 yilgi Olimpiya o‘yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzyak va

E.Valievlar ishtirok etishdi. O.Chusovitina musobaqalarda ko'pkurash finalida jahonning yo'zta kuchli gimnastikachilari orasida 10 o'rinni egalladi. U «Mehnat shuhrati» ordeni bilan treneri S.M.Kuznetsova esa O'zbekiston Respublikasining fahrli yorlig'i bilan taqdirlanishdi.

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

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

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

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

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

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

1993 yilda O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi munosabati bilan sport gimnastikasi mustaqil federatsiya sifatida qayd etildi. Xuddi shu yili halqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) a'zoligiga qabul qilindi. SHuni ta'kidlab

o'tish kerakki, Barselonadagi Olimpiya o'yinlarida MDX terma jamoasi tarkibida O'zbekistonlik 2ta gimnastikachi qiz ishtirok etib, mustaqil O'zbekiston uchun dastlabki oltin medallarni qo'lga kiritdilar.

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

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

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

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

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

1996 yildan boshlab federatsiya tomonidan III o'smirlar razryadidan II kattalar razryadiga bo'lgan majburiy dasturlar, klassifikatsion normativlar ishlab chiqildi va tatbiq etildi. Barcha halqaro qoidalariga muvofiq ravishda o'tkazildi. Olimpiya qo'mitasi bilan birgalikda murabbiylar seminari o'tkazilib, unga halqaro ekspertlar taklif etildi va 35ta murabbiyga halqaro sertifikatlar topshirildi.

Unda gimnastikachi O.Chusovitina, A.Dzyundzyak, S.Baxriddinova halqaro gimnastika federatsiyasi tomonidan beriladigan «Jahon toifadagi usta»

unvoniga, murabbiy S.M. Kuznetsova Jahon toifadagi trener» unvoniga sazovor bo'lishdi.

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

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

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

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

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

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

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

Bangkokda o'tkazilgan Osiyo gimnastikasi uyushmasi kongressda (1998yil) O'zbekiston federatsiyasining ikki vakili boshqaruv hay'atiga,

Kuznetsova S.M. ijroiya qo‘mitasiga, Jalnavakova L.D. ayollarning qo‘mitasi vise prezidenti etib saylandilar.

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

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

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

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

Mahoratli gimnastikachilar O.CHusovitina, N.Dzyundzyak va trener Svetlana Mixaylovna Kuznetsova o‘zbek gimnastikasi maktabining boy an‘analarini davom ettirmoqdalar. Ulardan oldin esa V.Vnuchkov, G.V.Petrov, V.F.Aksenov, Z.M.Bondarenko, Kurlyand, R.K. Sarkisov kabi sportchilar O‘zbekistonda matonatli mehnat qildilar.

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

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

2.1. GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TENDENSIYASI

GIMNASTIKANING XUSUSIYATLARI

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

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

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

3.Ahloqiy, irodaviy va estetik hislatlarni tarbiyalash. Ko'p asrlik tajriba va jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika yanada rivoj topdi va keng tadbiiq etiladigan bo'ldi.⁸

Ayniqsa bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va uslublari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq xal qilinadi, bolalar

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

va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha yaratiladi.

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

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

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. «Alpomish va Barchinoy maxsus testlari majmuini ommalashtirish yullari» da gimnastikadan normativlar bor, shuningdek, shug'ullanuvchilar keltiringan testlarida bilib olishlari kerak bo'lgan pedagogik malaka va ko'nikmalar ko'rsatib berilgan.

Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. O'quv topshiriqlari aniq taqsimlanishining shartliligi, harakatlar analizi va sintezining keng

ishlatilishi o'rganilgan harakat faoliyatlarining xilma-xil ijro variantlarida murakkablashtirilishi, harakatlarni cheksiz kombinasi yasash, forma va koordinatsiya jihatidan xilma-xil bulgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish – bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat imkoniyatlarini baholashni va harakat faoliyati umumiy qonuniyatlarini aniqlab olishni o'rganish imkonini beradi.

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

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

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

O'zbekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador turli yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan – amaliy (kasb-xunar-amaliy, harbiy (ichki ishlar) – amaliy va sport-amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotni tashkil etishdagi uslub va usullari har yo'nalishlarida ham keng qo'llaniladi.

YUqorida qayd etib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va gormonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifasini tashkil etadi. Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qa'tiy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim tizimlariga tanlab va loqal (alohida bug'imlariga) ta'sir kursatadi bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy-ixtisoslashgan formalarida foydalanishni belgilab beradi.

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

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

1.Kishi organizmiga har yoqlama ta'sir ko'rsatish. Kishi barcha organlarining funktsiyalari gimnastika mashqlari yordamida muvaffaqiyatli tarzda takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning haratlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga etkazish vazifalarini gimnastika yordamida muvaffaqiyatli hal qilsa bo'ladi.

2.Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash. Organizmning morfologik va funksional tizimlari va jismoniy xislatlari (kuchlilik, tezkorlik, qayishqoqlik, chaqqonlik, chidamlilik)ni har yoqlama va garmonik rivojlantirish

xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llanish orqali ta'minlanadi. SHuning bilan bir vaqtda nerv tizimining koordinatsion mexanizmiga ta'sir ko'rsatiladi, uning moyilligi ortadi, sport texnikasining asoslari shakllana boradi.

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

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

5.Mashqlarni o'zluksiz murakkablashtira borish va kombinatsiyalash hamda bir xildagi mashqlarni bir qancha maqsadlarda qo'llanishning mumkinligi. Biron mashqni bilib olgandan keyin, odatda, uning murakkabroq usullarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biron elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va h.k. Bunda o'rganilayotgan o'quv materialini sifat va (miqdor jihatdan ham) yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda organizmga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha uslubiy jihatdan xilma-xil o'zgartirish (yo'naltirilgan reglamentlash, ijro etishning o'yin yoki musobaqa shakllardan foydalanish va h.k.) yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

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

GIMNASTIKA TURLARI

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

1-guruh – Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari

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

GIGIENIK GIMNASTIKA

Vazifasi, vositalari, ahamiyati

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

SHifokor nazorati ma'lumotlari orqali aniqlanganki, kishi organizmi uchun gigienik gimnastika muxim ahamiyatga ega. Gigienik gimnastika mashg'ulotlari mauntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanish yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak-qon tomir sistemasining faoliyati

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

yaxshilanadi, o'pkalarning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv sistemasi va nerv-muskul apparatining ruxiy xolatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruxlantiradi. Professor A.N.Krestovnikov, V.N.Mashkov, I.M.Sarkizov-Serazini va boshqalarning ma'lumotlariga qaraganda gigienik gimnastika mashg'ulotlari natijasida puls 50-60 ga tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5-200 mm. Ko'tariladi, yutilayotgan kislorod miqdori 10-30 proc. Oshadi. Hozirgi zamon fiziologik nuqtai nazardan olganda, gigienik gimnastika butun organizmni tetiklashtiradi va charchoqni yo'qotadi.

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

Bazi bir qoidalarni bilgan taqdirda, o'z shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan xolda umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksini to'zib olsa bo'ladi. Komplekslarni to'zishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim:

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

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

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

Uyqu paytida bosh miya qobig'ining nerv xujayralari dam oladi va ularning ish qobiliyati tiklanadi. Uyg'ongandan keyin esa xali tarqalmagan uyqu

ta'sirida organizm ishga tez kirishib keta olmaydi, chunki aosiy sistema va organlarning funksiyasi sust xolatda bo'ladi. Ertalabki gimnastika odamning butun organ va sitstemalarini ishga faol kirishishiga yordamlashadi.

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

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

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

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

4. Kompleksga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigienik gimnastika 8-10 mashqdan iborat bo'ladi. Kundo'z kuni bajariladigan gigienik gimnastika esa 10-15 ta mashqdan iborat bo'ladi. Gigienik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz bo'lgani maqul.

RITMIK GIMNASTIKA

Vazifalari, vositalari, mazmuni

Ritmik gimnastika gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turiga kiradi. Uning asosiy mazmunini URMlar, yugurish, sakrash, raqs elementlari tashkil qilib, asosan o'zluksiz usulda oxanglar-ritmik mo'zika jo'rligida ijro etladi.

Ritmik gimnastika maxsus mashqlarning anketasini tashkil qilib, shug‘ullanuvchilarning sog‘ligini yaxshilaydi kayfiyatini oshiradi, muskul harakatidan roxat bag‘shlaydi, nerv sistemasining tonusini oshiradi.

Buning xammasi kishining sog‘ligini mustaxkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi. Ritmik gimnastika bilan xamma xam shug‘ullanishi mumkin, u yuqori samarali ta’sir ko‘rsatadi va qiziqarlidir.

Ritmik gimnastika mashqlari tananing barcha qismlari va chaqqonlik, egiluvchanlik va bardoshlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Mo‘zika jo‘rligi harakat ritmiga ta’sir ko‘rsatib, shug‘ullanuvchilarning ruxiy xolatini ko‘taradi. SHug‘ullanuvchilar harakatni keskinroq qilishga harakat qilishadi bu esa ularning organizmiga ta’sirini oshiradi.

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

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

Ikkinchidan, muzika jo‘rligi uchun faqat disko oxanglarigina emas, milliy kompozitorlarning muzikalari va xalqlar raqslari qo‘llaniladi. CHiroyli harakat shakllantirish bilan birga biz kishining ruhiy dunyosiga ta’sir ko‘rsatamiz. SHuning uchun yosh kishini tarbiyalashda kishilarning dam olishi uchun samarali vositadir.

Ritmik gimnastikaning vazifalari:

- sog‘liqni saqlash va mustaxkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish, chiniqtirish, kishi organizmining noqulay iqlim sharoitiga qarshiligini oshirish.

- katta yoshdagi axolini “Alpomish va Barchinoy” kompleksini topshirishga tayyorlash.

- nisbatan yuqori va qobiliyatini ushlab turish va oshirish, aktiv ijodiy xayotni o‘zaytirish.

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

- muntazam jismoniy mashg‘ulotlarga xavas uyg‘otish, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish.

KORXONA GIMNASTIKASI

Gimnastikaning mehnat rejimiga joriy etilishi – oddiy kishilarning sog‘ligini saqlash va mustaxkamlash to‘g‘risida davlatimiz ko‘rsatayotgan g‘amxo‘rlikning yorqin ifodasidir.

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

Olib borilgan tadqiqotlar ishlab chiqarish gimnastikasining mehnatkashlar sog‘ligi va jismoniy rivojlanishiga, ularning ish qobiliyatlarini oshirishga, jaroxatlanish va ishlab chiqarishda brakning kamayishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ishonarli qilib tasdiqlardi. “Pravda”ning 1934 yil 24 iyuldagi soni bosh maqolasida “...mehnat unumdorligini oshirishda, korxonada ishning madaniy usullarini joriy etishda fizkulturaning katta ijobiy ahamiyati amalda tasdiqlandi” deb yozilgan edi.

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

Ish rejimidagi gimnastika mashgʻulotlari muskul quvvatining tejalishiga, yuqori ish qobiliyatini saqlashga, shuningdek uyushqoqlik, intizom va shuningdek boshqa muxim sifatlarni tarbiyalanishiga koʻmaklashadi.

Koʻpchilik uchun jismoniy takomillashishning boshlangʻich bosqich boʻlgan ishlab chiqarish gimnastikasi, mehnatkashlarni, ayniqsa yoshlarni uyda bajariladigan ertalabki gimnastikaga “sogʻlomlashtirish guruhlariga”, shuningdek, mos kelgan sport turlarining muntazam mashgʻulotlari jalb qilishga yordamlashadi.

Mehnat rejimida gimnastika harakat faoliyatining yaxshilanishi va shunga muvofiq, mehnat unumdorligining oshishiga yordam beradi. Bajariladigan mashqlar odam organizmida boʻladigan fiziologik va psixologik jarayonlarga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ular odam organizmining turli funksiyalariga maʼlum maqsadga taʼsirqiladi: markaziy nerv sistemasi, nafas olish, qon aylanish sistemalarining faoliyatini yaxshilaydi, kuch, qayishqoqlik va chaqqonlikni rivojlantiradi, harakat uygʻunligini takomillashtiradi.

Korxonadagi gimnastikaning vazifasi va vositalari.

Ishlab chiqarish gimnastikasi bevosita sexda, boʻlimlarda, laboratoriya va boshqa joylarda smena oldidan yoki ish kuni davomida maxsus tanaffuslarda oʻtkaziladi. Uni oʻtkazish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- 1) Kishini ishlab chiqarish faoliyatiga kirishishiga koʻmaklashadi.
- 2) Organizmning bir maromdagi ish qobiliyati oshiriladi va mehnat jarayonidagi dam olish imkoniyati yaratiladi.
- 3) Mehnatkashlarning sogʻligi va ularning jismoniy rivojlanishi yaxshilanadai.
- 4) Kollektivizm, uyushqoqlik va intizomlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.
- 5) Mehnatkashlarni sogʻlomlashtirish tadbirlari va oʻzlariga mos.
- 6) Kompleksda turli muskul guruhlari mashqlarni navbatma- navbat almashtirib borishi kerak.

Qo'llanilgan umumlashtiruvchi mashqlarni ularning harakteri va asosiy ta'sir qilish jixatlariga qarab quyidagi besh guruhlarga:

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

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

V) Gavdani yirik muskul guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlar (egilishlar, burilishlar va aylanma harakatlar)ga.

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

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

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

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

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

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

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

4 guruh – doimiy akliy zarur berishni talab etadigan asblar (xisobchi xodimlar, dispecherlar, shifokorlar, injinerlar).

DAVOLASH GIMNASTIKASI

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

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

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

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

2-guruh – gimnastikaning sport turlari

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

3-guruh – gimnastikaning ta'lim rivojlantiruvchi turlari

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

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

ASOSIY GIMNASTIKA

Gimnastikaning asosiy vositalari

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

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

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

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

ko'nikma va malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

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

3. Erkin mashqlar – tana ayrim a'zolari bilan qiladigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ular (birga ko'shib bajarilishlarni, davomiyligini sekin-asta marakkablashtira borish yo'li bilan) belgilangan talabalarga binoan uzluksiz kompozitsiya tarzida to'ziladi. Ulardan asosiy maqsad – koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go'zalligi hissini tarbiyalashdir. Ular harakat uslubini shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Erkin mashqlar buyumlarsiz (sport gimnastikasida) va qo'lga turli buyumlar olib (o'quv maqsadlarida badiiy gimnastikada va gimnastikachilarning ommaviy chiqishlarida) ijro etiladi. Erkin mashqlarining kompleks harakterda ekanligi, ayniqsa ular ko'p martalab takrorlanganda; ulardan kishi organizmi funksional imkoniyatlarini, ya'ni ishga yaroqliligi-qobiliyati va tayyorgarligini oshirish maqsadida ham foydalanish imkonini beradi.

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

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

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

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

8.Badiiy gimnastika mashqlari gimnastika asboblari (arg'amchi, gardish, lenta, to'p, cho'qmorlar va h.k.) bilan va gimnastika asboblarisiz ijro etiladigan, shakli jihatidan turlicha raqs karakteridagi harakatlarning o'zviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat bo'ladi. Ular musiq jo'rligida ijro etilib, jismoniy kamolot hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar kontingenti xotin-qizlardan iborat mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

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

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

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

Asosiy gimnastikaning sog'lomlantiruvchi vazifalari:

Asosiy gimnastika kishi butun organ va sistemalarini umumiy garmonik rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sogligini saklash va yaxshilash, xayotiy faoliyati va ish qobiliyatini oshirish, shuningdek tugri komat shakllantirish va shug'ullanuvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlantiruvchi – gigienik axamiyatga ega.

Asosiy gimnastika mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tayyorganlikning yukori darajasiga erishiladiki, busiz sog'lomlashtirishga karatilgan prinsipini amalga oshirib, shuningdek xalkimizni mehnat va vatan ximoyasiga tayyorlab bulmaydi.

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

Mashqlarni tanlashda, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sogligi kay axvolda ekanligi, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, shuningdek harakat apparatining anatomik to'zilishni xisobga olish kerak. Barcha muskul guruhlarini ularning funksional xususiyati va hajmini xisobga olib ishga jalb kilish kerak katta muskul guruhlari yirikrok ishni bajarishi kerak. Jismoniy nagro'zkani boshkara borish – uni bir maromda oshira borib, shug'ullanuvchilarning bajarishga shayligini xisobga olish zarur.

ATLETIK GIMNASTIKA

Atletik gimnastika mamlakatimizda uspirin, usmir va yigitlar orasida yildan-yilga keng tarkalmokda. Atletik gimnastikaning ommalashishi uning butun tana muskullarining garmonik rivojlanishiga, tugri va chiroyli komat shakllanishiga, kuch, kayishkoklik, chakkonlikni rivojlantirishga karatilganligidir.

Har bir uspirin, usmir va yigit kuchli, chakon va xushruiy bulishni istaydi. Bu istak tabiiydir.

Mamlakatimizda kishilarning sogligi, uning jismoniy kamoloti uchun kurash kupdan buyon ijtimoiy ishga aylangan.

Sport mashg'ulotlari bilan muntazam shugullanish orkali kuchli va chakon bulish mumkin. Birok, xamma xam sport seksiyalari va maktablarda shugullana olmaydi.

Atletik gimnastika bilan istaganlarning barchasi shugullanishi mumkin. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar (tayoklar, bulavalar, ganteller, tuldirma to'plar, agramchi, rezina tasma yoki amortizatorlar, toshlar, shtanglar bilan) turli gimnastika asboblardagi mashqlar (devorcha, arqon, navron, bruslar, turnik, xalkalar) keng qo'llanadi. Atletik gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkari, yugirish, sakrash osma maydonchalardan tepalik joylarga, tusiklar ustidan balandlikka, o'zunlikka tirmashib chikish va urmalash, uloktirish va ushlab olish tuldirma to'plarni, engil etletika yadrolarini, toshlarni, muvozanat saklash, og'irliklarni kutarib utish mashqlari qo'llanadi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlari xaftasiga 2-3 marta guruhlarda va shuningdek shaxsiy utiladi. Guruh mashg'ulotlari dars shaklida 60-90 minutdan utiladi.

SHaxsiy atletik gimnastika bilan har kuni ishdan yoki ukishdan keyin, doim bir xil vaktida, ovkat iste'mol kilgandan 1,5-2 soat keyin 20-40 minutdan shugullanish kerak. SHaxsiy mashg'ulotlarda ikki yoki uch kompleks bajariladi. Birinchi kompleks mazmuniga kura gigienik gimnastika kompleksini eslatib, mashg'ulotga tayyorlovchi kism xisoblanadi va u har kimning shaxsiy xususiyatini xisobga olgan xolda to'ziladi.

XOTIN-QIZLAR GIMNASTIKASI TAVSIFI, XUSUSIYATLARI VOSITALARI

Xotin-qizlar organizmi o'zining to'zilishiga ko'ra gavdaning o'zunroq bo'lishi, elka bo'g'inining torligi, tosning kengligi bilan farqlanadi. Xotin-qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilish va ko'pincha oyoqlarni «X»-

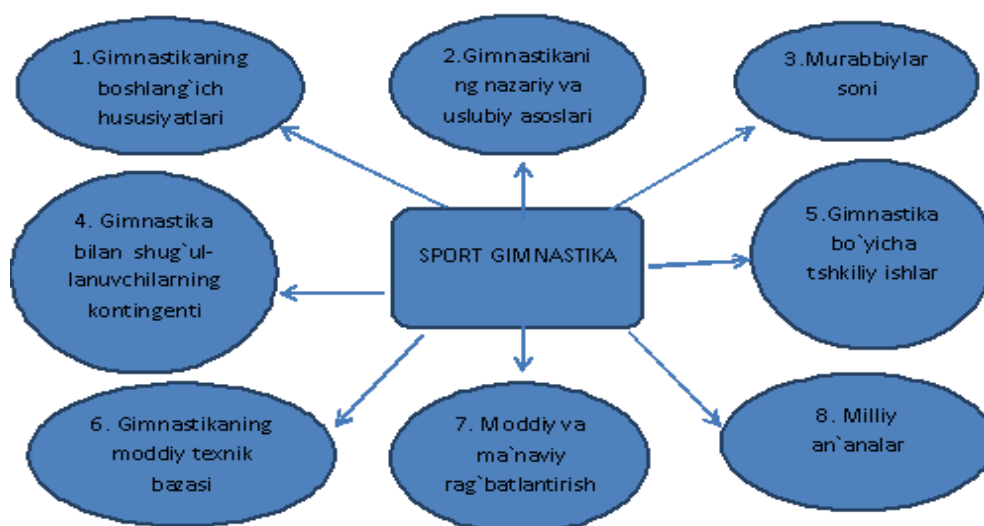
shaklida bo'lishi ko'proq uchrab turadi. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni, shuningdek o'zoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jaroxatlanish extimolini ko'paytiradi. SHu sababli mazkur muskul guruhlari uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo'g'inlarni mustaxkamlash zarur.

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

GIMNASTIKA SPORT TURINI TARAQQIYOT ETISHNING OMILLARI

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

1. Sotsial himoyasi bo'lishi kerak. Bu davlat tarafidan moliyalashtirish.
2. Gimnastikaning nazariyasi va metodikasi. Bu ilmiy tadqiqot orqali va murabbiylarni ilg'or natijalarini o'quv qo'llanma, uslubiy qo'llanma va darsliklarga kiritish. Hozirgi kunda informatsion texnologiyalar ilg'or horijiy davlatlar metodikalarini qo'llash.
3. Murabbiylarni sonini kerakli murabbiylik kadrlarini kerakli darajada etkazish. Murabbiylarning tayyorgarlik jarayonida bilimli kadrlarni tayyorlash, asosiy yo'nalishga qaratilishi kerak. Bu jarayonda murabbiylarni qayta tayyorlash tizimi jismoniy tarbiya institutlari, universitet fakultetlari yaxshi yo'lga qo'yilishi kerak (1-chizma).



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

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

6. Gimnastikaning moddiy texnik bazasi. Maxsuslashtirilgan zallar, ayollar va erkaklar uchun moslashtirilgan ko'pkurash turlariga zamonaviy jixozlar, yordamchi jixozlar, tiklovchi honalar, xozirgi paytda gimnastika jixozlari yilma yil o'zgarib bormoqda. Yangi zamonaviy materiallardan foydalanilmoqda.

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

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

Xulosa qilib shuni aytib o'tish mumkinki faqatgi xamma olmillarni optimallashtirgan holatda echimini topsa, yuqori natijaga erishish mumkin.

Gimnastikaning ko'pkurash turlaridagi mashqlarning rivojlanishining asosiy omillari.

GIMNASTIKA KO'PKURASHI TURLARINI RIVOJLANTIRISH TENDENSIYALARINI ANIQLOVCHI ASOSIY OMILLAR

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

- Sportda mashxurlik va nufu'zga erishishni oshirish;
- Sport-texnik natijalarni o'sishi;
- YUqori sport tituli uchun kurashning keskinlashishi.

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

Gimnastika elementlar va birikmalarning murakkabliligi yo'nalishi bo'yicha siljishi kerak, lekin bu vazifa kuch, tezkor-kuch tayyorgarligi hisobiga hal qilinsa, ancha qiyinlashadi. SHuning uchun gimnastika snaryadlarida mashqlarni o'rgatish uslublarini takomillashtirish hisobiga gimnastikachiga yordam berish usullarini topish kerak.

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

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

Ikki va uch akrobatik elementlarni qisqa birikmasi “kichik” akrobatika arsenalini tashkil etadi. “Katta” akrobatika elementlari ko‘proq atletik harakaterdagi elementlarni o‘z ichiga oladi. Masalan, rondat-flyak-orqaga templi sal’to-orqaga kerishib ikki marta sal’to.

YAqindagina erkaklarning imtiyozi sanaliganikki martalik sal’toga o‘xshash akrobatik sakrashlar ayollarni tomonidan ham puxta egallangan, a uch bosqichniegallash bo‘yicha ayollar erkaklardan kuchliroqdir.

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

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

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

Dastakli otda mashqlar. Bu ko‘pkurash turining o‘ziga xos mashqlar qiyinchilik darajasini oshish sur‘atini saqlanib qolishi bilan bog‘liq ancha mustahkam an‘analar o‘rnatildi. Dastakli otdagi mashqlar har xil aylanish turlari, otning barcha qismlaridagi tayanish turlarida bir oyoqli siltanishlar bilan harakaterlanadi. Aylanasimon harakatlarni bajarishda aylanalar bukilgan oyoq bilan bajarilishi kerak. Elementlarni qo‘llarda tik turish orqali bajarishga ruxsat beriladi. Turli strukturali guruh elementlari siltanish va to‘xtovsiz bajarilishi kerak. Otda kuch elementlari mumkin emas.

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

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

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

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

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

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

Halqa – murakkab harakatlanuvchi loyiha. U gimnastikachidan katta harakat aniqligini, kuch harakteriga ega bo‘lgan element va birikmalarning ko‘pligi – kuch chidamliligi darajasini ancha yuqori bo‘lishini talab qiladi. Bu mashq asosida yotadigan kuchni demonstratsiya qiluvchi yagona ko‘pkurash turidir.

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

Xalqada siltanish mashqlarini takomillashtirishda energiyaga boy, orqaga va oldinga baland vikrut ga o‘xshash harakatlar muhim rol o‘ynaydi.

Zamonaviy baland vikrut - bu yakuniy holatni saqlamaydigan(fiksatsiya) to'g'ri qo'llar bilan bajariladigan aylanma harakat.

YAngi siltanish texnikasi gimnastikachilarga zamonaviy baland turli ikkitalik sal'toni 360 va undan ortiq gradusga burilib bajarish imkoniyatini beradi.

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

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

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

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

Qo'shpoya – gimnastikachilarga ko'pgina ko'tarilishlar, aylanishlar, to'ntarilishlarva sal'to bajarishga yordam beruvchi, gimnastika ko'pkurashining eng mukammal konstruksiyasidan biri. Gimnastikaning barcha turi singari qo'shpoyada ham harakatni rivojlantirish harakat energiyasini etishmasligini engish uchun ko'pincha katta siltanish texnikasini doimiy takomillashtirishga bog'liq bo'lar edi.

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

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

Bu turdagi texikani rivojlantirish bo'yicha qilingan xattoki bir lahzali tahlillar ham baland past qo'shpoyadagi mashqlar xaqiqatan cheksiz ekanligiga guvohlik beradi. Katta aylanish, Tkacheva uchishi va Del'cheva sal'tolarining turlanishi hisobiga mashqlar kompozitsiyasida muhim o'zgarishlar bo'ldi. SHu bilan birga oyoqlarni kerib (SHtalder) va tik turib 360 ° va undan ortiqda burilish bilan siltanib (peremax) orqaga aylanish taqdim qilindi.

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

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

Turnik – gimnastika ko'pkurashining eng samarali turlaridan biridir. U yangi element va birikmalarni ijro etish texnikasi talqin qilishda boshqalarga qaraganda ko'proq, model snaryad hisoblanadi. Uchish gimnastikasining ochilishidagi g'alaba chambari aynan unga tegishlidir va natijada eng kuchli gimnastikachilar yuksak mahoratga erishdilar. Gimnastika tomoshabinlar uchun ancha qiziqarli va jozibali bo'lib qoldi. Uchish fazasi bilan ifodalanadigan element va birikmalar eng qiyin, ba'zida xavflidir. Tavakkal qilish (risk) elementlari ancha o'sdi. Xalqaro musobaqa qoidalari qiyinlashdi, mashqlarni qiyinchiligiga qo'yilgan talab oshdi, lekin u erda yozilganki, mashqning qiyinligi ijro etish sifatiga ta'sir etmasligi kerak.

GIMNASTIKA – O'QUV-ILMIY FAN SIFATIDA

Gimnastika mashqlarini o'rgatish gimnastika mashg'ulotlarida asosiy o'rinda turadi. Hozirgi vaqtda o'quvchilarda vatanparvarligi hissi, o'z faoliyatiga ijodiy yondashish, shuningdek belgilangan intizom hamda ahloq

kodeksi prinsiplariga muvofiq xatti-harakat normalariga qatidan rioya qilish hislari tarbiyalanadi. SHunday qilib, gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish sistemasidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta mahsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi. «Biz o'zida ma'naviy boylikni, ahloqiy poklikni va jismoniy kamolotni garmonik holda mujassamlashtirigina yangi odamni tarbiyalashimiz kerak».

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

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

Gimnastika nazaraiyasi gimnastika faninig mohiyati va mazmuniga, uning maqsadi va vazifalariga, jismoniy tarbiya sistemasidagi gimnastikaning o'rni va ahamiyatiga va xokazolariga dahldor masalalarni ishlab chiqadi. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatidagi rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi, gimnastika voita va metodlarinibiri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastikadan dars berish metodikasi bo'limida esa ta'lim tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika uning alohida turlari va mashq guruhlariga qo'llanilishi mumkin bo'lgan), turli kontingentlar bilan mashg'ulot uyushtirish metod va priyomlari va xokazolari qarab chiqiladi. Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish va mahsus jismoniy xislatlarni takomillashtirish, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek professional-pedagogik ko'nikma va malakalarni ortirishga qaratilgan bo'ladi .

NAZORAT SAVOLLAR:

- 1.O'zbekiston mustaqillikdan avvalgi gimnastikaning rivojlanishi.
- 2.1918-1948 yillarda gimnastikaning ravnaq topishi.
- 3.1949-1990 yillarda gimnastikachilar erishgan yutuqlar.
- 4.O'zbekiston Respublikasida gimnastikaning rivojlanishi.
- 5.Gimnastikaga ta'rif bering.
- 6.Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlariga ta'rif bering.
- 7.Asosiy gimnastikaga ta'rif bering.
- 8.Xotin-qizlar gimnastikasiga tavsif.
9. Gimnastika ko'pkurash turlarini rivojlantirish tendensiyalari.
- 10.Gimnastikaning asosiy vositalari.

III BOB. GIMNASTIKA MASHQLARI ATAMALARI

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

ATAMANING AHAMIYATI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gimnastika bo‘yicha 1962-1963 yillardagi konferentsiyalari ham shu masalaga bag‘ishlangan edi.

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

ATAMAGA QO‘YILADIGAN TALABLAR

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

bildiribgina qolmay, balki uni turdosh tushuncha, harakatlardan ajratib, aniqlab beradi.¹¹

Atamaga ma'lum talablar qo'yiladi:

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

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

3. Qisqalik. Atamalar qisqa, talaffo'z etishga qo'lay bo'lgani ma'qo'l. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni engillashtiradigan qisqartiruv qoidolari ham shunga xizmat qilishi darkor.

GIMNASTIKA ATAMALARIGA OID QOIDALARI

ATAMALAR YASASH USULLARI

Atama yasashning eng ko'p tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlar gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.¹²

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

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

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

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

osilish, egilib osilish, singlarlarda esa gavda holati (uning bo'g'inlarini bir biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

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

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

ATAMALARNI QO'LLASH QOIDALARI

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

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

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

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

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

2. Asosiy (konkret) atamalar. Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, engashish, tashlanish va boshqalar.

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

QISQARTIRISH QOIDALARI

(AYRIM IFODALARNI TUSHIRIB QOLDIRISH)

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

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

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

«gavda»- engashishda;

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

«ko‘taring», «tushiring»- qo‘l yoki oyoqlar bilan harakat bajarganda;

«o‘zunasiga», «ko‘ndalangiga»- muayyan gimnastika snaryadiga ko‘proq xos bo‘lgan odatiy holatlarda;

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

«sakrab tushish» yoki «sakrash»- gimnastika snaryadining nomidan shunday qilinishi ma’lum bo‘lsa;

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

«kaftlar ichkariga qaragan»- qo‘llar pastga tushirilgan, oldinga o‘zatilgan, orqaga o‘zatilgan yuqori ko‘tarilgan holatda;

«kaftlar pastga qaragan»- qoʻllar ikki yonga yoki chapga (oʻngga) oʻzatilgan holatda;

«oldingi yoysimon»- qoʻllar oldinga harakatlantirib koʻtarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki holat (d.h) faqat mashqning boshida koʻrsatiladi. Oyoq- qoʻllar va gavdaning harakat yoʻli, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilmagandagina koʻrsatiladi.

UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARINING ATAMALARI

1 -rasm. Asosiy turish. 2 -rasm. Oyoqlarni tor kerib turish. 3-rasm. Oyoqlarni kerib turib qoʻllar belda. 4-rasm. Oyoqlarni keng kerib turib qoʻllar belda. 5-rasm. Oʻng oyoqni chalishtirib turib, qoʻllar belda. 6-rasm. Oʻng oyoqni kerib turib qoʻllar belda. 7-rasm. Oʻng tizzada turib, qoʻllar belda. 8-rasm. Tizzalarda turib, qoʻllar belda.



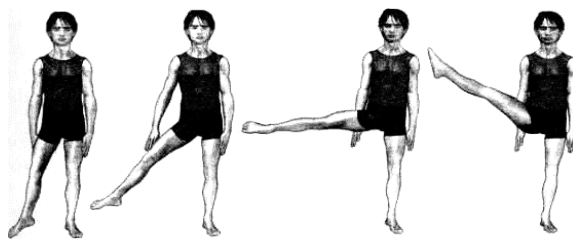
1 -rasm. 2-rasm. 3-rasm. 4-rasm.



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

9-rasm. Oʻng tomonga oyoq uchiga. 10-rasm. Oʻng oyoq yonga pastga. 11-rasm. Oʻng oyoq yonga. 12-rasm. Oʻng oyoq yonga yuqoriga. 13-rasm. Oʻng oyoq oldinga pastga, qoʻllar belda. 14-rasm. CHap oyoq oldinga oyoq uchiga, qoʻllar belda. 15-rasm. Oʻng oyoq oldinga, qoʻllar belda. 16-rasm. Oʻng oyoq

oldinga yuqoriga, qo'llar belda. 17-rasm. O'tirish. 18-rasm. Burchak o'tirish. 19-rasm. Bukilib o'tirish. 20-rasm. Oyoqlarni quchoqlab o'tirish.



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

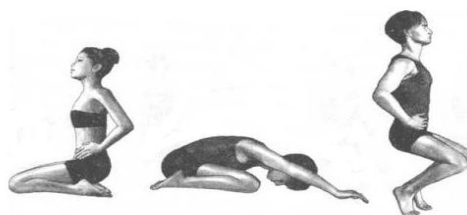


13-rasm. 14-rasm. 15-rasm. 16-rasm.

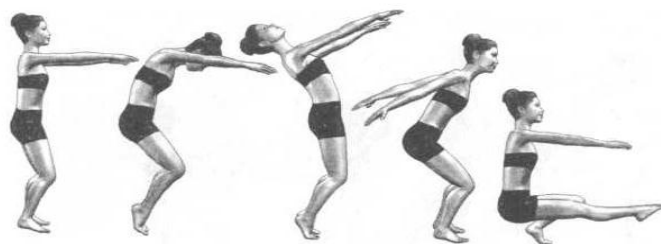


17-rasm. 18-rasm. 19-rasm. 20-rasm.

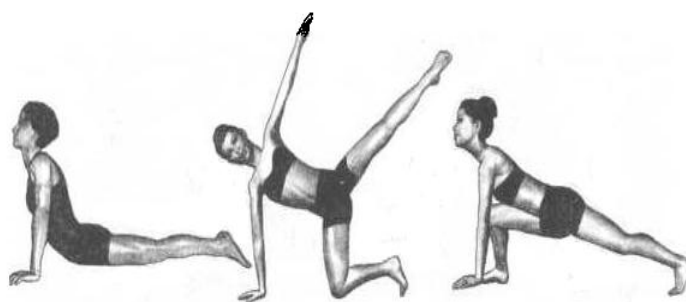
21-rasm. Tovonlarda o'tirib, qo'llar belda. 22-rasm. Tovonlarda o'tirib oldinga egilib, qo'llar yuqoriga. 23-rasm. Cho'qqayib o'tirib, qo'llar belda. 24-rasm. YArim cho'qqayib qo'llar oldinga. 25-rasm. Do'ngsimon yarim cho'qqayish, qo'llar oldinda. 26-rasm. Orqaga egilib, yarim cho'qqayish, qo'llar oldinga.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



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



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



29-rasm. 30-rasm. 31-rasm.

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

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



32rasm. 33-rasm. 34-rasm. 35-rasm.

35-rasm. O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq orqaga-yuqoriga, qo'llar bosh orqasida. 36-rasm. CHap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonga-yuqorida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 37-rasm. CHap oyoqda

orqaga egilib muvozanat saqlab turib, o'ng oyoq oldinda yuqorida, qo'llar yonga. 38-rasm. CHap oyoqda muvozanat saqlab, o'ng oyoq yonda, qo'llar yonda. 39-rasm. O'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq yonga yuqorida, chap qo'l bilan ushlab turib, o'ng qo'l yonda. 40-rasm. SHpagat holatida muvozanat saqlab turish. 41-rasm. CHap oyoqda orqaga halqa hosil qilib o'ng oyoqda muvozanat saqlab turish.



36-rasm



37-rasm. 38-rasm.



39-rasm.



40-rasm.



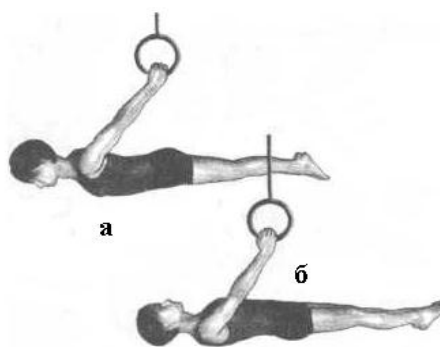
41-rasm.

GIMNASTIKA ASBOBLARIDA BAJARILADIGAN OSILISH VA TAYANISH MASHQLARINING ATAMALARI

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



42-rasm. 43-rasm.



44-rasm.



45-rasm.

46-rasm.

47-rasm.

48-rasm.



49-rasm.



50-rasm.



51-rasm.

AKROBATIKA MASHQLARINING ATAMALARI

52-rasm. Kuraklarda tik turish. 53-rasm. Boshda tik turish. 54-rasm. Qoʻllarda tik turish.



52-rasm.



53-rasm.



54-rasm.



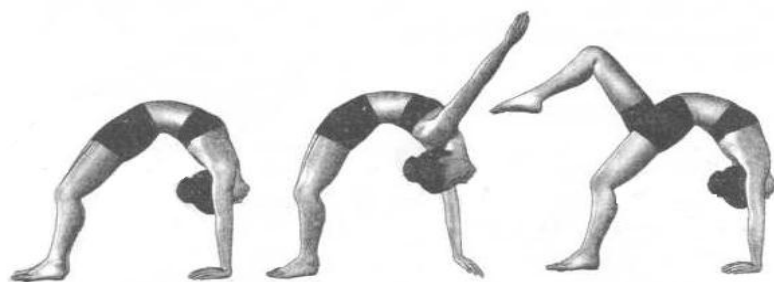
55-rasm. Oldinga to‘ntarilish.



56-rasm. Orqaga to‘ntarilish.



57-rasm. YOnga to‘ntarilish

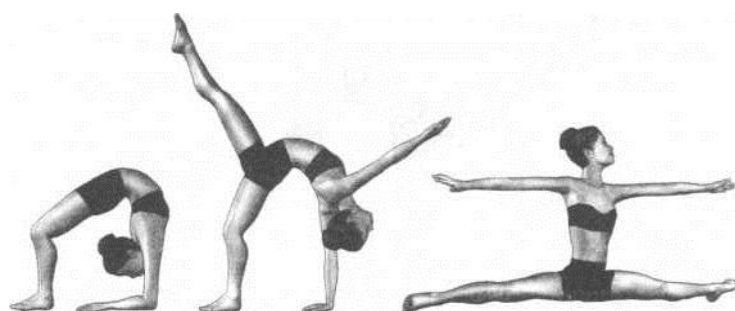


58-rasm.

59-rasm.

60-rasm.

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



61-rasm.

62-rasm.

63-rasm.

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



64-rasm.

65-rasm.

66-rasm.

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



67-rasm.



68-rasm.



69-rasm.

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

BADIIY GIMNASTIKA MASHQLARINING ATAMALARI

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



70-rasm.



71-rasm.

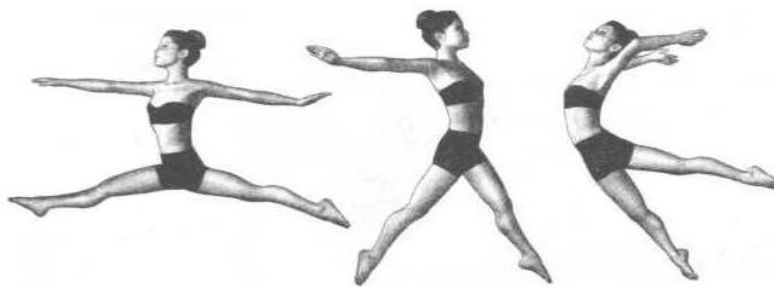


72-rasm. Tashlanib yurish. 73-rasm. Galop qadamlari



74rasm. Prujinasimon qadam.





75-rasm.

76-rasm.

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

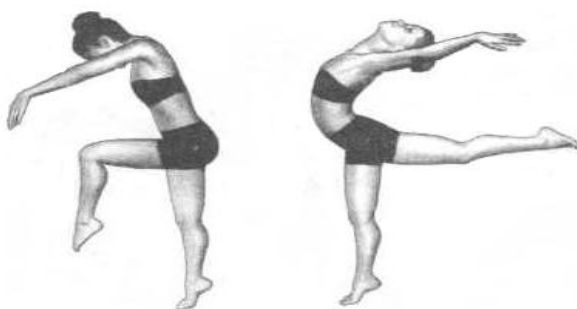


77-rasm.

78-rasm.

80-rasm.

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



81-rasm.

82-rasm.

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

MASHQLARNI YOZIB BORISHNING QOIDA VA USULLARI

Gimnastika mashqlarini tushunishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. YOzish qo'yilgan maqsadga qarab, umumlashtirilgan,

aniq, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo‘lishi mumkin.

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

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

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

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho‘qqayish, tashlanish va hokazo).
3. Harakat yo‘nalish (o‘ngga, orqaga va hokazo).
4. Oxirgi holat (zarurat bo‘lsa).

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

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

1. O‘ng oyoqni bukib qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan holda chap tomonga egilish.
2. D.h.

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

Masalan: D.h.- qo‘llarni yon tomonlarga o‘zatib, oyoqlarni kerib turish.

1. CHap tomonga burilaturib o‘ng oyoqni yoysimon pastga tushirib, bunda o‘ng oyoq orqada uchiga qo‘yilgan bo‘ladi, qo‘llarni oldinga o‘zatish.
2. O‘ng tizzada turib, qo‘llarni yuqori ko‘tarib, boshni orqaga egish.

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

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

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

Harakat odatdagi uslubda bajarilmasa, bu holat yozuvda aks etishi kerak. Masalan: qo‘llar oldinga oxista o‘zatiladi, panjalar bushashtirilgan va hokazo.

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

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

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

1. Dastlabki holat (osilib turib, tayanib turib, sakrab, yugurib kelib) yoki birinchi mashqdan oldingi harakat (qo‘llarga, bilaklarga tayanib tebranib turish).
2. Harakatning nomi (ko‘tarilish, pastga tashlanish, uchib o‘tish, aylanish, qo‘l orasidan o‘tish va hokazo).
3. Ijro etish usuli (gavdani yozib, yoysimon, orqaga siltanib, to‘ntarilib).
4. Yo‘nalish (chapga, orqaga va hokazo).

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

Gavdaning alohida qismlari harakatlarini yozishda ularni bir - biridan vergul bilan ajratib qo‘yish kerak.

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

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

Sakrab chap oyoqni o‘ng tomondan dastak ustidan aylantirish	- 2,0
O‘ng oyoqni o‘tkazish	- 0,5
CHap tomonda chalishtirib va hokazo o‘tkazish	- 3,0

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

Ikki va undan ortiq elementni ketma-ket bir-biriga ulab bajarilishini «va» bog‘lovchisi bilan, ikkita harakatni birgalikda bajarilishini esa «...turib» so‘zini qo‘shib yozish bilan ifoda qilinadi.

Masalan, turnikda: o‘ng oyoqda ko‘tarilish va chap tomondan orqaga burilish yoki o‘ngga ko‘tarila turib orqaga burilish va hokazo.

Qisqaroq yozish va talaffo‘zni osonlashtirish maqsadida ayrim ta’riflarni tashlab ketish, shuningdek, agar tushunish osonlashadigan bo‘lsa, yuqorida ko‘rsatilgan tartibda (ketma-ketlikda) yozishdan chetlatish ham mumkin.

Akrobatika mashqlarining yozilishi. Akrobatika mashqlarini yozishda ba’zi xususiyatlarni hisobga olib, yuqorida ko‘rsatilgan qoidalarning o‘zi qo‘llaniladi:

1. To'liq aylanilmaydigan elementlarni (masalan, o'mbaloq oshishlarni) bajarishda pirovard holat ko'rsatilishi kerak.

2. Goho bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus termin qo'llanilishini talab qilmaydi. Masalan, o'ng oyoqdagi muvozanatdan-boshda turish yoki qo'llarda turishdan-boshda turish va hokazo.

3. Ijrochining biror elementdan (harakatdan) keyingi holati shundan keyingi elementning bajarilish usulini belgilab berishi hisobga olinadi. Masalan, tizzalarda turishdan dumalanib elkada turish yoki cho'qqayib tayanishdan orqaga dumalanib kuraklarda turish va hokazo.

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

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi. Badiiy gimnastika mashqlarini yozishda erkin mashqlar uchun belgilangan qoidalaridan foydalaniladi. Bulardan tashqari harakatlarning tavsifi, tasviri, rivoji va ifodaliligi ko'rsatilishi kerak.

GIMNASTIKA MASHQLARI YOZILISHINING ASOSIY USULLARI

Umumlashtirilgan yozuv. O'quv dasturlari va boshqa dasturlarda har bir harakatning aniqligi talab qilinmay, gimnastika mashqlarining mazmuninigina ko'rsatib (sanab) o'tish kerak bo'lganda mazkur usuldan foydalaniladi. Masalan, dastakli otda orqaga tayanib oyoqlarni chap yoki o'ng tomonga o'tkazish.

Aniq atama yozuv - har bir mashqning atama qoidalariga muvofiq ravishda aniq ifodalanishini nazarda tutadi, bunday yozuv namunalari yuqorida keltirilgan.

Qisqa yozuv - konspektlar tuzishda, nazorat mashqlarini va boshqa mashqlarni yozishda qo'llaniladi. Bunda atama so'zlar qisqartirib yoziladi (shartli qisqartirishlar qo'llaniladi). Masalan, har- harakat, el.- element, a.t.- asosiy turish, bel- belgilash t-tutish, yu/p- yuqori poya, d.h.- dastlabki holat, shuningdek gimn- gimnastika, akrob.- akrobatika va hokazo.

Grafik yozuv (tasvir mustaqil va yordamchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Bunday yozishning chiziqli, yarim konturli va konturli turlari qo‘llaniladi. CHiziqli tasvir eng qo‘lay hisoblanadi. U juda tushunarli va tejamlidir. Bunday ifoda usuli juda tez bajarilishi tufayli, gimnastikadagi kundalik amaliy ishda juda qo‘l keladi.

Matn va grafik yozuvini birgalikda qo‘llanilishi - bu yozuvning amalda keng tarqalgan qulay usulidir. Masalan:

№	D.h.	Sanoq	Tavsif (terminologik)	Grafik yozuv
1	Oyoqlarni kerib turish	1	Qo‘llar yonga, oldinga kerishib engashish	
		2-3	Erga qo‘llarni tegizib, ikki marta prujinasimon engashish	
		4	D.h.	

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

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

NAZORAT SAVOLLAR:

- 1.“Atama” so‘ziga ta’rif bering.
- 2.Atamaga qo‘yiladigan talablar.
- 3.Atamalar yasash usullari.
- 4.Qisqartirish qoidolari.

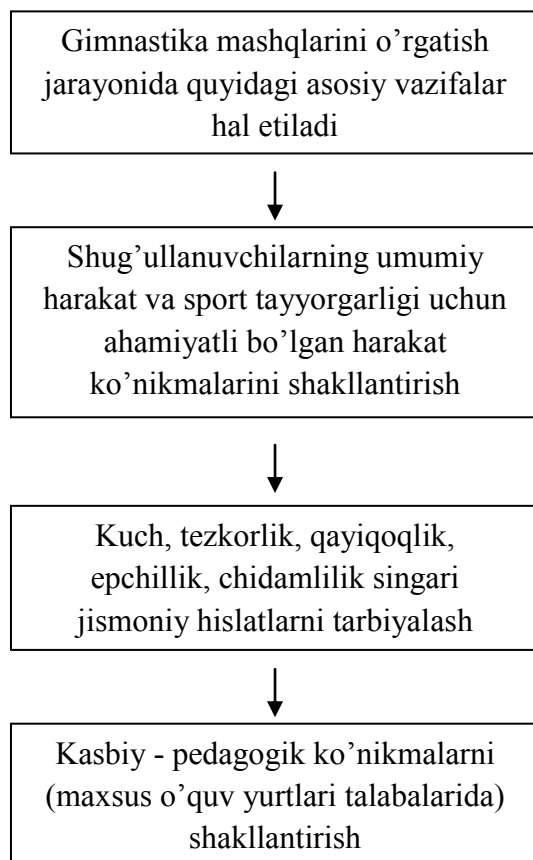
5.Mashqlarni yozish qoida va usullari.

6.Gimnastika mashqlari yozilishining asosiy usullariga ta'rif bering.

IV BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI

Tayanch iboralar: didaktik prinsip onglilik va faollik prinsipi, ko'rgazmalilik prinsipi, osonlik prinsipi, tizimlilik prinsipi, yaxlit mashq uslubi, yordamchi mashqlar uslubi, standart mashq uslubi, o'zgaruvchan mashq uslubi, o'yin va musobaqa uslubi, algoritmik tipdagi topshiriqlar.

Gimnastika mashqlarini o'rganishdan maqsad, onglilikni tashkil qilish, shug'ullanuvchini faolligini rejalashtirish, anglash, maxsus bilimlarini egallash har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug'ullanuvchilarning o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir (2-chizma).¹³



¹³ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 37-бет

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

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

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

Birinchi bosqich - harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ta'limotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminada yotadi. YAngi harakat to'g'risidagi (uning shakli, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va o'quvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi to'zishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

Ikkinchi bosqich - bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash, (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikda faol ishlashi natijasi ularoq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich - harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar

avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga etkazib, shu tufayli shug'ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) o'zoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

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

GIMNASTIKA MASHQLARINI MUVAFFAQIYATLI O'ZLASHTIRISH SHARTLARI

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

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

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

Psixik hislatlarining (o'quvchilarning dadilligi, qat'iyiligi, o'zoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy hislatlarining) qay daraja rivoj topgani.

O'quvchining qobiliyatini baholash karakteri ayni chog'da qanday mashq o'rganilayotganligiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir konkret holda o'quvchining imkoniyatlarini aniqlash o'zgarib turish mumkin.

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

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

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

O'RGATISHNING DIDAKTIK PRINSIPLARI

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

Onglilik va faollik prinsipi. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy hislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik prinsipi o'quvchilardan eng avvalo harakatni tushinib o'rganishni, qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.¹⁴

Onglilik – bu insonning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O'z faoliyati natijalarini oldindan ko'ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo'yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik o'qishga tarbiyaviy xususiyat bag'ishlaydi va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Faollik – bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir. Faollik o'rgatish nuqtai

¹⁴ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 39-бет

nazaridan bilimlar, ko'nikma va malakalarni ongli o'zlashtirish shart- sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarni ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish dardkor:

- o'z faoliyatining natijalarini baholash;
- turli (og'zaki, grafik, yozma, hayolda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni engish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini to'zish;
- o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

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

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish;
- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;
- ko'rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi;
- ko'rsatmalilikning ko'rish shakli (mo'ljallar, ko'rgazmali qurollar, o'quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega. SHuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratni takomillashtirishda ham juda qimmatlidir;
- ko'rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlashda ustuvor ahamiyatga ega. U ko'rish orqali ko'satmalilikni ancha to'ldiradi, harakatlarni

o'rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda etakchi ahamiyatga ega bo'ladi;

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

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

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

Osonlik prinsipi shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq, osonlik prinsipi sportchilarni qiyinchiliklarni engishga o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.¹⁵

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

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

Tizimlilik prinsipi quyidagilarni:

-harakat faoliyatini o'rganishda muayyan izchillik bo'lishini;

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

¹⁵ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 39-бет

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

O'RGATISH USLUBLARI

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

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

Birinchi guruh o'rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

- og'zaki uslub universal uslublarda biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu terminologiya yordamida o'qituvchining o'quvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish uslubi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo'li bilan ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurli orientirlar, taktil signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida miqdoriy axborot berish va o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

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

Ikkinchi guruh o'rgatish uslublariga quyidagilar kiradi:

YAxlit mashq uslubi, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda ijro etish sharoitini engillashtirish yordam ko'rsatish va ehtiyotlashni qo'shimcha vositalarini qo'llash, snaryad balandligini kamaytirish, harakatni trenajyorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavdani yozib ko'tarishni trener yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar uslubi (yaxlit mashq uslubining variantlaridan biri), u to'zilishi jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin yaxlit bajarishni

nazarda tutadi (masalan, turnikda gavdani yozib ko'tarilish uchun bir oyoqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

Bo'lingan mashq uslubi bu butun harakat texnikasini ayrim qism va elementlarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni qismlarga bunday sun'iy bo'lish asosiy harakat faoliyatini o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilinadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish uslubi bo'lingan mashq uslubining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalari seriyasini tanlash bilan harakterlanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun erga tushishni, yugurib kelishni, deysinish va undan ko'priikka tushishni birin-ketin o'rganadilar).

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

Uchinchi guruh o'rgatish uslublari quyidagilar kiradi:

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

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

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

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

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

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

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

- algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, to'zishni jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham to'zishni mumkin;

- o'quv vazifalarining hammasi bir-biriga bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan o'quv materialini qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik tipdagi topshiriqning har bir vazifalar seriyasi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi:

- chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy hislatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi seriyasida bo'lishi kerak;

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

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

-o'quv vazifalarining uchinchi seriyasi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi. Masalan, qo'shpoyada qo'llarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun o'quvchi siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak;

-to'rtinchi seriyaga bajarishni ayrim parametrlarga fazo, vaqt, muskullarning zo'r berish darajasiga qarab baholash bilan bog'lik bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq;

-o'quv vazifalarining beshinchi seriyasi yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi.

O'quv vazifalarining mana shu seriyalari bajariladigan keyin harakatni osonlashtirilgan sharoitda (trenajyorda, o'qituvchi yordamida texnika vositalaridan foydalanib va hokazo) yaxlit o'rganiladi.

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

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

MASHQ O'RGATISHNING USULLARI

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

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchining o'quvchilar bilan nutq orqali munosabatda bo'lishini so'zlab berish, suhbatlashish, tushuntirish, muhokama qilish va boshqa shakllari har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgan vaqtidagina ancha samarali va ta'sirli chiqadi; shunday holda o'qituvchi bevosita yangi

mashq o'rganish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi hamda o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b)ko'rgazmali qurollar (konturogrammalar, jadvallar, kinokolsovkalar, odam gavdasining yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va hokazolar) ko'rsatish, namoyish qiluvchi kishi mashqni bajarib ko'rsatish, turli mo'ljallardan foydalanish lozim;

c)mashq texnikasi elementlarini grafik tasvir ko'rinishida modellashtirish ketma-ket harakatlarni sportchi gavdasi modelida qayta tasvirlab ko'rsatish, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish - bu o'quvchi faoliyatini faollashtiradi va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va ehtiyotlash usullari. O'qituvchining o'quvchiga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor. Masalan, mashq ijrosi paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l-yo'riq ko'rsatish va hokazolar.

Ko'maklashish va ehtiyotlash usullarining maxsus bir guruhi o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikdagi faoliyati vaziyati bilan bog'liq. Masalan, o'quvchi harakat vazifalarini amalda bajarishga kirishar ekan unga xatoni to'zatishtirish, texnika detallarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. SHu maqsadda o'qituvchi alohida bir turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma - ketligini bafurja takrorlashda, mashqni yaxlit taqlid qilib chiqishda o'quvchiga yordam beradi. Bunda o'qituvchi o'quvchining harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, ehtiyotlashni ta'minlab turadi.

O'rgatish vaqtida bu usullarni qo'llanish samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining qobiliyatiga bog'liq bo'lib, u ayni shu paytda zarur bo'lgan eng yaxshi usulni, o'quvchining qaysi tomonidan turishni va birgalikdagi faoliyati usulini tanlay bilishi kerak. SHuning uchun o'qituvchi o'zining amaliy faoliyati davomida hamma usullarni maxsus o'rganib va takomillashtirib borishi kerak.

Qo'shimcha mo'ljallar qo'llanishi avvalo yangi gimnastika mashqlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Bunday mo'ljallar harakat parametrlari haqidagi tasavvurni aniqlashtirib beradi, harakat faoliyatini to'g'ri bajarishga, bajarilgan harakat natijalarini aniq baholashga yordam beradi.

Ko'rinadigan mo'ljallar sifatida odatda quyidagilardan foydalaniladi: snaryadlarning ayrim qismlari, o'quvchi gavdasining ayrim qismlari, tabiiy orientirlar (mashq bajarilayotgan joy yaqinidagi buyumlar), qo'shimcha buyumlar (to'plar, tayoqchalar, arg'amchi va hokazolar), shuningdek maxsus chizilgan (masshtabli va oddiy) belgilar.

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

Taktil signallarni mashq bajarayotganda o'quvchining kurib turib mo'ljallar olishi qiyin bo'lgan hollarda qo'llansa bo'ladi. O'quvchi o'zi nimagadir (snaryadga, mo'ljalga) suyanib mashq bajarayotganini his etishi, unga harakatni faoliyat natijasi bilan taqqoslab ko'rishi va harakatga to'zatish kiritishiga hamda mashq o'rganishni davom ettirishning oqilona usullarini tanlashiga yordam beradi. O'qituvchining sun'iy taktil signallar hosil qilishi (o'quvchi gavdasining ayrim qismlariga qo'l tegizib qo'yishi) ham o'quvchiga harakatning to'g'ri holatlarini «aytib» turadi. Bu usulning samaradorligi o'qituvchini kasbiy mahoratining taraqqiyot darajasiga bog'liq.

Yangi gimnastika mashqlarini o'rganish jarayonida har hil qo'shimcha mo'ljallarni birga qo'shib qo'llanish – o'rgatish uslubiylatining talablaridan biridir.

O'rgatishning texnik vositalaridan foydalanish mashq bajarilishi natijasining sifatiga baho berishdan tashqari aniq miqdoriy ma'lumot olish,

bo'lajak harakatlar dasturiga to'zatis kiritish, shuningdek harakatni bajarish mobaynida xatolarni to'zatis borish imkonini beradi. Quyidagilar texnik vositalarga kiradi: eng oddiy o'lchov asboblari (sekundomerlar, santimetrli lentalar, uglomerlar va hokazorlar), qayd qilish va yozuv apparatlari (videomagnitofonlar, diktofonlar, kinokameralar, fotokameralar, dinamograflar va hokazorlar); dastur va nazorat-axborot apparatlari.

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

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma- ketligi va ta'rifi.

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

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

- mashqlarni o'rganish jarayonida o'quvchida bo'lgan barcha harakat tajribasini va individual xususiyatlarini xisobga oladi;
- o'quvchining hatti - harakatlarini ko'zatis, u bilan suhbatlashib, uning ayni vaqtdagi holati va kayfiyatini baholab boradi;
- o'quvchi funksional tizimlarining imkoniyati to'g'risida tasavvur olish uchun tibbiy ko'zatislar ma'lumotlarini o'rganadi;
- o'quvchining tayyorligini ko'rsatadigan jihatlardan (harakatchanlik, jismoniy yoki boshqa jihatlardan) birini baholash uchun nazorat topshiriqlarni tanlaydi yoki yangi mashqlarga o'xshash oldingi tanish mashqlarni takrorlash uchun topshiriq beradi.

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

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

- kelgusida o'rgatiladigan mashqlarning umumiy vazifasini ifodalaydi;
- o'quvchiga qo'yiladigan talablarini aniqlaydi;
- o'quvchi biladigan harakatlar ichidan yangi harakatga o'xshashlarini belgilab chiqadi;
- o'quvchining zaif va kuchli tomonlarini ko'rsatib beradi;
- mashqni o'zlashtirish rejasini belgilaydi.

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

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

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

- harakatni yoki alohida holatni taqlid qilib ko'rsatish;
- mashqni harakatning ayrim fazalarini ajratib ko'rsatish uchun ko'maklashib turib past sur'at bilan bajarish;
- harakatni maksimal oson sharoitda, masalan, trenajyorda takrorlash.

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

6. O'quvchining mashq bajarish jarayonida o'qituvchi: harakatlar bajarilishini ko'zatib turishi, turli uslub va usullardan foydalanib, yordamlashib turishi, topshiriqning bajarilishi natijalarini tahlil qilib borishi va zarurat

bo'lganda o'quvchi harakatlarini ijro etish davomida to'zata borishi yoki keyingi topshiriqqa oid yo'l-yo'riqlar berib borishi kerak.

Bu davrdagi asosiy vazifa harakat ijro etilayotganda yo'z beradigan xatolarni vaqtida to'zatishtan iborat. Xatolarning yo'z berishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin: harakat texnikasi haqida tasavvurning aniq emasligi; o'quvchilarning harakat sezgilari bilan o'z harakatlariga bergan sub'ektiv baholarining mos kelmasligi; harakat topshirig'ining murakkabligi bilan o'quvchi imkoniyatining mos kelmasligi; o'zlashtirib bo'lingan mashqlarning yangi mashqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi; harakat faoliyati paytida etarlicha dadillik va qat'iylik ko'rsatmaslik va hokazolar.

Asosiy xatolarni, keyin esa ikkinchi darajalilarini ham to'xtatish uchun aniq vaziyatga qarab o'rgatishdagi xilma - xil usullarning hammasidan foydalaniladi.

Mashqni chuqur o'rganishga qaratilgan faoliyat asosiy texnik harakatlarni avtomatlashtirilgan darajaga etkazish imkonini beradiki, bu hol mashqni mustaqil ravishda va texnik jihatdan to'g'ri bajarishda namoyon bo'ladi.

6. Mashqni texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish uchun o'quvchi o'qituvchi rahbarligida harakatni mustaqil bajarishni davom ettiradi.

NAZORAT SAVOLLAR:

1. Gimnastika mashqini o'rgatishning bosqichlariga ta'rif bering.
2. Gimnastika mashqlarini muvavvaqiyatli o'zlashtirish shartlariga ta'rif bering.
3. Onglililik va faollik prinsiplariga ta'rif bering.
4. Ko'rgazmalilik prinsipiga ta'rif bering.
5. Osonlik prinsipiga ta'rif.
6. Tizimlilik prinsipiga ta'rif.
7. O'rgatish uslublariga ta'rif bering.
8. Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar.
9. Ko'maklashish va ehtiyotlash usullari. O'rgatishda texnik vositalar.

V BOB. GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINING ASOSLARI

Tayanch iboralar: *mashg‘ulot, musobaqalar, yordamchi musobaqalar, saralash musobaqalari, bosh musobaqalar, mashg‘ulot tamoyillari, professionallik, modellashtirish, individuallashtirish, ilmiy-usuliy asoslanganlik, dinamiklik, boshqaruvchanlik, markazlashtirish, mikrotsikl, sport trenirovkasi, chuqurlashtirilgan ixtisoslik, individualizatsiya, sikllilik.*

5.1. GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI

Asosiy tushunchalar. Gimnastikachilarni tayyorlash bu o‘qitish (o‘rgatish), tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayonidir.

Tayyorgarlikning shug‘ullanuvchilardagi harakat, funksional yoki aqliy faollikning ko‘proq namoyon bo‘lishi bilan bog‘liq alohida turlari mavjud: texnik, jismoniy, ruhiy, taktik va nazariy.

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

Mashg‘ulot darslari, musobaqalar, mashg‘ulotdan hamda musobaqadan tashqari tadbirlar, nazariy darslar va h.k. tayyorgarlik shakllari hisoblanadi. CHizmada tayyorgarlikning asosiy shakllari va turlari ko‘rsatilgan. Dars turlari va tayyorgarlik shakllari orasidagi bog‘liqlik raqamlar bilan belgilangan.

Har bir turiga xos xususiyatlarning batafsil tavsifi darslikning tegishli boblarida berilgan.

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

«Mashg‘ulot» tushunchasining qamrovi juda keng. Umuman olganda, bu gimnastikachilarni tayyorlashning turli bosqichlarida foydalaniladigan maxsus

mashqlarni muntazam qo'llashga asoslangan ixtisoslashtirilgan jarayon sanaladi. Mashg'ulot jarayonida gimnastikachilar dastur materiallarini (hajmiy material va tasnifiy mashqlar) o'zlashtiradilar, psixomotor sifatlarning rivojlanish darajasini oshirib, organizmning funksional holatini yaxshilaydilar. Tor ma'noda «mashg'ulot» deganda gimnastikada musobaqalarga tayyorlanish maqsadida o'zlashtirilgan mashqlarni takomillashtirishga yunaltilgan bir dars shakli tushuniladi.

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

SHunday qilib, mashg'ulot ham o'zoq muddatli jarayon, ham alohida dars anglashiladi. Dars atamasi aniqroq atamaga ega. Darslarning sakkiz xil turini alohida ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

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

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

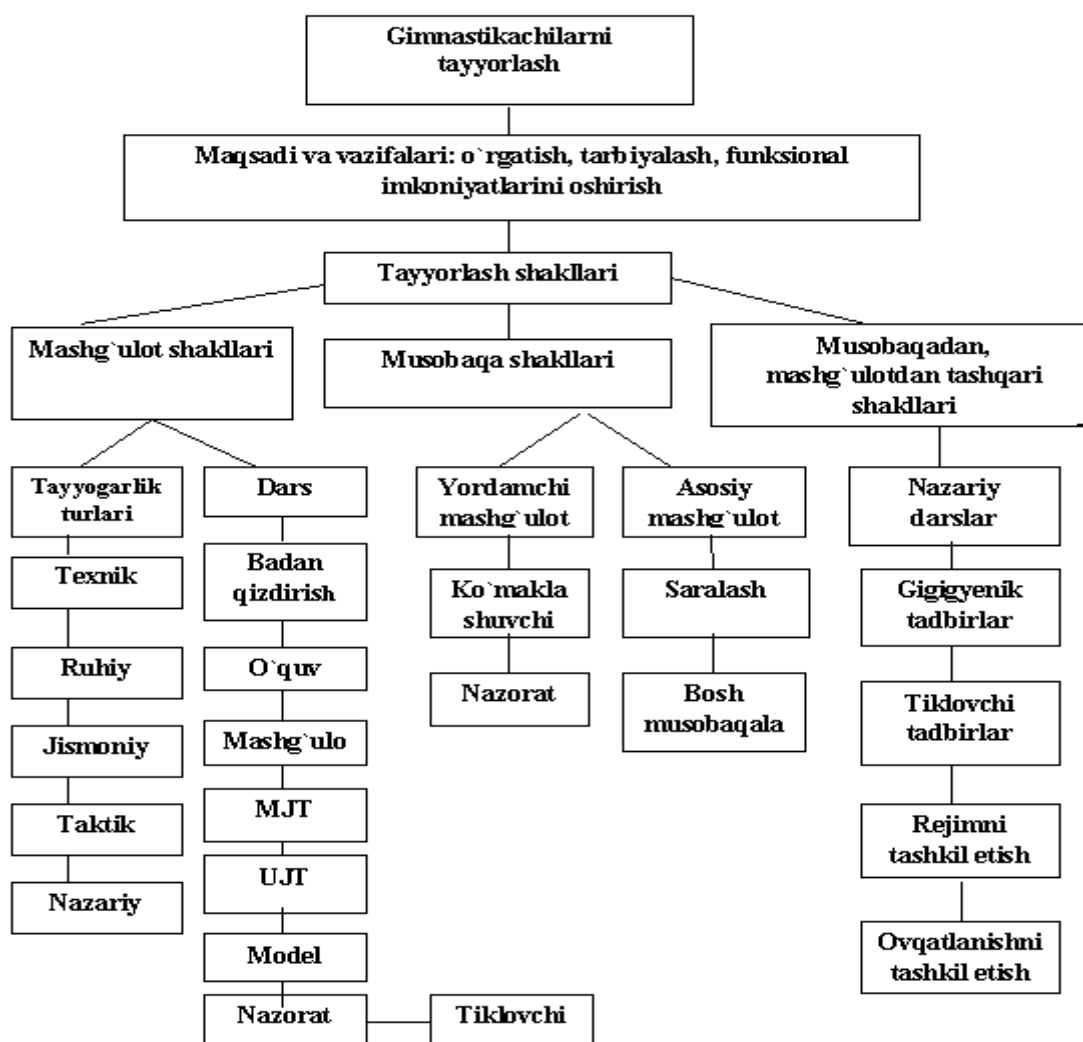
Asosiy musobaqalarni 2 turga ajratish maqsadga muvofiq:

- saralash musobaqalari;
- bosh musobaqaar.

Saralash musobaqalari jamoaning tarkibi va zahirasini aniqlashga imkon beradi. Masalan, hatto shahar, viloyat yoki KSJ Markaziy kengashi, idoralar birinchiliklari bosh musobaqa – respublika, mamlakat birinchiligiga nisbatan saralash bellashuvlari sanaladi. O'zbekiston terma jamoasi a'zolari uchun

O'zbekiston birinchiligi yoki kubok musobaqalarini Olimpiada o'yinlariga saralash musobaqalari deb hisoblash mumkin.

Nihoyat, gimnastikachi tayyorgarligining musobaqalardan va mashg'ulotlardan tashqari shakllari ham mavjud. Bunga gigienik va tiklovchi tadbirlarni, chiniqtirish va, shuningdek, siyosiy-tarbiyaviy ishlar hamda nazariy darslarni (seminarlar, suhbatlar, ma'ro'zalar va h.k.) kiritish mumkin (3-chizma).



MASHG'ULOT TAMOYILLARI

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

CHuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo‘naltirilganlikning birligi. Bu tamoyilga muvofiq gimnastikachining mashg‘uloti yaqin va o‘zoq istiqbolni hisobga olgan holda to‘zilishi zarur. Istiqbol nuqtai nazaridan har bir gimnastikachi va umuman jamoa uchun maksimum dasturni belgilab olish kerak. Maksimum, gimnastikachilarning oliy yutuqlari – nisbiy tushuncha. Tayyorgarlikning har bir bosqichiga o‘z «maksimum»i mos kelib, u o‘zlashtirilayotgan mashqlarning qiyinligida, mashg‘ulot yuklamalari hajmida aks etadi. Boshlovchi gimnastikachi uchun eng yuqori cho‘qqi – keyingi sport razryadi dasturi, sport ustasi uchun – «kelajak gimnastikachisi»ning model mashqlaridir. Eng yaxshi gimnastikachilarning erkin dasturi 10-12 ta murakkab qismdan iborat bo‘ladi.

Ilgarilab borish. YUqori natijalar tomon yo‘naltirilganlik tamoyili musobaqa qoidalarida ko‘zda tutilganidek mashqlarning mazmuni va kompozitsiyasiga qo‘yilayotgan talablarning tobora o‘sib borishida ifodalanadi.

Bu tamoyil dasturlashtirilayotgan olimpiada sikli maqsad modelining yangi o‘ta murakkab mashqlarini o‘zib o‘tib o‘zlashtirish, shuningdek, gimnastikachilarga o‘rgatish va ularning mashg‘ulotlari uchun yangi vositalar hamda usuliyatlarni trenajerlarni va qurilmalarni ishlab chiqish, asoslash o‘quv-mashq jarayoniga tadbiq etishni ko‘zda tutadi. Unga ko‘ra terma jamoasiga nomzodlarni saralashda sport natijalari bilan bir qatorda musobaqa dasturining istiqbolligi, uning asosiy chet ellik raqiblar dasturidan o‘zib o‘ta olish darajasi hisobga olinadi.

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

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

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

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

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili organizm tizimlari birligi, shaxs va muhit birligi to'g'risidagi tasavvurlarda o'z biologik va ijtimoiy isbotini topadi. Maxsus mashqlarning u yoki bu funktsiyalarini chegaralab rivojlantirishga ta'siri, shubhasiz umuman gimnastikachining organizmida aks etmay qolmaydi. Mazkur tamoyil bir qarashda o'zaro zid bo'lgan hodisalarni farqlash va ayni vaqtda birlikda tekshirish imkonini beradi. Masalan,

umumrivojlantiruvchi mashqlar – chegaralab ta'sirko'rsatuvchi mashqlar; UJT-MJT; katta hajmli material – tasnifiy dastur; ko'pkurash - alohida turlarga ixtisoslashish; umumiy ishchanlik qobiliyati – maxsus chidamkorlik va h.k.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. O'zluksizlik tamoyili yil davomidagi va ko'p yillik mashg'ulotlarni o'tkazish zaruriyatidan kelib chiqadi. Aks holda zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish to'g'risida o'ylab o'tirmasa ham bo'ladi. Gimnastikada bu tamoyilga rioya qilish ayniqsa muhim, chunki harakat ko'nikmalarining paydo bo'lishi doimiy mustahkamlashni, takrorlarni, harakat zahirasini yo'zaga keltirish esa muntazamlilikni talab qiladi.

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

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

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

YUklamalarni asta-sekin oshirib borish va maksimal natijalarga intilish birligi. Mazkur tamoyil avvalgisi bilan mantiqan bog'liq bo'lib, sport faoliyatining eng jiddiy jihatlaridan barini tavsiflaydi. O'z-o'zicha mashg'ulotlar o'zluksizligi sport natijalari o'sishini ta'minlay olmaydi, odatdagi takrorlashlar takomillashuvga olib kelmaydi. O'zluksiz mashqlar davomida yuklamalar

hajmini asta-sekin oshirib borish zarur: tobora murakkabroq elementlarni, birikmalar, kombinatsiyalarni o'zlashtirish, mashq faoliyatining hajmi va shiddatini orttira borish lozim.

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

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

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

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

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

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

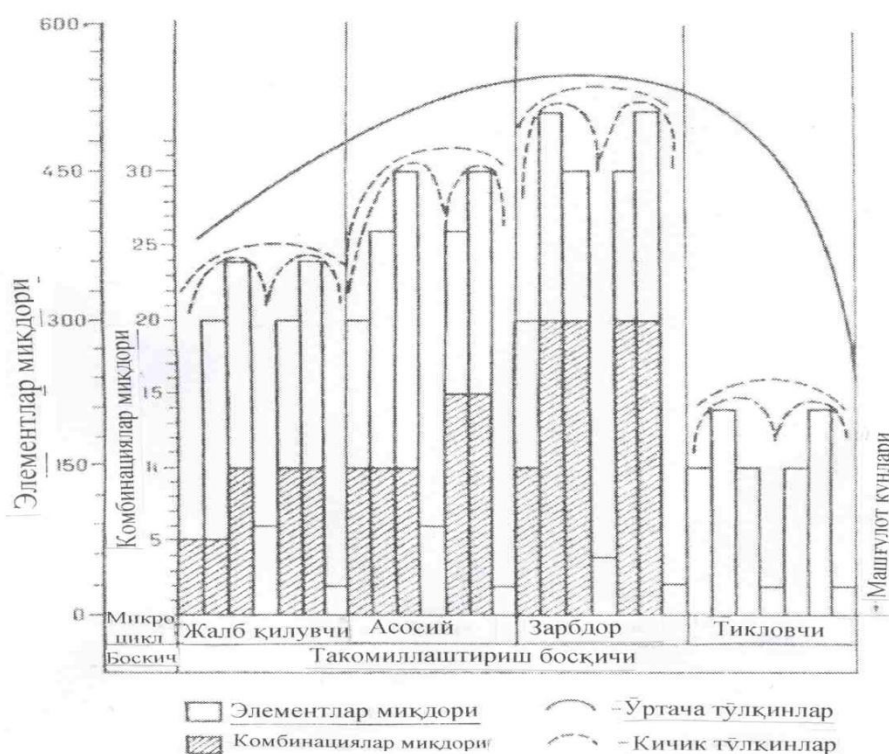
1-jadval

Mashg'ulot mikrotsiklarining alohida kunlari gimnastikachilar yuklamalarining taxminiy hajmi

Mashg'ulot	Mashg'ulot xususiyati	Erkaklar				Ayollar			
		Sport ustalari		Sport ustaligiga nomzodlar		Sport ustalari		Sport ustalariga nomzodlar	
		Elem. miq.	Komb. miq.	Elem. miq.	Komb. miq.	Elem. miq.	Komb. miq.	Elem. miq.	Komb. miq.
Tayyorlov	Asosiy mashg'ulot	200-400	0-5	150-300	0-5	300-700	0-10	250-600	0-10
	«Zarbdor» mashg'ulot	500	10-15	400-500	50-10	750-800	10-20	400-700	10-16
Musobaqa	Asosiy mashg'ulot	300-450	10-15	250-400	5-10	400-600	10-20	300-500	12-16
	«Zarbdor» mashg'ulot	450	20-22	350-400	15-20	550-700	24-30	450-600	18-24

*** Tayanib sakrashlar soni kombinatsiyalar miqdoriga kirmaydi**

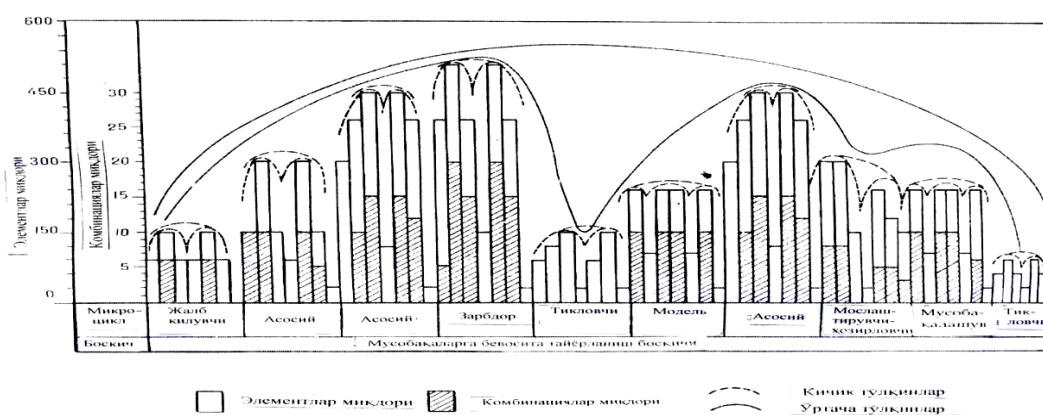
Mashg'ulot yuklamalari o'zgarishining (o'sishining) to'liqinsimon shakli. Gimnastikadagi mashg'ulot jarayoni bo'yicha ko'p sonli tadqiqotlar yuklamalar o'zgarishidagi umumiy qonuniyatni – to'liqinsimonlikni yo'zaga chiqardi. F.I. Grimolskiy, M.A. Upren, E.A. Zemskov, U.R. Niyozbekov va boshqalar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu qonuniyatni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini qurish (bir darsda ham, mashg'ulot mikrotsiklida va o'zoq muddatli vaqt kesmalarida ham) – eng maqbul yo'l. 83,84-rasmlarda mashg'ulot bosqichi, mikrotsikli va bir dars kuni uchun tipik bo'lgan yuklama o'zgarishining to'liqinsimon xususiyati ko'rsatilgan.



83- rasm.

Ehtimol, mashg'ulot yuklamalarini ularning hajm hamda shiddat jihatidan to'liqinsimon o'zgarishlariga ko'ra qo'llash, toliqish va tiklanish

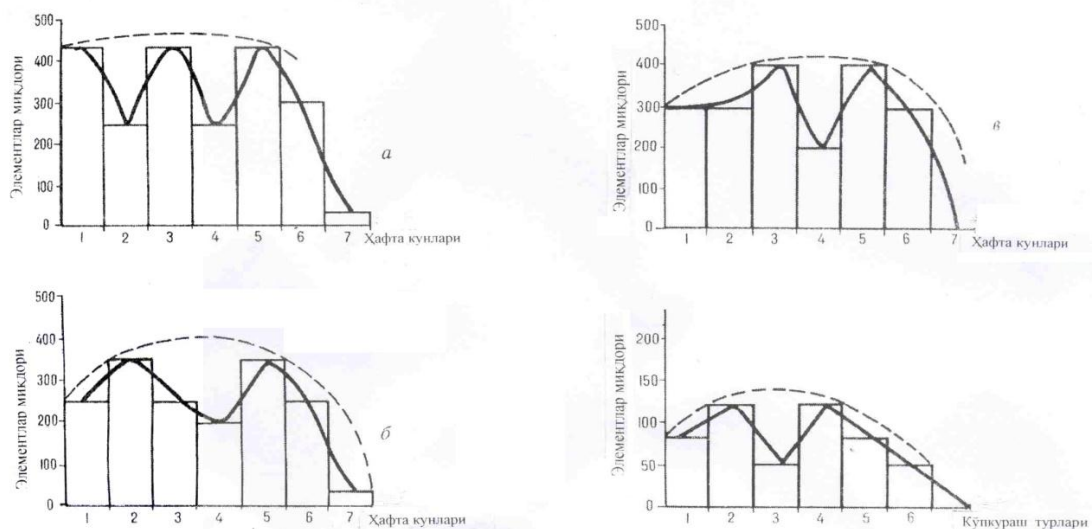
jarayonlarining o‘zaro aloqasi bilan, fiziologik jarayonlarning ritmi bilan bog‘liq. Bir necha mashg‘ulot kunlari (mashg‘ulot mikrotsikli) yuklamalarini qamrab olib, tavsiflaydigan kichik to‘lqinlarni, bir necha mikrotsiklar yuklamasini birlashtirib masalan, tayyorgarlik davrida va musobaqa davrida mashg‘ulot bosqichini (mezotsikl) tavsiflaydigan o‘rta to‘lqinlarni, va nihoyat, o‘zoq muddatli vaqt kesmasida (yarim yillik hamda yillik makrotsikllarda) yuklama o‘zgarishlarining (o‘sishining) umumiy yo‘nalishini ifodalovchi katta to‘lqinlarni bir-biridan farqlash qabul qilingan.



84-rasm

Mashg‘ulot jarayonining to‘siqliligi. To‘siqlilik tamoyili mustahkam harakat ko‘nikmalari shakllanishini, mashqlanganlikning muayyan darajasiga va sport formasi holatiga erishishni ta‘minlovchi vaziyatlarning ko‘p marotaba takrorlanishi zarurati tufayli mavjuddir. Kundan-kunga gimnastikachilar ko‘pkurashning barcha turlaridagi mashqlarni takrorlayveradilar. Har bir shunday mashg‘ulot kuni o‘ziga yarasha vazifalarning nisbatan yopiq xalqasidan iborat bo‘lgan kichkina sikl hisoblanadi. Bir necha kun (ko‘pincha kalendar haftasi doirasidagi) mashg‘ulot mikrotsiklini tashkil etadi. Yirikroq to‘siqlar kattaroq vaqt oraliqlarini – bir necha haftadan yarim yil yoki bir yilgacha

muddatni o'z ichiga oladi. Lekin, agar gimnastikachilarning ko'p yillik mashg'ulotlarini nazarda tutsak, ular ham xuddi shunday takrorlanadilar. Ammo mashg'ulot sikllarining turli bosqichlari, davrlari, makrotsikllarining yopiq xalqasi sikllardan har birining to'la yopiqligi, bir-biridan ayrilgini nazarda tutmaydi. Butun jarayon to'zilishining tavsifi uchun spiral bo'yicha rivojlanish modeli ko'proq mos keladi. Bu spiralning har bir o'ramida yo spiral bo'ylab yuqoriga – tayyorgarlikning yanada yuqori darajasiga erishishi uchun, yoki pastga (mazkur ko'rsatkichlarni tushirish hohishi mavjud bo'lsa) yo'naltirilgan mashg'ulot jarayoni o'sishi aks etadi. Gimnastikada mashg'ulot umumiy tamoyillari to'grisidagi aytilgan barcha fikrlarga xulosa yasab, birinchi navbatda, ushbu tamoyillar birligini ta'kidlash zarur. Bu birlik shaklan xilma-xil, mohiyatan ko'p omilli sport faoliyatining tub ma'nosidan kelib chiqadi. O'qitish (o'rgatish), tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni kengaytirish jarayoni birligi didaktik tamoyillar (onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tushunarliklik va individuallashtirish, tizimlilik, talablarni tobora orttirib borish) va mashg'ulot tamoyillari birligi sifatida qaralishi kerak. Va, nihoyat, ularning umumiyliigi ham. Mazkur tamoyillarga ko'ra bir dars ham, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayoni ham tashkil etilishi mumkin. Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida: boshlovchilar bilan ishlashda ham, yuqori malakali gimnastikachilar bilan ishlashda ham shu tamoyillarga rioya qilish lozim (85 – rasm).



85-rasm

Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari:

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

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

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

-*ilmiy-usuliy asoslanganlik.* Mazkur tamoyilga muvofiq milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus milliy terma jamoaning tayyorgarlik

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

-ko'pkurashli tayyorgarlik va ixtisoslashuvning uyg'unligi. Bu tamoyil ko'pkurashida ham, snaryadlarda ham medallar uchun muvaffaqiyatli kurash olib bora oladigan universal gimnastikachilarning ko'pkurashli asosidagi tayyorgarligini ko'zda tutadi. Bunda dolzarb turlardagi kompozitsiyalar va murakkablikka talab etiladi;

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

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

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

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

-sogʻlom maʼnaviy iqlim. Bu tamoyilga koʻra milliy terma jamoaning markazlashgan jarayonida doʻstona munosabatlar, jamoatchilik va oʻzaro yordamga tayyorgarlik muhiti yaratiladi hamda qoʻllab quvvatlanadi. Ziddiyatlar maʼmuriyat tomonidan bartaraf etiladi.

MASHGʻULOTNI REJALASHTIRISH

Rejalashtirishning mohiyati koʻp sonli vazifalarni vaqt boʻyicha oqilona taqsimlashdash iboratdir. Zamonaviy gimnastikada sport oʻsishi surʼatlari tayyorgarlik jarayonining ilmiy-usuliy taʼminlanganlik darajasi, oʻrganish predmeti hisoblangan dasturning murakkabligi, musobaqalar taqvimiga bogʻliq. Vaqt omili sport formasi, mashqlanganlik holatiga erishish muddatlarini belgilash asoslarini ham tashkil etadi. SHubhasiz har bir sportchining oʻsish surʼatlari uning qobiliyatlari va isteʼdodi bilan belgilanadi.

Mashgʻulotni davrlashtirish. Gimnastika boʻyicha mashgʻulotlar jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- yangi elementlar, birikmalar, umuman, kombinatsiyalar oʻzlashtiriladi;
- jismoniy tayyorgarlik darajasi UJT va MJT vositalari yordamida oshiriladi;
- mashgʻulot va musobaqa faoliyati sharoitlariga xos qiyinchiliklarni engish bilan bogʻliq holda ruhiy tayyorgarlik darajasi ortadi;
- gimnastikachining ijro mahorati takomillashadi, darajasi oshadi;
- mashqlar texnikasi barqarorlashadi, ularni bajarish ishonchliligi ortadi;
- musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish tashkil qilinadi;
- tiklovchi tadbirlar va yuklamalarning yangi darajasiga oʻtish vositalari qoʻllaniladi.

Har bir vazifa turli muddatlarda hal etilishi mumkin. Bitta vazifaning oʻzi umumiy va birmuncha xususiy jihatlarga ega boʻla oladi. Masalan, yaqin mashgʻulotda oʻzlashtirish uchun muayyan elementlar haqida gapirish, keyingi toifadagi yangi dasturning oʻzlashtirilishini rejalashtirish ham mumkin.

Vazifalarning miqyosi, ularning xilma-xil xususiyatlariga qarab mashgʻulot jarayonini muddati turlicha boʻlgan vaqt kesmalariga: bir mashgʻulot darsidan boshlab, 4 yil davom etadigan Olimpiya sikligacha ajratish mumkin. Toʻrt yillikning har bir yillik sikli oʻz yoʻnalishiga ega boʻladi. Birinchi – «olimpiadadan keyingi» sikl majburiy dasturning almashtirilishi, yangi «kelajak modellari»ning ishlab chiqilishi kabi xususiyatlarga ega. Ikkinchi sikl – erkin dasturning yangilanishi, olimpiadaga tayyorgarlik rejalarining tahrir qilinishi yilidir; uchinchi sikl – model – nazorat sikli. YAkunlovchi sikl rejasining texnik-taktik variantlari tekshiriladi. Toʻrtinchi sikl - «olimpiada yili», olimpiada oʻyinlariga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish. Olimpiada toʻrt yilligi xususiyatlarini eʼtiborga olish faqatgina mamlakat terma jamoasi aʼzolariga taalluqli emas. Olimpiya sikllarining yoʻnalishi hatto kichik razryadli gimnastikachilarning tayyorgarligi mazmunida ham oʻz aksini topadi. Har bir yangi katta Olimpiya sikli bilan, odatda, kichik razryadlarda majburiy dastur almashadi; musobaqa qoidalari, tasniflar, sport maktablari dasturlari va hokazolarga oʻzgarishlar kiritiladi.

Yillik mashgʻulotlar sikli ikkita yarim yillik sikldan iborat boʻlib, ularning har biri tayyorgarlikning tayyorlov, musobaqa va oʻtish_davrlarini koʻzda tutadi. Gimnastikachilar, ayniqsa, kichik razryadli sportchilarning mashgʻulotlarida, keyingi razryadning yangi dasturini oʻzlashtirib olish uchun oʻzoq vaqt zarur boʻlsa, tayyorlov davri 6-8 oygacha oʻzaytirilishi, shunda butun sikl bir yil davom etishi mumkin. Lekin koʻpincha yarim yillik sikllar rejalashtiriladi. Ularning har biri sport taqvimiga shunday muvofiqlashtiriladiki, natijada har sikldagi tayyorgarlik yirik musobaqalarda ishtirok etish bilan yakunlanadi. Mamlakat miqyosida bu Oʻzbekiston kubogi va Oʻzbekiston chempionati (bir holatda hududiy belgiga, ikkinchisida – idoraviy belgiga koʻra). Xuddi shu tamoyil asosida quyi tashkilotlarning taqvimi ham toʻziladi.

Tayyorlov davri mashgʻulotlariga xos vazifalar yangi mashqlarni oʻzlashtirish, dasturni yangilash, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini koʻtarishdan iborat.

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

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

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

SHu sababli tayyorlov bosqichi uchun o'quv yo'nalishidagi bosqichlar: yangi dasturni o'zlashtirish bosqichi, erkin dasturni yangilash bosqichi, dasturni takomillashtirish bosqichi xos bo'lib qoladi. Musobaqa davrida dasturni barqarorlashtirish bosqichi, musobaqalaroldi tayyorgarligi bosqichi («bevosita», «yakunlovi») ajratiladi. Nihoyat, musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq bo'lgan amalga oshirish bosqichi.

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

Mashg'ulot siklini tashkil etishning keng tarqagan variantlaridan biri uni bitta musobaqa bilan emas, bir-biridan 1 haftadan 1-1,5 oygacha oraliq muddat bilan o'tkaziladigan musobaqalar seriyasi bilan yakunlashdir. Tabiiyki, musobaqalar orasidagi vaqt mobaynida mashg'ulotning tayyorlov davri uchun

xos ishlarni avj oldirishdan ma'no yo'q. Bunday hollarda «ikkilantirilgan» yoki «uchlantirilgan» musobaqa davri tashkil etiladi, aniqrog'i uning bevosita hamda yakunlovchi musobaqalaroldi tayyorgarlik bosqichlari (mezotsikllari) takrorlanadi.

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

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

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

asosida tahlil etish mashg'ulotning qo'yilgan vazifalarga nechog'lik muvofiqligi to'g'risida to'la tasavvur hosil qiladi.

Tayyorgarlikning joriy vazifalariga muvofiqlik darajasi va qandaydir «maqsadli» mikrotsiklga munosabatiga ko'ra mashg'ulotning bir necha tipik mikrotsiklarini ajratib ko'rsatish mumkin:

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

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

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

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

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

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

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

Mikrotsiklar aralash turli ham bo'lishi mumkin. Masalan, zarbdor-model mikrotsiklar yuklamaning taqsimlanishi kunlar bo'yicha musobaqalar jadvaliga

qat'iy muvofiq tarzda, lekin musobaqa yuklamasiga qaraganda elementlar hamda kombinatsiyalar miqdoriga ko'ra murakkab.

Har bir bosqichda mashg'ulotlarning rejalashtirilishini mikrotsiklarning navbat almashinishini aniqlash sifatida tasavvur qilish mumkin. YUklamaning rejalashtirishning umumiy qonuniyatlari hamda mikrotsiklar turlarini yaxshi bilgan holda mashg'ulot jarayonini bundan ham oqilona boshqarsa bo'ladi.

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

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

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

Mashg'ulot kuni darslardan tashkil topadi. Bir mikrotsikldagi mashg'ulotlar va darslar miqdori mos kelmasligi mumkin, chunki bugungi kunda gimnastikachilarni tayyorlash tizimi kuniga ikki marotabalik darslarni ko'zda tutadi (mashg'ulot darslari to'g'risida darslikning keyingi bobida batafsilroq ma'lumot beriladi).

Mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish. YUklama deganda mashqlanganlik hamda musobaqalarga tayyorlikning ma'lum darajasiga erishish maqsadida shug'ullanuvchilarning organizmiga maxsus vositalar yordamida ta'sirko'rsatish yo'llari va choralari tushuniladi.

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

reaktsiyasiga, «quvvat zahirasi»ning sarflanishiga, toliqishiga sabab bo'lishi mumkin. Mashq bajarayotgan gimnastikachi har xil tabiatli qiyinchiliklarni ayniqsa, o'rganish jarayonida harakatlarning murakkab muvozanati bilan bog'liq bo'lgan, qiyinchiliklarni; agar mashq ko'p kuch tezkorlik, kuch chidamligini talab etadigan bo'lsa, jismoniy qiyinchiliklarni; yangi yoki o'rta murakkab mashqni bajarish oldidan qo'rquvni engish lozim bo'lsa, ruhiy qiyinchiliklarni engishga to'g'ri keladi.

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

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

Gimnastikachilar tomonidan butun mashg'ulot davomida olinadigan va alohida elementlarning miqdori bilan ifodalanadigan yuklamalar yig'indisi uning hajmi xisoblanadi. YUklama shiddati yoki jadalligi uning o'zluksizligi, ta'siretish davomiyligi, yuklama bilan dam olish oraliqlari nisbati bilan bog'liq 100%ga yaqin yuklama shiddati deganda gimnastik kombinatsiya elementlarining yaxlit holda o'zluksiz bajarilishi tushuniladi. Ammo bu ko'rsatkich texnik murakkablikning faqat muayyan sport razryadi uchun tip bo'lgan ma'lum darajadagi mashqlar shiddatini tavsiflaydi. Bundan tashqari, bu turdagi faoliyat uncha o'zoq davom etmaydi – 20-25 sek. Lekin baribir, faoliyatning (elementlarning) ko'proq qismida o'zluksiz birikmalar

(kombinatsiyalar) bajarish bilan oʻtadigan mashgʻulotlar organizmning kuchliroq taʼsiretadi. SHunga koʻra, yuklama shiddati koʻpincha kombinatsiyalar miqdori bilan belgilanadi.

YUklamani rejalashtirish va qayd etish bilan bogʻliq ravishda mashgʻulotning turli bosqichlarida uning ayni vaqtda gimnastikachilar tayyorlash masalalariga mos keladigan tavsiflaridan foydalaniladi. Masalan, yangi dasturni oʻzlashtirish bosqichida elementlar miqdori, mashgʻulotning umumiy vaqti axborot koʻrsatkichlari sifatida xizmat qilishi mumkin. Muhimi, gimnastikachilar katta hajmli ish bajarishlari zarur. Bu holatda yuklama shiddatining koʻrsatkichi deb mashgʻulotning motor zichligi qabul qilinadi, u mashqlarni bajarishga sarflangan ish vaqtiga nisbatida $\frac{tu}{ty}$, yoki vaqt birligida, masalan, bir minutda bajarilgan elementlar miqdorida $\frac{\Sigma M}{\mu H}$ ifodalanadi. Tabiiyki, mashgʻulotning umumiy vaqtini saqlagan holda ish vaqti yoki elementlar miqdorini oshirish mashgʻulot shiddatini ham kuchaytiradi. Koʻpkurash turlarining xususiyatlaridan kelib chiqib, V.N. Afonin tomonidan ishlab chiqilgan (197V) elementlarning nisbiy yuklamadorligi koeffitsientlari umuman mashgʻulotlarning yuklamalari yigʻindisini yanada aniq baholash imkonini beradi.

Kombinatsiyalar toʻla oʻzlashtirib borilgani sayin yuklamaning axborot koʻrsatkichi sifatida urinishlar soni xizmat qila boshlaydi. Hajmi jihatidan bir xil (elementlar soni bir xil) boʻlgan ishni bajarish uchun gimnastikachi qancha kam urinishni amalga oshirsa, yaʼni, bir urinishda koʻproq miqdordagi elementlarni bajarsa, yuklama shunchalik shiddatli buladi, lekin bunda mazkur ish, umuman, bir xil vaqt davom etgan boʻlishi kerak. Demak, yuklamaning shiddatini oshirish yoʻllari, birinchidan, bloklarni yoʻriqlashtirish – butun kombinatsiyalar tarkibida bajariladigan elementlar miqdorini mashgʻulotdagi elementlarning umumiy miqdoriga yaqinlashtirishga, (E_{uMqEkM}); ikkinchidan; ish vaqtining umumiy mashgʻulot vaqtiga nisbatan oshishiga va uchinchidan, hajm oʻzgartirilmagan holda mashgʻulot davomiyligining kamaytarilishiga bogʻliq. SHiddatni

o'zgartirishning uchta varianti amalda har xil uyg'unlashtirilgan holda uchraydi va bir mashg'ulot yuklamasini boshqasini bilan qiyoslashni qiyinlashtiradi. SHuning uchun yuklamani vaqt ketma-ketliklari, ish miqdorini boshqa shart-sharoitlar bir xil bo'lgandagina aniqlash, ya'ni biror ko'rsatkichdagi o'zgarishlarni boshqa ko'rsatkichlar birligida o'zgarishlar yo'z bermagan sharoitda tekshirish zarur.

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

$$SHI = \frac{\Sigma M^3}{T_y * M_y * 5000}$$

bunda T_u – umumiy ish vaqti, M_u – urinishlar miqdori, EM – elementlar miqdori. Bu ko'rsatkichlarni bilgan holda har qanday mashg'ulotning shiddati indeksini osongina aniqlash mumkin, shuning uchun maxsus jadval ishlab chiqilgan.

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

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

Badan qizdirish mashqlari chog'idagi hamda baho uchun chiqishlardagi urinishlarning miqdorini, snaryadlarni sinab ko'rish vaqtidagi elementlar va kombinatsiyalarning musobaqa qoidalarida cheklab qo'yilgan miqdori va boshqalarni ancha aniq hisoblab chiqish mumkin. Hajm birliklarida (elementlar miqdorida), shiddat birliklarida (kombinatsiyalar miqdorida) umumiy vaqtni, ish

(«sof») vaqtini, urinishlar orasidagi tanaffuslarni hisobga olgan holda aks etgan ko'rsatkichlar musobaqa yuklamasining model ko'rsatkichlari hisoblanadi. Qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, mashg'ulot sharoitida bu yuklamalarga yaqinlashish, ularni aniq takrorlash yoki yuqoriroq darajada bajarish mumkin.

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

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

2- jadval

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

Tipik vaziyatlar	YUklama hisobi omillari munosabatlari
1. Musobaqalar omili	$T_u = T_u \text{ mus.}$ $T_i = T_i \text{ mus.}$ $E_m = E_M \text{ mus.}$ $K_m = K_m \text{ mus.}$ $M_u = M_u \text{ mus.}$
2. Dasturni o'zlashtirish («o'rganish»)	$T_u > T_u \text{ mus.}$ $T_i > T_i \text{ mus.}$ $E_m > e_m \text{ mus.}$ $K_m > K_m \text{ mus.}$ $M_u > M_u \text{ mus.}$
3. Texnikani barqarorlashtirish,	$E_M \geq E_{M_{KM}}$

musobaqalarga tayyorlanish («mashgʻulot»)	EM > EM mus. KM > KM mus.
--	------------------------------

SHartli belgilar:

Tu - mashgʻulotlarning umumiy vaqti

Ti - koʻpkurash turlarida «sof» ish vaqti

EM – elementlarning umumiy miqdori

EM_K – kombinatsiyalarda elementlar miqdori

KM - toʻla kombinatsiyalar miqdori

Mu – urinishlar miqdori

Tu mus.; Ti mus.; EM mus.; KM mus.;

Mu mus. – musobaqa sharoitida oʻxshash koʻrsatkichlarning belgilari.

3- jadval

YUklama shiddatini oshirish yoʻllari

Koʻrsatkichlarni kamaytirish		
Tu	Tu	Ti; EM; KM
Mu; Tu	Ti	KM; EM _u *
Tu	EM	EM _u
Tu	Mu	EM; KM
Tu	Emu	M _u
Tu	KM	

EM_u – urinishda elementlar miqdori. Boshqa belgilar avvalgi jadvalda koʻrsatilgan.

Majburiy yoki erkin kombinatsiyalarni yuqori sifat bilan bajarish evaziga mashgʻulot shiddatini maksimal darajagacha etkazish hamda toʻla kombinatsiyalar miqdorini koʻpaytirish, urinishlar orasidagi dam olish tanaffuslarini qisqartirish, mashq yoki uning bir qismini dam olishsiz takrorlash va boshqa imkoniyatlarni gimnastikaning xususiyati deb hisoblash kerak.

YUklama kattaligini toʻla tavsiflash uchun faqat uning hajmi va shiddatinigina emas, yana mashgʻulotlarning musobaqa sharoitiga yaqinligi

darajasini, yangi murakkab mashqni o'rgatish bilan bog'liq vazifalar miqdori, jarohatlanish xavfi bo'lgan vaziyatlarning mavjudligi, o'tkaziladigan musobaqalarning miqdori va miqyosi kabi omillarni ham e'tiborga olish shart. Ko'rinib turibdiki, mashg'ulot shiddatini, demak, butun yuklamaning shiddatini oshiradigan ko'pgina omillar psixogen imkoniyatga ega. Moslashish qonunlariga ko'ra shug'ullangan sayin bu omillarning ta'siri kamayadi. So'zimiz yakunida turli davrlarda mashg'ulotni rejalashtirishning har xil darajalari o'zaro aloqada ko'rsatilgan sxemani keltiramiz (4-jadval).

4- jadval

Mashg'ulot va uning hisobini rejalashtirish darajalari

Vaqt kesmasi	Maqsadli vazifasi	Axborot ko'rsatkichlari va hisob omillari
Dars turi	Badan qizdirish O'quv Mashq	Elementlar, kombinatsiyalar miqdori Urinishlar miqdori
	Nazorat Model MJT UJT Tiklovchi	Urinishda elementlar miqdori Ko'pkurash turlari miqdori Darslar vaqti (umumiy «sof») Mashg'ulotlar shiddati
Mashg'ulot kuni	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Tahrirlovchi Tiklovchi	Bir kunlik mashg'ulotlar miqdori Bir kunlik yuklama hajmi va shiddati
Mikrotsikl	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Model Hozirlovchi Tiklovchi	Darslar va mashg'ulot kunlari miqdori YUklamaning kunma-kun o'zgarishi
Bosqich (mezotsikl)	Tayyorgarlik davrida: o'quv takomillashtirish dasturini yangilash	Mikrotsiklar miqdori Mikrotsiklarning almashinishi Mikrotsiklarda yuklama dinamikasi
	Musobaqa davrida: musobaqalar oldi, amalga oshirishga bevosita	Kombinatsiyalarda o'ta murakkab elementlarning miqdori

	tayyorgarlik (yakuniy) O'tish davrida: qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulotni faol tiklash	Urinishlarning umumiy miqdorida butun kombinatsiyalar foizi Baholash uchun kombinatsiyalar miqdori Xatolar soni
Davr	Tayyorgarlik Musobaqa O'tish	Bosqichlar miqdori va ularning almashinishi Mashqlanganlik va tayyorlanganlik darajasi ko'rsatkichlari
Sikl	4-yillik 1-yillik YArim yillik	Sikl va mashg'ulot davrlari davomiyligi Mashg'ulot davrlarida yuklamalar va tayyorlanganlik dinamikasi Musobaqalar soni Sport natijasi Sport razryadi

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

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

Tayyorgarlik konsepsiyasi. YUqori natijalarni mo'ljallaydigan sport gimnastikasida sportchilar tayyorgarligining bosh maqsadi ularning eng yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari va avaldan rejalashtirgan yuksak

sport-texnik natijalarga erishishlardir. Bu erda musobaqa va musobaqa faoliyati, umuman katta sportda bo'lgani kabi birlamchi, mashq faoliyati esa ikkilamchi bo'lib birinchisiga bo'ysunadi.

