

JISMONIY TARBIYA

MASHQLAR,
KALISTENIK MASHG'ULOTLAR VA GIMNASTIKA



ERNEST BEYKER XOUTON

796.01(045.8)

X 70

ERNEST BEYKER XOUTON

JISMONIY TARBIYA

MASHQLAR, KALISTENIK
MASHG'ULOTLAR VA GIMNASTIKA



Toshkent – «Donishmand ziyosiv» – 2025

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

No 0/18 1 3031 / 1

UO'K 796(075.8)
KBK 75.1ya73
X 78

**O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi
huzuridagi Oliy ta'limni rivojlantirish tadqiqotlari markazining
buyurtmasiga asosan nashrga tayyorlandi va chop etildi.**

Ingliz tilidan **Matluba Omonova** tarjimasi

Ernest Beyker Xouton.

Jismoniy tarbiya [Matn]: o'quv qo'llanma / Ernest Beyker Xouton. – Toshkent:
Donishmand ziyosi, 2025. – 216 b.

«Jismoniy tarbiya (Mashqlar, kalistenik mashg'ulotlar va gimnastika)» o'quv qo'llanmasi jismoniy tarbiya fanining samarali tarzda xizmat qilishi uchun zarur bo'lgan barcha boshlang'ich mashqlarni o'z ichiga oladi. Ushbu kitobda barcha mashqlar amaliyotga tayangan holda bajarilishini inobatga olib, nazariy bilimlarga kamroq e'tibor qaratiladi. Maktab darsliklarida gigiyena mavzusi to'liq yoritilganligi bois, bu sohaga kamroq to'xtab o'tiladi.

Mazkur xorijiy o'quv adabiyoti professor-o'qituvchilar, doktorantlar, magistrantlar va talabalarning o'quv va ilmiy faoliyatida foydalanish uchun mo'ljallangan. Shuningdek, ilmiy izlanishlar olib borayotgan mustaqil tadqiqotchilar va keng ilmiy jamoatchilik uchun tavsiya qilinadi.

Ushbu xorijiy o'quv adabiyotidan tijorat maqsadida foydalanish qat'iyan man etiladi.

MUQADDIMA

Quyida Vena va Parij universitetlarining magistr darajasi va London Qirollik shifokorlar kollejining litsenziyati J.G. Spurjeimning «Ta'lim» asaridan bir nechta parchalar keltirilgan:

«Har ikkiala jins vakillari, ayniqsa qiz bolalarning jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor qaratilishi kerak. Yetuk va sog'lom tana, professional muvaffaqiyat va shaxsiy farovonlikning asosini tashkil etadi. Biroq, bu borada ko'plab ota-onalar aqliy qobiliyatni rivojlantirishni jismoniy salomatlikdan ustun qo'yadilar. Ota-onalar farzandlarining o'qish va yozish kabi ko'nikmalarining erta o'rganishini muhimligini anglasalar-da, ularning jismoniy salomatligini e'tiborsiz qoldiradilar. Bolalar ko'pincha havo almashinuvi cheklangan havodan nafas olishga va harakatsiz o'tirishga majbur qilinadi. Ushbu amaliyot ayniqsa nozik tanaga yoki rivojlanmagan jismoniy salohiyatga ega bolalar uchun zararli hisoblanadi. Bunday bolalarning jismoniy chidamliligi cheklangan bo'lib, dispepsiya¹, bosh og'rig'i va turli asab kasalliklariga chalinishga olib keladi. Ularning miyalari yallig'lanish va jiddiy asoratlarga moyil bo'ladi, ko'plab hollarda bunday tabiiy rivojlanishga ahamiyat berilmaslik natijasida erta o'lim yuzaga kelishi mumkin». Haqiqatan ham, jismoniy faollikning inson axloqiy salomatligiga ta'siri yetarlicha o'rganilmaganligi afsuslanarli holat. Shunday ota-onalar borki, ular o'z farzandlarining qobiliyati va bilimini yuqori darajaga ko'tarish umidida ustozlarga ko'p mablag' ajratishadi, ammo uning o'ndan bir qismini bolalarining salomatligini ta'minlash yo'lida sarflashga ikkilanadilar. Ba'zi ota-onalar noto'g'ri taxminlarga tayanib, o'zlarining jismoniy holatlarini farzandlarining holatiga mos deb o'ylashadi. Ular qariyalikda jismoniy cheklovlarga va uzoq vaqt davomida aqliy zo'ravonlikka nisbatan salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatmasdan bardosh bera olishlarini, go'yo yosh va nozik bolalar ham buni bajara olishadi deb hisoblaydilar. Bunday tushunchalar mutlaqo noto'g'ri bo'lib, tana deformatsiyalari (shakli buzilishi), umurtqa pog'onasi qiyshayishi va turli kasblarga layoqatsizlik, shuningdek kelajakdagi vazifalarni bajara olmaslik ko'pincha bolalarni noto'g'ri tarbiyalash oqibatida yuzaga keladi. Sog'lom tananing afzalliklari odamlarning o'zlari, atrofidagi do'stlari va nasli uchun beqiyos boy-

¹ *Dispepsiya* – ovqat hazm qilishning buzilishi, me'da-ichak faoliyatining izdan chiqishi bilan kechadi.

likdir. Tana va aql uyg'unlikda tarbiyalanishi hech qachon biri ikkinchisining hisobiga bo'lmazligi kerak. Salomatlik boshlang'ich ta'limning asosi, ta'lim esa bezagi bo'lishi lozim. Tananing rivojlanishi aqlning namoyon bo'lishiga yordam bersa, yaxshi ruhiy tarbiya uning salomatligiga hissa qo'shadi».

«Badantarbiya – ta'limning muhim tarkibiy qismi. Bolalik davrida mushak faoliyati keyingi yoshlardagi jismoniy faollikka qaraganda ko'proq bo'ladi. Bu faoliyat organizmning rivojlanishi va salomatlik uchun zarur omillardan biridir. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar aqliy va axloqiy qobiliyatlarni bir vaqtda rag'batlantirish bilan birlashtirilishi mumkin. Qo'l, oyoq va gavda mushaklari jismoniy mashqlarning kelajakda salomatlik uchun foydaliligiga qarab mashq qilinishi mumkin. Barcha gimnastika mashqlari ham aynan mana shu maqsadlarga xizmat qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy mashqlar shaxsning tug'ma qobiliyatidan tashqari, tug'ma kuchi va progressiv o'sishiga mutanosib bo'lishi kerak, chunki ularni noto'g'ri qo'llash inson sog'lig'iga zarar keltiradi. Aytishlaricha, Milon¹ kun sayin bir buzoqni yelkasida ko'tarib yurar ekan. Jismoniy mashqlar mushaklarni mustahkamlagani, uyquni yaxshilaganligi va jismoniy buzilishlardan himoya qilgani uchun, uni ko'proq rag'batlantirish kerak. Gimnastik mashg'ulotlar bilan jamiyatning barcha turdagi qatlami shug'ullanishi lozim. Bu borada yunonlarning gimnastika mashqlari hammaga ma'lum va mashhurdir».

Monten o'zining 1580-yilda nashr etilgan «Tajribalar» asarida jismoniy tarbiya davosini chiroyli tarzda ilgari suradi, Lokk ham o'zining «Ta'lim haqida tajribalar» kitobida xuddi shunday fikrlarni keltiradi. Bu faylasuflarning maslahatlarini 1774-yilda Bassedou amalda qo'llab, Dessauda Philantropinum² deb nomlangan ta'lim muassasasini tashkil etib, jismoniy mashqlarni o'qitishning muntazam bo'limi sifatida kiritdi. Boshqa maktablarda, xususan, Gota yaqinidagi Shnepfentalda Salzman tomonidan tashkil etilgan maktabda ham shunday amaliy ishlar qilingan. Buyuk maktab islohotchisi Pestalotsi jismoniy tarbiyaga yetarlicha e'tibor qaratgan, F.L. Yan esa uni Germaniyada ommalashtirgan. Bu mavzuda ko'plab ishlarni amalga oshirgan taniqli shaxslarning ismlari deyarli bir jildni tashkil qiladi.

Gigiyena va jismoniy madaniyat biri ikkinchisiz to'liq bo'lmaydigan, bir-biriga mos keladigan fanlar ekanligini ta'kidlash joiz. Aslida, jismoniy madaniyatga faol qiziqish bildirgan o'quvchilar tana va ongning barcha qobiliyatlarini eng yuqori darajada rivojlantirish muhimligini anglab yetadilar. Agar ular jismoniy madaniyat mavzusi keng bir sohani qamrab olishini va ko'proq narsani o'z ichiga olishini anglasalar, bu faqat mushaklarni qattiq va kuchli qilishdan ko'proq narsa ekanligini; faqat o'pka bilan chuqur nafas olishdan ko'proq narsa ekanligini;

¹ Milon (miloddan avvalgi 540–511-yillar) mashhur qadimgi yunon sportchisi bo'lgan.

² *Philantropinum* – bu 1774-yilda Germaniyaning Dessau shahrida nemis pedagogi Bassedou tomonidan tashkil etilgan taraqqiyparvar ta'lim muassasasi edi. Maktab an'anaviy ta'limni isloh qilishni maqsad qilgan va amaliy va insonparvar yondashuvga e'tibor qaratgan.

faqat chidamlilik qobiliyatidan ko'proq narsa ekanligini; bu inson tanasini uning barcha imkoniyatlariga moslashtirish ekanligini tushunsalar, ular tabiiy ravishda va o'z xohishlariga ko'ra gigiyenaga e'tibor qaratadilar, bu esa ularga hayotiy ahamiyatga ega tirik haqiqatga aylanishi mumkin.

Ba'zi oddiy kalistenik yoki gimnastik harakatlar salomatlik va kuch uchun foydaliligini yetarli deb hisoblash noto'g'ridir. Bu nazariyada aql bilan harakat bir-birini istisno qiladi. Bunday mashqlar foydali bo'lishi uchun har kuni takrorlanishni talab qilsa, aql oziqlanadigan hech narsaga ega bo'lmaydi. Buning natijasida e'tiborsizlik, loqaydlik va befarqlik yuzaga keladi.