SHuning uchun yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorgarlik tizimidagi maqsad modeli bu musobaqa faoliyatining modelidir. SHu sababli mazkur faoliyat sinchiklab o'rganilishi, bashorat qilinishi va nazariy holda amaliy jihatdan muvofiq ravishda modellashtirilishi kerak.

Oliy malakali gimnastikachilar tayyorgarligining asosiy strategiyasi o'quv-mashq jarayonida musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini uning xaqiqiy talablaridan ancha yuqorilashib qayta-qayta modellashtirishdan iborat.

YUqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan raqobatbardosh musobaqa mashqlarini mohirona bajarish texnikasini mukammal o'zlashtirib olish, mahorat mezonlaridan biri esa ularni keskin sport kurashlari sharoitida belgilangan samaradorlik bilan bexato va ishonchli bajarishdan iborat.

YUqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi gimnastik ko'pkurashning barcha turlaridagi musobaqa mashqlari murakkabligini oshirib borishni ayni vaqtda bajarish texnikasi mahorati va musobaqalardagi ishonchliylilikni yuksaltirishni nazarda tutadi. Bu vazifalar milliy terma jamoaga nomzodlarning musobaqa dasturiga o'ziga xos o'ta murakkab unsurlar va ularning shodesini vaqt bo'yicha to'lqinsimon tarzda taqsimlangan katta hajmli va yuqori shiddatli mashg'ulot yuklamalarini qo'llash hamda tiklanishning muvofiq vositalaridan foydalanish yo'llari bilan hal etiladi.

Konsepsiyaning asosiy belgisi chet ellik raqiblarni tayyorgarlikning asosiy o'lchamlari (mashqlarni o'ziga xosligi va murakkabligi, bajarish texnikasi mahorati, bundan tashqari, bu musobaqa qoidalari tomonidan ham rag'batlantirilmaydi va muvaffaqiyatsizliklar ehtimolini ham oshiradi; FIJ texnik qo'mitalari bugungi kun shart-sharoitidan ancha oldinga ketib qolgan futurist-gimnastikachilarning yangiliklari qadriga etmasliklari ham mumkin. Gimnastika tarixida bunday favqulodda xodisalar sodir bo'lgan.

Jahon gimnastika hamjamiyati o'rnatilgan qadriyatlarni qayta baholab, rivojlanishning yanada yuqoriroq darajasiga o'tish uchun etilishi lozim. Eng avvalo, bu barcha xakamlar uchun majburiy bo'lgan musobaqa qoidolari va murakkablik jadvallarini ishlab chiquvchi FIJ erkaklar va ayollar texnik qo'mitalariga tegishli. Tajribalarning ko'rsatishicha, asosiy raqiblar ustidan ishonchli g'alaba qozonish uchun velosipedchilar tili bilan aytganda, ularni tayyorlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha «bir g'ildirakka» o'zib o'tishning o'zi kifoya.

YUqori darajadagi natijalarga erishishlari uchun gimnastikachilar ko'p yillar mobaynida juda katta hajmli ishlarni amalga oshirishlari kerak. Ayniqsa, jahon gimnastikasining eng yuksak namoyondalari safiga kirib borish bosqichida ko'p mashq qilish talab etiladi. So'nggi o'n yilliklar ichida yuqori malakali gimnastikachilar mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining o'sishi kutilmoqda.

Ayni vaqtda, olimlar va adabiyotchilar odatdagi sharoitlarda mashg'ulot yuklamalari hajmini shunchaki mexanik jihatdan ko'paytirish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish muammosini o'z o'zidan echib qo'ya qolmasligini ko'p bor ta'kidlaganlar. Buning ustiga, shunday yondashuv ko'pincha texnik mahoratni takomillashtirish sur'atlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, gimnastikachilar tayanch-harakat apparatining zo'riqishi va jarohatlar miqdorining ortishiga olib keladi.

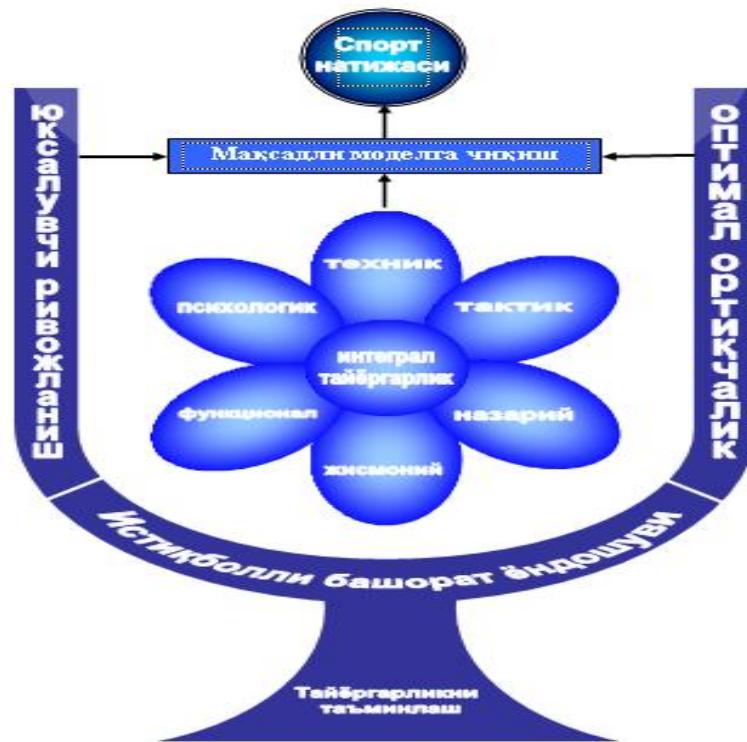
SHunday qilib, mashg'ulot yuklamasini ko'paytirish zarurati bilan ham gimnastikachilarning, ham ular atrofidagi muhitning (snaryadlar, asbob-anjomlar, jihozlar) imkoniyatlarini me'yorlash orasida ziddiyat yuzaga keladi. SHuningdek, yana ta'kidlash kerakki, hozirgi zamon yuqori natijalar gimnastikasida yuklama hajmi ruhiy, biologik va ijtimoiy sohalarda chegaraviy darajaga yaqinlashib qelmoqda. SHuning uchun mazkur muammoni hal etishning ekstensiv yo'llari (yuklama hajmini mexanik oshirish) ma'lum darajada tugab borayotir. Zahiralarini tayyorgarlikni jadallashtirishdan izlash lozim.

Rivojlantirilayotgan konsepsiyada ko'rsatilgan ziddiyat gimnastika asbob-anjomlari va tayyorgarlik texnologiyasini muntazam takomillashtirish, ish hajmini yana ham yuqoriroq jadallik doiralarida uni yanada tezlashtirish hisobiga xal qilinadi. Bunda gimnastikachilarning harakat imkoniyatlarini yana ham to'la va havfsiz ravishda amalga oishirishga yordam beradigan maxsus tashqi va ichki sharoitlar yaratiladi. Alohida ta'kidlash kerakki, yuqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlashning Rossiya texnologiyasida uning pedagogik tarkibiy qismini takomillashtirish «burchakning boshi» sanaladi.

Mumtoz (klassik) didaktik tamoyillarga tayangan holda yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi ularning murakkabni oddiydan o'zlashtirish talabini to'ldiradi. Bu demak – nisbatan oddiy unurni (masalan, egilib salto qilish) o'rganayotgan vaqtda uni faqat xakamlar nuqtai nazaridan bexato bajarishi darajasidagina emas, balki shunday o'lchamlar darajasida o'rganish kerakki, bu gimnastikachiga ancha keyin unurni (masalan, ikkilangan, uch-salto) tez o'zlashtirish imkonini bersin.

Bu holatda oddiydan murakkabga tomon yo'l o'zining bir tomonlama yo'nalishini o'zgartirib, yaqqol ifodalangan «mokisimon» xususiyatga ega bo'ladi, ya'ni vaqti-vaqti bilan murakkabdan oddiyga qaytib, bu shaklan oddiy harakatni o'lchamlar jihatidan ancha murakkabga aylantiradi. SHunga ko'ra maxsus bazali tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etib, milliy terma jamoaning o'quv-mashq tayyorgarligi jarayonida uning tutgan o'rni nafaqat pasaymaydi, balki, aksincha, yana ortib boradi.

Integral tayyorgarlik konsepsiyasining blok-sxema 86-rasmda ko'rsatilgan. Uning markazidagi vi ta yaprog'i bir-biriga chatishib ketgan gul shaklida tayyorgarlikning asosiy turlari tuzilishi, ularning o'zaro birligi va o'zaro aloqadorligi ochiq-oydin ifodalangan. Ular birgalikda yagona integrallagan texnologik tizim tarzida ishlaydilar.



86 - rasm

Hozirgi zamon sport gimnastikasining poydevori, uning tag zamini jismoniy tayyorgarlikdir. YUqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik-sport gimnastikasida yuqori natijalarga erishishning birinchi zaruriy sharti. Bu shart zarur, lekin etarli emas.

Oxir-oqibat sport-texnik natijaga erishishning yagona yo'li texnik harakatlar bo'lib, ular tashqi jihatdan gimnastikachining tanasi va (yoki) tana qismlarining harakatlari orqali ifodalanadi. Har qanday muvaffaqiyatsizlik sabablari turli-tuman bo'lgan texnik xatoliklarning to'g'ridan to'g'ri oqibatidir. SHuning uchun texnik tayyorgarlik go'yo uyning tomi bo'lsa, bu uy jismoniy tayyorgarlik poydevori ustiga qurilgan.

Agar yuqori malakali gimnastikachilarning integral tayyorgarligi tizimini tizimli tahlil nuqtai nazaridan kuzatib, uni kirish va chiqish tuynuklari atamallari asosida tasvirlaydigan bo'lsak, u holda texnik tayyorgarlikni shu tizimda chiqish, jismoniy tayyorgarlikni esa unga kirish tuynugi deb atash mumkin. Matematik nuqtai nazardan, yuqori malakali gimnastikachilarning texnik tayyorligini mustaqil o'zgaruvchilar funksiyasi ko'rinishida tasavvur qilish mumkin, ulardan eng muhimi jismoniy tayyorlik darajasi sanaladi.

Sport - harakat faoliyatini amalga oshiruvchi jarayonlar singari gimnastikachilarning tayyorgarlik turlari ham mustahkam bo'lmagan ob'ektlardir. Ularni bir-biridan ajratib turadigan keskin chegaralari yo'q. Tayyorgarlik turlari o'zaro bir-birlariga ta'sir o'tkazadilar, kesishadilar, chirmashib ketadilar va bir-biriga singishib, noaniq ko'pchilikni tashkil etadilar. Aynan shuning uchun ham tayyorgarlik konsepsiyasini ishlab chiqishda biz noaniq ko'pchiliklar nazariyasi metodologiyasidan foydalandik va aynan shu holatni integral tayyorgarlik gulining bir-biriga chatishgan yaproqlari aks ettirmoqda.

Milliy terma jamoaning ko'p yillik tayyorgarligi oldida turgan eng muhim vazifalar tayyorgarlikning olimpiya siklidagi asosiy bosqichlarning maqsad modellari va model tavsifnomalarida ko'rsatilgan rejadagi sport-texnik natijalar va me'yoriy ko'rsatkichlar iborasi bilan aytganda, bu «maqsad modeliga o'z vaqtida chiqish» demakdir.

Milliy terma jamoa tayyorgarligini boshqarishning strategik maqsadi - oldinda turgan Olimpiada o'yinlarida butun jamoaning ham, a'zolarining ham imkon qadar eng yaxshi natijalarini ko'rsatishlari. Taktik maqsadi esa tayyorgarlikning olimpiya sikli asosiy bosqichlaridagi eng muhim musobaqalarda tayyorgarlik model ko'rsatkichlariga va rejadagi sport natijalariga erishishdan iborat.

Mazkur natijalarga erishishni ta'minlovchi funksional holat yuqori va oliy sport formasidir.

Boshqaruv dyeganda ushbu holatda tizimni avvaldan berilgan (maqsad) holatga uning o'zgaruvchilariga ta'sir ko'rsatish yo'li bilan o'tkazish tushuniladi. Bizning holatimizda o'zgaruvchilar bu gimnastikachilarning tayyorlik darajasining ko'rsatikchlari (texnik, jismoniy, funksional, ruhiy). Biz rivojlantirayotgan konsepsiyada mazkur o'zgaruvchilarga ta'sir etishning asosiy vositalari boshqa ta'sir vositalari (biomexanik, fiziologik, ruhiy, texnik, tabiiy fizik, ruxsat etilgan farmakologik, tibbiy-biologik va h.k.) bilan birgalikda qo'llaniladigan pedagogik usul hamda yo'llar sanaladi.

YUqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash tizimida ma'lumotlaridan foydalanish zarur bo'lgan bazaviy ilmiy-sport fanlari – bular biomexanika, fiziologiya, sport ruhshunosligi, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport nazariyasidir. Bu fanlar tayyorgarlik konsepsiyasining tabiiy ilmiy bazisini tashkil qiladi. Mazkur konsepsiya, shuningdek, sport tibbiyoti, biologiyasi, muxandisligi va sport menejmenti yutuqlaridan ham foydalanishni ko'zda tutadi. Bu sohalarda (avvalo, biomexanika va sport pedagogikasi sohasida) gimnastika modeli bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish lozim.

Integral tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi ta'minot tizimidir. Uning asosiy turlari: ilmiy-usuliy ta'minot (IUT), tibbiy-biologik ta'minot (TBT), moddiy-texnik ta'minot (MTT), moliyaviy ta'minot (MT), xodisalar va zahiralar bilan ta'minoti (XZT), axborot ta'minoti (AT), asoslar bilan ta'minlash (ABT). Tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishda uni amalga oshirish uchun ta'minotning qaysi turlari zarur bo'lishini, olimpiada siklida milliy terma jamoasini to'laqonli ta'minlash uchun nima va qancha talab etilishini aniq bilib olish shart.

Milliy terma jamoaning asosiy xodimlar manbai uning zaxirasi – mamlakatning yoshlar va o'smirlar terma jamoasidir. Rossiyaning yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi yuqorida bayon etilgan mafkura va usuliyotga tayanib, zaxira bilan aniq maqsad asosida ishlashni nazarda tutadi, lekin bunda o'rgatish usuliyoti va tayyorgarlik texnologiyasida muayyan farqlar bor. Terma jamoa tayyorgarligining xodimlar bilan taminlash xususiy zaxira xisobiga, ya'ni o'z-o'zini ta'minlash yo'li bilan amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik tizimi yuqorida ko'rsatilgan ta'minot turlariga tayanadi, ular esa aytib o'tilgan yo'nalishlar bo'yicha zaxira tayyorlash, ilmiy tatqiqot xamda tajriba konstruktorlik ishlari bilan birgalikda milliy terma jamoa darajasida yuqori darajali gimnastikachilarni integral tayyorlash konsepsiyasining poydevorini tashkil etadi.

Ushbu poydevor taqsimot shaklda tasvirlangan va ichida integral tayyorgarlik modeli joylashgan tayyorgarlik texnologiyasining (istiqbolli

bashorat yondashuvi, o'zib boruvchi rivojlanish va eng maqbul oshiqchalik) metodologik qobig'i uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Uning uchun maqsad modeli tizim hosil qiluvchi omil hisoblanadi, haqiqatda erishish mumkin bo'lgan sport natijalari esa chiqish o'lchamlaridir. YUqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlash jarayonini maqbullashtirish mezonlari maqsad modellarini o'zlashtirish tezligi, sifati va ishonchliligidir.

Yana takrorlab aytamizki, olimpiada siklarida milliy terma jamoalarning tayyorlash dasturini ishlab chiqish va loyihalashtirish uchun sport maqsadli istiqbolli bashorat modellari asos bo'lib xizmat qiladi. Integral tayyorgarlikning hozirgi zamon texnologiyasida bunday modellarning butun bir majmuasidan foydalanilmoqda. Ushbu modellar gimnastikani rivojlantirish yo'nalish va istiqbollari, sport-texnika natijalarining o'sishi va kuchlari nisbatini gimnastik mashqlar murakkabligining oshib borish qonuniyatlarini, amaldagi musobaqa qoidasi va gimnastikachilarning tayyorgarlik darajasini tahlil etish asosida ishlab chiqiladi.

Ta'kidlash kerakki, aynan sport-maqsadli istiqbolli bashorat modellarining ierarxik jihatdan tartibga solingan tizimi zaminida milliy terma jamoaning ko'p yillik tayyorgarligini samarali rejalashtirish, loyixalashtirish, dasturlash va nazorat qilish mumkin.

Bu ierarxiya tizim xosil qiluvchi omillar oldindagi ko'pkurash, aloxida turlar bo'yicha va jamoa birinchiligi musobaqalari g'oliblarinig mashqlarni bajarish sifati va murakkabligi, mazmuni modellaridir. Mazkur modellarni ishlab chiqishda asosiy chet ellik raqiblar tomonidan musobaqa mashqlarini bajarishni bashorat qilinayotgan sifati, ishonchliligi va murakkabligidan maqbul tarzda o'zib o'tish, bunda oldinda turgan musobaqa faoliyatini haqiqiy funksional talablaridan yuqoriroq natijalar ko'rsatish bosh vazifa hisoblanadi.

Keyin mazkur modellarga chiqish imkonini beradigan tayyorgarlik turlarining model tavsifnomalari ishlab chiqiladi. Bu model tavsifnomalarni biz qotib qolgan aqidalar sifatida emas, o'zaro bir-birini o'rnini to'ldirish xususiyatiga ega bo'lgan mo'ljal variantlari sifatida tekshiramiz. Masalan

ma'lum bir gimnastikachining kuchi kamroq bo'lsa, u bu kamchilikni o'rnini nozik texnikasi bilan to'ldirishi mumkin va aksincha, lekin bu muayyan darajada bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida rejalashtirilgan natijalarga erishishning eng muhim shartlaridan biri bosh strategik maqsad Olimpiadalarda belgilangan samaradorlik bilan muvaffaqiyatli ishtirok etishga bo'ysundirilgan muayyan vazifalarni qo'yib, "maqsad daraxti"ni ishlab chiqishdir. Asosiy kichik maqsadlar quyidagilar:

- eng maqbul oshiqchalikni (texnik, taktik, jismoniy, funksional, ruhiy) yaratish;

- yangi o'ta murakkab mashqlarni oldinga o'zib ketib egallash va tayyorgarlikning joriy bosqichi maqsad modelini o'z vaqtida o'zlashtirish;

- o'zinig asosiy o'lchamlariga ko'ra musobaqa o'lchamlaridan ancha murakkab bo'lgan sharoitda gimnastikachilarning ishonchli va yuqori samarador faoliyatini ta'minlash.

YUqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasida rejalashtirish, loyihalashtirish va dasturlashning eng yirik ob'ekti bu oldindagi to'rt yillik olimpiada siklida milliy terma jamoaning o'quv-mashq jarayoni hisoblanadi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, dasturlash va loyixalashtirish yuqorida bayon etilgan oxiridan (maqsaddan) boshidan (dastlabki holatga) yo'nalishidagi metodologiya asosida amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning olimpiada siklini rejalashtirish asosida mas'uliyatli musobaqalar bilan yakunlanuvchi musobaqalar oldi tayyorgarlik bosqichining batafsil ishlov berilgan modellarini qayta-qayta takrorlash tamoyili yotadi.

Oldindagi Olimpiada o'yinlariga milliy terma jamoaning tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishga o'tgan Olimpiada o'yinlaridan so'ng darhol kirishish zarur bo'ladi.

Modellarni ishlab chiqish - bu bir vaqtning o'zida ham ilm, ham san'at. SHuning uchun tayyorgarlik davrlari yoki bosqichlari modellarini, mashg'ulot yuklamasi modeli va boshqa istiqbol-bashorat modellarini trenerlar, olimlar,

shifokorlar va boshqa yuqori malakali mutaxassislarning ijodiy jamoasi birgalikda ishlab chiqishlari kerak. Eng muhimi, bu hozirgi zamon gimnastikasi va katta sport muammolarini muvofiq tarzda tushunuvchi, o'z ishini va tayyorgarlik texnologiyasini yaxshi biladigan ilg'or fikrlovchi xamfikrlarning (ekspertlar, nazariyotchi va amaliyotchilar) kichikroq jamoasi bo'lishi zarur.

Dasturni ishlab chiquvchilar guruhini saralab olishda va uni amalga oshirish jarayonida quyidagi tamoyilga rioya qilish maqsadga muvofiq: gimnastikachilarni olimlar yoki shifokorlar emas, balki trenerlar mashq qildirishlari kerak, lekin olim va shifokorlar ishtirok etishlari kerak.

Maqsad modellari har bir yangi Olimpiada siklida murakkablashib boradi. Ular yuqori malakali gimnastikachilarga o'rgatish va mashg'ulotlarning yangi samarali usuliy yo'llari va texnika vositalarini ishlab chiqish hamda saralash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. "Maqsadlar daraxti" ko'rinishidagi yoyiq maqsad modeli tayyorlik turlarining model tavsifnomalari va boshqa modellar bilan birga maxsus xizmatda qayd etiladi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasida eng maqbul oshiqchalikning yaratishning asosiy vositalaridan biri musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini o'zib o'tib modellash va bunda o'quv mashq jarayonini haqiqiy talablaridan yuqoriroq ko'rsatkichlar namoyish etish hisoblanadi. SHu maqsadda integral tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyatini modellovchi maxsus mashg'ulotlarni bir necha turidan foydalaniladi.

YUqori malakali gimnastikachilarni ma'suliyatli musobaqalarga tayyorlash texnologiyasida musobaqa turi va gimnastikachilarni alohida xususiyatlariga moslashtirilgan musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichining turli modellaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mazkur bosqichlar turli yo'nalishdagi bir nechta xaftalik mikrotsiklardan iborat bo'ladi. Ularni o'tkazish jarayonida mashg'ulotlar chog'ida bosqichma-bosqich oldindagi musobaqa xaftasining har hil sharoitlari modellashtiriladi, tayyorlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha eng maqbul oshiqchalik yaratiladi, mashg'ulot yuklamalaridan keyingi tiklanish masalalari xal etiladi. Ushbu mikrotsiklarni so'nggi ettita olimpiada

siklariga milliy terma jamoamizning tayyorgarligi chog'ida biz ko'p marotaba sinovdan o'tkazganmiz.

Musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichlarida eng maqbul oshiqchalikni yaratish uchun gimnastikachilarning zarbdor model mikrotsiklarda musobaqa faoliyati o'lchamlarini bir yarim-uch baravar oshirish etarli bo'ladi. Gimnastikachining darajasi qanchalik past bo'lsa, u o'lchamlarni shunchalik ko'p oshirishi zarur.

Bunday yondashuv ko'pgina gimnastikachilarga musobaqalarning boshlanishi oldidan eng yaxshi sport formasini egallash imkonini beradi.

O'quv-mashq jarayonini samaradorligida uning boshchiligida boshqarish sifati xal qiluvchi ahamiyatga ega. Eng maqbul boshqaruvni tashkil etish uchun gimnastikachilar mashg'ulot yuklamasining alohida o'lchamlarini hisobga olish va nazorat qilish zarur bo'lib, u axborotga boylik mezonini bo'yicha minimallashtirilishi kerak. Bu, umuman olganda ham, juda muhim, lekin musobaqalarga umumiy tayyorgarlik bosqichlarida uning etib ortadi. Gimnastikachilarning xaqiqiy mashg'ulot yuklamasi o'lchamlari muntazam ravishda taqsimli maqsadga yo'naltirilgan istiqbolli-bashorat turlari modellari bilan taqqoslanishi zarur.

Amaliyot yuqori malakali gimnastikachilarning mashg'ulot yuklamalarini barcha o'lchamlari bo'yicha qat'iy me'yorlash maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulot yuklamasini har bir daqiqa uchun har bir harakatni taqsimlash holda dasturlash va nazorat qilish zarur emas. O'quv-mashq jarayonining boshqarish va nazorat qilish uchun uning eng muvofiq va qulay tarkibiy qismlari bu mashg'ulot kuni va haftalik mikrotsikli hisoblanadi.

Integral tayyorgarlik konsepsiyasi butun jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasining saqlab qolgan holda muayyan gimnastikachilarning axvoli va alohida xususiyatlariga bog'liq ravishda mashg'ulot yuklamasi o'lchamlarini joriy o'zgartirib borishlarini nazarda tutadi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasining muhim tarkibiy qismlaridan biri milliy terma jamoaga saralash tizimidir. Uning asosida sport tamoyili etishi kerak.

Zamonaviy gimnastikaning professionallashuvi butun yillik sikl mobaynida musobaqa faoliyatiga tayyorlikning yuqori darajasini tutib turishda ifodalanadi. Bu tabiiy ravishda o'tish davrining yiliga bir-ikki xaftaga qisqarishiga olib keladi. Zero, bu davrda gimnastikachilar etarlicha faollik bilan shug'ullanishda davom etadilar.

Bizning ko'p yillik tajribalarimiz shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va modelligining to'g'ri me'yorlab, uni pedagogik, jismoniy va tabiiy-biologik vositalardan majmuali foydalanish bilan uyg'unlashtirish siklida yaqqol ko'rinib turgan o'tish davrisiz yuqori darajadagi izchanlikni tiklash va ushlab turish imkonini beradi.

“Trenirovka” atamasi ko'pgina boshqa atamalar singari, keng ma'noga ega. Bu so'z bilan ko'pincha mashq qilish yoki uni o'rganish jarayoni tushuniladi. “Sport tayyorgarligi” atamasi o'z mazmuniga ko'ra, “sportchining tayyorgarligi” atamasiga to'g'ri keladi. “Sportchining tayyorgarligi” – sportchining muvaffaqiyatga erishishiga tayyorgarligini ta'minlashga yordam beruvchi barcha omillar to'plamidan (uslublar, sharoit vositalari) foydalanishga qaratilishini bildiradi.

Lekin tayyorgarlikning mazmuni va shakli faqatgina trenirovka bilan chegaralanib qolmaydi. Sport trenirovkasi bu sportchining mashq uslublari asosida tizimli tuzilgan tayyorgarligidir.

Sportchining butun bir tayyorgarligi va tizimli trenirovkaning yakuniy samarasining harakteristikasi bo'yicha “mashqlanganlik”, “tayyorlanganlik”, “sport formasi” atamalaridan foydalaniladi.

“Mashqlanganlik” – bu trenirovka yuklamasi ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan va uning ish qobiliyatini o'sishida namoyon bo'ladigan biologik muvofiqlashgan o'zgarishdir. Mashqlanganlik “umumiy” va “maxsus”ga ajratiladi.

“Tayyorlanganlik” – bu sportchiga navbatdagi sport yutuqlariga erishish uchun barcha tayyorgarlik, ya’ni: jismoniy tayyorlanganlik, sport-texnik, taktik, psixologik.

SPORT TRENIROVKASINING VOSITALARI VA USLUBLARI

Sport trenirovkasi – sportchini yuqori muvaffaqiyatga erishtiruvchi tayyorgarlikning asosiy shaklidir. Sport trenirovkasi musobaqa tizimi bilan birgalikda tuziladi va uning samaradorligini optimallashtiruvchi omillar bilan to’ldiriladi. Bunday omillar qatoriga sport faoliyati talablari asosida tashkil qilingan tarzi, maxsuslashtirilgan ovqatlanish, tiklanish va reabilitatsiya, shu bilan birga o’z-o’zini tarbiyalash.

Sport trenirovkasi pedagogik mohiyatga ko’ra, tanlangan sport turida yuqori natidalariga erishishga qaratilgan va sport faoliyatidagi konkret vazifalarni hisoga olish asosida tuzilgan, sportchini tarbiyalashdagi amaliy-maxsuslashtirilgan jarayondir. Sportchilarning trenirovkasi insonni ko’p tomonlama tematik tarbiyalash tizimiga kiradi. Trenirovkaga qaratilgan sport muvaffaqiyatlari, bunga erishishda shaxsning mavjud boyliklari: maqsadga intilish, jasorat, jasurlik va boshqalar orqali erishishda katta ahamiyatga ega.

Sport trenirovkasini tashkil qilishda: g’oyaviylik prinsipi, shaxsning har tomonlama rivojlanish prinsipi, faqat jismoniy tarbiya shakliga xos specifik qonuniyatlarni va sog’loilashtirishga qaratilganligini hisobga olish prinsipi kabi zarurdir. O’rgatish va tarbiyalashni umumiy va uslubiy aniqlash, trenirovka xususiyatlari munosabatlari bilan alohida holatlarini birinchi darajalilar sifatida ajratishga yo’l beradi.

1.YUqori muvaffaqiyatga erishishga yo’naltirish, chuqurlashtirilgan ixtisoslik va individualizatsiya.

Maksimumga, sport muvaffaqiyatining yuqori cho’qqisiga intilish sportning asl ma’no, mohiyatidir. Bunday o’rnashish sport faoliyatini tashkil qilish tizimi bilan kengaytiriladi va shakllanadi (mukofotlash, unvon berish,

matbuotda yoritish va boshqalar). Taraqqiyotlashtirish g'oyasi ayniqsa, tanlangan sport turining chuqurlashtirilgan yillik va ko'p yillik ixtisosligida sportchining funksional, psixofunksional va texnik imkoniyatlarini samarali rivojlanishini ta'minlovchi harakat vositalari va uslublarini qo'llash yordamida amalga oshiriladi.

CHuqurlashtirilgan ixtisoslikni sport rivojlanishining zamonaviy bosqichida yuqori natijalarga erishishning o'zgaras sharoiti deb qaralishi kerak. Bu holat murakkab koordinatsiyali, vaqt difitsiti, haqiqatda xatarlilik bilan bog'liq asosiy mashq vositalari sifatida foydalaniladigan sport turlarida ahamiyatga ega.

CHuqurlashtirilgan ixtisoslik nafaqat inkor qilmaydi, balki trenirovka jarayonida boshqa sport turi vositalaridan foydalanishni ham nazarda tutadi. Bu ko'rinishni maqsadga muvofiqligi, sport ixtisosligini almashtirgan ayrim sportchilarni tez yuksalishining ko'pgina misollarida isbotlangan. Xususan, akrobatika sport gimnastikasi (sakrash, juft guruhli mashqlar), qisqa masofaga yugurish va sakrashga (akrobatik sakrash) ixtisoslashtirilgan shaxslarda intilishlar sonini oshishi natijalari yagona xodisa emas. Empirik faktlar sport turlari sparringi (Lonskiy) g'oyasi bilan mujassamlandi, va o'zining taraqqiyotini isbot qilib, fuqarolik xuquqi egallandi.

Sport akrobatikasida individuallashtirish prinsipi turi (sakrash, juft, guruhli mashqlar), o'rni (yuqoridagi, o'rtadagi, pastdagi) trenirovka vositalari va miqdorni tanlash kengaymoqda.

2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi shaxsning har tomomnlama garmonik rivojlanish prinsipi ro'yobga chiqaruvchi sportning asosiy qoidasidan biri hisoblanadi. Sportchini tanlangan sport turida rivojlanishi faqat organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini o'sgan, bilim va ko'nikmalarni doimiy kengaygan samarali takomillashgan, umumiy va harakat madaniyati oshgan sharoitlardagina bo'lishi mumkin. umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi dyeganda, dialektika tomondan qarama-qarshilik birligi

sifatida tushunish kerak. Bu tomonlarning nisbati maqsadga muvofiq va foydalidir. Sport akrobatikasida sportchi faoliyati kriteriyasi ko‘rinishida foydalaniladigan sifat ko‘rsatkichlari, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini racional nisbati sportchining artistik faoliyati va erkinlik, nafislik, engillikni ta’minlovchi texnik mahoratini yaratish kafolati hisoblanadi.

3.Trenirovka jarayonining uzluksizligi.

Bunday holatni amalga oshirish quyidagicha harakterlanadi: a) tanlangan sport turida takomillashtirishga qaratilgan trenirovka jarayoni qatorasiga kichik yoshdan yil bo‘yi davomida amalga oshiriladi; b) har tomonlama funksional takomillashtirish va ko‘nikmani ijobiy ko‘chish rejasi bilan o‘zaro mantiqan bog‘liq barcha trenirovka mashg‘ulotlari vositalari; v) mashg‘ulot chastotasi ish qobiliyatini oshishi va tiklanishini ta’minlovchi tendenciyasiga bo‘ysunadi.

Oxirgi yillar tadqiqotida ish qobiliyatini qismli qayta tiklanmagan vaziyatdagi qator mashg‘ulotlarni natijalarini vaqtli jamlashni maqsadga muvofiqligi isbotlangan. Bir qancha trenirovkalarining natijalarini jamlash harakat stereotiplarini mustahkamlash uchun sharoit yaratadi, barqaror kinematik asos bilan sport turiga taalluqli bo‘lgan, akrobatikada muhim bo‘lgan noqulay sharoitlarda ko‘nikmalar mustahkamligini oshirishga imkon beradi.

4.YUklamani oshirish.

Insonning jismoniy rivojlanishi – asta-sekin bo‘ladigan jarayon.

Sport yutuqlari darajasi ko‘pincha sportchining mashqlanganligini oshirish uslublari va shakllariga katta qiziqishini belgilovchi funksional imkoniyatlari darajasiga mos bo‘ladi. Jismoniy tarbiyaning boshqa shakllaridan farqli o‘laroq, sport trenirovkasida atletning funksional rivojlanishi samarasiga faqatgina yuklamani asta-sekin oshirish hisobiga emas, balki maksimal oshirish hisobiga erishadi.

Ilmiy tadqiqotlar va sport amaliyotidagi ko‘pgina misollar sport trenirovkasida amalga oshirilgan yuklama prinsipi progressiv harakterdagi chuqur moslashish (adaptatsiya) qayta qurilishiga olib kelishni tasdiqlaydi

(A.N.Krestovnikov). Maksimum yuklama sportchi organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiq belgilanadi.

YUklamani oshirish quyidagicha amalga oshirilish mumkin: to'g'ri, zina shakli yoki to'liqinsimon. Kichik – mikrotsikl, o'rta – mezotsikl va katta – makrotsikl "to'liqin" kabi ustma-ust bo'lib yuklamalarni o'sib boruvchi to'liqinsimon shakli ancha mashhur. To'liqinsimon shaklni o'zgarib turishi yuklama miqdori dinamikasi singari jadallik dinamikasi ham o'ziga xosdir. To'liqinsimon yuklamaning maqsadga muvofiqligi, shu bilan birga ish va dam olishni navbatlantirish sistematik trenirovka mashg'uloti natijasida charchash va qayta tiklanish jarayonining o'zaro bog'langanligini izohlaydi (G.I.Kukushin).

YUklamamani taklif qilinmagan sharoitda o'zgartirish sistematik, (trenirovka yuklamasining uzluksizligi ostida) individuallashtirish va engillik prinsipiga qat'iy rioya qilish hisoblanadi.

5.Trenirovka jarayonining siklligi.

Sikllilik deganda, trenirovka jarayonini keyinchalik rivojlanishi asosini saqlashda siklar, mashg'ulotlar, ayrim mashqlarni aylanib kelib takrorlanish qonuniyatini tushunish kerak.

Vaqt parametrlari bo'yicha aylanib kelish tizimida bir qancha tugallangan trenirovka mikrotsiklar (ko'pincha xaftalik), mezotsiklar (masalan, oylik) va makrotsiklarga (yarim yillik, yillik) jalb qilinadi.

Makrotsikl uchta davrlarga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

Mashqlarlarni o'rganish mashqlarni bir butun va ajratma- konstruktiv uslublari yordamida amalga oshiriladi. Bu erda tanlash o'rganilayotgan birinchi galda, mashq tuzilishining quvvatiga, ya'ni uni konstruktiv komponentlarga bo'lish imkoniyatiga va maqsadga muvofiqligi (masalan, katta aylanish bilan) bog'liq.

Harakat malakalarini takomillashtirish maqsadida standart va o'zgaruvchan mashqlar uslubi qo'llaniladi. Birinchi holatda faoliyat tuzilishini o'zgarmasdan ko'p marotaba ishlab chiqishga talab qo'yiladi. Ikkinchidan, ta'sir

etuvchi omillarning o'zgarishga ahamiyat beriladi (tezlikni, zo'r berishni, yo'nalishni o'zgartirish).

Jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun (kuch, chidamlilik, tezkorlik) "aylanma trenirovka" dan keng foydalaniladi.

Trenirovka mashg'uloti jarayonida tezkorlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish, akrobatikaga qiziqishni uyg'otish va saqlab qolish uchun o'yin uslublaridan foydalaniladi.

Yakkakurash tajribasini egallash vazifasini xal qilish musobaqa uslubidan foydalanish bilan amalga oshiriladi. Eng yuqori natijada turish, raqiblik, musobaqa vaqtida ziyraklanish shug'ullanuvchi organizmining funksional imkoniyatlarini maksimal yuzaga kelishiga imkon beruvchi va mashq ta'sirini faollashtiruvchi ayrim fiziologik va emiotsional fonni yaratadi. Bu uslub musobaqa arafasida muhim o'rinni egallaydi.

Keltirilgan uslublarni og'zaki uslub orqali amalga oshiriladi. Trenirovka jarayonida og'zaki uslublarning (tushuntirish, faoliyatni baholash, tuzatishlar kiritish) ancha ixcham shakli amalga oshiriladi.

Sensor uslublar harakatni boshqarishda ishtirok etadigan analizatorlarga ta'sirini o'tkazadi. Akrobatikada qo'llaniladigan aniq usullarga qo'shimcha ko'rish va eshitish orientirlarini kiritish mumkin (ovozli harakat ko'rinishini tasavvur qilish, ovozli urg'ular, ovozli lider) kinestetik tasavvurni takomillashtirish trenirovka jarayonida harakat davomida sportchi faoliyatiga tuzatish kiritishga imkon beradigan, turli trenajerlarni qo'llash yordamida amalga oshiriladi. O'quv-trenirovka jarayonida kibernetik g'oyalarni keyinchalik qo'llash akrobatning sport-texnik natijalarini so'zsiz o'sishiga imkon berishiga shubha tug'dirmaydi.

Trenajordan, tezkor va kundalik ma'lumotlar vositalaridan foydalanish jismoniy mehnatning ob'ektiv yo'ldoshi bo'lmish charchash muammosini echa olmaydi. Boshqa sport turlaridan farqli o'laroq, akrobatikada charchash ko'pincha trenirovkaning emotsional omillaridan kelib chiqadi. Qo'rquvni engish, omadsizlik keltiruvchi qoniqarsizlikni engish, koordinatsion-murakkab

faoliyatni shu qadar muqarrar, diqqatni keskin to'plash natijasida psixik zo'riqishni oshishi doimiy stress-omillar hisoblanadi va markazif asab tizimining charchashiga olib keladi.

Reabilitatsiya omillari, ya'ni vitamanga boyitish, maxsus ovqatlanish balneologik, fizioterapevtik, psixoterapevtik va boshqa tiklovchi jarayonlarni optimallashtiruvchi vositalari birinchi darajali ahamiyatga ega.

5.2. GIMNASTIKADA SHUG'ULLANTIRISHNING UMUMIY ASOSLARI

Sport gimnastikasi – eng mashxur sport turlaridan biridir. U o'sib kelayotgan avlodni garmonik rivojlanishiga yordam beradi, misol uchun ko'p mamlkatlarda jismoniy tarbiya milliy tizimining muxim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Sport gimnastikasi shug'ullanuvchilarning jismoniy takomillashtirish vazifalarini hal qilib, murakkab koordinatsiyali harakat, katta jismoniy kuch, irodani safarbar qilish, bardoshlilik va jasorat talab qiluvchi gimnastika mashqlarini bajarishni mahorat bilan o'zlashtirishni ko'zda tutadi.

YUqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash jarayoni ularni yangi kelgan davrida xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan ko'p yillik yo'lni ko'zda tutadi. Maxsus mashg'ulotning boshlanishidan to sport ustaci darajasiga etguncha eng qulay vaqti ayollarda o'rtacha 5–7, erkaklarda 7–9 yoshni talab etadi.

Agar gimnastika bilan shug'ullanishdan to faol trenirovkaning yakunigacha bo'lgan vaqtni hisoblansa, gimnastika amaliyoti davri ancha 15 dan 20 yoshgacha davom etishi mumkin.

Jahonda kuchli gimnastikachilarining demonstraciya davrida ularning eng yuqori natijalari, bu yutuqlarga erishish yo'lidagi dasturlarni o'zlashtirish uchu zarur bo'lgan vaqti gimnastikachilar tayyorgarligi muddatini aniqlash mezoni xisoblanadi.

Respublika gimnastika maktabida gimnastikachilar boshlang'ichdan ustalikning yuqori darajasiga bosqichli o'tish tizimi vujudga keldi. Har bir daraja dasuriy material va nazorat yuklamalariga mos keladi. Nazorat yuklamalarining asosiy shakli – klassifikatsion dastur va unga mos sport razryadi. Bosqichlilik prinsipi universaldir. U faqatgina bo'lg'usi chempionlar, balki har qanday malakada gimnastikachi tayyorgarligining asosiy yotadi.

SHunday qilib, yuqori malakali gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi konsepsiyasi yillar davomida trener tomonidan bosqichma-bosqich qo'llaniluvchi o'ziga xos vosita va uslublar tizimi to'g'risidagi tasavvurga tayanadi va mashg'ulot o'tkazishning tashkiliy shakllari hamda dasturiy yuklama talablarini ko'zda tutadi.

Gimnastikaning sport turi sifatida rivojlanishning yangi, ancha yuqori darajasi va shunga muvofiq (mos) bilimlar uni boshqarish tizimi qandayligini ko'rib chiqish zaruratini aniqlaydi.

Umumiy ko'rinishida boshqarish, ob'ektning holatini o'zgartirish maqsadida yo'naltirilgan maqsadni ko'zda tutadi.

Gimnastikada boshqarishni ob'ektning masshtabiga qarab gimnastika turini rivojlanishga qaratilgan yoki faqat mamlakatning terma jamoasi darajasiga, va nihoyat trenerning gimnastikachilar guruhi bilan ishlash jarayoni deb qarash mumkin.

Boshqarish – talab qilingan vaqtda kerakli natijaning isbotini ko'zda tutish xisoblanadi. Xaqiqatda, agar sport turi rivojlanishning qonuniyatlari bilimiga tayanilsa, tayyorgarlikning tashkiliy shakllaridan progressiv vosita va uslublaridan foydalanish sportchini yuqori maxoratga intilishi yo'lida xodisalarni bir tekis urishidan saqlanish mumkin.

Ta'kidlash joizki, boshqarishning "kichik" 3–5 kishilik gimnastikachilar guruhiga raxbarlik qiluvchi, "oddiy" trener doirasida faoliya yurituvchi boshqarishning "katta" mexanizmi mohiyatini ko'zda tutishi kerak. SHundagina uning ishi istiqbolli va samarali bo'ladi. SHu munosabat bilan

gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'risida tushunchani bayon etamiz.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanishni organizmga ta'siri. Sport gimnastikasi – insonning jismoniy garmonik rivojlanishida samarali vositadir. Sport gimnastikasi mashqlarini shug'ullanuvchiga yaxshi ta'sir etishini baholash murakkab. Ular qo'l, gavda, elka kamarining muskul bo'g'im apparatini yaxshi rivojlanadi, yangi jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun sharoit yaratadi, ko'pgina mashqlar bevosita amaliy ahamiyatga ega. masalan, asboblardagi ba'zi ko'tarilish va to'ntarilishlar, ulardan sakrab tushishlar.

Sport gimnastikasi jasorat, qat'iyat, kutilmagan sharoitda mo'ljalni olib bilishni tarbiyalaydi. U epchillik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Gimnastikachi sportga rivojlanish jarayonida borgan sari murakkab mashqlarni o'zlashtiradi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish faqatgina mushak – bo'g'im apparatiga, balki ichki organlariga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, trenirovka qilmagan odam tayanch sharoiti uning uchun odatdagiday bo'lmaganda, gorizontga nisbatan g'ayritabiiy holatlarga tushganda, uning ba'zi ichki organlari yurak, o'pka, oshqozoni siljiydi, natijada ish faoliyati yomonlashadi.

Sport gimnastikasi g'ayritabiiy sharoitlarda ichki organlarning siljishi bilan kurashishda ajoyib vositadir. gimnastika mashqlarini ko'p marotaba takrorlashlar odam organizmini borgan sari tanining g'ayritabiiy holatini kam sezadigan bo'ladi.

Malakali gimnastikachilarning ichki organlari shug'ullanmaydigan-larga nisbatan ancha kam siljiydi.

Odamning boshi pastga qarab to'ntarilganda diafragma pastga tushadi va unga qorin bo'shlig'i bosib qo'yadi. Buning natijasida malakasiz gimnastikachi deyarli qorindan nafas ololmaydi, ko'krakdan nafas olish esa qiyinlashadi. Boshni pastga qilgan holatdako'krak qafasi sig'imi kamayadi, buning natijasida

nafas olish qiyinlashadi va nafas chiqarish osonlashadi. Bunda o'pkaning tiriklik sig'imi deyarli 1 litrga kamayadi.

Trenirovka qilib yurgan gimnastikachining boshini pastga qilgan holatdagi nafas chuqurligi trenirovka qilmagan gimnastikachiga qaraganda ko'proq. O'pkaning tiriklik sig'imi to'g'risida ham shuni aytish mumkin. ma'lumotlarga ko'ra, malakali gimnastikachi gimnastika mashqlarini bajarayotganda o'pka ventilyაციyasi juda ijobiy amalga oshadi, bu vaqtda bu holatlarni yaxshi bajara olmaydigan gimnastikachida xaddan tashqari zo'riqish, nafasning ushlanishi va o'pka ventilyაციyasining etishmasligi kuzatiladi. SHunday ekan, sport gimnastikasi g'ayritabiiy tayanch holatlarda nafas tizimi faoliyatini rivojlantirishda yaxshi vosita xisoblanadi.

Ma'lumki, asboblarda mashq bajarishda nafas olish va qon aylanishi o'ziga xosdir. Agarda, ko'pgina sport turlari bilan shug'ullanganda shpka ventilyაციyasi va gaz almashish ish jarayonida ishning keyingiga qaraganda ko'p bo'lsa, ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarishda buning aksidir. Masalan, Lingandning ma'lumotiga ko'ra, turnikda qo'llarni bukib osilish vaqtida yurak hajmi daqiqasiga 11.3 litr bo'lsa, bevosita buni bajargandan so'ng esa 12.3 litr. Xuddi shu muallifning ma'lumotiga ko'ra, gaz almashishi xuddi shu osilishni bajarilayotgan vaqtdagi bajarib bo'lgandigisi ko'proq (ish paytida kislorodni singdirish – 542 sm³, ishdan keyin esa – 707 sm³). Lekin gimnastika mashqlarining hammasi to'g'risida buni aytib bo'lmaydi. Qo'llarda tik turishni yaxshi bajaruvchi gimnastikachida ishdan keyingi o'pka ventilyაციyasi kislorodni singdirish va daqiqalik hajm uni bajarish paytidagiga qaraganda kamroq.

Mashqlarni yaxshi o'zlashtirigan gimnastikachi nafas fazasi bilan harakat fazasini moxirona moslashtira oladi. Natijada snaryadda nafasni ushlanishi kam bo'ladi, shu bilan birga qisqa vaqt oralig'ida. Nafas ritmi buzilmaydi, kislorod qarzi esa (qachoniki, u paydo bo'lganda) tez tiklanadi. Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish turli atsiklik faoliyatlarda nafas fazasi bilan harakat fazasini moslashtira olish qobiliyatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir etadi.

Sport gimnastikasi mashqlari ta'sirida yurak va qon tomirlar funksiyasi rivojlanadi. Snaryadda trenirovka qilish paytida qon bosim darajasi o'zgaradi. Birgina, qo'llarda tortilishda qon bosimi 160–170 rt.st gacha ko'tarilishi mumkin. trenirovka qilmagan odam boshni pastga qilib aylanish bilan bog'liq harakatlarni bajarganda boshning qon tomirlarida bosim ko'tariladi, yuz birdan qizarishi kuzatiladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bular xodisalar yo'qoladi.

Trenirovka qilib chiniqqan gimnastikachininig tana holati o'zgarganda qon omirlar tonusi o'zgaradi; boshni pastga qilib aylanishi paytida qon tomir diametri qisqaradi va shuning uchun yuz qizarmaydi. Gimnastika mashqlarini bajarish natijasida qon tomir qunkciyasi rivojlanadi va gimnastikachi tanasining har bir holatdagi o'zgarishlarida qonni taqsimlashni ta'minlovchi shartli reflekslari shakllanadi. Ba'zi paytlarda oldinga yoki orqaga siltanib ko'tarilishni bajarganda odamning markazdan qochuvchi kuchiga ta'sir etish bilan bog'liq bo'lgan snaryaddagi bir qator harakatlarni va katta aylanishlarni bajarishda ham qon aylanishi o'zgarishini kuzatish mumkin.

YUqoridagi ko'rsatilgan harakatlarda, ayniqsa yuqori tezlikda bajariladigan harakatlarda markazdan qochuvchi kuch qon oyoqqa tomonga harakatlanadi. Va agar qon aylanish tartibi buzilsa bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi kamayadi.

Trenirovka qilgan gimnastikachilar fazoda tananing tez o'zgartirishini qon aylanishiga ta'sir etuvchi turli tezlikdagi va boshqa omillarni engil bajara oladilar.

SHuningdek, sport gimnastikasi mashqlarining shug'ullanuvchilar vestibulyar apparatiga ijobiy ta'sirini ta'kidlab o'tish joiz. Ular vestibulyar apparat uchun ham qo'zg'atuvchi, ham trenirovka qilidiruvchi omil hisoblanadi. Ularni bajarish natijasida gimnastikachilarda tana holatining o'zgarishiga, tezkorlik harakatiga turg'unligi rivojlanadi. Vestibulyar apparat paydo bo'lgan qo'zg'atuvchi vegetativ va reflekslar sport bilan shug'ullanmaganlarga va boshqa sport bilan shug'ullanadiganlarga nisbatan gimnastikachilarda kamroq bo'ladi.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilarda boshqa sport turlarining turli harakatlari texnikasini shu bilan birga, ko'pgina maishiy va mehnat harakat malakalari texnikasini ham tez o'zlashtirish qobiliyati rivojlanadi, gimnast trenirovka jarayonida harakatlarning katta qismini o'zlashtiradi, katta harakat tajribasini oshiradi va shuning uchun har bir harakat malakasini tez o'zlashtiradi.

Sport gimnastikasi shug'ullanuvchilarda dadillik va qat'iyatlilik kabi sifatlarni namoyon bo'lishiga yordam beradi. Ma'lumki gimnastikachilar ko'pincha qo'rquv, himoya refleksi ormozlanishi engishga majburlovchi xavfli elementlarni o'zlashtirisha to'g'ri keladi. Ular yuqori balandlikdan sakrab tushishni, ancha yuqori qarshiliklarni turli usullar bilan engishni, yuqori tezlikda aylanayotib snaryadni qo'yib yuborishi va yana uni ushlab olishni, qisqa tayanch maydonida muvozanada saqlashni va boshqalarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Bu harakat tajribasi gimnastikachiga ko'pincha bebaho xizmat harakat vazifalarini teng sharoitda kimning tajribasi ko'p bo'lsa, o'sha muvaffaqiyatli echa oladi.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilar qancha ko'p trenirovka qilsa, shuncha katta muvoffaqiyatga erishadilar, salomatliklari qancha mustaxkam bo'lsa, jismoniy rivojlanish ham shuncha yuqori bo'ladi.

Mubolag'asiz aytishimiz mumkinki, yoshlarning sportdagi yutuqlari ularning salomatliklari va jismoniy rivojlanishi ko'rsatgichi hisoblanadi.

Gimnastikachi tayyorgarligining ko'p yillik bosqichlari. Asosiy vazifalarni tobora murakkablashish belgisiga qarab tayyorgarlikning alohida bosqichlarini ajratish tashkiliy va pedagogik asoslangan. Kelitirilgan maxsus adabiyotlarda to'rtta bosqich belgilangan: saralash va boshlang'ich tayyorgarlik, maxsuslashtirilgan tayyorgarlik, yuqori muvoffaqiyatlar erishi va yakuniy.

Asosiy vazifalarga qarab bosqichlar davrlarga bo'linadi. Gimnastikachi muvoffaqiyatining darajasi o'zlashtirilgan dasturning hajmi va murakkabligi bilan harakterlanadi. Dastur materiallarini o'zlashtirish gimnastikachi yoshinihisobga olib rejalashtiriladi.

Sport gimnastikasi rivojlanishining zamonaviy bosqichida ko'p yillik trenirovka jarayoni yangi kelganlar bolalar xisoblangan tayyorgarlikning yagona tizimi deb qarash kerak. Mazkur sport turi uchun harakterli hisoblangan ilk ixtisoslik yosh gimnastikachilarning yoshini hisobga olgan holda muhim xususiyatlarni hisobga olishini mo'ljallaydi.

YOsh gimnastikachilar tayyorgarligi tizimi ilgari qandayligini ko'rib chiqilganda gimnastikachilar tayyorgarligining umumiy tizimidan alohida bo'lishi maqsadga muvofiq emasligi ma'lum bo'ldi. Har bir bosqichda echiladigan, asosiy yo'nalish vazifalar bosqichining nomida aks etadi.

Saralash va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida gimnastika guruhiga bolalarni dastlabki saralab olish bilan amalga oshiriladi. Bolalar bilan ishlash jarayonida sport maktablarida keyinchalik mashg'ulot olib boruvchi yangi qobiliyatli bolalar tanlab olinadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi shug'ullanuvchilarni tayanch harakat apparatining garmonik rivojlantirish maqsadidadgi turli-tuman umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'llanilishi bilan harakterlanadi.

Yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish elementlari ishtirok etgan harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Asta sekin aniqlik va harakat koordinatsiyasi elementlari kiritiladi. Bolalar yutuqlari ishlab chiqilgan tenglamalar bilan baholanadi. Bolalarga ularga tanish bo'lgan "kim tezroq", "kim yuqoriroq", "kim aniqroq" va shunga o'xshash kabi xaakatlar tavsiya etiladi. Bosqichning oxirida gimnastika ko'pkurashi turlaridagi mashqlar qo'llaniladigan maxsus mashg'ulot boshlanadi. Texnik tayyorgarlik poydevori quriladi – yosh gimnastikachilar uchun klassifikacion dasturga kiruvchi, oddiy, tayanch va engil sharoitlarda bajariladigan tuzilishi bo'yicha ancha murakkab elementlar o'zlashtiriladi (masalan batutda salto, paralonli chuqurga sakrash bilan). Boshlang'ich bosqichining eng muhim vazifasi shug'ullanuvchida sadoqat va butun umrga sevimli bo'lib qoladigan sport turi sifatida gimnastikaga mehr-muxabbat xissini tarbiyalash hisoblanadi. Albatta, keyingi bosqichlarda bu xissiyotlar har taraflama yuqori darajada rivojlanishi kerak.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi gimnastika maktabi o'zlashtirilganiga qaraganda guruhlashtirilganligi bilan harakterlanadi. Maxsus tayyorgarlik birinchi o'zlashtirilgan elementlarning ko'pchiligiga bog'liq. Tayanch elementlar tayanch kombinatsiyalarda shakllanadi. Bu kelajakdagi murakkab individual kompozitsiyaning asosidir. Asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash maqsadida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi. Gimnastikachilar trenirovkasida, ayniqsa guruhlashtirilgan maxsus tayyorgarlik davrida mazkur bosqichni to'g'ri rejalashtirish va tashkil qilish ularning kelajakdagi sportda muvaffaqiyatlarga erishishlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Bosqich sport ustasi nomzodi va sport ustasi dasturi o'zlashtirilganda yakunlanadi. Istiqbolli trenirovka nafaqat xalqaro gimnastika federaciyasi (XGF) tasdiqlagan majburiy dastur bo'yicha, balki ixtiyoriy dastur bo'yicha ham (mashq kompozitsiyasiga qo'yilgan maxsus talablarni hisobga olib) o'zlashtirishni talab qiladi. Mazkur bosqichda ayollar va erkaklarda ustalikning o'sish tezligi orasidagi farq ancha sezilarlidir. Ayollar erkaklardan 3-4 yil oldin spot ustasi bo'ladilar. Gimnastikachining individual imkoniyati va harakat qobiliyati, ularning istiqboli aniq namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotning keyingi yillarida, yuqori muvaffaqiyatlar bosqichida gimnastikachilar erkin mashqlarni eng yuqori darajaga etkazish halqaro toifadagi sport ustasi kabi faxriy unvonni qo'lga kiritishga harakat qiladilar. Ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi darajasiga o'tish yuqori natijalarning barqaror bo'lishidir.

Tajribali sportchi faxriylarda yuqori muvoffaqiyatga erishish ancha uzoqqa cho'zilishi mumkin. O'zbekistonning taniqli gimnastikachilari G.SHamray, S.Diomidov, E.Saadi, O.CHusovitinalarning olimpiadadagi bir necha marta qatnashganligi buning isbotidir.

YUqori sport natijalari namoish qilish davridan keyin ko'rsatgichlarning barqarorligi va asta sekin pasayishi gimnastikachining yakuniy bosqichiga

o'tayotganini ko'rsatadi. Bu bosqich musobaqalar tugagandan keyin shaxsiy trenirovkalarni davom ettirib uzoqroq cho'zilishi mumkin.

Gimnastika bilan ancha keyin shug'ullanishni boshlaganda bosqichlilik prinsipi xodisalarni istisno qilmasligini xisobga olish zarur.

Biroq gimnastikachi o'zining tayyorgarligida ustalik darajasining barcha bosqichlaridan o'tishi kerak. Albatta yoshi katta yangi kelganlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ancha miqdordagi kuch mashqlaridan foydalaniladi, yuqori muvoffaqiyatlar bosqichida esa ancha oddiy vazifalar – razryad yuklamalarini bajarish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. shuni ta'kidlash kerakki, har bir bosqich va davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga katta o'rin ajratiladi.

5.3.GIMNASTIKA MASHQLARI TEXNIKASINING BIOMEXANIK ASOSLARI

Gimnastika mashqlari texnikasi va uning zamirida yotuvchi qonuniyatlar. Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatikaning ko'pgina mashqlari shakl jihatidan ham, mazmun jihatidan ham, tabiiy va sun'iy bajarish texnikasi jihatidan ham juda murakkab to'zilishga egadir.¹⁶

Gimnastika mashqining to'zilishi mazmun va shaklni hamda mashqni bajarishni ta'minlovchi tashqi va ichki kuchlarning o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi.

Mashqning mazmuni unga kiruvchi harakatlar yig'indisi, ularni bajarish ketma-ketligi va gimnastning mazkur harakatlarni bajarish uchun zarur qobiliyatlari bilan belgilanadi. Mashqni o'zlashtirish jarayonida mazkur xossalar faol o'zaro ta'sirga kirishadi va gimnast yoki uning pedagogi tomonidan qo'yilgan harakatga oid vazifaning bajarilishini ta'minlaydi.

Gimnastika mashqining shaklini gimnast tanasi va uning bo'g'inlarining makon va vaqtdagi holatlari va harakatlari, gimnast qobiliyatlari

¹⁶ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 241-бет

o'rtasidagi o'zaro aloqa tashkil etadi. SHakl mashqning mazmuni bilan o'zviy bog'liq.

Gimnastika mashqining texnikasi va gimnastika mashqini bajarish texnikasi farqlanadi.

Gimnastika mashqining texnikasi – harakatlar to'zilishining mazmun va shakl jihatidan ob'ektiv modeli (namunasi, andozasi). U harakatlar to'zilishini, uning morfologik, biokimyoviy, fiziologik va psixologik ta'minotini miqdor va sifat nuqtai nazaridan tahlil qilish asosida ishlab chiqiladi. Bu juda murakkab dinamik funksional tizim. Unda gimnast shaxsining barcha kichik to'zilmalariga taalluqli bo'lgan individual xossalar (qobiliyatlar) funksional o'zaro ta'sirga kiritiladi.

Gimnastika mashqini bajarish texnikasi harakatlarni boshqarishning mashqni samarali bajarish yoki konkret qo'yilgan harakatga oid vazifani echishni ta'minlovchi maqsadga muvofiq usuli yoki usullari yig'indisidir.

Mashqni bajarish texnikasining quyidagi turlari farqlanadi:

a) namunaviy – sport kurashi sharoitida mashqlarni kamchiliksiz, texnikaga yaqin bajarishni ta'minlaydi;

b) oqilona yoki individual – gimnastning konstitutsional, harakatlanish, funksional, psixologik xususiyatlarini va uning tajribasini aks ettiradi (hisobga oladi).

Gimnastikada mashqlarni bajarish unga xos bo'lgan uslub talablariga javob berishi lozim. U ob'ektiv va sub'ektiv xususiyat kasb etadi. Mashqni bajarishning ***ob'ektiv xususiyati*** mashq texnikasi to'zilishining modeli, namunasi, andozasiga, ***sub'ektiv xususiyati*** esa – mashqni bajarishning individual usuliga, gimnast mashq texnikasini qay darajada aniq bajarishi va harakatlarda o'z mahoratini namoyish etishiga bog'liq. Gimnastlarning texnik mahorati mashqni bajarish sifati va uning barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Gimnastika mashqlari texnikasining zahirida mexanika qonunlari, gimnast shaxsining anatomo-fiziologik va psixologik xossalari yotadi. Mexanika qonunlari gimnast harakatlarida tana va uning ayrim bo'g'inlari tashqi va ichki

kuchlar ta'sirida qay tarzda bir joydan boshqa joyga ko'chishini tushuntiradi. Anatomo-fiziologik va psixologik xossalar mashq texnikasi gimnastning harakatlarida qay tarzda gavdalanitirilishini tushuntiradi.

Mashqlarni bajarishda **tashqi kuchlar** quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligi; gimnast snaryad (tayanch) bilan o'zaro ta'sirga kirishganda vujudga keladigan ishqalanish kuchi; havo qarshiligi. Bu kuchlar mashqlarni bajarishni og'irlashtirishi ham, engillashtirishi ham mumkin. Masalan, gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari tanyachga nisbatan balandroq holatdan pastroq holatga harakatanganda urning tortish kuchi ta'siri ko'pgina mashqlarni bajarishni engillashtiradi, pastroq holatdan balandroq holatga harakatlanishni esa og'irlashtiradi. Ishqalanish kuchi harakatni bajarishni og'irlashtirishi mumkin, lekin shu bilan bir vaqtda u mashqni samarali bajarish uchun sharoit yaratadi.

Ichki kuchlar gimnastning ishlovchi muskullar tortilishiga erishish, paylar, bo'g'imlar, qovurg'alararo kemirchaklarning bukiluvchanlik xossalaridan foydalanish qobiliyati tufayli vujudga keladi. Bu kuchlardan oqilona foydalanish mashqlarni bajarishni engillashtiradi. Asosiy rolni mushaklar tortilishi o'ynaydi.

Gimnastika mashqlari texnikasini o'rganishda mexanika (dinamika)ning asosiy qonunlarini bilish ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi, shu sababli ularni eslatib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

Birinchi qonun (inersiya qonuni). Tashqi ta'sirlardan ajratilgan har qanday jism sokinlik yoki to'g'ri chiziq bo'ylab bir tekis harakatlanish holatini tashqi kuchlar, inson uchun esa – ichki kuchlar uni mazkur holatdan chiqarmaguncha saqlab qoladi.

Ikkinchi qonun (kuch qonuni)ga muvofiq kuch (F) va tezlikning o'zgarishi (tezlanish – a) o'rtasida to'g'ri proporsional bog'lanish mavjud. Bu dinamikaning asosiy qonuni:

$F = t \cdot a$, bu erda F — kuch, t — jism yoki uning ayrim bo'g'ini og'irligi, a — tezlanish.

Uchinchi qonun (harakat va qarshi harakatning tengligi qonuni). Ikki jism bir-biriga ta'sir ko'rsatganda amal qiladigan kuchlar doim teng va bir to'g'ri chiziq bo'ylab qarama-qarshi tomonga yo'nalgan bo'ladi.

Mexanika qonunlariga tayanib, hatto texnik jihatdan og'ir mashqlarni bajarishning zaruriy parametrlari (og'irlik kuchi va inersiya momentlari, harakatlar soni, tana og'irligi umumiy markazi traektoriyalari, vaqt va b.)ni hisoblash mumkin. SHu sababli maishiy, sport, mehnat, harbiy va boshqa faoliyat turlarida harakatlarni o'rgatish bilan shug'ullanadigan har bir pedagog mexanika qonunlarini bilishi zarur.

Ammo bu bilimlarning o'zi kifoya qilmaydi. Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish uchun boshqa fanlar: anatomiya, fiziologiya, psixologiya, dialektika qonunlarini o'rganishga ham to'g'ri keladi. Ular mexanika qonunlarini bekor qilmaydi, lekin bir qancha hollarda o'z to'zatishtlarini kiritadi, mashqlarni bajarishning o'z shartlari va usullariga rioya etishni talab qiladi. Masalan, inson harakatlarining faqat mexanika qonunlariga asoslangan, boshqa fanlarning talablari hisobga olinmagan hisob-kitoblari o'z vaqtida kutilgan ijobiy natijalarni bermagan. Bu hisob-kitoblarga tegishli to'zatishtlar kiritish talab etilgan. SHu tariqa mexanika va anatomiya, umuman biologiya zaminida yangi fan – biomexanika vujudga keldi. Ammo ko'rib chiqilayotgan masalaning mukammal echimini bu fan ham taklif qila olmaydi, chunki mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish, boz ustiga bunda gimnastika uslubiga rioya etish gimnastning ruhiy va shaxsiy xossalariga, uning tajribasiga va nihoyat, yuqorida sanab o'tilgan barcha shartlarning shaxsiy xossalar etakchiligidagi yig'indisiga bog'liq bo'ladi. SHu tufayli ham yangi ilmiy fan – biopsixomexanika vujudga keldi. Uning oldiga gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini to'laqonli va aniq aks ettirish vazifasi qo'yildi. Ammo bu vazifani u ham bajara olmadi. XX asrning 90-yillari boshlarida yangi ilmiy fan – psixologo-pedagogik biomexanikani yaratish zarurligini asoslovchi dalillar ilgari surildi.

Gimnastika mashqlari texnikasini tushuntirish uchun mexanika qonunlari kifoya qilmasligiga misol keltiramiz. Ma'lumki, noturg'un muvozanat sharoitida

jismning turg'unlik darajasi tayanch maydonining kengligiga bog'liq: bu maydon qancha keng bo'lsa, muvozanat shuncha turg'un bo'ladi. Ammo boshda turish bir oyoqda turishga qaraganda sezilarli darajada og'irroq, vaholanki, oyoqning tayanch maydoni boshning tayanch maydonidan ancha tor. Halqalarda qo'llarni ikki tomonga yozib tiranish mexanika nuqtai nazaridan muvozanatning turg'un turiga kiradi. Amalda esa u turg'un muvozanat hisoblanmaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi gimnastika mashqlarini o'rgatishda anatomiya qonunlarini hisobga olishiga to'g'ri keladi.

Gimnast tanasining anatomik to'zilishi og'ir mashqlarni samarali o'zlashtirish va sport mahoratini oshirishga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Baland bo'yli, tana og'irligi katta bo'lgan shaxslarga bu holda bo'yi va tana og'irligi o'rtacha ko'rsatkichlar chegarasidan chetga chiqmaydigan shaxslarga qaraganda og'irroq bo'ladi.

Inson tanasining anatomik to'zilishi shakli va og'irlik darajasiga ko'ra turlicha bo'lgan mashqlarni bajarish imkoniyatini beradi. Bunga harakatlanish faoliyatini 400-600 muskullar ta'minlashi imkoniyat yaratadi. Tananing 14 bo'g'ini bo'g'imlar bilan birikib erkinlikning 105 darajasini tashkil etadi. Bunday imkoniyatlarga zamonaviy texnika qurilmalarining birortasi ham ega emas. Boz ustiga muskulning o'zi ham juda murakkab harakat organi va shu bilan bir vaqtda sezgi organidir. U bir qancha rejimda, chunonchi: sust, ohista, tez, davomli ishlashga va harakatlar o'z-o'zini tartibga solishini amalga oshirishga qodir. Harakatlanish faoliyatini axborot va energiya bilan organizmning qolgan barcha organlari va tizimlari ta'minlaydi. Bu murakkab dinamik tizimning eng oliy boshqaruvchisi yo'z milliardlab nerv hujayralari – neyronlardan iborat bo'lgan inson miyasidir.

Mashqlarni bajarishda harakatlarni boshqarish sifati boshning holatiga bog'liq bo'ladi. U gimnastning sensor tizimlar (ko'rish, vestibulyar, taktil-mushaklar, eshitish va boshqa tizimlar)dan keladigan axborotga qarab makonda mo'ljal olish qobiliyatini belgilaydi. Unga ishlov berish va o'rganilayotgan mashq obrazi bilan uni solishtirish natijasida tananing makondagi holatini sezish

va idrok etish amalga oshiriladi, mashq haqida yaxlit tasavvur asta-sekin shakllanadi. Uning aniqligi markaziy nerv sistemasi oluvchi axborot sifati va miqdoriga bog'liq bo'ladi. Tananing makondagi holati bosh tabiiy (bosh suyagining tepasi yuqoriga qaragan) holatda bo'lganda ayniqsa to'g'ri aniqlanadi. Oyog'i osmonda bo'lib qolgan odam, agar u buning mashqini olgan bo'lmasa, makonda mo'ljalni yo'qotishi va yanglish harakatlarga yo'l qo'yishi mumkin.

Gavdaga nisbatan bosh holatining o'zgarishi muayyan mushaklar guruhi tonusi qayta taqsimlanishiga sabab bo'ladi, analizatorlarning o'zaro ta'siri xususiyatini o'zgartiradi. Masalan, boshni oldinga egish tananing old yuzasi mushaklari tonusini yaxshilaydi, oyoqlarning bukilishiga ko'maklashadi, ya'ni gavda va sonlar bukilish harakatlarining kuchi va quvvatini bosh orqa tomonga egilgan holat bilan taqqoslaganda oshirish imkonini beradi. SHu bilan bir vaqtda boshning bunday holati gavgdani bukishni, oyoqlarni orqaga cho'zishni, qo'llar bilan orqaga harakat qilishni qiyinlashtiradi. Boshni orqa tomonga egish, aksincha, tananing orqa yuzasi mushaklari tonusini yaxshilaydi va oyoqlarning bukilishiga ko'maklashadi, oldinga yo'nalgan harakatlarda kuch imkoniyatlarini pasaytiradi. Ma'lumki, old tomondan gorizonta osilganda bosh oldinga egiladi, orqa tomondan gorizonta osilganda esa – boshqa orqaga egiladi.

Burilishlarda boshni oldinga egish tana old tomonga og'ishiga, boshni orqaga egish esa – tana qarama-qarshi tomonga og'ishiga sabab bo'ladi. Bu tananing o'ng va chap qismlari mushaklari tonusining tegishli o'zgarishi ta'sirida yo'z beradi. Boshning holati insonning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. Boshni ko'ksingizga tushirganingiz zahoti kayfiyatingiz ham tusha boshlaydi, boshingizni viqor bilan baland ko'tarsangiz, darhol vujudingizga tetiklik va kuch quyila boshlaganini his qilasiz, kayfiyatingiz yaxshilanadi, ruhingiz bardam tortadi.

Tez prujinasimon harakatlar zamirida mushaklarning oldindan tortilishi yotadi. Agar bunga antagonist mushaklarning tortilishi sabab bo'lgan bo'lsa, 0,2–0,4 sekunddan so'ng susaya boshlaydi. SHu sababli ishlaydigan

mushaklarning tortilishi ularning antagonistlari tortilishining susayishi fonida boshlanadi. Ularning qo'shma faoliyatini muvofiqlashtirishda halaqitlar yo'z berishi mumkin.

Harakatlar fiziologiyasini o'rganish mushaklarning izchil tortilishi o'ta murakkab jarayon ekanligini qayd etish imkoniyatini beradi. Bu erda fizika, kimyo, biokimyo, anatomiya va fiziologiya qonuniyatlarining o'zviy dialektik aloqasi namoyon bo'ladi. Eng avvalo mushak harakatlanish omili sifatida o'ta murakkab funktsiyali organ hisoblanadi. Bundan tashqari, mushaklar va suyaklar tayanish-harakatlanish apparatini tashkil qiladi. Noyob sistema sanalgan bu apparat faqat organizmning boshqa sistemalari, chunonchi: nerv, ovqat hazm qilish, yurak-qon tomir, nafas olish, ajratmalar chiqarish, endokrin, sensor va boshqa sistemalar bilan yaqin aloqada faoliyat ko'rsatishi mumkin. Mazkur sistemalar harakatga keltiruvchi va to'xtatuvchi, xizmat ko'rsatuvchi, tartibga soluvchi va boshqaruvchi rolni o'ynaydi. Sistemalar sistemasi – inson organizmining eng oliy boshqaruvchisi va tartibga soluvchisi bo'lib markaziy nerv sistemasi xizmat qiladi. Faqat bosh miya po'stlog'ini tashkil etuvchi 16 milliardga yaqin nerv hujayralari harakatlanish funktsiyasini ta'minlashda ishtirok etadi. Bularning barchasi harakatlarni oqilona, tejamli boshqarish, murakkablik darajasiga ko'ra har xil harakatlanish uquv va ko'nikmalari vujudga kelishi uchun ulkan imkoniyatlar yaratadi.

Harakatlarni boshqarishning **psixologik darajasi** ayniqsa murakkabdir. Yangi mashq bilan tanishganda avval sezgi, idrok va tasavvur bilishning hissiy shakli sifatida muhim rol o'ynaydi; so'ngra zehn, xotira, fikrlash faoliyati, iroda – bilishning oqilona nazariy shakli ishga tushadi. Bilishning hissiy va oqilona shakllari natijalari amaliy harakatlanish faoliyatida sinovdan o'tadi, to'ldiriladi va ularga aniqlik kiritiladi. Ruhiy jarayonlar nafaqat bir-biri bilan, balki anatomiya va fiziologiya qonuniyatlari bilan ham yaqin aloqada namoyon bo'ladi. O'rganilayotgan mashqni samarali o'zlashtirishda shug'ullanuvchilarning gimnastika mashg'ulotlariga bo'lgan munosabati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Gimnastlarning ruhiy xossalari ular oʻzlari uchun yangi boʻlgan yoki hali hech kim bajarmagan mashqlarni oʻzlashtirayotganlarida ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Bu holda gimnastlardan chuqur va keng bilimlar, mashqni oʻzlashtirishda toʻgʻri moʻljall olish, duch kelish mumkin boʻlgan qiyinchiliklarni oldindan koʻra bilish, mustahkam iroda, oʻquv-mashq jarayoniga teran ongli va faol munosabat talab etiladi.

Gimnastikada mashqlarning butun rang-barangligini ikki katta guruh: statik va dinamik mashqlarga ajratish odat tusini olgan.

STATIK MASHQLAR

Statik mashqlar deb shunday mashqlar (alfozlar)ga aytiladiki, ularni bajarishda gimnast tanasiga taʼsir etuvchi kuchlar momentlarining yigʻindisi nolga teng boʻladi. Bunda tezlik va tezlanish ham nolga tengdir.

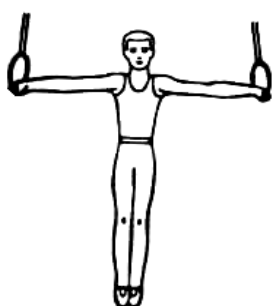
Mashqlarni bajarishda, mushaklarni qisqarish hususiyatlari mavjud. **Izotonik, izometrik** mushaklarni taranglashish turlariga boʻlinadi. **Izotonik** taranglashish hususiyatida mushaklar qisqaradi. **Izometrik** (170-171- rasm) taranglashish hususiyatida, mushaklarni oʻzunligi oʻzgarmaydi.¹⁷

Musobaqalarda statik mashqlarni bajarishda gimnastdan sudyalarning tananing yoki uning ayrim boʻgʻinlarining statik holatini qayd etishlari uchun muayyan alfozda 2-3 sekund mobaynida turgʻun, harakatsiz tura olish talab etiladi. Mazkur shartni bajarmaslik musobaqa qoidalariga muvofiq bahoning pasayishiga sabab boʻladi.

Statik mashqlarni bajarish usullari qattiq jismlarning muvozanati shartlarini oʻrganuvchi statika qonunlariga asoslanadi. Gimnastikada osilishlar, qoʻllarga tiralib turishlar, turli alfozlar, muvozanatlar statik mashqlarga yaqin turadi, lekin ular bilan ayniy hisoblanmaydi. Bunda shunday mashqlar ham uchraydiki, ularni bajarish chogʻida gimnastning tanasi turgʻun, noturgʻun, cheklangan turgʻun va befarqqa yaqin muvozanat holatida boʻlishi mumkin.

¹⁷ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 246-бет

Turg'un muvozanat holatida tana og'irligining umumiy markazi (OUM) tayanch ostida joylashadi (osilishlar, qo'llarga tiralib turishlar). Bu mashqlarning aksariyati muvozanatni saqlash uchun ko'p kuch-g'ayrat talab etmaydi, lekin og'irlik kuchini yoki o'z tanasining og'irligini muvozanatga solish uchun mushaklar juda qattiq tortilishiga muhtoj bo'ladi. Bunday mashqlarga ikki tomonga cho'zilgan qo'llarga tiralish (87-rasm), gorizontal osilishlar (88, 89-rasmlar) misol bo'ladi. Bu erda anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonunlari mexanika qonunlariga o'z hukmini o'tkazadi.



87-rasm



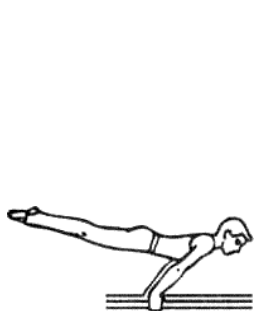
88-rasm



89-rasm

Noturg'un muvozanat holatida tana OUM tayanch ustida joylashadi. Agarda tana muvozanat holatidan chiqarilsa, tana OUM og'irlik kuchi ta'sirida pasayadi, tayanch yuzasi chegarasidan chetga chiqadi va gimnastning qo'shimcha harakatlarsiz yoki birovning yordamisiz dastlabki holatga qayta olmaydi (90, 91-rasmlar). Bunday mashqlarni bajarishda qiyinchiliklar asosan muvozanatni saqlashning mushkulligi bilan belgilanadi. Tana OUM qancha past, tayanch yuzasi katta va OUM proeksiyasi tayanch yuzasining markaziga yaqin bo'lsa, muvozanat holatining turg'unligi shuncha kuchli bo'ladi. Muvozanat holatining turg'unligi turg'unlik burchagini tavsiflaydi (92, 93-rasmlar): mazkur burchak qancha katta bo'lsa, turg'unlik shuncha kuchli bo'ladi. Ammo odam alfozlariga tatbiqan bu doim ham shunday bo'lavermaydi: gavdaning asosiy alfozida turg'unlik burchagi oyoqni osmonga qilib turilgan holat bilan taqqoslaganda ancha kichkina, muvozanat holatining turg'unligi esa ancha

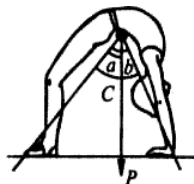
kuchlidir. Vaholanki, gavdaning asosiy alfozida tana OUM oyoqlarni osmonga qilib turilgan holatdagidan ancha yuqoridir.



90-rasm



91-rasm



92-rasm



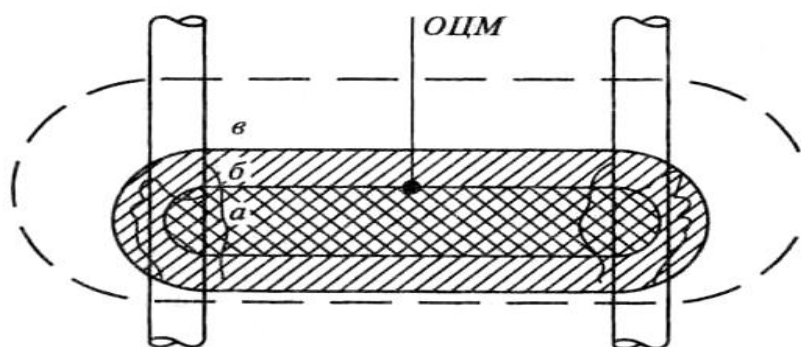
93-rasm

Muvozanat holatining turg'unligi tayanch yuzasining xususiyatlari bilan belgilanadi. Tayanch yuzasi tor, harakatchan, baland bo'lsa, ayni hol muvozanatni saqlashni qiyinlashtiradi. Mazkur faktlar ham mexanika qonunlarinigina emas, balki anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlarini ham hisobga olish lozimligini tasdiqlaydi. Berilgan alfozda gimnastning turg'unligi uning chayqatuvchi kuchlarni faol muvozanatga solish, boshlangan og'ishni o'z vaqtida to'xtatish va holatni tiklash imkoniyatlari bilan belgilanadi.

CHeklangan turg'un (dinamik) muvozanat holatida tana OUM tayanch yuzasi doirasida tebranishi, uning chegarasida joylashishi mumkin. U hatto gimnast o'z kuch-g'ayrati, texnik usullar hisobiga tana OUM proektsiyasini tayanch yuzasi chegarasiga qaytarishi uchun ozroq yoki qisqa vaqtga bu chegaradan chetga chiqishi ham mumkin. Masalan, bruslarda selpinganda, qo'llarga tiralib kuch bilan selpinganda, otda mashqlarni bajarganda muvozanatni saqlash bruslardan yoki ot dastaklaridan mahkam ushlash hisobiga ta'minlanishi mumkin.

Tayanch yuzasi tananing tiranuvchi bo'g'inlari o'rtasidagi maydonning kengligi bilan belgilanadi. Mazkur makonning konfiguratsiyasi tayanch yuzasi doirasida turg'un muvozanat holati cheklangan sharoitda gimnastning muvozanatni saqlash imkoniyatiga ta'sir ko'rsatadi. Muvozanatni saqlash uchun tayanchning butun yuzasi teng ahamiyat kasb etmasligi tufayli, quyidagilar

farqlanadi: a) ushlashni hisobga olmaganda tayanchning samarali yuzasi; b) tayanchning nominal yuzasi; v) tayanch yuzasining formal konturlari bilan muvofiq keladigan makonning turg'unlik maydoni. Mazkur maydon o'lchamlari va konfiguratsiyasi tananing tayanch bo'g'inlari morfologiyasiga, snaryad bilan aloqaning (uni ushlashning) xususiyatiga, gimnastning jismoniy imkoniyatlari va holatiga bog'liq bo'ladi (94-rasm). Gimnast tana OUM proektsiyasini tayanch yuzasining markaziga mumkin qadar yaqin holatda saqlashga harakat qiladi. Ammo bu erda qoidadan istisno etiladigan holatlar bo'lishi mumkin. CHunonchi, bir oyoqda muvozanatni saqlab turishni bajarganda gimnastlar barmoqlar va tovon mushaklarining o'ta ta'sirchanligi hisobiga muvozanatning yo'qolishini tez ilg'ash va uni bartaraf etish uchun tana OUMni tayanch yuzasining o'rtasidan ozgina oldinga siljitishga harakat qiladilar. Bu holda harakatlarni boshqarish jarayoniga anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlari o'z ta'sirini ko'rsatadi.



94-rasm

Tayanch yuzasi va tana OUMning tayanch o'zra balandligi turg'unlikning bitta mezoni – **turg'unlik burchasiga** birlashtirilishi mumkin. U tana OUMning tayanchga proektsiya chizig'i va tana OUM bilan tayanch yuzasining chetidan o'tuvchi chiziqdan hosil bo'ladi. Mazkur burchak qancha katta bo'lsa, ko'rib chiqilayotgan tekislikda tana turg'unligi shuncha kuchli bo'ladi. Bir tekislikda ikkita turg'unlik burchagi mazkur tekislikda **muvozanat burchagini** hosil qiladi. Tananing turg'unligi **turg'unlik momenti** bilan ham tavsiflanishi mumkin. Mazkur moment tana og'irligini tana OUMning

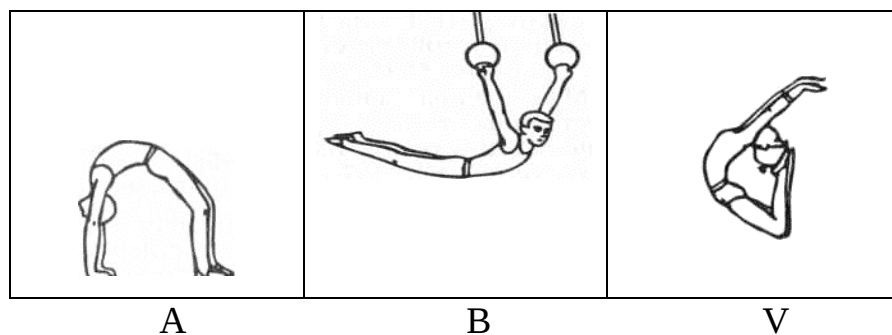
tayanchga proektsiyasidan tayanch chetigacha bo'lgan masofaga (og'irlik kuchi elkasi) ko'paytirish yo'li bilan aniqlanadi. Ushbu moment qancha katta bo'lsa, turg'unlik shuncha kuchli, tanani muvozanat holatidan chiqarish shuncha qiyin bo'ladi. Ammo tayanch chetlari (oyoq tovonlari, qo'l kaftlari) qattiq jismlar emasligi tufayli, ular deformatsiyalanadi va shu bois ag'daruvchi momentga doim ham lozim darajada qarshilik ko'rsata olmaydi. SHu tufayli ham ag'darish chizig'i tayanch yuzasi chetining ichki tomoniga siljiydi va samarali tayanch yuzasini tashkil etadi. U tayanch nominal yuzasining konturi ichida joylashadi. Bu erda biz yana gimnastlarga statik muvozanatni saqlashni talab etadigan mashqlar va alfozlarni o'rgatishda mexanika qonunlariga qay tarzda to'zatish kiritish lozimligining guvohi bo'lamiz.

Befarq muvozanat. Bunday muvozanatga shar egadir. Gimnast ayrim hollarda, masalan o'mbaloq oshishda befarq muvozanatga yaqin bo'lgan holatga kirishiga to'g'ri keladi.

DINAMIK MASHQLAR

Dinamik mashqlar deb shunday mashqlarga aytiladiki, ularni bajarishda gimnast tanasi snaryadga nisbatan yoki snaryad (halqalar, trapetsiya, gimnastika g'ildiragi) bilan birga tayanchga nisbatan harakatlarni bajaradi. Tananing ayrim bo'g'inlari gavdaga nisbatan va u bilan bir vaqtda harakatlarni bajarishi mumkin. Mazkur mashqlarni bajarish texnikasi dinamika qonunlariga rioya etishga asoslanadi. Har bir bo'g'in o'z og'irlik umumiy markaziga ega bo'ladi.

Gimnastika mashqlari o'z shakliga ko'ra oldindan qo'yilgan harakatga oid vazifani bajarishga qaratilgan harakatlar tizimidir. Bunda tananing ayrim bo'g'inlari, energiya ta'minoti tizimlari, sensor tizimlar, gimnastning ruhiy va shaxsiy xossalari hamda tajribasi mushaklar ishi orqali o'zaro ta'sirga kirishadi. Gimnastika mashqlarini bajarishning bunday murakkab ta'minoti tizimli-strukturaviy tahlil nuqtai nazaridan o'rganiladi.

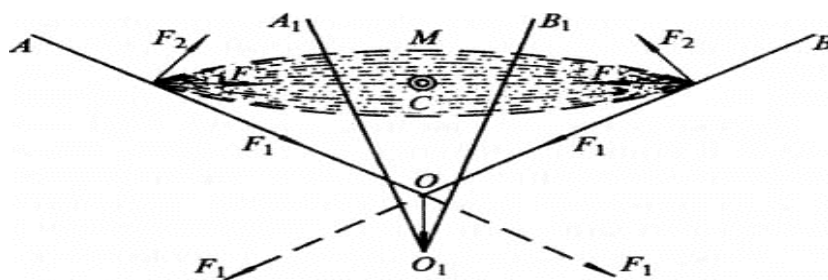


95-rasm

Tananing har ikki bo‘g‘ini **kinematik juftlikni**, ularning yig‘indisi esa – **kinematik zanjirni** tashkil etadi. Mazkur zanjir berk, ochiq va erkin bo‘lishi mumkin (95-rasm). Berk zanjirda (A) uning ikkala uchi tayanch bilan birikadi. Ochiq kinematik zanjir (B) uchlardan biri (qo‘llar yoki oyoqlar) tashqi tayanch bilan birikkan, ikkinchisi esa bo‘sh va bir joydan boshqa joyga ko‘chishi mumkin bo‘lgan holda hosil bo‘ladi. Erkin zanjirda (V) tana tayanchga ega bo‘lmaydi.

Kinematik zanjir bo‘g‘inlarining harakatchanligi bo‘g‘imlardagi harakatchanlikka va har bir bo‘g‘in tayanchga nisbatan egallagan o‘ringa bog‘liq bo‘ladi. Tananing tayanchdan ayniqsa o‘zoqda joylashgan bo‘g‘inlari ayniqsa harakatchan (harakatlar amplitudasi ayniqsa keng) bo‘ladi. Snaryad qo‘llar bilan ushlangan holda, gavda va qo‘llar bilan taqqoslaganda, oyoqlar, ayniqsa tovon va boldir ayniqsa harakatchan bo‘ladi. Bu holda oyoqlar gimnast tanasining asosiy ishchi bo‘g‘ini hisoblanadi. Ularning o‘ta harakatchanligi mashqni bajarish jarayonida katta og‘irlik bilan uyg‘unlikda ular ko‘p miqdorda kinetik energiyani jamg‘arishi va kinematik zanjirda amal qiluvchi reaktiv kuchlar hisobiga uni osongina taqsimlashi uchun imkoniyat yaratadi. Masalan, turnik, halqalar va boshqa snaryadlarda oyoqlar bilan oldinga silpanib sakrashni bajarganda, oyoqlar bilan oldinga kuchli silpanganda ular bilan harakatlar sonining katta momentini (kinetik energiyani) yaratish va ularga, qo‘llar bilan esa turnikka tayanib, tana OUMni balandroq ko‘tarish va elementni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish mumkin.

Gimnast tanasi makonda to'g'ri chiziq bo'ylab turli yo'nalishlarda bir joydan boshqa joyga ko'chishi yoki ko'ndalang, bo'ylama, old-orqa o'qlar atrofida aylanma harakatlarni bajarishi mumkin. Barcha ko'chishlar negizini tana bo'g'inlarining bo'g'imdagi aylanma va selpinma harakatlari tashkil etadi. Bu harakatlar bir qancha xususiyatlarga ega, chunonchi: tana bo'g'inlari boshqa bo'g'inga nisbatan, ikki qayd etilgan bo'g'in – uchinchi bo'g'inga nisbatan harakatlanishi mumkin; bir-biriga nisbatan qayd etilgan bir nechta bo'g'inlar bitta bo'g'in sifatida olinishi mumkin; gavda va oyoqlar ikki bo'g'indan iborat bo'lgan kinematik juftlik yoki tizimni tashkil etishi mumkin; mushak qisqarganda dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq ikki qo'shni bo'g'in faqat bir-biriga nisbatan o'zlarining inersiya momentlariga teskari proportsional bo'lgan tezliklarda harakatlanishi mumkin (96-rasm).



96-rasm

96-rasmda mushak qisqarganda tana ikki qo'shni bo'g'ini bir joydan boshqa joyga ko'chishining prinsipial sxemasi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha) berilgan. AO va OV – tananing bo'g'imda o'zaro bog'langan bo'g'inlari; AOV – bo'g'inlarning mushak qisqarishidan oldingi holati; $A_1O_1V_1$ – bo'g'inlarning mushak qisqarganidan keyingi holati; F – mushakning tortqi kuchi; F_1 va F_2 – mushakning tortqi kuchi F elementlari; $M - O$ bo'g'imning ustki tomonidan joylashgan mushak; S – mushak og'irligining umumiy markazi.

Dinamikaning asosiy tushunchalari va qonunlari.

Dinamik mashqlar texnikasini tahlil qilganda, dinamikaning asosiy qonunlari bilan bir qatorda, energiyaning saqlanish umumiy qonuni va uning ayrim ko'rinishlari: harakatlar miqdorining tengligi va harakatlar miqdori

momentlarining tengligi qonunlaridan ham foydalanadilar. Bu qonunlardan dadilroq foydalanish uchun ularni xotirada tiklash lozim.

Tananing har qanday harakatiga tanaga (inson va hayvon uchun) tashqi yoki ichki kuch – kuch impulsi yoki turtkning ta'siri sabab bo'ladi. Kuch impulsi tanaga ma'lum miqdorda harakat (K) yuklaydi. U tana og'irligi (t) bilan u olgan tezlik (v)ning ko'paytmasiga teng:

$$K = t \cdot v.$$

Tana olgan miqdordagi harakatlar ishqalanishga, muhit qarshiligiga, boshqa jismlar bilan o'zaro ta'sirga sarflanadi. Mazkur kuchlarning impulslerini engishga boshqa jismdan olingan yoki gimnastning o'zi yaratgan tegishli miqdordagi harakatlar sarflanishi mumkin. Bunda **harakatlar miqdorining tengligi** qonuni namoyon bo'ladi:

$$K_1 = K_2,$$

bu erda K_1 – tanaga berilgan kuch impulsi; K_2 – sarflangan kuch byuimpulsi.

Qonun aylanma harakatlarda ham amal qiladi. Bu holda u **harakatlar miqdori momentlarining tengligi** qonuni deb ataladi. Mazkur qonunga muvofiq mashqning birinchi qismida harakatlar miqdorining muayyan momentini olgan tana mashqning ikkinchi qismida shuncha momentni sarflaydi. Bu qonundan gimnastlar selpinma va aylanma mashqlar (aylanishlar, burilishlar, ko'tarilishlar va b.)ni bajarishda keng foydalanadilar. Mashqning birinchi qismida (pastga qarab harakat) ular mashqning ikkinchi qismida (yuqoriga qarab harakatlar) o'z ishini engillashtirish uchun harakatlar miqdorining mumkin qadar ko'proq momentlarini jamg'arishga harakat qiladilar. SHu maqsatda mashqning birinchi qismida tana OUM tayanchdan mumkin qadar o'zoqlashadi va shu tariqa inersiya momenti (J) mumkin qadar ko'proq yaratiladi, kerakli burchak tezligi (ω) rivojlantiriladi, shunday qilib, pastki vertikalga mashqni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan harakatlar miqdorining momenti (L) jamg'ariladi. Mashqning ikkinchi qismida tana OUM tos-son bo'g'imlarida faol bukilish yo'li bilan tayanchga yaqinlashadi (R_2 kichrayadi). Tana OUM aylanish radiusining kichrayishi ayni shu darajada mashqning ikkinchi qismida burchak tezligi (ω_2)

oshishiga sabab bo‘ladi. Buning natijasida gimnast tanasi selpinma mashq boshlangan vaqtdagidan kattaroq balandlikka ko‘tariladi.

$$D_1 = D_2 j O_1 \cdot \omega_1 = O_2 \cdot \omega_2 j_1 \cdot K_1^2 \cdot \omega = {}_2 \cdot K_2^2 \cdot \omega_2 b$$

bu erda 1 va 2 indekslar tegishli ravishda mashqning birinchi qismi va ikkinchi qismidagi parametrlarni ifodalaydi.

Gimnastning harakatlari makonning bir tekisligida bajarilgan holda, uning harakatlari miqdorining momenti quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$L = J \cdot \omega .$$

SHu bilan bir qatorda ko‘pgina gimnastika mashqlarining bajarilishi gimnast tanasi makonning bir necha tekisliklarida oldinma-ketin, ayrim hollarda esa bir vaqtda aylanishi bilan bog‘liq. Bundan tashqari, tana biron-bir bitta tekislikda aylanayotganda uning ayrim bo‘g‘inlari makonning turli tekisliklarida ayni bir vaqtda harakatlarni bajarishi mumkin. Bu holda harakatlar miqdorining jami momenti (kuch impulsi, kinetik moment) aylanishning barcha o‘qlari bo‘ylab harakatlar miqdorining momentlariga teng bo‘ladi:

$$L_o=L_x q L_y q L_z.$$

Harakatlar miqdorining tengligi va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunlari energiyaning saqlanish umumiy qonunining ayrim ko‘rinishlari hisoblanadi.

Itarilish va erga tushish. Ko‘pgina gimnastika mashqlarini bajarish faol itarilish va erga tushishlar bilan bog‘liq. Ularni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish mashqlarni bajarish sifatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi.

Itarilish tana yoki uning ayrim bo‘g‘inlari OUMni tayanchdan faol o‘zoqlashtirishdan iborat. Itarilish energiyasidan tanani past tayanchli holatdan baland tayanchli holatga, tayanchli holatdan tayanchsiz holatga o‘tkazish uchun, aylanma impulsni yaratish uchun foydalanilishi mumkin. Bir joyda turib, yugurib kelib, selpinib turib, qo‘llar, elkalar va tananing boshqa bo‘g‘inlari bilan itarilish mumkin.

Itarilganda kuch impulsi oyoqlar, qo‘llar, gavda mushaklarining faol harakati va tayanch ta’siri hisobiga yaratiladi. U tanaga uning og‘irligi (t) bilan

boshlang'ich tezlik moduli (v) ko'paytmasiga teng bo'lgan harakatlar miqdorini beradi. Gimnast tanasining og'irligi o'zgarmas kattalik bo'lgani tufayli, tana OUMning uchish balandligi (H) uning boshlang'ich tezligiga bog'liq. Kuch impulsi qancha katta va uning vektori yo'nalishi vertikalga qancha yaqin bo'lsa ($\sin 90^\circ = 1$; agar α burchak 90° dan katta yoki kichkina bo'lsa, $\sin \alpha < 1$), itarilgandan keyin tana OUMning yuksalishi shuncha baland bo'ladi:

$$N = \frac{v^2 \cdot \sin \alpha}{2g}$$

bu erda N – tana OUMning uchish balandligi; v – uning tayanchdan o'zilish paytidagi boshlang'ich tezligi; α – gorizonta bilan tezlik vektorining yo'nalishi o'rtasidagi burchak.

Boshlang'ich tezlik (v) qiymatini quyidagilar belgilaydi: a) faol itarilish bosqichida kuchlarning o'sib borish darajasi; b) ishchi bo'g'imlarda oyoqlar bukilishining burchak tezligi (bukilish burchagi qancha kichkina bo'lsa, tezlik shuncha katta bo'ladi); v) itarilishning davomlilik – u qancha o'zoq bo'lsa, uchishning boshlang'ich tezligi shuncha kam, binobarin, uning balandligi ham shuncha past bo'ladi; g) tayanchning bikrlilik xossalari (tayanch ta'siri qiymati); d) oyoqlarni (qo'llarni, tananing boshqa bo'g'inlarini) tayanchga itarilish joyida qo'yish burchagi – u vertikalga qancha yaqin bo'lsa, shuncha yaxshi; e) harakatlar yondama tebranishlarining qiymati – u qancha kam bo'lsa, shuncha yaxshi; j) gavdaning vertikalga nisbatan holati – unga yaqinroq bo'lgani ma'qul.

Erga tushish – gimnast uchun eng og'ir va muhim mashqlardan biri. Uni texnik jihatdan to'g'ri bajarish bajarilgan kombinatsiyani yoki tayanib sakrashni sezilarli darajada bezaydi, jarohat olish imkoniyatini istisno etadi. Ayni shu sababli gimnastlar o'z kombinatsiyasini uchish amplitudasi baland bo'lgan va aniq erga tushish bilan tugaydigan og'ir va chiroyli sakrab tushishlar bilan tugallashga harakat qiladilar. Erga tushish vaqtida tezlik so'nadi, binobarin, tana shu vaqtgacha jamlagan harakatlar miqdori ham tugaydi va turg'un muvozanat saqlanadi.

Harakat tezligi soʻnayotganda gimnast ancha kuchli zoʻriqlashlarni his qilishi mumkin. Ularning qiymati tana OUM pastga qarab harakat tezligining pasayish surʼatiga teng. Koʻp sonli erga tushishlar gimnastlarning ish qobiliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Ular ichki harakatchan organlar “chayqalishi”ga va qatqorinda, organlarning oʻzida, tana pastki qismi qon tomirlarining devorlarida, shuningdek vestibulyar analizatorning retseptor asboblari mavjud boʻlgan interoretseptor-larning taʼsirlanishiga sabab boʻladi. Gimnastning tayanch-harakatlanish apparati ham zoʻriqlashni his etadi. Zarbdor zoʻriqlashlar oyoq mushaklarini tez toliqtiradi, ularda ogʻriq uygʻotadi.

Erga tushish vaqtida tayanch-harakatlanish apparatiga, ayniqsa oyoqlarga tushadigan yuk baʼzan juda katta miqdorga etadi. Masalan, kurbet bajarilganidan keyin u 340–500 kg atrofida boʻlishi mumkin. Koʻpgina mashqlarni bajarishda gimnast oyoqlari bilan emas, balki qoʻllari bilan erga tushishiga toʻgʻri keladi. Bu holda qoʻllarning tayanch-harakatlanish apparatiga tushadigan yuk miqdori 250–300 kg ga etishi va undan oshishi ham mumkin.

Erga tushish paytigacha jamgʻarilgan kinetik energiya tayanch-harakatlanish apparatining ressur xossalariidan foydalanish va uni tayanchning oʻzi soʻndirishi hisobiga soʻnadi. SHuning uchun ham erga tushish texnikasi qancha yomon va gimnast tushadigan tayanch qancha qattiq boʻlsa, uning tayanch-harakatlanish apparatiga tushuvchi yuk shuncha ogʻir, boshqa salbiy taʼsirlar ham shuncha kuchli boʻladi.

Erga tushishning tayanish bosqichida muvozanatni saqlash tana OUMga nisbatan harakat traektoriyasiga nisbatan tananing uchish shakliga, OUM atrofida tananing aylanish yoʻnalishi va tezligiga; gimnastning erga tushishdagi noaniqlikni qoʻllar, bosh, gavdaning maxsus harakatlari hisobiga oʻz vaqtida toʻzatish qobiliyatiga; oyoqlar mushaklarining kuchiga bogʻliq boʻladi.

Erga qoʻnishning aniqligi sakrab tushishdan oldingi element toʻgʻri bajarilishiga, asosan sakrab tushishning oʻziga, erga tushish texnikasiga ham bogʻliqdir. Mazkur texnika boʻzilganda gimnast muvozanatni yoʻqotishi, tana oldinga, orqaga va yon tomonga siljishi mumkin. Bu xatolarga yoʻl qoʻymaslik

va erga tushish texnik jihatdan to'g'ri va chiroyli bajarilishiga erishish uchun quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish lozim:

1. Tana OUM uchish balandligi qancha katta bo'lsa, cho'nqayish shuncha chuqur va davomli bo'lishi kerak.

2. Bir yoki bir necha o'qlar atrofida tananing bir vaqtda aylanish tezligi qancha baland bo'lsa, erga tushish vaqtida tananing aylanish yo'nalishiga qarab, oyoqlarning barmoqlari tayanchda tana OUM proektsiyasidan tegishli tomonga shuncha o'zoqqa qo'yiladi. Gorizontal tezlik katta bo'lganda oyoqlar tana OUM proektsiyasidan oldinroqqa qo'yiladi.

3. Turg'un erga tushish uchun parvozda bo'lish vaqtidayoq gavdani tiklashga, tos-son bo'g'imlarini ozgina bukishga va ko'krak qismida biroz bukchayishga harakat qilish kerak. Bunda oyoqlar rostlangan yoki deyarli rostlangan, tovonlar cho'zilgan, oyoq barmoqlari bukilgan, qo'llar ikki tomonga qarata yuqoriga ko'tarilgan bo'lishi lozim. Gavda tiklangan va ayniqsa bukilgan holatda erga tushish juda xavfli!