Har bir mashq zavq olish maqsadida bo'lishi kerak, ya'ni aql tana harakatlari ni boshqara olishi lozim. Shuning uchun mahoratni rivojlantirish imkonini beradigan mashqlar hamma uchun qiziqarli bo'ladi. Bu tushuncha to'liq ta'riflanganda, ishtirokchi yuqori darajadagi gimnastika tarmoqlariga asos bo'lgan boshlang'ich mashqlarga, masalan, gorizental tayoq, qilichbozlik, chigil yozish mashqlari va hokazolarni ishlatishga qiziqish bilan yo'l oladi».

Gimnastika va kalistenik mashqlarining mushak tizimidan tashqari boshqa har qanday tizimga ta'siri ko'pincha hisobga olinmaydi. Ularning nafas olish, qon aylanish va oziqlanish tizimlari ta'sirini oshirishdagi ahamiyati e'tiborsiz qoldiriladi. Biz buni faqat og'ir gantellarni ko'tarish kabi aqliy mashqlar bilan shug'ullanadiganlar misolida ko'ramiz.

Modomiki, intellektual izlanishlar bilan shug'ullanuvchilar gimnastika va kalistenik mashqlarni kuch hosil qilish uchun o'ylab topilgan bir necha qo'pol va bir xil harakatlardan iborat mashqlar to'plami deb hisoblab, ularga munosib diqqat qaratmaydilar. Biroq, bu mashqlar keng tarqalgan bo'lsa, gimnastika va kalistenik mashqlar vaqtincha ularning odatdagi faoliyatlaridan diqqatni chetga surib qo'ysa ham, aqliy qobiliyatlari passiv bo'lmaydi. balki boshqa yo'nalishga qaratiladi; shunda ular mahorat va nafislikni egallash orqali jismoniy salomatlik va kuchni topishga undaladi, bu esa jismoniy madaniyatning pirovard maqsadidir». Gimnastika va kalistenik mashqlarning tizim asosida o'quvchilarni muntazam va mukammal mashqlarga o'rgatish, haqiqatan ham jismoniy tarbiyani samarali olib borishning birdan-bir yo'lidir.

Mavzuni ommalashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan yana bir jihat – yillik maktab tadbirlari. Maktab hayoti yoshlikning eng yoqimli xotiralari bilan bog'langan ko'plab voqealarga to'la bo'lib, yillik tadbirlarda aqliy va jismoniy tarbiyaning yil davomidagi muvaffaqiyatlari teng ishtirok etishi lozim. Bu jarayon har doim ta'lim muhitida yoqimli taassurotlarni uyg'otadi va ko'p yillar davomida o'chmas xotiralarni qoldiradi. Shuningdek, ota-onalarning ongi va qalbida ham ma'lum darajada qiziqishni uyg'otadi.

Yana shuni ta'kidlash lozimki, havoda bajariladigan va boshqa noxush gimnastika harakatlariga qarshi eng samarali davo gimnastika bo'yicha bilim va mahoratning keng tarqalishidir. Shunda omma to'g'ri asosda bajarilgan mahoratli



chiqishlarni qadrlaydi va hissiyotga asoslangan chiqishlarni qo'llab-quvvatlash o'z-o'zidan so'nib qoladi.

Bu ishning umumiy rejasini o'rganib chiqqach, salomatlikning muhim predmeti bilan qiziquvchi barcha shaxslar, jumladan yoshlarimiz unda berilgan mashqlar kursini bajarishda o'zlarining aqliy hamda jismoniy kuchlarini ishga soladilar, ularning qiziqishlari harakat mahorati va nafosatini egallash hamda salomatlik bilan qo'llab-quvvatlanadi, degan xulosaga kelishlari hurmat bilan tavsiya etiladi.

Muallif

SPORT ZALI

*Tayyorlov maktablari, kollejlari, oliy o'quv yurtlari va
o'rta maktablar uchun*

Jismoniy tarbiya zallariga mos keladigan eng yaxshi uchta o'lcham talab qilinadigan sig'im 1. 80 x 40; 2. 70 x 35; 3. 60 x 30 tarzida qabul qilingan. Eng kichik tavsiya etiladigan o'lcham esa oxirgi o'lchamdir. Bino yonlaridagi derazalar iloji boricha yuqoriga, ya'ni taxminan uch fut balandlikda va olti fut kenglikda joylashtiriladi. Binoning oxiriga katta bitta yoki bir nechta derazalar o'rnatiladi va oxiridagi boshqa devor esa yopiq devor bo'ladi. Barcha derazalar burulish asosida ochilishi lozim. Eshiklar binoning deraza yoki derazalari joylashgan oxirida bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bir tomonda yog'och qipig'i va shunga o'xshash boshqa narsalar uchun katta eshik o'rnatiladi. Yopiq devor joylashgan binoning oxirida taxminan yigirma fut masofada taxta pol o'rnatilsa, maktab tadbirlari, gimnastika xori jamiyati, qo'l to'pi va boshqa bellashuvlar uchun yaratilgan qulaylik bo'ladi. Bu joy butunlay uskunalaridan ozod bo'lishi lozim. Trapetsiya va uchish halqalari binoning markaziy qismiga joylashtirilib, osilgan nuqta yerdan o'n olti fut balandlikda, osilish nuqtasi va yon halqalar qatori yerdan o'n uch futdan o'n olti futgacha bo'lgan har qanday balandlikda bo'ladi. Bino to'g'ri isitilishi va shamollatilishi nazardan chetda qoldirilmaydi. Agar pechka bilan isitilsa, u statsionar gimnastika jihozlari eshik va derazalar joylashgan binoning oxiriga to'g'ri joylashtiriladi. Binoning yopiq devori tomondagi poldan tashqari qolgan barcha pol taxminan bir yarim fut chuqurlikda qipiq yoki qumdan iborat bo'ladi. Unga har kuni ertalab, birinchi sinf mashg'ulotlari boshlanishidan taxminan bir soat oldin suv sepiladi, agar yana talab qilinsa, tushda qayta suv sepilib chiqiladi. Zalda sinf tomonidan ishlatilmaydigan ko'chma jihozlar xavfsiz saqlanishi uchun shkaf ham joylashtiriladi.

Mashqlarni bajarish uchun talab qilinadigan statsionar jihozlarning ajralmas qismi quyidagilar:

– 2 juft gorizontal joylashgan brus, 2 juft parallel joylashgan brus, 1 jufti ikkinchisiga nisbatan keng va baland bo'lmagan yakka trapetsiya, 1 juft uchar halqa, uch juft arqon va yon halqalar qatori.

– Zarur bo'lgan ko'chma asboblari, ya'ni gimnastika cho'qmori, yog'och qo'ng'iroqlar, yog'och miltiqlar, folga va niqoblar, bitta tayoq va ikkita niqob, tayoqchalar yoki shtangalar.

Gimnastika cho'qmorining og'irligi bir yarim funtdan uch funtgacha, yog'och gantellarning og'irligi bir funtdan ikki funtgacha bo'ladi. Gorizontal narvon xalaqit bermaydigan joyga qo'yilsa, sport zalning ko'rinishiga ko'rk qo'shgan bo'ladi. Yuqorida sanab o'tilgan mashq jihozlaridan boshqa jihozlar juda ko'p joyni egallashi va qimmatga tushishi bois unchalik foydali emas. Maktab zali uchun qulayliklarning yana biri, sinf mashqlari uchun binoda iloji boricha bo'sh joyning bo'lishidir. Bundan tashqari, ularni sotib olish uchun sarflanadigan mablag'ni, maskalar va qo'lqoplar, yagona tayoqlar va boshqa shu kabi zarur jihozlarni sotib olishga sarflash ancha ma'qul yechimdir. Maktab zalida og'ir gantellar, zambarak to'plari va shunga o'xshash asboblarni bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.

(2) Umumta'lim maktablari

Odatda umumta'lim maktablarining vasiylari chordoq kabi mavjud bo'lgan omborlarni gimnastika maqsadlarida uchun foydalanishlari mumkin. Shiypon yoki chordoq bo'lmagan joyda 60 x 30 o'lchamli gimnastika zali qurish yaxshiroq yechim. Agar yaxshi shiyponlar bo'lsa, ularni gimnastika zaliga aylantirish imkoni yuqori. Buning uchun derazalarni iloji boricha balandroq va binoning yon tomonlariga talab qilingancha joylashtirish kerak. Derazalarning ochilishi yoki burilishi ta'minlanishi lozim. Shamollatish va isitish to'g'ri yo'lga qo'yilishi, polni olib tashlab, uning o'rniga taxminan bir yarim fut yog'och qipig'i yoki qum qo'yish kerak; undan chiqadigan chang ertalab ishlatishdan oldin yoki tushda suv sepish orqali ushlab turiladi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan turg'un asboblarni faqat uch juft arqondan iborat bo'lib, arqonlar yerdan iloji boricha balandroq, taxminan o'n olti fut balandlikda, bir-biridan yigirma dyuym oraliqda osilib turishi va uch xil o'lchamda, ya'ni bir dyuym, bir va chorak dyuym, bir va yarim dyuym bo'lishi kerak. Arqonlar eng yaxshi manil matosidan bo'lishi, tugun qilishga yo'l qo'yilmasligi va uchlari toj tuguni bilan yakunlanishi kerak. Yengil yog'och gantellar va gimnastika cho'qmori zarur bo'lgan ko'chma jihozlardir. Yog'och gantellarning har biri yarim funtdan bir funtgacha, gimnastika cho'qmorining har biri to'rt dan uchdan to ikki funtgacha og'irlikda bo'lishi kerak.

UMUMIY KO'RSATMALAR

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ichki his-tuyg'ular va ruhiy holatlardan farqli o'laroq, tashqi harakatlar yoki jismoniy mashqlarni iloji boricha mukammalroq bajarishlari talab qilinadi. Ular ta'lim jarayonida har doim xushmuomala va mehribon, jiddiy va g'ayratli bo'lishlari ham kerak. Mashqlar jarayonida o'qituvchilar eng muhim ma'lumotni qo'llaridan kelgan barcha vositalar bilan yetkazishga astoydil intilganliklarini ko'rsatib qolmasdan, ba'zi mashqlarni qachon ochiq havoda xavfsiz bajarish mumkinligini yoki ularning barchasini sport zali bilan chek-

lash kerakligini bilish uchun yetarli bilimga ega bo'lishlari shart. Aslida, o'qituvchilar o'quvchilar sog'liqlarini oshirish uchun turganligini nazorat qilish va bu muhim maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan barcha shart-sharoitlarni ta'minlanishga mas'uldirlar.