4. Odam boshining tepa qismi yuqoriga qaragan holatda bo'lganda makonda ayniqsa yaxshi mo'ljal oladi. SHu sababli gimnast parvozda gavdasini qancha tez rostlay olsa, u makonda shuncha yaxshiroq mo'ljal oladi, erga tushishni texnik jihatdan to'g'ri amalga oshiradi, binobarin, sakrab tushishni bajarish saviyasi ham balandroq bo'ladi.

Reaktiv harakat va reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi), tebranma harakat. Ko'pgina gimnastika mashqlarini (ayniqsa snaryadlarda) bajarganda gimnast ularning egiluvchanligini, elastik (ressor) xossalarini hisobga olishiga to'g'ri keladi. Bundan tashqari, ular mashqlarni samarali bajarish uchun snaryadning yoki o'z tayanch-harakatlanish apparati tayanch qismining, ko'pincha ularning ikkalasining "reaktiv harakati"ga turtki berishga maxsus harakat qiladilar; so'ngra mashqni bajarishni engillashtirish uchun dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq o'z tayanch reaksiyasidan foydalanadilar.

Reaktiv harakat – gimnast tanasi snaryad yoki boshqa tayanchdan itariladigan paytgacha jamg'arilgan harakatlar miqdori ta'sirida snaryad yoki

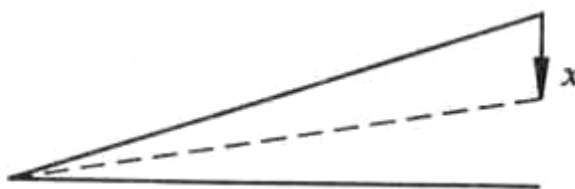
boshqa tayanch (erkin mashqlar uchun supa, akrobatika yo‘lagi) yuzasi shaklining o‘zgarishi (masalan, gimnastika ko‘prikchasiga sakrab tushganda, akrobatiga yo‘lagiga tushganda, turnik grifi, bruslarning tayoqlariga ta’sir ko‘rsatganga).

Reaktiv harakatni gimnast o‘z tayanch-harakatlanish apparatida mushaklar, bo‘g‘imlar, paylarni cho‘zish, antagonist mushaklar, tana yoki uning ayrim bo‘g‘inlari og‘irligi, tana ayrim bo‘g‘inlarining tayanch funksiyasini bajaruvchi boshqa bo‘g‘inlariga nisbatan inersiya momenti ta’sirida umurtqa suyaklari o‘rtasidagi kemirtaklarning siqilishi yoki cho‘zilishi tarzida vujudga keltirishi ham mumkin. Ammo snaryadning (har qanday elastik tayanch yuzasining) reaktiv harakati o‘zining elastikligi tufayli dinamikaning uchinchi qonuniga muvofiq gimnast tanasiga u reaktiv harakatni qanday kuch bilan vujudga keltirgan bo‘lsa, shunday kuch bilan aks ta’sir ko‘rsatadi. Gimnast itarilishni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarganda ikki kuch – gimnastning tayanchdan itarilish kuchi va snaryad o‘z reaktiv kuchining qo‘shilishi yo‘z beradi.

Reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi) – gimnast tanasiga tayanchning ta’siri. Bunday kuchga cho‘zilgan mushaklar, paylar va tayanch-harakatlanish apparatining boshqa qismlari ham ega bo‘lishi mumkin. Snaryadning va o‘z tayanch-harakatlanish apparatining reaktiv kuchlari, ayniqsa ular bir vaqtda ta’sir ko‘rsatganda, gimnastga mashqni texnik jihatdan yanada to‘g‘riroq, samaraliroq, mashqning asosiy qismiga mushak energiyasini kamroq sarflab bajarishga yordam beradi. Reaktiv kuch ta’siri batutda mashq bajarishda, prujinali ko‘prikchadan itarilishda ayniqsa bo‘rtib namoyon bo‘ladi. Undan to‘g‘ri foydalana olmaslik mashqni bajarishni og‘irlashtiradi.

Gimnastning tayanch-harakatlanish apparatiga tayanch reaksiyasi ta’sirining qiymati dinamografik platformalar yordamida aniqlanadi. Tayanch reaksiyasining vertikal va gorizontal elementlariga ham baho beriladi.

Snaryad reaktiv harakatining qiymati (x) snaryad deformatsiyalanuvchi qismining boshlang‘ich darajaga nisbatan o‘zgarishi bilan o‘lchanadi (98-rasm).



98-rasm

Reaktiv kuch (R) snaryad deformatsiyalanuvchi qismi bikrlilik koeffitsienti (s)ning mazkur qismning o'zgarish qiymati (x)ga ko'paytmasi sifatida aniqlanadi:

$$R = -sx$$

Itarilganda tayanchning reaktiv kuchi sportchining og'irligidan 5-6 baravar ortiq bo'lishi mumkin. Etakchi gimnastlarning erkin mashqlarida boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inga tushuvchi yuk 0,09-0,11 sekund mobaynida 700-800 kg ni tashkil etadi. tananing harakatda faol ishtirok etayotgan bo'g'inlari soni ko'payishiga qarab reaktiv kuchlarning ta'sir darajasi oshib boradi.

Tebranma harakat – bu tananing shunday bir to'liqinsimon harakatiki, bunda selpinish jarayonida oyoqlar gavdaga nisbatan tebranma harakatlarni bajaradi: ular dam gavadan orqada qoladi, dam undan o'zib ketadi, dam yana orqada qoladi. Bu holda ishga mushaklarning tegishli guruhlar oldinma-ketin qo'shilishi hisobiga energiyaning qayta taqsimlanishi yo'z beradi. Ko'pincha quyidagi oldinma-ketinlik ko'zatiladi: selpinish avvalida oyoqlar gavadan orqada qoladi, bunda tana old yuzasining mushaklari cho'ziladi, so'ngra, mazkur mushaklar faol qisqarishi hisobiga, oyoqlar gavadan o'zib ketadi, harakat oxiriga borib esa, tag'in undan orqada qoladi. Bunday xususiyatga ega bo'lgan harakatlarda oyoqlar oladigan harakatlar miqdorining ko'payishi yo'z beradi. Selpinishning pirovard nuqtasida oyoqlar harakatlar miqdorining eng katta momentiga ega bo'ladi. Bu holda qo'llar snaryadga juda kuchli ta'sir ko'rsatadi va tana go'yoki tayanchning ikki nuqtasi (qo'llar va oyoqlar)ga tayanib,

snaryadga nisbatan balandroqqa ko'tarilish imkoniyatiga ega bo'ladi (turnikda, halqalarda oldinga selpinib erga sakrab tushish va b.).

Aylanma harakatlar. Ko'pgina dinamik mashqlarni bajarishda maydonning bir, ikki va hatto uch tekisligida bir vaqtda gimnast tanasining aylanma harakatlari uchun sharoit yaratish mumkin. Aylanma impuls (harakatlar miqdori momenti) tayanchda ham, tananing tayanchsiz holati sharoitida ham yaratiladi. Aylanma impuls, agar u tayanchda yaratilgan bo'lsa, tana tayanchsiz holatga o'tganida kuchaytirilishi mumkin. Gimnastlar ko'pincha aynan shunday ish ko'radilar.

Tananing **tayanchli holatida** aylanma harakatlar oyoqlarda, qo'llarda, ko'ndalang, bo'ylama va old-orqa o'qlar atrofida bajarilishi mumkin. Ularning eng soddalari bir joyda turib o'ngga, chapga, orqaga burilishlar, 180° , 360° va undan ortiq gradusga sakrab burilishlar, oldinga, orqaga va yon tomonga o'mbaloq oshish va saltolardir.

Burilish texnikasida ikki qism farqlanadi. Birinchi qismda gimnast tayanch bilan faol o'zaro ta'sirga kirishib, tananing qayd etilmagan qismini buradi ("aylantiradi"), unga harakatlar miqdorining zaruriy momentini beradi. Ikkinchi qismda sakrashsiz burilishni bajarishda gimnast burilish yo'nalishiga teskari oyog'ini tayanchdan ozod qiladi, uni tayanchli oyog'i bilan jipslaydi va shu tariqa burilishni yakunlaydi; sakrashli burilishlarda esa gimnast tayanchdan itariladi va tayanchsiz holatda tananing burilayotgan qismi jamg'argan energiya hisobiga tananing tayanchli qismini burilishga jalb qiladi.

Burilishlarni bajarish tananing tayanchdan eng o'zoqda joylashgan bo'g'inlaridan boshlanadi. Tayanchda qayd etilgan bo'g'in tana tayanchdan o'zilmaguncha boshlang'ich holatga nisbatan burilmaydi (180° , 360° va undan ortiq gradusga burilishlar, turnikda, halqalarda oldinga selpinib burilishlar va b.). Tananing tayanchdan o'zoqlashgan bo'g'inlari berilgan mashqni samarali bajarishni ta'minlash uchun etarli bo'lgan harakatlar miqdori momentini kasb etganidan so'ng tayanch bilan aloqa to'xtatiladi. Burilish kattaligi tana tayanch bilan qay darajada mahkam ilashishiga, gimnastning jismoniy imkoniyatlari va

texnik mahoratiga bog‘liq bo‘ladi. Masalan, tananing bo‘ylama o‘qi atrofida 180° , 360° va undan ortiq gradusga sakrab burilishlarda oyoqlar inersiyasi momenti ular tayanchdan o‘zilgunga qadar gavda inersiyasi momentidan ancha katta bo‘ladi, chunki oyoqlar tayanch (er) bilan mahkam birikadi; oyoqlar harakatlari miqdorining momenti gavda harakatlari miqdorining momentidan katta bo‘ladi:

$$J_{\text{oyoqlar}} > J_{\text{gavda}}; L_{\text{oyoqlar}} > L_{\text{gavda}}.$$

SHu tufayli ham gavda o‘zining bo‘ylama o‘qi atrofida aylanishi uchun sharoit yaratiladi. Oyoqlar tayanchdan o‘zilganidan keyin esa, aksincha, oyoqlar inersiyasi momenti gavda inersiyasi momentidan kichkina bo‘ladi, oyoqlar harakatlari miqdorining momenti gavda harakatlari miqdorining momentidan kichkina bo‘ladi:

$$J_{\text{oyoqlar}} < J_{\text{gavda}}; L_{\text{oyoqlar}} < L_{\text{gavda}}.$$

Bunda oyoqlar burilishi uchun sharoit yaratiladi: bunga tayanch bo‘lib gavda olgan harakatlar miqdori momenti xizmat qilgan.

Tananing ko‘ndalang o‘qi va unga parallel o‘qlar bo‘ylab burilishlarda aylanish impulsi gimnast boshlang‘ich holatdan pirovard holatga o‘tayotib, mazkur bo‘g‘imlarning o‘qlariga nisbatan tananing turli bo‘g‘inlari bilan aylanma harakatlarni bajarishi hisobiga yaratiladi. CHunonchi, qo‘llar – elka bo‘g‘imlari atrofida; son – tizza bo‘g‘imlari atrofida; gavda bilan bosh – boldir-tovon bo‘g‘imlari atrofida aylanma harakatlarni bajaradi. Har bir bo‘g‘in burchak tezligining tegishli inersiya momentiga ko‘paytmasi ularning har biri harakatlari miqdorining momentini tashkil etadi. Tana harakatlari miqdorining umumiy momenti uning bo‘g‘inlari harakatlari miqdoridan tarkib topadi.

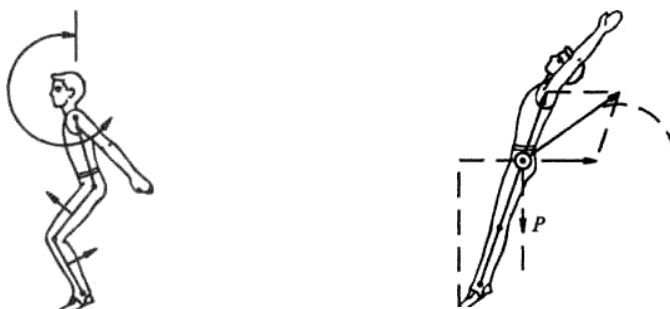
Itarilish tik yo‘nalishda emas, balki tanani orqaga yoki oldinga og‘ish yo‘li bilan amalga oshirilganda, og‘irlik kuchi (R) tayanch markazi atrofida aylanish momentini yaratadi va bu tananing aylanma harakatini engillashtiradi. Itarilgandan keyin uchish balandligi esa ikkala holda ham pasayadi. Ayni shu sababli oldinga va orqaga salto texnikasini takomillashtirish asosan tik yo‘nalishda tana uchishining eng katta tezligini va shu bilan bir vaqtda aylanish

uchun zarur bo'lgan harakatlar miqdori momentini yaratish imkoniyatini beradigan boshlang'ich holatni va faol harakatlar yo'nalishini tanlashdan iboratdir. Tana OUMni itarilish yo'nalishidagi ayrim burchak ostida oldindan tezlatish yo'li bilan ayniqsa samarali itarilish mumkin (99-rasm). Tana tayanchdan o'zilgandan keyin olg'a va aylanma harakatlar tayanchsiz holatda amalga oshiriladi.

Tayanchsiz holatda gimnast tanasi erkin kinematik zanjirni tashkil etadi va kinematika qonunlariga muvofiq olg'a va aylanma harakatlarni bajarishi mumkin.

Qattiq jismning **olg'a harakati** deb shunday harakatga aytiladiki, bunda jism nuqtalari parallel joylashgan bir xil traektoriyalar bo'ylab harakatlanadi va vaqtning har bir mazkur lahzasida teng tezlik va tezlanishlarga ega bo'ladi. SHu sababli gimnast tanasining olg'a harakati haqida uning OUM harakatiga qarab hukm chiqarish mumkin. Gimnastika mashqlarini bajarishda olg'a harakatlar aylanma harakatlar bilan birikadi.

Aylanma harakatlar – qattiq jismning shunday bir harakatiki, bunda aylanish o'qida yotuvchi hamma o'qlar yoki hech bo'lmasa ikki o'q harakatsiz qoladi. Gimnastikada bunday harakatlarga salto, burilishlar va ularning birikmalari kiradi. Mazkur turdagi harakatlarning asosiy tavsiflari burchak tezligi va burchak tezlanishidir.



99-rasm

Tayanchsiz holatda aylanma harakatlarni bajarish imkoniyatini o'rganganda shuni hisobga olish lozimki, ayni holda gimnast tanasi harakatlari miqdorining momenti o'zgarmas bo'ladi: $L = \text{const}$. Bundan xulosa shuki, tana

OUM harakatining traektoriyasi tayanchsiz holatga uchish kattaligi hamda tezligining yoʻnalishi bilangina belgilanadi; harakat miqdorini kamaytirish ham, koʻpaytirish ham mumkin emas, uni faqat tananing ayrim boʻgʻinlari oʻrtasida qayta taqsimlash mumkin.

Tayanchsiz holatda gimnast tanasi doim uning OUM orqali oʻtuvchi oʻq atrofida aylanadi. SHu sababli harakat chizigʻi OUM orqali oʻtmaydigan har qanday kuch tana OUM orqali oʻtuvchi oʻqqa nisbatan aylanish momentini yaratadi. Burilish oyoqlar va qoʻllardan boshlanadi, chunki ular oʻta harakatchanlik bilan tavsiflanadi. Kuch tana OUM orqali oʻtuvchi chiziq boʻylab taʼsir koʻrsatgan holda moment yaratilmaydi, chunki uning elkasi nolga teng. Murakkab aylanma harakatlar bajarilganda tanaga inersiyaning bir nechta momentlari bir vaqtda taʼsir koʻrsatishi mumkin. Bu holda ularning umumiy inersiya momenti inersiyaning taʼsir etayotgan momentlari yigʻindisiga teng boʻladi:

$$J_0 = J_1 + J_2 + J_3.$$

Aylanma harakatlarni bajarishda tana boʻgʻinlari, yuqorida qayd etib oʻtilganidek, biri ikkinchisiga nisbatan faqat qarama-qarshi tomonlarga bir-biriga qarab ularning inersiya momentlariga teskari proportsional boʻlgan tezliklarda siljishi mumkinligini ham hisobga olishga toʻgʻri keladi. Masalan, ikki bukilib oldinga saltoni gavda bilan faol harakatlar va tepaga koʻtarilgan qoʻllar hisobiga bajarishga harakat qilganda, gavda oʻz oʻqi atrofida 45° ga, oyoqlar esa unga qarab 90° ga buriladi. Bunga gavda inersiyasining momenti ayni holda oyoqlar inersiyasining momentidan ikki baravar katta boʻlishi imkoniyat yaratadi. Ayni shu mashq faqat qoʻllarning faol harakatlari hisobiga bajarilganda, qoʻllar va tananing qolgan qismi inersiyasi momentlarining nisbati gavda tik tutilgan holatda 1:12 ga, ikki bukilgan holatda – 1:4 ga teng boʻladi (S.-M.A.Alekperov boʻyicha).

Yuqorida bayon etilganlardan birgina qoʻllarning harakati hisobiga tana jiddiy aylanishiga erishish mumkin emas degan xulosaga kelish mumkin. Qoʻllar bilan faqat makonda tananing holatiga yanada toʻgʻriroq erga tushish

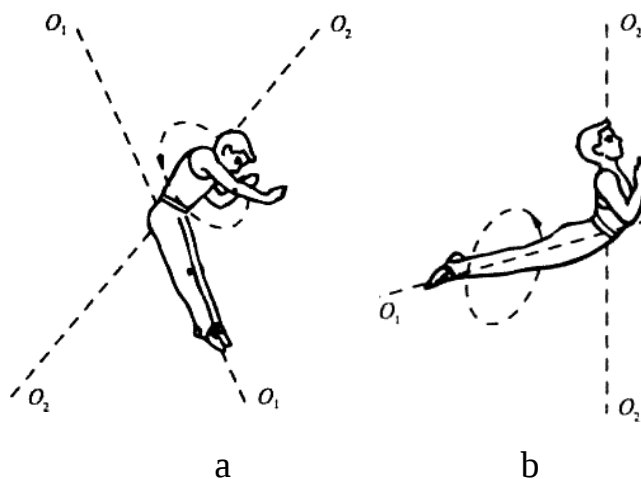
maqsadida to'zatish kiritish mumkin, bundan ortig'ini bajarishning iloji yo'q, chunki gimnastika mashqlarini bajarishda gimnast tanasi tayanchsiz holatda 1,5 sekunddan ortiq turmaydi.

Gavda va oyoqlar $90-100^\circ$ burchak ostida joylashtirilsa, o'zaro ta'sirga kirishuvchi bo'g'inlar inersiyasi momentlarining tana burilishi uchun qo'lay bo'lgan nisbati yaratiladi. Bunda gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan oyoqlar inersiyasi momentining qiymati gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan gavda inersiyasi momentidan taxminan 7-8 baravar katta, so'nggi zikr etilgan moment esa – oyoqlarning bo'ylama o'qiga nisbatan ularning inersiyasi momentidan taxminan shuncha baravar katta bo'ladi. Bu gavda yoki oyoqlarning bo'ylama o'qi atrofida burilishlarni bajarish imkoniyatini beradi. Birinchi holda aylanish impulsini yaratish uchun tayanch sifatida oyoqlardan foydalaniladi. Ularning inersiyasi momenti, ular OUM gavdaning bo'ylama o'qigacha bo'lgan masofani hisobga olganda, gavdaning inersiyasi momentidan ancha katta bo'ladi: $J_{\text{oyoqlar}} > J_{\text{gavda}}$. Bu oyoqlardan "itarilib", gavdani uning bo'ylama o'qi atrofida aylantirish imkoniyatini beradi. SHundan keyin tana tos-son bo'g'imlarida bukiladi. Bunda oyoqlar gavdaga "etib oladi" va undan harakatlar miqdori jamg'arilgan momentining bir qismini olib qo'yadi.

Oyoqlarning ko'ndalang o'qi atrofida burilish ham ayni shu tarzda bajariladi, chunki ularning inersiyasi momenti gavdaning inersiyasi momentidan ancha kichkina bo'lib qoladi: $J_{\text{oyoqlar}} < J_{\text{gavda}}$. Aylanish impulsi yaratilganidan so'ng gimnast gavda yoki oyoqlarning bo'ylama o'qi atrofida burilishni bajarib, yana bukilishi va qomatini tiklashi mumkin. Tayanchsiz holatda gimnast bajarishi mumkin bo'lgan burilishlar miqdori balandlik zaxirasiga, binobarin, vaqt zaxirasiga ham bog'liq bo'ladi. Burilish jarayonida tananing burilayotgan qism uchun tayanch bo'lib xizmat qilgan qismi unga etib oladi va u egallagan harakatlar miqdori momenti yoki kinetik energiyaning bir qismini olib qo'yadi (100-rasm, a, b).

Tayanchsiz holatda makonning barcha tekisliklarida aylanma harakatlarni bajaribgina qolmasdan, balki yotiq yo'nalishga nisbatan 90°

burchak ostida itarilganda tepaga-pastga ko‘chish va tana OUM tezligining gorizontaal elementi mavjud bo‘lganda turli burchaklar ostida itarilganda parabola bo‘ylab ko‘chish mumkin.



100-rasm. Tayanchsiz holatda tananing egilgan (a) va bukilgan (b) holati orqali tananing burilishi: O_1O_x — oyoqlarning bo‘ylama o‘qi; O_2O_2 — gavdaning bo‘ylama o‘qi (S.-M.A.Alekperov bo‘yicha)

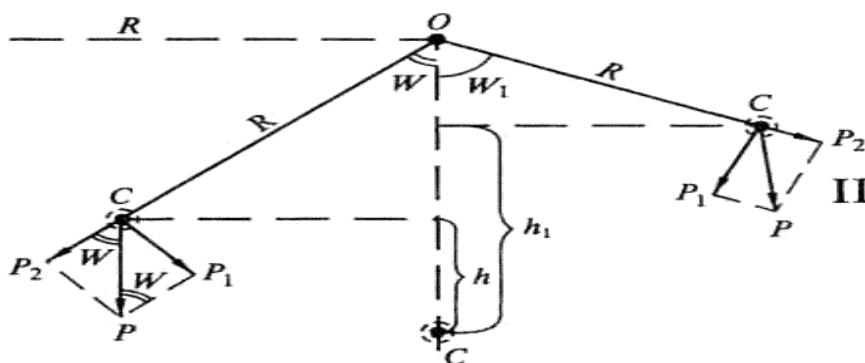
Tayanchsiz holatda tananing aylanish tezligini alfozni o‘zgartirish yo‘li bilan o‘zgartirish mumkin. Masalan, tananing bo‘ylama o‘qi atrofida aylanganda tanani egish, qo‘llarni yon tomonlarga cho‘zish aylanish tezligi susayishiga, tanani bukish, qo‘llarni bir erga keltirish – tezlikning oshishiga olib keladi.

Selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar. Yurish, yugurish jarayonida, ko‘pgina maishiy, mehnat va sport harakatlarini bajarishda inson qo‘llari, oyoqlari va butun tanasi bilan selpinma harakatlar qiladi. Gimnastika uchun gimnastika snaryadlarida selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar ayniqsa diqqatga sazovordir. Kuch ishlatiladigan mashqlardan farqli o‘laroq, selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar gimnast tanasi yoki uning ayrim bo‘g‘inlari og‘irlik kuchi va inersiyasi ta’siridan keng foydalanilishi bilan tavsiflanadi.

Selpinma mashqlarni bajarishda tananing og'irlik kuchi va inersiyasidan mohirona foydalanish uchun ularning gimnast ichki kuchlari bilan o'zaro ta'siri qonuniyatlarini ko'rib chiqish lozim. Bu selpinma harakatni S.-M.A.Alekperov taklif qilgan prinsipial sxema sifatida tasavvur qilishni talab etadi (101-rasm). Bu erda gimnast boshlang'ich holat I dan pirovard holat II ga ko'chadi. Boshlang'ich holatda gimnast tanasi OUM S nuqtada turadi. Bu holda tana og'irligi ikki tarkibiy qismga ajratilishi mumkin: tangentsial og'irlik R_1 va radial og'irlik R_2 .

Tangenwial og'irlik tayanch nuqtasi – O o'qqa nisbatan aylanish momentini yaratadi. Uning qiymati R_1 va radius R (tayanchdan tana OUMgacha bo'lgan masofa)ning ko'paytmasiga teng:

$$M_R = R_1 \cdot R$$



101-rasm. Gimnast tanasi OUM (S)ning qayd etilgan o'q (O) atrofida aylanish radiusi o'zgargan holdagi harakati sxemasi:

I - tana OUM boshlang'ich holati; **II** - tana OUM pirovard holati; **R** - og'irlik kuchi; **R_1** - og'irlik kuchining tangentsial qismi; **R_2** - og'irlik kuchining radial qismi; **W** - boshlang'ich holatda tik yo'nalishga nisbatan tana OUM og'ish burchagi; **W_x** - pirovard holatda tana OUM og'ish burchagi; **R** - boshlang'ich holatda aylanish o'qidan tana OUMgacha bo'lgan masofa; **$-\frac{4}{5}R$** - pirovard holatda aylanish o'qidan tana OUMgacha bo'lgan masofa; **h** - boshlang'ich

holatda OUM balandligi; h_1 - pirovard holatda OUM balandligi (S.-M.A.Alekperov bo'yicha)

$R_1 - R \cdot \sin W$ bo'lgani bois (bu erda W burchak tananing vertikal holatdan og'ish darajasi hisoblanadi), og'irlik kuchining aylanish momenti M_p gimnast tanasi og'irligi R ning vertikal holatga nisbatan gimnast tanasining og'ish darajasini tavsiflovchi burchak sinusi $\sin W$ va radius R ga ko'paytmasiga teng:

$$M_R = P \cdot \sin W \cdot R.$$

Aylanish momentining qiymati tana OUM aylanish radiusi (OS) va burchak kattaligi (W)ga qarab o'zgaradi. Eng katta qiymatga u tananing gorizontol holatida ega bo'ladi ($M_R = R \cdot R$), chunki $\sin 90^\circ = 1$; tana vertikal holatga o'tgach esa u nolga teng bo'ladi ($\sin 0^\circ = 0$).

Mashqning ikkinchi qismida tana vertikal chiziqdan o'tganidan keyin kuchning harakat yo'nalishi R_1 qarama-qarshi tomonga o'zgaradi: u soat mili yo'nalishida harakat qiladi va, binobarin, gimnast tanasining gorizontol holatida eng katta qiymat bilan manfiy belgiga ega bo'ladi. So'ngra tana snaryad o'zra (katta aylanishni bajarishda) vertikal holatga yaqinlashishiga qarab uning qiymati nolgacha kamayadi va gorizontol holatga yaqinlashishga qarab yana maksimumgacha, lekin endi musbat belgi bilan o'sa boshlaydi, chunki uning harakati soat mili harakatiga qarshi yo'nalishga qaratilgan bo'ladi.

Og'irlik kuchining **radial qismi** R_1 doim radius bo'ylab harakat qiladi va tanani tayanchdan tortadi yoki tayanchga qisadi. Mazkur kuch qiymati tananing vertikal holatdan og'ish burchagiga bog'liq: bu burchak qancha kichkina bo'lsa, uning qiymati shuncha katta bo'ladi. Eng katta qiymatga u tananing vertikal holatida ($R_2 = R$), eng kichkina qiymatga esa – gorizontol holatda ($R_2 = 0$) ega bo'ladi; gorizontol chiziqdan pastroqdagi sektorda u aylanish o'qidan, gorizontol chiziqdan yuqoridagi sektorda esa – aylanish o'qiga tomon harakatlanadi. Vertikal holatda snaryad ostida R_2 harakati yo'nalish jihatidan og'irlik kuchi ta'siri bilan muvofiq keladi. Ammo bu selpinma harakat bo'lgani tufayli, mazkur kuchlar ta'siriga **markazdan qochma kuch** (F) ham qo'shiladi. Uning

qiymati jism massasiga (m), tana OUM chiziqli tezligi kvadratiga (v^2) to'g'ri proportsional va OUM radiusiga (R) teskari proportsionaldir:

$$F = \frac{mv^2}{R}.$$

Vertikal holatda gimnast tanasiga kuchlarning ta'siri uning og'irligidan 2-5 baravar ortiq bo'lishi mumkin, ayniqsa oyoqlar bilan tebranma harakatlar bajarilayotganda. Tayanch-harakatlanish apparatiga tushadigan bunday og'ir yuk snaryad mahkam ushlanishini va ishonchli xavfsizlik vositasini ta'minlashni talab etadi. Snaryaddan ajralishlar boshga yiqilishlar va og'ir jarohatlar olishga sabab bo'lishi mumkin.

YUqorida bayon etilgan qonuniyatlardan va harakatlar miqdori momentlarining tengligi qonunidan foydalanish og'ir selpinma mashqlarni bajarish uchun imkoniyat yaratadi va gimnastning harakatlarini engillashtiradi. Buning uchun mashqning birinchi qismida tana OUM tayanchdan mumkin qadar o'zoqlashtiriladi va shu tariqa boshlang'ich holatda mashqni bajarish uchun mumkin qadar ko'proq inersiya momenti, selpinma harakatlarni bajarish jarayonida esa – harakatlar miqdorining eng ko'p momenti yaratiladi. Mashqning ikkinchi qismida (vertikaldan keyin) tana OUM gavdani tos-son bo'g'imlarida bukish yo'li bilan yoki biron-bir boshqa usulda aylanish o'qiga yaqinlashadi. Bu holda R_2 radiusining kichrayishi tegishli ravishda burchak tezligi v_2 oshishiga, binobarin, tana OUM I selpinma harakat boshlangan nuqtadan yuqorida joylashgan II balandlikka ko'tarilishiga olib keladi.

Ko'pgina selpinma harakatlarni bajarishda eng yaxshi samaraga erishish va gimnast harakatlarini engillashtirish uchun gavda va oyoqlar harakatlari miqdori momentlarini qayta taqsimlashga to'g'ri keladi.

Hatto turnik va halqalarda oldinga selpinib sakrab tushishlar kabi oddiy harakatlarda ham mashqning birinchi qismida, tana vertikal chiziqqa yaqinlashganda, gavda yuqori qismining burchak tezligini oshirishga, oyoqlarning burchak tezligini esa – susaytirishga to'g'ri keladi. Mashqning ikkinchi qismida, vertikal chiziqdan o'tilganidan so'ng, aksincha, oyoqlar

burchak tezligini gavda hisobiga oshirishga, demak, ularning harakatlar miqdori momentini ham oshirishga to'g'ri keladi. Selpinma harakat oxirida, oyoqlarga, ular olgan harakatlar miqdori momentiga yoki kinetik energiyaga "tayanib", binobarin, ularning burchak tezligini susaytirib, shuningdek turnikdan qo'llar bilan itarilib, siltanma harakatni bajarish va tana OUMni zaruriy balandlikka ko'tarish mumkin. Harakatlar miqdorining momentini tana bo'g'inlari o'rtasida bunday qayta taqsimlash sakrab tushishni yanada balandroq va chiroyliroq bajarish imkoniyatini beradi.

Ko'pgina selpinma harakatlarni bajarish texnikasi zahirida harakatlar miqdori momentini tana bo'g'inlari o'rtasida qayta taqsimlash prinsipi yotadi.

Kuch ishlatiladigan mashqlar. Kuch ishlatiladigan mashqlar dinamik va statik bo'ladi. Ular gimnastlardan yaxshi rivojlangan muskul kuchini talab qiladi.

Dinamik kuch ishlatiladigan mashqlar musobaqalarning qoidalariga muvofiq ohista, harakatlanayotgan bo'g'in yoki umuman tana inersiyasidan foydalanmasdan bajariladi.

Bajarilayotgan mashq xususiyatiga qarab oshib o'tuvchi yoki yon beruvchi ishni amalga oshiradilar. Oshib o'tuvchi ish rejimida harakat pastroq holatdan yuqoriroq holatga qarab, gimnast tanasi yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligidan oshib o'tish orqali bajariladi. Bu holda kuchning aylanish momenti tana yoki ko'tarilayotgan tana bo'g'inining og'irligi ta'sirida vujudga kelgan qarama-qarshi yo'nalgan momentdan ortiq bo'ladi.

Kuch ishlatiladigan mashqlarni gimnastik uslubga muvofiq ohista bajarish ularni optimal sur'atda bajarish bilan taqqoslaganda ko'proq energiya sarfini talab etadi. Muskul energiyasi sarflarining qiymati esa sof mexanik nuqtai nazardan faqat og'irlik kuchining qarshiligiga va tana ko'chayotgan qismining ko'tarilish balandligiga bog'liq bo'ladi. Mazkur nomuvofiqlik muskullar mexanik harakatlanish omillari sifatidagina emas, balki gimnastning nerv sistemasi va ongi bilan boshqariladigan o'ta murakkab biologik to'zilmalar sifatida ham ishlashini yana bir karra tasdiqlaydi.

Muskullarning yon beruvchi ish rejimida tana yoki uning ayrim bo'g'inlari harakati yuqoriroq holatdan quyirol holatga qarab amalga oshiriladi. Tana ko'chayotgan qismining og'irlik kuchi harakatni engillashtiradi. Bu holda muskullar tortqisining aylanish momenti tana ko'chayotgan qismining aylanish momentidan kichkina bo'ladi. Muskullar ishining mexanik sharoitlari ham yaxshilanadi, ularning kuch imkoniyatlari ham kengayadi, chunki ular asta-sekin o'zunlashadi. Mazkur ish rejimida muskullar oshib o'tuvchi ish rejimi bilan taqqoslaganda 50-70% ko'proq kuchlarni rivojlantirishga qodir. Muskullar zo'riqishi kamayishiga qarab ularning ishini qon va energiya bilan ta'minlash sharoitlari ham yaxshilanadi.

Statik kuch ishlatiladigan mashqlar statik alfozni 2-4 sekund mobaynida saqlab turish bilan tavsiflanadi. Mazkur guruhga kiruvchi mashqlarning aksariyatini bajarish katta statik muskul kuchini talab qiladi.

Tana OUM tayanch yuzasidan tepaga ko'tarilishiga qarab muvozanatni saqlash uchun sharoitlar yomonlashadi va uni yo'qotmaslik uchun qo'shimcha muskul kuchlarini ishga solishga to'g'ri keladi.

Statik mashqlarni bajarish chog'ida o'pkada, qorin bo'shlig'ida qon bosimi oshadi, yurakka va ishlayotgan muskullarga qon quyilishi qiyinlashadi, binobarin, moddalar almashinuvi jarayonlari bo'ziladi, markaziy nerv sistemasining tartibga solish faoliyati susayadi. Mazkur mashqlarni dozalashda juda ehtiyot bo'lish kerak. SHu bilan bir vaqtda muskul kuchi rivojlantirilganda ular dinamik mashqlarga qaraganda samaraliroq bo'lishini ham e'tiborga olish lozim.

GIMNASTIKA MASHQLARINI BAJARISH TEXNIKASINI TAHLIL QILISHNING UMUMIY QOIDALARI

Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishda quyidagi qoidalariga rioya etiladi: a) o'rganilayotgan mashq (element) qaysi guruhga – dinamik yoki statik mashqlar guruhiga kirishi ko'rsatiladi, unga qisqacha tavsif beriladi va asosiy vazifasi ko'rsatiladi; b) mashqning asosiy vazifalari aniqlanadi, mashqni bajarish natijasida gimnast qaysi boshlang'ich holatdan va qaysi pirovard holatga kelishi lozimligi tushuntiriladi; v) mashqni bajarish texnikasi qismlarga va bosqichlarga bo'lib tushuntiriladi.

Deyarli barcha mashqlarda tana yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irlik kuchining ta'sir xususiyatiga qarab ikki qism farqlanadi: birinchi qismda (pastga qaragan yo'l) og'irlik kuchi harakatga ko'maklashadi; ikkinchi qismda (yuqoriga qaragan yo'l) esa – aksincha, u harakatga monelik qiladi, mazkur qismni bajarishni qiyinlashtiradi.

Mashqning har bir qismini ayrim kichik, lekin nisbatan mustaqil bosqichlarga ajratish odat tusini olgan. Bosqichlarni ajratishga quyidagi asoslar xizmat qiladi: a) har bir bosqichda harakatlar to'zilishi boshqa bosqichlardagi harakatlar to'zilishidan farq qilishi lozim; b) har bir bosqichda faqat shu bosqichga xos bo'lgan bitta, bosh vazifa hal qilinishi kerak; v) muskullar ishi, harakatlarni fiziologik va psixologik ta'minlash bir bosqichda boshqa bosqichlardan farq qilishi lozim.

Mashq texnik jihatdan qay darajada to'g'ri bajarilgani haqida mexanika, anatomiya, fiziologiya va psixologiya qonuniyatlaridan foydalanishning samaradorlik darajasi, foydaliligi yoki foydali emasligiga qarab hukm chiqaradilar.

Dinamik mashqlarni bajarish texnikasini tushuntirishda tashqi va ichki kuchlarning o'zaro ta'siri xususiyati, tana yoki uning ayrim bo'g'inlari og'irligi, tezlik, tezlanish, inersiya momenti, harakatlar miqdori va uning momenti hamda boshqa parametrlar, bundan tashqari, muskullar ishining xususiyatlari,

o'rganilayotgan mashqni samarali bajarishni fiziologik va psixologik ta'minlash masalalari o'rganiladi.

Har bir bosqichda muskullarga tushadigan yuk og'irligi, ayrim bo'g'imlarda muskullar ishining anatomik sharoitlari, ularning zo'riqish darajasi, tortqi burchagi va hokazolar o'rganiladi.

O'rganilayotgan mashq texnikasining biomexanik jihatini tushuntirgandan so'ng ishlayotgan va ishchi alfozni yaratuvchi muskullarni fiziologik ta'minlashni tavsiflashga o'tadilar; so'ngra harakatlarni markaziy nerv sistemasi tomonidan boshqarish xususiyatlari, axborot va energiya bilan ta'minlash tushuntiriladi.

Mashqni bajarish texnikasini tushuntirish harakatlarning psixologik ta'minotini o'rganish bilan yakunlanadi: e'tiborni jamlash, taqsimlash va bir nuqtadan boshqa nuqtaga o'tkazish, harakatlar ketma-ketligini eslab qolish, iroda kuchini namoyish etish, mashqni texnik jihatdan to'g'ri bajarish zahirida yotuvchi qonuniyatlarni o'zlashtirish va b.

Tushuntirish qisqa va obrazli bo'lishi kerak. Harakatlar texnikasi zahirida yotuvchi mexanika, anatomiya, fiziologiya, psixologiya qonunlari shug'ullanuvchilar uchun tushunarli tarzda bayon etiladi. Avval harakatlar texnikasining eng muhim jihatlari tushuntiriladi, so'ngra ikkinchi darajali jihatlarni tushuntirishga o'tiladi.

O'rganilayotgan mashqni bajarish texnikasining tahlili umumiy xulosa chiqarish bilan yakunlanishi lozim. Bu mazkur texnikani yaxlit bir butun hodisa sifatida anglab etish imkoniyatini beradi.

NAZORAT SAVOLLAR:

- 1.«Mashg'ulot» tushunchasiga ta'rif bering.
- 2.CHuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik tamoyili. Ilgarilab borish tamoyili.
3. CHuqur ixtisoslashuv tamoyili.

4. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili.
5. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi tamoyili.
6. Yuklamalarni asta-sekin oshirib borish va maksimal natijalarga intilish birligi tamoyili.
7. Mashg'ulot jarayonining to'siqliligi tamoyili.
8. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari ta'rif bering.
9. Mikrotsiklga ta'rif bering. Mikrotsikl turlariga ta'rif bering.
10. Statik va dinamik mashqlarga ta'rif bering.
11. Reaktiv harakat va reaktiv kuch (tayanch reaksiyasi), tebranma harakatga ta'rif bering.

VI BOB. MAKTAB, KOLLEJ, LITSEY VA OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA DARSLARI

***Tayanch iboralar:** dars, o'quv dars, maxsus jismoniy tayyorgarlik darsi, umumiy jismoniy tayyorgarlik darsi, nazorat darsi, model dars, tiklovchi dars, tayyorlov qism, asosiy qism, yakunlovchi qism.*

6.1. MAKTABDA GIMNASTIKANI O'TISH USLUBIYATI

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar orqali amalga oshiriladi. Bu vositalarning eng muximlaridan biri asosiy gimnastika hisoblanadi. Bu asosiy gimnastika xos xususiyatlar bilan izoxlanadiki, bu xususiyatlar gimnastikani hamma yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun mos va samarali vositaga aylantiradi.

YOsh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim tizimining tarkibiy qisminin tashkil qilib, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, ularni mehnatga, hayotga, vatan mudofasiga tayyorlash o'zida ma'naviy boylilikni, ahloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

Gimnastika ko'p muammolarni xal qiluvchi, ko'p qirrali vositadir. Uning mashqlari orqali jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, t'o'g'ri qomat shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, harakatlarni mohirona, engil ijro etishga o'rgatish kabi xal etiladi.

Gimnastika jismoniy tarbiya dasturining asosiy bo'limlaridan biridir. Maktabda gimnastika mashg'ulotlari, dasturning boshqa bo'limlari singari, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarinin amalga oshiradi.

Ular quyidagilar:

1. Togri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarni mustahkamlash, chiniqtirish.
2. O'quvchilarni hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalariga o'rgatish muhim harakat va iroda6y fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, va x.k.) rivojlantirish gimnastika darsini qiziqarli va mazmunli

o'tqazish orqali o'quvchilar qalbida joy olishni qanday o'qituvchi xavas qilmaydi.

Ammo buning uchun yuqori malakaga va darsning barcha qismlarini o'tishda ko'pdan-ko'p vositalarga va o'tish mahoratiga ega bo'lmoq zarur. Darslarda bir hil vositalardan foydalanish, samarali o'tish usullarini qilay olmaslik o'quvchilarni zeriktiradi, ularning gimnastikaga bo'lgan qiziqishini va dars samarasini pasaytiradi.

Gimnastika mashg'ulotlarini asosan dars shaklida o'tkazish keng qo'llaniladi. Buning asosiy sabablaridan biri uni o'qituvchi boshqarishidadir. Darsda u tashkilotchilik va boshchilik qilib, butun o'quv tarbiya jarayoni va har bir mashg'ulotning vazifalarini aniq belgilash, unga xos vositalar o'tish uslublarini tanlash, o'quvchilarga malakali yordam ko'rsatish, iroda6y tashkilotlarni tarbiyalash orqali dars samaradorligini ta'minlaydi.

Dars shaklidagi mashg'ulotlarning ustunlik jixatlariga, shuningdek ularning jamoa bilan olib borilishini kiritish mumkin. Shug'ullanuvchi o'z o'rtoqlari orasida bo'la turib, o'zining kamchiliklarinin osonroq ko'rishi hamda tuzatish mumkin. O'qituvchining rahbarligida u nafaqat mashqlarni bajarishni, balki boshqa xulqga ega bo'lishni o'z o'rtoqlariga o'rgatadi va ulardan o'rganadi.

Darsning tuzilishi dyeganda, pedagogik vazifalarning xal etishning ma'lum bir ketma-ketligi domida shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlar almashinishi tartibi tushuniladi. Muayyan darsga tayyorgarlik ko'rishdan oldin ish rejasi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'liq holati, harakat qobiliyatlari, zarur asbob-anjomlarning mavjudligi, dars sharoiti va xokazolar bilan tanishib chiqmoq zarur. Har bir alohida gimnastika darslarida bitta eias balki bir nechta xil vazifalar xal qilinadi. Darsning yakuniy natijasi ko'p jixatdan bu vazifalarning qanday ketma-ketlikda xal etilishiga bog'liq.

Shug'ullanuvchilar gimnastika bilan shug'ullanishlari natijasida jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar foydali harakat shakllarini egallaydilar.

Quyidagi vazifalar eng yaxshi tarzda xal etiladigan dars, to'g'ri tashkil qilingan xisoblanadi.

1. Energiya va shug'ullanuvchilar vaqtini kam sarflagan holda minimal natijalarga erishish.
2. Butun dars davomida shug'ullanuvchilar ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish.
3. Shug'ullanuvchilar sog'ligi uchun ijobiy bo'lgan mashg'ulot tartibini ta'minlash.

Har qanday mashg'ulotni shartli ra'shda uch qismga ajratish qabul qilingan. Birinchi qismda asosiy ishga tayyorlanadilar, ikkinchi qismda asosiy ish bajarilsa, uchinchi qismda shug'ullanuvchilar nisbatan tinch holatga olib kelinadi va dars yakunlanadi.

O'qituvchining darsdagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat va uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri belgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi. O'qituvchining darsdagi har bir xatti harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari mashqlarni bajarish va x.k.) asoslangan bo'lishi lozim. SHuni xisobga olish zarurki mashg'ulotlarning sa'yi harkatlarini kerakli yo'nalishiga safarbar qiladi.

DARS VOSITALARINI TANLASH

Gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba-bu davlat dasturidir. Biroq mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturida nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib berishni va ba'zi xollarda ayrim tuldirishlar kiritishni taqazo etadi. Har bir o'quv mashg'ulotini (chorak, semstr, va x.k.) maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin. O'qituvchi o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va saf sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublarni o'rgatadi. Har qanday gimnastika mashqini o'rgatish

imkoniyatini taminlaydigan eng muxim shartlardan bari shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinligiga muvofiqligidir. Demak gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni taminlaydigan mashqlar kiritish zarur.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchi, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim. Shuning uchun bunday ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar gimnastika darsining tarkibiy qismi bo'lishi kerak.

1.Shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydigan mashqlar.

2.Shug'ullanuvchilarni muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va maxsus qo'shimcha mashqlar.

3.Shug'ullanuvchilarning koordinacion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil gimnastika mashqlari.

4.Davlat dasturida ko'zda tutilgan, shug'ullanuvchilar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.

DARS VAZIFALARINI BELGILASH

Dars jarayonida vazifalarning uch turining tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va ta'lim vazifalari birgalikda xal etiladi.

Dars vazifalarini belgilashda quyidagilarni: shug'ullanuvchilarning yoshi, ularning tayyorgarlik (jismoniy, ruhiy, harakatni ongli boshqara olish) darajasi, darsni o'tish sharoiti va asbob anjomlarning mavjudligini xisobga olish zarur.

Tarbiyaviy ish barcha darslar jarayonida amalga oshiriladi, hamma dars konspektida tarbiyaviy muammolarni xal etish uchun maxsus tadbirlar yoki mashqlar qo'llanilgandagina tarbiya6y vazifalar deyiladi.

Dars vazifasini belgilar ekanmiz, uning fazilati, xili (iroda axloq, estetik) va bu vazifalarni amalga oshirish uchun qo'llaniladigan vositalar ko'rsatiladi:

- o'quvchilarni «qal'a himoyasi» o'yinida jamoatkorlik ruhida tarbiyalash, ko'maklashish:

- bar, ikki metr balandlikdan sakrab tushishda qo'rqmaslikni, botirlikni tarbiyalash;

- saf mashqlarini bajarish davomid tartib intizomiga erishish;

- kiyim kechakdan foydalanishda gimnastika oid ozodalikni saqlash;

- ertalabki gigienik gimnastika bilan shug'ullanish odatini tarbiyalash;

- gimnastika asbob va anjomlariga nisbatan saramjonlik ruhida tarbiyalash;

- «ovchilar va o'rdaklar» o'yinida o'zaro yordam jamoa bo'lib harakat qilish xissini tarbiyalash;

- «nima o'zgardi» o'yinida kuzatuvchanlikni tarbiyalash va x.k.

SOG'LOMLASHTIRISH VAZIFALARI

Sog'lomlashtirish vazifalari shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog'ligini mustaxkamlash to'g'ri qomat shakllantirish va chiniqtirishga qaratilgan bo'ladi.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalarni belgilaganda uning yo'nalishi va harkat qilishi ko'rsatiladi:

- tayanib sakrash va akrobatika mashqlari qo'llanilganda estafetada chaqqonlikni tarbiyalash:

- yelka va qorin presi mushaklarining kuchini oshirish;

- tos-son bo'g'inining harakatchanligini oshirish;

- ritmik gimnastika mashqlari davomida to'g'ri nafas olishga o'rgatish;

- URM yordamida chidamlilik, bardoshlilikni tarbiyalash;

- yurganda, turganda to'g'ri qomat tuta bilishga ko'niktirish;

- Akrobatika mashqlarini ijro etish orqali chaqqonlikni tarbiyalash;

TA'LIM VAZIFALARI

SHug'ullanuvchilarga bilim berish harakat malakalarini shakllantirishga qaratiladi. Vazifalar muayyan dars davomida bajarilishini xisobga olgan holda

aniq belgilanadi. Bunda o'rgatishning xususiy vazifasi, mashqning qismi yoki yaxlit mashq ko'rsatiladi.

- tez va aniq saflanishga o'rgatish;
- safda o'z turgan joyini tez topa bilishga o'rgatish;
- uch harakat usulida tirmashib chiqishni takrorlash;
- ot ustidan oyoqlarni bukib sakrashda qo'llar bilan tez depsinishga o'rgatish;
- turnikda tortilish bo'yicha o'quv talablarini talab qilish;
- to'siqlardan oshib dumbaloq oshish malakasini mustaxkamlash va xokazo.

TASHKILIY VA METODIK KO'RSATMALAR

Dars davomida o'quvchilarni uyushtirish usullari (frontal, birin ketin guruh, jamoa, juft-juft bo'lib o'tish usullari va x.k.) ko'rsatiladi. Ehtiyotlash va jismoniy yordamni kim amalga oshirish, kim mashg'ulot joyini tayyorlashni, buyumlarni kim tarqatish va yig'ishtirib olish, sinf faollaridan qanday foydalanish va x.k masofalar ko'rsatiladi.

Masalan: safning burilish joyida to'ldirma to'p qo'yiladi, o'quvchilar navbatma-navbat bir-birini ehtiyotlashadi, gimnastika mashg'ulotiga oid kiyimlar eslatiladi va x.k.

DARS METODIKASIGA OID KO'RSATMALAR

O'rgatish metodik usullari, o'rgatish jarayoni samarasini va o'quvchilar faolligini oshiradigan ko'rgazmali qurollar va chamalar: nagruzkani boshqarish usullari, topshiriqlarni bajarish darajasini xisobga olish va baholash usullari, mashqni bajarganda nimaga ahamiyat berish, (yo'nalishi, sur'ati, zo'r berish darajasi, harakat navbati va x.k) tartib intizomni tanlash usullari, harakatning o'yin musobaqa qoidasi va x.k.

Masalan: navbatdagi buyruqlarni aniq bajarmagan o'quvchilar ogohlantiriladi, navbatdagi bildirishnomasi baholanadi, mashq qismlarga ajratilib ko'rsatiladi, o'quvchilarga yonlama turib ko'rsatiladi, 4 xisobga sekin va 4 xisobga tez bajariladi, mashqning ahamiyati, sakrash mashqlarida

charchagan o'quvchilar turgan joyida yurishadi, 1-3 hisobda mushaklarni taranglashtiring, 2-4 hisobda mushaklarni bo'shashtiring va x.k.

DARSNING TAYYORGARLIK QISMI

Umuiy vazifalar. SHug'ullanuvchilar darsning tayyorgarlik qismida vazifalari o'zining mo'ljallanganligiga qarab ikkita guruhga ajratiladi.

Birinchi guruhga ko'proq biologik ahamiyatga, ega bulgan badan qizdirish vazifalari kiradi.

A) Markaziy asab tizimi va vegetativ funksiyalarni tayyorlash

B) Harakatchanlik apparatining bo'g'imlaridagi harakatchanlik xamda katta mushak kuchlanishlarini talab qiladigan harakatlarga tayyorgarligini ta'minlash.

Ikkinchi guruhga ko'proq pedagogik yo'nalishdagi ta'lim vazifalari tashkil etadi.

A) SHug'ullanuvchilarda topshirilgan har hil parametrlar bilan (kuchlanish darajasi harakat yo'nalishi, amplitudadan, sur'ati va maromi) harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

B) Harakatlarning ayrim tarkibiy qismlari yoki tugallangan oddiy harakatlarni egallash.

Vositalar. Darsning tayyorgarlik qismida, odatda shiddatli mashqlar qo'llaniladi; saflanish mashqlari, harakatlanishlarning (turli xil yurishlar, yugurishlar, sakrashlar, raqs harakatlari) har xil turlari, buyumlar bilan, buyumlarsiz va og'irliklar bilan mashqlar gimnastika devorchasi xamda o'rindig'ida mashqlar.

Darsning tayyorgarlik qismining o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak.

SHug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida xabar berishning turli xil usullaridan foydalanish, yordam ko'rsatish, xatolarni tuzatish, maydonda joylashtirish va x.k.

Dars o'tkazish vazifalari va sharoitlariga bog'ltq holda o'qituvchi turli xildagi axborot berish usullaridan foydalanishi mumkin.

1. Oddiy usul. Bunda ko'rsatish bar vaqtni o'zida gapirib berish bilan olib boriladi.

2. Bo'laklarga ajratish usuli. Bu usulda o'qituvchi mashqni bo'laklarga bo'lgan holda ko'rsatadi va tushuntiradi hamda uni ko'rsatish bilan birga bajarishni taklif qiladi.

3. Faqat gapirib berish usuli. O'qituvchi mashqni ko'rsatmay, uni aytib o'tadi yoki gapirib beradi. Axborot berishning bu usuli diqqatni faollashtiradi.

4. Faqat namoyish qilish usuli. Mashqni nomini aytmasdan, uni namoyish qiladi. Namoyishdan so'ng u mashqni boshlash va tugatish uchun zarur buyruqlarni berish mumkin.

Yordam ko'rsatish. Mashqlarni aniq va uyg'unlikda bajarilishi uchun o'qituvchi aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali yordam ko'rsatiladi.

Xatolarni tuzatish odatda ko'pgina shug'ullanuvchilar mashqlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu xollarda o'qituvchi tezda xatolarni yo'q qilish choralarini ko'rishi lozim.

DARSNING ASOSIY QISMI

Umumiy vazifalar: gimnastika darsi asosiy qismining umumiy vazifasi quyidagilardan iborat.

1. SHug'ullanuvchilarning iroda va jismoniy sifatlarini aniqlash.
2. Hayotiy zarur va sportdagi malakalarni shakllantirish.

Har bir gimnastika mashg'ulotida ikkala vazifa xal etiladi. Bunda shuni xisobga olish lozimki, gimnastika asboblari mashqlar o'rgatish jarayoni bevosita mashqni bajarish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarga ancha vaqt sarf qilinadi (masalan namoyish qilish, vazifalarni qo'yish, asosiysi esa mashqni navbatma-navbat bajarish).

Vositalar. Gimnastika darsining asosiy qismida bajarish uchun katta iroda va jismoniy sa'y harakatlar talab qilinadigan mashqlar qo'llaniladi: gimnastika asboblari mashqlar, tayanib sakrashlar, akrobatika mashqlari, amaliy umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1.O'rgatish uslublari. Mashqlarni o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etish, mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning etakchi analizator bu ko'rish analizatoridir.

SHu sababli o'quvchilarda aniq tasavvur hosil qilish uchun o'qituvchi birinchi navbatda yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etishi lozim.

2. SHug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish. Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) xamda aytib turishi orqali yordam ko'rsatiladi.

3. SHug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash. Har bir urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakalarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4. Kuzatish va xatolarni tuzatish mashqning bajarilmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilimlar talab qilinmaydi. Muhimi mashqning noto'g'ri bajarilishi sababiga ko'ra bo'lishi xamda uni bartaraf etish lozim.

5.Mashqlarning bajarilish xavsizligini bajarish choralari. Mashg'ulotlarning bar me'yordagi tartibiga rioya qilish hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashqulotlarning xafsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va extiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur.

DARSNING YAKUNLOVCHI QISMI

Umumiy vazifalar. Darsning yakunlovchi qismiga odatda kam vaqt ajratiladi. SHunga qaramasdan bu qismda o'ta muhim vazifalar hal qilinadi.

1. YAna tez tiklanishga yordam berish
2. Mazkur darsga yakun yasash va oldinda turgan darsga ko'rsatmalar berish

Darsni yakunlatib, o'qituvchi darsdagi har bir narsa va voqeaga (shug'ullanuvchilar intizomi, ularning faolligi, darsdan kutilayotgan natija o'zinig munosabatini bildirishi kerak).

Navbatdagi darsda nimalar qilinishi to'g'risida axborot berayotib, o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir.

Vositalar. Darsning yakuniy qismida oldinga qo'yilgan vazifalarni xal etish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

-tinchlantiruvchi mashqlar: yurish, sekin qadam tashlash, massaj mashqlari.

-chalg'ituvchi mashqlar: diqqat uchun, tinch o'yinlar musiqali vazifalar va x.k.

-emotsional holatini oshirishga yordam beradigan mashqlar: xamda estafetalar, raqslar, ashula aytish bilan yurish va boshqalar.

6.2. KOLLEJ, LITSEY VA OLIY O'QUV YURTLARIDA GIMNASTIKANI O'TISH USULIYOTI

YOsh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash, o'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakllantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

Sport gimnastika mashg'ulotlari orqali shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini amalga oshiradi.

1.To'g'ri jismoniy rivojlanish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqtirish.

2.Talabalarni hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalariga o'rgatish; muhim harakat va irodaviy fazilatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, qayishqoqlik va h.k.) rivojlantirish.

Sport gimnastika mashg'ulotlari dars shaklida, shuningdek, mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi shundan iboratki, darslarda ham tashkilotchi, ham rahbar hisoblangan o'qituvchi olib boradi. U quyidagi yo'llar:

a) butun o'quv-tarbiyaviy jarayon hamda har bir alohida darsning vazifalarni to'g'ri belgilash.

b) shug'ullanuvchilarga malakali yordam ko'rsatish.

v) ahloqiy sifatlarni tarbiyalash.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham kattadir. Unga xos mashg'ulot shakllarini va harakatlarini aniq ijro etish talablarni qo'llagan holda tarbiyaviy vazifalarini muvaffaqiyatli xal qilish, yuqori g'oyaviy ong va xatti-harakat madaniyatini tarbiyalash mumkin.

Gimnastika darslari jismoniy tarbiyaning boshqa shakllari bilan birgalikda talabalarning sog'lig'ini mustaxkamlash, ularda kuch, chaqqonlik, bardoshlilik, harakat qobiliyati kabi fazilatlarini rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi. Bu fazilatlar murakkab mehnat harakatlarini qisqa vaqt ichida o'zlashtirish imkonini beradi. Oliy o'quv yurtida butun ta'lim olish jarayonida jismoniy tarbiyaning vazifalarini muvaffaqiyatli xal qilish uchun jismoniy tarbiyaning bir to'plam vositalaridan foydalanish zarur. Albatta, bular ichida gimnastika asosiy o'rinni egallaydi.

Oliy o'quv yurtida asosiy gimnastikaning vositalari. Asosiy gimnastikaning vazifalari: kishining sog'lig'ini mustaxkamlash, umumiy rivojlantirish, organizmni chiniqtirish va ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan.

Asosiy gimnastikaning vositalari yordamida asosiy harakat malakalari shakllantiriladi va takomillashtiriladi. SHuningdek egallangan malakalarni amaliyotda maqsadga muvofiqli qo'llash fazilati tarbiyalanadi. Asosiy gimnastikaning mazmunini quyidagilar tashkil qiladi: saf, umumrivojlantiruvchi, erkin va amaliy mashqlar, asboblarda bajariladigan mashqlar, tayanib sakrashlar, oddiy akrobatika mashqlari, sport gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlar.

Agar gimnastika vositalarini ahamiyatiga qarab joylashtirsak, unda birinchi pog'onaga umumrivojlantiruvchi mashqlar, akrobatika mashqlari va sakrashlar joylashishi mumkin. Barcha bu mashqlar organizmni shakllantirish va faoliyatni rivojlantirish uchun foydalidir, barchaga mos keladi va qiziqarlidir, katta jixozlarni talab qilmaydi, mashgulotni joyi zichligini va qulay shug'ullanish me'yorini taminlaydi. Keyingi pog'onalarda amaliy mashqlar, osilish va tayanish holatda asboblarda bajariladigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlar, raqs va saf mashqlari joylashadi.

Asosiy gimnastika bilan birinch kurs talabalari shug'ullanganda eng avvalo umumiy harakat tayyorgarligi asoslarini egallash zarurligini pedagog esda saqlashi zarur. U biirnchi o'rinda to'g'ri va qulay yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va harakatlarni o'rgatishi lozim. Ularga harakatlarni erkin, aniq va engil bajarish mahorat bilan o'rgatish, to'g'ri qomat shakllantirishi, jismoniy rivojlantirishlaridagi ayrim kamchiliklarini tuzatishi boshqacha aytganda, shug'ullanuvchilar yaxshi «gimnastika ta'limini» olishlari kerak.

Gimnastika darsining tuzilishi. Xozirgi davrda jismoniy tarbiya darsi 3 qisimga bo'linishi qabul qilingan. U tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat.

Darsning tayyorgarlik qismida (15-20 min.) eng avvalo shug'ullanuvchilarni boshlangich uyushtirish, ular bo'lajak asosiy faoliyatga ruhiy va funksional tayorlash vazifalari xal qilinadi. Dars saflanishdan boshlanadi. Ruhiy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarning jalb etish, bo'lajak ishga xozirlashdan iboratdir. Bu vazifa saflantirish, dars vazifasini tushuntirish, tayyorlov, safi tartib maqhlari aniq ijro etish orqali amalga oshiriladi.

Murabbiyiing saf oldida paydo bulishi odatda navbatchining raport topshirishiga belgidir. Bildirishnomani qabul qilib va talabalar bilan salomlashgandan so'ng, o'qituvchi guruhning darsga tayyorgarligini (kiyimning saramjonligiini, jixozlarning mavjudligi va x.k.larni) tekshiradi.

Navbatchining bildirishnomasidan so'ng o'qituvchi dars vazifasini tushuntiradi. U qisqa, aniq, shug'ullanuvchilarning bilim darajasi va tajribasiga mos bo'lib, talabalarda ularning o'quv faoliyati to'g'risida tasavvur xosil qilishi zarur. Dars tayyorgarlik qismining markaziy vazifalaridan biri dars asosiy qismida bo'lajak faoliyatga shug'ullanuvchilar organizmini funksional tayyorlashdan iboratdir. Bu vazifani xal qilish uchun uzoq vaqt o'rgatishni talab qilmaydigan oson me'yorlanadigan vositalar qullaniladi. Ularga tana faoliyatini kuchaytirishga ko'maklashadigan, badan qizdiradigan darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlarga tayanch-harakat aparatini tayyorlaydigan yurish,

yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar misol bo'ladi. Agar dars asosiy qismidan o'rgatish vazifasi xal qilinsa darsning tayyorgarlik qismi imkoniyati boricha qisqartiriladi. O'rganiladigan mashq ko'proq me'yorda harakat fazilatlarini (tezlik, kuch va boshqalar) - talab qilsa yoki darsda katta me'yorda ish bajarishi talab qiladigan mashqlar ko'zda tutilganda shug'ullanuvchilarni dastavval yaxshilab badan qizdirib olishlari kerak va ayrim takrorlanishi mumkin. Agar talabalar ortiqcha xayojonlangan yoki guruh uyushqoqligi va tartib intizomi etarli bo'lmasa, unda ko'proq saf mashqlari, diqqatni jalb qiladigan mashqlar ko'llanib, ular ko'proq talabchanlik bilan bajariladi. SHug'ullanuvchilar darsga nisbatan sustkash munosabatda bo'lsalar kayfiyatni ko'taradigan, qiziqqarli mashqlar, jismonmy tarbiya mashqlarini o'rganish uchun diqqatni talab etadigan mashqlar tanlanadi. Bu hollarda harakatli o'yinlarni qo'llash. Mashqlarni musobaqlashish usulida o'tish urinlidir. Mashq me'yorining shiddati asta sekin oshirib borilib, tayyorgarlik qismini oxirida eng katta shiddatga etkaziladi. Bu vazifalar bilan birgalikda darsning tayyorgarlik dismida yurish, yugurish, saf mashlari, moslab harakat qilish kabi fazilatlarni takomillashtirish vazifalari ham xal qilinadi.

Darsning asosiy qismida (45-55 min.) talabalarning harakat malakalari va jismoniy fazilatlarini tarbiyalash bilan bog'lik, bo'lgan darsning muhim vazifalari xal qilinadi. Darsning asosiy qismida 2-3 vazifa rejalashtiriladi. Har bir muayyan dars uchun yangi va oldindan o'zlashtirilgan mashqlar nisbatini aniqlash juda muhimdir. Darsga yangi o'zlashtiriladigan mashqlar hajmi ko'proq rejalashtirilsa shug'ullanuvchilar ortiqcha xayajonlanadilar, ularning diqqati tez yoyiladi, natijada harakat faoliyatini o'zlashtirish samarasi sustlashadi. Darsda yangi mashqlar qo'llanmasligi o'quv jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sirko'rsatiladi, shug'ullanuvchilarning qiziqishi pasayadi, diqqati tarqaladi. Bunday darslarda tartib-intizom yomonlashadi. YAngi mashqlarni o'zlashtirilishi odatda birin-ketin keladigan bir qator darslarga rejalashtiriladi. O'zlashtirilgan mashqlarning takrorlanishi siyrakroq va bir necha darslarni rejalashtirilishi mumkin. Tabiiyki, yangi mashqlarni

o'zlashtirish uchun boshlang'ich darsslarda ko'proq, vaqt ajratiladi, so'ng bu mashqlar texnikasi mustaxkamlanadi va takomillashtiriladi.

Bir xil ta'sir ko'rsatadigan mashqlar darsda ko'p qo'llanmasligi kerak. Tayanch mashqlardan so'ng osilish mashqlari va teskari navbatda qo'llansa o'rganish jarayoni tezroq kechadi. Dars asosiy qismining boshlanishida yangi ayrim takrorlanishi mumkin. Agar talabalar ortiqcha xayojonlangan guruhni tartib intizomi etarli bo'lmasa, unda ko'proq saf mashqlari, diqqatni jalb qiladigan mashqlar qo'llanib, ular ko'proq talabchanlik bilan bajariladi. SHug'ullanuvchilar darsga nisbatan sustkash munosabatda bo'lsalar kayfiyatni ko'taradigan, qiziqarli mashqlar, jismoniy tarbiya mashqlarini o'rganish uchun diqqatni talaba etadigan mashqlar tanlanadi. Bu hollarda harakatli o'yinlarni qo'llash. Mashqlarni musoboqlashish usulida o'tish o'rinlidir. Mashq me'yoring shiddati asta sekin oshirib borilib, tayyorgarlik qismini oxirida eng katta shiddatga etkaziladi. Bu vazifalar bilan birgalikda darsning tayyorgarlik dismida yurish, yugurish, saf mashqlari, moslab harakat qilish kabi fazilatlarni takomillashtirish vazifalari ham xal qilinadi.

Ta'limning birinchi yilida shug'ullanuvchilarning ertalabki badan tarbiya uchun mashqlarni mustaqil tarbiyalay olishni o'rgatish lozim.

Saf maishqlar gimnastikaning bosh vositalari ichida birinchi o'rinni egallaydi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning qimmatligi shundan iboratki ular orqali shug'ullanuvchilar organizmiga tizimiga tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar 6-9 ta mashqdan iborat to'plamlar shaklida qullaniladi. Mashqlarni tanlaganda murabbiy «oddiydan murakkabga» qonuniyatiga rioya qilinishi kerak. Ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar uzoq vaqt o'rganishni talab qilmaydi, birdaniga yoki bir necha bor takrorlashdan so'ng muvoffaqiyatli o'zlashtiriladi. Biroq har darsda ham yangi mashqlarni qo'llash zarurati yo'qdir. Mashqlar to'plami bir necha darslarga tanlanadi, ayrim foydali mashqlarni o'zoqroq muddatga qoldirib, ayrim mashqlarni o'zgartirish foydalidir. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda bajarish me'yorini bajarish juda qulaydir. Tanlangan mashqlarni soni, mazmuni, takrorlash soni va

bajarish muddatini aniq belgilamoq zarur. Birinchi kursda umumrivojlantiruvchi mashqlarni quyidagi o'tish usullari tavsiya qilinadi:

1. Mashqlarni aloxida bajarish usuli.
2. Mashqlarni harakatda bajarish usuli.
3. O'yin usuli.
4. Uzluksiz usul.
5. Guruh-guruh bo'lib bajarish usuli.

Mashqlarni alohida bajarish usuli keng tarqalgan usuldir. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni aloxida o'tish usulini qo'llagan guruhni quyidagicha saflar qo'llash maqsadga muvofiqdir.

1. 3-5 tadan ketma-ket qatorga odatdagidek shoxmot shaklida.
2. Ikki-uch qatorga bir tomonga qaratib, bir-biriga qarama-qarshi saflanish.
3. Markazga qarab bir yoki ikki doiraga saflanish.
4. Maydonchaning chegaralari bo'ylab to'rtburchak yoki «P» harifi shaklida.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni harakatda bajarish usulini birinchi darslardan oq qo'llash mumkin. Qo'l, gavda, boshning oddiy harakatlarini yurib ketayotganda bajarish mumkin. Masalan, chap oyoq bilan qadamlab qo'llar ko'krak oldida, o'ng oyoq bilan qadamlab – qo'llar pastga, yoki qo'llarni belda tutib, o'ng va chap tomonga engashadilar va x.k.

Ko'rsatish va tushuntirishni navbatlantirish lozim. Ko'pgina yangi mashqlarni albatta ko'rsatishga to'g'ri keladi, uni tushuntirish bilan birga bajarish ham mumkin. Birinchi mag'shulotlarda shug'ullanuvchilar to'xtab turgan holatda mashqni ko'rsatib bir yo'li tushuntirish mumkin. «Mashqni boshlang» buyrug'i bo'yicha harakatni boshlab mashq bajariladi. Keyinchalik yurib ketayotganga mashqni tushuntirishni qo'llash mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'yin usulida o'tish ham shug'ullanuvchilarning kayfiyatini va qiziqishini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega. Masalan, mashqlar majmuasiga «man etilgan harakat» kiritiladi

va mashqlarni bajarish davomida o'qituvchi talabalar diqqatini tekshirish maqsadida shu mashqni kiritadi, bir necha mashqlarni ko'zlarni yumib bajarish va x.k.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni uzluksiz usulida bajarish dastlabki tayyorgarlikni talab etadi, talabalar bir to'plamga birlashtirilgan 3-4 ta mashqni to'xtovsiz bajara olishlari lozim. Boshlanishida 2 tadan birlashtirish so'ng ko'p sonli mashqlarni bajarish kerak. Mashqlar majmuasiga yaxshi tanish bo'lgan mashqlarni kiritib, bevosita ko'rsatib borish kerak. Bu usulda o'qituvchi mashqlarni shug'ullanuvchilar bilan birgalikda bajarib, «oxirigi martta bajaramiz» yoki sanashda talaffuzni o'zgartirib, boshqa mashqda o'tilishini bildiradi. Uzluksiz usulni umumrivojlantiruvchi mashqlar faqat umumiy badan qizdirish maqsadida qo'llanilib, ular uchun ajratilgan vaqt cheklangan yoki maxsus bardoshlilikni rivojlantirish va orgaiizmni yuqori me'yorli ishga tayyorlash kabi vazifalar xal qilipganda qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Mashqlar musiqa jurligida ijro etiladi. Biroq zalda musiqa asbobi bo'lmasa, darsga dast avval zarur bo'lgan musiqa asarlarini yozib, magnitafondan xam foydalanish mumkin.

Akrobatika mashqlari - talabalarning turli tana tizimlarini, vestibulyar apparatini takomillashtiradi, mardlik, irodalik, chaqqonlik kabi fazilatlarini tarbiyalaydi. Akrobatika mashqlari turli-tumanligi, barchaga mansubligi va xayajonligi bilan gimnastika darslarini qiziqarli o'tishga imkon beradi. Birinchi yillari oldinga, orqaga umbaloq oshishlar, kuraklarda, boshda va bukilgan qo'llarda tik turishlar, «ko'prik», qo'llarda tik turgan holatda oldinga umbaloq, oshishlar o'rgatiladi.

Albatta bu mashqlar darsning asosiy qismida o'rgatiladi, ammo keyinchalik bu mashqlarni takrorlash yoki ayrim qismlarini takomillashtirish vazifasini xal qilish uchun tayyorgarlik qismida ham vaqt ajratilishi mumkin. O'quv materialini o'zlashtirish yoki mustaxkamlash asosan frontal usulida olib boriladi. Masalan, g'ujanak bo'lib dumalashlarni shug'ullanuvchilari umumrivojlanuvchi mashqlarni bajarish mumkin bo'lgan har qanday safda

joylashtirib o'rgatishi mumkin. G'ujanak bo'lib dumalashlarini 12-14 kishidan iborat guruhlar bilan birin-ketin bajartirish qulaydir. SHug'ullanuvchilar almashganda bir-birlariga xalaqit bermasliklari va kuzatish qulay bo'lishi uchun akrobatika yo'lakchasining ikkala tomoniga bittadan qatorga joylashtirish mumkin. Odatda bir darsga 3-4 ta akrobatika mashq rejalashtirilishi mumkin. Masalan, oldingi umbaloq, oshishning 2-3 turi o'rgatishni yoki takrorlanishi rejalashtirilgan bo'lsa, ularni birin-ketin o'rgatmasdan ular orasiga qo'llarida tik turish, orqaga umbaloq, oshish, dumalash yoki boshqa mashqlarni kiritish darsga bo'lgan qiziqqishni oshiradi.

Tayanib sakrashlar - gimnastikada muhim o'rin egallaydi. Gimnastika darslarida o'tkaziladigan sakrashlar uch guruhga bo'linadi:

1. Arg'amchi bilan sakrashlar.
2. Oddiy sakrashlar (chuk, urlikka, balandlikka, ko'prikchada, trampkindan).
3. Tayanib sakrashlar (oddiy va sakrovchan ko'prikchada bajariladigan to'rtli asboblardan oshib sakrashlar).

Gimnastika sakrashlar amaliy va yengil sakrashlaridan aniq ijro etish shakliga ega bo'lishi, ya'ni harakat va holatlarni ma'lum navbatda ijro etilishi bilan farq qiladi.

Asbob ustidan chaqqon va chiroyli sakrab o'tish qobiliyati talabalarga katta rohat bag'ishlaydi. SHuning uchun sakrashlar xavas bilan ijro etiladi. Birinchi yilda hara ustidan, oyoqlarni kerib dastakli ot ustidan oyoqlarni bukib va ot ustidan yo'nalmasiga sakrab o'tishlar o'rgatiladi. Har bir tayanib sakrash bir necha fazalarni; yugurish, ko'prikcha ustidan sakrash, oyoqlar bilan sakrash, uchish, qo'llar bilan depsinish, qo'llar bilan depsingandan so'ng uchish va qo'nishlardan iborat.

Sakrashning birinchi fazasi - yugurishdan iborat bo'lib uning uzunligi sakrab o'tiladigan asbobga va sakrab o'tish usuliga bog'liq bo'ladi. YUGirganda gavgani qotirmasdan tezlik asta-sekin oshirib boriladi. Oyoq va qo'l harakatlari erkin va shaxtan bo'lishiga e'tibor berish lozim. YUGurish texnikasini

o'zlashtirish uchun talabalarga maxsus mashqlar: turgan joyda yugurish, tizzalarini baland ko'tarib yugurish; shuning o'zini oldinga harakatlanib; oyoq, uchlarida yugurish; asta sekin tezlikni oshirib borib, 10-15 m. ga yugurish va boshqa mashqlar bajariladi.

YUgurishda eng muhimi uning oxirida bir oyoqda ikki oyoqqa sakray olish malakasidir. Bu dastlabki sakrash har doim depsinuvchi oyoqda bajarilishi kerak. SHuning uchun yugurishni o'rgatishdan avval uch qadamdan, so'ng 5 qadamdan, har gal ikki qadamdan ko'paytirib sakrashni o'rgatish tavsiya qilinadi. Fazoda o'z holatini yaxshi xis qilishni va aniq, harakatsiz qo'nishni o'rgatish uchun turli balandliklardan, osma ko'priklardan, ot va boshqa asboblardan ustidan sakrab tushishlar tavsiya qilinadi. Masalan, turli dastlabki (cho'kkayib, tik turib, tizzalarda tik turib, o'tirgan) holatlardan sakrab tushish va shuningdek 90 va 180° ga burilib to'g'irlanib oyoqlarni juftlab, oyoqlarni kerib, oyoqlarni bukib, kerishib sakrash. SHug'ullanuvchilar deyarli oyoqlar bilan oyoq uchiga ko'nib keyinchalik biroz oyoqlarni bukib, to'liq tavonga mayin qo'nish bilan birga yelka bo'g'inini taranglashtirib, qo'llarni ko'targan holatda.

1.Aralash osilish va tayanishlar, shu holatlarda siljishlar, sakrab tushishlar;

2.Oddiy osilish va tayanishlar, shu holatlarda siljishlar, sakrab tushishlar;

3.Osilish va tayanish holatlarida siltaiishlar, oldinga va orqaga siltanganda sakrab tushishlar:

4.Oddiy ko'tarilishlar, ustiga chiqishlar.

Aralash va oddiy osilish va tayanishlari bajariladigan mashqlarni navbatma-navbat guruh bo'lib bajarish usulida o'rgatish kerak. Bir vaqtda 6-8 kishilardan iborat guruhlar bo'lib bajarish maqsadga muvofik. Bo'lim-bo'lim bo'lib bajarishni ham tashkil qilish mumkin. Masalan, bitta bulim o'qituvchi raxbarligida biron-bir gimnastika asbobida shug'ullansa qolganlar esa oldin o'zlashtirilgan akrobatika, tirmashib chikish, muvozanat sakrash va boshqa mashqlarni takomillashtirish ustida ishlashlari mumkin.

Darsning bitta asbobida 3-4 ta mashqdan ko'p rejalashtirmaslik kerak. Ulardan bittasi o'zlashtiriladigan bo'lsa qolgani harakat - malakasini mustaxkamlash yoki takomillashtirish uchun mo'ljallanadi. Asboblarda shug'ullanganda bir-biriga yordam ko'rsatish va ehtiyotlash uchun shug'ullanuvchilarning o'zini jalb etish zarur. Bu orqali ularning faolligiga erishilib, mashqlar muvaffaqiyatliroq, o'zlashtiriladi. Darsda jaroxatlanishning oldini olishga muhim ahamiyat bermoq, lozim.

Murakkab bevosita yordam ko'rsatishdan tashqari qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Mashqlarni tanlaganda «oddiydan murakkabga», noma'lumdan ma'lumga qoidalariga amal qilish.

2. SHug'ullanuvchilarning badan qizdirishidan so'ngina asboblarda shug'ullanishlarni boshlashi.

3. SHug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini hisobga olishi.

4. Bir xil mushak guruhlariga ortiqcha ta'sirqilmaslik uchun osilish va tayanish mashqlarni navbatlanishini rejalashtirish.

5. Asboblarda ostiga albatta to'shaklar tushishi.

6. Gimnastika asboblarining mustaxkamligini muntazam tekshirib borishi kerak.

Asboblarda bajariladigan mashqlarni darsning asosiy qismida rejalashtirib, har bir shug'ullanuvchi belgilangan mashqni kamida 3-4 marta takrorlashi mumkin bo'lgan vaqt ajratilishi lozim. ta'limning birinchi yilida shug'ullanuvchilar aralash va oddiy osilish va tayanish. Quyidagi holatlarini o'zlashtirib olishlari zarur: bir oyoqni ildirib osilish, bukilgan qo'llarda osilish, bukilib va kerilib osilish, tizza ostlarida osilishlar va tayanitlar - oyoqlarni kerib o'tirish, bir sonda o'tirish, orqada tayanish, minib tayanish, bilaklarda tayanish. SHu guruhning qolgan mashqlari (tik turib osilish, yotib osilish, tizzalarda tik turib, yotib tayanish va x.k.) maxsus o'rganishni talab etmaydi. Siltab o'tirishlarni talabalar tayangan holatda oyoqlarni yon tomonga siltashni

o'rgangandan so'ng o'rgatishni boshlash mumkin. Siltab o'tirishlarni eng qo'lay baland-past bruslarida o'rgata boshlash maqulloqdir. SHug'ullanuvchilarning dikdatini gavda va boshni tugri tutinliga qaratish lozim. Past turnik yoki yakka cho'pga minib, oyoqni siltab o'tishlarini ilk bor bajarganda yordam berish va ehtiyotlashni talab etadi. Bunda talabaniing oldinda turgan oyog'ining uchidan yoki tovon ustidan ushlab turiladi.

Darslar o'tkazilish sharoitlariga qarab o'quv, mashg'ulot va o'quv-mashg'ulot darslariga ajratiladi. O'quv va mashg'ulot darslari asl holida kamdan kam uchraydi. Darslar tuzilishi, mazmuni, tashkil qilinishi, o'tkazilishi usuliyatiga ko'ra har xil bo'ladi. Lekin, farqlar mavjudligiga qaramay, ularning hammasi umumiy qoidaga bo'ysunadilar.

O'qituvchining darslardagi yoki mashg'ulotlardagi faoliyatini belgilab beruvchi dastlabki holat – bu uning maqsadidir. O'qitish maqsadini to'g'ri bo'lgilash uni muvaffaqiyatli o'tkazish hamda yakunlash uchun kafolat hisoblanadi. O'qitish maqsadiga qarab, dars vositalari, uslublari hamda uni tashkil qilish shakllari aniqlanadi.

O'qituvchining darsdagi har bir hatti-harakatlari (o'quvchilarga harakat vazifalarini berish, dars o'tish uslublari, mashqlarni topshirish va h.k.) asoslangan bo'lishi lozim. SHuni hisobga olish zarurki, mashg'ulot maqsadini aniq bilish o'quvchilarning faolligini oshiradi, ularning sa'y-harakatlarini kerakli yo'nalishga safarbar qiladi.

Dars vositalarini tanlash: sport gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba – bu davlat dasturidir. Biroq, mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib borishi va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-mashg'ulot jarayoni bosqichning (chorak, semestr, mashg'ulot stikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

O'qituvchi (murabbiy) o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va saf sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublarini o'rgatadi.

Har qanday sport gimnastika mashqini o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biri – shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir. Demak, sport gimnastika bo'yicha o'quv darsi tarkibiga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan mashqlari kirishi zarur.

Sport gimnastika bilan shug'ullanuvchi kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlardan tashqari, o'z harakatlarini uning yo'nalishi, amplitudasi, vaqti, mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra tabaqalashtira olishi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilishi lozim.

Sport gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash, xatolarni yo'q qilish, mashqlarning bajarilish havfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llash.

1.O'rgatish uslublari.

Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etadi.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning etakchi analizatori – bu ko'rish analizatoridir. SHu sababli, shug'ullanuvchilarda oldindan turgan vazifa birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etish lozim.

2.SHug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish.

Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatlari talab darajasidan past bo'lsa va agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

3.SHug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash.

Har bir urinishda mashqning bajarilishi sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak.

4.Kuzatish va xatolarni tuzatish.

Mashqning bajarilmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilim talab qilinmaydi. Buning ustiga bunday kuzatish natijalarini o'quvchiga aytib berish, xafagarchilikdan boshqa xech narsa bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

5.Mashqlarning bajarilish xavfsizligini ta'minlash choralari.

Mashg'ulotlarning bir me'yordagi tartibiga rioya qilishi hamda mashqlarni to'g'ri tanlash u mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlaydigan muhim shartlardan hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar o'tkazish joyini puxta tayyorlash va ehtiyotlash usullarini yaxshi o'zlashtirish zarur, jarohatlanishni oldini olish uchun yangi mashqni bajarishda birinchi urinishda har bir shug'ullanuvchini ehtiyotlab turish kerak, keyinchalik ehtiyotlashni faqat zarur hollardagina qo'llash mumkin.

Oliy o'quv yurtlarida asosiy sport gimnastika vositalari.

Asosiy sport gimnastika vositalari yordamida asosiy harakat malakalari shakllantiriladi va takomillashtiriladi. SHuningdek, egallangan malakalarni amaliyotda maqsadga muvofiq qo'llash fazilati tarbiyalanadi. Asosiy sport gimnastikaning mazmunini quyidagilar tashkil qiladi: saf, umumrivojlantiruvchi, erkin va amaliy mashqlar, asboblarda bajariladigan mashqlar, tayanib sakrashlar, oddiy akrobatika mashqlari, sport gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlar.

Agar sport gimnastika vositalarini faoliyatiga qarab joylashtirsak, unda birinchi pog'onaga sakrashlar joylashishi mumkin. Barcha bu mashqlar organizmni shakllantirish bilan faoliyatni rivojlantirish uchun foydalidir, barchaga mos keladi va qiziqarlidir. Keyingi pog'onalarda asboblarda bajariladigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlari, raqs va saf mashqlari joylashadi.

Asosiy sport gimnastika bilan ayniqsa, 1 kurs talabalari bilan shug'ullanganda, eng avvalo umumiy harakat tayyorgarligi asoslarini egallash zarurligini pedagog esda saqlashi lozim. U birinchi o'rinda – to'g'ri va qulay yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va hokazolarni o'rgatish lozim. Ularga harakatlarni erkin, aniq va engil bajarish mahoratini o'rgatishi, to'g'ri qomat shakllantirishi jismoniy rivojlantirishlaridagi ayrim kamchiliklarni tuzatish – boshqacha aytganda, shug'ullanuvchilar yaxshi «Sport gimnastika ta'limini» olishlari kerak.

Sport gimnastika darsining tuzilishi.

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya darsi 3 qismga bo'linishi qabul qilingan. U tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat.

Darsning tayyorgarlik qismida (15-20 min.) eng avvalo shug'ullanuvchilarni boshlang'ich uyushtirish ularni bo'lajak asosiy faoliyatga ruhiy va funkstional tayyorlash vazifalari hal qilinadi.

Dars saflanishdan boshlanadi, ruhiy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni jalb etish, bo'lajak ishga hozirlashdan iboratdir. Bu vazifa saflantirish, dars vazifasini tushuntirish, tayyorlov, saf tartib mashqlarini aniq ijro etish orqali amalga oshiriladi.

Dars tayyorgarlik qismining markaziy vazifalaridan biri dars asosiy qismida bo'lajak faoliyatga shug'ullanuvchilar organizmiga funkstional tayyorlashdan iboratdir. Tana faoliyatini kuchaytirishga ko'maklashadigan badan qizdiradigan, darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlarga tayanch harakat apparatini tayyorlaydigan yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar misol bo'ladi.

Darsning asosiy qismida (45-55 min.) talabalarining harakat malakalari va jismoniy fazilatlarini tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan darsning qismida 2-3 vazifa rejalashtiriladi. Darsga yangi o'zlashtiriladigan mashqlar hajmi ko'proq rejalashtirilsa, shug'ullanuvchilar ortiqcha hayajonlanadilar, ularni diqqati tez yoyiladi, natijada harakat faoliyatini o'zlashtirish samarasi sustlashadi.

YAkunlovchi qism (10-15 min) tiklash jarayoni uchun qulay sharoit yaratish vazifalarini: mashq qilish me'yorini xayajonni asta sekin pasaytirish, faol harakat faoliyatidan osoyishta holatga asta-sekin o'tishni ta'minlash lozim. Dars oxirida o'qituvchi unga yakun yasash va keyingi dars vazifalarini e'lon qilishi kerak.

Model – bu shartli obraz. Bunda mutaxassslikning kvalifikatsion tavsifnomasi ko'rinishi, ruhiy yondoshish, o'z harakterini bilish, qobiliyatini, mahoratini ko'rsata bilishi kerak.

Modelning yadrosi - bu shaxsiy qobiliyatga, kishining harakteridagi sifatli xususiyatlariga ega vaqt o'rgatish kerakligini institut o'quv rejasi jarayonida ajratib olishi kerak.

Tajribaga ko'ra, bo'lajak akrobatika murabbiylari quyidagiga alohida e'tibor berishlari kerak: mashqlarni tanlashda akrobatik mashg'ulotlarga guruhlarini (komplektovat) jamlashda sport gimnastika, akrobatika sport turlarining qoliplashda, qonun qoidalarining uslublarini va o'quv amaliyotlarini borishida chuqur bilimga ega bo'lishi kerak.

Talabaniing asosiy maqsadi va vazifasi chuqur bilimga ega bo'lishi, fikrlash qobiliyatini kuchaytirish, turli fakt va xulosalarni chuqur taxlil qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.

O'quv jarayonlarining asosiy ko'rinishi konspekt va kitoblar bilan mustaqil ishlash, ma'ruzani eshitib va yozib borish, uslubiy mashg'ulotlariga tayyorlanish, adabiyotlarni topish, imtihonlarga tayyorgarlik ko'rish va uni topshirish, yakuniy va kurs ishlarini yozish h.k.

Institutda ma'ruza o'quv jarayonlarining spetsifik uslublaridan biri hisoblanadi. Ma'ruza talabalarni doimiy diqqat e'tiborli bo'lishini ayniqsa, 1 kursda talab qiladi.

Ma'ruzalar – o'quv qo'llanmalarining illyustratsiya emas, balki talaba o'qib o'rganishi kerak bo'lgan materiallarga yo'l ko'rsatuvchidir.

Ma'ruzachi butun materialning hammasini o'rgatmasdan, balki 1 va 2 kursdagi xal qiluvchi savollarga javob beribgina qolmay, oliy o'quv yurti

qo‘llanmalaridan qanday foydalanish, qanday bilim olish yo‘llarini ko‘rsatadi va o‘rgatadi.

Ma’ruza o‘qish tezligi 1 daqiqada 120 ta so‘zni tashkil qilsa, talabani konspekt yozish tezligi 1 daqiqada 30-40ta so‘z bo‘ladi. SHu sababli talaba umumlashgan holda ma`ruzani yozishga majbur.

Konspektni turli ko‘rinishda yozish mumkin:

1.Ma’ruzani turli ko‘rinishda yozish ma’ruza tuzilishi asosiy holatlarini ajratilib tezis ko‘rinishida, har bir tizimlarni prinstipial yo‘llar bo‘yicha isbotlash, umumlashtirish va xulosa chiqarish.

2.Umumlashtirilgan konstpekt ko‘rinish: bunda asosiy maqsadga balgilab olib umumlashtirilgan holda detalsiz, mukammalsiz, batafsil bo‘lmagan hollarda yoziladi.

Ma’ruza o‘qish tezligi 1 daqiqada 120 ta so‘zni tashkil qilsa, talabalar qisqartirib yozish yo‘llarini o‘zlariga ishlab chiqarishlari kerak. Masalan: lar, dan, gan, ning kabi quyidagilarga o‘zlarining stenografik tizimlarini tuzib olsalar o‘zlariga engil bo‘ladi.

CHet tilida uchraydigan min-minimum, max-maksimum so‘zlarini qisqartirsa maqsadga muvofiqdir. O‘ylab chiqargan belgilar sekin-asta kirib boradi, yangilarini esa eski belgilarini yaxshilab o‘rganganidan so‘ng kiritiladi.

Seminar mashg‘ulotlari o‘quv jarayonidagi chuqur bilim olish disstiplinasida chuqur rolni egallaydi.

Seminar tayyorgarlik o‘quv formasining boshqa jarayoni bilan bog‘langan, quyidagi bosqichlar: seminar mavzusi bo‘yicha ma’ruza eshitish, seminar rejasi bilan tanishishi, adabiyotlar tanlash, mavzu tuzish, seminarda faol qatnashishi. Sinov va imtixonlarning o‘quv dasturining butun kurs davomida qanday o‘zlashtirganligini yakuniy tekshirish jarayoni.

Imtihon – bu o‘quv jarayonida talabaning bilimini chuqur tekshirish. Institutda 1 yilda 2 marotaba imtihon bo‘ladi, qishda va bahorda.

Imtihon – bu qiyin va qattiq tekshiruv asosida olib boriladi. Imtihon muntazam ravishda mashg‘ulotlarga qatnashgan yil davomida yaxshi o‘zlashtirgan talabalargina topshirishi mumkin.

Murabbiy o‘z shogirdlarining jismoniy o‘shida to‘g‘ri baholay olishini bilishi mumkin rol o‘ynaydi. Murabbiyning vazifasi faqatgina trenirovka mashg‘ulotiga chiqarishgina bo‘lib qolmay, sportdagi katta savollarga javob berish, ilmiy asosda tushuntirish, yuqori sport mohiyatini asoslab berishdan iboratdir.

Hozircha guruhlardagi o‘zaro munosabatlar psixologiyasi yaxshi ishlab chiqarilmagan.

Tajribaga ko‘ra, akrobatik mashg‘ulotlar texnikasi, o‘quv qo‘llanmasi uslubiyotining texnikasini o‘rganish ko‘p yo‘llanmalar bo‘yicha oqsamoqda. Bu shuni ko‘rsatadiki, qaysiki akrobatika bo‘yicha murabbiy bo‘lishni istagan talaba yangiliklar tashkil qilishi, ilmiy tekshirish ishlari ustida ishlashi kerak. Talabalarning diplom ishlari keng tarqalgan ilmiy nazariy ish qatoriga kiradi.

Diplom ishlari mutaxassislik bo‘yicha amaliy empirik va eksperimental harakatlarga ega. Diplom ishini yozishda talaba maxsus adabiyotlarini referat tarzida yozish yoki ish tajribasini ta‘mirlash bilan cheklanib qolmasligi lozim. U o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalaridan kelib chiqib, amaliyot, ilg‘or va shaxsiy tajribani chuqur o‘rganish asosida ijodiy ishni yaratishi kerak.

Diplom ishi mavzusini tanlashga bir qator talablar qo‘yiladi.

Tadqiqot dolzarbligi va uning hozirgi zamon ijtimoiy rivojlanish talablariga muvofiqligi shunday talablardan biridir.

Mavzu tanlangandan so‘ng uning nomiga aniqlik kiritish lozim. Mavzu aniq, qisqa (lo‘nda), amaliyotning kundalik ehtiyojlarini aks ettirishi zarur.

Ish maqsadi: «Ishning yakuniy natijasi qanday?» degan savolga javob berishi lozim.

Kuzatish tadqiqot vazifalari quyidagilar: bir vaqtning o‘zida tadqiqot uslublari – ma‘lumotlar olish usullari aniqlanadi (so‘rovnoma, kuzatish, tajriba va h.k.).

So‘rovnoma – insonlarning sub`ektiv dunyosi, ularning qiziqishlari, fikrlari, faoliyat sabablari to‘g‘risida axborot olishning samarali uslubidir. So‘rovnoma uslubi ikkita turda bo‘ladi: suhbat (intervyu) va anketa so‘rovi.

Suhbat (intervyu) – oldinroq balgilangan reja bo‘yicha o‘tkaziladigan suhbat.

Anketa so‘rovi – biron bir maqsadni ko‘zlab ishlab chiqarilgan maxsus anketalar yordamida amalga oshiriladi.

Kuzatish – tadqiq qilinayotgan narsalar tabiatan hamma ularning majburligi sharoitlariga kishining aralashuvisiz ob`ektiv borliqdagi narsalar va xodisalarini o‘rganish usulidir.

O‘lchash - qo‘llash tadqiqot uslubi bo‘lib, o‘lish yoritilsa butun mashg‘ulot vaqtini o‘lchash mumkin.

Tajriba – tekshirish, sinash, tajribasining bu tadqiq qilinayotgan narsalar tabiati, hamma ularning mavjudligi sharoitlariga kishi tomonidan faol ta’sir ko‘rsatish (aralashish) orqali ob`ektiv borliqdagi narsalarning hamma xodisalarini o‘rganish uslubidir.

Diplom ishini rasmiylashtirishda quyidagi talablarga amal qilish lozim.

Ishni yozish paytida quyidagi tarkibiy elementlarni ajratish zarur:

1. Titul varaqasi.
2. Mundarija - unda ish boblari va bo‘limlar betlari ko‘rsatilgan holda ketma-ket yoziladi.
3. Kirish – ishning dolzarbligi, ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyati ochib beriladi.
4. Masalaning holati – maxsus adabiyotlar tahlili.
5. Tadqiqot uslubiyati – bobda ishning maqsadi, vazifalari bayon qilinadi, tadqiqot uslublari yoritiladi. Bob tadqiqotlarining tashkil qilinishi bilan yakunlanadi.
6. Tadqiqot natijalar va ularning muxokamasi. Bobda kuzatishlar, o‘lchashlar, tajriba natijasida olingan ma’lumotlar bayon qilinadi.

7. Xulosalar va tavsiyalar – o‘tkazilgan tadqiqotlardan kelib chiqadigan asosiy holatlar tezislar ko‘rinishida tashkillashtiriladi.

8. Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

9. Ilovalar – unga anketalar, kuzatish bayonnomalari, rasmlar, jadvallar kiritiladi.

Diplom ishi kompyuter yozuvida 50 bet hajmdan oshmasligi kerak (ilova bundan mustasno).

Diplom ishi muqovalangan holda kafedralarga topshiriladi.

NAZORAT SAVOLLAR:

1. Tayyorlov qismning vazifalari va o‘tkazish uslublari.

2. Asosiy qismning vazifalari va o‘tkazish uslublari.

3. YAkuniy qismning maqsadi.

4. Oliy o‘quv yurtlarida gimnastika darsining tuzilishi.

5. Oliy o‘quv yurtlarida asosiy sport gimnastika vositalari.

VII BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTINING ASOSIY SHAKLLARI

Tayanch iboralar: dars, tayyorlov qism, asosiy qism, yakunlovchi qism, chigil yozish mashg'uloti, o'quv mashg'uloti, rejalashtirish va hisobga olish, ish rejasi, tashkiliy ish, o'quv metodik ish, o'quv amaliyot ishi, tarbiyaviy ish, vrach nazorati, ommaviy agitatsiya, o'quv reja, dastur, ish dusturi, ish reja, dars konspekti .

7.1.MASHG'ULOTLARNING TUZILISHI

Ushbu bo'limda o'quv-mashq jarayonini boshqarish bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgan, o'rgatish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan, yuklamalar kattaligini belgilaydigan eng ta'sirchan usul va yo'llarag tavsif beriladi.

Bir kunda ikki martalik darslarni rejalashtirish.

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

Ikki martalik darslar katta yoshli gimnastikachilarni tayyorlashda keng qo'llaniladi. Bunda trener bir martalik darmlardagiga qaraganda kengroq imkoniyatlarga ega – u har bir dars uchun ham, mikrotsikl uchun ham vazifalarni tanlash qo'yishi mumkin. Ikkinchi dars mazmunan birinchisini

takrorlamasligi kerak. Odatda, darslardan biri, agar mashg'ulotning ayni vaqtdagi davri va bosqichi vazifalari nazarda tutiladigan bo'lsa, asosiy, ikkinchisi esa qo'shimcha hisoblanadi. Gimnastikachilarning o'ziga xos xususiyatlari yoki o'tkaziladigan musobaqalar jadvaliga bog'liq holda asosiy darsni kunning birinchi yoki ikkinchi yarmida o'tkazish mumkin. Mashg'ulotning davridan kelib chiqib turli yo'nalishdagi darslar eng tipik uyg'unlashtirish variantlari 5-jadvalda ko'rsatilgan. Kuniga ikki martalik darslar mashg'ulotning musobaqa davriga ham xos bo'lgan vazifalarni muvoziy (parallel) ravishda hal etish imkonini beradi (5-jadval, B sxema, 3-variant). Agar birinchi darsda kombinatsiyalar to'la bajarilsa, ikkinchi darsda gimnastikachilar erkin dasturni modernizatsiyalash maqsadida yangi elementlarni o'rganadilar.

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

5-jadval

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

A sxema

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

B sxema

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

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

Mashqlanganlik darajasi ortib borganlik sayin har bir darsdagi yuklama ham oshirilib, ularning yig‘indisi kuniga bir martalik dars yuklamasi qiymatidan ancha yuqori darajaga etadi. 16-jadvalda kuniga ikki martalik darslarni rejalashtirish variantlari ularning dasturiy mazmuni hamda ayollarda ko‘pkurash turlarining miqdorini hisobga olgan holda ko‘rsatiladi. Erkaklar uchun mo‘ljallangan sxema ham, ko‘pkurashning to‘rt emas, olti turini nazarda tutgan holda, shunga o‘xshash ko‘rinishga ega bo‘ladi.

Darsda ko‘pkurash turlari miqdorini rejalashtirish.

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

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

Darslar samaradorligini yuklamaga qarab baholashda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur. Bir xil hajmdagi ishni bir darsda alohida turlar bo‘yicha mashqlar miqdorini o‘zgartirib berish hisobiga ko‘pkurashning kamroq

yoki ko'proq miqdorida bajarish mumkin. SHunga bog'liq ravishda faqatb ila ko'rsatkich asosida (yuklama hajmi yoki turlar miqdori bo'yicha) darslar samaradorligini baholash bir tomonlama va noto'liq bo'ladi.

YUklama hajmi (ko'paytirish, kamaytirish ikki yo'l bilan variantlanadi: darsda ko'pkurash turlarining har birida ish hajmi muayyan darajada bo'lganda, ularning miqdorini o'zgartirish yoki darsda ko'pkurash turlarini miqdorini o'zgartirmagan holda har bir turda ish hajmini o'zgartirish yo'li bilan.

SHuni ta'kidlab o'tish muhimki, akrobatik yoki hareografik tayyorgarlik mashqlari, agar ular darsning tayyorgarlik qismida emas, asosiy qismida o'tkazilsa, ko'pkurashning alohida turlari sifatida qaralishi kerak. An'anaviy ko'pkurash turlari bilan bir qatorda mazkur qo'shimcha turlar, shuningdek, MJTni kiritish darsdagi turlarning umumiy miqdori va ulardan har biriga vaqtini belgilash chog'ida rejalashtirishda o'z aksini topishi lozim. Darslar musobaqalaroldi tayyorgarligiga mazmunan yaqinlashsa, bir darsga shunchalik ko'p turlar miqdori rejalashtiriladi.

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

Ko'pkurash turlarini navbatlash.

Ko'pkurash turlarini navbatlashning an'anaviy («Olimpiadaga xos») tartibi (turlar sikli) musobaqa qoidalari bilan rasmiylashtirilgan. Gimnastikachilar musobaqada qanday iurdan qatnasha boshlasalarda, ularning navbatlashuvi avvaldan qayd etiladi, bu esa ushbu muhim omilni e'tiborga olgan holda tayyorgarlikni o'tkazish uchun sharoit yaratadi. Ko'pkurash turlarining ma'lum tartibda navbatlashuvi bu mashqlarning umumiy ta'sirxususiyati bilan bog'liq (6-jadval). Demak, keyingi ko'pkurash turi mashqlariga ruhan tez hozirlik ko'rish faqat yangi harakat muvozanati bilangina emas, gimnastikachining tayanch bilan o'zaro ta'sirlashuvi turining o'zgarishi bilan ham bog'liqdir.

Ko'pkurash turlarining navbatlanishi

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

Ko'rinib turibdiki, erkaklar va ayollar ko'pkurashida shunday turlar borki, ularda mashqlar ko'proq tayangan yoki osilib turgan holda yoxud har ikala rejimda bajariladi. Bir xil turlarda yuklamaning o'ngi qismi qo'llarga, boshqalarida – oyoqlarga yoki ham qo'l, ham oyoqlarga tushadi. Tayanch qolatida o'zaro aloqaning xususiyati, siqilish (itarilish, erga «qo'nish»da) yoki cho'zilish (osilib turishda vertikal vaziyatlar) o'ngida kechadigan «zarbdor» yuklamaning o'ziga hos jihatlari har bir ko'pkurash turining xususiyatlarini belgilaydi. Musobaqalarga tayyorgarlik davrida mashg'ulotni tur sikllari bo'yicha rejalashtirish, bunda alohida darslarning har xil ko'pkurash turlari o'ngidan boshlashni ko'zda tutish kerak. Mashg'ulotni har qanday tur bo'yicha to'laqonli olib borishga tayyorlik ko'pkurashchi gimnastikachining muhim sifati hisoblanadi. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida – ularning jadvali avvaldan ma'lum bo'lsa, darslarning muayyan qismini shu jadvalga muvofiq o'tkazish kerak.

Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida turlar bo'yicha sikllar o'quv vazifalarini hisobga olgan holda qayta to'ziladi. Ma'lumki, harakat ko'nikmalarini yzaga keltirish uchun eng qulay sharoit darsning asosiy qismi boshida – ko'pkurashning dastlabki turlarida – ongi kuch asosida hosil qilinadi.