Mashqlarning barchasi jonli tarzda o'rgatiladi va bajariladi. «Jismoniy tarbiya» o'qituvchisi sport zalida ma'lum tartib-qoidalar bajarilishini ta'minlaydi. Lekin shu bilan bir qatorda, o'qituvchilar mashqlarning malaka, harakat erkinligi va zavqning eng katta jozibasi ekanligini, o'g'il bolalar va qizlarga ularni bajara olishlariga yordam berishini ham unutmastliklari lozim. Aks holda, o'quvchilar mashqlar ustida ishlash va sinab ko'rish kabi xohishga ega bo'lmaydilar. Ammo mashqlar paytida qat'iy intizom hukm surilishi dolzarbligicha qoladi.

O'qituvchi iloji boricha harakatchan, xatolarni tuzatadigan va zarur bo'lgan har qanday shaklda yordam bera oladigan ilg'or o'quvchini rahbar etib tayinlaydi. O'quvchilarning barchasidan mashg'ulotlarda faqat o'rtoqlarini kuzatishga ruxsat beribgina qolmay, balki faol ishtirok etishini ham talab qiladi. Chunki gimnastikani boshqalarning amaliyotiga qarab o'rganish imkonsizdir. Jismoniy tarbiya fanidan boshqa har qanday fanni sport zalida o'qitishga yo'l qo'yilmaydi.

Har bir sinf haftasiga to'rt marta yigirma daqiqadan o'ttiz daqiqagacha mashq qiladi. Agar mashq paytida boshqa ko'rsatmalar bo'lmasa, tovonlarni bir-biriga yaqin tutish kerak. Masalan, tovonlarni bir-biridan ajratgan holda tebranayotgan tayoqlarni ko'rish estetik jihatdan chiroyli ko'rinmaydi. Mashq bajarayotganda og'izdan emas, balki burun orqali nafas olish talab qilinadi. Bu sabr-toqat bilan amalga oshirilsa, oxir-oqibat odatga aylanadi. Gimnastika yoki kalistenik mashqlar bilan shug'ullanayotganda qo'shiq kuylash yoki hatto ovoz chiqarib sanashga ham yo'l qo'yilmaydi.

Biroq, saf va tayyorgarlik paytida yoki ko'ngilochar tadbirlarda qo'shiq aytib shug'ullanish mumkin. Musiqa jo'rligida mashq qilishni, tarbiyalanuvchilar puxta bilmasalar, bunga mashq qilish davomida yo'l qo'ymaslik kerak. Bunday faoliyatni faqatgina sport zaliga aloqador bo'lgan xor jamiyati tashkil etilishi mumkin.

Bundan tashqari, yadro otish va bolg'a uloqtirish kabi mashqlar yopiq joy uchun mos emasligi, o'quvchilar hayoti uchun noqulaylik va xavf tug'dirganligi bois gimnastika zaliga qo'yilmaydi. Kuz va bahorda mashqlar ko'proq vaqtni egallaydi, qishda faslida esa kalistenik va gimnastika mashqlari o'rin oladi. Vaqtni taxminan quyidagicha taqsimlash mumkin:

KUZ VA BAHOR

O'g'il bolalar uchun

Dushanba – 20 daqiqa mashg'ulot. 10 daqiqa birinchi kalistenik mashqlar to'plami.

Seshanba – 15 daqiqa yengil gantel ko'tarish mashqlari. 15 daqiqa uchinchi turkum kalistenik mashqlar.

Chorshanba – 15 daqiqa ikkinchi kalistenik mashqlar to'plami. 15 daqiqa statsionar arqon mashqlari to'plami.

Payshanba – 20 daqiqa mashg'ulot. 10 daqiqa birinchi kalistenik mashqlar to'plami.

Juma – Xor mashg'uloti.

Qiz bolalar uchun

Dushanba – 20 daqiqa mashg'ulot. 10 daqiqa birinchi kalistenik mashqlar to'plami.

Seshanba – 15 daqiqa ikkinchi kalistenik mashqlar to'plami. 15 daqiqa yengil gantel ko'tarish mashqlar to'plami.

Chorshanba – 15 daqiqa uchinchi kalistenik mashqlar to'plami. 15 daqiqa gimnastika cho'qmori bilan mashqlar.

Payshanba – 20 daqiqa mashg'ulot. 10 daqiqa birinchi kalistenik mashqlar to'plami.

Juma – Xor mashg'uloti.

QISH

O'g'il bolalar uchun

Dushanba – 15 daqiqa mashg'ulot. 15 daqiqa birinchi kalistenik mashqlar to'plami.

Seshanba – 10 daqiqa yengil gantel ko'tarish mashqlari. 20 daqiqa uchinchi kalistenik mashqlar to'plami.

Chorshanba – 10 daqiqa ikkinchi kalistenik mashqlar to'plami. 20 daqiqa statsionar arqon mashqlar to'plami.

Payshanba – 10 daqiqa mashg'ulot. 10 daqiqa birinchi kalistenik mashqlar to'plami. 10 daqiqa uchinchi kalistenik mashqlar to'plami.

Juma – Xor mashg'uloti.

Qiz bolalar uchun

Dushanba – 15 daqiqa mashg'ulot. 15 daqiqa birinchi kalistenik mashqlar to'plami.