SHning uchun murakkab elementlarni o'rganishda ular o'zlashtiriladigan ko'pkurash turlarini bir necha dars mobaynida asosiy qismning boshida rejalashtirish vash u tariqa o'rganish uchun qulay sharoit yaratish zarur.

Takrorlar miqdori, mashqlarni o'lchab berish.

YUklamani boshqarishning eng ta'sirchan usullaridan biri darsda mashqlarni takrorlashlar sonini o'zgartirib turishdir. Alohida elementlar ham, birikmalar va butun kombinatsiyalar ham takrorlanishi mumkin. Vazifalardan qat'iy nazar (o'zlashtirish maqsadida, mashqlanganlik, ishonchlilik darajasini oshirish maqsadida takrorlash), takrorlar miqdori mashqlarni bajargan sayin paydo bo'ladigan toliqish bilan chegaralanadi. Agar gimnastikachilar darsda ko'pkurashning bir turiga o'rtacha 30 daq. sarflasalar, bu vaqtda ular 10-30 urinishni, daqiqasiga 1,7-3,7 elementdan (yoki bir urinishda 3,5-4,5 elementdan) shiddat bilan 50-100 elementni bajarishlari mumkin.

Mashg'ulotni tashkil etishning turli variantlarini ko'rib chiqamiz.

Birinchi variant: Har bir urinish dam olish bilan navbatlanadi. Bir urinishda qagcha kam element bajarilsa, dam olish uchun zarur tanaffuslar ham shuncha qisqa bo'ladi. Tasavvur qilish mumkin: daqiqasiga uch elementdan shiddat bilan ishlaganda, gimnastikachilar ko'pi bilan 5-10 sek. davom etadigan uch elementlik kichikroq birikmadan keyin qolgan 50-55 sek. davomida dam oladilar va, shunday qilib, bir tur bo'yicha mashg'ulotning 30 daqiqalik umumiy vaqti mobaynida 30 urinishni amalga oshiradilar.

Ikkinchi variant: birikma ikki barobar kattalashtiriladi (urinishda oltitagacha element bajariladi) va har bir urinish dam olish bilan birga endi 2 daq. davom etadi.

Uchinchi variant: gimnastikachilar 12 elementlik kombinatsiyalarni bajaradilar va har bir urinishga dam olish bilan birga 3 daqiqa sarflaydilar. Bunday ishga ham o'sha 30 daq. ketadi.

SHubhasiz muayyan vaziyatdan kelib chiqib mashqlarning o'lchamlarini belgilash variantlari rang-barangligi shu bilan chegaralanmaydi; o'lchamlar har doim harakat vazifalarining murakkabligi, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi

darajasi, ularning ayni vaqtdagi toliqish darajasi va, nihoyat, sport-pedagogik vazifa taqozo etadigan ehtiyoj bilan bog'liq bo'ladi.

YA'ni murakkab elementlarni o'zlashtirishda takrorlashlar sonini eng maqbul chegaradan oshirmaslik kerak. Maxsus tadqiqotlarning (L.YA.Arkaev) guvohlik berishicha, bunday hollarda 10-13 urinishdan so'ng gimnastikachilar organizmining funksional holati sezilarli yomonlashadi (YUQS va tiklanishning yurak urishlar yig'indisi ortadi, mushaklar kuchi hamda mushak kuchlanishlarining takrorlanishi aniqligi pasayadi va h.k.). mazkur vaziyatda boshqa mashqqa, ko'pkurashning boshqa turiga o'tish darsni davom ettirish imkonini beradi.

Ta'kidlash joizki, dars davomida avvaldan ishlab chiqilgan rejaga o'zgarishlar kiritishning ko'p yo'llari bor: darslarning umumiy vaqtini, turlar, urinishlar miqdori o'zgartirish mumkin. Bunga qo'shimcha qilib aytish mumkinki, trener yo'l-yo'lakay darsning to'zilishi va jadvaligagina emas, uning mazmuniga ham tahrir kiritish huquqiga ega. Biroq rejaga o'zgarish kiritayotganda trener «buni nima uchun va nima sababdan qilyapsiz?» degan savolga javob berishi zarur, negaki joriy rejaga qat'iy rioya qilish sportchilarning irodaviy xislatlarini tarbiyalash maktabi, ayni vaqtda reja tuzgan trenerning usuliy savodxonligini tekshirish yo'li hisoblanadi.

7.2.TRENIROVKA MASHG'ULOTLARI SHAKLLARI, MASHG'ULOTLAR TIPLARI VA ULARNING TURLARI

Gimnastikachilarni tayyorlash – o'qitish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning yaxlit jarayonidir. Quyidagi tayyorgachilik turlari ajratiladi: gigienik, jismoniy, taktik va x.k. Trenirovka mashg'ulotlari musobaqa, musobaqa, trenirovkalardan tashqariva musobaqadan tashqari tadbirlar (masalan gigienik va tiklanish tadbirlari) tayyorgarlik shakllari hisoblanadi.

Sport tayyorgarligining asosiy maqsadi musobaqalarda qatnashish va o'z natijalarini raqiblar yutuqlari bilan taqqoslashlaridan iborat. Sport

gimnastikasi mashg'ulotlari tilining turli tumanligi uning vazifalarining murakkabligi va ko'pligiga bog'liq. Bu vazifalarni murabbiy hamda gimnastikachilarni bir mashg'ulot jarayoni kabi uzoq tayyorgarlik jarayonini ham hal etishlari lozim.

Har bir mashg'ulot tipi umumiy tuzilmaga bog'langan va uchta qismdan iborat:

Tayyorlov qismi: chigil yozish mashqlariga bag'ishladi va shakli bo'yicha u guruhli (umumiy, saflanishda va individual mustaqil yoki murabbiy rahbarligida) bo'lishi mumkin. CHigil yozish mashqlari ikki qismdan iborat: umumiy tayyorgarlik va musobaqalashgan. Zamonaviy chigil yozish mashqlari usullaridan biri – «aylanma» mashqlaridir.

Asosiy qism: eng uzoq davom ettirilgan qism. Unda asosiy vazifalar hal etiladi. SHu sababli asosiy qismni o'tkazishning eng keng tarqalgan shakli gimnastika ko'pkurashi turlarini har hil variantalarda tashkil qilingan mashqlar hisoblanadi.

YAkunlovchi qism mashg'ulotni tugallaydi. (10-15 minut). Qo'llarda sust osilib turish, bo'shashtirish mashqlari(yaxlit yotib), tavsiya etiladi, shuningdek gigienik va tiklanish tadbirlarini (dush massaj va x.k) o'tkazish tavsiya qilinadi.

Tayyorgarlikning trenirovka shakllari ikkita bir-biri bilan bog'liq bo'yinni o'z ichiga oladi:

- tayyorgarlik turlari (turnik, jismoniy, taktik, ruhiy, nazariy);
- mashg'ulotlar tiplari (chigil yozish, o'quv mashg'ulot, MJT, UJT, model, nazorat, tiklanish).

Mashg'ulot tiplarining qisqacha tavsifi.

1.CHigil yozish mashg'uloti (ba'zan tarbiya) shug'ullanuvchilarni faollashtirish, ularni navbatdagi mashg'ulotlarga tayyorlash maqsadida o'tkazildi. Ba'zan tarbiya uning turlaridan biri hisoblanadi. Bazan tarbiya gimnastikaga yo'naltirilgan engil trenirovka shakllaridir.

2.O'quv mashg'uloti yangi dasturni egallash bosqichida qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda murabbiy quyidagi masalalarni hal etadi:

A) mashhur ma'lumotda egallanadigan eng muhim harakat topshiriqlarini elementlarini belgilab beradi.

B) bu topshiriqlarni koordinacion murakkabligiga ko'ra guruhlariga ajratadi.

V) gimnastikachilar kuchi yotadigan miqdorda mashqlarni takrorlash sonini aniqlaydi.

G) o'qitish uchun maqsadga muvofiq bo'lgan mashqlar navbatini belgilaydi.

D) mashqlarni takrorlashning taxminiy sonini va mashg'ulotlar davomiyligini hisoblab chiqadi.

Mashg'ulotlarni hamma ko'pkurash turlarida emas, balki faqat ayrimlarini rejalashtirish tavsiya etiladi va ularga alohida katta e'tibor berish lozim bo'ladi.

3.Trenirovka mashg'uloti – malakalarini mustaxkamlash ularni takomillashtirish musobaqa kombinatsiyalarni qismlarga ajratib va butunligicha bajarishda maxsus chidamlilikni tarbiyalash maqsadlarida egallab bo'lingan dasturini takrorlashga qaratilgan.

O'quv-mashg'ulotlar oaliq shakl bo'lib ular saf o'quv mashg'ulotlari o'rnida bo'ladilar, so'ngra shaxsan mashg'ulot shakliga o'tadilar.

4.UJT mashg'ulotlari mashg'ulotining o'tish va tayorgarlik davrlarida o'tkaziladi. Ularni maqsadda sog'lomlashtirish, chiniqtirish, umumiy ish qobiliyatini oshirish (yugurish, sport o'yinlari suzish va x.k.).

5.MJT mashg'ulotlari mashg'ulotning tayyorgarligi davrida asosiy va musobaqa davrida qo'shimcha mashg'ulot sifatida rejalashtiriladi.

MJT mashqlarining ko'p qismli gimnastika elementlari va bevosita bog'liq holda birgalikda ta'sir ko'rsatish tamoyili asosida qo'llaniladi.

MJT mashg'ulotlari giminastikachilar organizmiga katta yuklama beradi, chunki qo'llaniladigan mashqlar sportchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirib

bo'lingan. Mashqlarning umumiy samarasi ancha kattaligi sababli MJT mashg'ulotlari, odatda, uncha ko'p davom etmaydi. Bu mashg'ulotlarning asosiy maqsadi yuqori yuklamalarga moslashish, MJT mashg'ulotlarini o'tkazishda ko'pincha aylanma uslub qo'llaniladi.

6.Nazorat mashg'ulotlari - gimnastikachilarning o'quv mashg'ulotlarini egallashdagi o'zlashtirishlarini tekshirish maqsadida tashkil etiladi. Ular mashg'ulotning ham tayyorgarlik, ham muvofiq davrlarida rejalashtiradilar. Nazorat mashg'ulotinin tashkil etishda murabbiy quyidagilarni bajarishi shart:

- baholanadigan mashqlarni baholash;
- nazorat mashg'ulotini o'tkazish muddatlarini oldindan belgilash;
- mashqlarni baholash mezonini aniqlash va uni sportchilarga ma'lum qilish;

7.Modellash mashg'ulotlar – bu oldinda turgan musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan trenirovka. Model mashg'ulotlari mazmuniga ko'ra oldinda turgan mashg'ulotlar mazmuniga to'liq moslashtirilgan, uning tuzilmasi esa uning reglamentiga bo'ysundirilgan. Model mashg'ulotlari tez-tez o'tkazilmaydi, musobaqa davrida ko'pi bilan 2-3 marta va gimnastikachilarning tayyorgarligi yaxshi darajada bo'lganida o'tkaziladi.

8.Tiklanish mashg'ulotlari – katta hajmdagi yuklamali gimnastika uchun xos bo'lgan shakldir.

Tiklanish mashg'ulotlari kuchli mashg'ulotlar musobaqalardan so'ng yoki katta hajmdagi yuklamalar bilan o'tkazilgan mikrotsikl oxirida o'tkaziladi. SHaroitlarga qarab bu mashg'ulotlar zalda yoki tashqarida stadionda, o'rmonda, plyajda o'tkaziladi.

Zo'riqish, mashg'ulotlar paytida tiklanish, mashg'ulotlarni tiklanish tadbirlari va reabilitatsiya vositalarini (sauna, massaj) qo'llagan holda birga olib borish maqsadga muvofiq.

Trenirovka yuklamalari kattaliklari belgilariga ko'ra mashg'ulotlar tavsifi (kirishtiruvchi, bazviy, kuchli, tiklanish).

Mikrotsikl - trenirovka bosqichining tuzilmaviy birligidir. Xaftalik mikrotsiklar ko'p tarqalgan bo'lib, ular xaftadan kam yoki ko'p bo'lishi mumkin.

Ko'pkurshning hamma turlarida ishlash, jismoniy tayyorgarlik, xoreografiya, batut, akrobatika va boshqa trenirovka vositalari hamda gimnastikachining tiklanishi etti kun ichida amalga oshiriladi. Agar shunday ish uchta trenirovka mobaynida bajarilsa unda qo'shaloq mikrotsikl haqida gapirish mumkin.

Bir nechta mikrotsikl ajratiladi: kirishtiruvchi, asosiy, kuchli, tiklanish, model, ko'rsatmali, moslashish ko'rsatmali mikrotsiklar.

Har bir mikrotsikl o'zining ynalishiga ega. U mikrotsikl yo'nalishiga o'xshash bo'ladi. Trenirovka kuni yuklama xususiyatiga ko'ra kirishtiruvchi, yuklamasi yuqori bo'lgan mikrotsikl kunlariga yaqinlashtiruvchi bo'lishi mumkin.

Asosiy yuklama kuni ushbu mikrotsikl uchun o'rtacha qiymat bilan ifodalanadi. Kuchli trenirovka kunida eng katta o'lchamga ega. Kuzatishlar kiritiladigan trenirovka kuni yuklamasi bo'yicha kirishtiruvchi va asosiy va kuchli trenirovkalar o'rtasida oraliq o'rinni egallaydi. Yillik siklning turli davrlarida mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish variantlari, bir kunda ikki martalik mashg'ulotlarni rejalashtirish.

Sport gimnastika sport turi sirasida ko'pkurash hisoblanadi. SHu hususiyat sababli mashg'ulotda ko'pkurash turlari sonini rejalashtirish masalalarini ko'rib chiqish zarur.

Trenirovkaning tayyorgarlik davrida yang mashqlarni egallashga alohida e'tibor qaratiladi. Bu paytda hamma ko'pkurash turlari bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq emas, dastur o'zlashtirilishiga qarab ko'p turlar qo'shib boriladi.

Mashg'ulotlar mazmuniga ko'ra qanchalik musobaqa oldi tayyorgarligiga yaqinlashtirilsa, turlarning ko'pgina soni bitta mashg'ulotga

rejalashtiriladi. Qo‘shimcha turlar qatorida ko‘pkurashning bitta turida bajarilgan mashqlar bo‘lishi mumkin. Ular mashg‘ulotlarga takroran kiritiladi.

SHuni takidlash joizki, oldindan ishlab chiqilgan darsning borish rejasiga o‘zgartirishlar kiritishning ko‘pgina usullari mavjud: mashg‘ulotning umumiy vaqtini, turlar sonini, yondoshishlar sonini o‘zgartirish mumkin. Lekin bunda murabbiy ushbu yondoshishni asoslab berishi lozim: «nimaga va nima uchun u buni amalda bajarayapti».

Zamonaviy gimnastika amaliyotida bir kunda ikki va uch martalik trenirovkalar ayniqsa markazlashgan tayyorgarlik davrida me‘yorga aylangan. Bunda murabbiy bir martalik mashg‘ulotlarga qaragnada katta imkoniyatlarga ega. U har bir mashg‘ulot singari mikrotsiklga ham vazifalar tanlash imkoniga ega bo‘ladi. Agar birinchi mashg‘ulotda butun kombinatsiyalar bajarilsa, ikkincha mashg‘ulotda gimnastikachilar musobaqa dasturini modellashtirish maqsadida yangi elementlarni o‘rganadilar (7-jadval).

7-jadval

Bir kunda ikki martalik turli tipdagi trenirovka mashg‘ulotlarini rejalashtirish variantlari

Davr	Variant	Birinchi mashg‘ulot	Ikkinchi mashg‘ulot
	1	O‘quv (yoki trenirovka)	Trenirovka (yoki o‘quv)
	2	O‘quv (yoki trenirovka)	MJT
	3	Trenirovka (yoki o‘quv)	Tiklanish
	1	Trenirovka	Qo‘shimcha
	2	Model	tiklanish
	3	Trenirovka	O‘quv yoki MJT

Individual va guruhli mashg‘ulotlar shakllarining tavsifi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bilan mustaqil mashg‘ulotlar shakllari ularning maqsad hamda vazifalari orqali belgilanadi. Mustaqil mashg‘ulotlarning uchta turi mavjud: EGG, o‘quv kuni davomidagi mashqlar, mustaqil mashg‘ulotlar.

Gigienik gimnastika mazmuniga asosan URM kiradi. Ular kompleks mashqlar yordamida qo‘llaniladi. Mashqlar soni 8-15 tagacha.

Ertalabki gigienik gimnastika kompleksi to'g'ri qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlar, hamma mushak guruhlari, egiluvchanlik va nafas olish uchun mashqlarini kiritish lozim. Bunda statik mashqlarni istisno qilish lozim. Mashqlar birmuncha og'irlik bilan bajariladi. SHuningdek chidamlilik mashqlari ham kiritilishi joiz.

Jismoniy tarbiya tanaffuslarining o'tkazish vaqti toshqishning birinchi belgilari paydo bo'lishi bilan aniqlanadi.

Mashg'ulotga 10 minut ajratiladi. Jismoniy tarbiya daqiqalari 2-3 ta mashqlardan iborat va jismoniy tarbiya tanaffuslarini o'tkazish imkoni bo'lmagan joylarda qo'llaniladi.

Kirish gimnastikasi maqsadi organizmdagi imunalogik jarayonlarning ketishini tezlashtirish va ishga funksional tayyorgarlikni oshirish, uning davomiyligi 7-10 minut.

NAZORAT SAVOLLAR:

- 1.Tayyorlov qismning vazifalari va o'tkazish uslublari.
- 2.Asosiy qismning vazifalari va o'tkazish uslublari.
- 3.YAkuniy qismning maqsadi.
- 4.Mashg'ulot tiplarining qisqacha tavsifi
- 5.Mikrotsiklga ta'rif bering.

VIII BOB. GIMNASTIKADA TAYYORGARLIK TURLARI

Tayanch iboralar: *jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, chidamlilik, tezkorlik, tezkor-kuch, kuch, chaqqonlik, texnik tayyorgarlik, maxsus texnik tayyorgarlik, xoreografik tayyorgarlik, sakrash tayyorgarligi, aylanma tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik.*

8.1 GIMNASTIKACHILARNI JISMONIY TAYYORLASH

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning muhim shartlaridan biri bu jismoniy sifatlarni doimo mukammallashtirib borishdir. Hoh u gimnastika mashqlarining texnikasini o'zlashtirish bo'lsin, hoh u jismoniy tayyorgarlikning maxsus mashqlari bo'lsin.

Maxsus vazifalarning echilishiga qarab jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosi bo'lib xizmat qiladi va o'z navbatida ba'zi hollarda texnik tayyorgarlik vazifalarini ham echishga yordam beradi. Ma'lum gimnastika mashqlari texnikasiga taalluqli bo'lmagan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositasi bo'lib kuch, harakatchanlik, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish qabul qilingan. UJT maqsadi - bu shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash. Ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, hayotiy muhim malakalarni mukammallashtirish demakdir. UJT maxsus jismoniy tayyorgarlikning (MJT) asosiy poydevori bo'lib xizmat qiladi. Uning maqsadi sport gimnastikasiga qarashli harakat funksiyalarini shug'ullantiruvchilarda rivojlanishini ta'minlashdir. Maxsus jismoniy tarbiya vositasi asosiy malaka texnikasi tuzilishiga yaqin bo'lishi kerak.

Kuch jismoniy fazilat sifatida

Odam kuchini shunday ta'riflash mumkin: tashqi qarshilikka qarshilik ko'rsatib engish qobiliyati yoki mushak zo'riqishi oqibatida unga qarshilik ko'rsatish. Qo'zg'atuvchilar ta'sirida mushak qisqarish xususiyatiga ega, qisqara

turib u tananing qismini suradi. U bilan birga unga qo‘shib og‘irlikni ham suradi va kuchni rivojlantiradi.

Agar mushakka qandaydir yuk osib unga birinchi impulsni bersak, mushak qisqara boshlaydi va yukni ma’lum balandlikka ko‘taradi, agar kattaroq yuk ossak uni pastroq balandlikka ko‘taradi.. Ko‘tarilgan yuk mushak kuchini ko‘rsata olmaydi, nega dyeganda mushak kuchi undan ko‘p bo‘ladi.

YUk og‘irligini oshirib mushak ko‘tara olmasligiga erishamiz. YUk og‘irligi mushakning kuchiga etib oldi., mushak qisqara olmaydi.

Mushak kuchi zo‘riqishda ko‘rinadi, yuk og‘irligi mushak zo‘riqishini rivojlanishini ko‘rsatadi. Demak, kuch bu kilogrammlarda ko‘rsatilgan mushaklarning maksimal zo‘riqishi kattaligiga teng ekan.

Mushak kuchi uning fiziologik ko‘ndalang kesimi kattaligiga va mushak tolalari morfologik tuzilishiga bog‘liq.

Mushaklar asabiy ta’sirning xususiyatiga ham qaraydi. Odamning kuch imkoniyatlariga baho berishning ikkita ko‘rsatkichi bor: birinchi ko‘rsatkichda mushaklarning absolyut kuchi ya’ni mushaklarning maksimal (o‘rta zo‘riqish) darajada zo‘riqishi; ikkinchi ko‘rsatkich esa nisbiy kuch xususiyati ya’ni mushakning absolyut kuchini tana og‘irligining 1 kgda hisoblab chiqilib nisbiy kuch kattaligiga aytiladi.

Sportchi gimnastika mashqlarini bajarish davomida mushaklar har xil ish tartibi sharoitida ishlaydi: statik (izometrik) tartibda-mushaklarning qisqarishi bilan qarshilik ko‘rsata olmay tartibda (pliometrik) mushaklar uzunlashishi bilan boradi. Oxirgi ikkita tartib «dinamik tartib» tushunchasi bilan birlashadilar. Dinamik kuchning turlaridan biri portlash kuchi deb ataladi.

Kuchni rivojlantirish usullari.

Kuchni rivojlantirishda qarshiligi oshirilgan kuch mashqlaridan foydalaniladi. Bu kuch mashqlari ikki guruhga bo‘linadi.

1.Tashqi qarshilik bilan boshqariladi (mashq).

A) buyumning og‘irligi;

B) sherigining qarshi harakati;

V) qiyin egiladigan buyumlarning qarshiligi;

G) tashqi muhitning qarshiligi.

2.O'zining tana og'irligi teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlar bajarish.

Og'irliklar bilan ishlash o'zining universalligi bilan qulay hisoblanadi. Ular yordamida hohlagan mushak guruhlariga ta'siretish mumkin. Bundan tashqari ular engilgina og'irlik darajasini o'zgartirishi mumkin.

Bu mashqlarda o'ziga xos kamchiliklar ham bor. Masalan, dastlabki holatda statik holat saqlanadi. Mashq bajarib bo'linganidan so'ng uni erga qo'yish zarur, bunda albatta qo'shimcha kuch zo'riqish sarf etiladi.

Qiyin egiladigan buyumlar bilan mashq bajarishda harakatning oxirida zo'riqish kuchayishi bilan ajralib turadi. Butun harakat davomida kuch ishlatish bir xil bo'lishi uchun rezina yoki uzun espander bilan mashq bajarish tavsiya etiladi. U holda engil cho'ziladigan kalta rezinani ishlatish zarur.

Adabiyotlarda jismoniy tayyorgarlikning bu sohasida ancha, etarli miqdorda yoritilgan. Masalan, A.Orlovda (1968) shunday deyilgan: ... ma'lumki, juda oddiy harakat bajarish paytida juda ko'p mushaklar ishtirok etadi, birlari qisqaradi, keyingilari cho'ziladi. SHuning uchun gimnastikada hamma harakatlar 3 turdagi mushaklar ishiga bo'linadi:

-tezkor kuch bilan;

-shaxsiy kuch bilan;

-statik kuch bilan muntazam ravishda umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan shug'ullanish, ularni to'g'ri tanlab bajarish yaxshi natijalarni beradi.

Har qanday harakat bajarishda turli xil shakllar mushak kuchlari namoyon bo'ladi. Bu hollarda statik holatlar mushaklar faqat zo'riqish xoliga keladi.

1.Kuchni rivojlanishini ta'minlaydigan statik zo'riqish mashqlari shaxsiy kuch bajariladigan mashqlar yuk og'irligini oshirish bilan olib boriladi.

2.Tezkor kuch bilan bu mushaklarni tez ishlashi natijasida kuch rivojlanishi tezlashadi.

Harakatlar katta amplituda bilan to'xtamasdan o'rtacha oradagi holatlarda bajariladigan dinamik xususiyatli mashqlar ko'proq samarali hisoblanadi. SHuni ham esda tutish kerakki, dinamik kuchlanishni bir mushaklar bajargan ish quyidagi mashqlarda ham namoyon bo'ladi: tortilgan holatda, yotgan holatda, oyoqlarni ko'tarishda, hattoki oyoqlarni tushirayotganda, o'tirib turishda, gavdani oldinga engashtirganda ko'rinadi. Mushaklarni muttasil zo'riqishi tashqi og'irlik kattaligiga ya'ni, tezlik va qaytarilish soniga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotda qo'llaniladigan og'irlik kattaligi o'ta katta va juda kichik ham bo'lishi kerak emas.

Qaytarilish miqdoriga kelsak, u charchash xissi payqalguncha bo'lishi kerak. Lekin boshqa qarashlar ham mavjud. Ular ham jismoniy tayyorgarlikning mashqlari sifatida kuchni rivojlantiradi. M.L.Ukran, N.K.Popovlar asosan ko'proq kuchni rivojlantirishning turli shakllariga suyanadilar. Kuch mashqlari o'ta har xil, ammo hammasi ham turli shakldagi og'irliklarni ishlatish bilan belgilanmaydi deb hisoblaydilar. Og'irlik bo'lib shtanga, to'ldirma to'plar, rezina amortizatorlar, turli xil o'yinlar yana shaxsiy tana og'irligi ham xizmat qiladi.

Bu og'irliklarni qarshilik ko'rsatib sekin va tez maromda ko'tarib engish kuchning rivojlanishiga ta'siretadi. Mushak og'irligi bilan tana og'irligini solishtirganda shuni ko'rish mumkinki, kuch ko'payishi bilan foiz bilan olganda mushak og'irligi tana og'irligidan oshib ketar ekan. Mushak kuchining o'sishi butun bir o'zgarishlar yig'indisiga bog'liq. Bu o'zgarishlarda nafaqat mushaklar, balki nerv markazining mushak ishlarini uyg'unlashtiradigan xossalari ham kiradi.

Mushak kuchi oshishi uchun mushak og'irligini oshirish kerak. Agarodam o'z og'irligini oxirigacha qo'llamasa unda kuch 20% gacha tushib ketadi.

Kuchni rivojlantirishda qarshilik kattaligini tanlash uslubiyatining muhim masalalaridan biri hisoblanadi. Bu masala faqat mushaklarga har xil zo'riqishlar berish bilan bajariladigan harakatlarning fiziologik xususiyatini bilgandagina

echish mumkin. Mushakka etarli darajada oxirigacha zoʻr berishni faqat bir vaqtning oʻzida ishga maksimal miqdorda harakat birliklari qoʻshilgandagina amalga oshirish mumkin: ikkinchi sharti boʻlib effektor impulslarining maksimal darajada boʻlishi va uchinchi harakat birliklarining faolligi bir maromda sinxron ritmlarda boʻlishi kerak.

Maksimal kuch bilan zoʻriqishni hosil qilish uchun 3 usul mavjud:

- juda ogʻir boʻlmagan ogʻirlikni charchash xissi paydo boʻlguncha qayta koʻtarish;

- oʻta ogʻir koʻtarish mumkin boʻlgan ogʻirlikni koʻtarish;

- juda ogʻir boʻlmagan ogʻirlikni maksimal tezlikda koʻtarish.

SHundan kuchni rivojlantirishning 4 usulini ajratiladi:

1. kuch bilan qayta koʻtarish.

2. maksimal kuch ishlatib koʻtarish.

3. dinamik kuch bilan ishlash.

4. statik kuch bilan ishlash.

Kuchni rivojlantirishda ogʻirliklar, oʻzgarishlar, graduslar.

-bir marta koʻtarish mumkin boʻlgan ogʻirlik-1marta

-oʻta ogʻirlik (old ogʻirlik)-2-3 marta

-katta ogʻirlik-4-7 marta

-uncha katta boʻlmagan ogʻirlik-8-12 marta

-oʻrtacha ogʻirlik-13-18 marta

-kichik ogʻirlik-19-25 marta

-juda kichik ogʻirlik-25 marta

Takroriy zoʻr berishlar usuli.

Kuch etarli ogʻirliklar bilan ishlash boʻl kuni ishlatib va bir muncha ogʻirroq yuk bilan ishlashdan oʻzini fiziologik mexanizmi bilan farqlanadi. CHarchash boshlanishi bilan qaysidir harakat birligining zoʻriqishi pastga tushadi. Koʻtarilishlar soni koʻpayishi bilan harakat birliklarining ishga kirishish soni ortib boradi, oxirgi koʻpaytirishlarda esa ularning soni maksimumga etadi. Boshida engil koʻtarilayotgan ogʻirlik oxirgi koʻpaytirishlarga kelib bor kuch

bilan yoki bor kuch oldi holatida ishlashni taqozo etadi va o'z navbatida katta kuchni fiziologik qo'zg'atuvchi bo'lib hisoblanadi. Natijada fiziologik ko'rinish bor kuchni sarf qilib ko'tariladigan ko'rinishga o'xshash bo'lib qoladi. Ammo, bu qayta-qayta kuchlanish usulining o'ziga xos salbiy tomonlari ham bor. Masalan, bu usul maksimal kuchlanish usuliga qaraganda ko'p sig'imli ish bajaradi va bunday katta ish sig'imini bajarish hozirgi qiyin mashg'ulotlar bilan shug'ullanish davomida ortiqcha kuch yo'qotish maqsadga muvofiq kelmaydi. Ko'p energiya ketganligi uchun ham bunday katta sig'imli ish samarali hisoblanmaydi. Oxirgi urinishlar juda foydali, lekin ular yuqori qo'zg'alish davomida sodir bo'ladi. U esa markaziy nerv tizimining charchashiga olib keladi. I.P.Pavlovning ta'kidlashicha, shartli reflektor faoliyati markaziy nerv tizimining optimal sharoitida yaxshi kechadi, ammo charchash sharoitida bo'lsa kuchning o'sishi uchun foyda keltiruvchi o'sha nozik shartli reflektor bog'lanishlar bo'lishi qiyinlashadi. Hozirgi davrda sportchilar asosan maksimal usuldan foydalanishmoqda. Qayta kuchlanish usulini esa samarasizroq deb hisoblamoqdalar. Bu usulning o'ziga xos ustunligi ham bor. Masalan, u mushaklarning qotishini kamaytiradi. Bu ham maksimal kuchlanishga uchraydi va salbiy ta'sir qiladi. yana bir ustunliklardan biri boshlang'ich sportchilarda, hattoki yuqori razryadli sportchilarda ham harakat malakasini oshirishda qo'l keladi.

Maksimal zo'r berish usuli.

Maksimal kuchlanish usuli hozirgi mashg'ulotlarda asosiy usul hisoblanadi. Masalan, kuchli og'ir atletikachilar o'zlarining mashg'ulotlarini juda og'ir va juda og'ir oldi kuch 2-3 marta etadigan og'irliklar bilan ishlamoqdalar. Bu usul o'sha nozik shartli reflektor bog'lamlarining hosil bo'lishini ta'minlaydi. Bu esa kuchning o'sishiga olib keladi. Bu usulni judayam samarali deb bo'lmaydi, chunki u kamchiliklarga ega. YUqorida aytib o'tganimizdek, maksimal kuchlanishdan mushak qotishi sodir bo'ladi. Albatta, bu hol salbiy ta'sir qiladi. SHuni aytilish kerakki, agar bir usul doimo qo'llansa, u noto'g'ri bo'lib qoladi va hohlagan samarani bermaydi.

Kuch boricha bajariladigan maksimal kuchlanish usultga asoslangan og'irlik bu mashg'ulotda aytarli emotsional qo'zg'aluvchanlikka olib kelmaydigan og'irlik hisoblanadi. Agar sportchilardan ko'tariladigan og'irlik ruhiy holatni talab etsa, u holda mashg'ulotning samarasi past bo'lib qoladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, agar sportchilar bunday og'irliklarni tez tez ishlatsalar ruhiy o'ta charchash holatiga tushib qolishi mumkin.

Dinamik zo'r berish usuli.

Bu usul kuchni tezkor, qulay bilishni tarbiyalashga yordam beradi. Bu usulni boshqa kuch rivojlantirish usullari bilan birgalikda olib borish va ularga suyanish zarur. Qayta tezlanish, maksimal kuchlanish usullari bu erda absolyut ku darajasi imkoniyatini oshiradi va dinamik kuchlanish usuli esa kuchni tezkor qulay bilish imkoniyatini tarbiyalaydi.

Faqat dinamik kuchlanish usulidan foydalanish unchalik foydali samara bermaydi, kuchni maksimal kuch darajasini ko'tarmoqchi bo'lsak, bu holat shunday juda tez harakat natijasida mushak-asab birikmasiga qisqa vaqt ta'siretadi. Katta og'irlik va sekin harakatda maksimal kuchlanish uzoq cho'ziladi. SHundan so'ng kuch o'sishiga erishsa bo'ladi. Ko'p vaqt qayta kuchlanish, maksimal kuchlanish usullarini qo'llash natijasida odatda harakat tezligi kamayadi. Agar 2-6 hafta mashg'ulotdan intensiv kuch og'irliklarini olib tashlaganda harakat tezligi oshishi mumkin bo'ladi. Bu vaqtda asosan dinamik kuchlanish ususli qo'llaniladi.

Kuch mashqlari qaysi harakatda ish bajarishiga qarab shu tezlikda kuch mashqlari bajarilsa shundagina ijobiy natijaga erishish mumkin. Dinamik kuchni rivojlantirishda shunday og'irlikni tanlash kerakki, toki u musobaqa harakatlari tuzilishidan unchalik farq qilmasin. Bu kuchning asosiy sport malakasini oshirishi hamda jismoniy tayyorgarlikning ya'ni texnikaning mukammallashuvi va kuchni oshishiga olib keladi.

Statik zo'r berish usuli.

Kuchni rivojlantirish uchun yuqoridagilar bilan yana statik kuch mashqlari ham ishlatiladi. Dinamik kuchlanishdan statik kuchlanishning farqi

shundaki, statik kuchlanish ko'p vaqt zo'riqish bilan boradi. Statik mashqlar yordamida hohlagan guruh mushaklariga ta'sirko'rsatish mumkin, statik mashqlarning qimmatligi shundaki, harakat amplitudasi uchun joy kamligida qulaylik keltiradi. O'tkazilgan tajribalarga asoslanib shunday qarorga kelishgan: statik mashqlar mashg'ulotga unchalik ta'sirko'rstmaydi, shuning uchun mashg'ulotda dinamik kuchlanish mashqlari o'z o'rnini topgan.

O'yin shaklida kuchni rivojlantirish.

L.P.Semenov yosh gimnastlarni tarbiyalashda o'yin shaklidagi kuchni rivojlantirishga katta ahamiyat beradi. Ko'pdan ko'p kuzatishlar natijasi shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar o'yin holatida va musiqa hamrohligida o'tkazilsa muvaffaqiyatliroq bo'ladi. Masalan, bolalarning arqonga tirmashib chiqish o'yinini estafeta usulida guruhlariga bo'lib o'tkazish mumkin. Bu gimnastlarning kuchini va vaqtini, oldinga qo'yilgan vazifalarni echishda tejab tergap foydalanishga imkon beradi.

Kuchni rivojlantirish vositalari.

To'g'ri taqsimlangan kuch mashqlari kuch rivojlanishining garovi hisoblanadi. Agar markaziy asab tuzilishining qo'zg'aluvchanligi past bo'lganda, ya'ni unga qandaydir ish qo'shilsa, bunda shartli reflektor faoliyati va kuch rivojlanishi susayadi. Hozirgi vaqtda mashg'ulotni ilmiy asoslangan usullari yuqori natijalarga erishishga olib keladi. SHu vazifalarga asoslanib kuch mashqlarini taqsimlash kerak. Agar kuchni rivojlantirish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashg'ulot boshida kuch mashqlari qo'yilgan bo'ladi. Agar tezkorlikni rivojlantirish vazifasi bo'lsa, unda birinchi galda tezkor bajariladi.

Zamonaviy uslubiyatlar har bir urinishlar orasidagi dam olishlarni vaqti ko'pligi bilan ajralib turadi. Bu ko'p marta urinishni ish qobiliyatini tushirmasdan bajarishni ta'minlaydi. SHu bilan birga markaziy asab faoliyatining qo'zg'aluvi bo'lmaydi.

Gimnastikachilarning mashg'ulotining bir yillik bo'limida kuchni rivojlantirish o'zining alohida xususiyatiga ega. tayyorgarlik davrida qayta kuchlanish usuli maqsadga muvofiq. Musobaqalar yaqinlashgan sari mushak

kuchlanishining maksimal usulidan foydalanish foydaliroq bo'ladi va nihoyat mushak kuchlanishining statik usuli kuchni ushlab turish mashqlarida qo'l keladi.

Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi qonuniyatlar mavjud. Katta og'irliklar bilan sekin bajarish shunday natija beradi:

A) mushaklarning qalinlashuvi;

B) sportchining absolyut kuchini oshiradi.

M.L.Ukran shuni tavsiya etadi: jismoniy tayyorgarlikka yil davomida diqqatni qaratish kerak. Tayyorgarlik va o'tish davrida ko'proq e'tibor, umumiy musobaqalar davrida esa maxsus jismoniy vositalarga ahamiyat berish kerak bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlikni bosqichlarga taqsimlaganda to'g'ri bo'lishi uchun M.L.Ukran shunday hisoblaydi: tayyorgarlik bosqichida kuchni, harakatchanlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun asosiy qismning oxirida shug'ullanish lozim. Jismoniy tayyorgarlik uchun haftaning 1-2-kunida shug'ullanishi kerak. Musobaqa bosqichida va mashg'ulotning asosiy qismining oxirida harakat sifatlariga mashq ishlatish kerak. Albatta, bu o'zining tuzilishi jihatidan musobaqa dasturi mashqlariga o'xshash bo'lishi kerak. Haftaning bir kunini butunligicha jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlash mumkin. Tayyorgarlik bosqichiga qaraganda musobaqa davrida qoidaga binoan kuchga ishlash kamroq bo'ladi. Buning o'rniga boshqa sifatlarni shakllantirishga ko'p vaqt sarflanadi. O'tish davrida esa tanlangan mashg'ulot turi bo'yicha asosan gigiena va umumiy jismoniy rivojlanishga qaratilgan bo'ladi.

V.I.Filipovich jismoniy tayyorgarlik haqida yozarkan, shuni tavsiya qiladi: harakatchanlikni rivojlantirish va mukammallashtirish uchun mashg'ulot paytida maxsus yo'naltirilgan har turli mashqlar o'tkazilishi kerak. SHuni aytish kerak fiziologlarning o'tkazgan tekshirishlari natijasi shunday xulosaga olib keladi: har gal bir mashqlar qaytarilaversa, oxir-oqibat keyingi organizm ish faoliyatining rivojlanishini va mukammallashuvini to'xtatib qo'yadi. YUqori

malakali gimnastikachilar siltanish mashqlarini bajarayotganda, ular o'zlarining organizmini iqtisod qilib tashqi kuchlardan foydalanadilar.

M.L.Ukran gimnastikachilar uslubiyatidan shuni aniqladi: eng ko'p kuchlanish gimnastikachilar harakatining asosiy fazasida bajariladi. O'z vaqtida ishga kirishgan mushak guruhlarini mashqlarining buzilishiga olib keladi. SHulardan kelib chiqqan holda u shunday xulosa qiladi: gimnastikachi kuchlanishni eng qisqa vaqt ichida bajarishi kerak, aniq olingan elementga qarab kuch va tezkor sifatlarini namoyon qilishi kerak. Bularning gimnastikachilar tayyorgarligida e'tiborni tezkor kuchlanishga qaratish zarur. Agar jismoniy tayyorgarlikni bosqichlarga bo'lganda tayyorgarlik bosqichini mashg'ulot vositasi quyidagi ketma-ketlikda qo'yiladi: tezlikni rivojlantirish mashqlari, harakatchanlikni oshirish mashqlari, kuchlanish mashqlari, chidamlilik mashqlari. Bularning hammasini sekin-asta oshirib borish yo'li bilan bajariladi. Musobaqa davrida esa kuch mashqlari halqada, bruslarda statik chidamlilikni rivojlantirish yo'li bilan olib boriladi. Asboblarda o'rtacha og'irlikdagi yuk bilan qaytarilish usulini qo'llab mashq bajarish bilan yuzaga keltiriladi. O'tish bosqichida esa jismoniy tayyorgarlik organizmni o'z holiga keltirish uchun xizmat qiladi. O'smirlik yoshida og'irliklarni ko'proq ishlatish maqsadga muvofiq bo'ladi. YAxshi tayyorlangan o'smirlar uchun samarali kuch mashqlari bo'lib 6-10 marta qaytarish mumkin bo'lgan mashqlar tanlanadi. Og'irliklarni darajalashda shug'ulanuvchilarning tayyorgarligini inobatga olish kerak. Tayyorgarligi sust sportchilarda odatda bir marta ko'tara olish mumkin bo'lgan og'irlik etadi. Keyinchalik tayyorgarligi oshishi bilan mashg'ulot paytida 2-3 marta bir marta ko'tarish mumkin bo'lgan og'irlikni ko'tarish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ma'lumki, o'smirlik yoshi judayam bir biriga qaraganda har xil kechadi. SHuning uchun har bosqichda mashg'ulot o'tkazayotganda bu holni esdan chiqarmaslik kerak. YOshi, jismoniy tayyorgarligi 14-15 yoshda kuch rivojlanganligi orqada qoladi (panja diametri 12-13 yoshda 25,2 mm, 14-15 yoshda 28 mm, 16-17 yoshda 35,1 mm). Gimnastikachida yuqoridagi

ko'rsatkichlarga erishish uchun muhim vazifani bajaradi. SHuning uchun uni joyida ishlata bilish zarur.

Egiluvchanlik to'g'risida umumiy tushuncha.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish egiluvchanlikni rivojlantirish to'g'risida etarli ma'lumotlar borligi ma'lum bo'ldi.

Egiluvchanlikni ta'riflashda nisbatan har xil yo'nalishlar bo'lsa ham, aksariyat bir xil ma'noda yoritilgan. Masalan, V.M.Zatsiorskiy quyidagicha ta'riflagan: «Egiluvchanlik deganda, bo'g'inlarning harakatchanligini belgilovchi tayanch-harakat apparatining morfa-funksional xususiyatini tushunamiz». Egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib, harakatlarning maksimal ko'lami xizmat qiladi.

Gimnastika darsligida egiluvchanli-harakatlarni katta ko'lamda bajarish qobiliyatidir,-deb ta'riflangan. Orlov L.P. «Egiluvchanlik - bu kishining harakatni bajarishda bir necha suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'inlarning anatomik harakatchanlik imkoniyatidan foydalana olish qobiliyati», - deb ta'riflaydi.

«Badiiy gimnastika» darsligida «Egiluvchanlik - harakatlarni maksimal anatomik mumkin bo'lgan ko'lamda bajarishni ta'minlovchi harakat fazilatidir», deb ifodalangan.

Egiluvchanlik aktiv (o'z mushaklarining kuchi hisobiga erishiladigan) va passiv (tashqi kuch ta'sirida erishilgan) egiluvchanlikka bo'linadi.

Egiluvchanlik mushaklar va bo'g'in paylarining cho'ziluvchanligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning cho'ziluvchanliu xususiyatlari markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin (masalan, musobaqalarda ko'tarinki xissiyot ta'sirida egiluvchanlik ortadi).

Harakatchanlikning kamayishida cho'ziluvchi mushaklarning qo'zg'aluvchanligi ham muhim ahamiyatga ega, bunga sabab ularning himoyalaniş xususiyatidir. Mushaklarni ortiqcha cho'zish natijasida mushaklar ortiqcha qo'zg'aluvchanlik holatiga keladi va natijada ularning faolligi pasayadi, egiluvchanligi kamayadi (E.P.Vasilev).

Egiluvchanlik darajasi tashqi harakatga ham bog‘liq bo‘ladi: harorat ko‘tarilganda egiluvchanlik ortadi. Kunning vaqti boshqa sifatlarga nisbatan egiluvchanlikka ko‘proq ta’sir qiladi. CHunonchi, ertalabki soatlarida egiluvchanlik ancha kam bo‘ladi. Kun davomida uning o‘zgarishini mashg‘ulotlar o‘tganla hisobga olmoh zarur. Egiluvchanlikka salbiy ta’sir qiluvchi omillarning oldini olish uchun badan qizdirish orqali ijobiy holatga erishish mumkin. CHarchash ta’sirida ham egiluvchanlik sezilarli darajada o‘zgaradi, bunda aktiv egiluvchanlik sustlashadi, passiv egiluvchanlik esa ortadi. (E.P.Vasilev)

V.M.Zatsiorskiy egiluvchanlikni rivojlantirishda yoshga nisbati bo‘lmog‘i lozim. Bo‘g‘inni o‘rab turgan mushaklar etarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, bu bo‘g‘in ortiqcha harakatchanlikka ega bo‘lib, odam tanasining to‘g‘ri tik turishi, gavda tuzilishiga salbiy ta’sir qilishi mumkin.

Anatomik va amaliy nuqtai nazardan tos-son bo‘g‘inining katta harakatchanligini talab etiladi.

Gimnastika mashqlarini o‘zlashtirishda egiluvchanlikning etarli emasligi ma’lum bo‘ladi. Egiluvchanlikni bolalik va o‘smirlik davridan rivojlantirgan ma’qul, chunki katta yoshdagi kishining egiluvchanligini oshirish juda murkxab bo‘ladi yoki erishilganda ham ko‘p mashq qilish talab etiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin bir nechta tanish bo‘lgan va qizdiruvchi mashqlarni takrorlash zarur. Egiluvchanlik mashqlaridan so‘ng mushaklarni mustahkamlaydigan va bo‘shashtiradigan mashqlar bajarish lozim.

Har qanday mashq ham kuchni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun to‘g‘ri kelavermaydi. Masalan: yarim cho‘qqayib o‘tirish mashqi to‘rt boshli mushak qisqarishiga ta’sir qilib, kuchini oshirsa, to‘liq cho‘qqayib o‘tirish esa shu mushakning egiluvchanligini oshiradi, ya’ni cho‘zadi.

Egiluvchanlik mashqlarini sekin me’yorda uzoq vaqt bajarilsa yaxshi samara beradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli usullar qo‘llaniladi:

1.Cho‘zilish samarasini oshiruvchi prujinasimon harakatlarni takrorlash. Masalan: takroriy oldinga engashish.

2.Harakatlarni imkoni boricha katta ko‘lamda bajarish. Masalan, oldinga va orqaga oxirigacha engashish.

3.Tana biror bir qismining harakati inersiyasidan foydalanish. Masalan, harakat qo‘llashni har gal oshirib, oyoqlarni oldinga va yon tomonga siltash.

4.Qo‘shimcha tashqi tayanchdan foydalanish; gimnastika devorining poyasidan ushlab, tana bir qismini ikkinchisiga tortib yaqinlashtirish.

5. SHerikning faol yordamidan foydalanish.

6. Oxirgi vaqtlarda qayishqoqlikni rivojlantirish uchun faol-kuch usuli qo‘llanilmoqda. Uning asosini mushaklarni 30-60 soniya davomida faol zo‘r berishdan so‘ng shu bo‘g‘imni harakatga keltirish tashkil qiladi. Masalan, devor yonida turib qo‘lni devorni itarmoqchi bo‘lgandek 30-60 soniya harakatlantirgandan keyin orqaga ko‘tarish va hokazo.

Bir oyoqqa amortizator ildirib 30-60 soniya oyoqni ko‘tarish harakat qilishganida ham shunday voqea yuz beradi. SHu zo‘r berishdan so‘ng gimnastikachi oyog‘ini oldingidan ancha balandroq ko‘tarishga erishadi.

Faol zo‘r berish usuli orqali egiluvchanlikni rivojlantirganda harakat cheklangan qismida harakat ko‘lami oshadi (L.P.Orlov, A.V.Zinkovskiy).

Ko‘pgina bolalarning mushak kuchlarining etarli bo‘lmasligi natijasida bo‘g‘in harakatchanligidan etarli darajada foydalana olmaydilar. CHunonchi, tik turgan holatdan oyoqni oldinga ko‘tarish uchun oyoqning orqa yuzasidagi mushaklarning uzun va cho‘ziluvchan bo‘lishi kifoya qilmaydi, balki old yuzasidagi mushaklarning qisqarish kuchi ham etarli bo‘lishi talab etiladi. SHunday qilib, bo‘g‘inlarning harakatchanligi faqat mushak va paylarning egiluvchanligigi emas, balki antagonist mushaklarning qisqarishi kuchiga ham bog‘liq bo‘ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun amaliy maslahatlar.

1.Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini mukammal badan qizdirish (razminka)dan so‘ng bajarish zarur.

2.Mashqlarni bajarganda mustaqil yoki yordam bilan mokisimon harakat ko‘lamiga erishmoq kerak.

3.Egiluvchanlikni rivojlantirishda takroriy mashq qilish usuli asosiy hisoblanadi. Har bir mashq 10-20 marta takrorlanadi.

4.Mashqlarni mushak va paylarda og‘riq hissi paydo bo‘lganga qadar bajarmoq zarur.

5.Egiluvchanlikni rivojlantirishning aralash usuli yaxshi samara beradi (faol va passiv cho‘zish).

6.Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini kuchni rivojlantirish va mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari bilan navbatlantirib bajarish kerak.

7.Mashqlarni har kuni bajarish yaxshi samara beradi (kuniga 2 marta). Erishilgan egiluvchanlikni ushlab turish uchun haftada 3-4 mashg‘ulot kifoya qiladi.

8.Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlarning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida ham qo‘llash kerak.

Egiluvchanlikni nazorat qilish usullari.

Egiluvchanlikni o‘lchash va baholash uchun egiluvchanlikni aniqlovchi harakat va sinov mashqlari (testlar) instrumental usullar qo‘llaniladi.

Instrumental usullar - bu turli moslamalar (gonsiometr, rengenometr, sur‘at, video o‘lchovlari, sirkullar, reykalalar, lineykalar va h.k.) qo‘llaniladi.

Egiluvchanlik chizma ifodada burchak graduslarida radionlarda va bolalarda o‘lchanadi.

Maxsus adabiyotlarda qayishqoqlikni nazorat qilish va baholash masalasiga bag‘ishlangan ko‘pgina tavsiyalar mavjuddir (Ukran M.L., Menxin YU.V., Rozin E.YU., CHereshneva A.YA., Rogachev O.N., Lebedev N.I. va boshqalar).

Bu maqolalarda quyidagi nazorat (sinov) mashqlari tavsiya etilgan:

1. «Ko‘prik»;
2. SHpagat, chap, o‘ng oyoqda shpagat;
3. O‘tirgan holatda oldinga engashish;

4. Tik turib oldinga engashish;
5. Oyoqlarni ko'tarish va ushlab turish (oldinga, yon tomonga, orqaga);
6. Gimnastika tayoqchasini ushlab elka bo'g'inidan orqaga va oldinga aylantirib o'tkazish.

Egiluvchanlik mashqlarini baholashda turli baholash jadvallari qo'llaniladi - ikki ballik (yaxshi-yomon), uch ballik (yaxshi, qoniqarli, yomon), to'rt ballik (a'lo, yaxshi, qoniqarli, yomon) va o'n ballik (0-10) va boshqalar.

Ma'lumki, yoshni va sport mahoratining oshishi bilan sinov mashqlarining mazmuni ham o'zgaradi (A.V.Menxin). CHuqur ixtisoslashtirilgan va yuqori sport natijalari davrlarida egiluvchanlikni baholash uchun odatda 10 ballik jadval qo'llaniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish.

Chaqqonlikni o'lchovi hisolanadi:

1. Harakat aniqligi (koordinatsiya) bo'yicha murakkab topshiriqlar;
2. Uning aniq bajarilishi;
3. Bajarish vaqti.

YAngi harakat faoliyatini tez egallash, boshqa harakat faoliyatini bajarishga tayyorligi orqali chaqqonlikni aniqlash mumkin. Bundan tashqari, chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri talablar sharoitini o'zgarishidan qat'iy nazar harakat faoliyatini bajarishga tez moslasha olish qobiliyati hisoblanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uslublari.

Ko'pgina sport turlari singari gimnastikada chaqqonlikni kuch, egiluvchanlik, tezkorlik bo'yicha ko'rsatgan natijalar orqali aniqlanadi, bu uni tabiiy asosidir. CHaqqonlikni rivojlantirishda bosh uslubiy yo'nalish bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

1. Oddiy harakatlarni fazoda takomillashtirish;
2. Harakat apparatining turli qismlarini birgalikda harakatlanishini rivojlantirish;
3. Tibbiy harakat qismlarini takomillashtirish;
4. Harakatning bilim va ko'nikmalari zahirasini kengaytirish;

5.O‘zlashtirilgan harakat ko‘nikmalardan turli holatda foydalanishni shakllantirish.

Chaqqonlikni rivojlantirish bo‘yicha nazorat o‘rnatish.

Xususiyati bo‘yicha mutaxassisligiga yaqin bo‘lgan harakat faoliyatini nazorat topshiriqlari asosida qo‘llash bilan chaqqonlik rivoji darajasini aniqlash maqsadga muvofiqdir. SHuning uchun oldindan mukammal, yaxshi o‘rganilgan yoki oddiy harakatlardan tuzilgan, mashqlar majmuasini qo‘llash qulay. Misol uchun: oldinga o‘mboloq oshish bilan burilib, asosiy yo‘nalishga yonlama harakatlanish – yonga o‘mboloq oshish bilan burilish, orqalab-orqaga o‘mboloq oshish bilan asosiy yo‘nalishga qarab qolish-sakrab 360° ga burilish va topshiriq bo‘yicha ko‘rsatilgan nuqtaga qo‘nish.

Chidamlilikni rivojlantirish.

Chidamlilik - bu biror faoliyatni uzoq vaqt davomida samarasini pasaytirmasdan bajara olish qobiliyatidir. Ayrim vaqtlarda chidamlilikni charchashga qarshi tura oladigan qobiliyat deb yuritish mumkin. Gimnastikachilarda chidamlilikni uchta turga bo‘lish mumkin: umumiy, kuch va maxsus.

Kuch chidamliligi, maxsus chidamlilikni asosi bo‘lib, uning shakllanishi har bir kuch sifati bilan bog‘liq bo‘lib, maxsus chidamlilik asosini tashkil etadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uslublari.

Chidamlilikni rivojlantirishni asosiy vositalari o‘rta va sekin tezlikda, uzoq davom etadigan ishdir. Mashg‘ulotning asosiy vazifalaridan biri, bu chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirishdir, yuklanishni aniqlash quyidagi beshta turkum asosida belgilanadi:

- 1.Chaqqon harakatlanish (doimiy);
- 2.Davom etish;
- 3.Dam olishni oraliq o‘lchovi;
- 4.Dam olish xususiyati;
- 5.Qaytarish soni.

Gimnastikachilarni maxsus chidamliligini rivojlantirishda, quyidagi mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir: 1.Batutda uzoq vaqt davomida sakrash; 2.Akrobatik mashqlar; 3.Erkin mashqlar; 4.ko'pkurash turlarida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi.

Chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha nazorat o'rnatish.

Turga qarab chidamlilikni nazorat qilish vositasi har xil bo'ladi. Maxsus chidamlilik darajasini aniqlash uchun dastakli otda o'tirgan holatdan, oyoqlar holatini almashtirish yoki ikki oyoqda aylanma harakatlarni maksimal sonda bajarish. Kuch-chidamlilikni kuch bilan bajariladigan mashqlarni qaytarish soni bilan aniqlash mumkin.

8.2. TEXNIK TAYYORGARLIK

O'quv – trenirovka jarayonida va musobaqalarda qatnashishda gimnastika bilan shug'ullanuvchilar bir qator sifat va malakalarni gimnastikani sport turi sifatida o'ziga xosligini namoyon qiladigan majmualarni egallaydi.

Gimnastikachining tayyorgarligi – turli tushunchadir. U sportchiga ta'sir etishning turli shakllarini o'z ichiga oladi va o'quv-trenirovka jarayoni munosib tashkil qilinishi uchun zarur bo'lgan tushunchalarga, aspektlarga bo'linadi.

Maxsus adabiyotlarda odatda, gimnastikachi tayyorgarligi uchta asosiy komponentga bo'linadi: texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik. Katta razryadli sportchilar uchun muxim bo'lgan yana bir komponent ajratiladi – nazariy tayyorgarlik. Darslikning mazkur qismida tayyorgarlikning 3 ta an'anaviy komponentlari, ularning ichida eng o'ziga xos hisoblangan – texnik tayyorgarlikdan boshlab ko'rib chiqiladi.

Texnik tayyorgarlik fani va uning asosiy vazifalari.

Maxsus ta'lim va sportcha takomillashish jarayonida gimnastikachi bir qancha yangi mashqlarni o'zlashtiradi, ilgari egallagan harakatlarni bajarish darajasini ko'taradi. Bunday nuqtai nazardan gimnastikadagi texnik tayyorgarlikning asosiy predmeti bo'lib eng avvalo harakat malakasi

hisoblanadi, tayyorgarlikning boshqa ikki turi bundan farq qilib, ularning asosiy predmeti sportchining jismoniy va psixologik sifatlar hisoblanadi.

Gimnastikadagi texnik tayyorgarlik deganda, zarur (dasturiy) yoki haqiqatda ishlab chiqilgan (mavjud bo'lgan) harakat malakalarining to'plami, shu bilan birga shunday malakalarni va yonma – yon yuradigan sifatlarni egallash jarayoni tushuniladi.

Bunday aniqlashga gimnastikadagi texnik tayyorgarlikning ikki asosiy vazifasi to'g'ri keladi. Ular quyidagilar:

1. Gimnastikadagi texnik tayyorgarlik fanini asosini tashkil qiluvchi, murakkabligi bo'yicha har xil bo'lgan harakat malakalarini o'zlashtirish.

2. Avval egallangan harakat malakalarini gimnastikachi tayyorgarligining umumiy va individual dasturiga muvofiq mustahkamlash hamda takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlik mazmuni.

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalari o'quv-trenirovka jarayoni natijasida hal qilinadi. Bunda birinchi vazifni hal qilish avvalo mashqni o'rganish jarayoni bilan bog'liq, ikkinchisi esa – takomillashishning kelgusi jarayonida qisqa qilib aytganda gimnastikachi trenirovkasida. SHunday qilib texnik tayyorgarlikda gimnastikaich bajarishni (mazmuni) hamda o'rganilgan mashqlarni (sifat) qanday bajarishni o'rganadi.

Gimnastikachining texnik tayyorgarligiga taaluqli bir nechta aspektlarni ko'rib chiqamiz.

Gimnastikachining boshlang'ich “maktabi” elementlari. Bunga gimnastikachining texnik tayyorgarligi boshlanganida o'zlashtirilgan oddiy bazaviy malakalar, demak, umuman shu sport turi mashg'uloti kiradi. Gimnastikachi quyidagilarni o'zlashtirishi kerak:

- snaryaddagi elementar joy o'zgartirish sharoitlarida va statik holatda muhim ish holati;
- gimnastik usulning elementlari (oyoqlarni bukib va to'g'ri qilib, oyoq uchini cho'zib, to'g'ri qad-qomat bilan mashq bajarish va boshq);

- plastika elementlari; sur'atni his qilishni rivojlantiruvchi harakat, muqimiyat bilan ishlash malakasi;

- egiluvchanlik, kuch, harakat koordinatsiyasi, fazoda muqimiyat qobiliyati va oddiy malakani ishlab chiqish uchun zarur bo'lgan boshqa sifatlarni o'zlashtirish.

Bazaviy harakatlar. Bunday harakatlarga ayrim malakalardan foydalaniladigan ko'proq yoki kamroq avtomatlashtirilgan universal vazifadagi murakkab koordinatsiyali harakatlar kiradi. Bularga quyidagilar kirdi:

- murakkab koordinatsiyali harakat bajariladigan sharoitda ratsional ish qad-qomatini saqlash;

- kuch bilan joy almashtirish texnikasini va statik kuch hamda muvozanatli holatga o'tishda fiksatsiyani egallash (vazifalar, texnik vositalar kabi, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan hal qilinadi);

- statik turg'unlikni saqlash, murakkab muvozanat holatlarda balanlashtirishni bilish;

- osilish va tayanishda tashlanish harakatlari texnikasini egallash;

- qo'l va oyoq bilan asosiy itarilishni egallash (vazifa texnik va maxsus harakat, ayniqsa tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari to'plamidan foydalanishda hal qilinadi);

- turli faza va harakat holatidagi muqimiyat olish malakasini kiritgan holda turli murakkablikdagi tayanchsiz aylanishni egallash (vazifalar texnik vositalardagi singari tor funksional tayyorgarlik vositalari orqali hal qilinadi);

- tayanchsiz burilish universal malakasini, shu bilan birga qo'llar va oyoqlar bilan tayanchdan itarilib burilish malakasini egallash;

- turli tuzilish va murakkablikdagi sakrash va sakrab tushishlarda qo'nish va muvozanatni tiklash texnikasini egallash.

Gimnastikachi aytib olinganlarni, shu bilan birga boshqa universal belgilangan harakatlarni bajara olishi sportchi texnik tayyorgarligining eng muhim kriteriyasi hisoblanadi, chunki har qanday gimnastik mashqlar avvalo,

maqshning strukturali texnik bazasi bo'lgan harakat "blok"ini o'rnatadi. Har qanday akrobatik salto oyoq bilan itarilish, tayanchsiz aylanish va qo'nish, ba'zida burilishni bajarish malakalarini o'z ichiga oladi. SHu tariqa, mazkur kvalifikatsiyadagi gimnastikachi uchun zarur bo'lgan asosiy harakatlar majmuasidagi har qanday nuqonlar shu harakatdan tuzilgan mashqni o'zlashtirishda muvoffaqiyatsizlikka olib kelishinibigan.

Ixtisoslashtiruvchi elementlar. Mazkur elementlar mohiyati 6 bo'limda aniqlangan. Ixtisoslashtirilgan (bazaviy) mashqlarni egallash dasturiga qo'yilgan muhim talab – uning to'laligidadir. Gimnastikachi barcha tuzilishidagi mashqlar guruhidagi ixtisoslashtirilgan mashqlarni egallagan bo'lishi kerak (1 o'smirlar razryadi olish vaqti orientir qilib olinadi).

Ish elementlari mashqlarning katta oilasiga tegishli emas hamda nafaqat unga o'xshagan mashqlarni o'zlashtirish vositasi sifatida muhim, balki kombinatsiyalar tuzish va ancha murakkab mashqlarni yuqori sifatda bajara olishi mumkin bo'lgan mustaqil harakat sifatida ham muhimdir.

Bunday eng avvalo turli doimo foydalaniladigan bog'lovchi harakatlarni gimnast tayyorgarlikning ilk bosqichlaridayoq egallashi kerak. Bog'lovchi elementlarga misol bo'lib: turnikda kerilib ko'tarilish. yoysimon ko'tarilish, oldinga siltanib ko'tarilish, turib aylanish, oyoq bilan va hokazo.

Ish elementlarining juda ham muhim turlari bo'lib faqatgina bog'lovchi elementlar emas, balki "tezlikni kuchaytiruvchi" energiya beruvchi funksiyani bajaruvchi elementlar hisoblanadi.

Klassifikatsiyalovchi elementlar va birikmalar – hozirgi paytda gimnastikachi o'z razryadidagi majburiy va yordamchi mashqlarni bajara olishi uchun bilishi kerak bo'lgan zarur minimum mashqlar. Ehtimol har doim klassifikatsiyalovchi element va birikmalar jumlasiga ancha miqdordagi ixtisoslashtiruvchi va ish elementlari kiradi. Lekin xatto sport ustasi razryadigacha bo'lgan barcha razryad dasturlarining ketma-ket o'tilishi, hech qachon gimnastikachining har tomonlama etarlicha to'liq tuzumli "texnik ta'lim" olishiga kafolat bera olmaydi. Tayyorgarlik shug'ullanuvchini razryad

yuklamalariga “sudrab olib borish” harakterini ko‘zda tutadi. SHu sababli klassifikatsiya materiali hech qachon yaxlit texnik o‘rinni bosa olmaydi.

Texnik tayyorgarlikning mazmuni to‘g‘risida aytib o‘tilganlarning barchasini jamlab, shuni ta’kidlash kerakki, gimnastikachining tizimlashtirilgan texnik tayyorgarligi o‘zlashtirish harakat malakalarining barcha darajalarini qamrab olishi kerak. Bu holat mazkur tayyorgarlik yuqorida keltirilgan mazmunida ham aks ettirilgan. Maktabning texnik elementi darajasidagi oddiy malaka – biroz murakkab malakaning, “blok”ning bir qismi holos. Bunday blok bilan yaxlit harakat asosiy harakat deb qaratilishi mumkin. Nihoyat, yaxlit gimnastika element, o‘z o‘rnida harakat kombinatsiyalari va birikmalarini hosil qiladi.

SHunday qilib gimnastikachining texnik tayyorgarligi doirasidagi maqsadga yo‘naltirilgan va differensiallashtirilgan predmeti, qiyinchiligi va murakkabligi bo‘lgan barcha harakatlar bo‘lishi kerak.

Gimnastikachining texnik takomillashishi. Texnik takomillashish gimnastikachini harakat malakalariga o‘rgatish bilan uzluksiz holda chiqadi. Biroq texnik takomilashishning konkret vazifalari o‘rgatishning qisqacha tushuniladigan vazifalaridan yaxshidir. Bunday holda ish predmeti bo‘lishi mumkin:

- harakat texnikaining ifodali qismlari, uning usuli;
- tayanchdagi siltanish amplitudasi;
- harakat va birikma sur’ati;
- snaryad ustida uchib o‘tish balandligi yoki qo‘nishning uzoqligi;
- harkatning barqarorligi, shu bilan birga berilgan yakuniy holatga tushish;
- o‘zgaruvchan bog‘lamlarda, ko‘p marotaba takrorlashlarda harakatni bajarish ishonchliligi va h.k.

Texnik takomillashtirish ishning mustaqil bo‘limi bo‘lib ayniqsa yuqori malakali gimnastikachilar uchun harakterli bo‘lsada, unga

shug‘ullanuvchilarning har qanday kontingenti bilan ishlashda muhim o‘rin ajratilishi kerak.

Texnik tayyorgarlikning uslubiyoti.

Gimnastikada texnik tayyorgarlik jarayoni butun bir o‘quv trenirovka jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi va shuning uchun o‘ziga xos tashkiliy – uslubiy ishlarni tashkil qilmaydi. Gimnastika bilan shug‘ullanuvchiga ta’sir etuvchi barcha mashxur uslublar, qanday bo‘lmasin zarur harakat malakasiga aylanishiga olib keluvchi, birinchi galda o‘rgatish va takomilashtirish uslublari gimnastikachining texnik tayyorgarligi uslub sifatida qaralishi kerak.

Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikning tashkiliy - uslubiy prinsiplarini tahlil qilgan holda bu tayyorgarlikni pedagogik jarayon sifatida bir qator qoidalarini ajratish kerak.

Maxsus texnik tayyorgarlik tushunchasi.

Dasturli va ayniqsa klassifikatsiyali elementlar ustida ishlanganda gimnastikachining texnik tayyorgarligidagi barcha vazifalar katta yoki kichik muvaffaqiyatlar bilan hal bo‘lishi mumkin.

Biroq gimnastikaning zamonaviy nazariyasi va uslubiyoti bunday “tibbiy” texnik tayyorgarlikka maxsus texnik tayyorgarlik tushunchasi, mazmuni va faqatgina ishning oraliq vazifalarini emas, balki istiqbolli vazifalarini ham hisobga olib tanlanadigan tashkiliy - uslubiy shakllariga zid qo‘ymoqda.

Maxsus texnik tayyorgarlikning alohida xislati – uning maxsus *щыув* materialiga tayanishi va unga mos ish uslublari. Maxsus texnik tayyorgarlikning bunday tananing sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligidagi o‘xshashligi bo‘yicha tushunish oson. Murakkab kuch mashqlarini o‘zlashtirib olish uchun qo‘llaniladigan barcha yordamchi usullar va vositalar (kuch imitatsiyalari, og‘irliklar, ma’lum joydagi kuch imkoniyatlarini rivojlantiish uchun mashqlar rivojlantirish uchun mashqlar. SHu bilan birga kuchga elektrostimulyatorli trenirovka maxsuslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik doirasiga kiradi. Xuddi shunday gimnastikachining psixologik tayyorgarliginafaqat tibbiy sharoitlarda (musobaqalarda, trenrovkalarda) o‘tadi;

balki maxsuslashtirilgan holda ham quriladi (autogen trenirovka seanslari, urinishlarni to'g'irlash uchun maxsus vazifalarni bajarish, ideomotor usullarini qo'llash, ta'sir o'tkazish va boshq).

Maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlik gimnastikachilar bilan ishlashning boshlang'ich bosqichida muhim o'rin tutadi. Hozirgi paytda yuqori malakali sport gimnastikachilarni tayyorashda ijobiy tajribalar mavjud. BO'OZSMda boshlang'ich tayyorgarlik klassifikatsiya materiallarini emas maxsus o'quv materiallarini o'zlashtirish mo'ljallanmoqda.

Ta'kidlanganidek bir qator universal harakat malakalarini egallash gimnastikadagi texnik tayyorgarlik mazmunining asosiy muhim qismi hisoblanadi. Buning uchun gimnastikaning yoki bunga yaqin bo'lgan sport turi vositalari orqali amalga oshiriladigan texnik tayyorgarlikning ayrim qislaridan foydalaniladi. Quyida muhim ahamiyatga ega hamda o'quv-trenirovka jarayonida foydalanish rasm bo'lgan bir qancha harakterli turlarini ko'rsatib o'tamiz.

Xoreografik tayyorgarlik – texnik tayyorgarlining muhim qismi bo'lib, badiiy gimnastika, milliy, halqa va tarixiy raqslar vositalari orqali amalga oshiriladi. Zamonaviy o'quv trenirovka amplituda xoreografiyadan nafaqat gimnastikachi qizlar mashg'ulotida, balki gimnastikachilar o'g'il bolalar mashg'ulotida ham foydalaniladi va u muhim ahamiyatga ega. Ohirgi paytda ayniqsa, to'g'ri qad-qomat chiroyli harakat, bo'g'imlardagi harakat va boshqa sifat hamda malakalarni tarbiyalashga yordam beruvchi tez-tez qo'llanilmoqda. Xoreografik tayyorgarlik – harakatning sur'ati, musiqaliligi, ifodaliligi, emotsionalligini rivojlantiruvchi juda kerakli vositadir. SHuni esdan chiqarmaslik kerakki, xoreografiya nafaqat erkin mashqlarni bajarish uchun zarur bo'lgan sifat va malakalarni takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega, balki snaryadlarda mashq bajarish usullaridan ham uning samarasi ko'rinadi, ya'ni gimnastikachining darajasini butunlay oshiradi.

SHunday qilib aytilganlardan ko'rinib turibdiki, xoreografik tayyorgarlik boshlang'ich texnik tayyorgarlik vazifalarini ko'proq hal qiladi. U eng avvalo

“maktab” elementlarini yuqori sifatda egallashga qaratilgan. SHu bilan birga xoreografik tayyorgarlik orqali beriladigan sifat va malakalar doimo mustaxkamlashni va takomilashtirishni talab qiladi, shuning uchun xoreografiya nafaqat boshlovchilar tayyorgarligida, yuqori malakali sportchilar ham bundan mustasno emas.

Sakrash tayyorgarligi. Maxsus texnik tayyorgarlikning bu turi muayyan darajada shartlidir,. CHunki u shug‘ullanuvchiga ta’sir etuvchi vositalar umumiyligining yorqin ko‘rinishi bilan farq qtlmydi (masalan,. Xoreografik tayyorgarlik ilan solishtirganda). Sakrash tayyogarlighi jarayonida oyoq bilan (akrobatikada qo‘llaniladigan tayanib sakrashda, brevnoda), qo‘llar bilan itarilish harakatlari (tayanib sakrashlarda) shu bilan birga tyanchsiz aylanishni, burilishlar bilan harakatlarni bajarish malakalarini hal qilish va takomillashtirishga imkon yaratuvchi turli mashqlar qo‘llaniladi. Bu mashqlar orasida asosiy o‘ringa ega chunki u erkin mashqlarda faqatgina to‘g‘ri ko‘rsatma bo‘yicha foydalanilmay balki gimnastika ko‘pkurashining boshqa turlaridagi sfat va malaklarni ijobiy o‘tkazishni beradi.

Aylanma tayyorgarlik vazifalari va vositalari bo‘yicha tayyorgarligiga yaqin, lekin eng oxirgisidan farqli o‘laroq o‘z oldiga itarilishi uchun zarur bo‘lgan malakalarni va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadini qo‘ymaydi. Aylanma tayyorgarlikning asosiy vazifasi gimnastikachiarni uchish paytidagi murakkab aylanishlar bajarishdagi, shu bilan birga burilishlar bilan harakatni bajarish bilan bog‘liq malakalarni tarbiyalashdagi (ayniqsa, tayanchsiz) funksional imkoniyatlarini kengaytirishdir.

Gimnastikachi yoshligidanoq muntazam hamda juda muhim aylanma yuklamalrini olishi krak va bunga moslashish osonroq bo‘ladi. (B.I.Bryuchkov), o‘z harakatlarini tayanib aylanishdagisingari tayanchsiz aylanishda ham aynan shu qobiliyatlari bilan samarali boshqaradi, mmo‘ljalni aniq oladi, o‘z ustidan nazoratni saqlab oladi va x.k.

Aylanma tayyorgarlik o‘z vazifalari va ositalari bilan sakrashga yaqin, lekin oxirgilaridn farqli o‘laroq itarilish uchun zarur bo‘lgan tzkor-kuch sifati va

malakalarni rivojlantirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ymaydi. Aylanma tayyorgarlikning asosiy vzifasi - gimnastikachini uchishdagi murakkab aylanishini bajarishda funksional imkoniyatlarini kengaytirish va shu bilan birga burilishlar bilan bajarilishi bilan bog'liq bo'lgan (ayniqsa tayanchsiz) malakalarni ishlab chiqishdir.

Oxirgi yillarda ko'p sonli aylanma trenajerlar, shu jumladan buriish harakatni o'zlashtirish uchun trenajerlar paydo bo'lmoqda hamda amalda foydalanilmoqda.

Gimnastikachi va akrobatikachining aylanma tayyorgarligining keskin yaxshilanishida foydali snaryadlardan biri, paralonli chuqurliklar majmuasi bilan foydalaniladigan batut hisoblanadi.

Maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning uslubiy xususiyatlari.

Demonstratsiyaga tayyor bo'lgan musobaqa mashqlari gimnastikada kombinatsiyaning ko'rinishiga ega (tayanib sakrash bundan mustasno). SHuning uchun gimnastikachi texnik tayyorgarliginng yakuniy maqsadi - ko'pkurashning barcha turdagi kombinatsiyalarni puxta ijro etishni texnik ta'minlashdir.

Bunday munosabatda maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlik o'ziga xosdir, chunki bu tayyorgarlik o'ziga xosdir, chunki bu tayyorgarlikning yakuniy "maxsuloti" musobaqa kombinatsiyasi emas, bazaviy malakadir.

Maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning bunday xususiyati "maktab" elementlarining va asosiy harakatlarni o'zlashtirishda ancha yorqin namoyon bo'ladi. Bunda o'rganilgan mashqlardan ko'pi sportda yakuniga ega emas va kombinatsiyaga bevosita kirishga yaroqli emas.

Bu elementlardan birining tuzilishi va texnikasi o'sha – o'sha elementlarning ko'p marotaba takrorlanadigan, shu bilan birga turli birikmalalrda vazifa bo'yicha alohida harakatlarning tezligi va sur'ati o'zgaradigan, trener ko'rsatmasi bo'yicha elementlar ketma-ketligi va kombinatsiya qismlari keskin o'zgaradigan va shunga o'xshash o'quv kombinatsiyalari bo'lishi mumkin.

Maxsuslashtirilgan tayyorgarlikda bir qator vazifalarni hal qiluvchi va shuning uchun harakat malakalarining zarur usullarini o'z ichiga jamlaydigan o'quv kombinatsiyalari amaliyotda ancha qulaydir.

Bunday kombinatsiyani bajara olish gimnastikachining texnik maxoratidan, maxsus ko'pkurash turi uchun muhim bo'lgan elementlar va malakalarni o'zlashtirganligidan dalolat beradi. O'xshash kombinatsiya razminka kombinatsiyasi singari yaxshi va nazorat mashqlariga xizmat qilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat qilish.

Gimnastikachi texnik tayyorgarligini rejalashtirish sportchining butun faoliyatini rejalashtirishning xal qiluvchi qismidir. U gimnastikachi ishini texnik tayyorgarligining barcha mazmunli tomonlari singari barcha vaqt masshtabi bo'yicha, trenirovkaning har bir xaftalik siklidagi oldinda turgan har bir trenirovka mashg'lotidan tortib kelajakdagi ikki – to'rt yillar masshtabidagi rejalashtirishgacha o'z ichiga olishi kerak.

Rejalashtirishning asosiy xujjatlari 28 bo'limda keltirilgan. Bu erda gimnastikachchi texnik tayyorgarligini rejalashtirishning ba'zi tomonlarini ko'rib chiqamiz.

Texnik tayyorgarlikni rejalashtirish.

Kundalik rejalashtirish ish mazmuni bo'yicha ham, uni ijro etish muddati bo'yicha ham ancha aniq. Ularing eng muhimlari – majburiy va ixtiyoriy dastur tayyorgarligining guruhli rejalari, gimnastikachilarning individual rejasi (trenirovkanig makro, mezo, mikrotsiklari). Kundalik rejalashtirish xujjatlarida gimnastikachi bilan o'tkaziluvchibarcha matriallar hajmi bosqichli ko'rsatigan bo'lishi kerak. Bunda mavsumdagi musobaqa taqvimida belgilangan mashqlarni egallash muddati va sifati qat'iy belgilangan bo'ladi.

Texnik tayyorgarliknni istiqbolli rejalashtirish. Istiqbolli rejalashtirish o'quv va klassifikatsiya dasturlari, texnik tayyorgarlikning guruhli va individual rejalari kabi xujjatlarda aks etadi. Istiqbolli rejalashtirishga qo'yiladigan asoiy talablar – o'quv (lassifikatsiyali bo'lmagan) materiallarini belgilashdagi aniqlik

va gimnastikachining ko‘p yillik trenirovkasi miq‘yosi va uni o‘tkazish ketma - ketligi.

Istiqbolli rejalashtirishning muhim harakterli xujjat laridan biri – gimnastikachining maxsuslashtirilgan texnik tayyorgaliging ko‘p yillik dasturi. u gimnastikachi texnik tayyorgarligining eng muhim tomonlarini o‘zida aks ettirishi hamda yosh aspektlarida mavjud bo‘lgan o‘zlashtirish muammolari va elementlari asosiy harakatlar, bazaviy va ishchi element hamda birikmalar. Ko‘p yillik maxsuslashtirilgan tayyorgarlik dasturidan gimnastikachining texnik takomillashishini kelajakda ta‘minlay olmaydi. Arzimaydigan mashqlarni olib tashlash kerak. SHu bilan birga dasturga yoshi va tayyorgalik holatini cheklab qo‘ymaydigan o‘zlashtirish mashqlarini kiritish ham shart emas. 18- jadvalda turnikdagi maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning ko‘p yillik dasturining bir qismi misol qilib keltirilgan. Dasturda keltirilgan ayrim mashqlarni o‘zlashtirish muddati yosh kategoriyasi bo‘yicha taqsimlandi. Malakani o‘zlashtirishning uch holati shartli belgilandi: bajarishni sinab ko‘rish va xonani o‘rganish trenirovkada butunlay ijro etishni o‘z ichiga olgan asosiy o‘rganish jarayoni musobaqalarda bajara olish imkoniyatini o‘z ichiga olib, to‘laligicha o‘zlashtirish.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish. Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish uchta aniqllovchi tomonlarni hisobga olgan holdaamalga oshirilishi kerak: uning mazmuni, malakalarni o‘zlashtirish sifati hamda o‘quv materialini o‘tish muddati.

O‘quv materiali mazmuni va uni o‘tish muddati shunday xujjatlarda aks ettirilishi kerakki, bulardan maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarlikning ko‘p yillik dasturi (yuqoriga qarang), kollektiv guruh va alohida olingan sportchi tayyorgarliginingreja-taqvimi, hisobga va texnik tayyorgarlikka nazorat qilish kitobchasi, tayyorgarlikning ish rejasi, gimnastikachi va trenerning kundaligidir.

Aytib o‘tilgan xujjatlardan tashqari tor ma‘nodagi malakalar, elementlar, kombinatsiyalarni o‘zlashtirish sifatini aniq nazorat qilish uchun mashqni bajarish sifatiga texnik talablarga ega bo‘lish foydalidir.

Texnik tayyorgarlik dasturining bajarilishini nazorat qilish gimnastikachi tayyorgarliging mazkur davri uchun dolzarb hisoblangan, elementlardan tuzilgan o'quv kombinatsiyalarini qo'lash bilan o'tkazilishi mumkin. Bunday kombinatsiyalarni bajarish bo'yicha texnik yuklamalar tayyorgarlik vazifalariga muvofiq tanlanadi.

Kundalik va istiqbolli texnik tayyorgarlik nazoratining asosiy tashkiliy shakllari quyidagilardir: rejali musobaqalar, nazorat musobaqalari, sinov musobaqalari.

Bu shakllar gimnastikachini musobaqa sharoitiga yoki unga yaqinlashayotgan sharoitlarga tayyorligini tekshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, shug'ullanuvchining texnik tayyorgarligini kundalik pedagogik nazorati hamda hisob xujjatlarida qayd qilingan ma'lumotlar keng qo'llaniladi.

8- jadval

Gimnastikachining maxsuslashtirilgan texnik tayyorgarligi ko'p yillik dasturi (turnikdagi mashqlar, ma'lum qismi)

Dastur materiali	yoshi				
	8 - 10	12	14	16	18
<i>Asosiy ish holatlari</i>					
Texnik tomondan to'g'ri osilish	O				
Pastdan ushlab orqadan osilish	Ro	O			
YUqoridan ushlab orqadan osilish					
Ishchi tayanchi	R	O			
Orqaga egilib osilish	O				
Oyoqlarni tashqariga kerib osilish	O				
	O				
<i>Ushlash va ushlab qolish</i>					
Turli ushlashda tebranish	O	O			
Orqaga siltanib ushlab qolish	PR	Ro			
Oldinga tebranib ushlab qolish		PR	PRO		
Turli ushlashda oldinga to'ntarilish			PR		
Turli ushlashda oldinga katta aylanish			O	RO	O
Ushlashni mustaxkamlash usullari					
	RO	RO		RO	RO

Orqaga salto					
Tebranish bilan (belda)	P				
Mustaqil tebranish bilan, razminkada	PR	RO	O	O	
“sanjirovka” va salto		P	PRO		
Tez aylanishlar bilan mustaqil 360 ⁰ ga					
burilib salto			PR	RO	
Ikkitalik		P	PR	RO	
Ikkitalik burilishlar bilan		P	PR	RO	O
			P	PR	RO

8.2.1. ERKAKLAR VA AYOLLAR KO‘PKURASHIDA

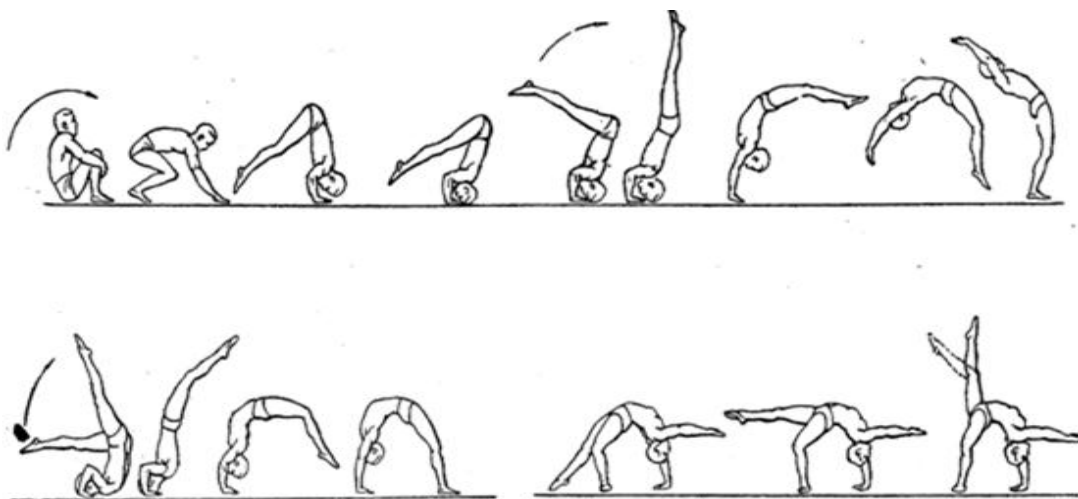
BAJARILADIGAN MASHQLAR

AKROBATIKA

Ko‘proq salto sifatida tanilgan. Tananing pastki qismi yuqorigi qismi atrofida aylanadigan mashqlar. Orqaga, oldinga va yonga bajarish mumkin

Qo‘llar va boshga tayanish bilan oldinga to‘ntarilishni joydan va oldinga harakatni saqlab qolib, boshqa biron-bir elementdan keyin tempda bajarish mumkin.

Yozilish bilan ko‘tarilib “ko‘prik”. D.h. – bukilib kuraklarda tayanib yotish, qo‘llar bosh yonida tayangan. Dastlabki holatni chalqancha yotgan holatda qabul qilish ancha oson. Bunday ko‘tarilishni bajarish uchun oldinga o‘mbaloq oshishdan keyin o‘mbaloq oshishni tosni baland ko‘tarish bilan yakunlab va uni bu holatda ushlab qolish va oyoqlar harakatini to‘xtatmasdan ko‘tarilishni bajarish. Ko‘tarilishni oldinga-yuqoriga yo‘naltirib, tosni dastlabki holatdan pastga tushirmasdan tos-son bo‘g‘imida tez yozilish bilan boshlash. Kerilib, tez qo‘llarni to‘g‘rilash va “ko‘prik” holatiga o‘tib, tez oyoqlarni to‘g‘rilash. Oyoqlarni uchlariga va asta-sekin to‘liq panjalarga qo‘yish.



102-rasm

Bir oyoqqa oldinga to'ntarilish. Bitta oyoqqa oldinga tontarilishni bajarish texnikasi yuqorida bayon etilganidan faqat depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa qo'shilmasligi va qo'nish siltanuvchi oyoqqa amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Agar bu to'ntarilish to'xtash bilan yakunlansa, unda bir oyoqqa qo'nishdan so'ng boshqa oyoqda oldinga bir qadam qo'yishga va so'ng oyoqlarni juftlashga ruxsat beriladi.

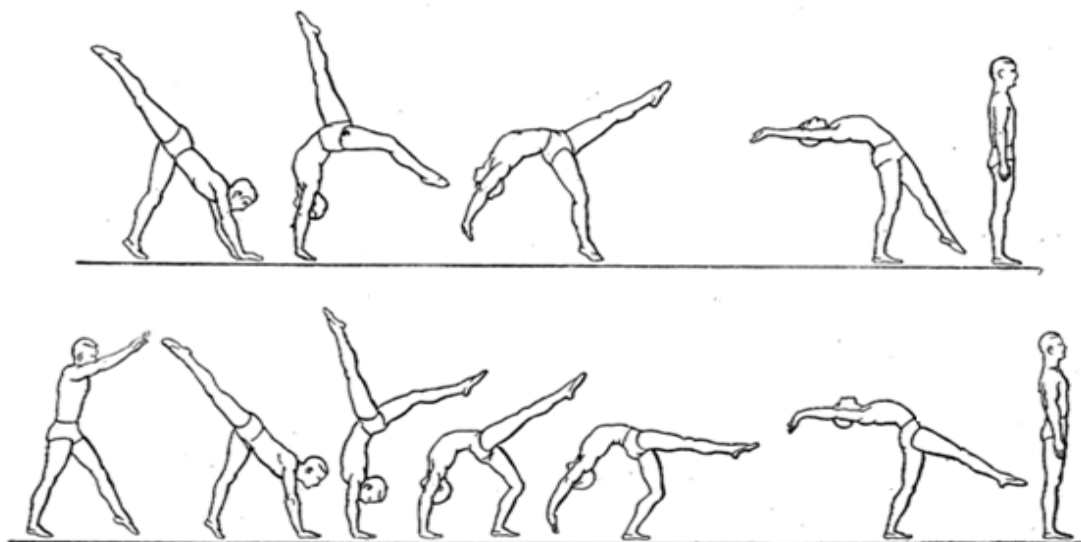
Parvozda oyoqlarni almashtirish bilan to'ntarilishni bajarishda depsinuvchi oyoq siltanuvchiga qo'shilmaydi, balki tez harakatni qo'nishgacha davom ettiradi. Oyoq bilan bu harakat to'ntarilishni yakunlashga yordam beradigan, faol va intiluvchan bo'lishi kerak.

Oyoqlarni almashtirish bilan oldinga (sekin) to'ntarilishda parvoz (uchish) yo'q bo'lib, joydan boshlanadi. Uni bittada, sekin tempda (juda sekin emas) bajarish kerak. Bir oyoqda depsinib va boshqasida siltanib, kerilib, siltanuvchi oyoqni faol orqaga ko'tarib (kerilishni ko'paytirib) unga turish. Boshqa oyoqni tushirishga shoshilish kerak emas, to'ntarilishni o'rganish avvalida asosiy diqqatni uning harakatiga qaratish lozim. Tanani oldinga (uni "ko'prikdan" o'tishda boshqa oyoqda ushlab qolmasdan) harakatini saqlab, qo'yilgan oyoqni biroz bukib, unga tana og'irligini o'tkazib, tanani oldinga chiqarish.

SHu vaqtda boshqa oyoqni pastga harakatini biroz ushlab qolish kerak., bu esa o'z navbatida, tanani yuqoriga ko'tarishga yordam beradi. Keyin kerilgan

holatni saqlab qolib, qo'llar yuqorida, boshni orqaga egib, oyoqni tog'rilash lozim, va ohista to'grilanib, asosiy turishga o'tish. Erkin oyoqda oldinga bir qadam ruxsat beriladi.

Oyoqlarni tez hamda parvozda almashtirish bilan to'ntarilishni bajarishda, siltanuvchi oyoqni tezkor harakatiga deysinuvchi oyoq etib olishi uchun uni harakat tezligiga diqqatni qaratish lozim. Boshqa barcha harakat qismlari oldinga to'ntarilishdagi kabi.



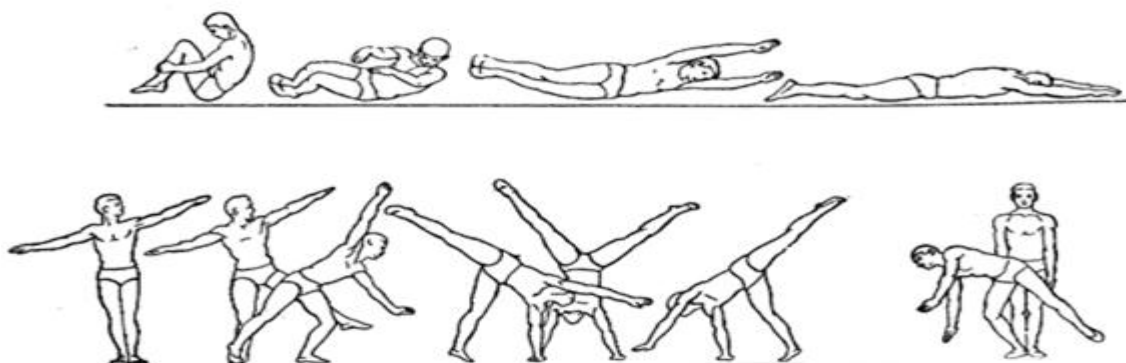
103-rasm

Yonga dumalash. D.h. – O'tirib, qo'llar bilan tizzalardan ushlash. oyoqlarni biroz ko'tarib, yozizilib va kerilib, o'ng yonbosh orqali dumalash bilan gujanaklanib, dastlabki holatni egallash. SHu mashqning o'zi, boshqa tomonga: sekin, tez.

Yonga to'ntarilish. D.h. – Asosiy turish. chap oyoqda va qo'llarda yonga siltanish bilan o'ngga egilish, so'ng chapda yonga qadam bosib, chapga egilib, chap qo'lda tayanib, to'ntarilishni boshlash. CHapga egilish bilan bir vaqtda, o'ng oyoqda yonga kuchli siltanish va chapda deysinish bilan tos-son bo'g'imida bukilmasdan, ochilgan oyoqlar bilan qo'l panjalarida turishga to'ntarilish va harakatni shu yuzada davom ettirib, chap qo'l bilan itarilib, o'ng oyoqqa turish.

O'ng oyoqni biroz bukib, o'ng qo'lda itarilish bilan to'g'rilanish va asosiy turishga o'tish. Yonbosh to'ntarilishni bajarishda harakatni doim bir tekisda (juda tez emas) saqlab turish juda muhim.

Starxovka va yordam. Orqada turib, qo'llar chalishtirib bajaruvchini belidan ushlab va to'ntarilishni bajarishga yordam berib harakatni kuzatish



104-rasm

YUgurishdan oldinga salto. YUgurish 3-8 qadam masofaga katta tezlanish bilan amalga oshiriladi. Oxirgi qadamda qo'llarni orqaga ko'tarish va oldinga katta bo'lmagan sakrash bilan ikkala oyoqqa turish (oyoqlar birga). Orqaga biroz egilish bilan qo'nish uchun parvozda oyoqlar bilan tana harakatidan o'zib ketib, ularni oldinga yo'naltirish. Biroz bukilgan oyoqlarga qo'nish (chuqur o'tirish salto bajarishga halal beradi).

Qo'nishda ushlanib qolmasdan, qo'llarda oldinga-yuqoriga kuchli siltanish bilan yuqoriga sakrash, so'ng ko'krakni sonlarga tortib, boshni oldinga egib keskin va zich g'ujanak holatini egallash.

To'liq aylanishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirib va boshni ko'tarib g'ujanakdan yozilish.

Harakat koordinatsiyasi bo'yicha ancha engil kabi tez-tez qo'llaniladigan, oldinga salto bajarishning boshqacha usuliga ko'p ham hohish bildirilmaydi, chunki u yuqoriga baland uchishga imkonini bermaydi.

Bu usulni qo'llashda, oxirgi qadamda biroz bukilgan qo'llarni yuqoriga ko'tarish va oldinga biroz bukilgan juftlashgan ikkala oyoqqa sakrash, yuqoriga sakrash bilan qo'llarni keskin yuqoriga to'g'rilab va ular bilan oldinga kuchli siltanibsaltoni bajarish uchun g'ujanaklanish lozim.

Straxovka va yordam. Oyoqlar bilan depsinish joyidan bir qadam oldinda yonboshda turish va bir qo'lda orqadan (beldan) boshqasida aylantirish vaziyatlarida oldindan ushlash.

Oldinga salto o'rganishni ikki arqonli dastakli belbog'da boshlash maqsadga muvofiq. Straxovkachilar ikkita, ular salto bajaruvchini yoni bo'lishi va uning harakatlari cheklanmasligi uchun arqonlardan ushlashlari kerak.



105-rasm

Orqaga burilish bilan to'ntarilish. Akrobatika sakrashlarini bajarish uchun yugurish uzunligi harakatning talab qilingan tezligiga bog'liq va 3 dan 15 metrgacha masofa orasida tebranadi. YUgurish asta-sekin tezlanish bilan amalga oshiriladi va oxirgi qadam oldida bir oyoqda katta bo'lmagan sakrash bilan yakunlanadi. Sakrab ko'tarilish oldidan oxirgi ikki-uch qadam yugurishda qo'llarni orqaga olish va oxirgi qadamni qo'yib qo'llar bilan oldinga-yuqoriga yoki oldinga-yonga siltanib, chapda sakrash, qo'nish uchun chap oyoqni tez oldinga yo'naltirish. CHapga qo'nib va qo'llar bilan tayanish uchun oldinga egilib, o'ngni olding chiqarish. Gavdani o'ngga burib o'ng oyoqq turish qo'llarni qat'iy yugurish yo'nalishi bo'yicha (bir chiziqqa) ketma-ket qo'yish, chapda siltanib va o'ng oyoqda depsinib o'ngga burilish bilan qo'l panjalarida

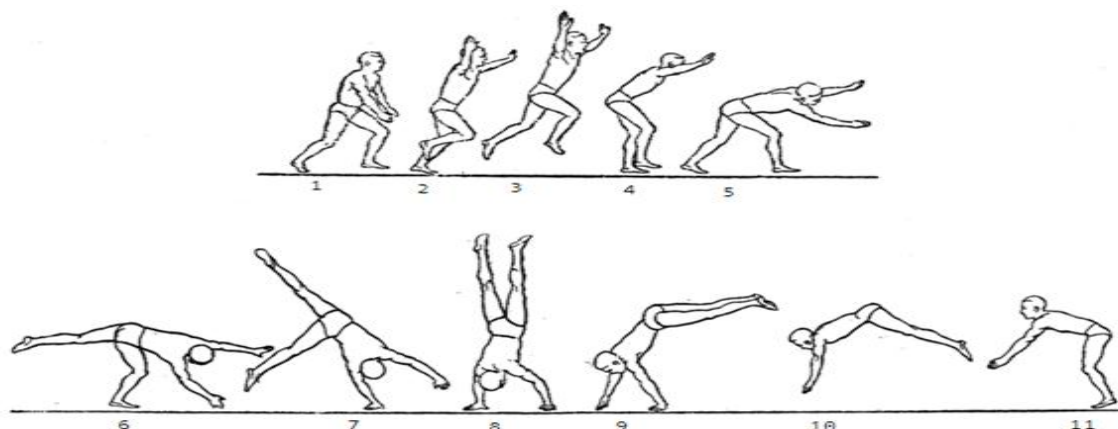
tik turishga chiqish. Burilishni davom ettirib, o'ng oyoqni chapga qo'shish va oyoqlarni tushirish hisobiga tos-son bo'g'imida tez bukilib, qo'llar bilan itarilish. Biroz bukilgan oyoq uchlariga qo'nish.

Orqaga burilish bilan to'ntarilishni o'rganish vaqtida birinchi qadamlardan to'ntarilishni orqaga burilish, yuqoriga sakrash va qo'llarni yuqoriga siltanishi bilan uyg'unlashtirishga odatlanish lozim. Buning uchun, burilish bilan to'ntarilishni yakunlab, qo'llar bilan erdan itarilib, qo'llarda siltanish yuqoriga sakrash bilan mos kelishi uchun shu lahzadayoq ularni yuqoriga yo'naltirish.

Straxovkachi yonboshda orqada turishi va yuqoriga sakrash orqaga qulash havfini tug'diruvchi omadsiz vaziyatlarda, qo'lida shug'ullanuvchining orqasidan ushlab turishi kerak.

Burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga salto bajarishda, to'ntarilishni yakunlab, oyoqlarni "o'zini ostiga" qo'yish mumkin emas, hamda oyoqlar polgp tekkan paytda ular taxminan 45° burchak ostida egilgan bo'lishi lozim. Bu yuqoriga balad sakrashga yordam beradi.

Burilish bilan to'ntarilishdan keyin orqaga to'ntarilish bajarilsa, to'ntarilishni yakunlab, oyoqlarni qo'llarga yaqin qo'yish kerak va taxminan to'g'ri burchak ostida qo'nish kerak. Bu yuqoriga sakrashga halal beradi (orqaga to'ntarilishda kerak emas) va butun harakat inersiyasi to'ntarilish uchun tanani orqaga uloqtirishga sarflanadi.



106-rasm

Joydan orqaga salto. D.h. – Asosiy turish – qo‘llar orqada. To‘liq oyoq panjalariga prujinasimon yarim o‘tirib va bu holatda ushlanib qolmasdan, qo‘llarda yoysimon oldinga yuqoriga kuchli siltanib, gavgdani orqaga yiqitmasdan, yuqoriga sakrash. Depsinish ortidan kesin g‘ujanaklanib, tizzalarni ko‘krakka tortib va qo‘llar bilan boldirlandan ushlab, boshni orqaga olish. Aylanishni yakunlab, oyoqlarni pastga tushirib tez to‘g‘rilanish.



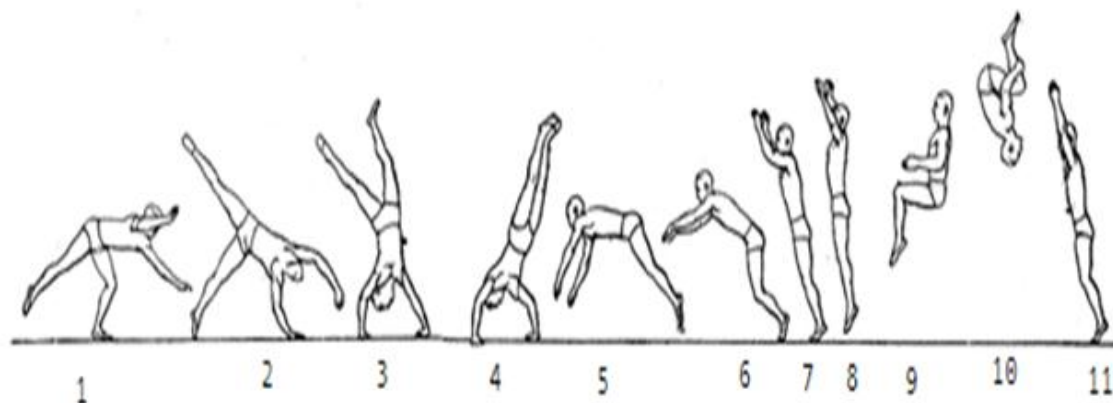
107-rasm

Saltoni yaxshi bajarilishiga yordam beruvchi asosiy talablar: 1. Sakrash orqaga yiqilmasdan yuqoriga yo‘nalgan bo‘lishi kerak. 2. Yuqoriga uchgandan keyin – tizzalarni ko‘krakka tortish hisobiga keskin va zich g‘ujanak. 3. Boshni yuqoriga uchishdan oldin (erta) orqaga egmaslik. 4. Qo‘llar yoysimon oldinga yuqoriga.

Straxovka va yordam. O‘rgatish avvalida orqada turish va yuqoriga sakrash paytida orqaga yiqilishga yo‘l qo‘ymasdan bir qo‘lda bo‘yin ostidan ushlash. Ikkita-uchta bunday urinishlardan keyin yonboshda turib bir qo‘lda beldan, boshqasida salto ijro etilayotgan vaqtda aylanishga yordam berish. Salto mustaqil ijro etilayotganda yonboshda turib ijro vaqtida orqadan va beldan ushlash.

Orqaga burilish bilan to‘ntarilish va orqaga salto. orqaga burilish bilan to‘ntarilishdan keyin orqaga saltoni o‘rganishdan oldin, joydan orqaga salto bajarish texnikasi o‘zlashtirilgan bo‘lishi kerak. Orqaga burilish bilan

to‘ntarilish texnikasini shunday o‘zlashtirish kerakki, qo‘ngandan keyin yuqoriga sakrash, qo‘llarni oldinga yuqoriga siltanishi bilan bir vaqtda va muttanosib bo‘lsin. So‘ng burilish bilan to‘ntarilishdan keyin salto bajarishga o‘tish mumkin.



108-rasm

YUgurishdan akrobatika sakrashlari kabi saltoni ham dastakli belbog‘da o‘rganish tavsiya qilinadi (ikki arqonli belbog‘). Straxovkachilar, bajaruvchiga yonbosh turib, har biri burilish bilan to‘ntarilish bajarilgandan keyin arqonlar salto bajarishga halal bermasligi uchun qarama-qarshi arqonlarni ushlaydilar (o‘ralashib ketmasligi uchun). Straxovkachilar yugurish vaqtida salto bajaruvchi harakatini cheklamaslik uchun u bilan birga yugurib hamroh bo‘lishlari kerak.

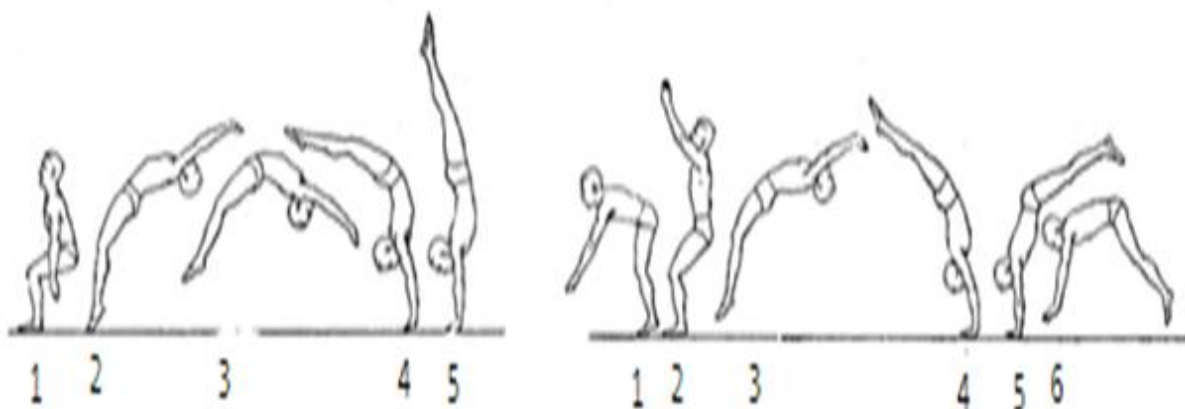
Qo‘llarda itarilishdan keyin burilish bilan to‘ntarilishni yakunlab, qo‘llarni darhol yuqoriga yo‘naltirish. Tana keyingi depsinish paytida salto bajarish uchun ahmamiyatsiz oldinga egilishga ega bo‘lishi boshqacha qilib aytganda oyoqlar poldan uzilgan paytda tana orqaga tushib ketmasligi uchun, to‘g‘ri tarang oyoqlar uchigaga taxminan 45° burchak ostida qo‘nish. Qo‘nish vaqtida oyoqlardagi ahamiyatli bukilish yoki bo‘shashish kuchli depsinishga halal beradi. Bu vaziyatda depsinish kech sodir bo‘ladi. Tana orqaga yiqilish bilan oyoq panjalari ustidan o‘tganda depsinish orqaga yo‘nalgan bo‘ladi va

natijada salto past chiqadi. Oyoqlarda depsinish keskin, sekinlashmasdan bajarilish va qo'llarda oldinga siltanish bilan muttanosib bo'lishi kerak.

To'g'ri gavda bilan yuqoriga sakrab, sonlarni ko'krakka tortib va bir vaqtning o'zida boshni biroz orqaga egib, keskin g'ujanaklanish.

Havoda to'liq aylanishni yakunlab, bir vaqtning o'zida oyoqlarni pastga tushirish va qo'llarni yuqoriga ko'tarish bilan, to'g'rilanish. To'liq to'g'rilanish tananing harakat inersiyasi hisobiga sodir bo'lishi uchun biroz bukilgan oyoqlarga, oldinga uncha katta bo'lmagan egilish bilan qo'nish. Bo'ndan so'ng salto – kerilib orqaga to'ntarilishni bajarishda qo'llarni vaqtidan oldin ko'tarish mumkin emas, chunki bu harakat orqaga harakatni sekinlashtiradi, bu esa o'z navbatida, to'ntarilishni bajarishga halal beradi.

Kerilib orqaga to'ntarilishni dastlab joydan o'rganishni boshlash, so'ng orqaga burilish bilan to'ntarilishdan keyingisini o'zlashtirishga o'tish, undan keyin esa ketma-ket bir nechta to'ntarilishlar yoki orqaga salto bilan bog'lamlarni o'rganishga kirishish mumkin. Asosiy turish. YArim o'tirib va orqaga qulab bir vaqtning o'zida qo'llar bilan oldinga yuqoriga keskin siltanib va gavdani orqaga uloqtirib, kerilib, orqaga yuqoriga sakrash. Havoda kerilgan holatda to'ntarilib, barmoqlar ichkariga panjalarni biroz burib, qo'llarda turish. Kelgusi harakatlar keyingi elementlarga bog'liq.



109-rasm

Oyoqlarda orqaga yuqoriga depsinish bilan, kerilib, qo‘llarga turish va panjalarda tik turish orqali o‘tib, oyoqlarni pastga yo‘naltirib tos-son bo‘g‘imlaridan tez bukilish. Bukilish bilan bir vaqtda qo‘llarda itarilish. Keyingi harakatlar bajarilayotgan mashqdan kelib chiqib davom etadi.

Bir nechta orqaga to‘ntarilishlarni bajarishda yuqoriga sakrashni amalga oshirmasdan, qo‘llarda darhol yuqoriga yo‘naltirib, oyoqlarni “o‘z ostiga” qo‘yish.

TURNIKDA MASHQLAR

Turnik – asosan siltanish mashqlari to‘xtovsiz bajariladigan gimnastika snaryadlaridan biri.

Mashqdan kelib chiqib, bajaruvchining turnikka nisbatan holatlari hilma-hil bo‘lishi mumkin. Bunday ko‘p sonli holatlardan quyidagilar asosiy hisoblanadi: “uzunasi” holat, qachonki gimnastikachining elka o‘qi snaryad o‘qiga nisbatan parallel bo‘lsa, “ko‘ndalang” holat, qachonki bu o‘q snaryadning uzunasi o‘qiga perpendikulyar bo‘lsa.

Turnikda deyarli barcha mashqlar uzunasi holatda bajariladi, shuning uchun “uzunasi” so‘zi keyinchalik mashqlar ta’rifida tushib qoladi va “ko‘ndalang” so‘zini anglatuvchi, tananing ko‘ndalang holati ko‘rsatiladi.

Turnikka yuzlanib osilishda bajariladigan mashqlar, “oldinda osilishda”, orqalab bajariladigan – “orqada osilishda” mashqlar deb ataladi. Tayanchda bajariladigan mashqlar, qachonki turnik tana oldida joylashsa, “oldinda tayanishda” deb nomlanadi, agar tana orqasida joylashsa – “orqada tayanishda”. Mashqlarni ifodalashda “oldinda” so‘zi va keiynchalik “osilish” yoki “tayanish” so‘zi tushib qoladi, agar u holatni tushuntiruvchi boshqa so‘z bilan atalmasa, “oldinda osilish” yoki “oldinda tayanish”ni anglatadi.

Tananing oldinga yuzlanib harakatida, osilishda tebranib bajariladigan mashqlar “olinga siltanish bilan”, aksincha harakatda , ya’ni orqalab, “orqaga siltanish bilan” deb nomlanadi.

Agar harakat qo‘l panjalarida tik turishdan boshlansa, unda oldinga harakat yo‘nalishi, tayanishda turgan gimnastikachi yuzlangan tomon hisoblanadi.

Turnikni ushlash usulidan kelib chiqib, quyidagi ushlashlar mavjud: “yuqoridan ushlash”, “pastdan ushlash”.

Bir qo‘lda yuqoridan boshqasida – pastdan ushlashda, pastdan ushlagan qo‘l ko‘rsatiladi, masalan: osilish, o‘ngda pastdan ushlash bilan turli ushlashda osilish yoki tayanish deb ataladi.

“CHalishtirib ushlash” – qachonki qo‘llar chalishtirilgan holatda bo‘lsa, shunday nomlanadi. Agar bir qo‘l pastdan ushlasa, unda qaysi qo‘l ekanligi ko‘rsatiladi.

Agar gimnastikachi mashq bajarayotgan vaqtda biron-bir ushlashdan chalishtirib ushlashga o‘tsa, unda qaysi qo‘l o‘tib ushlayotganligi ko‘rsatiladi va u yakuniy holat bo‘ladi, masalan: pasdan ushlash bilan, o‘ngda pasdan chalishtirib o‘tib ushlash.

Odatiy, eng qulay ushlashda panjalar elka kengligida, qo‘llar o‘zaro parallel joylashadi.

Tor ushlashda panjalar bir-biriga tegib turadi kengda, masalan aksincha ushlashda panjalar elka kengligida joylashadi. Panjalarning barcha boshqacha joylashuvi qo‘shimcha ko‘rsatilishi kerak.

Osilish – bu gimnastikachining elkalari tutish nuqtasidan pastga bo‘lgan holatga aytiladi. Turnikni ushlab, uning ostida turli holatlarda turishi. Gimnastikachi boshqa mashqlarni bajarishga o‘tishdan oldin to‘g‘ri osilish va ushlab turishni o‘rganishi lozim.

Osilishlar “oddiy” va “aralash” ga bo‘linadi. Faqat qo‘llarda bajariladigan osilishlar “oddiy osilish” deyiladi (“oddiy” so‘zi keyinchalik tushirilib qoldiriladi). Agar tana osilishda, tananing boshqa qismi bilan ushlansa, masalan oyoq uchi bilan yoki tizza bilan, unda bunday osilish “aralash” (bu alohida ko‘rsatiladi) deb ataladi.

Bukilgan qo'llarda osilish. Qo'llar tirsak bo'g'imidan oxirigacha bukilgan. To'liq bo'lmagan bukilish xato hisoblanadi.

Burchak osilish. Gavda qo'llar bilan bir chiziqda bo'lishi kerak. osson bo'g'implarida burchak – to'g'ri (oyoqlar polga parallel).

Orqada osilish. Orqada osilishni bajarishda, butun tana bilan iloji boricha ko'proq cho'zilib, ya'ni elka bo'g'implarining imkoniyat darajasida osilib turishga intilish kerak; elka qism mushaklari tana og'irligi ta'siri ostida unga maksimal to'g'rilanishiga imkoniyat yaratib taranglashmaydi (zo'riqmaydi).

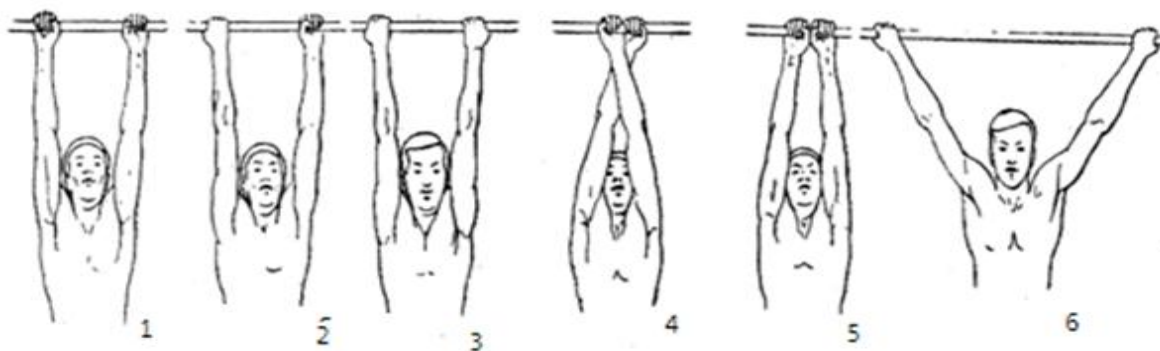
Bukilib osilish. Turnikda bukilib osilish ikki hil – oldinda va orqada bo'lishi mumkin. Orqada bukilib osilishda oyoqlar qo'llar orasida joylashadi. Qachonki gavnani uzun o'qi, qo'llarni uzun o'qi hamda vertikal chiziqqa nisbatan taxminan 45° burchak ostida joylashib, tos-son bo'g'implaridagi burchak esa 90° ga teng bo'lsa, bukilib osilish to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

Yuqoridan bukilib osilish. Tana holati oldingiga o'xshash; oyoqlar oldinga-orqaga ochilgan, turnik – oyoqlar orasida. Oyoqlar turnikka tengmaydi.

Kerilib osilish. Turnikda kerilib osilish orqada va oldinda bo'lishi mumkin.

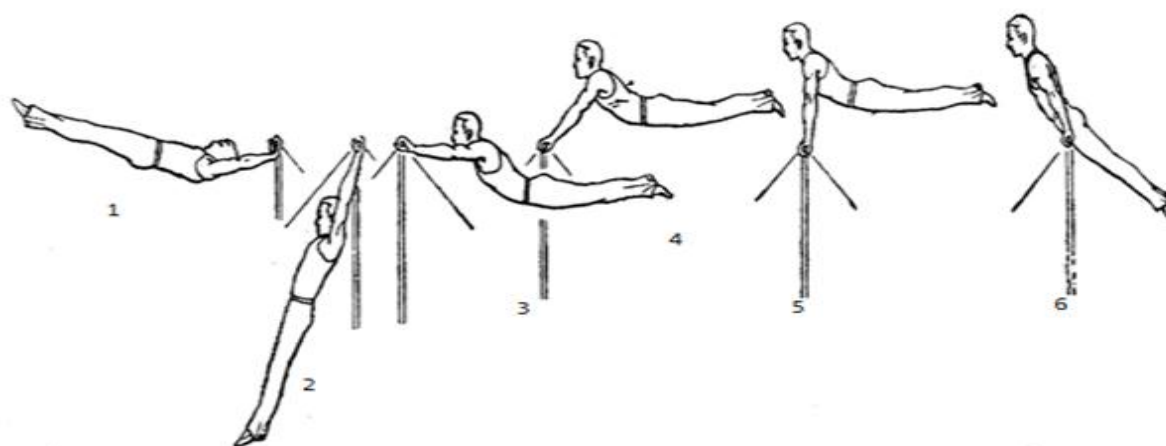
Kerilib osilishda gavda uncha katta bo'lmagan kerilishga ega bo'ladi, sonlar turnikka tegib turadi, bosh orqaga egilgan.

Tizzalarda osilish. Oyoqlar oxirigacha bukilgan, gavda katta bo'lmagan kerilishga ega, bosh biroz orqaga egilgan, qo'llar yonga yoki yuqoriga.



110-rasm

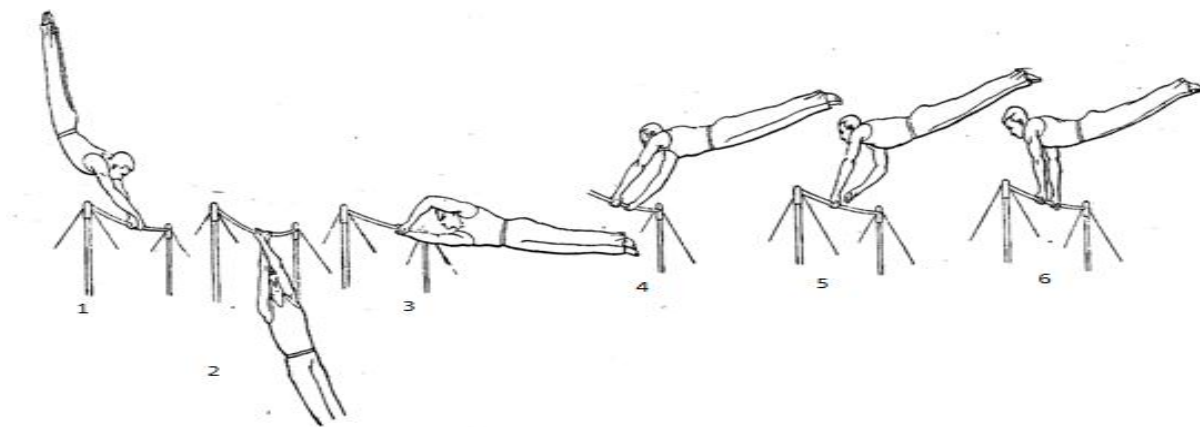
Tebranishdan orqaga siltanib ko'tarilish. Orqaga siltanib ko'tarilishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak. Siltanishni bajarib, gavdani oldinga harakatida turnik ostidan vertikal holatdan o'tayotgan paytda panjalar aylanishini to'xtatish kerak. Keyingi oldinga harakat maxkamlangan panjalar bilan davom etishi lozim. Agar panjalar aylanishi vaqtida to'xtatilmasa, unda orqaga siltanishda ular biroz ochilib, ko'tarilish uchun ishonchsiz va noqulay holatni vujudga keltiradi hamda tushib ketish havfi tug'iladi.



111-rasm

Orqaga kuchli siltanishni bajarib, to'g'rilangan yoki biroz kerilgan gavda bilan turnik ostidan o'tish. Turnik ostidan o'tayotganda va taxminan 45° burchak ostida joylashib, boshni ko'tarish va to'g'ri qo'llar bilan turnikni faol bosib, tayanishga ko'tarilish. Tayanishga o'tishda gavda gorizontal holatga ega bo'lishi kerak. Siltani o'tish bilan orqaga siltanib ko'tarilishni bajarish uchun qo'llarni faol ishga jalb qilish bilan bir vaqtda oyoqlarni siltanib o'tish tomoniga yo'naltirish lozim.

Chalishtirib ushlash bilan oldinga katta siltanib, orqaga burilish bilan ko'tarilish. O'ng ustida chalishtirib ushlashda katta siltanib, turnik ostida vertikal holatga yaqinlashganda, taxminan 45° burchak ostida turnik tagidan o'tganda yakunlanuvchi burilishni boshlash kerak. Keyingi harakatlar orqaga siltanib ko'tarilishga o'xshash. Panjalar bilan o'tib ushlashni ko'tarilish oxirida bajarish.



112-rasm

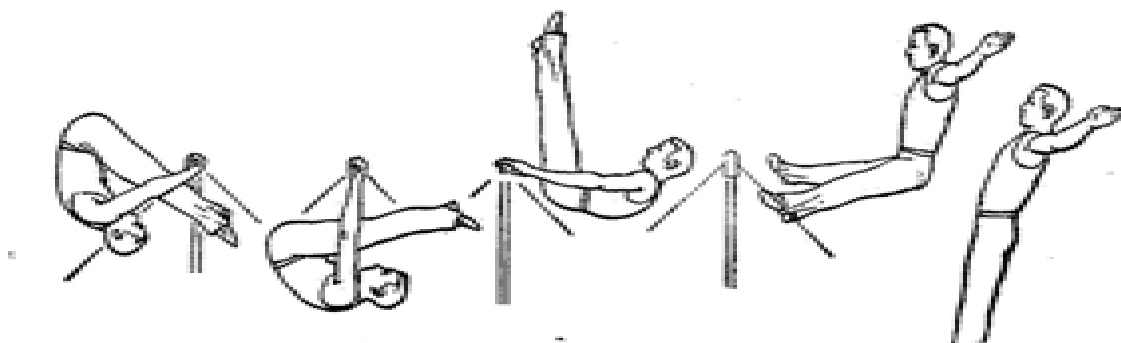
Oldinga siltanish etarli bo‘lmaganda (masalan, tayanishdan orqaga past qulash kerilib osilish) ko‘tarilishni bajarish texnikasi biroz boshqacha bo‘ladi.

Turnik ostidan oldinga siltanib o‘tayotganda burilish mumkin emas, balki biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yo‘llab, bu bilan siltanishni kuchaytirib va gorizontal holatga yaqinlashib, elka (qarama-qarshi tomonga) va ko‘krakda uncha katta bo‘lmagan yuqoriga keskin harakat bilan yozilib, orqaga burilish va birvaqtning o‘zida tayanishga o‘tish.

Burilish bajarilgan qo‘lni bukish mumkin emas.

Bukilib osilishdan – oyoqlarni ochib sakrab tushish. Bu sakrab tushishni bajarilish texnikasi oldinga ko‘tarilish texnikasiga o‘xshash. O‘rganishni past turnikda tayanishdan orqaga qulash bilan boshlash lozim.

Orqaga qulashni yakunlab, oldinga siltanish oxirida tosni qo‘llar yuzasidan oldinga chiqarish, a) va orqaga harakat bilan, uni oldinga harakatlantirib (aksincha, qayta), oyoqlarni ko‘krakka yaqinlashtirib, b) bukilishni ko‘paytirish. Keyin oyoqlarni va tosni turnikka yo‘naltirib tez yozilish. Elkalar bilan turnik darajasiga yaqinlashib, uni qo‘yib yuborish va oyoqlarni yonga ochib, oyoqlarni tushirish hisobiga kerilish.



113-rasm

Tebranishdan bu sakrab tushishni bajarishda, masalan tayanishdan burilish bilan yoysimon siltanishdan keyin katta siltanishni bajarishning xojati yo‘q. Qo‘llar orasida siltani o‘tishni oldinga ko‘tarilish kabi bajariladi.

Bu sakrab tushishni pastdan ushlab orqada tayanishdan oldinga aylanish bilan bajarish mumkin.

Straxovkachi orqada turnikdan biryarim-ikki qadam masofada turadi va shug‘ullanuvchining orqasidan ikki qo‘lda ushlaydi.

Tebranishdan orqaga ko‘tarilish. O‘rtacha kattalikda siltanishni bajarib, qo‘llar orasidan siltanib o‘tishni oldinga ko‘tarilishdagi kabi bajarish, faqat ko‘tarilishni bajarmasdan biroz yozilib, orqaga siltanish bilan turnikdan birmuncha yuqoriroq ko‘tarilish.



114-rasm

Qayta siltanish bilan tosni pastga tushirmasdan, yana bukilib va shu ondayoq turnik ostidan o‘tib, elkalarni orqaga olib va oyoqlarni oldinga harakatini saqlab qolib prujinasimon yozilish. Turnik ostida osilishda bukilish

juda katta bo'lmashligi kerak, chunki bunda tos pastga tushib ketadi va orqaga ko'tarilish qiyinlashadi.

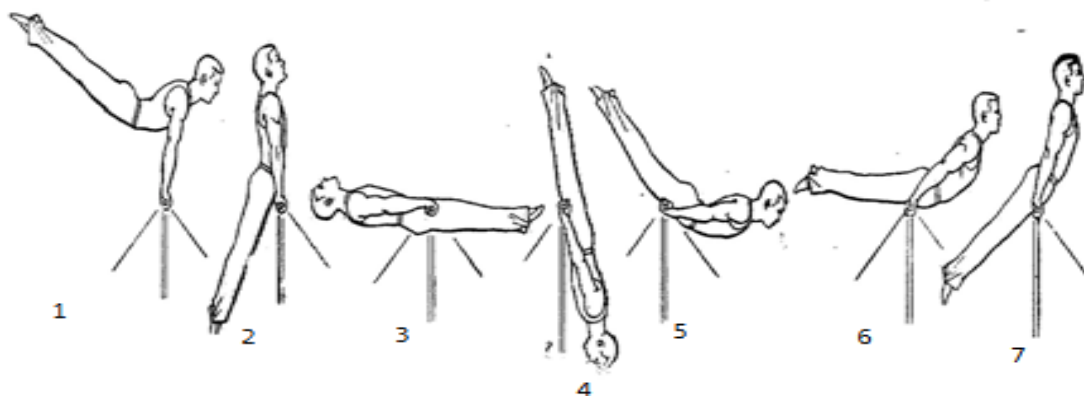
Aylanishlar. Turnikda aylanishlar tayanishdan hamda to'xtash mumkin bo'lgan holatdan bajariladi va tayanishda yakunlanishi kerak.

Aylanish gavdani og'irlik kuchi ta'siri ostida pastga erkin qulashi bilan boshlanadi, gavdani pastga qo'yib yuqorish bilan o'zining maksimal oxirgi pastki holatiga etguncha tezlik ortadi, so'ng u inersiya bo'yicha asta-sekin kamayib boruvchi tezlik bilan yuqoriga ko'tarilishni boshlaydi. Turnikka ishqalanish oqibatida tana dastlabki darajasiga ko'tarila olmaydi, shuning uchun mashqni bajaruvchi aylanishni yakunlashi uchun o'zining qo'shimcha kuchini sarflab aylanish tezligini oshirishi kerak.

Kuchni qo'llash usullari, joyi va vaqti hilma-hil bo'lib, bajarilayotgan mashqqa bog'liq. Ko'p holatlarda ular og'irlik markazini aylanish o'qiga tortish bilan aks etadi, bu esa o'z navbatida tezlikni oshiradi. Ko'pincha tortishlar odatda ortidan panjalarga tushayotgan yuklama zaiflashadigan uncha katta bo'lmagan keskin sapchish bilan amalga oshiriladi. Bu vaqtni qo'llarni o'tib ushlash hamda panjalarni osilishdan tayanchga o'tkazish uchun qo'llash kerak.

Orqaga aylanish bilan bajariladigan mashqlar.

Tayanishda orqaga aylanish. Oldida tayanishdan orqaga siltanib, elkalarni biroz oldinga chiqarib gavdani gorizontal holatgacha ko'tarish. Orqaga aksincha harakat bilan, turnikka yaqinlashib, orqaga qulashni boshlab, elkalarni biroz orqaga olish. Aylanish boshlanishida sonlarni turnikdan uzoqlashtirmasdan to'g'rilanish yoki biroz bukilish.

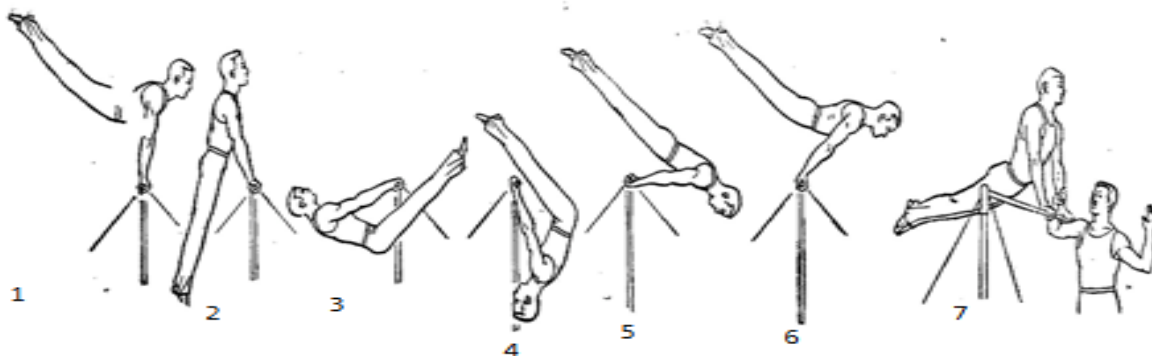


115-rasm

Bosh pastda holatdan o'tayotganda, elkalar va boshni ko'tarib, kerilish. Aylanishni yakunlab, panjalarni osilishdan tayanishga o'tib ushlash. Aylanish vaqtida ko'llar bukilmaydi.

Straxovkachi oldinda yonboshda turadi.

Tegmasdan orqaga aylanish. Oldida tayanishdan orqaga siltanib, elkalarni biroz oldinga chiqarib, gavdani gorizontal holatgacha ko'tarish. Orqaga aksincha harakat bilan, turnikka yaqinlashib, ammo unga sonlar bilan tegmasdan, tayanchni yo'qotib elkalarni orqaga olish. Oyoqlarni oldinga harakatini davom ettirib, tizzalarni turnikka yaqinlashtirib, biroz bukilish. Bosh pastda holatida turnik ostidan o'tib, oyoqlarni yuqoriga yo'naltirib tez, ammo keskin bo'lmagan kerilish. YOzilish yakunida osilishdan panjalarni tayanishga o'tib ushlash.

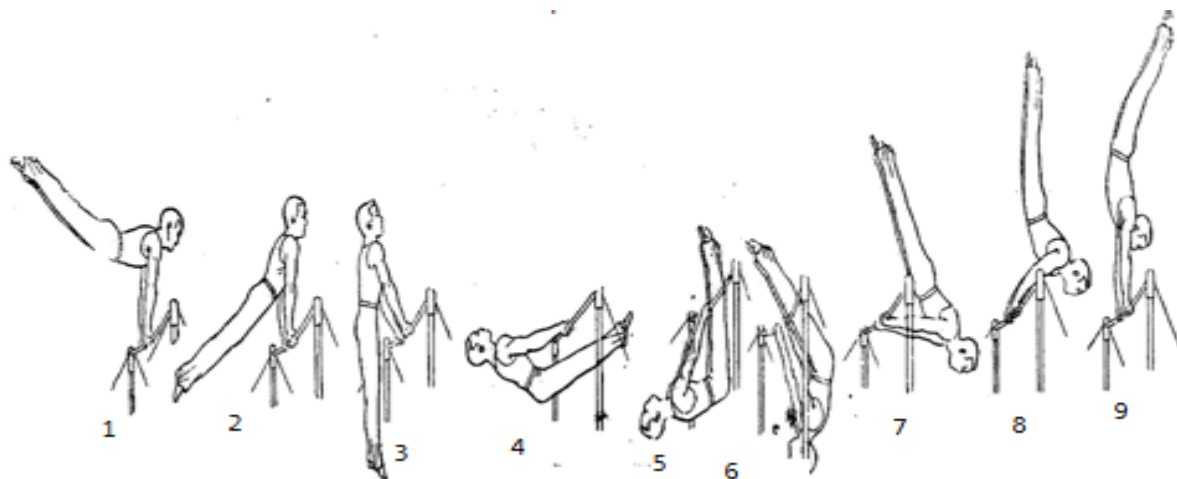


116-rasm

O'rganishni past turnikda boshlash maqsadga muvofiq.

Straxovkachi oldinda yonboshda turadi va bir qo'lida shug'ullanuvchi panjalari yonida bilaklaridan ushlaydi.

Orqaga aylanib panjalarda turish. Harakatning birinch yarmi tegmasdan orqaga aylanishdagi kabi. Bosh pastda turnik ostidan o'tayotganda, oyoqlarni faol yuqoriga yo'naltirib, keskin yozilish. Keskin yozilish gavgani yuqoriga uloqtiradi, natijada yozilish oxirida panjalarga tushayotgan yuklama zaiflashadi.



116-rasm

Ko'rsatilgan holatlar orasidagi oraliq vaqtda panjalarni osilishdan tayanishga o'tkazib ushlash va yuqoriga harakatni to'xtatmasdan panjalarda turishga o'tish. Bu aylanishni ishonchli straxovkani ta'minlab past turnikda o'rganishni boshlash va mashqni to'g'ri qo'llarda bajarishga harakat qilish kerak.

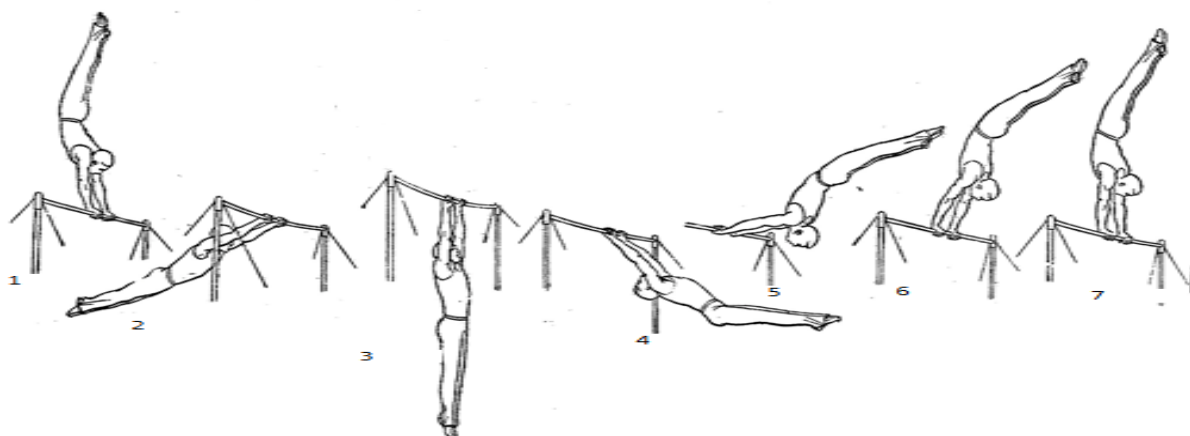
Ayniqsa panjalarni to'g'ri va o'z vaqtida o'tib ushlashiga e'tibor qaratish lozim. Panjalarda turishga ishonchsiz chiqish yoki vaqtdan oldin yuqoriga keskin harakatlanish holatlarida straxovkachi shug'ullanuvchining elka ostidan turtib yuborishi kerak. Baland turnikda straxovkachi turnik ostida turishi va mashqni bajaruvchi orqaga qulaganda, orqaga siltanishga yo'l qo'ymasdan qo'llari bilan uning orqasidan ushlab harakatni to'xtatishi lozim.

Aylanib panjalarda turishni o'rganish bilan bir vaqtda o'z-o'zini straxovka qilishni ham o'zlashtirish kerak, chunki mashqni bajaruvchi agar turishgacha

etib bormasa va orqaga qulashni boshlasa, bu orqaga siltanishda tushib ketish havfini tugʻdiradi.

Orqaga katta aylanish. Katta siltanish bilan toʻntarilib koʻtarilish oʻzlashtirilganidan keyin va aylanib panjalarda tik turishda, panjalarni osilishdan tayanishga oʻtib ushlash koʻnikmasi ortirilgandan soʻng orqaga katta aylanishni bajarishga oʻtish mumkin.

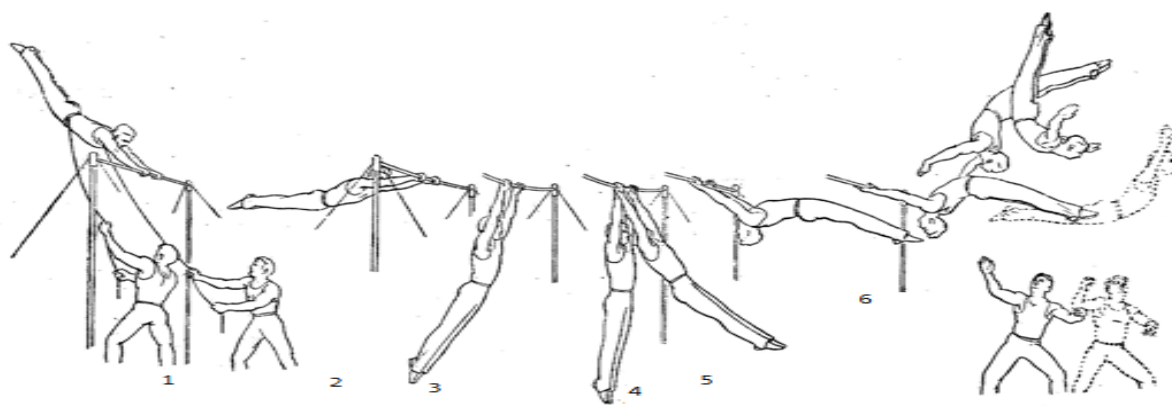
Panjalarda tik turishdan, katta siltanish bilan turnik ostidan oʻtib, oyoqlarni oldinga yoʻnaltirib biroz bukilish. Bu bilan aylanish tezlashadi. Gorizontol holatdan oʻtib, bir vaqtning oʻzida, boshni orqaga olib, koʻkrak bilan uncha katta boʻlmagan keskin harakatni bajarib faol kerilish. Bu keskin harakat ortidan panjalarni osilishdan tayanishga tez oʻtib ushlash va kerilishda davom etib, panjalarda tik turishga oʻtish.



117-rasm

Straxovkachi yonboshda turnik ostida turadi.

Kerilib orqaga salto. Oldida tayanishdan, qoʻllarni tez toʻgʻrilab orqaga kuchli siltanish bilan, osilishga oʻtish. Tanani iloji boricha koʻproq turnikdan tortiliga (choʻzilishiga), uning toʻgʻrilanishiga va xatto tos-son boʻgʻimlarida ahamiyatsiz bukilishga ham asosiy eʼtiborni qaratish lozim. Bu talab, tana 45° burchak ostida va gorizontol holat orasida boʻlganida bajarilishi kerak.



118-rasm

Harakat mushaklar taranglashmasdan, bo‘g‘imlarni maxkamlanmasdan erkin, bo‘shashgan bo‘lishi lozim.

Gorizontal holatdan o‘tib, oyoqlarni orqaga olib biroz kerilish. Bu kerilish taxminan 45° burchak ostida, ammo undan baland emas, yakunlanishi kerak.

Kerilgan holatda ushlanib qolmasdan, turnik ostida to‘rilanib va oyoqlarni oldinga yo‘naltirib, oyoqlarni va butun tanani yuqoriga ko‘tarib, buroz bukilish.

To‘liq to‘g‘rilanishni vertikal holatda amalga oshirish kerak.

Bukilish faqat vertikal holatdan o‘tgandan keyin boshlash va tana 45° burchak ostida ko‘tarilganda yakunlash lozim. bukilgan holatda ushlanib qolmasdan, tosni yuqoriga uloqtirib va boshni orqaga olib tez kerilish. Kerilishni ko‘krakda yuqoriga keskin harakatlantirib, go‘yo qo‘llarni turnikdan uzib yakunlash.

Kerilish faolligi va ko‘krak bilan keskin harakatni shunday hisob bilan bajarish kerakki, bunda turnikni qo‘yib yuqlrish tanani gorizontal holatga (turnik darajasiga) yaqinlashgan paytida sodir bo‘lishi lozim. Agar turnikni kechroq qo‘yib yuborilsa, unda salto bajarilayotgan paytda unga ilinib qolish mumkin.

Turnikni vaqtidan oldin qo‘tsib yuborish oldinga past va uzoq uchishga olib keladi.

Parvoz vaqtida qo‘nishgacha kerilgan holatni saqlab qolib, qo‘llarni yonga yozish.

Biroz bukilgan oyoqlarga, chuqur o‘tirib qolmasdan yumshoq qo‘nish.

Faqat muntazam mashg'ulotlardagini harakatlarni aniq va o'z vaqtida bajarilishiga erishish mumkin.

Tayanishdan yoki panjalarda tik turishdan salto straxovkasi dastakli yoki osilgan belbog'da amalga oshirilishi kerak. Dastakli belbog' bilan straxovkada arqonlarning oxiri pol bo'ylab cho'zilmasligi va oldinga harakatlanishga halal bermasligi uchun o'ta uzun bo'lmasligi lozim.

Starxovkachilar ikkala yonboshda, turnikdan yarim qadam yoki bir qadam oldinda turadi va arqonlar harakatni chegaralab qo'ymasligi uchun erkin qo'yishlari kerak.

Salto bajaruvchi turnik ostida vertikal holatga yaqinlashish bilan tushib ketish holatlari vujudga kelganda gimnastikachini qulashiga yo'l qo'ymaslik uchun arqonlarni belbog'ga yaqin joydan o'tib ushlash.

Har bir urinishda salto ishonchli va erkin bajarilgandan keyingina belbog'ni echish mumkin.

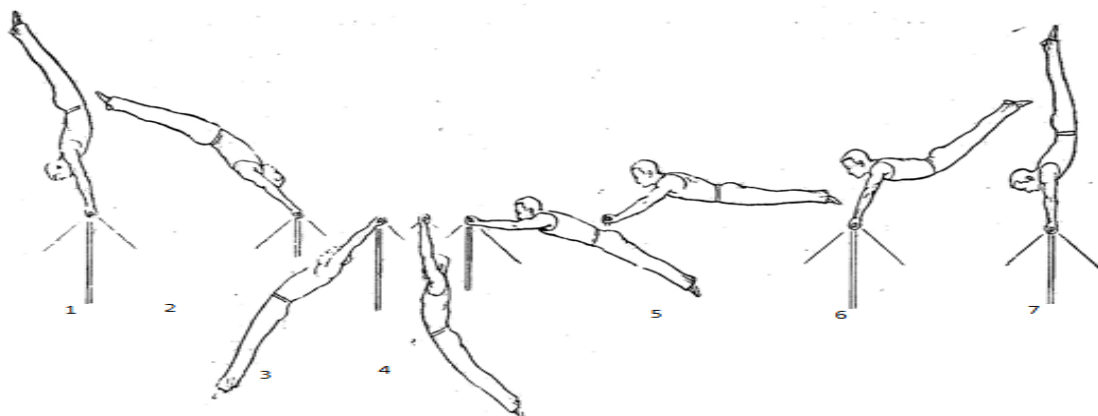
Belbog'siz salto bajarishda ikki kishi straxovka qilishi lozim. Birinchi straxovkachi turnik ostida yoki undan yarim qadam oldinda turadi va turnikdan kech uzilish yoki saltoni aylantirish holatlarida bajaruvchini ushlaydi.

Boshqa straxovkachi turnikdan ikki-uch qadam masofada turadi va uni vaqtdan oldin qo'yib yuborish holatlarida elkasidan ushlab oladi.

Saltoni aylanib ketishi va qulash havfida qo'llarni orqaga belga qo'yish mumkin emas, bu qulashdan qutqarmaydi, balki qo'llarni bo'g'imdan chiqib ketishiga olib keladi. SHuning uchun qo'llarni tanaga yopishgan ushlash va ishonchli straxovkaga ega bo'lish lozim.

Oldinga katta aylanish. Oldinga katta aylanishni mustaqil o'zlashtirilishi kerak bo'lgan qismlarga ajratib, birinchi qismi o'zlashtirilgandan so'ng keyingisini o'tib o'rganiladi. Bu qismlar quyidagilar: 1.Tebzanishdan pastdan ushlab orqaga siltanish bilan ko'tarilish. 2.Pastdan ushlab oldida tayanishdan, orqaga siltanib panjalarda tik turish. 3.Panjalarda tik turishdan – to'ntarilib osilish. 4.Panjalarda tik turishdan – to'ntarilib osilish va orqaga siltanib tayanishga ko'tarilish. Keyin katta aylanishni o'rganishga o'tish mumkin.

Orqaga siltanib panjalarda tik turishni past turnikda tayanishdan o'rganishni boshlash kerak. Orqaga siltanish, elkalar bilan oldinga tushib ketmasdan to'g'ri qo'llarda shu ondayoq panjalarda tik turishga chiqish uchun kuchli bajarilishi kerak.



119-rasm

Straxovkachi yonboshda orqada turadi. Bir qo'lda bajaruvchining panja bilan bo'g'imidan, boshqasida elkasidan ushlaydi.

Oldinga katta tushib ketish omadsiz bajarilgan holatlarda, bajaruvchi o'z-o'zini straxovka qilish uchun bir qo'lni tushirib va burilib, matga sakrab tushadi. SHuning uchun straxovkachi shug'ullanuvchi burilishga odatlangan qo'l dan ushlashi kerak.

To'ntarilib osilishni avval o'rtacha, so'ng baland turnikda bajarish maqsadga muvofiq. Orqaga siltanish bilan panjalarda tik turib, qo'llarni bukmasdan orqaga qulashni boshlash. Qulashni davom ettirib, boshni to'g'rilash va gavadani biroz kerilgan yoki to'g'rilangan holatini saqlab, qo'rqqmasdan osilishga o'tish.

Straxovkachi turnik ostida yonboshda turadi va to'ntarilib osilishni bajarishning birinchi urinishidayoq orqaga siltanishni batomom to'xtatadi yoki ushlab qoladi.

Bir nechta urinishlardan keyin yoki kelgusi mashg'ulotlarda mustaxkam ushlashga ishoch hosil qilingandan so'ng, panjalarda tik turishdan oldinga burilishdan keyin orqaga siltanish bilan ko'tarilishga o'tish mumkin. Orqaga siltanish bilan ko'tarilish ishonchli va mustaqil o'zlashtirilgandan keyin orqaga

siltanib qo'tarilish bilan oldinga to'ntarilishga hamda aksincha bajarishga o'tish maqsadga muvofiq.

Iloji boricha katta siltanishni bajarish uchun oldinga to'ntarilish avvalida, panjalarda tik turishda iloji boricha ko'proq tortilash (cho'zilish), ya'ni og'irlik markazini iloji boricha turnikdan uzoqlashtirish kerak. Bu tortilish (cho'zilish) tana gorizontal holatdan o'tgunga qadar yakunlanishi lozim. Turnik ostidan to'rilangan bosh bilan to'g'rilangan yoki biroz kerilgan gavda bilan o'tish. Taxminan 45° burchak ostida orqaga erkin siltanish bilan, boshni ko'tarib, bir vaqtning o'zida, tos-son bo'g'imlarida to'g'rilanib yoki biroz bukilib, to'g'ri qo'llar bilan elkalarni turnikka faol "tortish". Bu harakat aylanishni tezlashtiradi.

Bukilgan holatni qayd qilmasdan, oyoqlarni orqaga olib va turnikda elkalarni "cho'zishni" davom ettirib, tez kerilish. Bu ikki harakat aylanishni hamda panjalarda tik turishga ko'tarilishni ancha tezlashtiradi va panjalarga tushayotgan yuklamani zaiflashtiradi.

Panjalarga tushayotgan yuklama zaiflashganda, panjalarni burib, ularni tezda o'tib ushlash va panjalarda tik turishga o'tish.

Panjalarda tik turishga ko'tarilishda harakat tezlanishiga asosiy diqqatni qaratish lozim. Agar bu tezlanish bo'lmasa, unda panjalarni o'tib ushlashni bajarish qiyinlashadi va u harakatni to'xtatib qo'yadi.

Straxovkachi turnik ostida yonboshda turadi, agar to'ntarilish omadsiz bajarilsa, harakatni to'xtatadi yoki bajaruvchi vertikal holatga yaqinlashganda uni elkalaridan ushlab oladi. Turnik ostiga tushib ketish holatlarida bajaruvchini ushlab qolish juda qiyin, shuning uchun o'rganishlar boshlanganida ikki kishi straxovka qilgani afzal. Ikkinchi straxovkachi demak ikki-uch qadam masofada orqada yonboshda turadi.

DASTAKLI OTDA MASHQLAR

Dastakli otda mashqlar siltanishlar, siltanib o'tishlar va bir yoki ikki oyoqdar aylanalardan tashkil topgan.

Siltani o'tish va aylanalar burilishlar bilan va burilishlarsiz, dastaklarga, tanaga va bir vaqtning o'zida dastakda va tanada tayanishda bajarilishi mumkin.

Siltanishlar – bu qachonki oyoqlar yonga harakatlaniyotgan vaqtda tana va oyoqlar ot orqali o'tmaydigan va oxirgi holatga etib borganda orqaga qaytadigan harakatdir.

Siltanib o'tish – bu oyoq yoki oyoqlarni ot orqali o'tkazish bilan (siltanib o'tishlar) qaytadigan harakatdir.

Aylana – bu oyoq yoki oyoqlarni harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan va to'xtatmasdan ikki ketma-ket siltanib o'tishni bajarishdagi harakatidir, masalan: oldida tayanishdan chapga aylana hamda chapga oldinga siltanib o'tish va o'ngga orqaga siltanib o'tish.

Alohida elementlar va bog'lamlarni ijro texnikasini qo'rib chiqilganda harakatning ikki asosiy tavsifini – siltanish va aylana ajratish lozim.

Siltanish harakatlarining o'ziga hos hususiyati ularni mayatniksimonligi hisoblanadi. Siltanish harakatlarida tos oldinda tayanishda ahamiyatsiz bukilish tufayli katta bo'lmagan og'ishlarga ega bo'lib, faqat yagona vertikal yuzada harakatlanadi.

Aylanma harakatlarning o'ziga hos hususiyati oldida tayanishda oyoqlar orqaga siltanib o'tgandan keyin otdan orqaga ajralganda ko'tarilib, orqada tayanishda oldinga siltanib o'tishdan so'ng oldinga harakatlanuvchi tosning aylanma harakati hisoblanadi. Siltanib o'tishlar kabi aylanalar siltanish va aylanma harakatlar bilan bajariladi, shuning uchun kombinatsiyada elementni bajarilish texnikasi keyingisiga, undan keyin boshqa element tavsifiga bog'liq.

Otda mashqlar to'xtashlarsiz bajarilishi kerak. Bunday majburiy shart oqibatida har bir elementni statik holatda emas, balki bajarish uchun oldinga element dastlabki holat hisoblangan boshqa element bilan bog'langan harakat kabi ko'rish kerak.

Otda mashqlarni elka bo'g'imlaridan “qulamasdan” bajarish lozim. Bu “qulash” toshi tushib ketishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida, nafaqat murakkab mashqlarda, balki sodda siltanib o'tishlarda ham halal beradi va harakatni to'xtatib qo'yadi.

Tayanishda siltanib o'tishni bajarish uchun deysinishda ko'z ilg'amas bukilishlarga yo'l qo'yib, qo'llar doim to'g'ri ushlanadi. Ularni ortiqcha siltanishlarsiz, qisqa yo'l bo'yicha o'tkazib qo'yish lozim. Siltanib o'tishdan so'ng muvozanatni ishonchli ushlab va bu bilan kelgusi elementni bajarish uchun mustaxkam tayanch yaratib, qo'llarni iloji boricha tezroq yana tayanishga qo'yish kerak.

Otda mashqlarda eng asosiysi, ayniqsa tana og'irligini bir qo'ldan boshqasiga o'tkazishda muvozanatni saqlash hisoblanadi. Mashq ohista, keskin harakatlarsiz, bajarilayotgan mashq tavsifiga mos ma'lum ritmda bajarilishi kerak. Siltanish harakatlari ritmi aylanma harakatlar ritmidan farq qilishi mumkin.

Oyoqlar doim uchlari tortilgan to'g'ri bo'lishi shart. Mashqni bajarishda, o'z harakatlarini nazorat qilib, ikkala oyoqlarni o'zaro ishini doim kuzatib borish maqsadga muvofiq. Ularning harakat amplitudasi hilma-hil bo'lishi mumkin, biroq bir oyoq ishlab, ikkinchisi esa passiv va vertikal osilib turishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Otda mashq bajarishda oyoqlarni tegib ketishi mumkin emas. Faqat oldidan tayanishda otga sonlarning oldingi yuzasi bilan tegish mumkin, shunda ham bu tegish engil, sirg'anuvchan, ot tanasiga urilishlarsiz bo'lishi kerak.

Otda mashqlar ko'ndalang va uzunasi bajariladi. Chunki ulardan ko'pchiligi uzunasi bajariladi, mashqni ifodalashda esa "uzunasi" so'zi tushirib qoldiriladi va faqat ko'ndalang bajariladigan mashqlar atayin ta'kidlab o'tiladi.

Dastaklar elka kengligida (yoki biroz kengroq), otni o'ng va chap qismlari teng bo'lishi uchun o'rtasida o'rnatiladi.

Siltanib o'tish va aylanalar ikkala tomonda bajariladi. Materiallarni o'rganish qulay bo'lishi uchun mashqni faqat bir tomonga ko'rib chiqamiz.

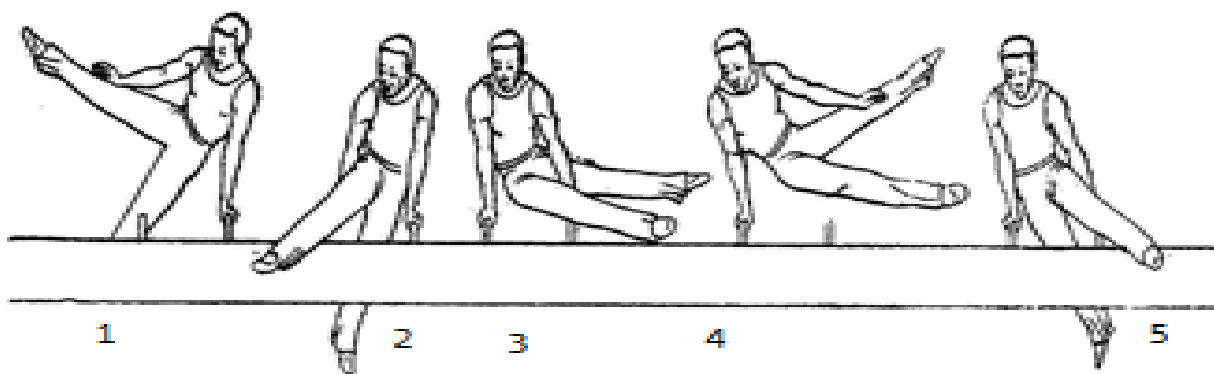
Dastakli otda mashqlarni bajarish texnikasini o'zrganishni bir oyoqda siltanib o'tishlarni o'zlashtirish bilan boshlash maqsadga muvofiq.

Muvozanatni ushlab turish va albatta mashqni keyingi bajarilishi, siltanib o'tishni ijro sifatiga bog'liq.

Siltanib o'tish quyidagicha bajarilishi mumkin: 1. Siltanish harakatlari bilan: a) kelgusi siltanish harakatlarini davom ettirish uchun; b) aylanma harakatlarga o'tish uchun; 2. Aylanma harakatlar bilan: a) aylanma harakatni davom ettirish uchun; b) siltanish harakatlariga o'tish uchun.

SILTANISH HARAKATLARI

To'g'ri chalishtirish siltanish harakati bilan bajariladi. O'ngda oldinga siltanib o'tish, o'ngda aylana uchun kabi bajariladi. CHap oyoq harakatdan orqada qolib ketmasligini qilish lozim. Siltani o'tishni bajarayotganda, chapga harakatlanishda tos ot ustidan o'tishi uchun uni ahamiyatsiz oldinga chiqarib, biroz kerilish. Siltanib o'tish ortidan yana tezda o'ng qo'lda ushlash va unga tana og'irligini ohista uzatib, kuchli siltanish bilan ikkala oyoqni chapga harakatlanitirish. Asosiy rol go'yo o'z ortidan butun gavdani tortayotgan kabi, yuqoriga uloqtirilgan chap oyoqqa tegishli bo'lishi kerak. CHapda oldinga, o'ngda orqaga siltanib o'tishlarni bajarib, biroz kerilib va oyoqlar vertikal holatidan o'tishini kutib turmasdan, yana chap qo'l bilan dastakni ushlash. O'ngga chalishtirish ham bayon etilgan kabi bajariladi.

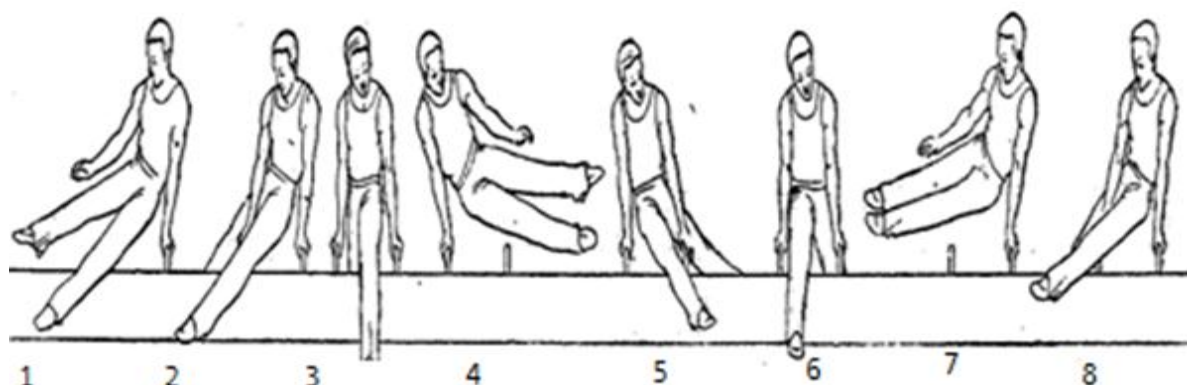


120-rasm

Mashg'ulotlarda 10-15ta chalishtirishlarni ketma-ket uzluksiz bajarish maqsadga muvofiq.

Qayta chalishtirish siltanish harakati bilan bajariladi. Orqada tayanishdan ikkala oyoqda o'ngga siltanib, o'ngda orqaga siltanib o'tish. Siltanib o'tishda oyoq baland ko'tarilmaydi. Siltanib o'tish ortidan tana vertikal holatidan

o'tgunicha yana tezda o'ng qo'lda ushlash. Vertikal holatdan o'tayotganda, tana og'irligini ohista o'ng qo'lga o'tkazib, oyoqlar bilan chapga faol siltanish. Bu siltanishda etakchi rol o'ng oyoqqa (orqada joylashgan) beriladi.



121-rasm

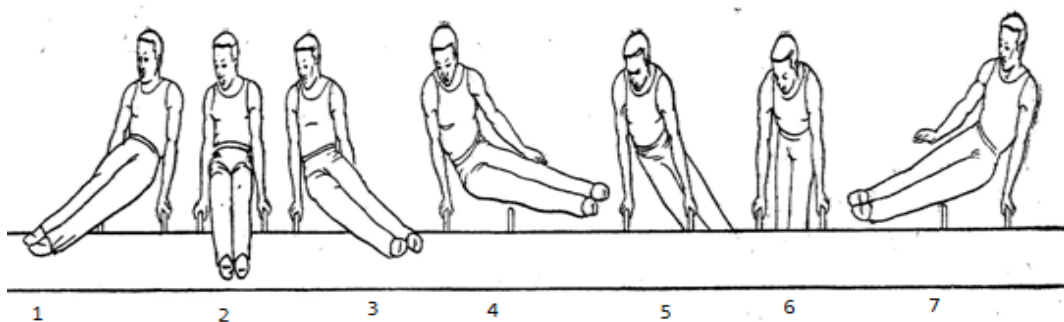
Oyoqlarni ot ustida baland ko'tarib, o'ngda orqaga, chapda oldinga so'ltani o'tishlarni bajarish va oyoqlar vertikal holatga etishini kutib turmasdan, yana chap qo'lda tezda dastakni ushlash. Siltanib o'tish vaqtida biroz kerilish. O'ngga chalishtirishni bajarish bayon etilganga o'xshash.

AYLANMA HARAKATLAR

Ikki oyoqda aylana. Orqada tayanishdan bir oyoqda aylanalar to'g'ri va ishonchli bajarilgandan keyingina ikki oyoqda aylanani o'rganishga kirishish mumkin.

Ikkitada oldinga siltanib o'tishdan keyin tezda o'ng qo'l bilan dastakni ushlab, yozilib, bir vaqtning o'zida tosni o'ngga oldinga chiqarib oyoqlarni pastga oldinga yo'naltirish.

Aylanma harakatni saqlab va tana og'irligini o'ng qo'lga o'zatib, bir vaqtning o'zida tosni orqaga chiqarib, oyoqlarni chapga yo'naltirish. Siltanib o'tishda oyoqlarni baland ko'tarmasdan, shu ondayoq elkalarni oldinga chiqarib, tosni ko'tarishda davom etib, dastakni ushlash.

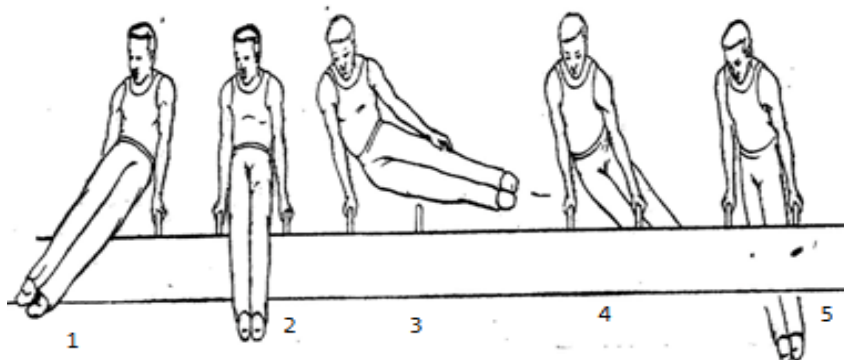


122-rasm

Tana og'irligini chap qo'lga o'zatib va elkalarni orqaga siljitib, oyoqlarni otdan baland ko'tarmasdan o'ngga oldinga yo'naltirib, tosni o'ngga oldinga chiqarib o'ngga siltanib o'tishni bajarish. Keyin aylana davom etishi uchun harakat takrorlanadi.

Ikki oyoqda aylanani boshqa elementlar kabi ikkala tomonga o'rganish va mashg'ulotlarda 5-10tadan uzluksiz takrorlash maqsadga muvofiq.

Ikki oyoqda aylanalardan siltanish harakatlariga o'tishda, ikkala oyoqda orqaga siltanib o'tishda tosni orqaga kuchli chiqarish mumkin emas. Siltanib o'tishni oyoqlarni pastga tushirib, ularni otdan biroz uzoqlashtirib to'g'rilangan gavda bilan bajarish lozim.



123-rasm

QO'SHPOYADA MASHQLAR

Qo'shpoyada panjalarda tik turish, harakat yo'nalishida o'zgarish (tanaffus) sodir bo'lishi mumkin bo'lgan statik element hisoblanadi. Bir

tomondan u orqaga harakatni yakunlaydi, ikkinchi tomondan esa kombinatsiyani davom ettirish uchun dastlabki holat bo‘lib hizmat qiladi.

Tik turish kuch va siltanish bilan bajariladi. Qanday usul bo‘lishidan qat’iy nazar, uni muvozanatni ushlab qolish uchun qo‘shimcha tebranishlarsiz, birgina harakatda bajarish lozim.

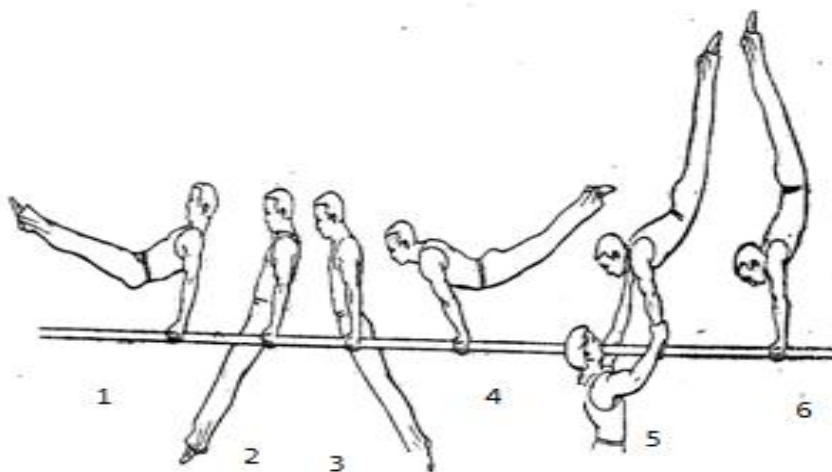
Straxovkachi yonboshda turishi va shug‘ullanuvchi orqaga yiqilib ketishiga yo‘l qo‘ymasdan uni elkalari ostidan ushlashi kerak.

O‘z-o‘zini straxovka qilishning eng yaxshi usuli – bu qo‘llarni bukish va oldinga o‘mbaloq oshish.

Orqaga siltanib panjalarda tik turish. Panjalarda tik turishni bajarish uchun orqaga kuchli siltanish kerak. Vertikal holatga o‘tib, elkalarni biroz oldinga chiqarish. Orqaga kuchli siltanishni qo‘llab, qo‘shimcha tebranishlarsiz muvozanatni ushlab qolish va panjalarda tik turishda to‘xtash uchun qo‘shimcha kuchni qo‘llab uni boshqarish lozim. Gavda gorizontal holatdan o‘tganidan keyin oyoqlarni yuqoriga ko‘tarish bilan bir vaqtning o‘zida, elkalarni orqaga olish va panjalar ustida panjalarda tik turishda to‘xtash kerak. Orqaga siltanishda qabul qilingan kerilgan holat harakat yakunlangunicha saqlanishi lozim.

Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo‘lida mashq bajaruvchini panjasi yonida bilagidan, boshqasida – elka ostidan ushlashi kerak.

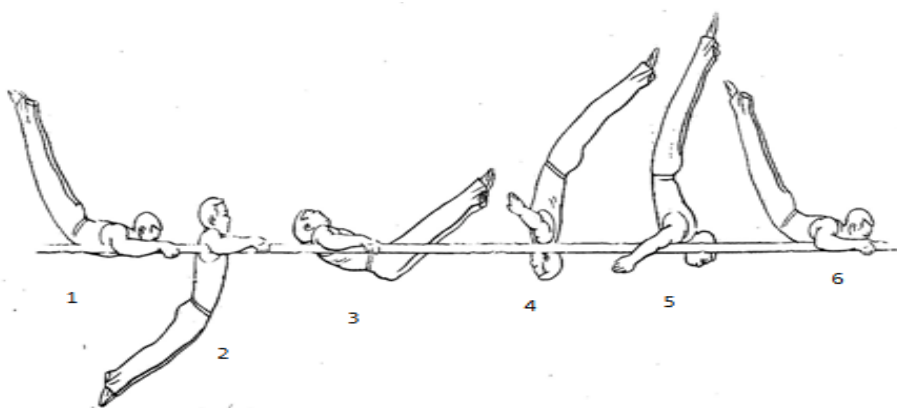
Tajribasi kam straxovkachi chap qo‘lini (shug‘ullanuvchini elkasi ostidan ushlayotgan) poyalar ostida ushlashi kerak.



124-rasm

Panjalarda tik turishda o'z ortidan muvozanatni yo'qotilishini olib keluvchi, elkalar bilan oldinga katta qulash yoki ortiqcha kerilish holatlarida, bajaruvchi o'z-o'zini straxovka qilish sifatida, qo'llarini bukib, elkalarga tushishi va oldinga o'mbaloqni bajarishi kerak. Bu vaziyatda straxovkachi uni orqasidan, poyalar orasiga qulab tushishiga yo'l qo'ymasdan ushlab turishi lozim.

Kerilib orqaga o'mbaloq oshish. Kerilib orqaga o'mbaloq oshishni bajarish uchun tanani qo'shpoya ustida ko'tarilgan holatida panjalarni mustaxkam maxkamlab, katta siltanishni bajarish kerak. Oldinga siltanish bilan, vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib oyoqlarni oldinga yo'naltirish. Oyoqlar poyalardan yuqori oldinga siltanish bilan ko'tarilib, bir vaqtning o'zida qo'llarni yonga yozib, boshni orqaga olib, faol, ammo ohista kerilish. Bosh pastga holatidan o'tib, tezda poyalarni ushlash va hali tana qo'shpoya ustida bo'lganida mustaxkam maxkamlanish. Bu kelgusi harakatga o'z vaqtida tayyorlanish uchun imkoniyat beradi. Elkalarda tik turishga o'mbaloq oshishni bajarishda faol yozilishni xojati yo'q, ya'ni elkalarda tik turishdan o'tishda orqaga harakat deyarli to'xtataydi. YOzilish bilan bir vaqtda, elkalarda tik turishni qat'iy qayd etib, qo'llarni tezda tik turish uchun qulay holatga o'tkazib ushlash.

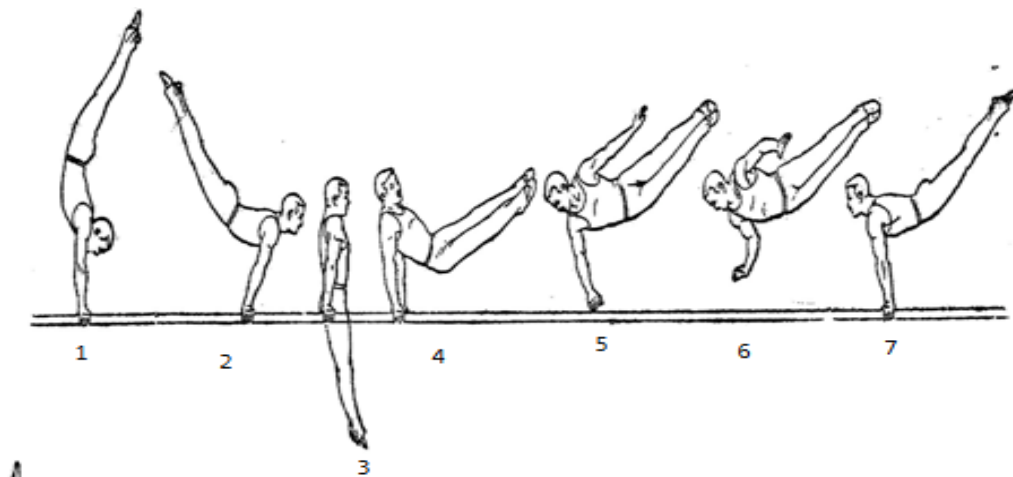


125-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va orqaga qayta harakatlanishda siltanish etarlicha bo'lmagan vaziyatda shug'ullanuvchining orqasidan ushlaydi, mashq

bajaruvchi esa o'z-o'zini straxovka qilish maqsadida, bir vaqtning o'zida qo'llarni oldinga o'tkazib ushlab, oyoqlarini ochishi va oyoqlar bilan poyalariga yotishi yoki oyoqlarni yonga ochish o'rniga tezda g'ujanaklanishi kerak.

Qo'shpoya ustida oldinga siltanish bilan burilish. Burilishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak bo'ladi. Eng qulay dastlabki holat panjalarda tik turish hisoblanadi. Elkalarni biroz oldinga chiqarib, harakatni ushlab qolmasdan, erkin oldinga siltanishni boshlash. Vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni oldinga yo'naltirish. Oyoq panjalari bilan bosh darajasigacha yaqinlashib, kerilib, tezda burilish. Burilishni harakat pastga boshlanishigacha yakunlash uchun burilish tez bajarilishi kerak.



126-rasm

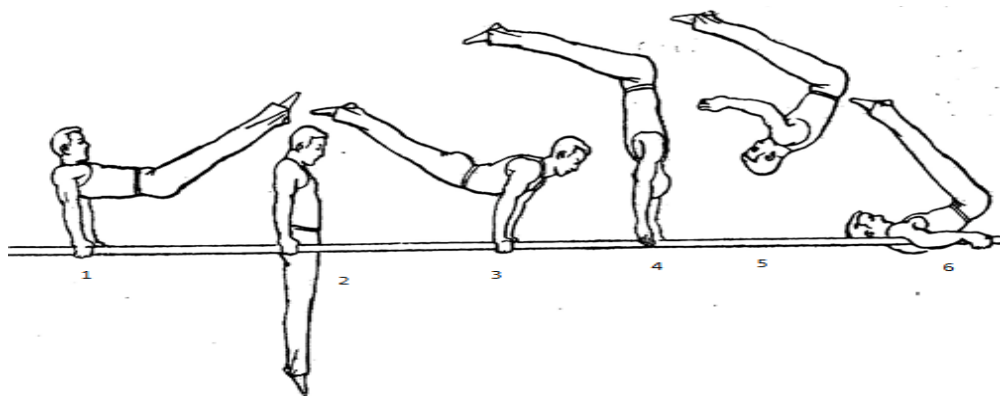
Qachonki tana harakati oldinga yuqoriga emas, balki yuqoriga yo'nalgan bo'lganida, qo'llarni bo'shatish va burilishni boshlash mumkin. Agar qo'llar erta bo'shatilsa, unda burilish vaqtidan oldin bajariladi, natijada u oldinga past uchish bilan sodir bo'ladi. Burilishni yakunlab, qorin bilan oldinga "qulash" mumkin emas. Qo'llarni oldinga emas, balki tayanish uchun qulay holatni yaratib biroz o'z ostiga qo'yish. Ta'lim avvalida, burilishni qo'llarda tayanishda bajarishni boshlash maqsadga muvofiq.

Oldinga salto. Oldinga salto harakat koordinatsiyasi bo'yicha qiyin elementlar qaroriga kirmaydi va bajarishda jaroxat olish havfi bilan bog'liq emas, chunki uning straxovkasi juda oddiy, biroq har qanday salto bajaruvchidan

qat'iyatlilik va jasurlikni talab qiladi. Oldinga soltoni bajarish uchun orqaga kuchli siltanish kerak. Oldinga siltanishning oxirgi holatidan, qo'llarni bukmasdan, to'g'rilanib faol harakat bilan gavdani orqaga yo'naltirish.

Elkalarni oldinga kuchli chiqarmasdan, biroz kerilgan gavda bilan gorizontal holatdan o'tib, keskin bukilish, bir vaqtning o'zida boshni oldinga egib va tosni yuqoriga uloqtirish va qo'llarni poyalardan qo'yib yuborib, havoda bukilgan holatda to'ntarilish.

Tosni poyalardan biroz yuqori ko'tarib, vaqtni yo'qotmasdan qo'llarda tez va mustaxkam maxkamlanib poyalarga qo'llarda tayanishga harakat qilish lozim; bu saltoni biron-bir boshqa element bilan erkin bog'lashga imkoniyat yaratadi.

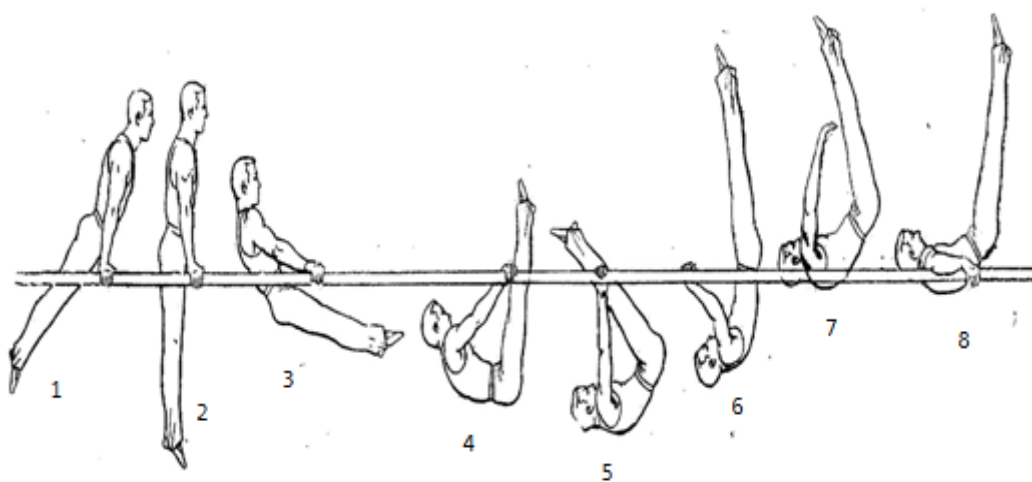


127-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va bir qo'lida bajaruvchi vaqtidan oldin oyoqlari va tosni pastga tushirib yuborishiga yoki poyalar orasiga qulab tushishiga yo'l qo'ymasdan uning orqasidan pastdan ushlab turadi.

Bukilib osilishga orqaga qulash va qo'llarda tayanishga yoysimon ko'tarilish. YOysimon ko'tarilish usun orqaga qulashni yozilib ko'tarilish uchun qulashga nisbatan biroz boshqacha bajarish lozim. O'z tavsifi bo'yicha u turnikda panjalarda tik turishga aylanish uchun orqaga qulashni eslatishi kerak hamda dastlab tosni qo'llar yuzasidan chiqarib keyin elkalar bilan orqaga qulash lozim. Osilishga o'tib, tizzalarni panjalar darajasida ushlab qolib, ohista bukilish. Osilishda oxirgi pastki holatdan o'tib, gavdani yuqoriga

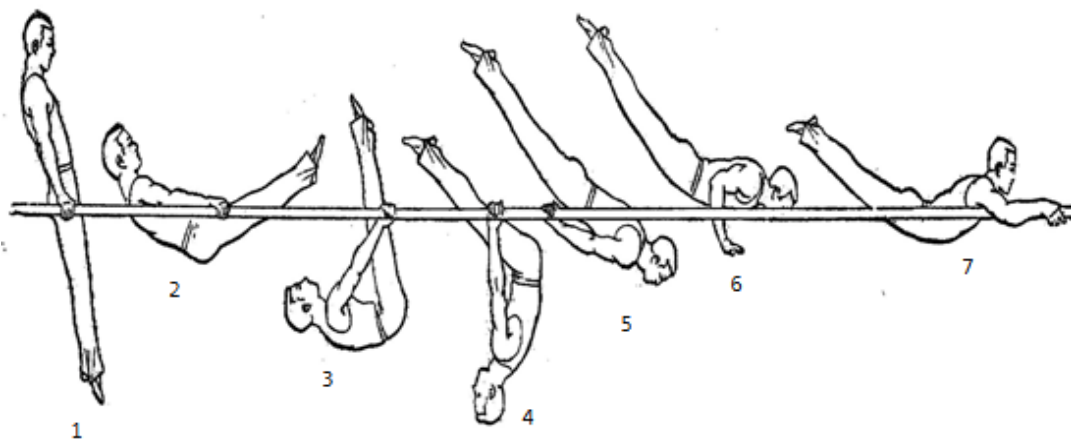
harakatlantirish bilan, oyoqlarni yuqoriga yo‘naltirib, keskin yozilish va yozilish yakunida, go‘yo oyoqlarni ko‘krakka tortgandek, qo‘llarda yuqoriga sapchish bilan, elkalar bilan qo‘shpoya ustiga ko‘tarilish. Ko‘tarilish ortidan bir vaqtning o‘zida panjalar bilan tezda maxkamlanib va qo‘llarda tayanishga o‘tib, qo‘llarni tezda yon tomonga yozish. Qo‘llarni poyalarga mustaxkam maxkamlash toshi poyalar ustiga ko‘tarilishi bilan tugashi kerak.



128-rasm

Straxovkachi yon boshda turadi va qulash vaqtida shug‘ullanuvchini orqasidan ushlaydi va harakatni kuzatib, tayanishga ko‘tarilishga yordam beradi.

Tayanishdan orqaga aylanib qo‘llarda tayanish. Orqaga qulashni yozilib ko‘tarilish uchun kabi bajarish. Tosni pastga tushirmasdan, osilishda oxirgi holatdan o‘tib, gavdani orqaga olib va oyoqlarni taxminan 45° burchak ostida, biroq undan katta emas, ushlab keskin yozilish. YOzilish paytida tana yuqoriga uloqtirilishi kerak. YOzilish oxirida qo‘llarni tezda osilishdan tayanishga o‘tkazib qo‘yib, panjalarni mustaxkam maxkamlab, yumshoq qo‘llarda tayanishga tushish. Poyalarni iloji boricha kechroq qo‘yib yuborish kerak. Poyalar erta qo‘yib yuborilganda, yuqoriga uchish etarlicha chiqmaydi va butun harakat oldinga yo‘nalgan bo‘ladi, bu esa o‘z navbatida, qo‘llarda tayanishga ohista o‘tishga halal beradi. YOzilish vaqtida oyoqlarni pastga tushirish mumkin emas.

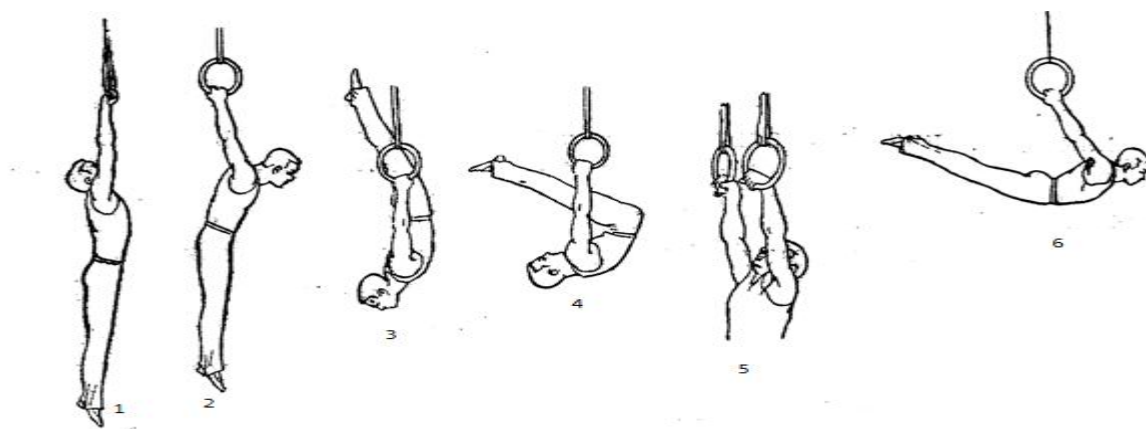


129-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va asosiy e'tiborni yozilish paytiga qaratadi. O'rganishlarning boshlang'ich bosqichlarida vaqtidan avval yozilish va poyalarni qo'yib yuborish holatlari paydo bo'ladi, natijada oldinga tizzalarga yoki tayanib yotishga yiqilish sodir bo'ladi, shuning uchun yozilish va qo'llarni qo'yib yuborish ortidan tezda shug'ullanuvchining qornidan ushlab qolish lozim.

HALQALARDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

Asosiy holatlar Osilish (1). Orqada osilish (2). Kerilib osilish (3). Bukilib osilish (4). CHuqur ushlash (5). Orqada gorizontaal osilish (6).



130-rasm

Osilishda tebranish. Osilishda bukilib, bir vaqtning o'zida tosni biroz ko'tarib, to'g'ri oyoqlarni gorizontal holatdan biroz yuqori, oldinga yuqoriga ko'tarish, bu holatni qayd qilmasdan, tana qo'shimcha kuch ishlatmasdan og'irlik kuchi ta'siri ostida harakatlanishi uchun oyoqlarni pastga erkin "uloqtirish". Vertikal holatdan o'tib, tana to'g'rilanadi va inersiyaga ko'ra oyoqlarda orqaga sodir bo'ldai. Undan foydalanib, uncha katta bo'lmagan kuch bilan oyoqlarni orqaga olib kerilish. Oldinga siltanish bilan bajariladigan mashqlar uchun tebranish shu harakat bilan tugashi kerak. Agar bu siltanish etrali bo'lmasa, unda orqaga siltanishning oxirgi holatini qayd qilmasdan, harakatni takrorlash lozim. Oxirgi pastki holatda sodir bo'ladigan to'g'rilanish yakunida, oyoqlar va tosni oldinga ko'tarib, oyoqlarni oldinga harakatini kuch bilan ushlab olish, so'ng oyoqlar harakatini yuqorida aytilgan kabi, biroq ancha faol, takrorlash.

Orqaga siltanish ortiqcha tebranishlarsiz bajariladi. Osilishdan siltanishni talab qilingan kattalikda to'plab, mashqni birinchi siltanishdanoq bajarishga harakat qilish lozim. Bitta dastlabki tebranishga yo'l qo'yish mumkin.

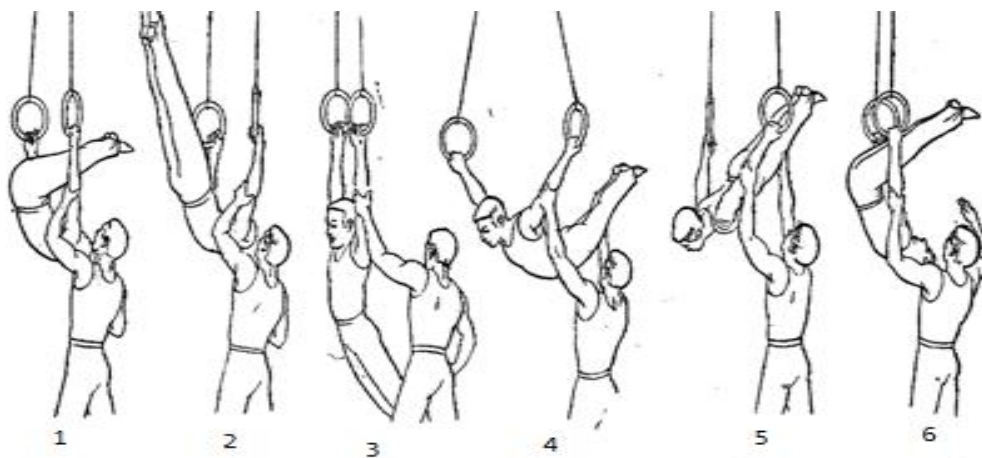
Oldinga siltanib – bukilgan qo'llarda osilish. Oldinga kuchli siltanish bilan, vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib oyoqlarni yuqoriga yo'naltirish. Ortidan tezda qo'llarga tortilish. Tana orqaga qayta harakatni boshlagunicha tortilishni yakunlash.

Oldinga siltanish oxirida, bukilgan qo'llarda osilishda mustaxkam maxkamlanib va yozilib, qo'llarni to'g'rilamasdan orqaga siltanishni bajarish.

Oldinga buralish. Oldinga buralishni avval straxovka va yordam bilan bajarishni o'rganish kerak. Oldinga buralishni bajarish uchun kuchli siltanish kerak bo'ladi. Chunki o'rganish boshidanoq shug'ullanuvchi uni bajara olmaydi va talab qilingan siltanish kattaligidan to'g'ri foydalanishga qodir emas, demak oldinga buralishni bukilib bajarish maqsadga muvofiq.

Orqaga kuchli siltanishni bajarib, halqalar ostida vertikal holatdan o'tib, oyoqlarni orqaga olib, faol kerilish. Gavdani yuqoriga harakatidan foydalanib, panjalarni tezda barmoqlar bilan tashqariga burib, qo'llarni yonga yozib

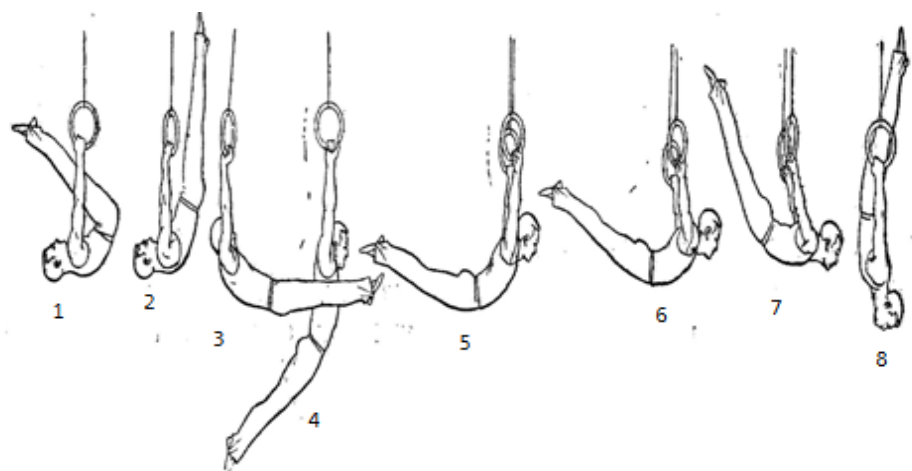
buralishni bajarish. Buralish oxirida gorizontal holatdan o'tib, tsoni ko'tarib keskin bukilish. Bu harakatni tezlashtiradi va buralishni bajarishni engillashtiradi.



131-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va shug'ullanuvchining sonlari ostidan yuqoriga turtadi. Buralish to'liq bo'lmagan vaziyatlarda, elka bo'g'imlarida og'riq hissi paydo bo'lishidan qochish maqsadida, straxovkachi bajaruvchining oyoq harakatlari pastga tushib ketishiga yo'l qo'ymasdan uni oyoqlarini biroz ko'tarib buralishni yakunlashiga yordam berishi kerak.

Kerilib oldinga buralishni bajarish texnikasi bukilib buralishga o'xshaydi, biroq orqaga ancha kuchli siltanish va bel mushaklarini ancha fal ishga jalb qilish kerak bo'ladi. Birgina siltanishga ishonib qolish kerak emas, uni oyoqlarni orqaga yuqoriga ko'tarish bilan kuchaytirish va orqada osilishga qo'llarni orqaga faol etkazish talab qilinadi.

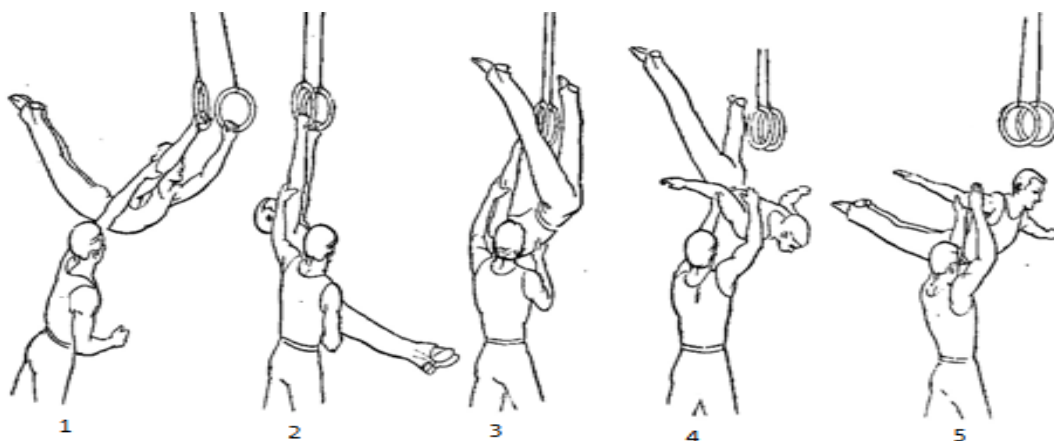


132-rasm

Buralish 6,e,j rasmlarda ko'rsatilgan holatlar orasida hamda tanani gorizontal holati va yuqoriga 45° burchak osida holati orasida yakunlanishi lozim.

OSILISHDAN SAKRAB TUSHISH

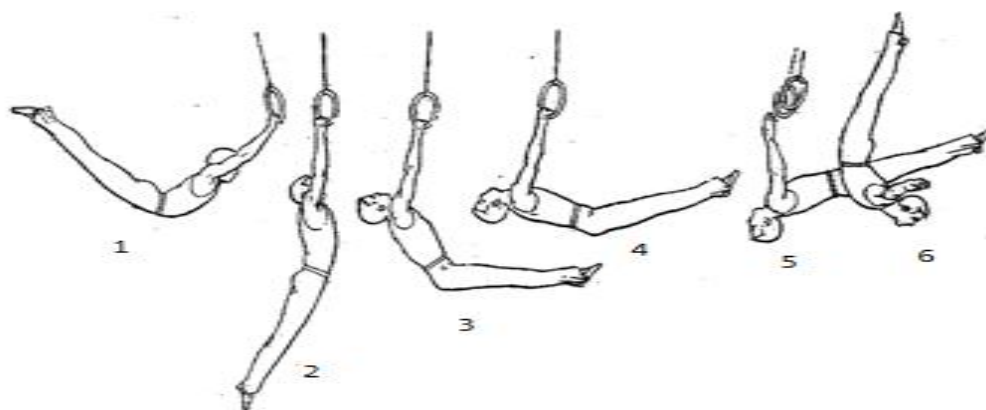
Oyoqlarni ochib to'ntarilish bilan sakrab tushish. Bu sakrab tushishni kuchli siltanish bilan bajarish kerak. Halqalar ostidan vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni faol yuqoriga yo'naltirish va ularni yon tomonga ochib, troslarga yaqinlashib, gavdani ko'tarish hisobiga keskin kerilish, so'ng halqalarni qo'yib yuborish. Kerilgan holatni saqlab qolib va oyoqlarni birlashtirib qo'nish.



133-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va o'rganish boshida shug'ullanuvchini 10-rasmda ko'rastilgani kabi ushlaydi.

Oldinga siltanib – orqaga salto. Bu sakrab tushishni kuchli siltanishda bajarish kerak. Halqalar ostida vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni yuqoriga yo'naltirish va shu ondayoq qorinni yuqoriga uloqtirib, faol kerilish; bir vaqtning o'zida qo'llar bilan halqalarga tayanib, ko'krakda oldinga sapchish. Ko'krakda keskin harakatlanish ortidan halqalarni qo'yib yuborish va kerilgan holatni saqlab qolib qo'nish. Halqalar gavda gorizontal holatdan o'tganida qo'yib yuborilishi kerak.



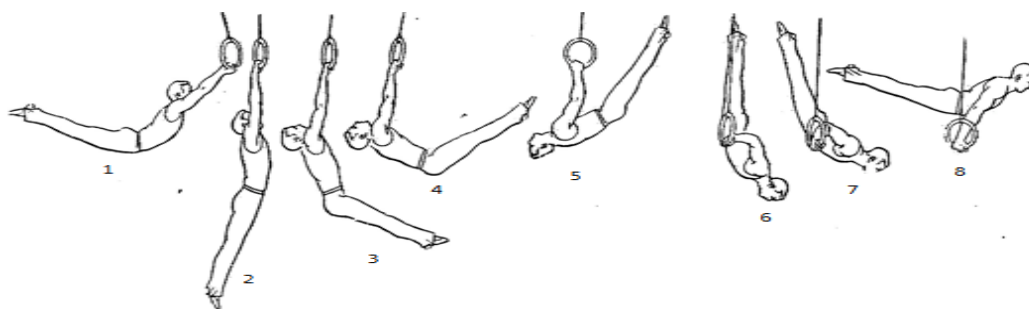
134-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va oyoqlarni ochib to'ntarilishdagi kabi shug'ullanuvchini qo'lidan ushlaydi.

KO'TARILISHLAR, QULASHLAR VA AYLANISHLAR

To'ntarilib ko'tarilish. Oldinga kuchli siltanib, vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlar va to'sni yuqoriga shiddat bilan yo'naltirish. Tana bilan gorizontal holatdan o'tib, oyoqlarni yuqoriga harakatini saqlab qolib, qorin bilan yuqoriga faol kerilish. YOzilish bilan bir vaqtda ko'krakda oldinga sapchish bilan, qo'llarda toritlib, tayanishga ko'tarilish.

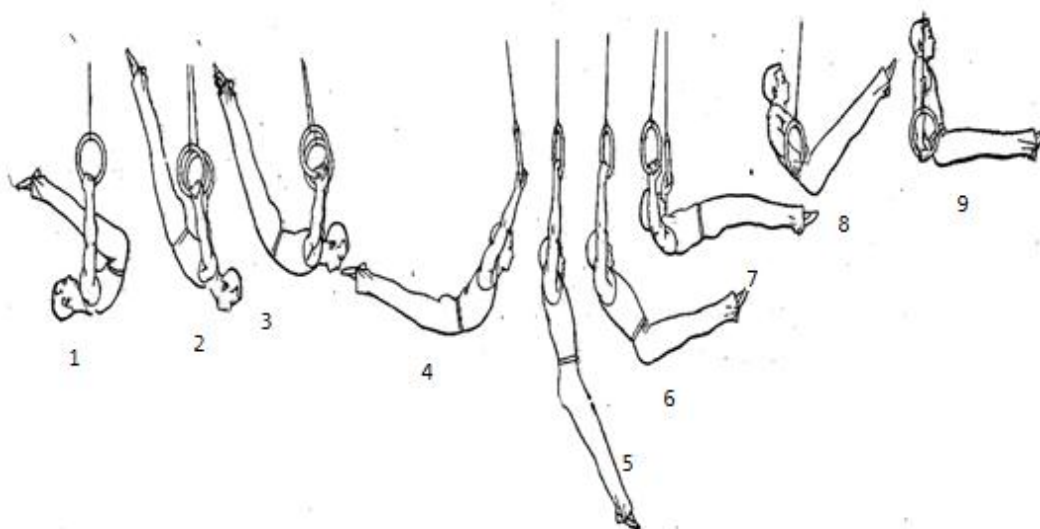
Qo'llarni gorizontal holatdan tayanishga o'tganda tezda to'g'rilash.



135-rasm

Mashqni birgina uzluksiz harakat bilan tez bajarish.

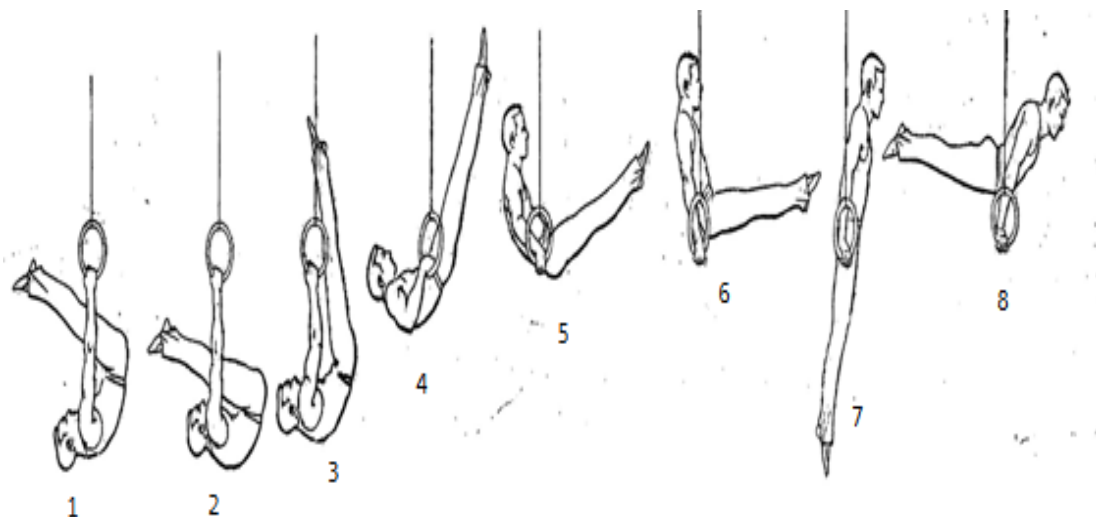
Oldinga siltanib ko'tirilish. Oldinga kusli siltanishni bajarish. Osilishda vertikal holatdan o'tib, biroz bukilib, oyoqlarni faol oldinga yo'naltirish va gorzizontal holatga yaqinlashib, gavgdani yuqoriga keskin harakatlantirish bilan – kerilish, bir vaqtning o'zida qo'llarda tortilib, panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burish. Tortilishda davom etib, tosni panjalarga yaqinlashtirib, qo'llarni tezda to'g'rilab va oyoqlarni yuqoriga harakatini ushlab qolib, tayanishga o'tish. Oyoqlarda yuqoriga harakat to'xtamaguncha ko'tarilishni tezda bajarish lozim. Ko'rib chiqilayotgan kinogrammada orqaga buralishdan keyin oldinga siltanib ko'tarilishni bajarilishi ko'rsatilgan.



136-rasm

Tayanishga o'tish vaqtida kuchli bukilishga yo'l qo'ymaslik va shu bilan oyoqlar harakatini ushlab qolish kerak.

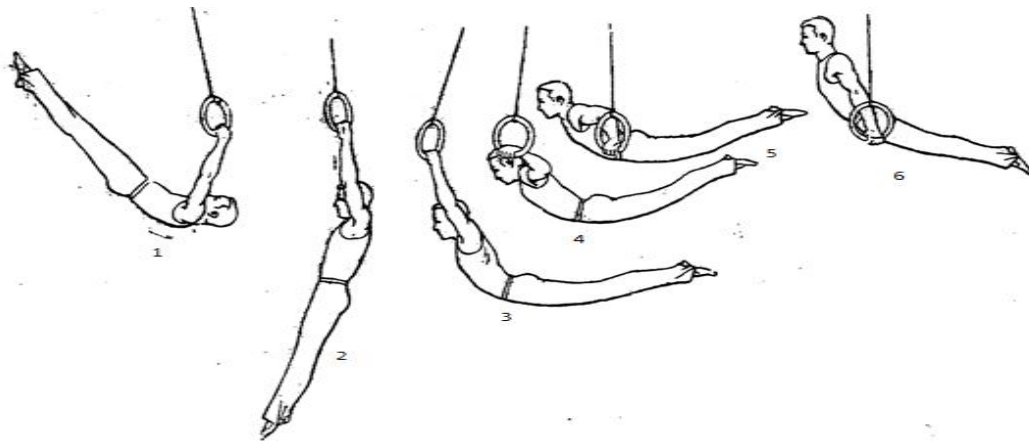
YOzilib ko‘tarilish. Bukilib osilishdan, tosni pastga tushirmasdan, prujinasimon bukilish va shu ondayoq, oyoqlar va tosni yuqoriga yo‘naltirib, keskin yozilish. YOzilish ortidan, tosni panjalarga tortib biroz qo‘llarda tortilish. Tortilishda panjalarni barmoqlari bilan oldinga burish. Qo‘llarda halqalarni bosishni davom ettirib, panjalarni barmaqlari bilan tashqariga burib, tayanishga ko‘tarilish. Ko‘tarilishda iloji boricha qo‘llarni bukmaslikka harakat qilish va ularni oyoqlar halqalar darajasidan tushgunicha to‘liq to‘g‘rilash.



137-rasm

Orqaga siltanib ko‘tarilish. Orqaga kuchli siltanishni bajarib, halqalar ostida vertikal holatdan o‘tib, oyoqlarni orqaga ko‘tarib, bu bilan orqaga siltanishni kuchaytirib kerilish. Bu siltanishdan foydalanib, panjalarni barmoqlari bilan tashqariga burib, tezda qo‘llarda tortilish. Ko‘tarilish bilan bir vaqtda tosni panjalarga tortish.

Ko‘tarilishdan keyin orqaga erkin siltanishni bajarish uchun ko‘tarilishni yakunlash bilan, oyoqlarni pastga tushirib, tosni biroz oldinga chiqarish. Vertikal holatdan o‘tguncha gavnani to‘g‘rilash. So‘ng elkalarga oldinga chiqarib, orqaga siltanishni kuchaytirish.



138-rasm

Straxovkachi yonboshda turadi va ko‘ratilish vaqtida shug‘ullanuvchiga ko‘tarilishga yordam berib, uni pastdan tos ostidan turtib yuboradi.

Qo‘llarni tezda to‘g‘rilash lozim. To‘g‘rilanish oyoqlar orqaga qayta harakatlanishni boshlagunicha yakunlanishi kerak.

Straxovkachi yonboshda turadi va orqaga siltanish oxiridan shug‘ullanuvchiga tayanishga ko‘tarilishga yordam berib, uni soni ostidan turtib yuboradi.

Tayanib sakrashlar xari orqali, ot orqali va stol orqali – balandligi 10sm oddiy qattiq ko‘prikdan va prujinali trampkindan (yog‘ochli – uloqtiruvchi taxta (doska) yoki metall prujinalar bilan) uzunasiga va eniga (ko‘ndalang) bajariladi.

Qattiq ko‘prik bilan xari orqali va ot orqali sakrashda, uni snaryaddan 1-1,5 metr masofada o‘rnatish kerak.

YUgurishga nisbatan eng yaqin qismiga tayanish bilan uzunasi ot orqali yoki stol orqali sakrashda ham ko‘prik xuddi shunday masofada qo‘yiladi.

Uzoq qismiga tayanish bilan sakrashlarda, ko‘prik odatda snaryaddan 0,6m.dan 1,0m.gacha masofada, trampolin esa 0,9m – 1,0m chegarasida qo‘yiladi.

Sakrash yugurishdan oldin “rostlan” dastlabki holatdan boshlanadi va qo‘nishda “rostlan” oxirgi holat bilan yakunlanadi. Uning qismlari (fazalari): yugurish, ko‘priikka sakrash, ko‘prikdan snaryadga sakrash, qo‘llarda itarilish va qo‘nish o‘zaro uzviy bog‘liq, ya’ni bitta qismini bajarish, bevosita avvalgisini

bajarilishiga bog‘liq. SHuning uchun mashg‘ulotlarda sakrashni qo‘shib, uni qismlarga ajratmasdan bajarish maqsadga muvofiq. O‘rganishni katta bo‘lmagan balandlikda engil sakrashlardan va ancha murakkablariga yordamchi hisoblangan sakrashlarni tanlash bilan boshlash kerak.

Har bir tayanib sakrash snaryad ustidan o‘tishda tana holati bilan aniqlanuvchi o‘z nomiga ega. Bir nomga ega bo‘lgan sakrashlar snaryaddan qat’iy nazar bir hil bajarilishi kerak.

Prujinali tramplindan sakrashlar qattiq ko‘priikka nisbatan ancha ravon bajarilishi kerak.

Ushbu bobda ham snaryadning o‘zidan hamda yugurish yo‘nalishiga nisbatan uning holatidan kelib chiqadigan, ayrim turlari bilan asosiy tayanib sakrashlarning bajarilish texnikasi ko‘rsatilgan.

YUgurish asta-sekin tezlanish bilan 15-20 metr masofadan amalga oshiriladi. U hech qanday sakrashlarsiz, tekis va oyoqlar almashinuvi shunday aniq hisob bilan amalga oshirilishi kerakki, bunda ko‘prik yoki tramplinga kelish uning oldingi qismiga (baland) to‘g‘ri kelishi lozim.

Oxirgi qadam bilan, gavyani biroz orqaga og‘dirib va ikkala qo‘lni orqaga ko‘tarib, ikki oyoqda ko‘priikka sakrash.

Tana orqaga katta egilish bilan qo‘na olishi uchun, parvozda oyoqlar tana harakatidan o‘zib ketishi kerak. Snaryadga sakrashda oyoqlarda to‘g‘ri depsinishga ulgurish uchun bu juda muhim. Qo‘nishda egilish kattaligi va oyoqlarni bukilishi yugurish tezligiga bog‘li, biroq ular katta bo‘lmasligi lozim. Albatta qat’iy snaryad yo‘nalishi bo‘yicha, yon tomonga og‘ishlarsiz yugurish shart. YUgurish avvalida oldinga ko‘priikka qarash va yugurish o‘rtasida nigohni snaryadga qaratish.

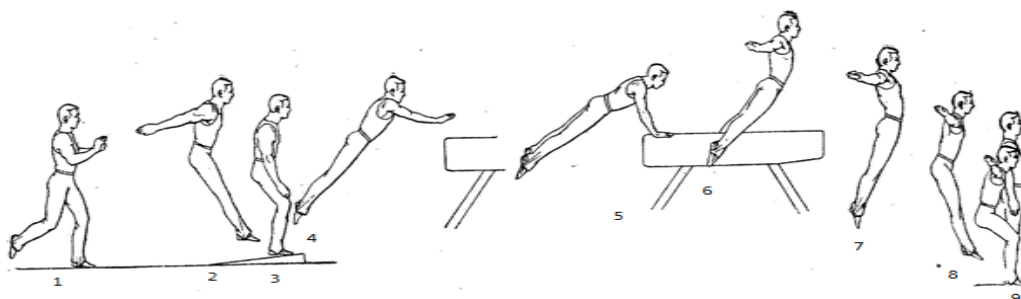
Snaryadga sakrash. Ko‘prikdan qo‘llar bilan tayanish joyigacha bo‘lgan uchish tarektoriyasi hilma-hil va ko‘prikdan, snaryaddan ko‘tarilishga bog‘liq.