Seshanba – 20 daqiqa gimnastika cho'qmori bilan mashqlar. 10 daqiqa ikkinchi kalistenik mashqlar to'plami.

Chorshanba – 15 daqiqa uchinchi kalistenik mashqlar to'plami. 15 daqiqa yengil gantel ko'tarish mashqlari.

Payshanba – 10 daqiqa mashg‘ulot. 20 daqiqa gimnastika cho‘qmori bilan mashqlar.

Juma – Xor mashg‘uloti.

Ushbu kitobdagi barcha mashqlar asboblarsiz bajarilganda, ular kalistenik mashqlar sanalsa; asboblari ishlatiladigan joylarda ular gimnastikaning asosiy qismiga kiradi.

I QISM. O'G'IL BOLALAR UCHUN MASHQLAR

GURUH BO'LIB BAJARILADIGAN MASHQLAR

Guruh mashqlari dala mashqidan o'zgartirishlar va qo'shimchalarsiz olingan bo'lib, faqat «askar» so'zi «o'quvchi» so'zi bilan almashtirilgan. Maktablarda guruh mashqlaridan foydalanish uchun zarur bo'lgan ayrim o'zgartirishlar kiritilgan.

Uni o'zgartirmaslik sabablari quyidagilar:

Asosiy dala mashqlari bo'yicha belgilangan asosiy tamoyillar shunday sodda ifodalanganki, ularni o'rganish juda oson.

Asosiy dala mashqlari ko'p yillar davomida ishlatilgan bo'lib, har safar uning yangilanishi Imperator oliy hazratlari xizmati (Her Majesty's Service) xodimlari tomonidan, uning Majestelari¹ tomonidan buyruq berilgan holda amalga oshirilgan, shuning uchun u mumkin qadar mukammal bo'lishi kerak.

Mashqlar ko'ngillilar va muntazam o'quvchilar tomonidan qo'llaniladigan mashqlar bilan uyg'unlashishi kerak, shunda agar o'quvchi kelajakda ko'ngillilar yoki Harbiy maktabga qo'shilsa, ular uchun jangovar mashg'ulotlar bo'yicha o'rganadigan hech narsa bo'lmaydi.

ATAMALAGA TA'RIFLAR

TARTIB (TASHKILIY JOYLASHUV) – Bu ikki nuqta orasida yoki o'sha chiziqning uzaytirilgan qismi ustida tasavvur qilinadigan to'g'ri chiziq bo'lib, o'quvchilar shu chiziq bo'ylab tartiblanishi yoki yurishi kerak.

DIAGONAL SAF – Bu o'quvchilarning o'z oldiga qarab 45° burchak ostida yon tomonga harakat qilishini ifodalaydi.

SAFLAN – Fransuzcha *dresser* so'zidan kelib chiqqan bo'lib, to'g'rilash ma'nosini anglatadi. Bu so'z o'quvchilarga o'z tartibini tuzatishlarini aytish uchun ishlatiladi.

O'NG QANOT – ketma-ket qatorda boshida turgan o'quvchi va **CHAP QANOT** – ketma-ket qatorda boshida turgan o'quvchi.

¹ «Her Majesty» (Uning Majestesi) – malika yoki qirollik ayolga nisbatan ishlatiladi. Masalan, Britaniya qirollik oilasida «Her Majesty Queen Elizabeth II» (Malika Yelizaveta II).

QANOT (YO'NALISH) – Saf harakatlanadigan yo'nalish.

TESKARI QANOT – Safda qarama-qarshi yo'nalishga burilish.

QANOT (OLD TOMON) – Tashkiliy joylashuvga nisbatan old tomon, taxminiy dushman yo'nalishini bildiradi. Umumiy atama sifatida, bu so'z o'quvchilar birinchi marta buyruq berilgan holatdagi joylashuvlarini saqlab turgan yo'nalishni anglatadi.

ORALIQ – O'quvchilar yoki qo'shinlar o'rtasidagi yonma-yon bo'shliq.

BOSHLOVCHI – Aylanma harakatni amalga oshiriladigan yon tomon o'quvchisi.

QATOR – Yonma-yon turgan o'quvchilar qatori.

BO'LINMA – 8 dan 12 gacha bo'lgan o'quvchilardan iborat qism.

GURUH (OTRYAD) – Ichki tartib uchun bo'linma. Shuningdek, mashq qilish uchun tuzilgan kichik o'quvchilar guruhi.

UMUMIY QOIDALAR

Birinchi qoida

O'quvchiga yo'riqnoma berish.

O'qituvchilar o'z yo'riqnomalarini aniq, qat'iy va qisqa tarzda berishlari kerak. Ular boshlovchilarning turli qobiliyatlarini hisobga olgan holda, sabrli bo'lishlari zarur.

O'quvchilar mashqning bir qismini to'liq tushunib olganlaridan keyingina boshqa qismga o'tishlari mumkin. Dastlab o'quvchilar o'z joylarini o'rganişda, ularni o'qituvchi to'g'ri joylashtirishi kerak. Yetarlicha bilimga erishganlarida yoki ularga tanbeh berilganda o'zlarini tuzatishga o'rgatish kerak. Ularni mashg'ulotning biron-bir qismida juda uzoq ushlab turmaslik lozim.