YAqin turgan ko‘prikdan sakrashlarda uchish fazasi uncha katta emas va baland traektoriya talab qilinmaydi.

Uzoq oʻrnatilgan koʻprikdan sakrashlarda yoki uzunasi ot orqali, uning uzoq qismiga tayanish bilan sakrashlarda uchish tarektoriyasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. SHuning uchun taʼlimning boshlangʻich bosqichidayoq snaryadga sakrashga katta eʼtibor qaratish maqsadga muvofiq. Uchish tarektoriyasi baland boʻlgan sakrashlar uchun koʻprikka aniq tushish bilan katta va intiluvchan yugurish kerak boʻladi. Tana istalgan traektoriya boʻyicha yuqoriga oldinga yoʻnalgan boʻlishi uchun yugurish inersiyasini oyoqlarda depsinish bilan uygʻunlashtirish lozim.

3 va 4 mashqlar, snaryadga sakrashda baland traektoriiali uchishni oʻrganish uchun qoʻllaniladigan tayyorgarlik mashqlari qatoriga kiradi.

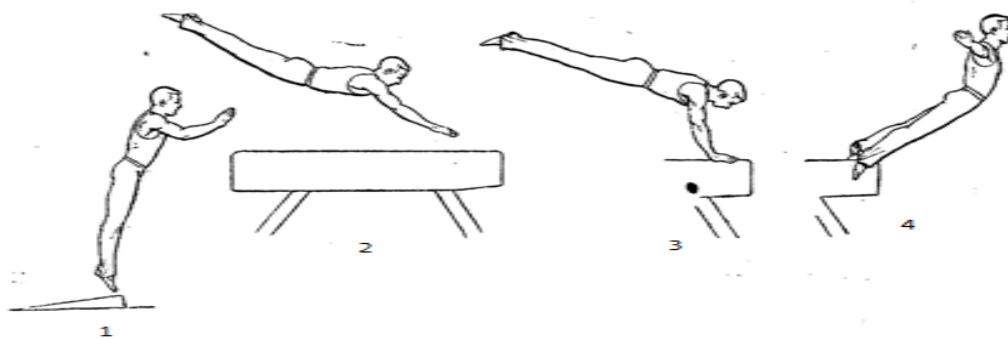
Otni yaqin qismida depsinish bilan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrash. 18-20 metr masofadan katta va intiluvchan yugurishni bajarish kerak. Snaryadga baland sakrab boʻlmaydi. Qoʻllarda kuchli depsinish bilan gavdani koʻtarish va parvozda kerilgan holatni qayd qilib, deyarli vertikal holatda ot ustidan oʻtish.



139-rasm

Starxovkachi oldinda otdan bir-ikki qadam masofada turadi.

Otni oldingi qismida depsinib oyoqlarda orqaga siltanish bilan uzunasi ot orqali oyoqlarni ochib sakrash. YUgurish – katta va intiluvchan. Koʻprikdan otga sakrashni, bir vaqtning oʻzida otga ustidan kelish uchun oyoqlarni orqaga koʻtarish bilan baland traektoriya boʻyicha amalga oshirish lozim. Qoʻllarga tayanish vaqtida biroz toʻgʻrilanish va elkalarda kuchli harakatlanib va qoʻllarda yuqoriga depsinib, oyoqlarni yon tomonga yozib, gavdani koʻtarish. Qoʻllar bilan iloji boricha otning yaqin qismiga tayanishga urinish kerak.



140-rasm

Starxovkachi oldinda otdan bir-ikki qadam masofada turadi.

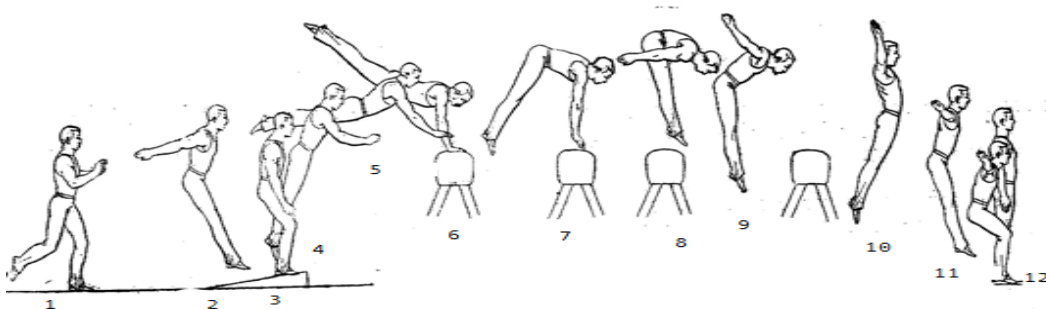
Oyoqlarda orqaga siltanish bilan bukilib sakrash. Ko‘ndalang ot yoki xari orqli sarkashda ko‘priknı snaryadga yaqin qo‘yish kerak emas. Uni taxminan 0,6-1,2 metr masofada qo‘yish lozim.

YUgurish 15-20 metr masofadan intiluvchan bo‘lishi kerak.

Snaryadga ko‘priktan sakrash bilan bir vaqtda qo‘llarga tayanish paytigacha tana biroz kerilgan holatda taxminan 30° - 45° burchak ostida ko‘tarilishi uchun oyoqlarni shu ondayoq orqaga yuqoriga qo‘yish.

Qo‘llarda kuchli depsinish va elkalar va tos bilan yuqoriga keskin harakatlanib, oyoqlarni oldinga yo‘naltirib, gavdani va boshni ko‘tarib, bukilib. Snaryaddan o‘tib, oyoqlarni orqaga olib, kerilish. Qo‘llarda depsinish va qo‘llarni snaryaddan ajralishi oyoqlar snaryad ustidan o‘tgunicha amalga oshirilishi kerak.

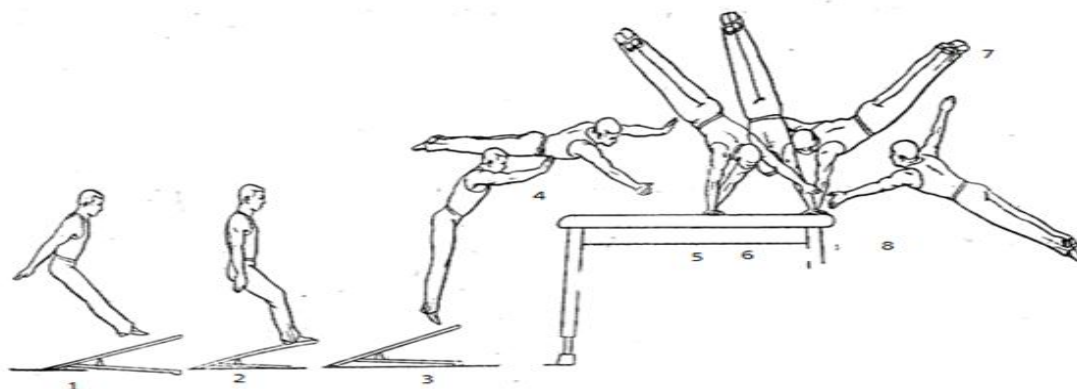
O‘rganishni boshlanishida oyoqlarni orqaga siltanishni snaryad orqali sakramasdan alohida bajarishga urinib ko‘rish maqsadga muvofiq. Uni yugurishdan, faqat snaryadga sakrash bilan lozim.



141-rasm

Starxovkachi yugurish tomonida yonboshda turadi va bir qoʻlida shugʻullanuvchining qoʻlidan, boshqasida talab qilingan harakat yoʻnalishini yaratib, tanani yuqoriga uloqtirishga yordam beradi. Orqaga siltanishni alohida oʻrganishga urinish mumkin emas. Bir nechta urinishlardan soʻng uni sakrash bilan bogʻlash.

Yonboshda toʻntarilish. Intiluvchan yugurishni amalga oshirib, tramlindan sakrash ortidan, kerilib, elkalar bilan burilishni boshlash. Yuqoriga sakrash va oyoqlarda orqaga siltanish shunday kuch bilan bajarilishi kerakki, tana taxminan 35° - 40° koʻtarilgandan keyingina qoʻl bilan stolga tayanish mumkin boʻlsin. Qoʻlda stol oʻrtasiga tayanish lozim.



142-rasm

Panjalarda tik turishdan oʻtib, boshqa qoʻlni harakat yuzasiga qoʻyish va unga tana ogʻirligini oʻtkazib, tanani biroz kerilgan holatini saqdab qolib, depsinish bilan sakrab tushish. Toʻntarilishni panjalarda tik turishda toʻxtab qolmasdan tez bajarish.

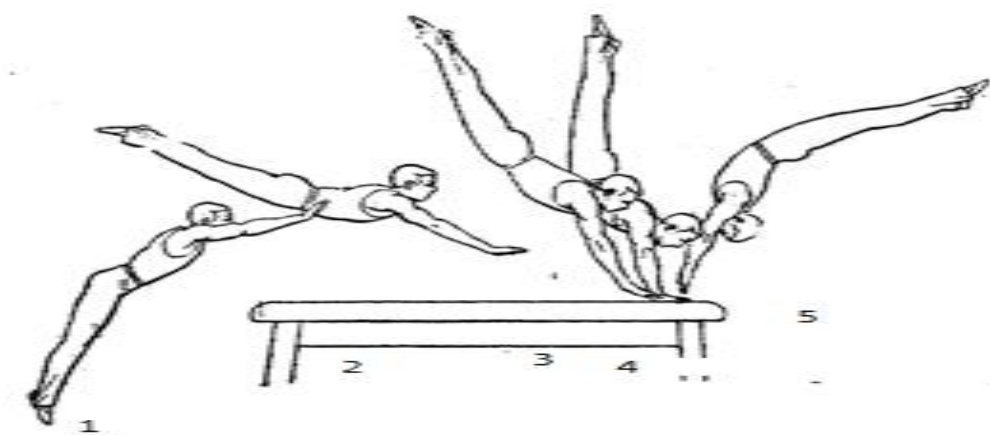
Straxovkachi bajaruvchining orqa tomonidan stol oldida yonboshda turadi.

Oldinga toʻntarilish. Intiluvchan yugurish va tramlindan sakrash ortidan, oyoqlar tez elkalar harakatidan oʻzib ketishi uchun ularni orqaga yuqoriga faol yoʻnaltirish. Qoʻllar bilan oldinga yuqoriga choʻzilish. Tanani toʻliq toʻgʻrilanishi yoki kerilishni boshlanishi parvozda sodir boʻlishi kerak, yaʼni

qachonki u gorizontal holatdan o'tgandan keyin. Qo'llar bilan tayanishga shoshilish kerak emas.

Oyoqlarni yuqlriga intiluvchan harakatini saqlab qolib, tana 35° - 45° burchak ostida ko'tarilgan paytda qo'llarni stolga qo'yishga harakat qilish lozim. Panjalarda tik turishda ushlanib qolmasdan, undan tezda o'tib, tanani yuqoriga – oldinga parvozini hosil qilib, keskin depsinish.

Kerilgan holatni qo'nishgacha saqlab qolish. Boshni biroz orqaga egilgan, qo'llarni yuqorida ushlash. Qo'llarni vaqtidan oldin, ya'ni erta oldinga o'tkazilishi depsinishga hala berishi mumkin, biroq qo'nishda muvozanat yo'qolmaydi.



143-rasm

Straxovkachi stol oldida yonboshda turadi va shug'ullanuvchining belidan ushlaydi.

Asosiy diqqatni, intiluvchan yugurishni yuqoriga sakrab panjalarda tik turish bilan o'zaro uyg'unlikda bajarilishiga qaratish kerak. Panjalarda tik turishga o'tishda harakatda kuchli sekinlashuvga yo'l qo'ymaslik lozim. Qo'llarda tayanish qisqa va depsinishni nazarda tutishi kerak.

BALAND-PAST QO'SHPOYADAGI MASHQLAR

Qizlar uchun asosiy element, bu oyoqlar bilan yuqori-poyaga tayanib, pastki poya–poyaga kerilib osilish va pastki poya poyaga tayanishga o'tish hisoblanadi. SHu bilan birga ular, o'qituvchi yordamida yoki mustaqil talabalar tomonidan tuzilgan turli o'quv majmua mashqlarini bajarishni

takomillashtirishni davom ettiradilar. Elka mushaklarini va qorin mushaklarini rivojlantirish uchun osilib yotishdan tortilish va gimnastik devorga osilib turishdan to'g'ri oyoqlarni hamda bukilgan oyoqlarni ko'tarishlarni bajaradilar.

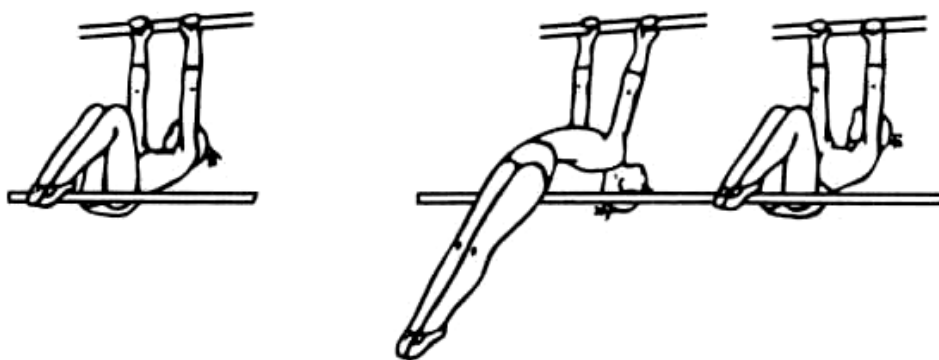
Yuqori poyaga osilish. Osilish mashqlari bilan talabalar tanish bo'lib, gimnastika devoriga osilishni o'zlashtirganlar. Farqi shundan iboratki, yuqori poyada tana bir joyda to'xtab turmaydi, balki erkin holatda bo'ladi. Osilishni takomillashtirish uchun quyidagi mashqlarni taklif qilish mumkin: yordam bilan yuqori poyaosilish – oyoqlarni bukib osilish – osilish – pastga sakrab tushish. SHuni ta'kidlab o'tish kerakki, osilish turli balandlikdagi qo'shpoyada bajariladigan ko'pgina mashqlar uchun dastlab holat hisoblanadi.

Pastki poyaga o'tirib osilish

Bajarish texnikasi. Bu shunday holatki, talaba qiz yuqori poyaosilib, bukilgan oyoq uchi bilan pastki poyatayanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Osilishdan oyoqlarni bukib, o'tirib osilish holatini egallab – oyoqlarni bukib osilib – osilish va pastga sakrab tushish.



144-rasm

Extiyotlash va yordam. YOnboshdan turib, bir qo'lda beldan, ikkinchisida oyoqdan ushlab yordam beriladi.

Oyoqlarni kerib yotib osilish

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib yotib osilish turli usullarda bajarish mumkin, ammo o'rgatish ketma-ketligini hisobga olib, talabalarda mavjud bo'lgan harakat tajribalarini qo'llash maqsadga muvofiq.



rasm

SHuning uchun, bir oyoqda siltanib o'tib yotib osilishdan yoki oyoqlarda itarilib osilishdan pastki poyaga o'ng (chap) bilan yotib osilishni bajarish yaxshi. Oyoqlarni ochib yotib osilishda tana, yotib osilishdagi kabi bo'lib, biroz kerilgan, qo'llar to'g'ri, bosh orqaga egilgan, bir oyoq pastki poyaga sonning orqa qismidan tayanib, ikkinchisi poyadan pastga joylashadi.

Orqadan tayanish



146-rasm

Bajarish texnikasi. Pastki poyaga yotib osilishdan, orqaga tayanish holatini egallash ancha qulay. Pastki poya orqasiga qo'llar bilan ketma-ket siltanib o'tib, orqadan tayanishga o'tish – poyada o'ziga xos o'tirish.

Yuqori poyaga tovonlar bilan tayanib pastki poyaga kerilib osilish va to'ntarilib pastki poyaga tayanish.

Bajarish texnikasi. Tashqaridan pastki poyaga osilib turishdan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib tovonlarni navbatma-navbat yuqori poyaga qo'yish va kerilib, pastki poyaga sonlar bilan yopishish. Kerilib osilish holatini egallagandan so'ng, yuqori poyalardan navbatma-navbat itarilib, to'ntarilib pastki poyaga tayanishni bajarish.



147-rasm

Extiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'lda elkadan, ikkinchisida sondan ushlanadi. To'ntarilishni bajarish vaqtida ko'tarilib to'ntarilishni bajarishdagi kabi.

Songa o'tirish

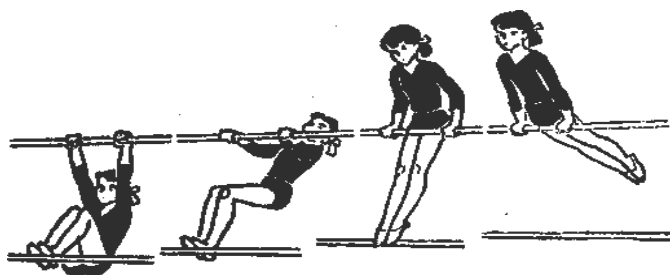


148-rasm

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib osilib o'tirishdan bir oyoqda siltanib o'tib, songa o'tirish. Oyoqlar tashqarida joylashgan. Bir oyoq tizzadan bukilgan, sonning pastki qismining hammasi bilan poyaga tayanadi. Bukilgan oyoqning boldiri to'g'ri oyoq bilan parallel ravishda orqaga yo'naltirilgan, tana va bosh to'g'ri ushlanadi. Poyaga tayanishni ikkala qo'lda yoki bitta qo'lda, ikkinchisi yon tomonda bajarish mumkin.

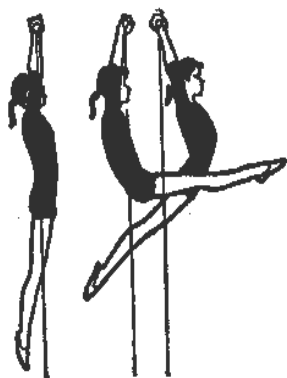
Pastki poyaga o'tirib osilishdan ikki oyoqda itarilib ko'tarilib yuqori poyaga tayanish.

Bajarish texnikasi. Pastki poyaga o'tirib osilishdan, oyoqlarni tez yozib, to'g'ri qo'llarning faol kuchi bilan yuqori poyaga tosni yaqinlashtirib, pastki poyadan oyoqlarda itarilib ko'tarilishni tugatib, elkalar bilan oldinga harakatlanib, yuqori poyaga tayanishga o'tish.



149-rasm

Ehtiyotlash va yordam. Poyalar orasida turib, bir qo'lda belda, ikkinchisida sondan ushlab amalga oshiriladi.



150-rasm

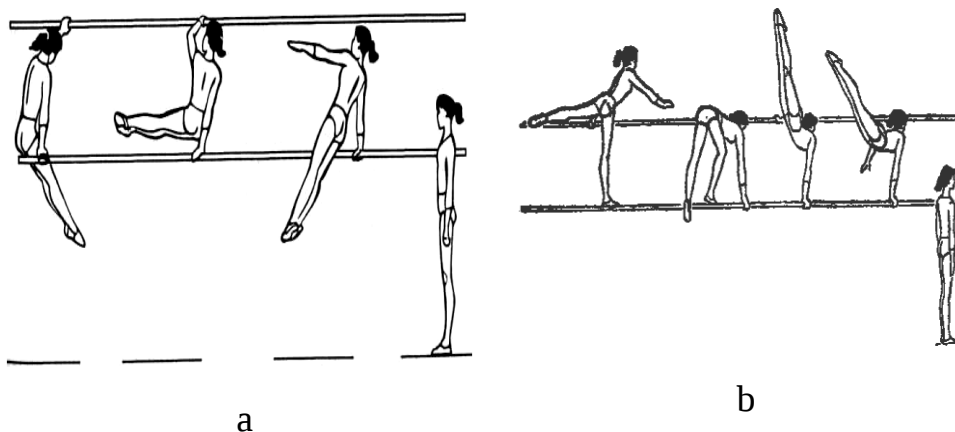
YUqori poyaga osilishdan bukilib ochilib tebranishlar

Bajarish texnikasi. YUqori poyaosilib, to'g'ri oyoqlarni oldinga ko'tarish va ularni yakuniy holatda tutib turmasdan, elkalarni oldinga berib, engil otish bilan orqaga yo'naltirish. Buni bir necha bor takrorlab, asta-sekin harakat amplitudasini ko'paytirish.

Ehtiyotlash va yordam. YOnboshdan turib, bir qo'lda son oldi qismidan, boshqasi bilan beldan .

Pastki poyada ko'ndalang turib yuqori poyani ushlab muvozanat va pastki poyada bir oyoqda tayanib o'tirib, boshqasida orqaga siltanib kerilib sakrab tushish.

Bajarish texnikasi. Muvozanatdan tanani oldinga egib va pastki poyani ushlab, bir oyoqda tayanib o'tirish, boshqasi oldinda holatini egallash. Erkin oyoq bilan siltanib, tayanch oyoqda kuchli itarilib tana og'irligini tayanch qo'lga o'tkazib, oyoqlarni birlashtirish va kerilish. Pastga harakatlanish boshida qo'lni yuqori poyadan pastki poyaga o'tkazib ushlab, boshqa qo'lni yon tomonga cho'zish.



150-rasm

Ehtiyotlash va yordam. YOnboshda qo'nish joyida turib bir qo'lda tayanch qo'l elkasidan, boshqasida qorindan ushlanadi.

YAKKACHO‘PDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

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

Xodada o‘tiladigan mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishiga va harakat qobiliyatlarini takomillashtiriga ijobiy ta’sir ko’rsatadi, qomatning shakllanishga ko‘maklashadi, fazoda mo‘ljal olish hissini yaxshilaydi, qat’iylilik va dadillikni tarbiyalaydi.

Kinematik shakliga qarab xodada bajariladigan barcha elementlarni to‘rtta katta guruhga ajratish mumkin: muvozanat saqlashlar va turli hil tik turishlar, bir va ikki oyoqda (yoki qo‘llarda) burilishlar, har hil usullar bilan yurishlar va akrobatika mashqlari.

Xodada bajariladigan mashqlar gimnastikachidan, asbob bo‘yicha to‘xtovsiz oldinga harakatni, harakat ritmini o‘zgartirishini, murakkab, tavakkal elementlarni bajarishni va barmoqlarda baland turib, burilishlar bilan go‘zal harakatlarni qo‘shib, bu harakatlarda o‘zini yakkaligini namoyish etish qobiliyatini talab qiladi. Mashqlarni mukammal darajada bajara oladigan etakchi bo‘lish; gimnastikaning harakat jarayonida qomatni to‘g‘ri saqlay olish qobiliyatiga; oyoq panjalari mushaklarining sezuvchanligiga; fazoda mo‘ljal olishga ta’sir ko’rsatuvchi vestibulyar analizatorlarining faoliyatiga; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, qat’iylilik va jasurlik kabi hislatlarga bog‘liq. Xodada mashq bajarish bu hislatlarni rivojlantirish uchun eng samarador vosita va uslubiyat hisoblanadi. Gimnastika xodasida zamonaviy mashqlarni bajarish, shug‘ullanuvchidan yaxshi akrobatik va xoreografiya tayyorgarligini talab qiladi.

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

Balandlikdagi xodadan oshib o'tish.

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



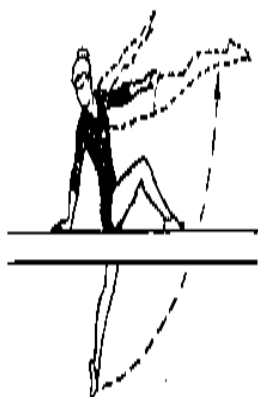
151-rasm



152-rasm

Ehtiyotlash va yordam. YOnboshda turib, bilak va elkalardan qarshi siltanish bajariladigan tomondan ushlanadi.

Baland xodadandan oshib o'tish.

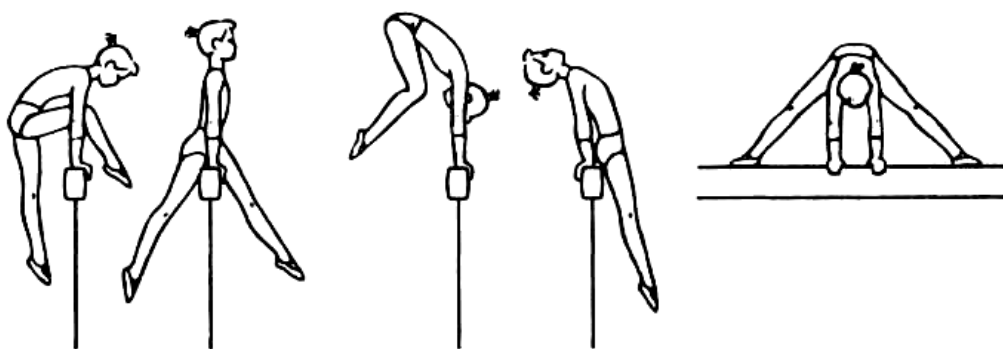


153-rasm

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

Ehtiyotlash va yordam. Siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Sakrab chiqish – mashqni boshlash uchun shart bo'lgan element. Sakrab chiqish gimnastika ko'prigidan foydalanib yoki usiz, yon tomondan yugurib kelib (xoda oxirida), uzunasi va ko'ndalang turib, joydan va yugurib kelib bajariladi. Sakrab chiqishga o'rgatishda, ot va dastakli ot, gimnastik o'rindiq, past va o'rtacha xoda qo'llaniladi.



154-rasm

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

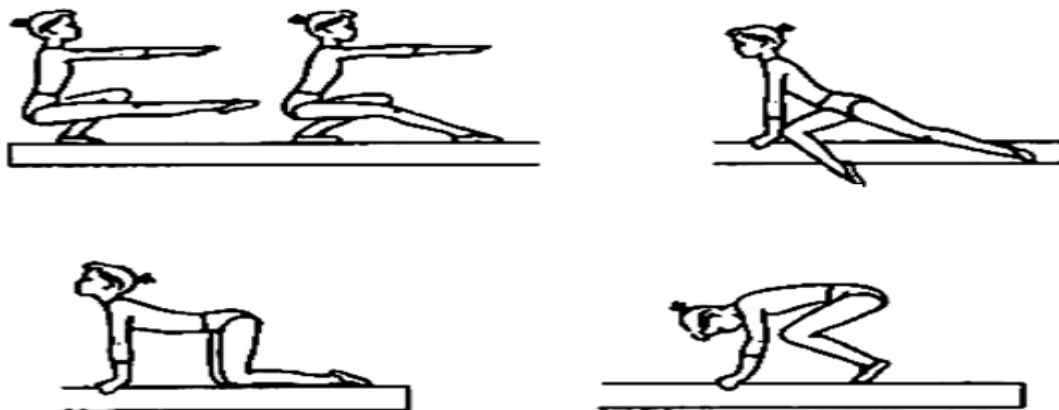
Xodani oxirida ko'ndalang turib sakrab chiqish – oyoqlarni ochib tashqaridan tayanib o'tirib, bir oyoqqa o'tirib, ikkinchisi oldinga oyoq uchiga yoki oldinga, qo'llarda turish orqali oldinga o'mbaloq oshish.

YOnlab yugurib kelib sakrab chiqishni (xodaga yonbosh) bajarish – o'ng (chap) sonda tayanib o'tirib, chap (o'ng) orqaga; tizzalarda tayanib turish, bitta tizzaga tayanib turib, ikkinchi oyoq orqaga; tayanib o'tirish; bitta oyoqqa

orqadan tayanib o'tirib, ikkinchisi oyoq uchida oldinga qo'yiladi (bir qo'lga tayanib); bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oyoq uchida oldinga, qo'llarga tayanmasdan orqaga burilish bilan oyoqlarni ochib tayanish.

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

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



155-rasm

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

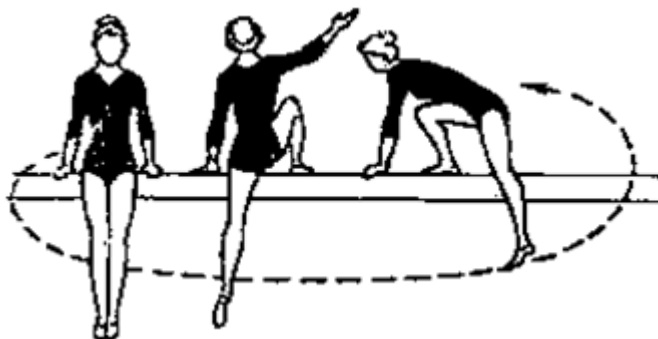
Yurish va yugurish turlari: oyoq uchidan qadam qo'yish, oyoq uchida yurish, tayanch oyoqqa yarim o'tirish, tashlanish, erkin oyoqlarda (to'g'ri va bukilgan) oldinga, orqaga yoki yon tomonga harakatlanib yoki uni oxirgi yuqori holatda ushlab turish, juftlovchi va almashuvchi qadam; to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni oldinga (orqaga) chiqarib oyoqdan oyoqqa kichik sakrashlar bilan, oyoq uchida kichik qadamda yugurish.

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

Raqs qadamlari: galop, polka, vals, ruscha.

Bular polda ham, oldinga bir tekisda nafis bajariladi.

Burilishlar – tik turish va yarim o'tirib, bir va ikki oyoqda tayanib o'tirish va tizzalarga tayanib o'tirish holatlarida oyoq uchida bajariladi; bu elementlarga o'rganish poldan boshlanadi, keyin esa ko'tarilgan tayanchlarga o'tiladi. Burilishlar aniq bajarilishi uchun mo'ljallar belgilanadi, masalan: xoda bo'ylab oldinga oyoqda siltanish. Boshning holati katta ahamiyatga ega: chapga (o'ngga) va orqaga burilishlarda bosh tana bilan to'g'ri holatni saqlab qoladi; 360° ga va undan ko'proq burilishlarda bosh tanadan biroz orqada qoladi, keyin tezda elkani oshib o'tib buriladi. Qo'llar harakati burilishga va muvozanatni saqlashga imkon beradi. CHap (o'ng) ga va orqaga burilishlarda qo'llar yonda, yuqorida, belda bo'lishi mumkin, ancha murakkab burilishlarda esa ular aylanma harakatlanishga yordam beradi.



156-rasm

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

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

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

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

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

Sakrashlar. Xodada sakrash mashqlari, harakatlanish usullaridan biri va mustaqil element sifatida xizmat qiladi. Ularni murakkabligi – uchish uzunligi, xavfsiz fazalarda harakatlanish amplitudasi va tuzilishiga ko'ra aniqlanadi. Sakrashlar uch guruhga bo'linib (joyda, oldinga harakatlanib va burilishlar) bir nechta sakrashlardan tashkil topgan seriyali yoki yakka bajariladi. Bularni bajarishda qiyinchilik tug'diradigan element bu qo'nishdir. Sakrash amortizatsiyalovchi bukilish va oyoqlarni yozilish bilan bajariladi. Muvozanatni saqlash uchun oyoqlar, tana va qo'l harakatlarining yuqori koordinatsiyasi zarur.

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

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

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

Muvozanat yuqori turishlardan va o'tirishlardan, ikki yoki bir oyoqda, boshqa oyoq oldinga, orqaga, yon tomonga bajariladi.

Muvozanatni joyda turib va harakatlanish, burilish va sakrashlar bilan uyg'unlashtirib bajarish mumkin. Ularga: oyoq uchida turish; bir oyoqda turish, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda yarim o'tirib, ikkinchisi orqaga; bir oyoqda o'tirib, ikkinchisi oldinga; bir oyoqda turib, ikkinchisi oldinga-yuqoriga, orqaga burilib, qo'llar yon tomonga va boshqalar kiradi.

Elkalarda, boshda va qo'llarda, ko'krakda, kuraklarda va qo'llarda turish oddiy va aralash tayanchda, qo'llar bilan xodani yuqori, pastki yoki yonbosh tekisligidan ushlab bajariladi.

Ko'priklar orqaga bukilib qo'llarga tayanib yoki oldinga burilib oyoqlarga tayanib bajariladi. Ko'prik holatida tayanch, bir oyoqqa va ikki qo'lga va aksincha bo'lishi mumkin.

SHpagat va yarim shpagatlar tizzalarga yoki tizzaga tayanib turib, boshqa oyoq orqaga; tayanib o'tirishdan oyoqlarni sirpantirib; burilishlardan keyin yoki xodaga tayanib yoki tayanmasdan, boshqa elementlarni qo'shib bajariladi.

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

bajarilayotgan harakat tekisligini biriktirib va aniq yoʻnalishi boʻyicha qoʻllar bilan tor ushlashni talab qiladi.



157-rasm

Oʻmbaloq oshish – bosh, elka orqali oldinga va orqaga, bukilib, kerilib va gʻujanak boʻlib bajariladi. Oʻmbaloq oshish uchun dastlabki holat chuqur tashlanish, tayanib oʻtirish, bitta tizzada turish, yarim oʻtirish boʻlish mumkin; oxiri – songa oʻtirish, tayanib oʻtirish, bir oyoqda oʻtirib, ikkinchisi oldinda oyoq uchida, oyoqlarni ochib tayanib oʻtirish.

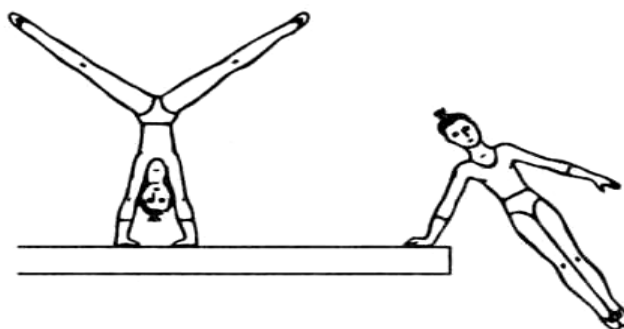
Toʻntarilish – sekin va tez, oldinga va orqaga, yon tomonga; bir vaqtda va ketma-ket qoʻllar bilan tayanib; turli dastlabki holatlardan bajariladi. Sakrash bilan bajariladigan toʻntarilishlar qoʻl va oyoq yoki oyoq va qoʻllarni qoʻyish orasidagi uchish fazasi bilan xarakterlanadi.

Salto – gʻujanak holatida, kerilib, oldinga, orqaga, yon tomonga ikki oyoqda itarilib yoki bir oyoqda itarilib bajariladi.

Sakrab tushish xodada bajariladigan mashqlarni yakunlaydi. Ularga bir oyoqda yoki ikki oyoqda itarilib oddiy sakrab tushish; bir qoʻlda yoki ikki qoʻlda yoki tayanch bilan turish orqali oʻtirish; murakkab akrobatik elementlar (toʻntarilish, salto) kiradi.

Oddiy sakrab tushishlar – bir yoki ikki oyoqda itarilib bajariladi: uzunasiga turishdan oldinga kerilib, koʻndalang turishdan – yon tomonga; oyoqlarni ochib kerilib; oyoqlarni oldinga yoki orqaga bukib; oyoqlarni ochib bukilib; xoda oʻrtasidan yoki oxiridan qadam qoʻyib yoki yugurib; oyoqlarda itarilib yoki oʻng (chap)ga burilib qadam bilan bajariladi. Oddiy sakrab

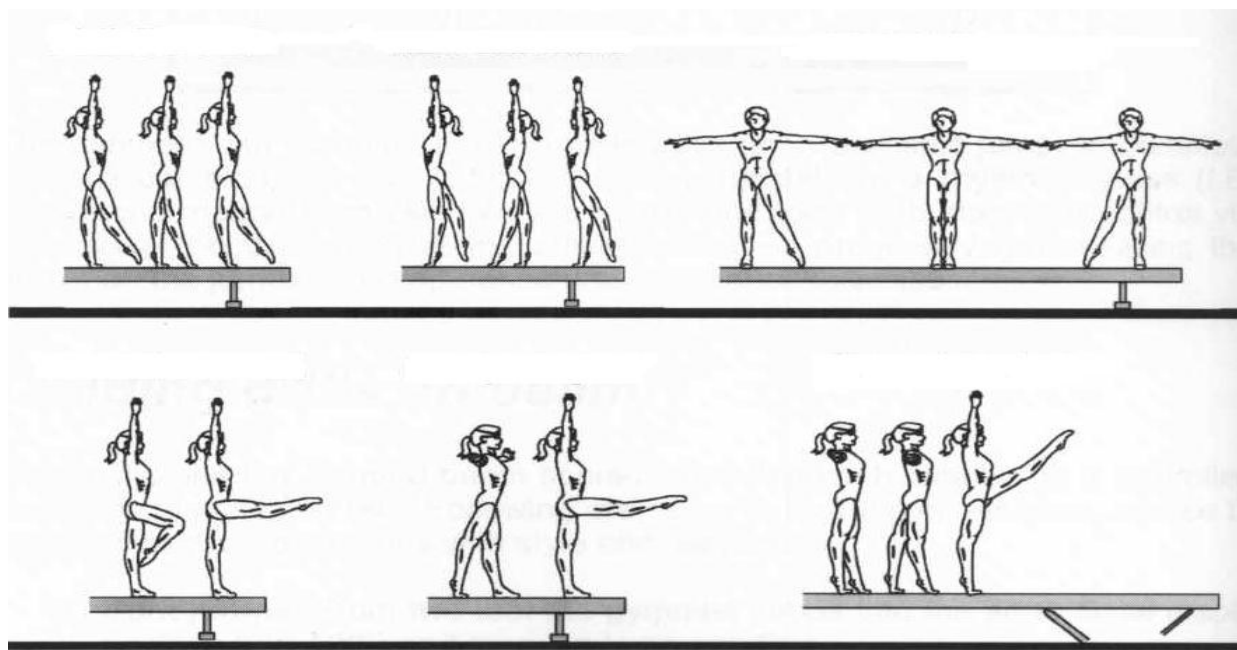
tushishlarga o'rgatish uchun, chuqurlikka sakrash, otdan va prujinali ko'prikdan foydalaniladi.



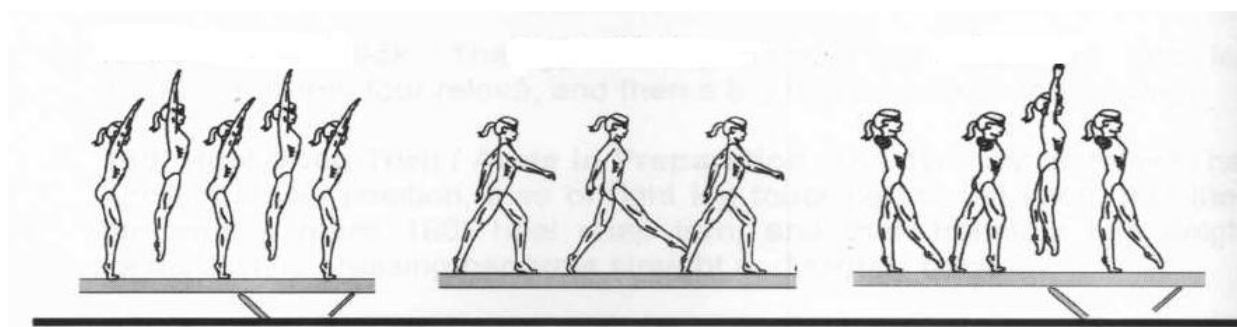
158-rasm

Tayanib turish orqali yoki bir (ikki) qo'lda itarilib sakrab tushish xoda oxirida yonbosh to'ntarilib; chapga (o'ngga) burilib yonbosh to'ntarilib, xodaga yuzlanib; xoda oxiridan ko'ndalang turishdan oldinga kerilib to'ntarilib; qo'llarda ko'ndalang turishdan kerilib uzunasi turishdan oldinga to'ntarilib kerilib; ko'ndalang turishdan qo'llarda turishgacha oldinga to'ntarilib va yon tomonga to'ntarilib; xoda oxiridan yoki o'rtasidan orqaga to'ntarilib; xoda oxiridan templi sakrashdan keyin qo'llarda itarilib oldinga to'ntarilib.

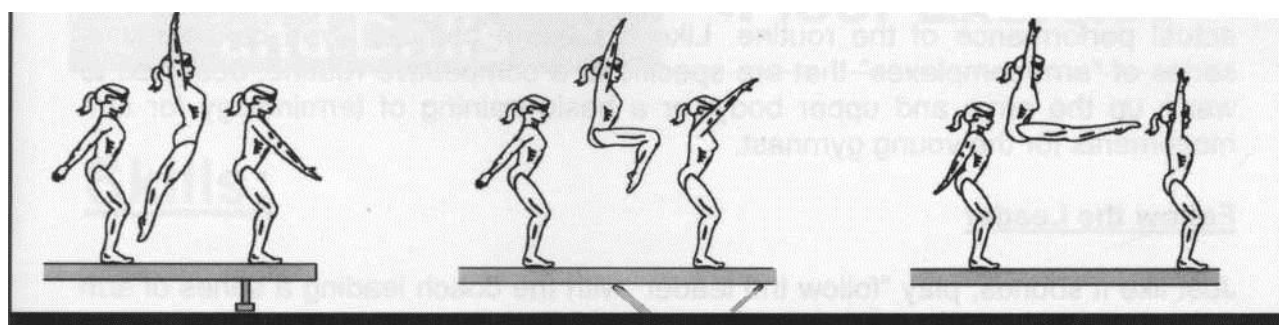
Murakkab akrobatik elementlardan sakrab tushishlarni xodaning oxiridan sakrab orqaga to'ntarilib (flyak); uzunasi yoki ko'ndalang turishdan, ikki yoki bir oyoqda itarilib g'ujanak holatida orqaga salto; xoda oxiridan bir oyoqda itarilib oldinga kerilib siltanishli salto. SHuning o'zi orqaga burilish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



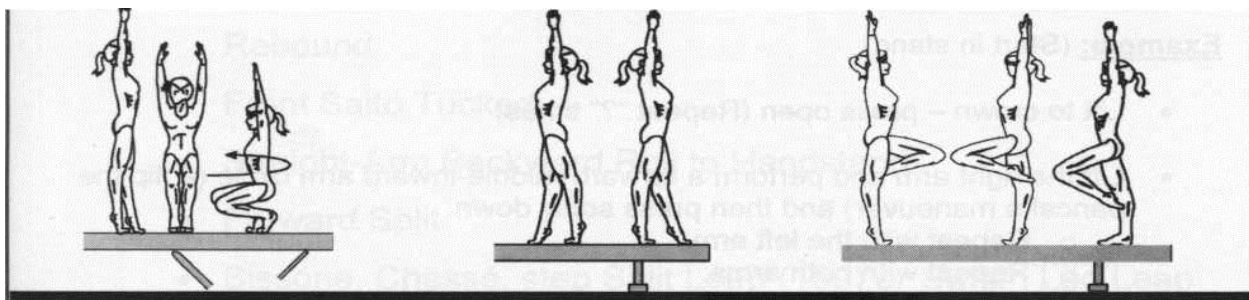
159-rasm



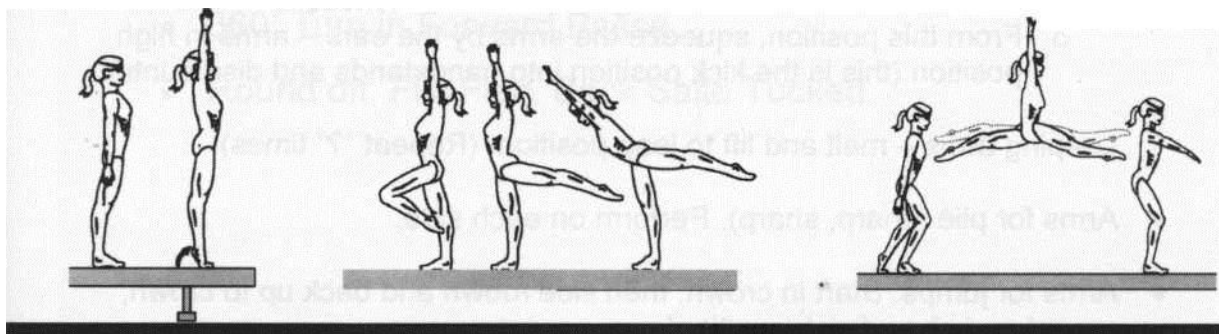
160-rasm



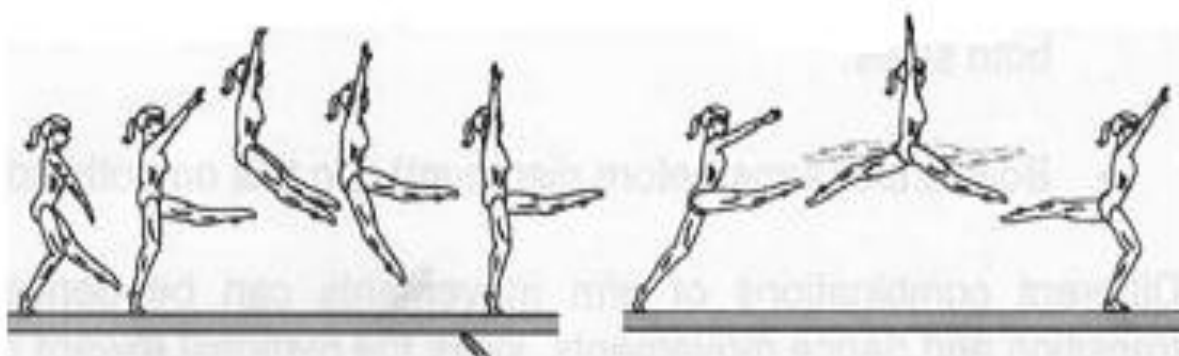
161-rasm



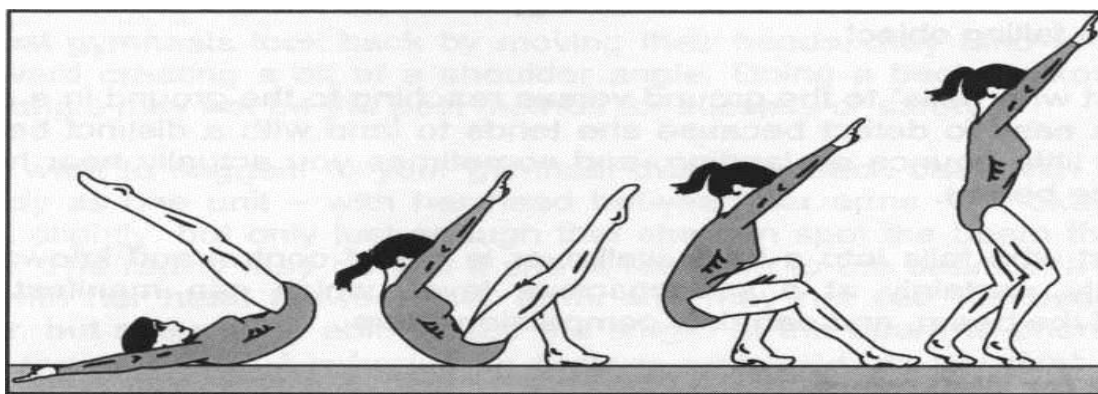
162-rasm



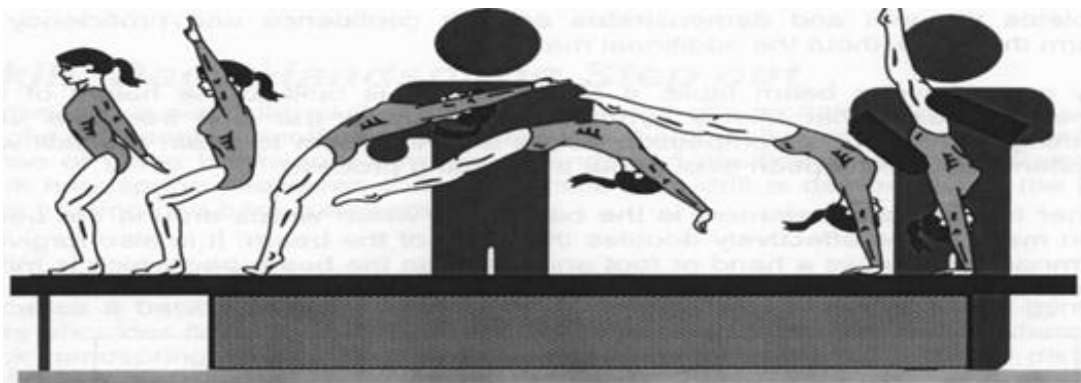
163-rasm



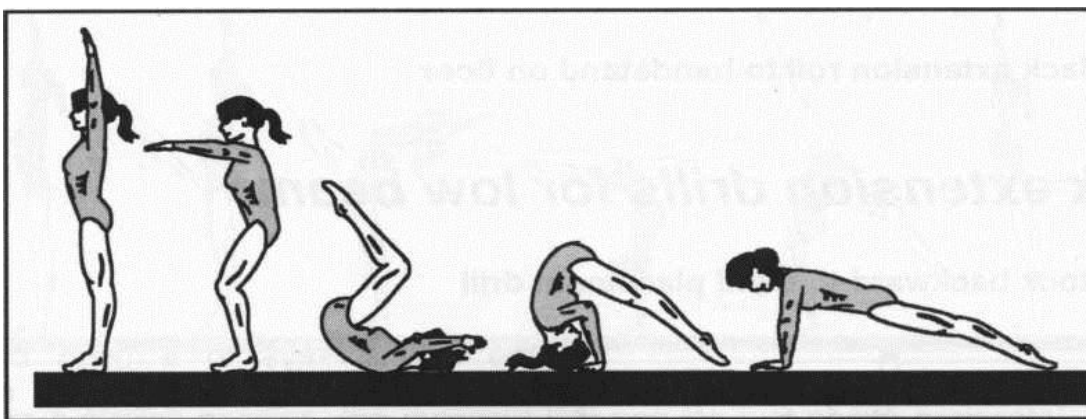
164-rasm



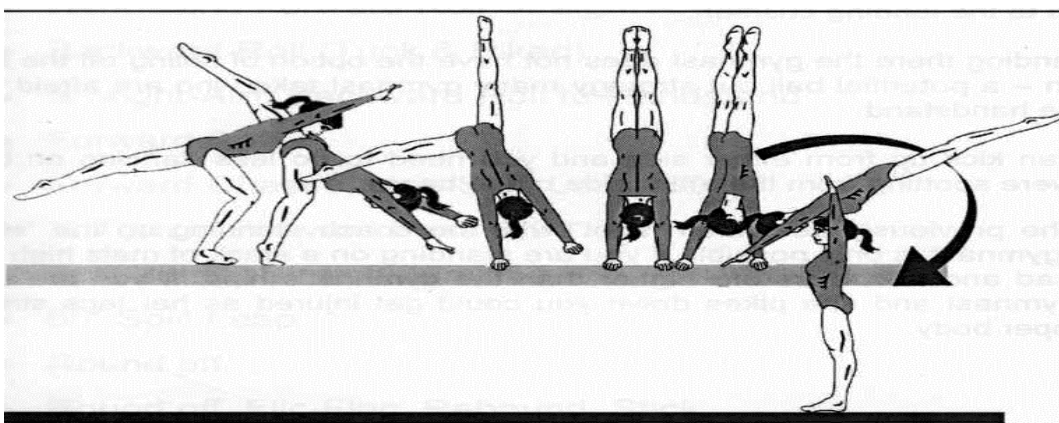
165-rasm



166-rasm



167-rasm



168-rasm

8.3.GIMNASTIKADA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Psixologik tayyorgarlik – bu kuchli asab zo‘riqishi holatlarida (toliqish, kuchli raqobat, xatoga yo‘l qo‘yish va boshqalar) eng maqbul psixologik holat (hotirjamlik, o‘zini idora qilish)ni saqlashni bilish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik tadbirlar tizimidir. Bundan tashqari psixologik tayyorgarlik asosiy psixik xususiyat va malakalarni shakllantirish va takomillashtirish tarbiya va ta’lim bilan bog‘liq vazifalarni ham xal qiladi.

Psixologik tayyorgarlik tizimida quyidagilarni ajratib ko‘rsatish qabul qilingan.

- 1- Bazaviy psixologik tayyorgarlik;
- 2- Mashqlarga psixologik tayyorgarlik;
- 3- Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik;
- 4- Musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik.

Bu tizim asosida bir tomondan sport turiga xos psixologik xususiyatlarga, ikkinchi tomondan esa sportchining psixologik jihatlari mujassamdir. Unisi va bunisi o‘rtasidagi mutanosiblik qanchalik ko‘p bo‘lsa, gimnastikachidan shunchalik tez yuqori natijalar kutish mumkin.

Gimnastikadagi faoliyatning psixologik xususiyatlar

Ushbu bo‘limda eng muhimi badiiy gimnastikada yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo‘lgan shaxsning psixologik funksiyalari, xususiyat va sifatlar ro‘yxatini tuzishdan iborat bo‘ladi. Jumladan, ushbu ro‘yxat quyidagicha bo‘lishi mumkin.

1. Analizatorlar – ko‘rish, eshitish, vestibulyar va harakatchan tahlil vositalarining yuqori faolligi.
2. E’tiborning jamligi, tasavvurning aniqligi, yaxshi (ko‘rish, harakatlanish va musiqani eslab qolish bilan bog‘liq) xotira, fikrlash tezligi, chuqurligi va egiluvchanligi, boy tasavvur.
3. Koordinatsion qobiliyatlarni yuqori darajasi.
4. Ifodalilik qobiliyatlari: emotsionallik, ifodalilik va artistizm.

5. Iroda bilan bog'liq sifatlar: maqsad sari intiluvchanlik, qat'iylik, sabr-bardosh, o'zini idora qila bilish, mustaqillik va tashabbuskorlik.

6. Emotsional barqarorlik, o'z kuchiga ishonch, mustaqillik.

7. Psixologik holatlarni o'zi boshqara bilish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura bilish.

Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari

Gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi individual xususitlari asosida olib boriladi. SHu bois ana shu tayyorgarlikning muayyan uslub va vositalarini tanlashdan avval sportchi qizlarni psixologik tavsiflarini tuzish kerak.

Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari maxsus uslublar yordamida aniqlanadi va odatda 4 bo'limdan iborat psixologik tavsifnoma ko'rinishida yoziladi.

1. Gimnastikachi haqida umumiy ma'lumotlar: familiyasi, ismi, otasining ismi, tug'ilgan yili, ma'lumoti, ixtisosligi, sport staji, malakasi, yutuqlari.

2. Psixik funksiyalari, xususiyatlari, ahamiyatli psixomotor qobiliyatlari va ma'naviy hamda irodaga oid sifatlarning rivojlanish darajasini baholash.

3. Individual psixologik xususiyatlar:

a) nerv tizimi xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, qiziqqonlik darajasi).

b) temperament (mijoz) (nerv jarayonlari dinamikasi): sensitivlik (sezuvchanlik), reaktivlik (taassurotlarga beriluvchanlik), plastiklik (moslashuvchanlik), reaksiyalar sur'ati, ekstrointrovertlik.

v) fe'l atvor (barqaror odatlar va odatiy xulq);

g) tipik psixik holatlar tavsifi: startoldi, psixik tayyorgarlik, stress, toliqish va boshqalar.

4. Maxsus psixologik bilim va ko'nikmalarning mavjudligi: tipik startoldi holatlarni, jangovor tayyorgarlik holatini shakllantirish metodikasini bilish, psixologik holatini boshqara bilish, musobaqa startiga tayyorgarlik borasidagi individual tizimning mavjudligi.

Bazaviy psixologik tayyorgarlik

Bazaviy psixologik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1.Muhim psixologik funksiyalar va sifatlar: e'tibor, tasavvur, fikrlashni his qilish, xotira qobiliyatini rivojlantirish.

2.Professional jihatdan muhim qobiliyatlar: koordinatsiya, musiqiylik, emotsionallik, shuningdek o'z xatti harakatlarini tahlil qilish xususiyatini rivojlantirish.

3.Ahamiyatli ma'naviy axloqiy va irodaga oid sifatlar: sportga muhabbat, maqsadga intilish, intizomlilik, qat'iyat, mustaqillik va tashabbuskorlikni shakllantirish.

4.Psixologik ta'lim, ya'ni inson psixikasi, ruxiy holatlari, kerakli holatini shakllantirish usullari va salbiy holatlarini engib o'tish uslublari haqidagi maxsus bilimlar tizimini shakllantirish.

5.Psixik holatlarni boshqarish, chiqish oldidan e'tiborini jamlash, chiqish paytida barcha kuchlarni ishga solish, salbiy ta'sirlarga qarshi turish ko'nikmalarini shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini bajarish uchun zarur psixologik funksiya va sifatlarni rivojlantirish, intellektual tayyorgarlik, motivatsion irodali tayyorgarlik va ma'naviy ahloqiy tarbiya butun pedagogik jarayonning tarkibiy qismi bo'lib, gimnastikachilarning butun sport tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Bularning vositasi sifatida istalgan o'quv mashq vazifalari, uslublari sifatida esa tushuntirish, ko'ndirish, shaxsiy namuna, rag'batlantirish va jazolash hamda boshqalardan foydalanish mumkin.

Psixologik ta'lim va ruxiy holatlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, e'tiborini jamlash, barcha kuchlarni ishga solish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura olish ko'nikmalarni shakllantirish maxsus malaka talab qiladi va maxsus nazariy hamda amaliy mashg'ulotlar paytida hosil qilinadi.

SHu paytgacha startoldi holatlarini uch asosiy turi aniqlangan:

1.Jangovor tayyorgarlik holati, qaysiki o'z kuchiga ishonch, g'ayrat kuchaytirishi, serquvvatlik, sport kurashiga chanqoqlik bilan harakterlanadi.

2.Sport zo‘riqishi holati, qaysiki haddan tashqari qo‘zg‘alishi, xavotir va xattoki, sportchini tushkunlikka tushirib, bo‘shashib qolishiga olib keluvchi qo‘rquv bilan farqlanadi.

3.Sport apatiyasi holati, bunda kuchlarning qolmasligi, bo‘shashganlik va xatto uyqusirash, chiqish qilishni xohlamaslik, befarqlik, o‘ziga ishonmaslik, tushkunlikka tushish kuzatiladi.

Eng maqbul emotsional holatni shakllantirish uchun musobaqalar oldidan quyidagilar katta ahamiyat kasb etadi:

- 1.Dastlabki mashq faoliyati sifati.
- 2.Vazifaning to‘g‘ri qo‘yilganligi.
- 3.So‘nggi mashqning to‘g‘ri tashkil etilganligi.
- 4.Musobaqa oldidan o‘tkazilagn suhbat va ruhiy holatni boshqaruvchi mashq.
5. Musobaqalar oldidan to‘yib uxlab olish.
- 6.Musobaqalashuv kunida to‘g‘ri rejim va bellashuvlarning unumli tashkil etilganligi.
- 7.Musobaqaga vaqtida etib kelish va startga puxta tayyorgarlik ko‘rish.
- 8.Startga tayyorgarlik borasidagi individual rejaning borligi.
- 9.O‘zini chiqishga tayyorlash uslublarini o‘zlashtirish.

Salbiy emotsional holatlarni boshqarish uslublari.

1. Autogen yoki ruhiy holatlarni boshqarish borasidagi mashqlar.
2. CHalg‘ish uslubi (e’tibor, fikrlarni boshqa narsalarga qaratish).
3. Emotsiyalarni tashqi ifodalash ko‘rinishlariga ta’sir ko‘rsatish.
4. Tegishli tarzda oyoq –qo‘l chigilini yozish (sekinlashtirilgan yoki faollashtirilgan tarzda).
5. Uqalash yoki o‘zini massaj qilish (tinchlantiruvchi yoki qo‘zg‘aluvchi).
6. Atrofdagi muhitni o‘zgartirish (holi qolish yoki aksincha).
7. Nafas olishni boshqarish (chuqurlashtirish, ushlab turish, tezlashtirish).

8. O‘zini o‘zi ma’qullash (“barakalla”, “yaxshi”), o‘zini tinchlantirish (“hammasi joyida”, “hammasi yaxshi bo‘ladi”), o‘ziga buyruq berish (“tur”, “ushla”, “tinchlantir”).

9. Murabbiyning ta’siri (og‘zaki yoki taktil tarzda).

10. Iroda kuchini rag‘batlantirish.

CHiqishga bevosita tayyorgarlik tizimi ham juda muhim ahamiyatga ega. U ko‘proq yoki kamroq tadbirlardan iborat bo‘lishi mumkin, biroq har bir gimnastikachiga alohida, individual tarzda ishlab chiqilishi lozim.

SHu o‘rinda yuksak natijalarga erishgan mashhur gimnastikachilardan birining bevosita psixologik tayyorgarligining mazmunini keltiramiz:

“Qo‘l-oyoq chigilini yozib olishim bilan darrov o‘tirib, autogen mashq fonida chiqishga tayyorlana boshlayman. Men beshinchiman. CHaqirishguncha kombinatsiyamni ikki marta ideomotor tarzda hayolan takrorlab olaman. Ideomotor tarzda bajarishlar orasida o‘rnimdan turib, yana bir necha harakat bilan qo‘shimcha ravishda chigil yozaman. Buyog‘iga nafas olish mashqlarini bajaraman, hayajonni to‘xtatish uchun mashqlarni bo‘shashtirishga bori e’tiborimni jamlayman. O‘zimga buyruq beraman: “men hotirjamman. O‘zimga bo‘lgan ishonchim mustahkam. Nafas olishga e’tiborimni jamlab, ikki-uch marta tekis, uzun nafas olaman va xuddi shunday nafas chiqaraman, e’tiborimni maydonchaning muayyan nuqtasiga jamlab, mashq boshlashga tayyor bo‘laman. O‘zimga buyruq beraman “barcha kuchlarni ishga sol!”.

Ko‘rib turganimizdek, bevosita tayyorgarlik usullari ancha oson: ideomotor bajarish, nafas olish mashqlari, o‘ziga buyruq berish, e’tiborni jamlash. Biroq ularni egallash faqat jiddiy yondashuv va tizimli ravishda uzoq mashq qilish orqali amalga oshiriladi.

Psixologik tayyorgarlik uslublari:

1. Ma’ruza va suhbatlar.

2. Tushuntirish va ko‘ndirish.

3. Mashhur sportchilarning ifodali namunalari.

4. O‘zini kuzatish, o‘zini tahlil qilish va o‘ziga hisob berishlar.

5. Maxsus adabiyotlarni o‘rganish.

6. Mashqlar uslubi.

7. Modelli mashqlar.

Mashqlarga psixologik tayyorgarlik

Musobaqalashuv faoliyatining muvaffaqiyatli ko‘p jihatdan mashqlarning sifatiga bog‘liqdir. SHu bois gimnastikachining bellashuvlardagi stress holatlariga tayyorlashdan avval uni murakkab, uzoq davom etuvchi va maromda kechadigan mashq faoliyatiga puxta tayyorlash kerak. Psixologik tayyorgarlikning bu qismi ikki vazifani hal qilishi lozim:

1. Zo‘r berib mashq qilish uchun ahamiyatli motivlar (undovchi sabablarni) shakllantirish.

2. Sport rejimi, mashq yuklamalari va talablari, ovqatlanish tartibi va boshqalarga ijobiy munosabatni shakllantirish.

Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik

Mas’uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik, shu jumladan psixologik tayyorgarlik bellashuvlardan ancha avval boshlanishi lozim. U bazaviy tayyorgarlikka tayanadi va quyidagi vazifalarni hal etishi lozim:

1. Musobaqalashuv faoliyatining ahamiyatli undovchi sabablarini shakllantirish, mutanosib vazifalarni qo‘yish.

2. Musobaqalar oldidan eng maqbul emotsional holatlarni shakllantirish uslubiyatini egallash.

3. Musobaqaga bevosita tayyorgarlik borasidagi individual tizimni ishlab chiqish va o‘zlashtirish.

4. Psixik holatlarni mustaqil boshqarish uslubiyatini takomillashtirish.

5. Musobaqalashuv stressiga emotsional jihatdan qarshi turish ko‘nikmalarini shakllantirish.

6. Ruhiy tetiklikni saqlash, o‘ta zo‘riqish, shu jumladan psixologik zo‘riqish holatlarining oldini olish.

Musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik

Musobaqalardan so'ng sportchi juda murakkab psixik holatlarni boshdan kechiradi. U o'z chiqishlari natijalarini qanday qabul qilishi ko'p jihatdan keyingi faoliyat va mahoratining ortishiga, o'z ustida ishlashiga ta'sir ko'rsatadi.

Sportchi uchun ahamiyatli bo'lgan muvaffaqiyat holatlarida, tabiiyki, u quvonadi, o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi, ko'proq mashq qilib, yanada yuksak marralarni zabt etish ishtiyoqi tug'iladi. Biroq unda o'ziga ortiqcha baho berib yuborish, raqiblarini etarlicha baholamaslik kuzatilishi mumkinki, bu o'z navbatida o'ziga nisbatan talabchanlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mag'lubiyat hollarida esa alam, o'zidan qoniqmaslik, tushkunlik tuyg'ulari tabiiy hol hisoblanadi. Ba'zan ular kuchlarning zaiflashuvi, tushkunlik va befarqlikka sabab bo'ladi.

G'alaba va mag'lubiyat hollarining ikkinchisida ham musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik zarurdir. Uning asosiy vazifalari quyidagicha:

1. Musobaqa natijalarini tahlil qilish.
2. Xato va kamchiliklarni tahlil qilib, ularni bartaraf etish imkoniyatlarini topish.
3. YAqin va uzoq kelajakka vazifalar belgilash.
4. CHalg'ituvchi, tiklovchi va muvozanatga soluvchi tadbirlar.

NAZORAT SAVOLLAR:

1. Jismoniy tayyorgarlikka ta'rif bering.
2. Kuchga ta'rif bering.
3. Egiluvchanlikka ta'rif bering.
4. CHidamlilikka ta'rif bering.
5. Tezkorlik va tezkor-kuchga ta'rif bering.
6. Texnik tayyorgarlikning mazmuni.
7. Maxsus texnik tayyorgarlikka ta'rif bering.
8. Xoreografik tayyorgarlik.

- 9.Sakrash tayyorgarlikka ta'rif bering.
- 10.Aylanma tayyorgarlik.
- 11.Psixologik tayyorgarlikka ta'rif bering.
- 12.Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlari.
- 13.Salbiy emotsional halatlarni boshqarish uslublari.
- 14.Psixologik tayyorgarlik uslublari.

IX BOB. GIMNASTIKA BO‘YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH

Tayanch iboralar: *musobaqa, musobaqa turlari, musobaqa to‘g‘risida nizom, musobaqa qoidalari, xakamlik qoidalari.*

Musobaqalarning ahamiyati

Sport gimnastika musobaqalari - o‘quv-mashg‘ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Ular shug‘ullanuvchilarni sport gimnastikadan tayyorgarligini tekshirishning asosiy usulidir. Musobaqalar muayyan bir o‘quv davri uchun (chorak, semestr, yarim yillik, butun o‘quv yili) o‘quv ishiga aniq va ob‘ektiv ravishda yakun yasashga yordam beradi. Shuningdek, ular musobaqa qatnashchilarining ahloqiy-irodaviy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo‘lib xizmat qiladi, uyushqoqlik va intizomlilik hissini rivojlantiradi va shuningdek, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Musobaqada u yoki bu tashkilot qatnashchilarining ko‘rsatgan natijalariga qarab o‘quv-mashg‘ulot jarayonining kelajakdagi yo‘nalishi belgilanadi, o‘quv-mashg‘ulot ishining uslubiga o‘zgartirishlar kiritiladi.

Bundan tashqari, musobaqalar eng zo‘r ko‘rgazmali vositasidir. Yaxshi tashkil qilingan va tantanali o‘tkazilgan musobaqalarni qatnashchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt eslab yuradilar. Musobaqalar Sport gimnastikaning yoshlar o‘rtasida keng tarqalishiga va ularning Sport gimnastika sekqiylari, sport klublarining mashg‘ulotlariga sistematik qatnashib yurishlariga jalb etadi.

Musobaqaning turlari

O‘zbekistonning turli tashkilot va muassasalari, shu jumladan, umumta’lim maktablari, o‘rta va oliy o‘quv yurtlari hamda KSJ (Ko‘ngilli sport jamiyatlari)ning sport ishida sport gimnastika musobaqalarini uyushtirish va o‘tkazish borasida muayyan an‘analar paydo bo‘ldi. Ular maqsadi, shakli, ko‘lami va harakteriga qarab, quyidagi turlarga ajratiladi:

1.Yoʻnalishi (maqsadi) boʻyicha: oʻquv, saralash musobaqalari, eng kuchli Sport gimnastikachi, komanda kollektivlarini aniqlash musobaqalari, oʻrtoqlik uchrashuvlari, ommaviy musobaqalar (osonlashtirilgan dastur, «Alpomish va Brchinoy» koʻpkurashi boʻyicha va hokazo).

2.Zachyot formasi boʻyicha: shaxsiy, komanda va shaxsiy-komanda musobaqalari.

3.Koʻlami boʻyicha: tuman, shahar, viloyat, va boshqalar.

4.Vakilligi boʻyicha: territorial va muassasa musobaqalari.

5.Harakteri boʻyicha: tasniflangan, tasniflanmagan, yopiq, ochiq musobaqalar, konkurslar, sahifali musobaqalar.

Odatda har bir musobaqaga bir necha vazifa qoʻyiladi. Masalan, umumtaʼlim maktabining birinchiligida sport gimnastika ishiga yakun yasash mumkin, shuning bilan birga muayyan maktabning eng yaxshi sport gimnastikachilarini maktab terma jamoasiga (tuman, shahar va hokazo birinchiliklari uchun) nomzodlar tarkibini koʻrsatish mumkin. Bu musobaqa nizomida aniq koʻrsatiladi.

Musobaqalarga registratsiya

Maxalliy darajadagi musobaqalar, qoida boʻyicha, gimnastika klubi bilan uning terretoriyasida yoki boshqa joyda oʻtkazilishi mumkin. Klub vakillari turnir direktori tomonidan belgilanadi. Ruxsat etilgan (sanksionirovann) musobaqalarda snaryadlarda, ekipirovka, turnir formati, kirish badali, mukofotlar va boshqalarda ayrim faqlanishlarga ruxsat beriladi. Ular musobaqa xujjutlarda boʻlishi lozim. Murabbiylar bu xujjat bilan tanishib chiqishlari va belgilangan muddatgacha unga roziligini bildirishi kerak.

MURABBIYGA MASLAXATLAR: Murabbiylar oʻz sportchilarini oʻzlarining qobilyatlari darajasiga mos chiqayotganligi va keyingi bosqichga yoʻlida ekanligiga ishonch hosil qilish uchun ularni tayyorgarligi va musobaqa natijalari diqqat bilan kuzatishlari kerak.

Musobaqa qoidalari.

Gimnastika qoidalari, musobaqa muammolarsiz o'tishi, boshqa alohida kishilar va klublarni nomunosib ustunlika ega bo'lasliklari uchun, sportchilarga havfsiz sharoit yaratish uchun mo'ljallangan. Qoidani ulotqiring va musobaqalar tezda havfli tartibsizlik qirolligiga aylanadi.

Musobaqalarda chigil yozdi mashqlari.

Musobaqalarda birinchi bo'lib chigil yozdi mashqlari bajariladi. Ko'pgina musobaqalar 15dan 30 daqiqagacha davom etadigan umumiy yoki ochiq chigil yozdi mashqlari bilan boshlanadi. Bu gimnastikachilar oddiy chigil yozdi, shu jumladan lokomotor va aerob (masalan yugurish) mashqlarini bajarishlari hamda cho'zilishlar, bazaviy elementlarni (chegaralangan muhitda bajarishning ilojisi borlari) takrorlashlari kerak degani. Bu vaqtda sportchilar snaryadlardan foydalanish huquqiga ega emaslar, biroq ularni o'lchamlarini tekshirishlari mumkin.

Keyin vaqtdan chegaralangan chigil yozdi mashqlari bajariladi. Bu gimnastikachilar snaryadlarda shug'ullanib ko'rishlari mumkin degani. Musobaqa formatdan kelib chiqib, gimnastikachilar avvaldan chigil yozi mashqlarini bajarishlari, so'ng musobaqalashish yoki har bir ko'pkurash turlaridan oldin alohida chigil yozdi bilan shug'ullanish mumkin. Murabbiy sifatida siz oldindan musobaqa formatini bilishingiz va sportchilarni tayyorlashingiz kerak. Gimnastikachilar guruhga birlashtiriladi, musobaqaning har bir turi oldidan ularga chigil yozdi mashqlar uchun ma'lum vaqt ajratiladi. Bu vaqtdan unumli foydalanish uchun o'z sportchilaringizga yordam bering va guruhning boshqa gimnastikachilari bilan xushmuomila bo'ling.

MURABBIYGA MASLAXATLAR. Mashg'ulotlarda musobaqaga o'xshash atmosferani yaratishga harakat qiling. CHigil yozdi mashqlari va chiqishlar muddatini chegaralashga urinib ko'ring. Ko'pkurash turlari bilan, sportchilar musobaqalashadigan tartibda shug'ulaning, chiqishlarni baholang. Ota onalar mashg'ulotlarni kuzatishlari uchun ularni sport zaliga taklif qiling. Saf tortib chiqishni, chiqishni qanday boshlashni tushuntiring.

Bu sportchilarga musobaqalarga ma'naviy tayyor bo'lish va o'zlarini ancha ishonchli va qulay his qilishlariga yordam beradi.

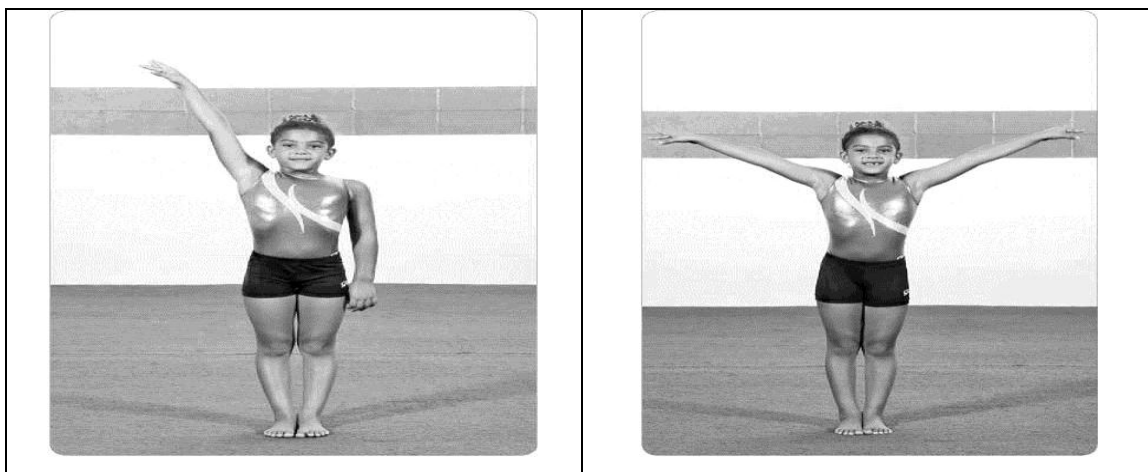
Yana musobaqa formatidan kelib chiqib, gimnastikachilarga bevosita chiqish oldidan snaryadda 30 soniyalik sinov chigil yozdi mashqlariga ruxsat beriladi. Sportchilar bu vaqtdan snaryadda o'zlarini qulay his qilish va chiqish oldidan tayyorlanib olishlari uchun ohirgi tayyorgarlik sifatida foydalanishlari kerak. 30 soniyalik sinov chigil yozdi mashqlaridan keyin ko'pkurashning bu turida bellashuvlar boshlanadi.

Musobaqa tartibi.

Musobaqa boshlangunga qadar, vaqti chegaralangan chigil yozdi mashqlarini tugagagandan keyin 20 daqiqadan ortiq bo'lmagan vaqt o'tishi kerak. Zarur bo'lganda gimnastikachilar chigil yozdi uchun kiyimlarini leotardlar va musobaqa uchun kostyumlarga tezda almashtirib olishlari mumkin. Odatda saf bilan chiqish, ishtirokchilar, jamoalar, murabbiylar va xakamlarni tanishtirish uchun turnir boshlanishida bo'ladi. Bundan tashqari, gimnastikachilar ko'pkurash turlari orasida o'z guruhi tarkibida marsh bilan chiqishlari va xakamga ko'rinishlari kerak. Bu sportchilar bosh xakam oldida o'zlarini ko'pkurashning ushbu turida bellashishga tayyorliklarini ko'rsatib yonma-yon qatorga saflanadilar degani.

Turnir oldidan murabbiylar uning reglamentini qo'llariga olishlari lozim. Odatda u tadbir oldidan, gimnastikachilar qachon chiqishlaridan xabardor bo'lishlari va o'z navbatlariga tayyor turishlari uchun sizning musobaqa guruhingizdagi turnir direktori tomonidan tarqatiladi.

Sportchi chiqishni boshlashdan oldin bosh xakam signal beradi. Gimnastikachi signal berilishi bilan chiqishni boshlashi kerak. U chiqishgacha xakam bilan salomlashishi va keyin xayrlashishi talab qilinadi. Salomlashish xakamlar brigadasi tomoniga burilishdan va bitta yoki ikkita qo'lni ko'tarishdan iborat (169-rasm). Keyin sportchi vaqti chegaralangan chiqishga o'tadi, yakunlagandan keyin xakamlarga tugatganligini bildirib xayrlashadi.



169-rasm

Gimnastikada nima umuman mumkin emas.

Sizning o‘quvchilaringiz mashg‘ulotlarda va turnirlarda kichik qoidalarni albatta buzishlari mumkin. Bundan qochib bo‘lmaydi. Biroq siz ayrim harakatlar noma‘qulligini va ularni mashg‘ulotdan, turnirdan va xatto qoida buzilish darajasidan kelib chiqib, jamoadan xaydalishiga olib kelishini tushuntiring. Mana qoidalaridan bir nechtasi:

- Tadbirni o‘tkazish, yoki boshqalarni zavqlanishiga halal berish uchun anchagina noma‘qul yoki o‘rnida bo‘lmagan hatti-harakatlar (shu jumladan sportcha bo‘lmagan hulq-atvor; masalan, so‘kishlar, raqiblar ustidan kulish yoki xakam bilan baxslashish).

- Uyat harakatlar, shu jumladan raqobatchtlar tayyorgarligiga atayin halal berish, yoki zarar etkazishga urinish.

- Musobaqa natijalari bo‘yicha baxslashuv muolajasining birinchi instansiyasiga murojat qilishdan bosh tortish, jamoaga tanlovni tan olmaslik, jamoadosh o‘rtog‘ining hatti-harakatidan shikoyat qilish.

Murabbiy sifatida asoslarga o‘rgatish bilan sizning rolingiz yakunlanmaydi. Siz ham gimnastika zalida, ham undan tashqarida to‘g‘ri sportcha hulq-atvor, odob-ahloqni uyg‘otishingiz kerak. Masalan, sportchilarni musobaqa oldidan raqiblarga omad tilashga, murabbiylarga mashg‘ulotdan keyin jihozlarni to‘g‘rilashga, yangi murakkab mashqni o‘rganishga

qiynalayotgan jamoadosh o'rtoqlarini qo'llab-quvvatlashga o'rgating. Jamoa bilan bog'liq har bir kishi bunday hatti-harakatni, hulq-atvorni albatta qadirlaydi, yuqori baholaydi.

Bundan tashqari, gimnastikachilarni munosib g'alaba qozonish va mag'lubiyatni munosib qabul qilishga o'rgating. Ular har dam bardoshli bo'lishlari kerak, ayniqsa musobaqa natijalari e'lon qilinganda. Raqiblar bilan pillapoya (pedestal) oldida qo'llarni siqib qo'yish barcha ishtirokchilarni pozitiv bilan quvvatlaydi. Murabbiylar o'z navbatida, boshqa murabbiylarni tabriklab, xakamlar va turnirning boshqa rasmiy kishilariga tashakkur bildirib hamda raqib gimnastikachilarini maqtab na'muna ko'rsatishi kerak.

Musobaqa zonasida etiket (odab-ahloq).

Musobaqalar zonasi, gimnastika markazida maxsus ajratilgan muhitda yoki mashg'ulotlar, chigilyozdi mashqlari va musobaqalar o'tkaziladigan joylardan (musobaqalar uchun maydonchalar sifatida ma'lum) tashkil topgan. Ishtirokchilar havfsizligini ta'minlash uchun musobaqa zonasiga faqat bellashayotgan gimnastikachilar va ularning murabbiylari kiritiladi. Musobaqaning rasmiy kishilari, turnir direktor, referesi xakamlar, tibbiyot xodimlari, va tashkiliy ishlar ishtirokchilari hamda musobaqa zonasiga kiritiladi. Ota-onalar va oilaning boshqa a'zolari, murabbiylarning bolalari va tomoshabinlar tribunadan joy egallashlari kerak.

O'yin maydonida turgan ishtirokchilar, murabbiylar va boshqalar musobaqa vaqtida halal bermasligi uchun qo'l telefonlarini o'chirib qo'yishlari yoki ularni vibratsiya tartibiga o'tkazishlari kerak. Agar qo'ng'iroq qilish zaruriyati tug'lsa, qong'iroq qiluvchi musobaqa zonasini tark etishi lozim. Gimnastikachilar va murabbiylar eng yaxshi ekipirovkani boshqa ishtirokchilardan uzoqroq maxsus ajratilgan joylarda ushlashlari kerak, masalan, mashg'ulot sumkasi, kiyimi va boshqalar.

Murabbiy sifatida siz musobaqa qoidalarini tushunishingiz va xakamlar va ballarni olib tashlash tamoyillari haqida yaxshi tassavvurga ega bo'lishingiz kerak. Ko'pchilik holatlarda (chiqish uchun ballardan olib tashlash) agar

murabbiy yoki jamoadosh o'rtog'i chiqishni bajarayotgan gimnastikachiga so'z signallari vositasida yordam bersa ballar olib tashlanadi. "Olg'a!", "Sen uddalaysan!" kabi ma'kullovchi so'zlar yaxshi albatta, biroq murabbiylar maslaxati haqida qoidalaridan chetga chiqmang. Siz sportchini chiqish vaqtida straxovka qilganingiz; snaryadda yoki uni yonida turganingiz; zarur bo'lganda straxovka qilmaganingiz; snaryadlar tg'risida qoidalarini bajarmayotganingiz uchun yana ochkolar olib tashlanishi mumkin.

Tomoshabinlarga munosabat.

Murabbiylar uchun ota-onalarga va boshqa muxlislarga musobaqa etketi va rejalashtirilayotgan natijalar haqida ma'lumot berish muhim. Ularga musobaqalar vaqtida ochkolarni berilish tizimi, sizning kasbiy majburiyatlaringiz va ularni shaxsiy hatti-harakat qoidalarini tushunishlariga yordam bering. Odatiy qoidalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Tribunalarda joylashish;
- Dastlabki chigil yozdi mashqlarida yoki musobaqalar vaqtida fotoyog'dulardan (fotovsp'ishka) foydalanmaslik;
- Musobaqa tartibini buzmaslik, ishtirokchilar va xakamlarga xalal bermaslik;
- Ishtirokchilar, murabbiylar va xakamlarga xurmat bilan munosabatda bo'lish.

Sizning jamoangizda ota-onalar uchun boshqa tavsiyalar va majburiyatlar qabul qilingan bo'lishi mumkin, esdan chiqarman ular to'risida ham xabar bering.

Rasmiy shaxslar.

Gimnastikada musobaqa qoidasiga rioya qilish va chiqishlarni baholash uchun rasmiy shaxslar kerak. Rasmiy shaxslar va maxsus vakillar soni turnir mashtabi va darajasiga bog'liq. Rasmiy shaxslar ro'yxatiga kirishi mumkin:

Turnir direktori. Konkursni umumiy rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazishga javobgar.

Turnir referisi. Kechiktirilgan xakamlik va texnik kuzatuvni ta'minlashga majbur. Referi turnir direktori va javobgar shaxs tomonidan tayinlanadi.

Xakam. Turnir darajasidan kelib chiqib, har bir musobaqaga bir yoki ikkita xakamlar brigadasi talab qilinadi. Odatda brigada bosh xakam va yordamchidan tashkil topgan, ayrim musobaqalarda to'rtta xakam qo'llanilishi mumkin.

Yordamchi. Xakamlar bahosini yozib boradi va ularni e'lon qilishga va ko'rsatishga yordam beradi.

Xronometrchi. Mashqlar va qulashlar vaqtini qayd etadi.

CHiziqli xakami. Erkin mashqlarda gilamdan tashqariga chiqish holatlarini aniqlaydi.

Baholarni e'lon qilish bo'yicha yordamchi. Tadbir vaqtida gimnastikachi baholarini raqiblarga va auditoriyaga yoritadi yoki e'lon qiladi.

Xakamlar yozmalarini to'plash bo'yicha yordamchi. Xakamlar bahosi bilan yozmalarni yordamchi va baholarni e'lon qilish bo'yicha yordamchiga olib boradi.

Diktor (suxandon). Ishtirokchilar va sovrindorlar bilan tanishtiradi, butun tadbir davomida e'lonlarni ovoza qiladi.

Musiq bo'yicha yordamchi. Erkin mashqlar uchun (ayollar sport gimnastikasida) har bir ishtirokchi uchun musiqa qo'yadi.

Mukofotlash bo'yicha yordamchi. Mukofotlarni tashkil etadi, gramotalarni bosmadan o'tkazadi hamda g'oliblarga mukofotlarni topshirishga yordam beradi.

Tibbiy personal (tibbiyot xodimlari). Har qanday sport musobaqalarining muhim qismi. Jaroxatlanish holatlarida tez tibbiy yordam ko'rsatadi.

Baholash.

Mashqlar majburiy va qo'shimcha elementlarni muvoffaqiyatli bajarilishi, ijro darajasi, artistizm va bajarilgan elementlarning murakkabligi,

chiqishdan umumiy ta'surotga asoslanib baholanadi. Ishtirokchi bahosidan xakamlar tomonidan xatolar uchun ballar olib tashlanishi mumkin.

Brigadadan har bir xakam mashq uchun baho qo'yadilar. Agar ikki hakamdan jamoa qo'llanilsa, ularning baholarini o'rtachasi (arifmetikasi) olinadi. Undan bosh xakam yakuniy bahoni aniqlash uchun jarima sifatida qo'shimcha ballarni (neytral olib tashlashlar) olib tashlashi mumkin, masalan, vaqtdan oshgani, gilam tashqarisiga chiqilgani, xakamlar bilan salomlashmagani, murabbiy yordamini olgani, noto'g'ri kiyim kiygani yoki matlarni ruxsat olmasdan ishlatilgani uchun. Qoida bo'yicha, faqat yakuniy baho ishtirokchilarga va tomoshabinlarga e'lon qilinadi.

Agar murabbiy baho halol qo'yilmagan deb hisoblasa, u alohida xakamlar va neytral olib tashlashlarni ko'rib chiqishga haqli. Agar baho tufayli baxs paydo bo'lsa, murabbiy tekshirish jarayonini olib borishga majbur. Og'zaki norozilikni ifodalash va xakamlar yoki boshqa rasmiy shaxslar bilan baxslar odobdan emas, bu sportchilarga yomon na'muna bo'lishi mumkin.

Musobaqalarning dasturi

Musobaqalarning vazifasi, qatnashuvchilar tarkibi va o'tkazilish shart sharoitiga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiy farq qilishi mumkin. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligini aniqlash va unga biror sport razryadini berish uchun davlat (tasnifi) dasturlari mavjud. Har xil sport musobaqalari uchun dasturlarni musobaqa o'tkazadigan tashkilotning o'zi (umumta'lim maktabi, kasb xunar kolleji, qishloq kollektivi va boshqalar) tuzishi mumkin. Bunday musobaqalar osonlashtirilgan dastur va soddalashtirilgan qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Musobaqalar to'g'risida nizom

Musobaqa to'g'risidagi nizom uni o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tasdiqlangan bo'lib, unda qatnashchilarni va musobaqa o'tkazadigan lavozimli shaxslarni tayyorlash bilan bog'liq barcha ishlar rejalashtiriladi. Nizom u yoki bu musobaqani rejalashtiradigan tashkilot tomonidan sport tadbirlari kalendari asosida ishlab chiqiladi va musobaqa boshlanishidan kamida 3 oy oldin

qatnashuvchi kollektivlari (maktablar, BO‘SM-bolalar va o‘smirlar sport maktablari)ga tarqatiladi.

Musobaqa nizomida quyidagilar ko‘rsatiladi:

- maqsad va vazifalar;
- o‘tkazish joyi va vaqti;
- musobaqani boshqarish;
- qatnashchilarga ruxsat berish va g‘oliblarni aniqlash;
- g‘oliblarni mukofotlash.
- dastur

Odatda har bir jamoada eng yaxshi natijalar masalan, 6 tasidan 5 tasi yoki 8 tadan 7 tasi hisobga olinadi. Bunda ayrim qatnashchilar, jamoalar o‘rtasidagi sport kurashining borishi aniq ifodalanadi, bu esa musobaqalardagi kurashni qizdirib yuboradi.

Musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish va uni o‘tkazish

Bo‘lajak musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish ishlari, musobaqaning ko‘lamidan qat‘iy nazar, uning boshlanishidan ancha ilgari olib borilishi kerak. Bunda barcha tadbirlarni uch bosqichga bo‘lish maqsadga muvofiqdir.

Birinchi bosqichda musobaqaning muddati, miqyosi, o‘tkazilish joyi belgilanadi va uning nizomi tasdiqlanadi, shuningdek, sport qo‘mitasida bosh xakamlar kollegiyasi tayinlanadi (tanlanadi) va tasdiqlanadi, musobaqani tayyorlash va o‘tkazish rejasi ishlab chiqiladi. Rejada quyidagilar nazarda tutiladi:

A) ta‘minot masalalari (joy va jihozlarni tayyorlash, musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarni qabul qilish, xizmat ko‘rsatuvchi shaxslarni belgilash va hokazo);

B) bosh xakam tomonidan tuziladigan musobaqani o‘tkazish rejasi: musobaqalarning kunlar bo‘yicha kalendari (qatnashuvchi jamoa tarkibi to‘g‘risidagi dastlabki ma‘lumotlarga asosan) va musobaqalar jadvali.

Ikkinchi bosqichda musobaqa – jadval aniqlanadi: xakamlar kollegiyami tanlanadi va tasdiqlanadi, xujjatlar tayyorlanadi va xokazo.

Bolalar uchun sport gimnastika musobaqasining taxminiy jadvali
(o‘quv dasturi)

Tuman jamoalari	Vaqt				
	15.00-15.25	15.25-15.50	15.50-16.15	16.15-16.40	Izohlar
S. Raximov	Zaryadka	Akrobatika	Bruslar	Sakrash	
CHilonzor	Akrobatika	Bruslar	Sakrash	Zaryadka	
M.Ulug‘bek	Bruslar	Sakrash	Zaryadka	Akrobatika	
YUnusobod	Sakrash	Zaryadka	Akrobatika	Bruslar	

Jamoalar tarkibi 8-10 kishidan kam bo‘lmagani yaxshi.

Musobaqa jadvali qatnashuvchi jamoalarga ilgariroq berib qo‘yilsa, mashg‘ulot ishlarini qulay va muvaffaqiyatli olib borish mumkin.

Uchinchi bosqichda qatnashuvchi kollektivlar (tashkilotlar) vakillari bilan kengash o‘tkaziladi, snaryad va jixozlarning mustahkamligi tekshiriladi, qatnashchilar snaryadlarda sinov mashqi o‘tkazadilar va turlar bo‘yicha xakamlar brigadasini sinov xakamligi o‘tkazadilar, musobaqaga jalb qilingan hamma mas’ul shaxslarning tayyorligi tekshiriliadi.

SHu bilan birga parrad saflanish joyini qatnashuvchilarning musobaqaga chiqishini, ularning sostavi va kiyimini, ochilish va yopilish marosimini mukofotlash tartibini va boshqalarni aniq belgilab olmoq zarur.

Musobaqa qatnashchilarining paradi ularni tanishtirish bilan ochiladi. Bu tantanali qismni bayramona, aniq o‘tkazish lozim. Odatda u birinchi kun musobaqalarining birinchi smenasidan keyin o‘tkaziladi.

Musobaqa turlarida baholash (hakamlilik qilish) ishini (sport gimnastika musobaqalari qoidasi asosida) bosh xakam va xakamlardan iborat brigada amalga oshiradi. Bosh xakam o‘z turida xakamlilik ishining sifatiga javobgardir.

CHiziqli hakamlari, xronometraj hakamlariga ham ko‘rsatmalar beriladi. Musobaqalarni moddi-texnik jixatdan ta’minlash ishlari komendant raxbarligida olib boriladi, u bosh hakam yoki uning o‘rinbosariga bo‘ysunadi.

Vrach nazorati va zarur bo‘lganda birinchi mediqina yordamini musobaqa vrasi bosh hakamning (meditsina ishlari bo‘yicha yordamchisi) amalga oshiradi.

Hakam axborotchi komanda kurashining borishi haqida muntazam ma'lumot berib boradi, shuningdek har bir turdan keyin musobaqada kim oldindaligini aytadi.

Qoidaga binoan musobaqalar soat 10dan oldin boshlanmasligi va soat 23dan kech tugallanmasligi zarur. Bir smenaning davom etishi bolalar va o'smirlar komandalari uchun 2soat va o'smirlar uchun 3soatdan oshmasligi kerak.

Oddiy dastur bo'yicha sport gimnastikachilarning chiqishidan keyin murakkabroq dastur (yoki katta razryadlar) bo'yicha sport gimnastikachilar chiqishi boshlanadi.

Musobaqalar tantanali ravishda barcha marosimlarga (g'oliblarni shohsupasiga chaqirish, g'olib komandaning tantanali marshi, hurmat doirasi bo'ylab yurish, yangi chempionlarning musobaqa bayrog'ini tushirish va boshqalarga) rioya qilingan hola yakunlanadi.

Musobaqaga yakun yasash. Tez yakun yasash bosh kotibaning izchil aniq ishlashini talab qiladi. Musobaqa davomida bosh hakam – kotiba har bir protokolda o'rtacha va yakuniy ballarning to'g'ri chiqarilganligini tekshiradi va shundan keyin, o'tgan kurash turining natijasini hisobga olgan holda ballar yig'indisini aniqlaydi.

U yoki bu dastur bo'yicha musobaqaning tugallanishidan keyin qatnashchilarning ko'rsatgan natijalari tekshiriladi va komanda natijalari hisoblab chiqiladi.

G'oliblarni mukofotlash. Musobaqa g'oliblarini musobaqa yopilishidan oldin mukofotlash lozim. Mukofotlash marosimi har doim tantanali, qatnashchilarga ham, tomoshabinlarga ham qiziqarli bo'lishi kerak.

Musobaqaning yopilish paradi. Musobfqani yakunlovchi paradiga barcha qatnashchilarni yoki faqat oxirgi smena qatnashchilarini jalb etish mumkin. Komandalar o'ng qanotdan mazkur musobaqada egallangan o'rinlarida joylashadilar. Musobaqa yakuni e'lon qilinadi va shu zahoti g'olib komandalar

mukofotlanadi. Bayro tushirilgandan keyin, paradning barcha qatnashchilari tantanali marsh bilan - g'olib komanda ketidan zaldan chiqadilar.

Musobaqaning hisobotini tuzish. Bajargan va tasdiqlagan qatnashchilar to'g'risida ma'lumotlar:

- ko'p kurash turlari (programma) bo'yicha xakamlar brigadasi
- o'tkazilgan musobaqani uyushtirish va o'tkazishdan ayrim kamchiliklar va keyingi musobaqalarda e'tiborga olish uchun takliflar.

Bu umumiy hisobot musobaqaning bosh hakam va bosh sekretari tomonidan qo'l qo'yilib quyi musobaqalar tugallangan 30-40 minutdan keyina katta musobaqalarda ertasi ko'p qatnashuvchi tashkilotarning vakillariga tarqatilib berilishi kerak.

Ommaviy musobaqalarni o'tkazish xususiyatlari. Ularni birdaniga 3-4 bo'lim va unadan ko'proq bo'limda o'tkazish mumkin. Erkin mashqlarni, zaryadka formasidagi mashqlarni yoki ishlab chiqarish sport gimnastikasini bajarish uchun birdaniga butun komandanimaydonchada joylashtirish kerak. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar ijro yaxshi ko'rinadigan joyda joylashadilar.

Musobaqa shunday tashkil qilinganda komanda mashqga ajratilgan vaqt ichida 4-5 komanda (ya'ni muayyan smenaning hamma komandalari) o'tishga ulguradi.

Sport gimnastika bo'yicha ommaviy musobaqalar tashkilotlari, korxonalar va o'quv yurtlari va boshqa kollektivlarda (semestr, yarim yillik va xokazo o'quv musobaqalari). So'ngi yillarda korxonalarda (qexlar va zavodlar aro) ayrim kasaba soyuzlari birinchiligi uchun ishlab chiqarish sport gimnastika komplekslarini yaxshi bajarish ko'rik-tanlovlar o'tkazish keng tarqaldi.

Musobaqa oxirida sekretariant (har bir komanda) har bir qatnashchi va bosh sudiyalar kollegiyasi (ko'pincha bosh hakam) aniqlangan ballar yig'indisiga oxirida eng kuchli komandalar va qatnashchilar (shaxsiy) aniqlanadi, ular muayyan musobaqaning g'oliblari sifatida mukofotlanadilar.

Sport gimnastikada xakamlilik qilishning asoslari.

Sport gimnastikada hakamlilik qilish – har bir hakamdan yaxshi bilm, malaka va etarlicha amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir.

Muvaffaqiyatli baholash ishi (hakamlilik qilish) uchun o'tkazilishi aniq musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rish zarur. SHu maqsadda hakamlar brigadalari uchun maxsus seminar yoki instrukciyalar uyushtiriladi.

Mayda xato uchun, ya'ni ahamiyatsiz hato uchun – 0,1 ball, o'rtacha xato uchun (muhimroq xato uchun) – 0,2-0,3 ball, qo'pol xato (buzib bajarish) uchun esa –0,4-0,5 ball kamaytiriladi.

Hakam sport gimnastikachi yo'l qo'ygan xatolarni barchasini ko'rishi shart. YUqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, hakam ballarda yakuniy bahoni qo'yadi va uni ko'rgazma kitobcha yordamida katta hakamga ko'rsatadi.

Har bir mashqni baholashda mumkin qadar ob'ektiv bahoga erishish uchun praktikada quyidagilar qo'llaniladi:

- har bir turga 1-4 sudyadan iborat brigada tuziladi;
- har bir hakam mustaqil baho chiqaradi;
- hakamlar brigadasi teng xuquqlilik asosida tuziladi;
- hakamlar orasida bo'lishi mumkin bo'lgan kelishmovchiliklarni hajmi belgilanadi;

- hakamlilik qilish sifati hakam (katta musobaqalarda) va uning o'rinbosarlari, shuningdek, kuzatuvchi komissiya tomonidan tekshirib boriladi. Kuzatuvchi komissiya o'z ishi jarayonida sudyalik qilish qoidasida kamchiliklar aniqlasa, uni vaqtida bosh hakamning o'rinbosarlariga ma'lum qiladi.

Sport hakami sport gimnastika mashqlari texnikasini yaxshi bilishi, sirli darajada betartib, xotirjam bo'lishi va ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi kerak.

Hakamlilik asoslarini faqat o'qituvchi, trener bo'lib qolmasdan har bir sport gimnastikachi ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratini oshishiga ko'maklashadi va musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam beradi.

MUSOBAQA QOIDALARI

Qoidalar maqsadi va vazifalari

1-modda. Tuzilgan qoidaning asosiy maqsadi sport gimnastika mashqlarini milliy va halqaro musobaqalarida, xakamlikni ob`ektiv vositalar bilan ta'minlash.

A) har bitta musobaqalarda g'oliblarni aniqlash.

B) gimnastikachilar va murabbiylarga mashqlar tuzishda yordam ko'rsatish.

V) murabbiylarga, xakamlarga, gimnastikachilarga kerakli bo'lgan qo'shimcha texnik ma'lumotlar bilan ta'minlash.

XAKAMLAR, MURABBIYLAR VA GIMNASTIKACHILAR UCHUN QOIDALAR

2-modda. Gimnastikachilarning huquqi va majburiyatlari.

1.gimnastikachilarning huquqlari:

a) qoida asosida adolatli baholash;

b) halqaro musobaqalarda HGF (FIJ) talablariga muvofiq asboblarda mashqlarni namoyish etish;

v) turnikda va halqada mashq boshlanishidan oldin murabbiy va gimnastikachidan yordam olish;

g) sakrashda, turnikda, qo'shpoyada, halqada mashq bajarish jarayonida ehtiyotkorlik xuquqiga ega;

d) asbobdan yiqilishdan so'ng, 30 daqiqa ichida mashqni davom ettirish;

e) birinchi, ikkinchi sakrash orasida murabbiy bilan maslahatlashish yoki asbobdan aloqa uzilgandan keyin magneziyadan foydalanish;

j) bintdan, qo'l kiydirmalaridan (nakladkalaridan) foydalanish;

z) har bir gimnastika asbobi oldida 30 daqiqa tana qizdirish;

i) 30 daqiqa ichida xakamning signalidan (yoki yashil rangli chiroq yonganidan) keyin mashqni boshlashi mumkin;

k) yangi elementni murakkabligi to'g'risida yozma ravishda baholashini ma'lum chegaralangan muddatga olish;

l) mashqni takrorlashga ruxsat olish, agar uni bajarish holisona bo'lsa;

m) gimnastikachini bo'yi baland bo'lsa, halqa yoki turnikni balandligini ko'tarish uchun ruxsat olish;

n) shaxsiy sabab bilan bosh xakamdan musobaqa joyini tark etishga ruxsat olish (sababsiz ruxsat berilmaydi);

o) mashqni bajargandan so'ng belgilangan vaqt ichida yoki darhol bahoni ko'rish xuquqiga ega.

2. Gimnastikachilarning majburiyatlari:

a) musobaqa qoidalarini bilishlari va bajarishlari shart.

b) supada mashq boshlagunga qadar, 24 soat mobaynida yangi murakkab element to'g'risida yozma ravishda o'zi yoki murabbiy orqali bosh xakamga uni murakkabligini aniqlash uchun tavsiya etishi shart.

v) gimnastikachini bo'yi asboblarga to'g'ri kelmasa (turnik va halqada) 24 soat oldin bosh xakamga yozma ravishda murojat qilish lozim.

g) quyidagi qoidalarga amal qilgan holda, sport kiyimida bo'lishi shart:

-bir jamoadagi hamma gimnastikachilar bir xil kiyimda bo'lishi (mayka, triko) kerak;

-dastakli otda, halqada, qo'shpoyada va turnikda gimnastikachi uzun triko va paypoqda bo'lishi kerak;

-erkin mashq va sakrashni bajarishda gimnastikachi paypoqsiz trusik yoki paypoq bilan uzun triko kiyishi mumkin;

-gimnastikachi hamma asboblarda mayka kiygan bo'lishi shart;

-gimnastikachi hamma asboblarda cheshka kiyishi mumkin;

-musobaqa tashkilotchilari bergan raqam kiyimda ko'rsatilish shart;

-HGF (FIJ) qoidalariga amal qilgan holda, sport kiyimida o'z davlatining nomi va ramzi bo'lishi kerak;

-HGF (FIJ)ni so'nggi ko'rsatmalari tufayli gimnastikachi turli reklama belgilarini kiyimida ko'rsatishi mumkin.

d) mashqni boshlashdan oldin (qo‘lini ko‘tarib), mashq yakunlangach (asosiy holatda turib) xakamga o‘zini to‘g‘ri tanishtirishi kerak;

e) bintlar, qo‘l kiydirmalari (nakladka) va boshqa ehtiyotkorlik choralariga shayligida va estetik talablarga javob beradigan holdaligiga ishonch bo‘lishi shart;

j) musobaqa jarayonida xakamlar bilan murosa qilish mumkin emas;

z) asboblarni balandligini o‘zgartirmaslik kerak;

i) boshqa qatnashchilarga halaqit bermaslik, ortiqcha mashqni bajargandan so‘ng yana chiqmaslik, musobaqa vaqtini cho‘zmaslik kerak;

k) hamma intizomni buzadigan harakatdan o‘zini tiya olish lozim;

l) g‘oliblarni taqdirlash marosimlarining hammasida qatnashishlari shart.

3-modda. Murabbiylarni huquqi va majburiyatlari

1.Murabbiy quyidagi huquqlarga ega:

a) yangi elementlarni baholashda, asbobni balandligini o‘zgartirish uchun yozma shaklda ma’lumot berishga, gimnastikachiga yoki hamma jamoa (agar mas’ul bo‘lsa) a’zolariga yordam berishi;

b) razminka vaqtida o‘z gimnastikachilariga yoki jamoa a’zolariga yordam berishi;

v) asboblarni musobaqa uchun tayyorlashda gimnastikachiga yoki jamoasiga yordam berishi;

g) halqa yoki turnikka osilib chiqishga yordam berishi;

d) ikki marta sakrash orasida yoki gimnastikachi asbobdan yiqilgan holatda 30 daqiqa vaqt ichida maslahat berishi;

e) mashqlarni bajargandan so‘ng darhol yoki musobaqaga belgilangan chog‘da baholarni ko‘rishni talab qilishi;

2.Murabbiy majburiyatlari:

a) musobaqa qoidalarini bilish va amalda rioya qilish;

b) musobaqa qoidalariga amal qilib gimnastikachilarni tartib bo‘yicha chiqishlarini va boshqa talablarni qondirish va ta’minlash;

v) asboblarni balandligini o‘zgartirmaslik;

g) musobaqa jarayonida halaqit bermaslik, o'zini huquqini oshirmaslik va boshqalarni huquqini buzmaslik;

d) gimnastikachi mashq bajarishi jarayonida gaplashmaslik va boshqacha unga yordam bermaslik;

e) musobaqa jarayonida xakamlar bilan gaplashmaslik;

j) intizomsiz harakatlarga yo'l qo'ymaslik;

z) g'oliblarni taqdirlash marosimida qatnashish.

4-modda. Gimnastikachi yoki murabbiyning sportga oid norasmiy harakatlari uchun baholarni kamaytirish.

1. 2 va 3 moddalarga rioya qilmaganligi uchun odatda 0,20 ball va asboblarga tegishli qoidalarini buzganligi uchun 0,30 ayirma olinadi. Ayirmalar yakuniy bahodan olib tashlanadi.

2. Boshqa tartiblarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan ayirmalar 4,5 moddada ko'rsatilgan.

3. Boshqa ko'rsatmalar bo'lmasa, asbobda xakamlik qilgan xakam yakuniy bahodan kamaytiradi.

4. Ayrim holatlarda bahoni kamaytirishdan so'ng gimnastikachini yoki murabbiyni musobaqadan chetlashtirish mumkin.

5. Quyidagi tartibni buzish va jazodash turlari mavjud:

<i>Tartibni buzish</i>	<i>Jazolash</i>
<i>Intizomlarni buzish</i>	
Ehtiyotkorni ruxsatsiz ishtirok etishi	YAkuniy bahodan 0,20 ball
Sport kiyimining mos kelmasligi	YAkuniy bahodan 0,20 ball (har bir xatoda va har bir gimnastikachidan)
Agar gimnastikachi mashq bajarishdan oldin yoki mashqni bajargandan keyin o'zini xakamga tanishtirmasa	Har doim 0,20 ball
Asbobdan yiqilgach 30 soniyalik vaqt oshib ketsa	Yiqilgan vaqtdan mashq to'xtatilgan hisoblanadi
Mashq bajarilgandan keyin supaga takror chiqilsa	YAkuniy bahodan 0,20 ball
Gimnastikachi mashq bajarish jarayonida murabbiy bilan gaplashsa	YAkuniy bahodan 0,20 ball

Boshqa tartib buzish harakatlari uchun	SHu yoki oldingi asboddagi yakuniy bahodan 0,20 ball
Asboblarga oid qoida buzishlar	
Sakrashda 25 m ortiq masofadan yugurish	YAkuniy bahodan 0,30 ball (har bir sakrash uchun)
Ko‘prik yonida sakrashda muhofaza matining yo‘qligi sababli rondat bajarish jarayonida	YAkuniy baho –0 (har sakrash mashqini bajarganda)
Qo‘shpoya yonida ko‘prikni noto‘g‘ri joylashtirilganligi uchun	YAkuniy bahodan 0,30 ball
Agar qo‘shimcha matlardan noto‘g‘ri foydalanilsa yoki kerak bo‘lganda foydalanilmasa	YAkuniy bahodan 0,30 ball
Asboblarning balandligini ruxsatsiz o‘zgartirilsa	YAkuniy bahodan 0,30 ball
Boshqa yakka tartibbuzarliklar	
Musobaqa joyidan beruxsat ketish	Musobaqa oxirigacha musobaqadan chetlatish
G‘oliblarni taqdirlash marosimlarida qatnashmaslik	SHaxsiy natijalar va jamoa baholari yo‘q qilinadi
Mashqni boshlashga ruxsat etilmaguncha yoki yashil chiroq yonmaguncha mashqni bajarish	YAkuniy baho – 0 ga teng
Jamoaga tegishli tartibbuzarliklar	
Bir jamoadagi gimnastika-chilarni tartibsiz chiqishlari uchun	Jamoa baholari to‘plamidan 1,0 ball
Murabbiy tomonidan boshqa tartibsizlik bo‘lgan holda	Jamoa baholari to‘plamidan 1.0 ball (musobaqadan chetlashtirilishi ham mumkin)

5-modda. Erkaklar texnik qo‘mitasining huquqi va majburiyatlari

1. ETQ a‘zolari HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

a) ETQ prezidenti yoki uning vakili bosh xakam hisoblanadi va quyidagilarga mas’ul:

-o'tkaziladigan musobaqa to'g'risida hamma ma'lumotlarni yig'ish texnik reglamentiga rioya qilib, rahbarlik qilib, hamma instrukstiyani amalga oshirish va xakamlarni kengashiga bosh bo'lish;

-xakamlar ustidan nazorat o'tkazish va texnik reglamentini kuzatish;

-yangi elementlarni rasmiylashtirish jarayonini ishlab chiqish, halqa va turnik balandligini o'zgartirish to'g'risida ruxsat berish;

-musobaqani tark etishga ruxsat berish va boshqa muammolarni hal qilish. SHunga o'xshash qarorlar ETQda qabul qilinadi;

-qo'shimcha faoliyat amalga oshiriladi, texnik qoidasida ko'rsatilgan bo'lsa, musobaqa o'tkazilayotgan jarayonda.

B) ETQ a'zolari har biri bir asbobda xakamlik qiladi va quyidagilarga javob beradi:

-A va V guruh xakamlari faoliyatini nazorat qilish va boshchilik qilish;

-xamma xakamlar kengashi va ko'rsatmalarida qatnashish;

-10 moddada ko'rsatilgan faoliyatni bajarish.

6-modda. Xakamlarni xuquqi va burchi

1. Boshqalar orasida xakamlik guruh a'zosi majbur:

A) musobaqada vazifalarni hal qilish uchun texnik ma'lumotlardan xabardor bo'lishi, musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi va qoida bo'lishi, reglamentni bilishi shart;

B) musobaqa o'tkazish jarayonida shunga loyiq xakamlik, milliy va halqaro toifasiga teng daraja bo'lishi shart;

V) har bir qoidani bilishi, gimnastikadan mutaxassis bo'lishi, uni tushunishi, maqsad va mazmunini tushuntirishni bilishi kerak;

G) har bir mashqni holisona, aniq, bir butundek, etik tartibda, adolatli va tez baholash zarur. Noaniqsizlik bo'lsa gimnastikachiga yondoshish kerak;

D) hamma yig'ilishda va xakamlik ko'rsatmalarida, supada, mashg'ulotda HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida qatnashish zarur;

E) mas'ul shaxslardan chiqqan musobaqa o'tkazish to'g'risidagi instruksiyalarni bajarish kerak;

J) boshqa ko'rsatma bo'lmasa (havo rang pidjak, kulrang shim, oq ko'ylak va galstuk) kiyimda ziyrak, yaxshi dam olgan holda, zalda 1 soat oldin yaxshi tayyorlanib kelishi zarur;

Z) A yoki V brigadadagi xakamlik vazifasini bajarishga tayyor bo'lishi kerak;

I) turli amaliy topshiriqlarni bajarishi kerak, ular quyidagilar:

- xakamlik bayonnomalarini to'g'ri to'ldirish;
- kompyuter va boshqa axborot vositalaridan foydalanish;
- musobaqa vaqti cho'zilmasligiga harakat qilish;
- boshqa brigada xakamlar a'zolari bilan aloqada bo'lish.

K) musobaqa vaqtida o'z joyini tark etmasligi, gimnastikachi va murabbiylar bilan gaplashmasligi lozim;

L) professional darajada harakat qilish va shu bilan gimnastikani rivojlanishiga yordam berish;

M) moddalarda keltirilgan vazifalarni bajarish 10.1. (hakamlik brigadasi raisi), 10.2. (brigada A) va 10.3. (brigada V).

2.Noto'g'ri xakamlik qilinganda yoki xakam o'zini nолоyiq tutsa, qo'llangan musobaqa qoidalarini bilan jazolanadi.

3.Gimnastika snaryadi arbitri tomonidan qo'pollik qilinsa, xakam musobaqa bosh xakamiga yozma ravishda shikoyat qilishi mumkin.

7-modda. Xakamlar qasamyodi.

XGF (FIJ) pasmiy musobaqalar va muxim musobaqalar paytida xay'at va xakamlar a'zolari qasamyod qilishadi.

«Sport qonunlariga rioya qilgan holda, xamma mashqlarga vijdonan xakamlik kilishga va xakamlik vazifasini bajarishga qasamyod qilaman».

Xay'at va uning uyushmasi

8-modda. Xakamlar brigadasi tarkibi.

1.XGF (FIJ)ning xamma rasmiy musobaqalarida gimnastika asboblarida xakamlar brigadasi quyidagilardan tarkib topgan:

- a) XGF (FIJ) HTQ a'zosi yoki HTQ tomonidan tayinlangan;

b) A xakamlik brigadasi 2 ta xakamdan tashkil topgan va bulardan biri XGF (FIJ) HTQ tomonidan tayinlangan;

v) V xakamlik brigadasi 6 ta xakamdan iborat;

g) YOrdamchi va assistentlar quyidagilar:

-erkin mashqlarda 2 ta chiziqlar xakami;

-erkin mashqlarda xronometrist;

-assistentlar: kotib, kompyuter xizmatchisi;

-xakamlar yozma axborotlarini yig'uvchi va h.k.

2. Musobaqaning hamma turlarida xakamlar tarkibi va soni bir xil (kvalifikatsiya, jamoa finalida, ko'pkurash finalida va gimnastikaning bir turi finalida).

3.8.1 moddada ko'rsatilgan talablarga o'zgartirish kiritish mumkin (milliy, halqaro turnirlarda).

4. O'rtacha ayirma farqlariga tegishli qoida ishlatiladi. 4 ta yoki undan kam xakamlar V musobaqasida 2ta o'rtacha ayirmalar orasidagi farq yuqori bo'lmasligi kerak:

0.20	ayirma uchun	0.00-0.50
0.30		0.55-1.00
0.40		1.05-2.00
0.50		2.00dan yuqori

Agar farq katta bo'lsa, arbitr mumkin qadar kamaytiradi.

5. Mazkur musobaqalarga xakamlarni tanlash, tayinlash va qur'a tashlash o'tkazilayotgan musobaqaning texnik reglamentiga yoki qoidasiga binoan o'tkaziladi.

6. Har bir xakamlar brigadasi a'zolarining kvalifikatsiyasiga qo'yiladigan talablar va qo'shimcha vazifalar mazkur o'tkazilayotgan musobaqaning texnik reglamentida va qoidasida bayon qilinadi.

9- modda. Xakamlarning joydashishi va ish uslublari.

1. Har bir xakam snaryaddan shunday joy va shunday masofada joylashishi kerakki, bunda unga bajarilayotgan mashqlarni kuzatish qulay bo'lsin hamda o'ziga yuklatilgan vazifani bajarish mumkin bo'lsin.

2. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari jarayonida arbitr va A brigada a'zolari o'zaro masofani saqlagan holda snaryad oldida bir chiziq bo'lib joylashadi.

V2	V3	V4	V5
V1	A1 TA arbitr		V6

3. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari jarayonida V brigada a'zolari snaryad atrofida joylashadi, birinchi xakam arbitrning chap tomonida, sakrash mashqlarida qo'nish zonasining yonida turadi. Musobaqa o'tkazilayotgan zaldagi imkoniyatga qarab xakamlar joyi o'zgarishi mumkin.

A) ikkala xakam erkin mashqlar uchun mo'ljallangan to'shamada diagonal bo'ylab bir biriga qarama qarshi bo'lib turadi. Har bir xakam ikkita yon chiziqni kuzatadi.

B) xronometrist arbitr bilan birga yoki yonida o'tiradi.

4. XGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida xakamlar baholarni kompyuter orqali uzatadilar. SHu bilan birga xakamlarning o'zida ham yozma ravishda bo'lishi kerak.

5. Musobaqa paytida kompyuterdan foydalanish imkoniyati bo'lmasa, A1 xakam A brigadaning yozma ravishdagi baholarini snaryad arbitriga uzatadi, xakamlar yozuvini yig'adigan yordamchi V brigada xakamlaridan yozmalarni yig'ib arbitrga uzatadi.

10-modda. Xay'at vazifalari:

1. Snaryad arbitrlari quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) snaryaddagi xay'at a'zolari ishiga raxbarlik qiladi va nazorat qiladi;

b) snaryaddagi xay'at a'zosi bilan bosh xakam o'rtasida aloqani ta'minlaydi;

v) o'z snaryadida musobaqaning samarali o'tishini kuzatish bilan birga razminkaning davomlilikini nazorat qiladi, ya'ni:

-mashqning boshlanishidan 30 sek. oldin gimnastikachiga yashil chiroq yoki boshqa usul yordamida xabar beradi;

-mashqning yakunlanganligini tasdiqlaydi.

g) A va V brigada talablarga tayanib va ularga rioya qilgan holda, u javobgar bo'lgan snaryaddagi har bir mashq aspektini aniq baholaydi (10.2 va 10.3 moddaga qarang);

d) xakamlikning borishini va har bir mashqning yakuniy bahosini nazorat qiladi;

e) bosh xakam ruxsati va texnik reglamentda faoliyat yurituvchilar bilan muvofiq holda kerakli choralarni qabul qilib, har bir mashq to'g'ri baholanganligiga kafolat beradi va natijaga qarab bitta yoki bir nechta xakamlarni jazolaydi;

j) A brigada a'zolari o'rtasida aloqa zonasi bo'lib xizmat qiladi, a'zolar umumiy fikrga kela olmasa A bahoni belgilaydi;

z) ayirmalarni ishlab chiqadi va musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda qo'shimcha jazolarni amalga oshiradi (chiziqdan chiqish, intizom buzilishi):

-baholar tabloda ko'rsatilishidan oldin yomon xulq uchun yakuniy bahodan ayirma olinadi;

-baholar tabloda ko'rsatilishidan oldin erkin mashqlarda gilam chizig'idan chiqib ketish va vaqt chegarasi buzilganligi uchun yakuniy bahodan qo'shimcha ayirma olinadi.

i) amaldagi qonun va belgilarga muvofiq xakamlarning xaqqoniy, muntazam harakatlarini nazorat qilish uchun ko'rsatmalar qo'llaniladi;

k) 6 moddada ko'rsatilgan vazifalarni bajarish.

2.A brigadasi quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) A1 xakam – texnik assisnent (HGF(FIJ) HTQ tomonidan tayinlangan yoki qur'a tashlab aniqlangan):

-snaryad arbitriga yordamlashadi va shu bilan birga koordinator va A brigada xakami bo'ladi;

-tayanch bahoga taalluqli element guruhlarini etishmasligi va boshqa barcha xatoliklar to'g'risida arbitrga xabar beradi;

-tayanch baho bo'yicha A brigada a'zolari bir fikrga kela olmasa, tayanch bahoni o'zi qo'yadi yoki arbitrga uzatadi;

-xatoga yo'l qo'yilgan, gimnastikachilarning familiyasi ko'rsatmasi shubhali bo'lgani va muammolarni hisobga olib, musobaqa oxirida snaryad arbitriga qisqa axborot beradi;

-musobaqa yakunlanganidan keyin 2 oy davomida HGF(FIJ) HTQ prezidentiga va o'z snaryadi arbitriga hamma mashqlar mazmuni ko'rsatilgan yozma axborot yuboriladi. Axborot HGF (FIJ)ning rasmiy tillaridan birida taqdim etilishi kerak;

b) A1 va A2 xakamlar quyidagi vazifalarni bajaradilar:

- mashqlar mazmunini aniqlaydi. Bularga kiradi:

- maxsus talablar mavjudligini tekshiradi va belgilarga iqrorga bo'lish uchun tegishli talablar bajarilishini aniqlaydi;

- qiyinchiliklarga minimum talablar mavjudligini tasdiqlaydi;

- elementlar va qo'shilishlar uchun rag'batlantiruvchi baholar miqdorini aniqlaydi;

- tayanch bahoni chiqaradi;

-tayanch baholarning hamma aspektlarini 3 bobdagi qoidalarga muvofiq baholaydi;

-A brigada a'zolarining har biri mashq mazmunini mustaqil baholaydi, lekin o'z hamkasbi bilan maslahatlashishi mumkin;

-qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun ular mashq mazmunini to'g'ri yozib qo'yishi kerak;

-6 moddaga binoan javobgar bo'ladi.

4. CHiziqli xakamlari snaryad arbitriga xatolar va ayirmalar to'g'risida ma'lumot, voqealar haqida yozma axborot berishga majburdir.

5. Erkin mashqlar xronometristi mashq boshlanganida va gimnastikachiga ovoz bilan ishora qiladi, boshqa xronometrist esa, 70 sek.dan keyin. Agar xronometrist kompyuter orqali aloqa qila olmasa, u 70 sek.dan o'tgan aniq vaqtni yozib, imzo qo'yadi va qoida buzilganligi to'g'risida yozma axborot taqdim etadi.

XAKAMLIK QOIDALARI

Mashqlarga xakamlik qilish.

11-modda. Umumiy qoidalar

1. Har bir snaryaddagi mashq uchun maksimal baho 10.00 balldan iborat va ayirma uchun asos bo'ladi.

2. Erkin mashqlar, ot, halqa, qo'shpoya va turnikdagi mashqlarga xakamlik qilishda A va V xakamlar brigadasi o'rtasida taqsimlangan quyidagi to'rtta omil e'tiborga olinadi:

A xakamlar brigadasi:	
Qiyinchiliklar	2.60 ball
Maxsus talablar	1.00 ball
Rag'batlantiruvchi ballar	1.40 ball
	5.00 ball
V xakamlar brigadasi:	
Mashq bajarilishi texnikasi va gavdani to'g'ri tutishi (osanka)ga qarab	5.00 ball

3. A xakamlar brigadasi tayanch bahoni aniqlaydi, V xakamlar brigadasi esa texnika va gavda tutishdagi xatolarni ro'yxatga oladi. YUqori va past ayirmalar olib tashlanadi. Qolgan to'rt ayirmadan o'rtachasi tayanch bahodan ayirib tashlanadi. Mashq uchun yakuniy baho shu tarzda hisoblanadi.

4. Xakamlik va yakuniy baho chiqarish qoidasi tayanib sakrashdan tashqari hamma musobaqa turlari uchun bir xil, maxsus talablar 10 moddada yozilgan.

5. Gimnastikachining ko'pkurashdagi natijasi 6 ta mashq uchun berilgan yakuniy baholar yig'indisidan iborat.

6. Jamoa natijasi mazkur musobaqaning (reglament) borish tartibiga mos ravishda qisoblanadi.

7.Gimnastikachi kvalifikastiyasi va jamoa finali, ko'pkurash finali va finalda qatnashishga?

8 YAkuniy baho musobaqa xakamlari tomonidan hisoblanadi, lekin jamoatga ko'rsatilishidan oldin snaryad arbitri tomonidan tasdiqlangan bo'lishi kerak.

9.HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalari bayonnomasida A xakamlar tayanch bahosi va V hakamlar brigadasi har bir a'zosining ayirmalar miqdori ko'rsatiladi. Mashq uchun qo'yilgan tayanch baho, ayirmalar miqdori va yakuniy baholar tomoshabinlarga ko'rsatiladi. Tayanch bahosi, ayirmalar miqdori va yakuniy bahosi boshqa musobaqalar bayonnomasiga kiritiladi. Bunday musobaqalarda tomoshabinlarga faqat tayanch va yakuniy baho ko'rsatilishi mumkin.

TAYANCH BAHO VA QIYINCHILIKLARNI HISOBLASH QOIDALARI

12-modda. Qiyinchilik uchun talablar.

1.Musobaqaning hamma turlarida erkin mashqlar, ot, halqa, qo'shpoya va turnik mashqlari qiyinchiliklariga quyidagi talablar qo'yiladi:

	A	V	S	<i>Bahosi</i>
Soni	4	3	3	
bahosi	0.1	0.3	0.5	2.80 ball

2._____ Agar mashqda qiyinchilik guruhi talab qilgan soni etishmasa,_____A,V yoki S qo'shimcha elementlarning bajarilishi mazkur omil bahosi ko'tarilishiga olib kelmaydi, ya'ni 2.6 balldan ko'tarilmaydi.

3.Munosib tayyorgarlikka ega bo'lgan gimnastikachilar o'z kompozitsiyalariga D, E va super E elementlarini kiritishi mumkin. Agar ular texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa, buning uchun rag'batlantiruvchi baho olishi mumkin (14 moddaga qarang).

4.Imkoniyatga qarab jadvalga faqat alohida elementlar kiritilsin. Har bir element o'z bahosi va o'z nomeriga ega.

5.HGF (FIJ)ning rasmiy musobaqalarida qiyinchilik guruhi jadvaliga kiritilmagan elementlar, mashgʻulot boshlanishidan 24 soat oldin musobaqa bosh xakamiga taqdim etilishi kerak. Halqaro musobaqalarning boshqa turlarida texnik qismga javobgar shaxs bu elementlarni oldindan baholashi mumkin.

6.Element (yoki xuddi shu nomerli element) takrorlanishi mumkin, lekin u tayanch baho qoʻyilganda hisoblanmaydi. Ot va xalqa toʻgʻrisidagi qoʻshimcha qoidalarga qarang.

7.Agar gimnastikachi qiyinchilik guruhini koʻproq bajarishi yoki murakkab element koʻproq va oddiy element kamroq bajara olishini his qilsa, u _____ Bu vaqtda ancha yuqori qiyinchilik guruhi ancha pasti bilan butunlay almashadi.

8.Ancha past qiyinchilik guruhi yuqori qiyinchilik guruhi oʻrniga, xatto qisman ham, oʻtmaydi. Agar gimnastikachi ancha past qiyinchilik guruhidan koʻproq bajarsa, lekin talab qilingan ancha yuqori qiyinchilik guruhi miqdori bajarilmasa, mavjud boʻlmagan qiyinchilik guruhi bahosi miqdorida ayirma ishlab chiqiladi. Masalan: V guruh 5 ta va S guruh 2 ta bajarilda, qisman 0.3 ball kompensatsiya ruxsat etilmaydi. 0.5 ball ayirma ishlab chiqiladi.

9.Talab qilingan qiyinchilik guruhi soni etishmagan paytda xakam elementlarni bir nechtaga boʻlish huquqiga ega emas.

13-modda. Maxsus talablar.

1.Har bir snaryadda I; II; III; IV; V; sonlari bilan belgilangan 5 ta elementlar guruhi mavjud.

2.Gimnastikachi oʻz mashqiga har bir guruh elementidan kamida 1 ta element kiritishi kerak va bu element V guruhidan kam boʻlmasligi kerak.

3.Erkin mashqlar va tayanib sakrashdan tashqari hamma mashqlar sapchish guruhiga kiritilgan elementlar bilan (S guruhidan kam boʻlmagan) yakunlanadi (7 va 10 bobga qarang). Sapchish bajarilgan deb hisoblanmaydi, agar:

- sapchish tovonda bajarilsa (erkin mashqlardan tashqari);
- mashq sapchish bilan iugallanmasa;

-sapchish qisman bajarilsa yoki tugatilmasa;
-gimnastikachi oyoqqa qo'nmasa (erkin mashqlardan o'mboloq oshish kiritiladi);

-gimnastikachi snaryadga yoni bilan qo'nsa yoki qo'nish o'q bo'ylab uzunasiga aylanib bajarilsa (erkin mashqlardan tashqari).

ESLATMA: o'xshash elementlar A brigada tomonidan element deb ham, guruh deb ham hisoblanmaydi.

5.Jadvalda yozilgan talablar_____

6._____

14-modda. Rag'batlantiruvchi ballar.

1.Gimnastikachilarning murakkab elementlar va birikishlar (soedinenie) uchun A xakamlar ixtiyorida 1.4 ball rag'batlantiruvchi qo'shimcha ball bor. Bundan tashqari, bu ballar kuchli gimnastikachilarning eng yaxshi differenstiyasi uchun xizmat qiladi, agarda ularning mashqlari ichida D,E va super E guruhlar element va birikishlari bor bo'lsa.

2.Rag'batlantiruvchi ballar faqat texnikasi yaxshi bajarilgan beriladi. Rag'batlantiruvchi ballar faqat D, E yoki super E guruhlar e'tirof etgan alohida element va birikishlarning qo'pol xatolarsiz bajarilganligi uchun qo'shiladi. D guruhining har bir elementi uchun – 0.1 b., E guruhining har bir elementi uchun – 0.2b., super E guruhining har bir elementi uchun (ular jadvalda «S» harfi bilan belgilangan) – 0.3b. shuningdek, xakamlar ixtiyorida murakkab elementlarning birikish qo'pol xatolarsiz bajarilganligi uchun 0.1dan 0.2 ballgacha bo'lgan miqdordagi qo'shimchalar bor.

-0.1 b. har safar D+D uchun;

-0.2 b. har safar D+E; E+D; E+E uchun;

Rag'batlantiruvchi ballar qo'shishda super E guruhi elementlar birikishi uchun xuddi E guruhi elementlari deb qaraladi (erkin mashqlarning maxsus qoidalariga qarang).

4.Misol: $D+E+D=0.4$ ball qo'shimcha qo'shilishi uchun qo'shuv 0.4 ball D va E guruhi elementlari uchun.

5. Halqadan tashqari rag‘batlantiruvchi ballar faqat siltanish elementlarining to‘g‘ri birikishi yoki to‘xtovsiz uchish fazasiga ega bo‘lgan elementlar uchun ishlatilishi mumkin, agarda bu elementlar mazkur snaryad uchun spetsifik hisoblansa.

Misol: 1.0 qo‘shimcha ball:

	D	+	D	+	E	+	D		
Qo‘shimchalar	1		1		2		1	=	0.5
Birikish uchun qo‘shimchalar	1		2		2		=		0.5

15-modda. A xakamlar brigadasi ishi.

1. A xakamlar brigadasi 7-12 boblarda bayon qilinganidek, mashqlar mazmunini baholash uchun javobgardir. Favqulodda hodisa vaqtida A xakamlari 15.6 moddada yozilganidek, to‘g‘ri bajarilgan har bir harakat elementini baholash va hisoblashga majburdir.

2. Gimnastikachiga o‘z mashqlariga estetik va texnik jihatdan to‘g‘ri bajara oladigan elementlarnigina kiritishi kerak. Juda ham yomon bajarilgan elementlar A xakam tomonidan hisoblanmaydi va ular uchun V xakamlar tomonidan ayirmalar ishlab chiqiladi.

3. Har bir element uning bajarilish sifatiga qarab finalga qadar baholanadi.

4. A brigada xakamlari elementini hisoblamasa, rag‘batlantiruvchi ballar berilmaydi. Xatolar bilan bajarilgan qo‘nish qo‘nish talablariga javob bermasa, qiyinchilik berilmaydi.

5. Agar element chetlanish bilan bajarilsa, uni A brigada hisoblamaydi. Quyidagi talablarga javob bermasa ham xuddi shunday hisoblanmaydi:

- a) element qo‘pol xato yoki toyish bilan bajarilsa;
- b) gimnastikachi 70 sek. ni bildiradigan signaldan keyin ham erkin mashqni bajarishda davom etsa (7 bobga qarang);
- v) gimnastikachi erkin mashqdagi elementni butunlay gilam chizig‘idan tashqarida bajarsa (7 bobga qarang);
- g) bajarilgan sakrash talabga javob bermasa (10 bob);

- d) turnikda bajariladigan mashqlar oyoqlarda deqsiniib bajarilsa;
- e) bukilgan oyoqlar bilan bajarilgan statik mashg'ulot qiyinchilik jadvalida bo'lmasa;
- j) mashq bajarishda element juda o'zgartirilganki, hatto uning raqami va bahosini aniqlab bo'lmaydi (13.3 bobga qarang), masalan:
 - kuch elementi siltanish bilan bajarilsa;
 - siltanish mashqlari deyarli to'liq kuch bilan bajarilsa;
 - kerishish mashqlari bukilib bajarilsa (yoki teskarisi); Bunday holda bajarilgan element baholanadi.
- oyoqlarni juftlashtirib ijro etiladigan mashq oyoqlarni kerib bajarilsa (yoki teskari);
 - kuch statik mashqi qo'llarni bukib bajarilsa;
 - xalqada mashq bajarayotganda oyoqlar trosga tegsa;
- z) mashq ehtiyotlovchi yordamida bajarilsa;
- i) gimnastikachi snaryadga yoki snaryaddan yiqilsa, mashqni o'zgartirsa yoki biror bir sababga ko'ra mashqni to'xtatsa;
- k) gimnastikachi bajarilayotgan mashqning oxirgi holatiga etmasdan yiqilsa,_____
- l) gimnastikachi statik kuchni yoki oddiy statikani 1 sekunddan kamroq saqlasa;
- m) kuch statik holati hisoblanmasa, ko'tarilish va tushish ham hisoblanmaydi.
- n) ko'pincha snaryadlarda aylanish mashqlarini bajarganda to'liq aylanilmasa yoki siltanish mashqlarida to'g'ri holatning 45 yoki undan ko'proq o'zgarish bo'lsa, mashq qiyinchiligi o'zgarishi mumkin.
- o) dastakli otda ko'ndalang bajarilayotgan mashqlarda to'g'ri holatdan 45 yoki undan ko'proq o'zgarish bo'lsa;
- p) gimnastikachi gavdasining gorizontal holati 45 dan oshib ketsa:
 - qo'llarda tik turib krest holatini ushlab turganda gimnastikachining boshi halqadan yuqori bo'lsa;

-krest bajarilayotganda qo'ltiqlar xalqadan baland bo'lsa;

-23.8 moddaga qarang.

6.Hamma bahsli paytda A xakamlari gimnastning foydasiga hal qilish kerak.

7.Juda ham yomon bajarilgan mashqlarni A xakamlari tomonidan hisoblanmaydi, V xakamlari tomonidan ham ayirmalar bilan jazolanadilar.

NAZORAT SAVOLLAR:

- 1.Musobaqalarning ahamiyati.
- 2.Musobaqalarning turlari.
- 3.Sport gimnastikada xakamlik qilishning asoslari.
- 4.Musoboqa qoidalariga qisqacha ta'rif bering.
- 5.Xakamlik qoidalar ta'rif bering.
- 6.Tayanch baho va qiyinchiliklarni hisoblash qoidalar.

X BOB. TALABALARNING ILMIY-TADQIQOT VA ILMIY-O‘QUV ISHLARINI XUSUSIYATLARI, ILMIY TADQIQOTNING ASOSIY YO‘NALISHI

Tayanch iboralar: *ilmiy-tadqiqot ishlar, ilmiy-o‘quv ishlar, ilmiy muammo, dolzarb tadqiqotlar, faraz, tadqiqot ob’ekti, tadqiqot predmeti, maqsad, tadqiqot usullar, alifbo katologi, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, suhbat, induktiv usullar, deduktiv usullar, pedagogik tajriba, xulosa, takliflar, pedagogik eksperiment.*

GIMNASTIKA BO‘YICHA ILMIY ISH

Pedagog o‘z faoliyatida bilimlarini muntazam to‘ldirib bormay, usuliy mahoratini doimiy ravishda takomillashtirmay ishlolmaydi, chunki u bolalarni tarbiyalash va o‘qitish bilan shug‘ullanadi. O‘z ishining sifati uchun uning zimmasida katta mas’uliyati yotadi. Vaqt o‘tgani sayin uning malakasiga tobora kattaroq talablar qo‘yiladi. Ilmiy ish bilimlari to‘ldirish, pedagogik mahoratni oshirishning eng samarali usulidir. U gimnastikaning barcha bo‘limlari bo‘yicha o‘tkazishi mumkin. Ilmiy ishning asosiy yo‘nalishlari:

1. Gimnastika mashqlarining ko‘ptizimlili va ko‘p vazifaliligini hisobga olgan holda gimnastika vositalaridan sog‘lomlashtiruvchi, ta’limiy, tarbiyaviy, sport, amaliy va b. Maqsadlarda foydalanish jarayonida ularning yashirin imkoniyatlarini ochish; ularni musiqa jo‘ligida bajarish; sportga yo‘naltirilgan gimnast. Mashg‘ulotlari o‘tadigan maxsus sharoitlar va sport musoboqalari.

2. Maktab o‘qituvchilarida gimnastikaning vosita va usullari yordamida o‘quv, sport, mehnat, harbiy va b. Faoliyat turlariga qobiliyatlarni o‘rganish, rivojlantirish va bashorat qilish imkoniyatlarni nazariy va tajribalar yo‘li bilan asoslab berish.

3. Gimnast bilan shug‘ullanuvchilarga tabaqalashtirilgan, individual va shaxsiy yodoshuvning nazariy-tajribaviy asoslarini ishlab chiqish.

Tanlangan tadqiqot mavzusini nazariy va metodologik asoslashda, har bir o'quvchi va talaba har qanday faoliyat turida, shu jumladan gimnastikada mahoratni egallashda, nafaqat o'zi o'ziga nisbatan sub'ekt sifatida, balki o'zini yakkayu yagona sifatida, shaxs sifatida anglash va faoliyat sub'ekti sifatida namoyon qila olishidan kelib chiqish maqsadga muvofiq. Anglashni barcha darajalarida tajriba, aniq fanlarni alohida dalillari va qonunlarini o'rganib chiqish va asoslashdan boshlab, ehtimol butun olam qonunlari bilan yakunlab tadqiqot o'tkazish imkoniyati mavjud. Oddiy tajribadan boshlab, alohida faktlarni muayyan fan qonunlari va ehtimol, koinot qonuniyatlarini o'rganish hamda asoslashdan iborat bilishning barcha darajalarida tadqiqot o'tkazish mumkin.

Gimnastika ilmiy fan sifatida.

Gimnastika sohasidagi ilmiy ish-bu tadqiqotchining gimnastikadagi ajralib turuvchi vosita va usullarning xususiyatlari haqidagi; mashg'ulotlar o'tkaziladigan sharoitlar haqidagi; ularning sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy va amaliy imkoniyatlari haqidagi; sport faoliyatining shaxsi va sub'ekti bo'lgan gimnastikachi haqidagi bilimlarni egallash (ishlab chiqish) va nazariy jihatdan tizimlashtirishga yo'naltirilgan o'ziga xos faoliyatidir.

Ilmiy ish jarayonida faqat gimnastika uchun emas, balki, o'qish, mehnat, sport, harbiy va b. Faoliyat turlari uchun kerak bo'ladigan bilimlar sekin-asta to'planib, takomillashtirib boriladi.

Har bir tarixiy bosqichda ilmiy bilim bilish shakllari, fundamental tushunchalar, tamoillar, usullar hamda yangi qo'lga kiritilgan tajriba ma'lumotlarini tushuntirish sxemalarining o'ziga xos yig'indisidan foydalanadi. Boshqacha aytganda, har bir davrning o'z fikrlash uslubi bor: antik davr uchun kuzatuv yangi bilimlarni qo'lga kiritishning asosiy yo'li bo'lgan; yangi davr fani tajriba va analitik usul (masalan, pestalotstsining bo'g'im gimnastikasi)ga tayangan. Zamonaviy fan o'rganilayotgan ob'ektlarni yaxlit, har tomonlama qamrab olishga intiladi (yaxlitlik tamoyili). Gimnastika ham fan sifatida shu tamoyil asosida ish olib boradi. Demak, gimnastika mashqlarini egallash

jarayoniga gimnastikachining alohida qobiliyatlari, xususiyatlari emas, balki uning yaxlit shaxsi jalb etiladi.

Gimnastika ilmiy fan sifatida tabiiy, ijtimoiy va texnika fanlarni oralig'ida turadi. SHuning uchun bu sohadagi tadqiqot ishlari mexanika qonunlariga, anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika ma'lumotlariga tayanadi. Bu fanlarning har biri o'zining murakkab ilmiy fanlarning tizimiga ega. SHuning uchun fanlararo majmuasi tadqiqotlar katta rol o'ynaydi.

TADQIQOT UCHUN MAVZU TANLASH

Tadqiqot uchun mavzuni pedagog tanlaganda, u gimnatikaning pedagogik masalalariga taalluqli bo'lgan maqul. Biroq ko'pincha pedagoglar yondosh fanlarga doir masalalarni (biologiya, psixologiya, falsafa) tekshirishni afzal ko'radilar. Bunday yo'l tutish erkin tarzda tanlay olish kerak. Lekin bunda qo'yidagi mulohazalardan kelib chiqish maqsadga muvofiq:

1.YAxshi mavzu tanlash, tadqiqotning maqsad hamda vazifalarini belgilab olish ko'p jihatdan ishning muvaffaqiyatini belgilash demak.

2.Imkon bo'lsa, pedagog gimnatikaning o'zi ishlaydigan sohasidan mavzu qidirishi kerak. Mavzu tanlaganda shuni inobatga olish kerakkki, nazariya, usuliyat yoki amaliyotning har qanday ma'lum quyidagi eskirgan bo'lishi mumkin, shuning uchun unga zamonaviy ilmiy nuqtai nazardan, yoxud amaliyot yutuqlaridan, yangi nazariy va metodologik tamoyillardan kelib chiqib o'ziga xos tarzda yondoshish lozim.

3.Tadqiqot uchun tanlangan mavzu gimnastikaning faqat bugungi kun uchun emas, kelajagi uchun ham dolzarb bo'lishi zarur. Tadqiqot natijalari gimnastikaning nazariyasi hamda amaliyoti talablarini qondirishi shart.

4.YAxshisi, tadqiqotchining o'zi mavzuni tanlab olgani, uni mashaqqat chekib topgani ma'qul. YAxshi mavzuga tanlangan ilmiy ishlanish predmetining tarixi, nazariyasi va amaliyotini o'rganish ustida katta ishlarni amalga itarilib erishiladi. Tajribadan ma'lumot o'z tadqiqoti predmetiga astoydil qiziqqan, irodali kishilar mustaqil ravishda mavzu tanlab ola bo'ladilar.

5.Mavzuni uzul-kesil tanlab olish va shakllantirish oldidan xajmi nisbatan ochiqroq tadqiqotda uning asosiy holatlarini aniqlashtirib olish lozim.

6.Mavzu chegaralari qat'iy belgilab qo'yilishi shart. U tadqiqotning vazifalari, usullarini, sinaluvchi shaxslar soni, tajribalar uchun ajratilgan vaqt, zarur asbob-uskunalar hamda jihozlar va b.ni nazarda tutadi. Mavzu juda keng bo'lmazligi kerak, chunki unda adashib qolish hech gap emas, shunindek, o'ta tor bo'lishi ham to'g'ri kelmaydi-bunda u umumiy muammodan uzib olingandek tasavvur qoldiradi. Albatta tor mavzu ichida ham tadqiqotni shunday o'tkazish mumkinki, bunda gimnastika nazariyasi nazariyasi va amaliyoti uchun muhim hisoblangan ilgari ma'lum bo'lmagan chuqur mexanizmlar ochib beriladi. Odatda, bunga faqat ilmiy-tadqiqot muassasalari hodimlarining qo'lidan keladigan tadqiqotning aniq usullari yordamida erishiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy uchun tushunarliroq mavzular-gimnastikaning nazariyasi, usuliyatini, o'rta va oliy o'quv o'quvchilarida, yosh sifatchilarda sifat yoki kasb qobiliyatlarini rivojlanirish imkoniyatlarini ochib beradigan mavzulardir.

7.Mavzu tanlashda pedagog o'z shaxsiy qiziqishlarini, qobiliyatlarini, pedagogik tajribasini, nazariy bilimlarining darajasi hamda kengligini hisobga olishi zarur. Gimnastikaga yondosh fanlarning anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, falsafa va b.dan olingan ma'lumotlarning mavjudligi katta ahamiyatga ega.

Mavzu hamda muayyan vazifalar tanlab olingan, uning nomi shakllantiriladi. Ba'zan shunday bo'ladiki, bu ishni tuguna bajarish keyin kechadi, shunda dastlabki mavzu ish jarayonida yoki hatto u yakunlangach, aniqlashtiriladi. Tadqiqot mavzusining nomi-bu ish mazmunining qisqacha ifodasidir. Bu uning tashrif qog'ozi, chunki hamda tadqiqot predmeti aks etadi. U imkon qadar lo'nda, qisqa bo'lishi lozim.

FARAZ

Har qanday tadqiqot dastlabki tahminlardan, farazni shakllantirishdan boshlanadi. U tadqiq etilayotgan masalaning muammoliligiga, ilmiy ish asosini

tashkil etgan nazariyaga, ilg'or amaliyot yutuqlariga, yondosh fanlarda olib borilayotgan tadqiqotlarning natijalariga, tadqiqotchining pedagogik, ilmiy, sport tajribasiga muvofiq tarzda ishlab chiqiladi.

Faraz – bu quyidagilar haqidagi taxminlardir:

- tekshirilayotgan masalaning ochilgan muammolarini hal etish yo'llari;
- noodatiy, g'aroyib hodisalar yoki tadqiqotlarda qo'lga kiritilgan yangi empirik faktlarni belgilovchi sabablar.

- yangi qo'lga kiritilgan empirik faktlar bilan o'zaro aloqadorlik mexanizmlari.

YUqorida aytib o'tilgan yosh gimnastikachilarga nisbatan kichikroq mushak zo'riqlashlari bilan, ammo chegaraviy tezlikda, mushaklar charchaguniga qadar mushak kuchini rivojlantirish imkoniyati to'g'risidagi taxminlar dinamikaning ikkinchi qonuni ($F = m \cdot a$) hamda yondosh fanlardagi tadqiqotlarga tayanadi. Bu taxmin tajribalarda va yosh gimnastikachilarni tayyorlash amaliyotida tasdiqlandi. Natijada yosh gimnastikachilarning mushak kuchini ular da egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasi kabi murakkab gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish bilan uyg'unlikda o'stirishning yangi samarali usuliyati ishlab chiqiladi. Mazkur usuliyatning qo'llanishi ular salomatligida ijobiy aks etdi.

Gimnastikachilarning sport mashg'ulotlari jarayonida ajoyib hodisa kuzatildi – ancha qo'rqmas gimnastikachilarda tayanchli sharoitda buralish harakatlarini o'rganishdan tayanchsiz holatda buralish harakatlarini egallashga o'tishda birdan o'ziga ishonch susayib, hatto qo'rquv hissi paydo bo'ldi.

Bu hodisani eng tajribali murabbiylar ham tabiiy qo'rqoqlik yoki irodaviy tayyorgarlikning zaifligi deb tushuntirdilar. Biroq bunday hulosalar gimnastikachining murakkab buralish harakatlarini, ammo tayanchli sharoitda qat'iyat bilan, qo'rqmay bajarishiga muvofiq kelmaydi. Ana shu holatni inobatga olib, boshqa bir faraz ilgari surildi: gimnastikachining bunaqa vaziyatda paydo bo'ladigan "qo'rqoqligi" buralish harakatlari chog'ida yuzaga

keladigan tezlanishlar ta'siriga vestibular reaksiyaning chidamsizligi hamda bu chidamsizlikni boshqa sensor tizimlar mushak sezgisi, ko'rish kabilardan olinadigan axborot hisobiga to'ldirish mumkin emasligi bilan taqozo etiladi. Ushbu mulohaza gimnastikachining sensor, solitik va vegetativ vestibulyar reaksiyalari barqarorligini mahsus tadqiq etish natijalari bilan tasdiqlandi.

Kuzatilayotgan faktlar orasidagi o'zaro aloqadorlikning sabablariga misol tariqasida biz tadqiqotlar devorida duch kelgan bolalarning harakatlari koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari tezligi, diqqatni keng taqsimlash va tez ko'chirish qobiliyati, tezkor va taktik fikrlashi hamda maktabdagi o'zlashtirilishi orasidagi bog'liqlikni keltirish mumkin.

Bu faktni ko'rib chiqilayotgan har bir qobiliyatning namoyon bo'lishi asosini tashkil qiluvchi ayrim ruhiy fiziologik mexanizmlarning umumiyligi bilan izohlash mumkin. Mazkur mexanizmlar qo'yidagilar hisoblanadi: asosiy asab jarayonlarining harakatchanlangai; asab mushak apparatining o'zgaruvchan va egiluvchanligi, gimnastikachining ko'rsatib o'tilgan qobiliyatlari namoyon etilishini talab qiluvchi harakat faoliyatlari chog'ida mushaklar ishidagi birmuncha umumiylik, sensor tizimlarning ishtiroki, aqliy faoliyat, qobiliyatlarning bir-biriga kirishib ketishi mumkinligi. Masalan, murakkab koordinatsiyani talab qiluvchi ayrim harakat faoliyatlarini bajarishda diqqatni bir harakatdan ikkinchisiga ko'chirish, taqsimlash, ularning bajarilishizchilligini eslab qolish, ulardan har birini o'ylab olish kerak bo'ladi.

Ko'rib chiqilayotgan qobiliyatlar harakat tajribasi ta'sirida rivojlanadi: u qanchalik boy bo'lsa, qobiliyatlar shunchalik yaxshi taraqqiy etadi.

Faraz faktlarni bilishdan ular orasidagi bo'g'imlik hamda buni belgilovchi qonuniyatlarni bilishga, ilmiy nazariyani shakllantirishga o'tish shakli, shuningdek, u yoki bu ilmiy fan bo'yicha bilimlarimizning mavjud darajasini aks ettiruvchi bir nazariyadan bu bo'limlarning yuqoriroq darajasidan dalolat beruvchi boshqasiga o'tish shakli hisoblanadi. SHuning uchun ilmiy juda farazga katta ahamiyat beriladi.

Farazlar ahamiyatiga ko'ra har xil darajali bo'ladi. YUqori darajani eng umumiy xususiyatga va shu sababdan eng katta mantiqiy kuchga ega bo'lgan farazlar egallaydi. Bunday farazlarning mavhumlik hamda umumlashtirish darajasi ular empirik asosdan, amaliyotdan nazariyaga namoyon uzoqlashgani sayin ortib boradi. Ahamiyati eng yuqori darajadan farazga miyaol sifatida bizning taxminini keltirish mumkin: murakkab gimnastika mashqlari va boshqa harakat faoliyatlarini egallash jarayonida gimnastikachining individual xusuiyatlari-materiya harakatning barcha shakllariga taluqli (jismoniy, kimyoviy, biologik, ijtimoiy) jihatlar faol o'zaro munosabatga kirishadi.

Bunday farazlardan pastroq darajali farazlar kelib chiqadi. Masalan, gimnastika mashqlarini egallash jarayonida gimnastikachining alohida xususiyatlari (qobiliyatlari) uning shaxs, faol harakatlanuvchi sub'ekt sifatidan barcha tuzilmachilarga taluqli jihatlar faol munosabatga kirishadi. Bu jarayonda gimnastikachi umuman sub'ekt sifatida qatnashadi (yaxlitlik tamoyili).

Tizimning eng quyi darajasida empirik faktlarga, odatdagi tasavvurlarga, amaliyotga yaqin farqlar turadi. Ko'pincha nomzodlik dissertatsiyasi mualliflari ana shunday farqlar bilan chegaralanadi. Masalan, maqtab o'quvchilarida harakatlar koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari tezkorligi, diqqatni taqsimlash qobiliyati, sport o'yinlarida tezkor hamda taktik fikrlash ko'nikmasini rivojlantirish ularning maktabda yaxshi o'zlashtirishiga yordam beradi.

YUqorida aytilganidek, faraz tadqiqot muammosini ishlab chiqish paytida tadqiqotda olingan yangi ilmiy faktlardan yangi ilmiy bilimlarni chiqarib olish chog'ida shakllanadi (6-zhizma). Tajribalar vaqtida qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni izohlash hamda ular orasidagi ehtimoliy bog'liqlikni tushuntirishda faraz katta ahamiyatga ega. Tadqiqotning dastlabki bosqichida paydo bo'lgan taxminlar tekshirish, aniqlashtiriladi. Nazariy va amaliy isbotini topgan faraz yangi ilmiy bilim, nazariyaga aylanadi.

Faraz va uning yangi ilmiy bilimga, tadqiq etilayotgan masala (muammo) nazariyasi hamda amaliyotiga aylanishi

Va hokazo	
YAngi: mukammalroq va chuqurroq ilmiy bilim, mukammalroq amaliy bilimlar	
YAnada mukammalroq faraz	Isbot: chuqurroq nazariy qoidalar, yangi, ishonchliroq tajriba materiallari, ilg'or amaliyot yutuqlari, tadqiqotchining shaxsiy ilmiy tajribasi asosida
YAngi ilmiy bilim, yanada mukammalroq amaliy tavsiyalar	
Faraz	Isbot: ilmiy ish asosidagi nazariya, yondosh fanlardan olingan ma'lumotlar, tadqiqotchining o'z tajribasi materiallari, xayotiy tajribasi asosida
Tekshirilayotgan masalaning (muammoning) mavjud nazariyasi, ilg'or amaliyot tajribasi, tadqiqotchining shaxsiy pedagogik, siriy va ilmiy tajribasi farazlarining ilmiy va ishchi turlari bor.	

Ilmiy farazlar o'zlarining ilmiy qimmatiga ko'ra bir-biriga aslo o'hshamaydi. Ulardan ayrimlari tasdiqlanib, nazariyaga aylanadi, boshqalari ilmiy nazariyaga aylanguniga qadar tekshirilib, rivojlantiriladi, boshqalari asossizligi tufayli inkor qilinadi.

Ishchi farazlar - tekshirilayotgan masalani, undash ziddiyatlarni hal etishning mavjud yo'llari to'g'risidagi taxminlardir. Ulardan to'plangan ilmiy materialni tuzimlashtirishda uni nazariy va amaliy nuqtai nazardan izohlashda tadqiqotlarning keyingi yo'nalishini belgilab olishda foydalaniladi. Ishchi faraz ilmiy tadqiqotni tartibga soladi. Uni negizidagi etakchi g'oya atrofiga jamlaydi. Agar faraz asosiy bo'lsa, ilmiy faktlarga jid kelsa inkor etiladi.

Ilmiy va ishchi farazlar nazariy hamda metadolik, qoidalar tamoillar, tushunchalar, fan qonunlari hamda ilg'or amaliyot tajribasi zaminida yaratiladi,

ularga muvofiq ravishda mazkur tadqiqot rejalashtiriladi. Masalan, yuqorida keltirilgan dinamikaning ikkinchi qonuni bolalar, ayollar, oʻrta va keksa yoshli kishilarda mushak kuchini rivojlantirish usuliyatini yanada takomillashtirish uchun keng imkoniyatlar ochadi.

Farazning oldiga quyidagi talablar qoʻyiladi:

1. Tajriba asosida tekshirilish imkoniyatining qatʼiyligi.
2. Uning tekshirilayotgan hodisa mohiyatini tashkil qiluvchi oʻxshash masalalar doirasini izohlab bera olishi. Masalan, harakatlar koordinatsiyasi, harakat faoliyatlari, tezkorligi, diqqat, tezkor va taktik fikrlash qobiliyatini ularni taqozo etuvchi ruhiy fiziologik mexanizmlarning maʼlum darajadagi umumiyliги asosida majmualari rivojlantirish imkoniyati.
3. Ancha katta voqealar darajasiga (oʻqish, sport, mehnat va b.) tatbiq etish mumkinligi.
4. Avvalroq aniqlangan ilmiy faktlarga jid emasligi. Agar faraz oʻrnatilgan faktlarni inkor etsa, bu ilmiy jihatdan asoslanishi shart.
5. Oddiyligi.
6. Faraz matni faqat maʼlum tushunchalarni oʻz ichiga olishi kerak.
7. Faraz ehtimollik xususiyatiga ega boʻlmasligi zarur. (“Taxmin qilish mumkin...”)
8. Faraz ilmiy dunyoqarash tamoillarini qoniqtirish fan belgilangan qonunlarini eʼtiborga olishi tadqiqot etilayotgan sohadagi faktlarga tayanishi, ularni izohlab berishi hamda yangilarini bashorat qila olishi lozim.
9. Faraz yagonalik tamoilidan kelib chiqib, tadqiqot jarayonida oʻrnatilgan empirik faktlarni tushuntira olishi kerak. Ammo muvoffaqiyatsizlikka uchrasa, qoʻshimcha tahminlardan foydalanishi mumkin emas.

Ishchi farazdan tadqiqotning maqsad va vazifalari kelib chiqadi. Ularga muvofiq ravishda tadqiqotning yangi usullari ishlab chiqiladi. Ammo maqsad va muayyan vazifalarni belgilashdan avval tadqiqotning obʼekti va predmeti aniqlanadi.

Tadqiqotning ob'ekti. Tadqiqotchiga uning predmetli amaliy bilish faoliyatida qarshi turgan voqelik ya'ni: gimnastika, akrobatika mashqlari texnikasi ularga o'rgatish usuliyati yosh gimnastikachilarning qobiliyatlarini rivojlantirish gimnastika bo'yicha sport mashg'ulotlari jarayonida ularni tarbiyalash va boshqalar sanaladi.

Tadqiqotning predmeti. Tadqiqot ob'ektidan ajratib olingan muayyan yaxlitlik, mustaqil bu masaladan iborat. Bunday masalalar qatoriga: 7-9 yoshli bolalard bilan mashg'ulot o'tkazganda vazifa belgilashning samarali yo'llari, yangidan o'rganilayotgan mashq haqida tasavvur hosil qilish, gimnastika bo'yicha o'quv jarayonida O'TV dan foydalanish kiritiladi.

Tadqiqotning ob'ekt va predmetlari sxemasi quyida keltirilgan (5-chizma).

5-chizma

Tadqiqot ob'ektlari

Gimnastika mashqlariga o'rgatish usuliyati	Gimnastika mashqlar texnikasi	Sport yo'nalishdagi gimnastika mashg'ulotlari jarayonida yosh gimnastikachilarni tarbiyalash	Gimnastika mashqlari yordamida yosh gimnastikachilarning qobiliyatlarini rivojlantirish
--	-------------------------------	--	---

Tadqiqot predmetlari

7-9 yoshli bolalarni murakkab gimnastika mashqlariga o'rgatishda individual va shahsiy yondashuvi	Gimnastika va akrobatika bo'yicha o'quv mashg'ulotlari jarayonida yosh gimnasti-kachilarda harakatlar koordinatsiyasini o'rganish va rivojlantirish
YAngi o'rganilayotgan mashq haqida dastlabki tasavvur hosil qilish	YOsh gimnastikachilarni gimnastika mashqlari yordamida harakatlar xotirasini rivojlantirish va uni o'rganish
Gimnastika bo'yicha o'quv jarayonida texnik vositalardan foydalanish	7-9 yoshli gimnastikachilarni gimnastika va akrobatika mashqlariga

	o'rgatish jarayonida ularning diqqati, hissiyotlari va irodasini boshqarish
--	---

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Maqsad – bu insonniy hulqi va ongli faoliyati elementlaridan biri, berilgan faoliyat natijalarini hayolan oldindan topa olishga va qulay vosita hamda usuliyatlar yordamida ularni amalga oshirishga yordam beradi. Maqsad insonning turli harakat faoliyatini izchil tartibga soladi. Maqsad va vazifalarni muvoffaqiyatli hal qilish tadqiqot uchun yangi masalalarni ilgari suradi. Yoki avval o'tkazilgan tadqiqotlarni yanada mukammal usullar yordamida hamda yuqoriroq nazariy va metodologik nuqtai nazardan chuqurlashtirish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Belgilangan maqsadni amalga oshirish tadqiq etilayotgan masalaning muammosini (nomzodlik dissertatsiyasi) hal etish yoki murakkab iqtisodiy, siyosiy yoki ijtimoiy – madaniy muammolarni (doktorlik dissertatsiyasi) echish demakdir.

Tadqiqotning maqsadi hususiy vazifalarning qo'yilishi bilan aniqlashtiriladi. Ular vositasida qo'yilgan maqsadga erishishning mo'ljallangan chegaralari belgilanadi. Vazifalar mantiqiy izchillikda va o'zaro bog'liqlikda echiladi. Har 1 vazifaning echimi xulosalarda yoki butun ishning yakunida aks ettiriladi. Vazifalar soni tadqiq etilayotgan masala yoki muammoning murakkabligiga bog'liq. Nomzodlik dissertatsiyalarida ular 3-4 dan ko'p bo'lmaydi, doktorlikda – 10 tagacha bo'ladi. Har bir vazifa qator masalalarni o'z ichiga olishi mumkin. Masalan, 7-9 yoshdagi bolalarda harakatlar koordinatsiyasini o'rganish (baholash) vazifasi qo'yildi. Buning maxsus jismoniy mashqlar va apparatlar bilan amalga oshiriladigan usullar yordamida bajarish mumkin. Vazifaning bunday qo'yilishidayoq uning hal qilinishiga 2 xil yondashuv mavjud. Bu usullarning har biri yordamida bolalarning quyidagi qobiliyatlarini o'rganish mumkin:

- Tananing har xil qismlari harakatlarini muvofiqlashtirish (simmetrik bir tomonga yoʻnalgan va har xil tomonga yoʻnalgan, izchil va asimmetrik harakatlar);

- YUqorida sanab oʻtilgan harakatlarni murakkablashtirilgan sharoitlarda (aqliy va jismoniy charchoqdan keyin, tezkor va kuch mashqlaridan keyin, chidamlilikni rivojlantiruvchi mushak faoliyatidan keyin, hissiy koʻtarinkilik yoki siqilishdan soʻng va b.) muvofiqlashtirish;

- Harakatlarni odatdagi, murakkablashtirilgan sharoitlarda va h.k. mushak kuchlanishlari boʻyicha, vaqt makonda moslashtirish.

Tadqiqot usullari

Tekshirilayotgan masalaning muammoligi (muammo) maxsus tanlab olingan yoki ishlab chiqilgan usullar yordamida bartaraf etilishi mumkin. Muammoni hal etish (bizning misolimizda) yosh gimnastikachilar uchun mazkur sport razryadi dasturiga kiritilgan kuch mashqlarini muvoffaqiyatli egallash imkonini beradigan mushak kuchini rivojlantiruvchi usullarni ishlab chiqish hamda mushak kuchini rivojlantirishning ular salomatligi va boshqa qobiliyatlarni (egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasi kabilar) namoyon etishi uchun foydaliligini isbotlash demakdir. Bunday usullarning samaradorligini nazariy jihatdan va tajribalar yordamida asoslab berish jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatiga, bolalarda mushak kuchini rivojlantirish amaliyotiga yangi hissa boʻlib qoʻshiladi, ularni keksa yoshli kishilar bilan oʻtkaziladigan mashgʻulotlarda qoʻllash imkonini beradi.

Usul – ilmiy boʻlimlar tizimini qurish yoki yangilash yoʻlidir. Usul bir nechta usuliy priyomlar va qetida ularning tizimini oʻz tarkibiga olishi mumkin. Masalan, yangi oʻrganilayotgan mashq haqida dastlabki tasavvur hosil qilish usuli tarkibiga usuliy priyomlarning butun bir tizimi: nomlash, koʻrsatish, mashqning vazifasi va ijro texnikasini tushuntirish, sinash kiradi. Bu usuliy priyomlarning har biri oʻz vazifasi, nazariyasi va falsafasiga ega.

Tadqiqot usullari tadqiqotning predmeti, ilmiy ish asosidagi nazariya, faraz, maqsad hamda hususiy vazifalariga muvofiq ravishda tanlanadi yohud

mahsus ishlab chiqiladi. Ilmiy bilim usullarining xilma-xilligini shartli ravishda uch toifaga bo'lish mumkin.

Dialektik usul ***birinchi toifaga*** kiradi. Bu bilimning umumiy usulidir. Murakkab hodisalarni o'rganishdagi tizimli taxlilning, bilish nazariyasining asosi sifatidagi in'iqos nazariyasini shunga kiritsak bo'ladi.

Ikkinchi toifaga biror bir fan emas, qator fanlar, katta barcha fanlar tomonidan foydalaniladigan usullar taalluqlidir. Bu ilmiy bilimning umumiy usullari: taxlil va sintez, induksiya va deduktsiya, tarixiy va mantiqiy usullar, ilmiy taeriba, analogiya, modellash, formallashtirish va b. hisoblanadi.

Uchinchi toifaga muayyan fanlar, jumladan, gimnastikada ham qo'llanadigan usullar: ilg'or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni mahlil qilish hamda umumlashtirish, kuzatuv, suhbat va so'rovnoma, ilmiy tajribaga (gimnastika mashqlari yordamida harakatga oid va ruhiy qobiliyatlarni, shahsiy xususiyatlarni baholash hamda rivojlantirish) kiradi. Bulardan boshqa, yanada murakkabroq usullardan ham foydalanish mumkin.

Ilg'or amaliyot va adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish

Ilg'or amaliyot tajribasini eng yaxshi jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiy pedagoglarning faoliyatini shaxsan kuzatish, ular bilan suhbat, savol-javob o'tkazish, o'quv-siriy hujjatlarini gimnastikachilarni o'qitish, tarbiyalash ular bilan siriy mashg'ulotlari hamda sog'lomlashtirish ishlarini olib borish usullarini o'rganish yo'li bilan o'zlashtirish mumkin.

Muallif ilmiy ish mavzusi ko'zda tutadigan masalalarni mustaqil tadqiq etishga kirishishidan avval adabiyot manbalarini o'rganadi. Allaqachon hal etilgan masalalarni takrorlamaslik, muammoning tushunarsiz va bahsli jihatlarini aniqlash, o'z g'oyasi, farazi, tadqiqot vazifalarini aniq bayon etish uchun shunday qilish zarur. Kerakli adabiyotlarni alifbo, tizimli va predmetli kataloglardan topish mumkin.

Alifbo katalogi kitob muallifi nuqtai nazardan kutubxonaning kitob zahirasini ochib beradi. Uning yordamida o'quvchi uchun kerak bo'lgan kitoblar kutubxonada bor yoki yo'qligini aniqlash imkoni bor.

Tizimli katalog bilim sohalari va alohida masalalar bo'yicha ("Falsafa", "Pedagogika", "Jismoniy tarbiya va sport", "Psixologiya va b.") kitob tanlashga ko'maklashadi.

Predmetli katalog ma'lum bir fan turi (gimnastika, sport o'yinlari, suzish va b.) bo'yicha kitob tanlash imkonini bedari.

Bundan tashqari, zarur kitobni yana quyidagicha tanlash mumkin.

- Ma'lum bir davrda yoki bilim sohalari, yohud nashr turi (kitob, jurnal, gazeta) bo'yicha e'lon qilingan har qanday nashr mahsulotlari hisobga olib borilayotgan qayd etish-ro'yxatga olish bibliografiyasida;

- Mamlakatimizdan va xorijiy adabiyot yangiliklari yoritiladigan axborot bibliografiyasida;

- Bibliografik tasvirdan tashqari tarjima qilingan maqolalarning mazmuni batafsil bayon etilgan referativ jurnallarda;

- Maxsus adabiyot ko'rsatkichlarida;

- Kitoblan, jurnal maqolalari oxirida keltiriladigan adabiyotlar ro'yxatida;

- Jurnallarning oxirgi sonida berilgan yil davomida e'lon qilingan maqolalar ro'yxatida.

Kitob bilan tanishganda avval uning titul varag'ini o'qib chiqish mundarijasini ko'rish kerak, shunda mazkur nashrda qanday asosiy masalalar yoritilganligini, materiallar qanday izchillikda joylashtirilganini bilib olish mumkin. SHundan so'ng kirish qismi diqqat bilan ko'rib chiqiladi. Unga kitobni yozishdan maqsad, undagi materiallar tartibi to'g'risidagi dastlabki izohlar berilgan bo'ladi. Keyin so'ng so'z-hulosa o'qiladi, butun kitob bir sidra shu so'zdan o'tkaziladi, tadqiqotchi uchun eng qiziqarli o'rinlarda bir oz to'xtash mumkin. Bunday tanlab o'qish usulida quyidagi qoidalar rioya qilish lozim:

1) o'qish uchun eng qo'p qiziqish uyg'otgan bob va paragraflar tanlanadi;

2) kitobning kirish (soʻz boshi) va xulosa (soʻng soʻz) qismlariga, ayniqsa, eʼtiborli boʻlishi zarur, ularda muallif tekshirilayotgan masalaga oʻz yondashuvini bayon etadi va xulosalarni shakllantiradi;

3) ayrim bob va paragraflarni koʻrib chiqayotganda umumlashmalar, taʼriflarga boshqa shrift bilan ajratib berilgan matnlarga eʼtibor berish lozim.

Adabiyotlar bilan tanishish tadqiqotchining fikr doirasini kengaytiradi, mavzuning yangi, kutilmagan jihatlarini ochadi, tadqiqotning maqsad hamda vazifalarini chuqurroq tushunishga, uning rejasini toʻgʻri tuzishga koʻmaklashadi.

Adabiyotlarni oʻrganish jarayonida birinchi navbatda soʻnggi yillarga oid manbalardan foydalaniladi, zaruratga qarab tekshirilayotgan masalaning tarixiga kirib borish mumkin. Har bir oʻqilgan kitob maqolaning bibliografik bayoni beriladi. Bu maʼlumotlardan butun ish boʻyicha adabiyotlar roʻyxati tuzilganda foydalaniladi.

Adabiyot manbalari konspekti standart oʻlchamli alohida varaqlarga bir tomonlama yoziladi, varaqlarning orqasi shaxsiy mulohazalarni yozib qoʻyish uchun qoldiriladi. Muallif gapi qoʻshtirnoq ichida olinadi, bunda albatta manba (muallifning familiyasi, ismi, otasining ismi qisqartirilgan holda, manba nomi, nashr joyi, nashriyot nomi, yili va sahifasi) koʻrsatiladi. Agar iqtibos (sitata) jurnal yoki gazeta maqolasidan olingan boʻlsa, muallif, maqola nomi, davriy nashr raqami, nashr yili va sahifasi qayd etiladi.

Har bir muayyan masala boʻyicha adabiyot manbalari xronologik izchillikda qilinadi. Tadqiqot mavzusiga oid ishlarni koʻrib chiqqanda, faktlarni shunchaki qayd etish bilan cheklanmay, ularni chuqur anglash, umumlashtirish va tanqidiy baholash zarur. Adabiyotlardan faqat tekshirilayotgan masalaga taalluqli, yangi faktni material manbai boʻlib xizmat qila oladigan nazariy umumlashmalar qilish, yangi bilimlarni hosil etish imkonini beradigan maʼlumotlarga olinadi.

Zo'riqish fikrlarni qo'zg'atishi, yangi g'oyalarning tuzilishiga yordam berishi kerak. Passiv, tanqiddan uzoq o'qish, o'qilganlarni mutlaqo haqiqat deb qabul qilish tadqiqotchining o'ziga xosligini yo'q qilishi mumkin.

CHet el adabiyotini ham ko'p o'qigan ma'qul. Bu tadqiqot etilayotgan masala bo'yicha jaxon fanida mavjud ilg'or nimaiki bo'lsa, xammasidan foydalanish uchun yo'l ochadi. CHet el adabiyotini izlashda referativ obzor va ma'lumotnomalar ishni engillashtiradi. Ularda muayyan bir ishning mazmuni qisqacha yoritib beriladi.

Pedagogik kuzatuv empirik faktlarni maqsadga yo'naltirib qayd etish demakdir. U avvaldan tuzilgan reja asosida olib boriladi, unga binoan kuzatuvning maqsadi, vazifalari hamda tartibi belgilanadi. Tadqiqotchining o'zi o'quv jarayonida bevosita ishtirok etmaydi, lekin kuzatuvning xolisligini belgilaydi. Kuzatuvga misol tariqasida o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish usuliyatini nazariy qilish, keltirilishi mumkin. Buning uchun tadqiqotchi mashqlarni o'rgatishga ajratilgan vaqtni qayd etadi, usuliy priyomlar va ularga o'rganuvchilarning javob reaksiyalarini, yondashuvlar miqdori hamda ularga sarflangan muddatni tekshiradi. Yig'ilgan materiallar asosida pedagogning usuliy tayyorgarligi, mashg'ulotlardagi ruhiy-fiziologik yuklama kattaligi, qo'llayotgan usullari samaradorligini to'g'risida mulohaza yuritishi mumkin. Bu materiallarga ishlov beriladi, ular boshqa ma'lumotlar bilan taqqoslanadi, umumlashtiriladi, natijada ma'lum xulosalar chiqarish hamda amaliy tavsiyalar berish mumkin bo'ladi.

Kuzatuvning unumliligi tadqiqotchining usuliy tayyorgarligiga bog'liq. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham o'zlarida kuzatish ko'nikmasini rivojlantirishlari zarur. Gimnastika bo'yicha o'quv mashq jarayonining hamma tomonlari: sprot yo'nalishiga ega bo'lgan gimnastika mashg'ulotlarining maqsad hamda vazifalari, sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiyaga oid masalalarni hal etishda qo'llanadigan vosita va usullar, sprot mahoratining shakllanish jarayoni, murabbiy pedagog bilan gimnastikachilar orasidagi shaxsiy munosabatlar, mashg'ulotlar chog'ida shug'ullanuvchilarga beriladigan ruhiy-fiziologik

yuklama, gimnastikachilarning qobiliyatlari va ularning mashqlarga moyilligi, gimnastika mashqlari texnikasi hamda ularning kompozitsion qurilishi kabilar kuzatuv ob'ekti bo'la oladi. Kuzatuv ob'ektini tanlash tadqiqotning vazifalariga bog'liq.

Kuzatuv aniq dasturga ega bo'lishi va natijalarni qayd etish yo'llarini ishlab chiqishi lozim. Kuzatuv o'tkazilganda quyidagi yo'llardan foydalaniladi: bayonnoma yozish (og'zaki bayon, yozuvda qayd etish, stenogrammalar), fotosuratga olish, kinoga tushirish, ovoz yozib olish.

Kuzatish rejasi o'z tarkibiga taxminan quyidagilarni oladi:

Vazifa: yangi o'rganilayotgan mashq to'g'risida murabbiyning tassavvur hosil qilish usuliyotini o'rganish.

Kuzatuv ob'ekti: 7-9 yoshli gimnastikachilarni gimnastika mashqlariga o'rgatish.

Kuzatuv predmeti: yangi o'rganilayotgan mashq to'g'risida dastlabki tasavvur hosil qilish paytida foydalaniladigan usuliy priyomlar.

Kuzatuvning mazmuni: mashqni atamashunoslik talablariga muvofiq nomlash; didaktika tamoyillari talablariga muvofiq tarzda ko'rsatish; mashqni ijro etish texnikasini mexanika, anatoliya, fiziologiya, psixologiya va dialektika qonunlari talablari asosida tushuntirib berish, ma'lum yoshdagi bolalar uchun tushuntirishning muvofiqligi; o'rganilayotgan mashqni yoki gimnastikachilarning imkoniyatlari va qobiliyatlariga mos holda sinovdan o'tkazish.

So'rovnoma asosida savol-javob – tadqiqotchini qiziqtiradigan savollarga ko'p sonli respondentlarning (malakali mutaxassislar, pedagoglar, sprotchilar va b.) javoblarini olishga yordam beradigan usul. So'rovnomalarning turlari juda xilma-xil, ammo gimnastika sohasida tadqiqot olib borish uchun eng ma'quli – so'rovoma asosida shaxsan savol-javob o'tkazish, bunda respondent so'rovnomani tadqiqotchining oldida, uning nazorati ostida to'ldiradi.

So'rovnomada kirish asosiy hamda demografik qismlar bo'ladi. Kirish qismida (respondentga murojaat): tadqiqotchining respondentga qaysi tashkilot

nomidan murojaat qilayotgani, tadqiqotning vazifalari; ularni hal qilishning nazariy va amaliy ahamiyati, belgilangan vazifalar echimini topishda respondentning ahamiyati, javoblarning to'liq anonimligiga kafolat berish; so'rovnoman to'ldirish qoidalari; agar respondent istasa, tadqiqot natijalarini unga jo'natishga tayyorligini bildirish; so'rovnoman tadqiqotchiga qaytarish sharti bilan ko'rsatiladi.

So'rovnomaning asosiy qismida javoblari tadqiqotning muammolarini hal etishiga yordamlashadigan savollar beriladi. So'rovnomaning bu qismini ishlab chiqish – juda murakkab va mas'uliyatli ish.

So'rovnomaning demografik qismini respondentning pasport ma'lumotlarini aniqlaydigan savollar tashkil qiladi (F.I.O., jinsi, yoshi, sport malakasi va b.). Bu qismni so'rovnomaning boshiga ham, oxiriga ham joylashtirish mumkin.

Intervyu – tadqiqotchining savollaritizimiga respondentlarning og'zaki javobini olish yo'li bilan ma'lumot to'plash usulidir.

Suhbat – tadqiqotchini qiziqtiruvchi savollarni ikki tomonlama yoki uch tomonlama muhokama qilish yo'li bilan axborot olish usuli.

Suhbatda respondent ham, tadqiqotchi ham faol tomonlar hisoblanadi, intervyuda esa tadqiqotchi savol beradi. Suhbat vaqtida so'rovnomadagiga nasbatan ishonchliroq ma'lumotlariga ega bo'lish mumkin.

Sanab o'tilgan usullar yordamida tadqiqotchi respondentlarning mulohazalari shaklidagi axborotlarni qo'lga kiritadi, shuning uchun ularda sub'ektivlik (noxolislik) mavjud bo'ladi. Respondentning pedagogik malakasi kenglik yuqori, uning o'zi tadqiqot natijalarining xolislikdan kenglik manfaatda bo'lsa, sub'ektivlik shuncha kam seziladi.

INDUKTIV VA DEDUKTIV USULLAR

Induktiv usullar shunisi bilan tavsiflanadiki, umumlashtirish darajasi pastroq bo'lgan bilimlardan umumlashtirish darajasi yuqoriroq bilimlarga o'tiladi, boshqacha aytganda, xususiyan umumiyga tomon boriladi. Masalan, ilg'or amaliy tajriba, adabiyotlardan olingan ma'lumot va faktlar asosida

gimnastikachilar mushak kuchini rivojlantirishning tajriba usuli samaradorligi isbotlanadi.

Tadqiqotning deduktiv usulida buning aksi bo‘ladi – umumlashtirish darajasi yuqoriroq bilimlardan umumlashtirish darajasi pastroq bilimlarga beriladi. Masalan, dinamikaning ikkinchi qonuniga ($F = m \cdot a$) tayangan holda mashqlantirilayotgan mushaklar maksimal kuchining 20 – 40 – 60 % qismigacha chegaradagi kattalikka ega bo‘lgan og‘irliklar bilan bajariladigan jismoniy mashqlar yordamida bolalar, ayollar, keksa yoshli kishilar mushak kuchini rivojlantirish mumkinligi haqida hulosasi chiqariladi.

Induktsiya va deduktsiya xuddi tahlil (analiz) va sintoz singari bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir.

Tadqiqotlarda mantiqiy tuzilishning analogiya (o‘xshatish) va tasniflash kabi priyomlardan ham foydalaniladi.

Analogiya (o‘xshatish) hodisalarning o‘xshashligiga qarab ularni keltirib chiqarayotgan sabablar (mexanizmlar) haqida fikr yuritishga imkon beruvchi mantiqiy priyomdir. Masalan, harakatlari koordinatsiyasi murakkab bo‘lgan mashqlarni diqqatni taqsimlash va ko‘chirish bilan bog‘liq mashqlar bilan taqqoslab, ularning umumiy ruhiy-fiziologik mexanizmlari haqida taxmin qilish mumkin. Analogiyaga ko‘ra hulosalarning xolisligi taqqoslanayotgan hodisalarning o‘rganilganligi darajasi, bu hodisalarni taqozo etuvchi mexanizmlarning umumiylik darajasi, ularning jiddiyligi, mazkur hodisalar orasidagi bog‘liqlikning mustahkamligi bilan o‘rganadi.

Tasniflash – o‘rganilayotgan hodisalarni ular orasidagi o‘xshashlikka muvofiq tarzda sinqlarga taqsimlash demak. Masalan, gimnastika turlarining tasniflanishi: sog‘lomlashtiruvchi, ta’limiy – rivojlantiruvchi, sport gimnastikasi turlari. Tasniflash o‘xshash, bir turli hodisalarni birlashtirish, har xil hodisalarni ajratishga asoslanadi. U ilmiy tadqiqot ishining boshi hisoblanadi. Usiz tajriba to‘plash ham, kuzatish ham, xulosa chiqarish ham mumkin emas.

Pedagogik tajriba – gimnastikachilarni o‘qitish, tarbiyalash, sog‘lomlashtirishning, ular qobiliyatlarini, sport mashg‘ulotlarini

rivojlantirishning u yoki bu usullari, usuliy priyomlari, shakllari samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik faoliyatni tajriba asosida yo'lga qo'yishdir.

Ilmiy tajribada dastlab tekshirilayotgan masalaning ishchi farazi hamda tajriba o'tkazishning batafsil rejasi ishlab chiqilishi, bu rejaga qat'iy amal qilinishi shart. Tajribaning borligiga, natijalarning ishonchliligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan barcha holatlarni oldindan ko'ra bilish va bartaraf etish lozim.

Zarur holatlarda ishchi farazni tekshirish va aniqlashtirib olib maqsadida, shuningdek, tadqiqotning xususiy usullarini saralash uchun asosiy tajribadan avval dastlabki, izlanishli tajriba o'tkazishi mumkin.

Tajribani amalga oshirishda o'qitish, tarbiyalash, sport mashg'uloti o'tkazishning tadqiq etilayotgan usullari samaradorligini "sof" holda kuzatish uchun barcha boshqa shart-sharoitlarning bir xil bo'lishiga erishish zarur. Buning uchun tajriba guruhlar tarkibi bir xilda tanlanishi, kun tartibi, xayot sharoitlarining zaxshashligi ta'minlanishi, tekshiruvlar bir xil muddatda, xaftaning bir paytida o'tkazilishi, pedagogik ta'sif ko'rsatish vosita va usullari ham bir xil bo'lishi kerak, faqat tekshiriluvchilar bir xil emas. Tabiiy sharoitlarda tajriba o'tkazganda, bu vazifani bajarish nihoyatda qiyin. Natijalarning ishonchliligini ta'minlash uchun sharoitlar qanchalik ko'p tenlashtirilsa, tajribada shuncha kam kishi qatnasha oladi.

Tadqiqotning vazifalaridan kelib chiqish, ilmiy tajribada ikkita guruh ajratiladi – tajriba va nazorat guruhlar. Keyingisini tuzmaslik ham mumkin. Masalan, bizning yosh gimnastikachilarning mushak kuchini rivojlantirishga doir ishimizda hamma guruhlar – tajriba guruhi. Olingan natijalarga qarab har bir guruhda eng samarali usuliyat varianti belgilanadi.

Pedagogik tajriba oldiga quyidagi talablar qo'yiladi:

1. Pedagogik tajriba usuliyatini takrorlash mumkin bo'lishi kerak, uni jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy – pedagog qaytara olishi lozim. SHunga yangitdan olingan natijalarning ob'ektivligini, ularning ishonchliligini, farazning to'g'riligi, tadqiqot usullarining ish negizini tashkil qiluvchi nazariyaga, farazga,

maqsad hamda vazifalarga muvofiqligini, tadqiqot natijalarining ishonchliligini baholash mumkin bo'ladi.

2. Pedagogik tajriba yaxshi tayyorlangan bo'lishi, etarlicha davom etishi, to'g'ri shakllantirilgan, aniq farazga, maqsad hamda vazifalarga ega bo'lishi shart.

3. Pedagogik tajriba natijalarini bayon qilishda qo'lga kiritilgan yangi empirik faktlarning nazariy tomondan asoslanishiga alohida e'tibor beriladi, shu tariqa ularning ilmiy faktlarga aylanishiga, umumlashtirilishiga, yangi ilmiy – bilimlarning yuzaga keltirilishiga, gimnastika, jismoniy tarbiya amaliyoti, pedagogika, psixologiyaga tavsiyalar berilishiga, shuningdek, tadqiqot materiallariga chuqur matematik ishlov berilishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Pedagogik tajribaning sifati foydalanilgan tadqiqot usullari yig'indisi (metodologiyasi), o'z ichiga nazariy qoidalar hamda amaliy tavsiyalarni olgan natijaga qarab baholanadi.

Xulosa va takliflarning shakllantirilishi tadqiqotni yakunlash

Faktik materiallarni yig'ish ilmiy ishning muhim bosqichi sanaladi. Ammo bu bosqichda tadqiqotni yakunlash va asosiy xulosalarni shakllantirish uchun rejalashtirilgan vaqt hisobiga uzoq ushlanib qolish mumkin emas. YAxshisi, kamroq material to'plab, kamroq empirik faktlarga ega bo'lib, ularni etarlicha chuqur va har tomonlama tahlil qilish, nazariy jihatdan asoslash, ularni ilmiy faktlarga aylantirish, umumlashtirish, ishonchli xulosalar chiqarish hamda gimnastika, jismoniy tarbiyaning amaliy sohasi uchun tavsiyalar berish kerak. Keyinchalik zarur bo'lsa, etmagan materiallarni yig'ib olish mumkin.

Tadqiqotni yakunlash oldidan barcha materiallarni diqqat bilan ko'rib chiqish va ularni mantiqiy izchillikda joylashtirib olish lozim.

Ishni yakunlash va asosiy xulosalarni shakllantirish davomida dadil taxminlar qilishdan, xatto ular boshqa tadqiqotlardagi ma'lumotlarga mos kelmasa-da, cho'chimaslik kerak. Asosiy e'tibor gimnastikachilarni tarbiyalash o'qishni, sport mashg'ulotlari usuliyotini takomillashtirishga, ularda faqat

gimnastika uchun emas, o'qish uchun, keyingi kasbiy faoliyat uchun ham zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilmog'i kerak.

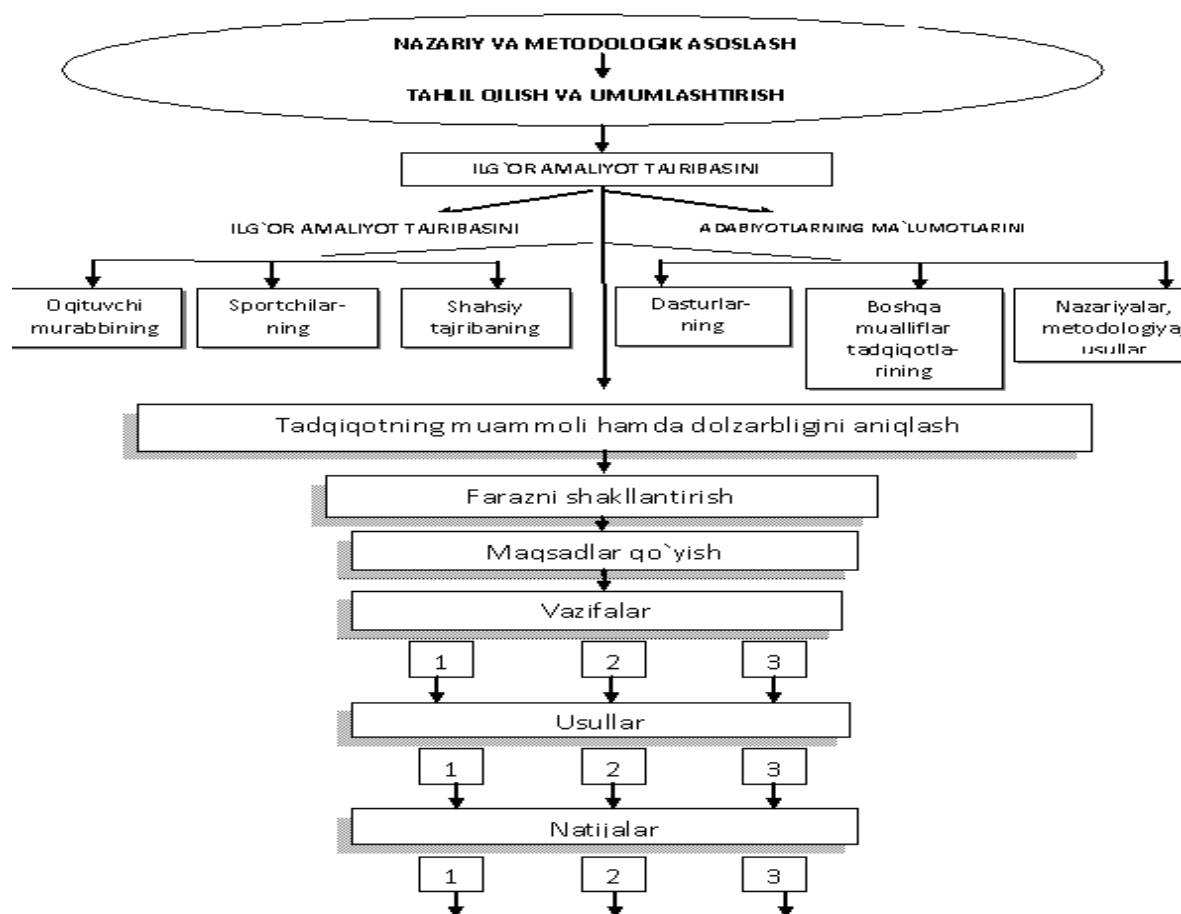
Xulosalarni shakllantirishda quyidagi tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Xulosalar tadqiqot davomida qo'lga kiritilgan ilmiy faktlarni umumlashtirish asosida chiqariladi.

2. Faktik materiallarni tahlil qila turib, kutilmagan natijalarga duch kelish mumkin, umumiy xulosa shular asosida shakllantiriladi.

3. Xulosalar rad etib bo'lmaydigan, aniq faktlarga asoslanishi lozim. Muallif fikricha qo'shimcha tekshiruvni talab qiladigan taxliliy xulosalar ham chiqarilishi mumkin.

4. Xulosalar qisqa, lo'nda bo'lishi va tasdiqlovchi shaklda bayon etilishi kerak. Xulosada misollar keltirilmaydi (6- chizma).



6-chizma

NAZORAT SAVOLLARI

1. Gimnastika turlarida asosiy tadqiqot yo‘nalishlarini sanab o‘ting.
2. Ilmiy izlanishlarga ehtiyoji mavjud gimnastikaning asosiy masalalari.
3. Gimnastikada tadqiqotlar mavzusini tanlash texnologiyasi.
4. Bajarilayotgan tadqiqot muammosi qo‘yilishining nazariy asoslari.
5. Ilmiy muammoning dolzarbligini aniqlovchi ko‘rsatkichlar.
6. Gipoteza yaratilishining texnologiyasini tushuntiring.
7. Maqsad – tadqiqot muammosini hal qiluvchi asosiy komponent sifatida.
8. Uslub – ilmiy ta’limot tizimini yaratish yoki yangilash usuli sifatida.
9. Pedagogik kuzatuv – empirik faktlarni maqsadga yo‘naltirilgan ifodalash tamoyili sifatida.
10. Pedagogik eksperimentning maqsadi va vazifalari.

XI BOB. GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH VA BOSHQARISH

***Tayanch iboralar:** sport tanlovi, sport yo‘nalishi, sport saralash, tayyorgarlik korreksiyasi, trenirovka, boshqarish, rejalashtirish.*

Gimnastikachilarni tayyorlash va uni boshqarishni bir-biri bilan bog‘liq qismlar deb qarash lozim. Olimpiya orasidagi to‘rt yillik davridagi gimnastikadagi natijalarni tavsiflaymiz.

Sport amaliyotida bashorat qilish uslubi - ekstropolyasiya uslubi, ekspert baholash uslubi va modellashtirish uslubi eng ko‘p qo‘llaniladi. Bashorat qilish tufayli gimnastikachi muvoffaqiyati darajasi aniqlanadi va kuchli sportchi modeli yaratiladi.

Tayyorgarlik parametrlarini modellashtirish faqatgina kuchli gimnastikachi modelini yaratibgina qolmay, balki trenirovka yuklamalari, turli vaqt oralig‘idagi mashqlar soni, musobaqalar miqdori va boshqalar kabi eng muhim ko‘rsatgichlarni aniqlashni nazarda tutadi.

Kuchli sportchi modelini ishlab chiqish mo‘ljallanish sifatida katta ahamiyat kasb etadi, u bilan modelning eng yaxshi darajasiga etish uchun zarur bo‘lgan ustalikning o‘shish tezligi aniqlanadi va shaxsiy natijalari solishtiriladi.

Gimnastikachi tayyorgarligining asosiy umumlashiruvchi ko‘rsatgichi uning musobaqa faoliyatining ballarda ifoda etilgan samaradorligi hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlik o‘z navbatida funksional va psixologik tayyorgarlikka, morfometrik xususiyatlarga va sport stajiga bog‘liq bo‘lgan modelli tavsif bilan zich bog‘langan jismoniy tayyorgarlikning poydevoriga tayanadi.

Modelli tavsif grafika ko‘rinishida bo‘lishi mumkin.

Mamlakat terma jamoalariga nomzodlarni saralab olish muammosi ekstraklass gimnastikachi modeli harakteristikasiga yaqin keluvchi gimnastikachilarni qidirishga olib keladi. Aslida, sportchilar turli bosqichlarda qo‘llaydigan nazorat mashqlari va yuklamalari hamda tayyorgarlikning turli

tomonlarini testlash maqsadida nauna bilan xaqiqiy ko'rsatgichlarni solishtirishga imkon beradi. Gimnastikachining yo'nalishidagi har bir qadam va har bir bosqichiga istiqbolli saralash maqsadida model – idealchi asta-sekinyaqinlashuvchi gimnastikachining jismoniy va funksional tayyorgarligi, texnik maxorat ko'rsatgichining ma'lum darajasiga muvofiq bo'ladi.

Tajribali trenerlar klassifikacion dastur bilan chegaralanib qolmaydi va o'zining qo'l ostidagilarining tayanch tayyorgarligini kengaytiradi. Saralash masalasini kelajakda ishlab chiqish, shubhasiz, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari va yosh xususiyatlariga qarama-qarshi ta'sir etmaydigan va bir bosqichdan keyingi bosqichga o'tishni ta'minlaydigan darajaga, gimnastikachilar tayyorgarligining muvofiqligi yoki nomuvofiqligi to'g'risida aniq ma'lumot beruvchi ko'rsatkichlarni aniqlash bilan bog'liq.

Gimnastikachilarni saralab olish konsepsiyasi to'g'risidagi umumiy tushunchasi “yuqoridan - pastga” dasturi “razvetka” prinsipi bo'yicha (bosqich bo'yicha: boshlang'ich tayyorgarlikning tayanch elementlaridan kelajakdagi “ideal” gimnastikachining modeli mashqlarigacha) va “pastdan yuqoriga” prinsip bo'yicha dasturni tez o'zlashtirishga qodir bo'lgan qobiliyatni sportchilarni izlash tizimini ifodalash mumkin. saralash to'g'risida “Sport gimnastikasida saralashni tashkil qilish” ma'ruzasida ko'proq ma'lumot berilgan.

12.1.SPORT GIMNASTIKASIDA YAROQLIGINI ANIQLASH VA SARALASH

Sport tanlovi - bu tashkiliy-uslubiy tadbir tizimi bo'lib, pedagogik, ruhiy va tibbiy-biologik izlanish uslublari yordamida, bolalarning qobiliyatiga qarab, ularni qaysi sport turiga mosligini aniqlab beradi.

Sport yo'nalishi - tashkiliy-uslubiy tadbir tizimi, bu sportchilarni maxsus aniq sport turiga yyo'naltirishga ko'maklashadi.

Sport saralash - tadbir tizimi bo'lib, sportchilarni sport takomillashuvini har xil bosqichlarda vaqti-vaqti bilan tanlov o'tkazib borishni nazarda tutadi.

Sport gimnastikasida tanlov bosqichma-bosqich olib boriladi.

Sport tanlovi – ko‘p pog‘onali, ko‘p yillik jarayon bo‘lib, sport tayyorgarligini hamma bosqichlarini o‘z ichiga oladi.

Sportchilarning qobiliyati pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy uslub izlanishlar majmuasi yordamida aniqlanadi. Sport gimnastikasida pedagogik uslub orqali shug‘ullanuvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlanishi baholanadi, texnik va maxsus harakat tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyat, mashqlarni o‘rganishda ongli, yuqori darajada harakat qilish qobiliyati nazorat qilinadi.

Tibbiy-biologik uslublar yordamida shug‘ullanuvchining salomatligi, morfo-funksional xususiyatlari va jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi. Ruhiyat uslublari shug‘ullanuvchilarni shaxsiy sifatlarini va xulq xususiyatlarini aniqlab, sport faoliyatini o‘zlashtirishda ta’sir ko‘rsatadi.

YOsh gimnastikachilarning sport tayyorgarligini dastlabki bosqichi vazifalaridan kerakli jismoniy sifatlar: kuch, tezkor, kuch va egiluvchanlik.

Maxsus ilmiy izlanish natijalari asosida testlar (nazariy mashklar) tuzilib, ular yordamida sportchilarni jismoniy sifatlarini qay darajada tayyorgarligi baholanadi.

Texnik tayyorgarlikni baxolash uslubi.

Hozirgi zamon gimnastikasini asosiy talablaridan biri - har doim murakkab mashqlarni o‘zlashtirib, ularni yuqori darajada bajarishdir. SHu sababli, yuqori razryadli gimnastikachilarni texnik tayyorligi, ularning chiqishlarida mashqlarni soniga, murakkabligiga qarab, tayanib sakrash va akrobatik sakrashlarda, majburiy va erkin dastur asosida musobaqa sharoitida bajarish sifati baholanadi.

YOsh gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini baholash, qoida bo‘yicha bazaviy yo‘naltiruvchi mashqlarni bajarish sifati bo‘yicha aniqlanadi. Baholash, bazaviy mashqlarni bajarish musobaqa qoidasi bo‘yicha amalga oshiriladi.

Harakat aniqligi (koordinatsiya) qobiliyatini baholash uslubi.

Koordinatsiya qobiliyati - bu universal harakatni uyushtirish mexanizmidir. Sport maxoratining samaradorligi uning rivojlanish darajasiga

bogʻlik. Sport gimnastikasida turli harakat koʻrsatkichlariga (kuch, vaqt aniqlash, fazoga moʻljall) amal qilish va ularni baholash. Gimnastika murakkab mashqlarini bajarish uchun turli harakat qobiliyatlarini ketma-ket dastur asosida amalga oshirish lozim. Harakat sifatlarini aniqlash qobiliyati butun harakatni yoki ayrim qismlarni yuqori darajada bajarishni taʼminlaydi.

Quyidagi tavsiya etilayotgan metodik usullar yoki gimnastikachilarni koordinatsion qobiliyatini baholash, ilmiy asoslangan va birinchi tanlashda tatbiq etilgan:

1. Diqqat qobiliyatining testi va oʻtish uslubi.

Diqqat qobiliyatining testi gimnastikachilarni maʼlumotlarni qabul qilish qobiliyatini baholashga imkon yaratadi. Foydalaniladigan mashqlarni murakkabligi yoshiga qarab tavsiya etiladi.

Test quyidagicha bajariladi:

Gimnastikachilarga maqsad tushuntiriladi va tekshiruv mashqlarini oʻtkazish jarayoni, ketma-ketligi, mashqni butun bajarish zarur. Bundan keyin mashqni mustaqil bajarishga ruxsat etiladi va baholanadi. Agarda sportchi birinchi urinishda bajara olmasa, unga ikkinchi harakatga ruxsat etiladi. Gimnastikachilar birinchi urinishda bajarsa, 10 balldan baholanadi, ikkinchisi - 9 dan, uchinchisi - 8 balldan va xokazo.

Mashqni bajarishda qoʻyilgan xatolarga qarab bahoni kamaytirish:

0,5 – qoʻllar, oyoqlar va boshni tutishdagi ayrim xatolar.

0,6-1,0 – qoʻl, oyoq, bosh tutishdagi ayrim xatolarga yqʻl qoʻyish va harakat ritmini buzish.

0,2 - mashqdarni bajarishda toʻxtab qolish (1-soniyadan oshmaslik).

5,0 - mashqdan mashqga oʻtishda toʻxtash (1-soniyadan koʻp).

Gimnastika murakkab mashqlarini bajarish uchun turli harakat qobiliyatlarini ketma-ket dastur asosida amalga oshirish lozim. Harakat sifatlarini aniqlash qobiliyati butun harakatni yoki ayrim qismlarni yuqori darajada bajarishni taʼminlaydi.

Tayyorgarlik maqsadi ishining mazmunini belgilaydi. Tayyorgarlikning maqsadi, masalan, respublikaning terma jamoasida mas'uliyatli xalqaro musobaqalarda muvoffaqiyatli chiqishlar bilan Vatanimizning shuxrati va o'zbek sportini g'ururini ko'tarishdan iborat. Sportda bu intilish Olimpiya o'yinlarida, Jaxon va Evropa, Osiyo chempionatlarida, yirik xalqaro turnirlarda jamoa va yakka birinchiliklarda yutib chiqishdir.

**Yuqori darajadagi gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi
sxemasi**

Bosqich-lar		Saralash va bonlangʻich tayyorgarlik bosqichi		Maxsuslash-tirilgan tayyorgarlik bosqichi		YUqori muvoffaqiyatga erishish bosqichi			YAkuniy bosqich
Davrlar				Boshla n-gʻich maxsus-lashtirilgan tayyorgarlik	CHuqu r maxsu s-lashtirilgan tayyorgarlik	Usta-likka eri-shish	YUqo ri natija-larga eri-shish	YUqo ri nati-jalar barqa-rorligi	Natijalar-ning pasayishi
YOshi	Erkak	9 yoshgacha		12 yoshga cha	15 yoshga -cha	18 yoshgacha	18 yosh va undan katta		
	Ayol	8 yoshgacha		10 yoshga cha	13 yoshga cha	16 yoshgacha	16 yosh va undan katta		
Dastur		URM	Tayanc h elemen t-lar, ma-lakaviy dastur	Tayanc h kombin atsiyala r, malaka viy dastur	Maxsu s talaba-lar, FIJ dasturi	FIJ dasturi, maxsus talabalar, modeli kombinatsiyalar			Malakaviy dastur
Asosiy yuklama		Nazo -rat yukla -	Oʻsmir -lik dara-jasi	II daraja – SUN - SU		SU – XTSU			Daraja yuklamala ri

	malar i				
Mashgʻu- lotning tashkiliy shakllari	Bola- lar bogʻ- chasi, max- sus guruh- lar	Maktab seksiya -lari, BOʻS M	Maxsus sinflar, BOʻOZSM, BOʻSM	OSUM, terma jamoalar	SSU seksiyalari boshqarm ar

Bu maqsad gimnastikachi, trener va raxbarning birgalikda jiddiy faoliyat yuritishni belgilaydi.

Boshqachasiga aytganda, yuqori natijalar stoliga erishishga da'vo qilmaydigan gimnastikachining oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni ifoda etadi.

O'zbekiston Respublikasi mudofasi va xizmatiga tayyorgarlik, jismoniy barkamollikka erishish, salomatlikni mustaxkamlash – shular shug'ullanuvchi oldiga qo'yishi mumkin bo'lgan asosiy maqsad.

Gimnastikani yo'lini to'g'ri tanlab olish uchun bashora qilish – kelajak to'g'risida ilmiy asoslangan ma'lumotlar zarur.

Gimnastikada birinchi navbatda ixtiyoriy mashqlar mazmunini bashorat qilish muximdir. Misol uchun bunday bashorat Olimpiya to'tr yilligining boshida ko'rsatgichlarning o'zib ketuvchi tayyorgarligiga kiritish muhim ta'sir etadi – birinchi navbatda yangi elementlarga o'rgatishning rejalashtirilishiga.

Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish sxemasi

Tayyorgarlik maqsadi
Natijalarni bashorat qilish
Tayyorgarlik parametrlarini modellashtirish
Tayyorgarlik bo'yicha nomzodlarni tanlab olish
Tayyorgarlikni rejalashtirish
Tayyorgarlik dasturi
Tayyorgarlikni nazorat qilish
Tayyorgarlikni tuzatish

O'tganlarni tahlili gimnastikani rivojlantirish qonuniyatlarini ko'rsatadi, aniq bashorat uchun eng qulay vaqtni belgilovchi uning hozirgi paytda va kelajakdagi holati hisobga olinadi.

Mazkur sxema V.V.Kuznetsov va A.A. Novikovlar tavsiya qilgan qarashlarga muvofiq deb qaraladi.

Gimnastikachilarni tayyorlash tizimida rejalashtirish va dastur muhim ahamiyatga ega.

Rejalashtirishning asosiy maqsadi – vaqtida tayyorgarlik jarayonini tartibga solish, uning atijalarini nazorat qilish va baholay olish imkoniyati, tayyorgarlikni har qadamda boshqarish. Va oxirida kimni qisqa vaqt ichida trenirovkani tuzishda eng qulay variantlarni ayniqsa, o'rgatishni maqsadgi muvofiq usullarini topsa, o'sha g'alaba qozonadi. Vaqt bo'yicha gimnastikachining ko'p yillik tayyorgarligidagi barcha jarayonlar va uning alohida bosqichlari rejalashtiriladi. Sport formasining vujudga kelishi, dasturni o'zlashtirilishi, musobaqalar kalendari – buning hammasi aniq rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

Rejalashtirish istiqbolli, kundalik va tezkor, guruhli va individual bo'lishi kerak. Raxbar va trenerning rejasi gimnastikachining individual rejasidan farq qiladi (sport gimnastikasi darsligida batafsil berilgan).

Tayyorgarlik dasturi gimnastikachining mazkur bosqichidagi texnik mahoratini aniqlovchi elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar ro'yxatini, va harakat imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, oganizmning fukncional imkoniyatlarini kengaytirish uchun bir qator yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. YOrdamchi mashqlarga xoreografik tayyorgarlik vositalari, batutdagi mashqlar, UJT va MJT mashqlari va x.k.lar kiradi. Umumta'lim maktablari va Oliy o'quv yurtlari uchun ham dasturlar mavjud. BO'SM, BO'OZSM, OSMI uchun dasturlar sportga aloqador.

Tayyorgarlikda nazorat sport-texnik natijalarini tekshirishning davriy tizimini, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat va salomatlikni ko'zda tutadi. Keltirilgan har bir kategoriyalardan, ulardan qo'yilgan vazifaga qarab nazorat

turlari aniqlanadi. Misol uchun, texnik tayyorgarlikni nazorat qilishda alohida elementlar ya'ni, o'quv nazorat musobaqasida baho uchun bajariladigan butun bir kombinatsiyani o'rganib olish zarur bo'lgan yuklamalr sifatida bilish mumkin. jismoniy tayyorgarlikni trenirovka jarayonida nazorat yuklamalarini nazorat yuklamalarini qabul qilish yo'li bilan (musobaqa dasturidan olingan kuch elementlari, MJT mashqlari va x.k) va laboratoriya sharoitlarida (yetakchi mushaklar guruhining kuch imkoniyatlarini baholash) amalga oshirilishi mumkin. dispanserizaciya, tibbiy biologik tekshirish ham nazorat shaklidir. Tayyorgarlikni va uning aloxida bo'limlarini rejalashtirish, pedagogik va tibbiy-fiziologik nazorat masalasi katta e'tiborga loyiq va darslikda alohida bob va bo'limlar shuga atalgan.

Tayyorgarlik korreksiyasi – real imkoniyatlarni hisobga olib borilgan tayyorgarlik parametrlariga yaqin kelish uchun alohida qismlar tizimini to'g'irlash va aniqlik kiritish. Korreksiya qilish ko'rsatgichlarni pasayishiga (ob'ektiv qiyinchilikda paydo bo'luvchi imkoniyatlarga juda ortiqcha baho berish paytida) hamda ko'tarilishiga olib kelishi mumkin.