Ikkinchi qoida

Mashqlar davomiyligi – Uzoq davom etadigan mashqlar, o'qituvchi va o'quvchilarning diqqatini charchatadigan bo'lsa, u holda qisqa va tez bajariladigan mashqlar afzalroqdir. O'quvchilar o'z qobiliyatlariga qarab, bir guruhdan boshqasiga bosqichma-bosqich o'tkazilishi kerak, shunda ilg'or va aqlli o'quvchilar, qobiliyati sust o'quvchilar tufayli orqada qolmasliklari ta'minlanadi. Birinchi guruhga yetishish o'quvchi uchun maqsad bo'lishi kerak.

Uchinchi qoida

O'zaro o'qitish – O'quvchilar o'rtasida o'zaro o'qitish tizimi qo'llaniladi. Bu ularning mashg'ulotlariga qo'shimcha qiziqish uyg'otadi va o'qituvchilik vazifalariga tayyorlaydi. O'quvchilar, o'z navbatida, guruhlarini mashqlar bajarishga va kuzatilgan har qanday xatoni tuzatishga undashlari kerak. Ta'lim berish jarayonida ma'lumot uchun iqtidorli bo'lganlarning ro'yxati o'qituvchilar tomonidan saqlanishi kerak.

To'rtinchi qoida

Saflanish buyrug'i – Har bir buyruq baland va aniq talaffuz qilinishi kerak, shunda barcha ishtirokchilar uni eshitishlari mumkin bo'ladi.

Bir soʻzdan iborat boʻlgan har bir buyruqdan oldin ogohlantirish boʻlishi kerak. Buyruqning ehtiyotkorlik yoki ogohlantiruvchi qismi sekin va aniq berilishi talab etilsa; oxirgi yoki ijro qismi boʻlsa, faqat bitta soʻz yoki boʻgʻindan iborat boʻlib, quyidagicha keskin va tez berilishi kerak: Saf –TOʻXTA, Saf – ORTGA (orqaga burilish uchun ushbu buyruq beriladi). Buyruqning ehtiyotkorlik yoki ogohlantiruvchi qismi va ijro etuvchi soʻz oʻrtasida har doim sekin pauza qilinadi.

Kengayish va muvozanat qadamida (5, 11-boʻlimlar) berilgan soʻzlar, harakatning mohiyati talab qilganidek, harakat keskin yoki sekin va ravon boʻlishi kerak.

Ogohlantirishning oxirgi soʻzi har qanday tayyorgarlik harakati uchun ishora boʻlganda, u ijro etuvchi soʻz sifatida beriladi va buyruqning qolgan qismidan sekin pauza bilan ajratiladi. Misol tariqasida, Oʻngga buyrugʻi shaklni, Qadam bos – tezlikni ifodalaydi. Goʻyo har biri oʻz ehtiyotkorligi va bajaruvchi soʻzi bilan alohida buyruq boʻlib tushuniladi.

Oʻquvchilar harakatda boʻlganda, bajaruvchi soʻzlarni buyruq bajarilishi kerak boʻlgan joyga yetib borishlari bilan bir vaqtda yakunlashi kerak. Shuning uchun, ehtiyotkorlik qismi, shu tarzda boshlanadi.

Oʻquvchilar buyruq soʻzlarini aytishni tez-tez mashq qiladi. Oʻqituvchi tomonidan dastlab, oʻquvchilarga buyruq soʻzlarini oldin ketma-ket, keyin esa bir vaqtning oʻzida vaqt va ohang bilan hamohanglikda aytadi.

ORALIQ MASOFALARGA GURUH MASHQI

O'quvchilar bir-biridan qo'l uzunligida bir qatorda (ya'ni yonma-yon) joylashtiriladi. Shunday tartibda tuzilgan bo'lsa-da, ular «Oraliqli guruh» deb ataladi.

Zarurat bo'lganda, tarkib yuqorida aytilgan ikkita qatordan iborat bo'lishi mumkin. Bu holatda, ikkinchi qatordagi o'quvchilar birinchi qatordagi o'quvchilar orasidagi oraliq masofalarni bosib o'tadilar, shuning uchun safda ular 10-mashg'ulotda ko'rsatilgandek o'z ballarini olishlari mumkin.

Birinchi navbatda o'qituvchi o'quvchilarni hech qanday qator tartibida joylashtirmasligi kerak; ular 8-mashg'ulotda ko'rsatilganidek qator tartibini, so'ngra 22-mashg'ulotda tavsiflanganidek oraliqlarni to'g'rilashni o'rgatish kerak. Agar oraliqlar bilan mashg'ulot talab qilinsa, ular 24-mashg'ulotda berilgandek yo'nalish bo'yicha siljirilishi mumkin.

Guruh bo'lib tuzilgan o'quvchilarni bir-biriga nisbatan tutgan o'rinlarini kuzatishga yo'naltirish kerak. Mashqlar orasidagi dam olish paytida ularning harakatlanishiga va erkin yurishlariga ruxsat berilishi lozim. Ularga «Saflan» degan so'zni aytib, dastlab qanday turgan bo'lsalar, shunday yig'ilishni o'rgatish kerak. Bu doimiy ravishda amalga oshiriladi.