12.2. SPORT MAHORATIGA ERISHISH DAVRIDA GIMNASTIKACHI O'SMIRLAR BILAN ISHLASH XUSUSIYATLARI

Gimnastikachining sport mahoratiga erishish davri insonning biologik va ijtimoiy rivojlanishda muhim bosqichiga to'g'ri keladi. Bu davrdagi uch yillik tayyorgarlik jarayonida o'smir yigitga, erkakka aylanadi, maktabni tamomlaydi, o'rta ma'lumotga ega bo'ladi, kelajakdagi kasbini tanlaydi va nihoyat ma'lum imkoniyatlar mavjud bo'lgandan keyin sport ustasi, halqaro toifadagi sport ustasi bo'ladi. Bunda trener – murabbiy, trener – tarbiyachining roli katta ahamiyatga ega.

16-18 yoshli gimnastikachilarning morfofunktsional xususiyatlari. 16-18 yosh katta maktab yoshi yoki o'smirlikka kiradi. Bu davrda, qoidaga binoan, gimnastikachilarda jinsiy etilish shaxsiy og'irligi va tanasining uzunligini jadal

o'sishi kuzatiladi. 1,5–2 yil, 16 va 18 yoshning orasida gimnastikachilarning og'irligiga o'rtacha 14–18 kg va bo'yiga 13–17 sm qo'shiladi.

18 yoshda va undan keyin jinsiy etilishning yakunlanishi bilan jismoniy rivojlanish ko'rsatgichlari o'sish sur'ati ancha pasayadi. Skeletning asosiy qismlarida suyak qotishi yakunlanadi. Tananing eniga ortishi va mushak og'irligining jadal o'sishi kuzatiladi. SHuning uchun bu davrni ko'pincha ikkinchi davri deyiladi.

Bu vaqtgacha gimnastikachilarning mushak tizimi etarlicha rivojlanadi. Mushaklarning umumiy og'irligi tananing og'irligiga nisbatan taxminan 45% tashkil etadi. Nisbiy kuch ko'rsatgichi maksimumga yaqin. Bu gimnastikachini dinamik va statik harakterga ega murakkab kuch mashqlarni (yon tomondan qo'llarga tayanish, gorizontal tayanish va osilib tayanish) bajara olishiga yordam beradi.

O'smirlar yoshida tananing ko'pgina organlari anatomik rivojlanishi to'xtaydi, markaziy asab tizimining shakllanishi butunlay yakunlanadi. Bu esa sportga takomillashish uchun qulay shart-sharoit yaratadi.

Gimnastikachilar tayyorgarligi

Maqsad va vazifalar: o'qitish, tarbiyalash, funksional imkoniyatlarni oshirish

Tayyorgarlik shakli

Trenirovka shakli		Musobaqa shakli		Musobaqadan tashqari, trenirovkadadan tashqari shakli
<i>Tayyorgarlik turlari</i>	<i>Mashg'ulot xili (tipi)</i>	<i>Yordamchi musobaqa</i>	<i>Asosiy musobaqa</i>	<i>Nazariy mashg'ulot</i>
<i>Texnik</i>	<i>Razminkali mashg'ulot</i>	<i>Yondoshtiruvchi</i>	<i>Tanlab olingan</i>	<i>Gigienik tadbirlar</i>
<i>Jismoniy</i>	<i>O'quv mashg'ulot</i>	<i>Nazorat</i>	<i>Asosiy</i>	<i>Tiklovchi tadbirlar</i>
<i>Psixologik</i>	<i>Trenirovka</i>			<i>Tartibni tashkil qilish</i>
<i>Taktik</i>	<i>MJT</i>			<i>Ovqatlanishni tashkil</i>

				<i>qilish</i>
<i>Nazariy</i>	<i>UJT</i>			
	<i>Nazorat</i>			
	<i>Modelli</i>			
	<i>Tiklovchi</i>			

7-chizma. O‘quv trenirovka mashg‘ulotining turlari.

ISHNING MAZMUNI VA USLUBLARI

Ishning asosiy vazifalari. Mazkur bosqichdagi asosiy vazifalar quyidagilar:

1) Maxsus jismoniy sifatlarni yuqori darajada saqlash va rivojlanishi uchun sport ustasi dasturi kombinatsiyalar, birikmalar va elementlarni o‘zlashtirish;

2) Xalqaro va butunittifoq musobaqalaridagi chiqishlarda tajribaga ega bo‘lish.

Jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik gimnastika asboblari va asboblarsiz yondoshiruvchi – rivojlantiruvchi bir qator mashqlar va komplekslarni bajarish asosida tuziladi. Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlarga katta e‘tibor beriladi: mushak kuchi, egiluvchanlik, tezkor-kuch sifatlari va chidamlilik. Undan tashqari bu ish har bir trenirovka mashg‘ulotining oxirida (15–25 daqiqa) tizimli olib boriladi, bu bilan xaftasiga bitta-ikkita maxsus trenirovka o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Mushak kuchini rivojlantirish uchun shaxsiy – kuch mashqlari bilan birga turli og‘irliklardan foydalaniladi. Bu erda turli sikli komar va jiletlar kabi snaryadlar bilan mashqlar bajarish mumkin (16–17 yoshlilarda o‘z tanasi og‘irligining 15% dan ortiq bo‘lmasligi kerak).

Og‘irliklar bilan ishlaganda ularning og‘irligi gimnastikachi og‘irligining $\frac{3}{4}$ qismidan oshib ketmasligi kerak.

Texnik tayyorgarlik. Tayyorgarlikning bu bosqichida yangi elementlarga o‘rgatish davom ettiriladi. Lekin kombinatsiyalar va birkmalarning o‘zlashtirilishiga katta e‘tibor beriladi.

Kombinatsiyalarning kompozitsiyasi, mazmuni va bajarish usuli gimnastikachi-o'smirlarning individual xususiyatlariga va intilishiga mos kelishi kerak, bu esa mashqlarni ko'r-ko'rona ko'chirib olishni istisno qiladi. Xox u mashxur chempion bo'lsin, ijodda izlanish va uni namoyon qilishni nafaqat trenerdan, balki sporchining o'zidan talab qiladi.

Texnik tayyorgarlikni rejalashtirishda sport ustasi nomzodining har bir musobaqadagi kombinatsiyasida kamida bir-ikkita perspektiv (manzarali) elementlar yoki qiyinchiligi yuqori bo'lgan birikmalar bo'lishiga harakat qilish kerak.

Gimnastikachi o'smirlar bilan ishlashning ba'zi xususiyatlari. Gimnastikachi o'smirlar bilan ishlash shakllari, uslublari va mazmuni xuddi katta yoshli gimnastikachilar bilan ishlagandek.

Biroq ularning biologik rivojlanishi, jismoniy yetilishi tezligining ortda qolishi ba'zan gimnastikachining o'zini tutishda va sport ustaligining o'sishida aks etishi bilan karakterlanadi.

Gimnastikachi xulqining tipik shakllari kam kuzatilishi mumkin. bir tomondan o'smir o'ziga hamma narsani ep ko'ruvchi, diqqat markazda bo'lishga intiluvchi yosh bola rolini o'ynaydi, ikkinchi tomondan sinfdoshlari bilan o'zini solishtirib, o'zini jismoniy tomondan etuk emasligini sezadi va odamovi bo'lib qoladi.

Haqiqatda, sport zalida bu sirtidan paydo bo'lmaydi. Bu erda aksincha. Sport orqali o'spirin o'z fikriga ega bo'lishga harakat qiladi. Balog'at davriga etishning oldingi davrni davom ettirish va bunga erishishni jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'p trenirovka qilishga imkoniyat beradi.

Jinsiy etilish davri boshlanishi bilan, ayniqsa faol fazasida ish ancha boshqacha bo'ladi. SHu bilan bog'liq organizmni qayta qurilishi va tananing uzunligi va og'irligining jadal o'sishi harakatning vaqtinchalik diskoordinatsiya bo'lishigina olib keladi, qiyinchilik xissi tug'iladi, ko'pincha murakkab aprobatik mashqlar va kombinatsiyalar tugul yaxshi o'rganilgan mashqlarni bajarishda

qo'rqish paydo bo'ladi. Trenirovkada gimnastikachi har doimgidan tezroq charchaydi.

SHu vaqtda ma'lum bir mushak kuchining va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishida etishmovchiliklar seziladi, negaki ularning o'sish sur'ati keskin kamayadi.

YOshga qarab o'sishning oldindan ko'ra olish kerak va tayyorgarlikni shunga muvofiq tuzish va rejalashtirish kerak.

Jinsiy etilishning faol fazasi davri davomida (7–12 oy) yuklamalarning olib ketishi ustidan vrach-pedagogik nazorati muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Trener zarur paytlarda gimnastikachiga sezdirmasdan trenirovkaning ehtiyoj (avaylash)lash tartibini tuzish kerak, diqqatni ko'proq texnikani takomillashtirishga qaratish kerak. Bu vaqtda murakkab elementlarga o'rganishni minimumga nisbatan olib borish kerak.

Trenirovka jarayonini tashkil qilishning muhim paytiturli mushak guruhlariga yuklamalar berishning tiklanish va faol dam olish uchun ko'kkurash urlaridagi pauzalarning ishiga hisoblanadi.

Bu o'tkari paytda gimnastikachini musobaqalarda ishtirok etishidan vaqtincha ozod qilish chiqar kerak.

Sport mahoratiga erishish davrida gimnastikachi qizlar bilan ishlash xususiyatlari. Ayollar gimnastikasi rivojlanishining zamonaviy bosqichida 13–16 yosh, sportcha takomillashtirish ancha faol davri hisoblanadi. Bu davrda ma'lum qobiliyatlarga ega gimnastikachi qizlarning aksariyati nafaqa sport ustasi me'yorini bajaradi, balki respublikaning asosiy terma jamoasi tarkibiga hammadan qobiliyatli lari – jahonning yoshlar va asosiy terma jamoalari tarkibiga kiritiladi, bu vaqtda ayniqsa trenirovka va musobaqa yuklamalari miqdori va jadalligi ustidan, sportchi qizlarning psixologik holati ustidan pedagogik va vrach nazoratini jiddiy olib borish kerak.

Gimnastikachi qizlarning morfo–funktional xususiyatlari. 13–16 yoshni balog'atga yetishning oldingi va balog'atga etish davrining boshlanish davri deb qaraladi. 13 yoshda tananing uzunligi va og'arligining birdaniga

o'sishi kuzatiladi. Bo'y o'rtacha 5–6 smga (ba'zida 8–10 smga), og'irlik 4–5 kg.ga (ba'zi hollarda 7–8 kg.ga) ortadi. Tananing proporciasini birdan o'zgarishi tufayli ba'zi harakatlarning disskoordinatsiyasi, kuchga bog'liq ko'rsatgichlarning pasayishi kuzatiladi.

Gimnastikachi qizlar 14–15 yoshda jinsiz bezlar faoliyati aktivlashadi, qo'shimcha jinsiy belgilar rivojlanadi. Tana uzunligi va og'irligi o'sadi, lekin 13 yoshdagiga qaraganda o'sish sifati pastroq bo'ladi. Gimnastikachilarning harakat sifatlarida ba'zi asinxronlikda aks etadigan xodisalar qatorida chuqur ichki fiziologik qayta qurish sodir bo'ladi.

Organizmda o'sish gormoni dominant rolini o'ynaganda harakat imkoniyatlari garmonik va bir tekis rivojlanishi aniqlangan. Bu rivojlanish jinsiy gormon dominant bo'lishni boshlaganda buziladi.

16 yoshda jinsiy etilish davrida yana tananing og'irligi o'sishi sodir bo'ladi. Gimnastikachi qizlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatgichlari quyidagicha: bo'y $153 \pm 7,0$; og'irlik $43,1 \pm 6,6$; ko'krak aylanasi $76,4 \pm 5,8$ bu vaqtda gimnastikachilar tana og'irligi oshishini cheklaydigan maxsus dieta saqlashlari kerak. Trener bilan vrach gimnastikachining ovqatlanish tartibini, organizm uchun zarur ozuqalar, minerallar, tuzlar va vitaminlar miqdorini balansini aniqlashi kerak.

13–16 yoshli gimnastikachilarda tana organlarining anatomik rivojlanishi hali tugamagan bo'ladi. MAT (markaziy asab tizimi)ning shakllanishi davom etadi. SHuning uchun gimnastikachilarning psixikasi hali anchagina o'zgaruvchan bo'ladi. Havfli va jarohat havfi bo'lgan elementlar bilan bog'liq ishning ko'p miqdorda bo'lishi, sportchida nafaqat jismoniy, balki yuqori darajada psixik charchashni kelitirib chiqaradi.

Ishning asosiy vazifalari. Sport mahoratiga erishish bosqichida gimnastikachilar tayyorgarligining asosiy vazifalari:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning maqsadga qo'naltirilishi asosida ixtiyoriy dasturning murakkablashgan yo'nalishida texnik tayyorgarlikni kelgusida takomillashtirish.

2. Harakatlar “maktab”ida xoreografik tayyorgarlikni takomillashtirish, artistlik va aniqlikni ishlab chiqish.

3. Sport texnikasi ishonchliligini va butun ittifoq va xalqaro musobaqalari sharoitlarida mustahkamligini oshirish.

Jismoniy tayyorgarlik. Gimnastikachi qizlarda xuddi gimnastikachi o'smirlardagi singari jismoniy tayyorgarlikni maxsus jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi bo'yicha mashqlar va majmualardan topgan. Bu yo'nalishda ishlash bu bosqichda eng muxim bo'lgan umumiy funksional tayyorgarlikni oshirish va maxsus chidamlilikni ishlab chiqish masalasi bilan birga olib boriladi. Bu masala ayniqsa, oxirgi yillarda, qachonki, erkin mashqlarni oxirida murakkab akrobatik birikmalarni bajarish zaruriyati bo'lganda paydo bo'ladi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanishi tezkor-kuch sifatlari, sakrovchanlik, gavda va elka kamari mushaklarining tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish va takomillashtirish yo'lidan boradi (qo'shpoyada mashqlar kompozitsiyasi talablari munosabati bilan – kombinatsiyalar 14 elementgacha uzayadi). Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi ustidan tizimli nazorat katta e'tibor qiladi. U gimnastikachining, MJTning differencialangan individual karakteristikasini oshishga yordam beruvchi jismoniy sifatlarni rivojlanish jarayonida muvofiq tuzatishlar kiritish testlarning ilmiy asoslangan tizimlari yordamida amalga oshiriladi.

Texnik tayyorgarlik. 13–16 yoshli gimnastikachi qizlar texnik tayyorgarligining asosiy xususiyatlaridan birini o'z ichiga oladi. Bu davrda ixtiyoriy dasturning murakkab, xavfli elementlarni o'zlashtirish ustidan faol ish olib boriladi. Bunga asos bo'lib: tananing unga katta bo'lmagan og'irligi, harakat tezligi va mushak kuchiga nisbatan yuqori ko'rsatgichi, qo'rquvsizlik (ayniqsa 15–16 yoshgacha) hisoblanadi. Bu yoshda gimnastikachilar nafaqat ma'lum (mashxur), balki yangi, ilgari bajarilmagan elementlarni ham o'zlashtiradilar (brevnoda Korbut saltosi, Korbut petlyasi va Burda va S.Diomidovaning qo'shpoyadagi vertushkasi va boshqalar).

Ijro etish maxoratini takomillashtirishga jiddiy e'tibor qaratish kerak. Barcha dasturlarni, shu bilan birga eng murakkab elementlarni va artistik ijro etish bilangina yuqori natijalarga erishish mumkin. SHu maqsadda xoreografiya vositalaridan keng foydalaniladi. Har bir mashg'ulotda, hattoki musobaqa davrida ham xoreografik razminka (30–35 daqiqa) bo'lishi shart.

Umumiy xoreografik razminkaning davomi sifatida brevnoda raqs qadamlari, siltashlar, burilish va sakrashlarni seriyali bajarishlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Butunittifoq va xalqaro masshtabida, shaxsif jamoa musobaqalarida 13–16 yoshli gimnastikachi qizlarning qatnashi munosabati bilan chiqishlarning ishonchlilik va mustaxkamlik roli oshmoqda. SHu maqsadda musobaqadan 1,5–2 oy oldin o'zlashtirilgan ko'pgina elementlar va kombinatsiyalar kiiritilgan musobaqa kombinatsiyalarini aniqlashtirib olish zarur.

Ishning shakli. Mahoratga erishish bosqichida gimnastikachilarning ish qobiliyati ancha yuqori ko'rsatgichlarga etadi. Ular tomonidan bajarilgan element va kombinatsiyalarning hajmi gimnastikachi – o'smirlar yuklamasiga nisbatan taxminan 1,5 martaga oshib ketadi. Ko'p yillik kuzatishlar gimnastikachilarning trenirovka yuklamalirini ko'tarilishiga moyilligini aniqladi. SHu o'rinda gimnastikachilar tayyorlashning zamonaviy izimini xususiyalaridan birini ya'ni ish hajmi oshishining sur'atini ayniqsa, butun kombinatsiyaning soni bo'yicha kamayishda paydo bo'lishini ta'kidlash joiz. Bu ayollar gimnastikasi ko'pkurashi dasturining keskin murakkablashishi bilan bog'liq, demak nafaqat jismoniy, balki psixologik yuklamalring ko'p miqdorda oshishi bilan ham bog'liq.

SHuning uchun trenirovka ishini rejalashtirish va amalga oshirishda trener va sport vachiga katta ma'suliyat yuklatiladi. Gimnastikachi qizlarning bu yoshdagi fiziologik va psixik xususiyatlari ayniqsa, trenirovkaning birxilligida natijalar o'sishining sekinlashishiga olib keladi.

SHuning uchun yillik davrni rejalashtirganda albatta yuklamalrni almashtirib turish kerak (“mayatnik” prinsipi). YUklamalring katta miqdorini, musobaqa jadvaliga muvofiq, kamaytirish bilan almashtirish kerak.

Mahoratga erishi bosqichida ba’zi ko’pkurash turlari ish miqdorini taqsimlashda ma’lum qonuniyatlar paydo bo’ladi.

Gimnastikachi qizlarning mashq qilganligining yuqori darajasiga muvofiy musobaqa davrida kombinatsiyalarning umumiy miqdoriga nisbatan quyidagilar keltirilgan.

15–16 yoshli gimnastikachi qizlar trenirovkasini ularning salomatligi ya’ni xayz ko’rish davridagi xususiyatlarini ham xisobga olib rejalashtirish kerak. Tadqiqotda gimnastikachilar xayz ko’rish hisobiga ish qobiliyati darajasining o’zgarishi ko’rsatilgan. Katta miqdorli yuklamalar bilan trenirovka qilishining va musobaqalarda qatnashishining eng qulay davri 19–21 kuni hisoblanadi.

13–16 yoshli gimnastikachi qizlar bilan ishlashda tarbiyaning o’ziga xosligi, 13-14 yochga kelib sport ustasi me’yorini bajargan gimnastikachi qizlar jiddiy trenirovka ishi yo’lidan o’tadilar. Faqatgina maqsadga intiliuvchan, intizomli, irodasi kuchli bo’lgan sportchilargina bunday maxoratga ega bo’lishi mumkin. Trenirovka jarayonining o’zi va musobaqalarda ishtirok etish gimnastikachining bir qator, xislatlarni ishlab chiqadi: odatdagidan ancha katta odamlardagidek motivaciyaning yuqori darajasi, irodaviy o’zini nazorat qilish, mustaqillik, stress holatda psixik mustaxkamlik. SHu vaqtning o’zida sportchi qizlar doimo trener murabbiy tomonidan boshqarilishi va qo’llab quvvatlanishini talab qiladi. Sportchi bilan trenerning o’zaro munosabatlari ko’pincha gimnastikachining ijodiy o’sishi va uning sportda uzoq vaqt turishini belgilaydi. 13–16 yosh gimnastikachi va trenerning o’zaro faoliyatlarini yaxshi natijalarda saqlab qolishi uchun qiyin bo’lgan yosh hisoblanadi. Bu paytda ayniqsa, trener o’zining xulq-atvori, axloqi, tanbexlariga ahamiyat berishi kerak. O’z obro’sini, to’liq ishonchni va o’zaro xurmatni saqlash – kelajakdagi samarali ishning zarur

shart-sharoitidir. Ko'pgina gimnastikachilar va trenerlar bu davrdan muvoffaqiyatli o'tadilar.

Oxirgi yillarda keng tarqalgan ikki trener: ayollar va erkaklarning birga jamoa bo'lib ishlash tajribasi gimnastikachilar bilan ishlashda katta foyda keltiradi. Bu yosh gimnastikachi qizlarning garmonik tarbiyasida samarali sharoit yaratadi.

Gimnastikaga o'rgatishda psixologiya.

Sport gimnastikasida harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni muhim, hammasidan oldin koordinacion, psixologik qiyinchiliklarni yechish bilan bog'liq. Bu qiyinchiliklarni yengish maqsadida, o'rgatishning asosiy sharoiti sportchining koordinacion imkoniyatlarini muntazam takomillashtirishi hisoblanadi. Ba'zan yillar mobaynida sportchi koordinacion imkoniyatlarini takomillashtirilmagani uchungina mahoratning o'sishi pasayadi.

Qiyinchilikning muhim guruhlariga xavf bilan bajariladigan mashqlar bilan bog'liq qiyinchiliklar kiradi. Bunday mashqlarni o'rganayotganda sportchi vahima va qo'rquv ko'rinishidagi o'ta psixik zo'riqishga uchraydi. Psixik zo'riqish murakkab harakatni bajarishga tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan omil. Biroq u sportchining harakat va psixik faolligining pasayishiga chegarasiga ega.

Psixik holatni zo'riqishini profilaktika qilishda tayyorgarlik va ixtiyoriy mashqlar, maxsus yordamchi snarayadlar va shunga o'xshashlarni keng qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Harakat koordinatsiyalarining turli-tumanligi, bir tomomndan, ham harakatni bajarishdagi aniqlikka yuqori talablar, boshqa tomondan – sportchilarda mushak harakat tasavvuriga mos keluvchi rivojlanishning va shakllanishning muhimligiga sabab bo'ladi. SHuning uchun oxirgi yillarda ideomotorli trenirovka deb nomlangan uslubiyotni topib, ko'p qo'llanilmoqda. Oxirgi moxiyat sportchilarda bajarayotgan harakatni faol ko'rsatish imkoniyatini maqsadga qaratib rivojlanidan iborat.

Nihoyat, psixologiyada eng qiyin masala, sport gimnastikasiga o'rgatishda harakatni anglash omili bilan bog'liq.

O'rgatish jarayonida trenerning pedagogik ko'rsamalari birinchi o'rinda, trenirovka va o'qitishning turli fazalarida bajariladigan harakat tartibi shaklini ongli va ongsizlik bilan nisbatini qanday bilish kerakligida o'z bilimiga tayanadi.

Maqsadga qaratilgan fe'l-avor (faoliyatda) tashkil qilish to'g'risidagi xozirgi tasavvur onglilik tartibi har doim tanaffusli ongsizlilik esa - to'xtovsizilgi to'g'isida guvohlik beradi. SHuning uchun tartibga solishning ikkala shakli har doim harakatlar boshqarishda qatnashadi. Lekin trener faoliyat jarayonida sportchini faqat tartibga solishning onglilik shakli asosida boshqaradi. Buning natijasida mazkur masala harakatga o'rgatish pedagogikasida birinchi darajali mazmunni xal qiladi.

Musobaqa ishonchliligini baholash.

Sportchining musobaqa ishonchliligi dyeganda, oldin bo'lgan trenirovka faoliyatida natijaviyligi bo'yicha mos keluvchi, musobaqa sharoitida xatosiz to'xtovsiz faoliyat tushuniladi. Musobaqa sharoitida natija pasaygan barcha holatlar sportchining ishdagi ishonchsizlik faoliyatini harakterlaydigan otkazlar deb qarash kerak. Ishonchsizlikni bunday izoxlanishi, "turg'un" barqarorlik faoliyat tushunchasini farqlashga imkon beradi. Turg'unlikni ishonchlilikning asoslaridan biri deb qabul qilish zarur. YA'ni musobaqaning murakkablashtirilgan sharoitlarida ishni xususiyatga qarab to'xtamasdan bajarish. Sport gimnastikasida musobaqa ishonchliligi muammosi o'sha muhim hisoblanadi, avvalo psixologik omilni kuchdagi ifodasida.

Ishonchlilikni o'rganish uchun sportchining ishonchsizlik faoliyatidagi asosiy sabablarni aniqlashdan boshlash kerak. Buning uchun trener barcha omadsiz musobaqa harakatlarini xisobga olish kerak. Keyin har bir omadsizlikni ma'lum sxema bo'yicha psixologik tahlil ishlab chiqiladi: musobaqa jarayonida, musobaqadan oldin bevosita omadsiz urinishlarni bajarishdan oldin sportchining kechinmalar, xususiyatlari, mashqlar jarayonida psixik reguliyაციyalarining xususiyatlari va x.k. So'rov va shaxsiy kuzatish natijalari asosida omadsizlik sabablari xulosa qilinadi.

Musobaqada omadsizlikning psixologik tahlili natijasida trenerning ish xujjati hisoblangan maxsus karta kiritshi kerak. Har bir xodisani ishonchlilik psixologik holati bilan tahlil qilish muhimdir. Trener mazkur omadsiz urinishlar tasodifiy yoki tabiiyligini aniqlashi kerak. Bunda tasodifiy, kam extimolilik, oldindan ko'ra olmaslik lekin, biron sababga ko'ra tushunishdan chiqish kerak. SHunga muvofiq omadsizlik ikki guruhga bo'linadi. Bu ikki guruhdan uchta kichik guruhlarga ajratiladi: shaxsiy psixologik reguliyaciyaning buzilishi bilan bog'liq omadsizlik; psixologik tartib sabablariga ko'ra ish qobiliyatining vaqtinchalik pasayishi bilan bog'liq omadsizlik; "turg'unlik shkastlanishidagi aniqlik" asosi bo'yicha.

Omadsizlikni tartibini keltirilgan sxema bo'yicha tizimli o'tkazilishi ularning harakterli sabablarini aniqlashga va gimnastikachilarning musobaqa ishonchliligini oshirish bo'yicha profilaktik tadbirlarni muvofiq ravishda ishlab chiqish va amalga oshirishga yordam beradi.

12.3.SPORT GIMNASTIKASI MASHG'ULOTINING ILMIY VA TIBBIY- BIOLOGIK TA'MINOTI

Vrach nazorati

Gimnastikada vrach nazorati shug'ullanuvchilar guruhlarini sistematik dispanser kuzatuvi, musobaqa va o'quv trenirovka mashg'uloti jarayonida o'tkaziladigan vrach pedagogik nazorati; musobqa va mashg'ulot o'tkaziladigan joyning kundalik nazorati (zallar, echinish xonalari, dush xonalari, xojatxona va boshqa binolar); musobaqalarda tibbiy sanitar xizmati; sportda jarohatlanish profilaktikasi; targ'ibot-tashviqot ishlarini ko'zda tutish kerak.

Keyingi yillarda malakali gimnastikachilarni tayyorlashda tibbiy biologik ta'minotning kompleksli tizimi shakllandi. Unga chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv (CHTT), bosqichli kompleksli tekshiruv (BKT), kundalik tekshiruv (KT)ni o'z ichiga oladi.

Bu ishlarning hammasi dispanser vrachlari guruhi va gimnastika bo'yicha ilmiy xodimlar hamda trenerlar tomonidan amalga oshiriladi.

Yiliga 2 marta o'tkaziladigan CHTT (chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv) tayyorgalik va musobaqa davrining boshida, sportchilar yig'inlarda kundalik tartibning analizi, terapevt ko'rigi, siydik va qonning klinik tahlili, ko'krak qafasi rentgeni, elektrokoordiogramma, vrach mutaxassislar konsultatsiyasi, shu jumladan endokrinolog nazoratidan iborat.

Gimnastikachilarni antropometrik tekshiruvdan o'tkazish CHTning zarur qismi hisoblanadi. Bunda gimnastikachi tanasining proporsiyasi to'g'risida, tananing turli og'irliklari (yog', mushak, suyak) nisbati to'g'risida, yog' qatlami topografiyasi to'g'risida va x.k. to'la ma'lumot olish juda muximdir.

Gimnastikachining mashqlanganlik darajasi va organizmning funksional holatini baholash uchun CHTT va BKT o'tkazilganda maxsus tes yuklamasidan foydalaniladi: majburiy erkin mashqlarni 3 minutli vaqtda dam olish bilan ikki martadan bajarish. Razminka va test yuklamasini boshlashdan oldin (tinch holatda) gimnastikachining pulsi, arterial bosimi o'lchanadi, elektrokoordiogramma, qon klinik-bioximik tahlil (eritrotsitlar, gemoglobin, glyukoza, siydikchil) elektromiotopometriya qilinadi, oddiy va murakkab harakat razryadlari tekshiriladi. Birinchi bajarilgan erkin mashqlardan so'ng puls va arterial bosim takroran bajarilgandan so'ng esa – yuqorida ko'rsatilganlarning hammasi registratsiya qilinadi. Gimnastikachi 30 daqiqalik dam olgandan so'ng yana bir marta barcha ko'rsatkichlari registratsiya qilinadi. Mazkur o'lchovlarning barchasi taqqoslanib (yuklamagacha, tes yuklamasidan keyin va tiklanishdan keyin) organizmning tegishli tizimi holati to'g'risida xulosa qilinadi.

Vrachlar trenerlar va ilmiy xodimlar bilan olingan natidjalarni muxokama qilgandan so'ng, sportchi oganizmini o'ziga xos yuklamaga ko'nikishi to'g'risida, uning potensial holatlari to'g'risida xulosa qiladi va trenirovka yuklamasi korreksiyasi bo'yicha tavsiya beradi.

KT (kundalik tekshiruv) zarur paytlarda o'tkaziladi (oyiga 2 maradan kam bo'lmasligi kerak). KT dasturi ancha oddiy uslublar va sinolvrani (gimnastikachining funksional imkoniyatlarini mos keluvchi yuklama) o'z

ichiga oladi. Gimnastikachi organizmining terinrova yuklamalariga ko'nikish tizimini bahosi uchun yaxshi natijalar morforaciya qilingan orto-proba sinovini qo'llashga imkon beradi.

Bu sinov quyidagicha o'tkaziladi: gimnastikachi 2-3 daqiqa gorizontal holatda yotadi, uning pulsi va arterial bosimi o'lchanadi. Keyin gimnastikachi devordan bitta oyoqning o'lchamiga eng masofada turadi (oyoqlar teng bo'lishi kerak) va unga orqa bilan suyanib turadi (dumg'aza qismiga diametri 12 sm bo'lgan valik qo'yiladi) va bo'shashadi. Tananing egilgani polga nisbatan 750ni tashkil etadi. 3 daqiqadan keyi puls chastotasi va arterial bosim registraciya qilinadi. Keyin gorizontal holatdagi va orto holatdagi olingan o'lchovlar solishtiriladi.

SHu tarzda vrach o'z vaqtida vegetativ funksiyalarni ilk marotaba buzilishi, juda charchash, emocional zo'r berish va x.k.larni aniqlash mumkin. Olingan ma'lumotlar asosida vrach trener bilan birga kundalik trenirovka yuklamalari va tiklanish vositalariga tuzatishlar kiritadi. Bunday sinov juda qulay, u yotgandagi va turgandagi pulslar farqi daqiqasiga 40 martadan oshmasligi kerak.

KTni o'tkazish uchun elektromiotonometriya uslubi ancha samaralidir. U ayniqsa, lokal harakterdagi trenirovka yuklamalarini ko'chirish darajasini operativ nazorat qilishga sharoit yaratadi (masalan, tanib sakrashni trenirovka qilganda oyoq kafti va boldir mushaklarida).

Ortosinov va elektromiotonometrik tadqiqot ayniqsa ertalab va trenirovkadan keyin birdan o'tkazish maqsadiga muvofiqdir.

Jarohatlanish profilaktikasi, birinchi yordam ko'rsatish va tiklovi tadbirlar. Sport gimnastikasida jarohatlanish darajasi juda yuqori. Biroq, vrachlar, trenerlar bilan birgalikda jarohatni oldini olish to'g'risida ish olib borilsa, gimnastikachilarni jarohatlanishi ancha kam uchraydi. Aynan shuning uchun har bir o'qituvchi va trener jarohat sabablarini yaxshi bilishi kerak.

Ko'pincha gimnastikachilarda ma'lum bir vaqtga qisman yoki butunlay ish qobiliyatidan maxrum qiluvchi bo'g'imlar cho'zilishi va lat yeyishi uchrab

turadi. Bunda barcha jarohatlarning 70% gimnastikachilar qo'llarida yuz beradi. Jarohat olishning sabablari yoki shart-sharoitlari ko'pincha mashg'ulot o'tish uslubiyatini vaqtida xato va kamchiliklar hisobiga yuz beradi (barcha jarohatlarni 60%). Bundan tashqari jarohat olishga zallarning moddiy–texnik tomondan to'liq ta'minlanmaganligi (paralonli chuqurliklarning yo'qligi, lenta, yaroqsiz snaryadlar, yorug'lik va matlarni yaxshi emasligi), shug'ullanuvchilarni yaxshi tashkillashtirmaslik, trener va gimnastikachilarning vrach tavsiyalarini bajarmasligi va x.k.lar ham sabab bo'ladi.

Xatto qo'l va oyoqlardan birotasini bir oz shikastlanishi ko'pincha jiddiy jarohatga sabab bo'lishi mumkin. Gimnast shikastlangan qo'l yoki oyog'ini avaylab, tanasining barcha og'irligini sog'lom qo'l yoki oyog'iga o'tkazadi, natijada jiddiy jarohatga olib keladi. Bo'g'im va mushaklarning cho'zilishi va uzilishi mushak apparatining funksional imkoniyatlarini ortishi yoki harakat amplitudasi ortib ketganda sodir bo'ladi (tirsak yoki tizza bo'g'imlarini ortiqcha bukish, keskin, xaddan tashqari bukish va x.k.).

Trenerlar va gimnastlar birinchi yordam qoidalari, reabilitatsiya va tiklanish asoslari bilan yaxshi tanishib chiqqan bo'lishi kerak.

Mushak va paylar uzilganda yoki zo'riqqanda avvalo jarohatlangan joyni xlor etil bilan artib, muzli xaltacha qo'yiladi yoki sovuq suvni oqqizib qo'yish kerak. Keyin qo'l yoki oyoq chiqqanda uni gimnastikachi uchun qulay holat qimirlamasligini ta'minlash kerak.

Tibbiy xodim kelguncha chiqqan joyni umuman mumkin emas.

YOpiq sinish bo'lganda, singan qo'l yoki oyoqni immobilizatsiya o'tkazish, ochiq sinishda – avvalo qon ketishini to'xtashi va yumshoq sterilanga bog'ich qo'yish kerak.

Menisk jarohati shubxasi tug'ilganda oyoqni bukish (majburan) mumkin emas, muz va siqib turuvchi bog'ich, immobilizatsiya zarur.

Gimnastikachilar yiqilganda xatto qisqa vaqt ichida xushidan ketish, bosh suyagi va miya jarohati bo'lishi mumkin (miya chayqalishi, boshning oshishi yoki miyaning lat yeyishi). Jabrlanuvchi birinchi yordam berganda uning

boshiga (soyagina ko'tarib) muz solingan grelka qo'yish zarur, nashatir spirtini xidlatish, zarur bo'lganda sun'iy nafas berish kerak va tibbiy yoradmnini chaqirish kerak.

Gimnastikachining umurtqa pog'onasi shikastlanganda shitga (taxta yoki mat)ga yotqizish kerak. Jabrlanuvchini ko'tarish yoki o'tkazish qat'iyan man qilinadi.

Gimnastikachining lat egan joyi xlor etil bilan namlantirilib (xlor etilli ampulani lat egan joyda 30-40 smda 1-2 daqiqa ushlab turiladi) keyin siqib turuvchi bog'is bilan bog'lanadi. Xlor etil yo'q bo'lsa, lat yegan joyni muzdek narsa (muz, qor, suv) 3-2 soat davomida 15-20 daqiqa tanaffus bilan qo'yiladi.

Kaftdagi qavariqlarni yorilishi - gimnastikachilarda juda ham tez uchraydigan jarohatdir. Ayniqsa ularni ifloslanishi xavflidir. Flegmonoznoe yallig'lanish yoki yorilish kabi chiqish mumkin. SHuning uchun gimnastikachilar qavariqlarga diqqat bilan qarashlari krak.

Qavariqlarni profilaktika qilish uchun tarkibida ozuqlantiruvchi krem bo'lgan sovun bilan qo'llarni yaxshilab yuvib, undan so'ng krem surtish kerak.

Xaftada 1-2 marta sodali vanna qilish tavsiya etiladi (3 litr iliq suvga 1 choy qoshiqda ichimlik sodasi), bundan keyin qavariqni chiqib qolgan joylarini pemza bilan asta-sekin tozalash kerak (lezviya bilan kesish mumki emas).

Trenirovkada tayanish va osilishning ketma-ketligining to'g'riligi qavariqlarni yorilishini oldini olish choralaridan biri hisoblanadi.

Har qanday kasallik yoki jarohatlanishdan keyin vrach tavsiyaga ko'ra, gimnastikachilar uchun ma'lum vaqt reabilitaciya davri zarur.

Gimnastikachilarni tayyorlash tizimida ish qobiliyatini ko'tarish va tiklanish jarayonini tezlatishning tibbiy-biologik vositalarini kompleksli qo'llash avvalambor asab-muskul apparatining yurak-qon tomir tizimi, analizatorlar faoliyati tizii funksional holatini tiklashga va shu bilan birga kuch, tezkorlik, epchillik, maxsus chidamlilikni tiklashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Bir vositani ko'p vaqtgacha qo'llash, tiklash samarasini pasayishiga olib keladi.

Tiklash vositalari kompleksini tuzishda birinchi umumiy vositalarni, keyin esa ma'lum bir joyga ta'sir etuvchi vositalarni qo'llashni hisobga olish kerak. Tiklash vositalarini samaraliligini ko'pincha oldingi yuklamaning hajmi va jadalligiga bog'liq. 2-3 kun katta hajmli ishni bajargandin keyin umumiy ta'sir etuvchi vositalarni qo'llash maqsadga muvofiq (suv procedurasi bilan massaj, kontrast vanna va x.k.). Ma'lum bir joyga ta'sir etuvchi yoki unga katta bo'lmagan yuklamadan keyin samarali hisoblanadi.

Turli tiklash vositalaridan ayniqsa to'liq hajmlarda kompleksli qo'dalashni trenirovkaning eng katta yuklamalari va musobaqa davrida qo'llash zarur.

12.4.GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASHNI BOSHQARISH

YUklamalarni jadallashtirish usullari gimnastikachilarni markazlashtirilgan tayyorgarlikni tizimini umumiy ta'rifi.

Ta'minlash turi, saralash va iqtidorlarga ko'mak berish, tashkil qilish va boshqarish, tayyorgarlikni rejalash. O'quv-mashg'ulotlarda yig'ilishlarni uyushtirish: yig'ilishlarni turlari, tashkiliy va usuliyat xususiyatlari, joylarda ishlaganlarni rejalarini bajarilishini nazorat qilish (musobaqalar orasida) gimnastikachilarni (ayollar) xususiyatlari.

Tayyorgarlikni maqsadi.

1. Bo'lajak natijalarni bashorati
2. Tayyorgarlikni qirralarini xujjatlari
3. Tayyorlashga nomzodlarni saralash
4. Tayyorlashni rejalashtirish
5. Tayyorlashni dasturi
6. Tayyorlashni nazorat qilish
7. Tayyorlashga o'zgartirishlar kiritish

Hamma bo'lajak ishni maqsad bilan aniqlash mumkin.

Masalan: Respublika terma komandasini halqaro ma'sul musobaqalarni tayorlab Vatanni bayrog'ini elga tanitishdan iborat bo'lishi mumkin.

Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish.

1. Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarishni ko'p yillik boshqarish jarayoni. Gimnastikachilarni tayyorlashda ko'p yillik reja-talablar, ko'p yillik tayyorgarlikning etaplari (bosqichlari, vaqtlari).

Vazifalar, shug'ullanuvchilar, mashg'ulotlar dasturi, har bir bosqichni mashg'ulotlarining tashkiliy shakllari, tayyorlashni boshqarish qismlarini tizimini ta'rif. YUqori malakali gimnastikachilarni o'rnakli nusxa ta'rif: texnika, jismoniy, ruhiy tayyorgarligi, badan tuzilishi, fiziologik faoliyati.

Gimnastikachilarni tayyorlashni shakllari: mashg'ulot, musobaqaga mashg'ulotlardan tashqari. Tayyorgarlikni turlari. Tayyorgarlikni vazifalari, vositalari. Gimnastikada tayyorgarlikni asosiy printsiplari (qoida-talablari). Mashg'ulotlarni rejalash. Mashg'ulotlarni mezonlari. Mashg'ulotlar qikli (bir doira), mezonlarni (vaqt).

Gimnastika mashg'ulot yuklamalari (nagruzka): hajmi va jadallashishi. YUklamani hajmini va jadalligini aniqlaydigan dalillar, mashg'ulotlarni yuklamalarini aniqlaydigan asosiy ko'rsatkichlar va ularni belgilash qoidalari. Yirik halqaro turnirlarda, Evropa va jaxon chempionatlarida, Olimpiya o'yinlarida shahsiy va komanda birinchiligida yuqori pog'onaga intilish - bu sport sohasida maqsad. Rahbarlarni, murabbiylarni va gimnastilarni mashaqqatli ishlarini – bu maqsad mo'ljallaydi.

Boshqa gimnastikachilarga qo'yiladigan maqsad boshqacha bo'ladi: yuqori pog'onaga chiqish va xokazo, jismoniy kamolotga erishish, sog'lomlikni mustahkamlash-mana shunday turli maqsadlar bo'lishi mumkin.

Gimnastikaning rivojlanish yo'llariga aniqlik kiritish uchun, gimnastika bashorati kerak-bu esa ilmiy asoslangan kelajak ma'lumotlar. Gimnastikada birinchi navbatda erkin mashqlarni mazmunini bashorati mumkin. Masalan, Olimpiya o'yinlarda yutuqlarga erishish uchun boshqalarga nisbatan

kombinatsiyalar turt yil oldin keyin qanday o'zgarishlar yuz berishini bilish muhim. Masalan, O.CHusovitina tayanib sakrash mashqini qanday usulda bajarib g'alaba qozonishi mumkin, ma'lumki, shu mashqni namoish qilish o'z-o'zidan bo'lavermaydi, buning uchun yillar kerak. O'tmishni o'rganib, yangilik kiritish bu qonunchilik gimnastikada oldindan bo'lajak turt yillik o'zgarishlarni bashorati-solishtirish usuli, mutahasislarni baholashlari va modellash usullari, mashhur gimnastikachilarni ko'rsatgichlarini o'rganib kelajak gimnastikachilarni modelini aniqlash mumkin.

Tayyorlashni qirralarini modelini tuzish - bu mashg'ulot yuklamalarini, mashg'ulotlar sonini, musobaqalarni sonini aniqlash va bularni ijrosini ko'rsatmalarini boshqalar bilan solishtirganda modeli chiqishi mumkin.

Model nusxasiga gimnastikachining tuzilishi, faoliyati, jismoniy va texnik tayyorgarligi, ruhiy holati, musobaqa natijalari, kombinatsiyada yangiliklar va ijro etish mahorati kiradi.

Saralash muammosi terma komandaga nomzodlarni izlashda, gimnastikachilarni ko'rsatmalari asosiy modelga mos kelishiga olib boradi. Bularni musobaqalarda ko'rsa bo'ladi. Har bir nazorat mashqlarini bajarishda va turli ayyorlanish bosqichlarida test nazorat ko'rsatgichlari ma'lumot va ularni asosiy nusxa-model solishtirish saralash muammosini hal qiladi. Tajribali murabbiylar shartli dastur bilan chegaralanmay doim izlanishda bo'ladilar. Bu esa yangilik yaratishda, ilgarilab yurishda o'z samarasini beradi. Iqtidorli gimnastikachilarni aniqlash va to'rt yilda nimalarga qodir bo'lishlari bu jiddiy ish. Tayyorlash tizimida rejalash va dastur muxim ahamiyatga ega.

Rejalashni asosiy maqsadi – tayyorlash jarayonini boshqarish, kimki qisqa vaqtda eng kerakli mashg'ulotlarni tuzilishini topsa, izlantirishni usullarni topsa – shu g'alabaga ega bo'ladi. Vaqt darajasida gimnastikachilarni tayyorlanishi rejalaniadi va ko'p yillik tayyorgarlikda uning ayrim bosqichlari, gimnastikachilarni tayyorlanishida ko'p yillik tayyorgarligida, 1 yillik vaqtdan to urinishdan, 1 mashg'ulot, haftalik mikroisklgacha sportga oid hajmni rejalash kerak.

SHaxsiy va guruh uchun tez xal qilinadigan va joriy oldindan natija berishni mo'ljallashli rejalar bo'lishi mumkin. Gimnastikachilarni rejasi raxbar va murabbiylarni rejasidan farq qiladi.

Tayyorlashning dasturi organizmining qobiliyatini, harakatlanish ko'nikmalarini oshirishdan turli element, ularni bir-biriga ulanib bajariladigan mashqlar, majmualar, jismoniy tayyorgarlikni oshirishlikkacha kiradi. Qo'shimcha yordamchi mashqlarga xoreografiya, batutda mashqlar, UJT va mashqlar MJT mashqlari kiradi. Oliygothlar, maktablar uchun dasturlar mavjud. Oliy sport maxoratini oshirish matablari, bolalar o'smirlar sport maktab dasturlari bor.

Sportchilarni tayyorgarligini tekshirish uchun turli nazoratlar bor. Ularni jismoniy, texnik, organizm faoliyatini holati va xokazo ko'rsatgichlarni nazorat qilish mavjud, rejani bajarish, natijalar.

Aniqlanishlar, ayrim bosqichlarda tuzatishlar, o'zgartirishlar, xatolarga qarab ko'tarish va pasaytirish mumkin. Bu gimnastikachilarni yutuqlari, ko'rsatmalari, holatlari, jismoniy tayyorgarlik, ko'nikmalar, musobaqalar natijalari asos bo'lishi mumkin.

NAZORAT SAVOLLAR:

- 1.Sport tanlovi, sport yo'nalishi, sport saralashga ta'rif bering.
- 2.Rejalashtirishning asosiy maqsadi.
- 3.Tayyorgarlik korreksiyasiga ta'rif bering.
- 4.“Trenirovka” tushunchasiga ta'rif bering.
- 5.Gimnastikachi qizlarning morfo-funksional xususiyatlari.
- 6.Vrach nazoratining ahamiyati.
- 7.Tayyorgarlikni maqsadi.

XII BOB. AMALIY GIMNASTIKANING METODIK XUSUSIYATLARI

Tayanch iboralar: *ixtisoslashgan amaliy gimnastika, sport amaliy gimnastika, harbiy amaliy gimnastika.*

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika – shug‘ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning o‘z ixtisoslariga xos mehnat harakatlarni tezroq o‘zlashtirishga mo‘ljallangan. Ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi xisoblanadi.

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik shug‘ullanuvchilarni har tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog‘lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashg‘ulotlarni: engil atletika, chang‘i, suzish sporti va hokazolarni o‘z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quydagi gimnastika mashqlari katta o‘rin tutadi:

-Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

-Ommaviy tusdagi snaryadlar (gimnastika devori, o‘rindig‘i, arqon, xoda va boshqalar)dagi mashqlar.

-Oddiy akrobatika mashqlari.

-Oddiy va tayanib sakrashlar.

Bo‘lajak kasbni tezroq egallab olishga mo‘ljallangan. Hamma uchun yagona bo‘lgan umumjismoniy tayyorgarlikdan farqli o‘laroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik bo‘lajak ishlab chiqarish faoliyatini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Uning dasturiga ixtisoslashgan amaliy gimnastika kiradi, uning hajmi va harakteri o‘quvchilarning ixtisosi va shug‘ullanuvchilar mehnatining sharoiti va xususiyatiga bog‘liqdir.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika shug'ullanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishni bajaradigan muskul guruhlarini rivojlantirishga, shuningdek bo'lajak kasbga zarur bo'lgan harakatlarni o'tirishga mo'jallangan. Bundan tashqari mehnat jarayoniga o'xshash bo'lgan mashqlar yordamida aniq kasb sohasida muvaffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va harakat malakalari rivojlanadi.

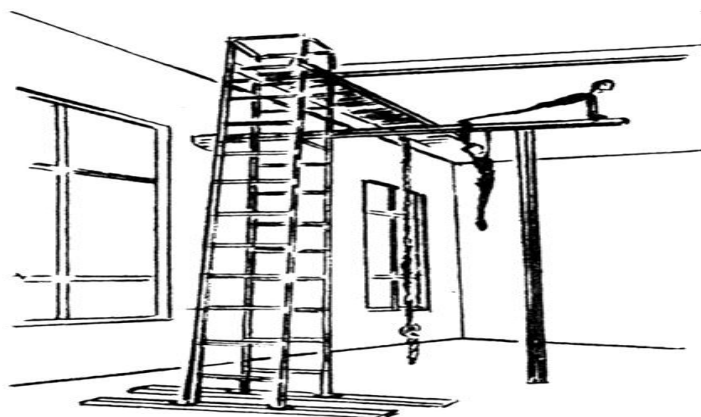
Ixtisoslashgan amaliy gimnastikaga quyilgan vazifalarga muvofiq ravishda hamma mashqlar: umumrivojlantiruvchi va erkin, snaryadlardagi, saf va amaliy, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlari, qo'llanilishi mumkin.

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

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

Tadqiqotlar tajribali xavozakorlarning jismoniy tayyorgarligi II sport raziryadiga ega bo'lgan gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligiga teng kelishini ko'rsatadi. Demak, ixtisoslashgan amaliy gimnastika dasturi shunday tuzilishi kerakki, mashg'ulotlarning oxiriga kelib shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi malakali ishchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga yaqinlashsin. Bu masalani hal qilish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnik va qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar, narvon va

arqonlarga tirmashib chiqish mashqlari, tayanib sakrashlar maxsus tanlab olingan edi.



170-rasm. Gimnastik xodada yurgan holatda mashq bajarish

Xavozakorlar ishlayotganda va tor joylardan yurganda, turli sharoitda muvozanat saqlashni o'rganishlari uchun, dasturga to'sinlar kengligidagi bumdan (xodadan) yurish va boshqa turli mashqlar kiritilgan edi. To'sinning balandligi asta-sekin oshirila boriladi / 0,5 m dan 5,5 m gacha/ muvozanat saqlash malakalari ayniqsa, balandlikda muvozanat saqlash fazoda muljal ola bilishga, vestibulyar apparatining turg'unligiga bog'liqdir. Bu vazifalar balandlikda tura olish ko'nikmalariga bog'liqdir. Bu vazifalar yo'lkadan, akrobatik sakrashlar, batutda sakrash va baland inshootda bajariluvchi, xuddi ishchi bajaradigan operatsiyalarga o'xshash mashqlar yordamida hal qilinadi (186-rasm). Balandlikka nisbatan muhofaza reaksiyasini kamaytirish va o'z kuchiga ishonch hosil qildirish uchun shug'ullanuvchilar montaj tasma-sini taqib baland havozadan pastga sakrash mashqlarini bajarishgan.

Mashg'ulotlar dars shaklida haftasiga ikki marta 90 minutdan o'tkazilgan. Birinchi 30 minutda o'quvchilar hammalari birgalikda chigil yozish, buyum bilan va buyumsiz umurivojlatiruvchi mashqlarni bajarishgan. Keyinchalik 3 ta bo'limga ajratilgan va ular doira bo'ylab almashinib, dasturning ayrim turlari bilan 20 minutdan shug'ullanishgan /turnikdagi

mashqlar, batutda sakrashlar, baland havozaadagi mashqlar yoki akrobatika sakrashlari, tayanib sakrashlar va hokazolar shular jumlasidandur/.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqorida bayon qilib yozilgan turlaridan farqli ularoq darsdan tashqari to'garak mashg'ulotlarida o'tkaziladi. U kasb faoliyatining yaxshilanishiga yordam berish uchun biron bir sport turida takomillashishni nazarda tutadi. O'quvchi istagan sport turi bilan shug'ullanishi mumkin, biroq har bir muayyan ixtisos uchun u yoki bu kasb ishchilariga foydaliroq sport turlarini tafsia qilish mumkin chunonchi, montajchi havoakorlar uchun batutda sakrashlar, sport gimnastikasi mashqlari akrobatika sakrashlari suvga sakrash shuningdek chang'ida, tramlindan sakrashlar katta yordam ko'rsatadi. Ko'rsatib o'tilgan sport turlarida takomillashib va ularni muayyan sport natijalariga erishgandan so'ng havoakorlar maqsadiga muvofiq ravishda o'z mehnat yutuqlariga ta'sir qiladilar.

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

Sport amaliy gimnastika

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

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

Gavdaning turli qismlari aylanma harakat qiladigan sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun /figurali uchish, kurash, futbol, suvga sakrash, xokkey, basketbol va boshqalar/ akrobatika mashqlari keng qo'llaniladi, ular

yordamida tayanch harakatlantiruvchi apparat va vestibulyar analizatorning funksiyasi takomillashadi.

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

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

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

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

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

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

bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar: akrobatika mashqlari (shu jumladan, batutda, iring'itma taxtada) qo'llaniladi.

Trenirovka paytida mashqlarning hajmi va navbatni trener belgilaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun quydagilar tavsiya qilinadi:

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

Qayishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilar ekan, bunda harakatlarning amplitudasini asta-sekin oshirib bajarish kerak (oyoqlardan ushlab, siltinib, prujiasimon va keskin harakatlar bilan engashish) qo'shimcha, tanyanchdan, sherikning yordamidan foydalanish (juft mashqlar): ommaviy shakldagi asboblarda mashqlar va hokazolarni bajarish zarur. Mashqlarni tanlaganda texnik tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun tayanch harakat apparatini tayyorlashda yordam beradigan mashqlarga ko'proq e'tibor bermoq lozim. Masalan, suzuvchilar uchun elka bo'g'ining yaxshi harakatchanligi zarurdir, o'yinchilarga esa (futbol, basketbol) tos-son va boldir-tavon bo'g'inlarinnig harakatchanligi lozim:

-chaqqonlikni rivojlantirish uchun – koordinatsiya mashqlarini, har hil usul va turli yo‘nalishda gavda aylanishini talab qiladigan oddiy akrobatika mashqlar yig‘indisini bajarish turli hil sakrashlarni qo‘llash (tayanchsiz, tayanib turib paslikka, tramplindan aylanib bajariladigan sakrashlar) ma’qul.

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

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

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

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

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

Harbiy amaliy gimnastika

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

Umumjismoniy tayyorgarlik singari amaliy gimnastikaning ham Vatan himoyasiga harbiy qurolli kuchlar safiga va safarbarlik chaqiruv rezervlari uchun umumiy vazifalari bor. SHuningdek, har bir qo‘shin turi uchun maxsus

vazifalari bor. Bu vazifalar qurolli kuchlar yoki qo'shinning u yoki bu turi harbiy tayyorgarligining talablarini xisobga olgan holda bajariladi.

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

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

Uni Rossiyada birinchi bo'lib A.B.Suvorov soldat va ofitserlarni jismoniy va harbiy tayyorgarligi uchun harbiy dala gimnastikasini maxsus tanlagan. Majmua mashqlardan iborat bo'lgan, tabiiy sharoitda bajariladigan mashqlar (maydonda, o'rmonda, tozalangan maydonchada va boshqalar)ni joriy qildi. Hozirgi vaqtda u ancha takomillashtirilgan.

Harbiy-amaliy gimnastika vositalariga saf mashqlari, yurish va yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'rmalab o'tish, o'rtoqni ko'tarib o'tish, tirmashib chiqish va tirmashib oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar, qo'shin turlari uchun maxsus tanlangan to'siqlarni zabt etish mashqlari, ayrim o'yinlar va estafetalar gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va boshqalar kiradi (187, 188, 189, 190-rasm).

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

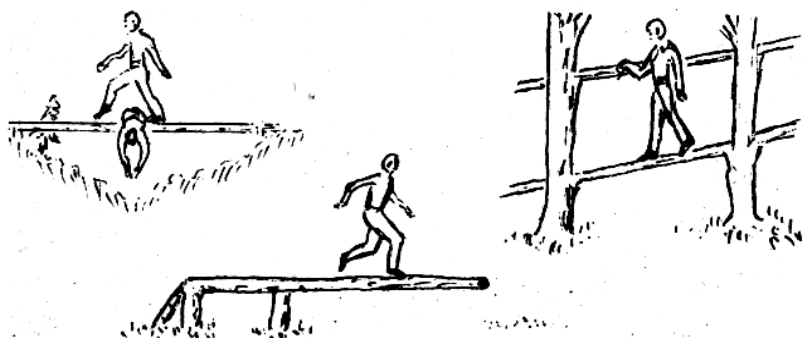
To'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar jihozlangan gimnasitika shaharchasi va ixtisoslashgan to'siqlar mavjud bo'lsa amaliy gimnasitikaning vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga ko'maklashadi. Mashg'ulotlarning maxsus yo'naltirilganligi mashg'ulotlar dasturiga u yoki bu jismoniy mashqlar kiritilganda vujudga keladi.



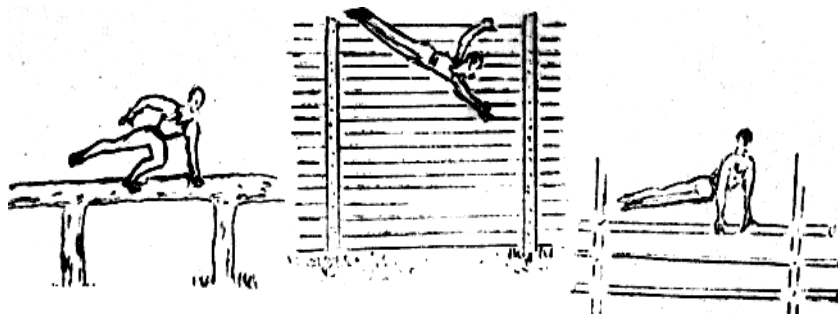
171-rasm. Tirmashib chiqish



172-rasm. Yordam bilan tirmashib ko'tarilish



173-rasm. Muvozanat uchun mashqlar



174-rasm. Sakrashdagi mashqlar

Harbiy amaliy gimnasitikada ham gimnasitikada qabul qilingan mashg'ulotlarni o'tish metodikasi qo'llaniladi. Biroq mashg'ulotlarni o'tish

sharoiti (maydon, o'rmon, maxsus jihozlangan shaharcha, to'siqlar) shuningdek, qo'shimchi vositalardan foydalanish (devor, ariqlar, jarlik, daraxtlar va hokazolar) mashg'ulotlarni tashkil qilishga, ularning mazmuni va o'tish metodikasiga ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashg'ulotlar jarayonida kam kuch sarflanadiga va ratsional harakat usullariga o'rgatish ba'zi bir mashqlarni murakkablashtirish, maxsus topshiriqlar berish kerak bo'ladi. Qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning mehnat va harbiy faoliyatida zarur bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni turli sharoitda takomillashtirishga ko'maklashishi zarur.

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

Jismoniy tayyorgarlik ham, shuningdek, gimnasitika vosita va metodlari ham, harbiy tayyorgarlikning vazifasi hamda, talablariga yaqinlasha borgan sari muntazam takomillashib boradi. Ular yordamida askar va ofitserlar oliy burchlari-Vatanimizni qo'riqlash va himoya qilish uchun xizmat qilishga muvaffaqiyatli tayyorlanadilar.

Amaliy mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi: yurish va yugurish; muvozanat saqlash; tirmashib chiqish va oshib o'tish; buyumlarni uloqtirish va ilib olish; yuk ko'tarish va tushirish; o'rmalab o'tish, har hil to'siqlardan o'tish. Sanab o'tilgan mashqlar, insonni jismoniy faoliyatining turli sohalari uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lishidan tashqari kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikni takomillashtirish uchun ham katta ahamiyatga ega.

Harakat tuzilishining oddiy bo'lganligi sababli amaliy mashqlar shug'ullanuvchilarning istalgan kontingenti uchun osondir. Bu mashqlarning ayrimlari bir qator jismoniy nuqsonlarni bartaraf etishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, shuning uchun ham maktab bolalari va o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiyasi dasturlarida amaliy mashqlar salmoqli o'rin egallanganligi tasodifiy hol emas, albatta.

Amaliy mashqlar O'zbekiston armiyasi xizmatchilarini jismoniy tayyorlashda eng muhim mashqlar xisoblanadi. Amaliy mashqlar kasbiy - amaliy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi.

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

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

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

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

YUrish va yugurish

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

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

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

yurish, qadamlarni juftlab va almashib yurish, oldinga va yon tomonga oyoqlarni chalishtirib yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish.

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

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

O'rgatish metodikasi. YUurish va yugurishni o'rgatishning asosiy uslubiy yaxlit o'rgatishdir, ya'ni mashqning qanday bajarilishini ko'rsatish va tushuntirishdan keyin uni yaxlit bajarish taklif qilinadi.

Ayrim hollarda, o'quvchilar mashqni bajara olmaganlarida qismlarga ajratish metodini qo'llash, ya'ni mashqni qismlarga bo'lib bajarish mumkin.

Birinchi navbatda oyoq kaftlarining to'g'ri quyilishiga ahamiyat berish zarur. Oyoq kaftlari yurishda bir-oz tashqariga, yugurishda esa to'g'ri chiziq bo'ylab bosiladi. Oyoqlarni erda «sudraladigan» qilib ortiqcha bo'shashtirish va shuningdek ularni har doim ortiqcha zo'riqtirish ham yaramaydi.

Gavdaning (vertikal va yon tomonlarga) minimal chayqalishiga erishish zarur.

YUurishda qo'llar tirsak bo'g'inlaridan ham, elka bo'g'inlaridan ham erkin va keng harakatlanishi kerak.

SHug‘ullanuvchilarni turli uzunlikda qadamlab yurish va yugurishga o‘rgatish zarur. Buning uchun polda yoki maydonchada belgilar qo‘yishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

YUrish yoki yuugurishning bir turidan ikkinchi turiga o‘tish, odatda, harakat chog‘ida amalga oshiriladi.

Fiziologik yuklama yurish va yugurishning tezligini va ularning bajarilish davomiyligini o‘zgartirish orqali boshqariladi.

YUrish mashqlarini o‘tganda, ayniqsa bolalar guruhlari bilan mashg‘ulot o‘tkazilayotganda asosiy diqqat qomatni to‘g‘ri tutishga qaratilishi zarur.

Muvozanat saqlash mashqlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

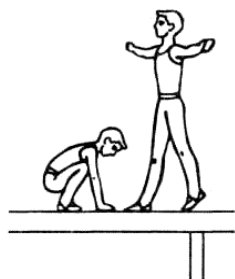
Ko'tarib o'tish uchun yuk sifatida to'ldirma to'plardan foydalaniladi. YAxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan guruhlardan sherigini ko'tarib o'tish mumkin.

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

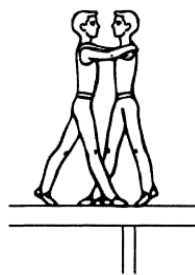
SHeriklardan biri xoda (yakkacho'p)ga ko'ndalang cho'qqayib tayanadi yoki qoringa yotish holatini qabul qiladi, ikkinchisi esa, uning ustidan xatlab o'tadi (191-rasm).

SHeriklar uchrashganda bir-birining elkalaridan ushlab, o'ng oyoqlari kaftlarining ichki qirralari bir-biriga tekkunga qadar oldinga uzatadilar va bir-birini ushlaguncha uzatilgan oyoqda chapga burilishadi. Bu usul murakkab bo'lib, avval polda o'rgatishni talab qiladi (192-rasm).

Aralash tayanishlarda harakatlanish mashqlari tizzalarda tik turib tayanish, cho'qqayib tayanish, qo'llar bilan tayangancha oyoqlarni kerib o'tirish holatlarida siljish, tayanish yon tomonga siljish kabilardan iborat bo'lishi mumkin.



175-rasm.



176-rasm.

O'rgatish uslubi. Muvozanat saqlash mashqlarning o'rgatishda yaxlit o'rgatish metodi qo'llaniladi. O'rganiladigan mashqni shug'ullanuvchilarga tushuntirish va ko'rsatish zarur, keyin esa uni bajarishni talab qilish mumkin. Balandroq tayanch joydagi mashqlarga o'tishdan oldin dastlab ularni polda o'rganish zarur.

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

Tirmashib chiqish mashqlari

Tirmashib chiqish mashqlari chaqqonlik va dadillikni oshiradi, shug'ullanuvchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qildiradi, koordinatsiya qobiliyatini takomillashtiradi.

Tirmashib chiqish aralash osilishda va faqat qo'llarda osilish holatlarida bajariladi, qo'llarda osilib chiqayotganda ehtiyot bo'lish zarur, chunki unda asosiy yuklama qo'l va elka kamari muskullariga tushadi. SHuni hisobga olgan holda mashg'ulotlarda faqat qo'llarda osilib chiqish mashqlarini aralash osilishda tirmashib chiqish mashqlari bilan navbatlantirib turish kerak.

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

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

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

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

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

g) devorga orqa bilan turib tirmashib chiqish;

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

Uch harakat usulida tirmashib chiqish. Xotin-qizlar va o'rta maktab yoshdagi bolalarning mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Chunki yuklama faqatgina qo'l va elka kamari muskullariga tushmasdan, oyoq muskullariga ham tushadi. Arqonning kattikligini va yo'g'onligiga qarab, arqon oyoqlar bilan birma-bir oyoqning ta'kimi va ikkinchi oyoqning tovonini bilan yoki «sirtmoq» qilib ushlanadi (193-rasm).

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

Ikki harakat usulida tirmashib chiqish. Ikki harakat usulida tirmashib chiqishning ikki varianti mavjud. Birinchi varianti ko'rsatilgan (194-rasm).



177-rasm.

178-rasm.

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

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

Tirmashib chiqishning bu usuli harakat muvofiqligi bo'yicha uncha murakkab emas. Biroq unda qo'l va elka kamariga yuklama ortiqroq tushadi.

Etarli darajada jismoniy kuchga ega bo'lganlar. Tirmashib chiqishning bu usulini biroz shug'ullanganlaridayoq uzlashtirib oladilar.

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

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

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

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

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

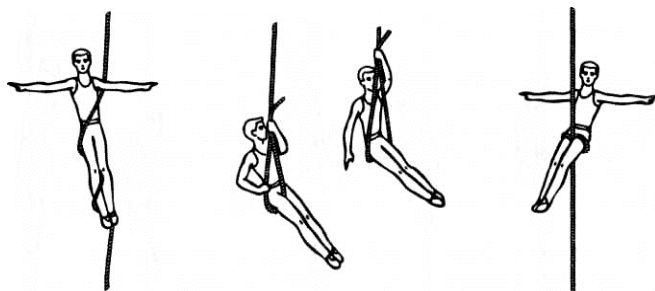
SHundan keyin bir qo'l bilan arqonni pastroqdan ushlab olib uni yuqoriga ko'tarib qo'l bo'shatiladi.

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

Sakkiz qilib o'rash. Dastlabki holat. O'rashning boshlanishini sondan sirtmoq solish kabi bo'ladi, lekin sonni o'rab olgan arqonniing bo'sh uchi oyoqlar orasida pastga tushiriladi. Keyin qo'llar holatini almashtirib, arqon yana

ko‘tariladi, lekin endi boshqa tomondan va yana oyoqlar orasidan tushiriladi (195-rasm).

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



179-rasm



180-rasm.



181-rasm.



182-rasm.

Guruh bo‘lib tirmashib chiqish. Guruh bo‘lib tirmashib chiqish – bu tirmashib chiqishning eng murakkab turi bo‘lib, yaxshi jismoniy tayyorgarlikni va ishonarli mustahkam jihozlarni talab qiladi. U vertikal va qiya gimnastika narvonda, arqonda va langar cho‘pda oshib o‘tishlar bilan qo‘shib bajariladi. Narvonda va arqonda sherigini opichib yoki elkaga o‘tkazib tirmashib chiqishlarini o‘tkazish mumkin (196-rasm).

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

Oshib o‘tish. Oshib o‘tish osilgan holatda masalan, arqondan-arqonga, narvondan-narvonga, tayanish holatidan va osilgan holatdan tayangan holda va

teskari bajariladi. Masalan: qiya yoki gorizontal narvonda yuqorigi qismidan pastki qismiga va teskari; oyoqlar bilan oldinga, bosh bilan oldinga, to'ntarilib tayanish holatiga, kuch bilan ko'tarilib, tayanish holatidan oldinga tushib va boshqa oshib o'tish.

Mashqlarning shu guruhiga balandligi 1,5-3m. keladigan devorga tirmashib chiqish va uning ustidan oshib o'tishlar ham kiradi. Bu mashqlar odatda, ochiq joyda o'tkaziladi.

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

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

1. YAxlit o'rgatish metodi – oson mashqlarni o'rgatishda (gimnastika o'rindig'i va devorida aralash tayanish va osilish holatida tirmashib chiqishlarni o'rgatishda) qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Uloqtirish va ilib olish mashqlari

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

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

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

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

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

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

Irg'itish va ilib olish

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

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

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

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

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

O'rgatish uslubi. Uloqtirish va ilib olish mashqlarni o'rgatishda yaxlit o'rgatish metodi va yordamchi mashqlar uslubi qo'llaniladi. O'quvchilarni o'ng qo'l bilan ham chap qo'l bilan ham bir xilda uloqtirishga o'rgatish lozim.

Ilib olish ancha murakkab harakat bo'lgani uchun, eng avvalo to'pni to'g'ri ilib olish texnikasini o'zlashtirish kerak.

Uloqtirish va ilib olish mashqlari quyidagi usullarda murakkablashtiriladi;

1. Uloqtiriladigan buyumlarning hajmi va og'irligini o'zgartirish;
2. Bir vaqtda uloqtiriladigan buyumlarning sonini oshirish;
3. Uloqtirish masofasini uzaytirish;
4. Uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq, gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, muvozanat saqlash, emaklab o'tish, yugirish va hokozolar) bilan birga bajarish;
5. Dastlabki holatlarni o'zgartirish (o'tirib, yotib, tizzalarda turib va hokozo);
6. Uloqtirish va ilib olishni qo'l, oyoq va gavdaning qo'shimcha harakatlari (masalan, o'tirishlar, qarsak chalish, burilishlar, sakrash, engashishlar) bilan birga bajarish;
7. Uloqtirish va ilib olishning bir qo'l bilan bajarish;

YUkni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari

YUkni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari kuchni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirish va shuningdek, o'z kuchini tejashga tarbiyalashga

yordam beradi. Bu mashqlar nafas olish va qon aylanish organlariga qattiq ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ham ayniqsa bolalar guruhlarida mashg'ulotlarida, yukni ko'tarish, ko'tarib borish mashqlari estafeta ulardan juda ehtiyotlik bilan foydalanish darkor va tusiqlarni zabt etish shaklida ko'p o'tkaziladi.

Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish

Quyidagilar asosiy mashqlar hisoblanadi:

1. To'ldirma to'plarni uzatish a) yonma-yon qatorda – to'pni yon tomondan olib, qo'shnisiga uzatish; b) qo'ltiq ostida; v) bosh ustida (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz);
2. To'ldirma to'plarni ko'tarib yurish; a) qo'llarda o'z oldida (pastdan ushlanadi); b) qo'ltiq ostida; v) bosh ustida (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz);
3. Gimnastika o'rindiqlarni ko'tarib yurish: a) ikki kishi bo'lib o'rindiq uchlaridan ko'tarib yurish; b) bir kishi o'rindiqlarning o'rtasidan ushlab bosh ustida va qo'ltiqda ko'tarib yurish;
4. Gimnastika tushaklarini ikki va to'rt kishi bo'lib ko'tarib yurish;
5. Gimnastika otini ikki kishi bo'lib va bir kishi bo'lib ko'tarib yurish.



183-rasm.



184-rasm.



185-rasm.

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

- a. Qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish.
- b. Qo'llarga o'tkazib qo'yib, belidan ushlagan holda ko'tarib yurish (201-rasm).
- c. Qo'l va tizza ostidan qo'llarga o'tkazib qo'yib ko'tarib yurish.

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



186-rasm



187-rasm



188-rasm

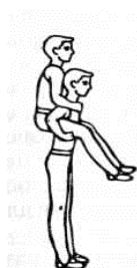
Oyoqlar osti va belidan ushlab ko'tarib yurish. Bu usul bilan uch va to'rt kishi bo'lib ham ko'tarib yurish mumkin. So'ng mazkur beshinchi usulda ko'taruvchilar ikki kishidan bo'lib, bir-biriga qarab turib, yotgan kishini ko'taradilar va bir-birlarini qo'llaridan ushlab ko'tarib yuradilar. Bir kishini ikki kishi bo'lib va ko'pchilik bo'lib buyumlar (tayoqchalar, kichik narvon va boshqalar) yordamida ko'tarib o'tish mumkin.

Bir kishini bir kishi kutarib yurishni;

a) Opichib ko'tarib yurish.

b) Elkaga mindirib ko'tarib yurish.

v) Ikki qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish.



189-rasm



190-rasm



191-rasm

g) Bir qo'l bilan ushlab ko'tarib yurish.

d) elkaning bir tomonga yotkizib ko'tarib yurish. Ko'taruvchi chap qo'l bilan tik turgan shergining o'ng bilagidan ushlab olish, o'ng qo'li bilan uning

tizzalari ostidan quchoqlab ushlaydi. Oldinga engashtirib uni qorni bilan siltab o‘zining o‘ng elkasiga yotkizadi, keyin rostlanib o‘ng qo‘li bilagidan ushlab, chap qo‘lni bo‘shatadi.



192-rasm



193-rasm



194-rasm

O‘rgatish uslubi. Buyumlarni ko‘tarish va ko‘tarib yurish mashqlarini o‘rgatishda yuklamani juda ehtiyotlik bilan me‘yorlab borish kerak, (bunda yo ko‘tarib yuriladigan buyumlarning og‘irligini oshirish yoki kamaytirish, yo joydan-joyga kuchishni sur‘atini yoki masofani qo‘llash mumkin).

Turli buyumlarni ko‘tarish malakasi ortib borishga qarab yuklamani asta-sekin oshirib borish mumkin. Buning uchun buyumlarni ko‘tarib yurish masofani, tezligini va og‘irligini o‘zgartirish, turli estafetalar o‘tkazish va maxsus topshiriqlar berish zarur.

YOrdamchi yoki tayyorlovchi mashqlar sifatida to‘ldirma to‘plar bilan bajariladigan mashqlarni tavsiya etish mumkin. Kichik sinflarda to‘ldirma to‘plar ko‘tarish va ko‘tarib yurish, doirada, yonma-yon va ketma-ket qatorda turli dastlabki holatlardan bir-birlariga uzatish uchun foydalanish lozim. Ko‘tariladigan buyumlarni goh o‘ng, goh chap qo‘ltig‘ida (elkada) navbatma-navbat ko‘tarish, orqada ko‘tarishni esa o‘z oldida ko‘tarish bilan navbatlantirib bajarish kerak.

Buyumlarni bosh ustida ko‘tarib yurish qomatini shakllantirish uchun qimmatli vosita hisoblanadi. Buyumlarni yonboshda, elkada ko‘tarib qomatidagi nuqsonlarni tuzatishning asosiy vositasi bo‘lib, buni bolalik yoshida amalga oshirish juda muhim.

Emaklab o‘tish mashqlari

Bu mashqlarning mazmuni – aralash tayanish holatida siljishdan iborat.

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

Emaklab o'tish mashqlari akrobatika yo'lakchasida yoki erkin mashqlar gilamida o'rgatiladi va o'tiladi.

O'zlashtirilgan mashqlarni boshqa mashqlar masalan, sakrashlar, oshib o'tishlar va hakoza bilan birga qo'shib to'siqlardan oshib o'tish shaklida o'tkazish maqsadiga muvofiqdir.

Asosiy mashqlar:

1. To'rt oyoqlab emaklab o'tish;
2. YArim cho'kkalab emaklab o'tish;
3. Sudiralib emaklab o'tish;
4. Sudiralab ikki qo'l va bir oyoq yordamida yoki bir qo'l va ikki oyoq yordamida emaklab o'tish.
5. YOnboshlab emaklab o'tish;
6. SHerik bilan birga emaklab o'tish.
7. YUklar bilan emaklab o'tish.
8. Emaklash usullarini navbatlantirib emaklab o'tish.



195-rasm



196-rasm



197-rasm



198-rasm



199-rasm

Erkin mashqlar

Erkin mashqlar - bu gavda va uning qismlari bilan bajariladigan turli tuman harakatlar kombinatsiyasidir. Sport gimnastikasidagi ko'p kurashning bir turi sifatida erkin mashqlar maxsus gilamda ijro etiladi hamda akrobatika elementlari va birikmalari, sakrashlar, muvozanat saklashlar, burilishlar, oyoklar bilan siltanib tushib o'tirishlar shakldagi harakatlarni uz ichiga oladi

Asosiy gimnastikada erkin mashqlar kombinatsiyalari shu turdagi oddiy harakatlardan gimnastika uslubining talablariga binoan bajariladigan texnik jixatdan murakkab bulgan harakatlardan tuziladi.

Gimnastikachlarni dastlabki tayyorlash bosqichida erkin mashqlar sport uchun harakterida bo'lishi mumkin. Sport harakteridagi mashqlar, kichik razryadli gimnastikchilar uchun belgilangan qat'iy klassifikatsion programmalaridan iborat boshlovchi gimnastikachilar gigienik gimnastikaga yoki ishlab chiqarish gimnastikasiga xos bulgan mashqlardan tashkil topgan va maxsus ishlab chiqilgan kombinatsiyalarni ijro etishda xam musobaqalashishlari mumkin. Muayyan kombinatsiyalar bo'lib bajarilishi mumkin. Guruhiy erkin mashqlarda ijro sifati, harakat aniqqigi uygunligini baxolanmasdan, balki barcha katnashchilarning moslashib harakat kilishi xam baxolanadi.

«Umid startlari» sportakiadasida umumta'lim maktablari butun sinflarning uz kompozitsiyalari bilai chiqishlari guruhliy mashqlarga moe bulishi mumkin.

Erkin mashqlar o'quv kombinatsiyalari bu mashgulotlarda harakat uyg'unligini rivojlantirish navbatdagi murakkab mashqqlarni uzatirish uchun harakat bazasini yaratish, shurullanuvchilarni ijodiy kombinatsiyalarini rivojlantirish uchun kulaniladigan turli murakkablikdagi kichik kombinatsiyalardir.

Har bir mashgulotda o'rgatuvchi o'quvchilarga oddiy (harakatlarni kompleksini yangicha tuziishda taqdim etishi mumkin SHugllanuvchilar odatda 8 - 16 yoki 32 xisobdan tashkil topgan o'quv kompileksini tez eslab qolishlari va uni butunligicha xamda texnik xatoliklarsiz bajarishlari kerak Bir qator shunday

maig'ulotlar yordamida gimnastikachilar juda ko'p harakatlarni o'zlashtirilganniga qaramasdan - balki ularni biriktirish usullarini xam o'zlashtiradilar.

Sport yunalishiga ega bulgan mashrulotlarda o'quv kombinatsiyalari turli strukturadagi yugurishlar elementlaridan tuzilishi kerak. Bu bulajak erkin programmalar uchun «jamgarma bloklar» buladi. Harakat «maktab»ini o'zlashtirishda tezkorlik, chidamlilik, butinlay harakatchanligi, chaqqonligini tarbiyalashda erkin mashqlarning ahamiyati kattadir. Gimnastikachilar mashqlarni snaryadlarda bajarish sharoitidan ko'ra tabiiyroq. SHaroitlarda, harakatlarning yunalishi va qo'lami so'rati uygunligi zur berish darajasi, gavda va uning qismlari holatining aniqliligi harakat sofligi, qayishqoqlik va ifodaliligi kabi tushunchalar tug'risida tasavvur xosil qiladilar.

Erkin mashqlar turli buyumlar, tuplar, tayoqchalar, argamchi, engil gantellar va xokazolar bilan bajariladi. Buyum bilan harakat qila bilish uygunligini xam rivojlantiradi. Sport va o'quv kombinatsiyalarini musiqa jurligida ijro etilishi estetik tarbiyaning ijobiy vositasidir.

Erkin mashqlarning mazmuni gimnastika mashqlarining boshqa turlariga nisbatan juda turli tumandir. Bu faqat oddiy va murakkab harakatlarinnig juda ko'p bulishiga bog'liq bulmasdan, balki ularning amalda bir — biriga kushib ijro etish imkoniyatining cheksizligiga bog'liqdir. Misol uchip kullar bilan eng oddiy harakatlar bajarish usulining juda ko'p xillari mavjud. Masalan, qo'l qismining harakati qatnashishi darajasiga qarab panjalar bilan, bilaklar bilan, butun qo'l bilan harakat shakliga qarab kutarish, aylanma harakatlar, bukish, yozish, burilishlar, qarsak chalish, tulqinlar, ushlarlar, chalishtirishlar yunalishiga qarab bir tomonga qaratilgan turli tomonlarga qaratilgan harakatlar oldinga, orqaga, yon tomonga, oraliq yunalishlarda smetrik, assmetrik harakteriga qarab baravariga turli vaktda birin ketin navbatma navbat, bir xil tekisda, bir xil so'ratda, har xil tezlikda tezlashtirib, sekinlashtirib, tez — sekin, oxista mayin, kekin kuch bilan bushaltirib harakatlantirishlar.

Mazkur harakatlarni oyoq, bosh, gavda harakatlari bilan har xil qilib uzgartirib yuborish, shuningdek bu harakatlarni kombinatsiyalashtirish imkoniyati oz emas.

Ertalabki badantarbiyaning yoki ishlab chikarish gimnastikasining umumrivojlantiruvchi mashqlari engashishlar bir oyoqni bukib shaxtam qadam tashlash, yurishlar oyoqlar bilan siltanishlar, sakrashlar va xokazolar harakatni qat'iy uslubda ijro etilishini talab qilmaslik bilan farqlanadi. Ularning har bir yunalishda ta'sir ko'rsatish maqsadida bir necha marotaba takrorlanadi. Bunday yakka harakatlar oddiy erkin mashqlar tarkibiga xam kiritiladi. Biroq unda ularning chiroyli ijro etilishi va estetik tomonilari xisobga olinadi, panjalar bilan, bilaklar bilan, butun qul bilan harakat shakliga qarab kutarish, aylanma harakatlar, bukish, yozish, burilishlar, karsak chalish, tulqinlar, ushlarlar, chalishtirishlar yunalishga qarab bir tomonga qaratilgan turli tomonlarga qaratilgan harakatlar oldinga, orqaga, yon tomonga, oraliq yunalishlarda smetrik, assmetrik harakteriga qarab baravariga turli vaqtda birin ketin navbatma navbat, bir xil tekisda, bir xil so'ratda, har xil tezlikda tezashtirib, sekinlashtirib, tez sekin, oxista mayin, kesin kuch bilan bushashtirib harakatlantirishlar.

Mazkur harakatlarni oyoq, bosh, gavda harakatlari bilan har xil qilib o'zgartirib yuborish, shuningdek bu harakatlarni kombinatsiyalashtirish imkoniyati oz emas.

Masalan: D.X - A.T. (asosiy turish) 1- 2 qo'llarni tashqariga yoy shaklida asta kutarish. 3. Tez chuqqayib tayanish. 4. CHuqqayib tayanish holatida sakrab ung tomonga burilish, bosh oldinga engashtiriladi. 5-6 bir oyoqni bukib oldinga shaxtam qadam tashlash qo'llarni asta oldinga va yon tomonga uzatish. 7. CHap tomonga burilib oyoqlarni kerib tik turish, qo'llar yon tomonga. 8. Sakrab chuqqayib tayanish.

Mashqlarning boshlanishi, o'rtasi va oxiri aniqlanadi keyin aloxida qismlarga, yagona kompleksga birlashtiriladi. Erkin mashqlarni tuzishda gimnastikachilarning moyilligini, ularning kuchli tomonilarini va sifatlarini xisobga olishi o'quvchilarni birlashib ijod qilishiga iloji boricha faolroq jalb

etishi kerak, qizlar va ayollarning mashqlari o'rta serrak harakatligi bilan farq qilishi kerak. Bolalar uchun erkin mashqlarni mavzuga muvofiq har xili qilib tuzish kerak.

«Harakat ta'limi» gimnastika mashgulotlarining butun boshlangich bosqichi davomida o'zlashtiriladi hamda u tana va tana tik turish, tizzalarda turib, aralash tayanchlar, shaxtam qadamlar engashish va xokazolar, shuningdek asosiy va oralik yunalishlarida harakatlanish xamda siltanishlar puxta mashq qilishdan iborat. Asosiy diqqatni va oxirgi holatlarda bosh panjalar, tovonlarning holatiga: gimnastika qabul qilingan uslubga moe ravishda qaratish kerak.

Oddiy o'quv kombinatsiyalarini mashgulotning tayyorgarlik qismida o'zlashtirish maqsadda muvofik. Dastavval kombinatsiyani aloxida harakatlari, badan qizdjirishlar, badan qizdirshi maqsadida ko'p marta takrorlanadi. SHundan keyin murabbiy shu harakatlarda tashkil topgan 4.8.16. hisobdan iborat bulgan mashq, birikmalarini tavsiya qiladi. Mashgulotlarning asosiy qismida ancha murakkab elementlardan iborat. O'quv kombinatsiyalari, shuningdek klassifikatsion programmaning sport erkin mashqlari o'zlashtiriladi. Erkin mashqlarning hamma qismlarini o'zlashtirib olgandan keyin kombinatsiya tuziladi. Erkin mashqlarni yaxlit mashq qilishda harakatlar texnikasini ifodaliligini takomillashtirish maqsadida ularni qismlarga ajratib ijro etish bilan birga qo'shib bajarish kerak.

Harakatlarni uyushtiruvchi - ularning tuliqliligi, uyg'unligi va yaxlitligi, musiqaga aloxida axamiyat beriladi.

NAZORAT SAVOLLAR:

- 1.Ixtisoslashgan amaliy gimnastikaga ta'rif bering.
- 2.Sport amaliy gimnastikaga ta'rif bering.
- 3.Harbiy amaliy gimnastikaga ta'rif bering.
- 4.Harbiy amaliy gimnastika vositalari.

XIII BOB. GIMNASTIKA BAYRAMLARI VA CHIQISHLARI

Tayanch iboralar: *gimnastik chiqishlar, repetitsiya, repetitsion bosqich.*

Gimnastik chiqishlarni rivojlanish tarixi. O'tmish tajribasini o'rganish gimnastik chiqishlarni o'tkazishning yangi imkoniyatlari va yangi shakllarini qidirishga yordam beradi. SHu bois, ularni qay tarzda rivojlangani va takomillashganini kuzatish moroqlidir.

Eng avvalgi ommoviy gimnastik chiqishlar sirasiga umumsokol slyotlari kiradi. 1882 yilda Pragada o'tkazilgan birinchi slyotda 700ta odam ishtirok etdi. 10 slyotda 1938y. Esa 100 ming odam ishtiroq etdi. Alohida ommoviy chiqishlarda bir vaqtni o'zida 12-18 minglab odamlar mashqlarni bajarishar edi. Slyotlardagi chiqishlar uchun dasturning turli nomerlari o'rtasida aniq bog'liqlikni yo'qligi xosdir. Asosiy e'tibor umumiy suratga qorotilardi.

So'nggi yillardagi ommoviy gimnastik chiqishlar mazmuni va kompozitsiyasi jihatdan mohirona bezatilgan bo'lib, yaxshi tanlangan yoki maxsus yaratilgan musiqali asorlar jo'rligida o'tkaziladi.

Gimnastika chiqishlarning ahamiyati. Gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targ'ib va tashviq qilishning samarali vositasidir, shahar maydonlarida, stadionlarda o'tkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umumhalq bayramlariga aylanadi va katta siyosiy ahamiyatga ega bo'lmoqda. Ular O'zbekiston xalqlarinining moddiy farovonligi va madaniy saviyasining o'tayotganligini, eslar va hamda katta yoshdagilarning jismoniy tayyorgarligini va sport mahorati kamolatining yorqin ifodasidir.

Gimnastika chiqishlari va unga tayyorgarlik ko'rish qatnashchilarning o'ziga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda gimnastika chiqishlariga ilgari sport to'garaklarida shug'ullanmagan yoshlar jalb qilinardi. CHiqishlarga tayyorlanish rejadagi muntazam jismoniy mashq mashg'ulotlari qatnashchilariga bunday mashg'ulotlarning foydasini bevosita ko'rsatadi va ularni zaruriy talabga

aylantiradi. Bunday marosimlar tugagach, odatda gimnastika va sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish soni ortadi.

CHiqishlarning dasturi. Gimnastika chiqishlarining muvaffaqiyati, ko'p jihatdan ularning jozibadorligiga bog'likdir. Bunga esa yaxlit chiqishlarni va uning qismlari senariyasini qiziqarli qilib uylab ko'yish, musiqani to'g'ri tanlash va chiqishlarni badiiy bezash, barcha mashqlarni va qayta saflanishlarni xatosiz bajarish, chiqishlarning har bir ko'rinishi optimal davom ettirish orqali erishiladi.

Muvaffaqiyatli chiqishning muhim omillaridan yana biri qatnashchilarning etarli darajada yuqori sport tayyorgarligini namoyish qilishidir. Uni tashkil qiluvchi asosiy elementlari: chiqishlar, ommaviy saflanishlar va piramidalar, fon harakatlari, ketishilar.

CHiqishlar. Qatnashchilarning chiqishi - gimnastika chiqishining boshlanishidir. Butun chiqishning muvaffaqiyati chiqish qanchalik yaxshi tayyorlanganligi va bajarishga bog'liq bo'ladi. YAngi va kutilmagandagi elementlarning bo'lishi, chiqishning a'lo darajada bajarilishi tomoshabinlarga ko'tarin ruh bag'ishlaydi.

Agar maydonga har tomondan tomosha qilinsa, chiqishda qatnashchilarning saf tekisligini saqlashi muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunga erishish uchun qatnashchilarning har to'rt qadamdan keyin chiqishi tavsiya qilinadi. Bu holda belgilar orasidagi masofa qatnashchilarning jamosiga bog'liq holda 240-280 sm. bo'lishi kerak.

Erkin mashqlar. Har qanday gimnastika chiqishining dasturida erkin mashqlarga muhim o'rin ajratiladi.

Erkin mashqlarning mazmuni ham tasviriy, ham tematik ma'noda (sport, o'yin, ertak, xalq marosimi, mehnat jarayoni va hokazo) bo'lishi mumkin. Tematik bo'lganda temani yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport inventari, langarlar, bayroqchalar, tasmalar va hokazolar) xizmat qilishi mumkin. Anjomlarning qo'llash chiqish qatnashchilari etarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo'lmaganda ayniqsa zarur bo'ladi.

CHiqishlarning kontrastligini kuchaytirish uchun shunday erkin mashqlar kompozitsiyasini tuzish tavsiya etiladiki, unda qatnashchilarning ommaviy chiqishlarda bir vaqtning o'zida turli mashqlarni bajarishlari mumkin bo'lsin.

Akrobatika mashqlari. Tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, kuch va aralash juftliklar, guruhli mashqlar qatnashchilari chiqishiga bo'lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning harakatchanligi va aql bovar qilmaydigan (birinchi ko'rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog'lik. Afsuski, murakkab sakrashlarni moslab bajarilishiga erishish uchun juda ko'p vaqt talab qilinadi, shuning uchun chiqishni sahnalashtiruvchi dasturni sodalashtirishga majbur bo'ladi yoki moslab bajariladigan sakrash mashqlaridan voz kechadi.

CHiqib ketish. CHiqish qatnashchilarning maydondan chiqib ketishi aniq, qisqa vaqt ichida va ko'tarinki ruhda o'tishi kerak.

Musiq jo'rligi. Gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari, musiqa jo'rligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. CHiqish qatnashchilarning harakatlari musiqa bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birlikni tashkil qiladi. Musiqa gimnastika chiqishlarining ma'naviy tomonini kuchaytiradi va tushunarli bo'ladi, shu bilan birga, emotsional zavq berishning ko'pgina qismini o'z zimmasiga oladi. SHuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va o'ylab tanlash zarur.

1. Musiqa materiali chiqishlar bag'ishlangan bayram mavzusiga mos kelishini;

2. Musiqaning sifati san'at asari darajasida bo'lishi lozimligini; tomoshabinlar tomonidan tan olinmagan, qayta-qayta ijro etilgan musiqa asarlari ularda salbiy his-tuyg'u qo'zg'atishi mumkunligini;

3. Musiqa mazmunining chiqish qatnashchilarning harakatiga mos kelishini hisobga olish zarur.

4. Bajarish sur'ati. Musiqa jo'rligini tanlaganda ayrim musiqa asarlarining ijro etish sur'atini o'zgartirilganda badiiy qiymatini yo'qotishini;

5. Hisobning aniq va bir me'yorda bo'lishi. Ayrim qismlari hisob ulchovning (liga, fermata, sinkopa) o'zgartilib ijro etiladigan musiqa asarlarini ommaviy gimnastika chiqishlari uchun qo'llab bo'lmasligini;

6. Musiqa dasturining janr va o'ynoqilik jixatdan farq qilishi. Buni ayniqsa chiqishlar bir necha ko'rinishlardan iborat bo'lganda, ular faqatgina 4-5 daqiqa davom etgan hollarda hisobga olish zarur.

CHiqishlarni uyushtirish va tayyorlash metodikasi.

Repetitsiyadan oldin tayyorgarlik bosqichi quyidagilarni nazarda to'tishi:

1. Boshlang'ich ma'lumotlarni aniqlash. CHiqishlar dasturini ishlab chiqishdan oldin chiqishlarning maqsadini, qatnashchilar guruhini (soni, yoshi, sport tayyorgarligini), chiqish joyini moddiy bazasini, chiqish muddatini aniq bilishi zarur.

2. Sahnalashtirish. Bu tayyorgarlik bosqichining eng mas'uliyatli va ko'p jihat bo'lib bajaradigan qismi bo'lib, buning natijasida chiqishlarining umumiy konturi (chiqish, saflanish, mashqlar va hokazolar) belgilanadi va shu bilan birga zarur bo'lgan asbob anjomlar aniqlonadi shuningdek, tabrik va diktora tekstlari tayyorlab qo'yiladi.

3. Qatnashchilarning kiymi tayyorlab quyiladi.

4. Saflanishlar va qayta saflanishlarning sxemalari tuziladi.

5. Alohida nomerlar uchun musiqa tanlanadi va yaxlit chiqish uchun musiqa dasturi tuziladi.

6. Erkin mashqlarni tuzish. Erkin mashqlarni tuzish uchun qo'yidagilar bajariladi.

A) tanlab olingan musiqa asarini o'rganish.

B) murakkab elementlarni yoki tematik va harakatlarni tanlab olish, keyin esa, musiqa jo'rli asosida ularning navbatlashini aniqlash.

V) YAXlit mashqlarni tuzish (eksperiment guruhda sinab ko'rib, tuzgan maqul).

G)Repetitsiyalar tuzish. Rejada kim tayyorgarlik ko'rishi, kim repetitsiya qildirish qayerda va qachon repetitsiya qilinishi ko'rsatilishi kerak.

Bir repetitsiya kunida katta qisqa vaqtli to'xtab qilishlarni mustasno qilish uchun qatnashchilarni turli harakatdagi faoliyatlar bilan jalb qilish imkoniyatini topish zarur. Butun chiqishga tayyorlanishni bosh repetitsiyadan bir necha kun oldin yakunlash muvofiqdir.

Tayyorgarlikning repetitsion bosqichi:

1.Qatnashchilarni saflash. Dasturning dor bir nomerida chiqish qatnashchilari bo'y-bo'yi bilan saflantirilishi kerak. Chiqish qatnashchilari bir ketma-ket qatorda bo'y-bo'ylari bilan joylasholmasalar, ular barcha mashqlarni birga va bir xil qo'lamda bajarishlariga qaramay mashqlar tomoshabinlarga bir xilda mos qilib bajarilmagandek tuyuladi.

2.Guruhli repetitsiyalarni o'tkazish. Bu repetitsiyalarni guruh boshliqlari har bir guruh uchun belgilangan holda o'tkazadilar. Repetitsiya uchun ish mazmuni va hajmi tayyorgarlik ko'rishning repetitsiya planida belgilanadi. Guruhli repetitsiyalar davomida qatnashchilar mashqlarni yaxshi eslab kelishni, mashqni aniq va zarur sur'atda bajarishni qadam tashlashni, belgimor bo'ylab yurishni yoki qator tekisligini saqlab yurishni, yurib, ketayotganda burilishni va chiqish dasturiga kiritilgan boshqa saf usullarini o'rganishlari kerak.

3.Umumiy repetitsiyalarni o'tkazish. Umumiy repetitsiyalarning vazifasi chiqishlarning alohida nomerlari va butun dasturni musiqa jo'rligida o'zaro moslab va aniq bajarishga erishishdan iborat.

Dasturning har bir ko'rinishi bo'yicha birinchi umumiy repetitsiyani musiqani boshlash kerak, keyin esa bu musiqada qanday sanash kerakligini ko'rsatish, so'ngra qatnashchilarning o'zlari sanashlari uchun imkon berish zarur.

Takrorlashda mashqni, albatta boshidan boshlash zarur emos repetitsiya chog'ida qatnashchilar o'z o'rtoqlarining mashqlarini qanday bajarayotganini ko'rishlari juda foydalidir. Bosh repetitsiya. Bosh repetitsiyada qatnashchilargina dasturni hech qanday yordamsiz chiqish sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda bajarish imkoniyati beriladi.

NAZORAT SAVOLLAR:

1. Gimnastika chiqishlarni rivojlanish tarixi.
2. Gimnastika chiqishlarining ahamiyati.
3. Chiqishlarning dasturi.
4. Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash metodikasi.
5. Tayyorgarlikning repetitsion bosqichi.

MUNDARIJA

KIRISH	
I BOB. MURABBIYLIKKA KIRISH	
1.1. Murabbiyning muloqat qilish mahorati	
1.2. Kiyimlar va jihozlardan foydalanish qoidalari	
1.3. Gimnastikachilar havfsizligini ta'minlash	
1.4. Trenirovka mashg'ulotlarini qiziqarli va samarali uyushtirish	
II BOB. GIMNASTIKA TARIXI	
1.1. Gimnastika sport yo'nalishini vujudga kelishi	
1.2. Gimnastikaning rivojlanish tendensiyasi	
III BOB. GIMNASTIKA MASHQLARI ATAMALARI	
IV BOB. GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISH MAQSADI, VAZIFALARI VA BOSQICHLARI	
V BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING ASOSLARI	
5.1. Gimnastika mashg'ulotlarining nazariy asoslari	
5.2. Gimnastikada shug'ullantirishning umumiy asoslari	
5.3. Gimnastika mashqlari texnikasining biomexanik asoslari	
VI BOB. MAKTAB, KOLLEJ, LITSEY VA OLIY TA'LIM YURTLARIDA GIMNASTIKA DARSLARI	
1.1. Maktabda gimnastikani o'tish uslubiyati	
1.2. Kollej, litsey va oliy o'quv yurtlarida gimnastikani o'tish usuliyoti	
VII BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTINING ASOSIY SHAKLLARI	
1.1. Mashg'ulotlarning tuzilishi.	
1.2. Trenirovka mashg'ulotlari shakllari, mashg'ulotlar tiplari va ularning turlari	
VIII BOB. GIMNASTIKADA TAYYORGARLIK TURLARI	
8.1. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash	

8.2. Texnik tayyorgarlik	
8.2.1. Erkaklar ko'pkurashida bajariladigan mashqlar	
8.2.2. Ayollar ko'pkurashida bajariladigan mashqlar	
8.3. Psixologik tayyorgarlik	
IX BOB. GIMNASTIKA BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH	
X BOB. TALABALARNING ILMIY-TADQIQOT VA ILMIY-O'QUV ISHLARINI XUSUSIYATLARI, ILMIY TADQIQOTNING ASOSIY YO'NALISHI	
XI BOB. GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH VA BOSHQARISH	
12.1. Sport gimnastikasida yaroqligini aniqlash va saralash	
12.2. Sport mahoratiga erishish davrida gimnastikachi o'smirlar bilan ishlash xususiyatlari	
12.3.Sport gimnastikasi mashg'ulotining ilmiy va tibbiy- biologik ta'minoti	
12.4.Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish	
XII BOB. AMALIY GIMNASTIKANING METODIK XUSUSIYATLARI	
XIII BOB. GIMNASTIKA BAYRAMLARI VA CHIQISHLARI	

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
I глава. Введение в тренерство	
1.1. Мастерство общения тренера	
1.2. Правила пользования снарядами и экипировкой	
1.3. Обеспечение безопасности гимнастов	
1.4. Как проводить тренировки интересно эффективно	
II глава. История гимнастики	
1.1. Спортивная направленность возникновения гимнастики	
1.2. Тенденции развития гимнастики	
III Глава. Терминология гимнастических упражнений	
IV Глава. Цель, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям	
V глава. Основы занятий гимнастикой	
5.1. Теоретические основы занятий гимнастикой	
5.2. Общие основы тренировок по гимнастике	
5.3. Биомеханические основы гимнастических упражнений	
VI глава. Уроки гимнастики в школах, колледжах, лицеях и вузах	
6.1. Методика проведения гимнастики в школах	
6.2. Методика проведения гимнастики в колледжах, лицеях и ВУЗах	
VII глава. Основные формы занятий гимнастикой	
7.1. Структура занятий.	
7.2. Формы, типы и их виды тренировочных занятий	
VIII глава. Виды подготовки в гимнастике	
8.1. Физическая подготовка гимнастов	
8.2. Техническая подготовка	
8.2.1. Упражнения в мужском и женском многоборье	
8.3. Психологическая подготовка	

IX глава. Организация и проведение соревнований по гимнастике	
X глава. Особенности научно-исследовательской работы студентов. Основные направления научных исследований.	
XI глава. Подготовка и управление в гимнастике	
12.1. Отбор в спортивной гимнастике	
12.2. Особенности работы с юными гимнастами на этапе достижения спортивного мастерства	
12.3. Научное и медико-биологическое обеспечение занятий гимнастикой	
12.4. Управление подготовкой гимнастов	
XII глава. Методические особенности прикладной гимнастики	
XIII глава. Гимнастические праздники и выступления	

CONTENT

INTRODUCTION	
CHAPTER I. Introduction to coaching	
1.1. Mastery of communication coach.	
1.2. Rules for the use of shells and equipment	
1,3, Safety of the gymnasts	
1.4. How to conduct training interesting and effective.	
CHAPTER II. History of gymnastics	
2.1.Sport orientation of the origin of gymnastics.	
2.2.Tendency development of gymnastic	
Chapter III. Terminology of gymnastic exercises.	
Chapter IV. The purpose, tasks and stages of training in gymnastic exercises.	
Chapter Y . Basics of gymnastics.	
5.1.The theoretical foundations of gymnastics.	
5.2. General principles of training in gymnastics	
5.3. Biomechanical bases of gymnastic exercises.	
Chapter YI. The lessons of gymnastics in schools, colleges, lyceums and universities.	
6.1. Method of carrying out gymnastics in schools.	
6.2. Method of carrying out of gymnastics in colleges, lyceums and high schools.	
Chapter YII. Basic forms of gymnastics	
7.1. Structure of employment.	
7.2. Forms, types of training sessions.	
Chapter YII. Types of training in gymnastics.	
8.1. Physical training of gymnasts.	
8.2. Technical preparation.	
8.2.1.Exercises in men's and women's all-around.	
8.3.Psychological training.	
Chapter IX. Organization and conduct of competitions in gymnastics.	
Chapter X. Features of scientific research work of students, the main directions of scientific research.	
Chapter XI. Preparation and management in gymnastics.	
11.1. Selection in gymnastics.	
11.2. Features of working with young gymnasts at the stage of achieving athletic skill.	
11.3. Scientific and biomedical support of gymnastics.	
11.4. Management of the training of gymnasts.	
CHAPTER XII. METHODOICAL PECULIARITIES OF APPLIED GYMNASTICS.	
CHAPTER XIII. GYMNASTIC HOLIDAYS AND PERFORMENS.	