1-bo'lim. O'QUVCHINING HOLATI



1-chizma

Yelkalar va tananing old tomonga aniq to'g'riligi dastlabki va asosiy tamoyildir. Tovonlar bir chiziqda va yopiq; tizzalar to'g'ri; oyoq barmoqlari ochilgan holatda bo'lishi kerak, shunda oyoqlar 45 gradusli burchak hosil qilishi mumkin. Qo'llar yelkadan osongina osilib turadi, panja ochiq, bosh barmoq oldinga va ko'rsatish barmoqqa yaqin, barmoqlar sonlarga yengil tegib turadi; tos biroz orqaga tortilgan, ko'krak esa oldinga siljigan tarzda turadi. Tana to'g'ri va oldinga egilgan ko'rinishda bo'ladi, shuning uchun uning og'irligi asosan oyoqlarning old qismiga tushadi. Bosh tik, lekin orqaga tashlanmagan, iyak biroz tortilgan va ko'zlar oldinga tik qaragan tarzda bo'ladi.

O'quvchilar darsga kirganlarida, ularni yuqorida tavsiflangan holatga joylashtirishga o'rgatiladi.

Eslatma: «Diqqat» buyrug'i aytilganida, o'quvchilar darhol oldingi holatni qabul qilishlari kerak. Hoshiyadagi kursiv bilan bosilgan so'zlar o'qituvchi tomonidan beriladigan buyruqlardir.

2-bo'lim. ERKIN TURISH

O'quvchilarga avval raqamlar bo'yicha erkin turish harakatlarini, so'ngra vaqtni baholashni o'rgatiladi.

<i>Raqamlar bo'yicha erkin turish harakatlari</i>	
<i>Diqqat – Raqamlar bo'yicha erkin turing.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llar tirsakdan ko'tariladi, chap qo'l gavda markazida, bel balandligida, kaft yuqoriga; o'ng qo'l o'ng ko'krak balandligida, chap kaft oldinga; ikkala bosh barmoq barmoqlardan ajralib, tirsaklar yon tomonlarga yaqinlashadi.
<i>Ikki</i>	O'ng qo'l kaftini chap qo'l kaftiga urib, qo'llarni to'liq tushirib, qo'llarni birlashtirib, o'ng qo'lni chap qo'lning orqasiga o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida o'ng oyoqni olti dyuymga orqaga tortiladi va chap tizza biroz bukiladi.

Harakatlar tugagandan so'ng, qo'llar erkin va yengil osilib, barmoqlar yerga qaragan holda, o'ng qo'lning bosh barmog'i chap qo'lning bosh barmog'i va kafti orasida yengil ushlab turiladi; gavda oldinga egilgan holatda, og'irlik o'ng oyoqda bo'lib, butun holat erkin bo'ladi.

<i>Guruh – diqqat</i>	«Diqqat» buyrug'ida e'tibor berilib, 1-mashg'ulotda tavsiflangan holatga sakrab turiladi.
-----------------------	---

Vaqtni baholash	
<i>Diqqat – Erkin, vaqtni baholash</i>	
<i>Guruh – erkin</i>	«Diqqat» buyrug'i aytilganida, raqamlar bo'yicha e'tiborli holatda bajariladigan harakatlarni aniq, lekin tezkor ravishda, orasida hech qanday to'xtashsiz bajariladi.
<i>Guruh – diqqat</i>	Bajarilgan mashqlar qaytariladi.

Agar «Diqqat» buyrug'idan so'ng «Erkin» buyrug'i aytilsa, o'quvchilarga joylarini tark etmasdan tana a'zolarini harakatlantirishga ruxsat beriladi, shunda «Diqqat» buyrug'i berilganda hech kim o'zining qatoridan sezilarli darajada chiqib ketmagan bo'ladi. Agar o'quvchilardan turgan joylarini aniq saqlash talab etilsa, ular chap oyoqlarini harakatlantirmasliklari ogohlantiriladi. «Guruh» buyrug'i aytilganda, o'quvchilar e'tiborli holatda turishmagan bo'lsa, hammalari darhol e'tiborli holatni qabul qilishadi.

3-bo'lim. ORALIQNI SAQLAGAN HOLDA QATORDA SAFLANISH

<i>Ko'zlar – o'ngga</i>	«Ko'zlar – o'ngga yo'nalgan, bosh esa biroz shu tomonga burilgan holatda bo'ladi.
<i>Guruh – qatorga saflan</i>	Har bir o'quvchi o'ng qo'l kaftini yuqoriga cho'zadi, tirnoqlari o'ng tomondagi o'quvchining yelkasiga tegib turadi; bir vaqtning o'zida o'quvchi o'zining joyini oladi. Shunda u o'zidan keyingi ikkinchi o'quvchining yuzi pastki qismini aniq ko'rishiga imkon beradi; u oyoqlari bilan tanasini oldinga yoki orqaga siljitmasin, yelkalarini asl holatida mukammal to'g'ri saqlashga e'tibor beradi.
<i>Ko'zlar – to'g'riga</i>	Bosh va ko'zlar oldinga buriladi, qo'l tushiriladi va diqqat holati 1-mashg'ulotda tasvirlangandek davom ettiriladi.

Chap tomondan qatorga saflanish ham xuddi shu tarzda mashq qilinadi.

4-bo'lim. BURILISHLAR

Burilishlardan o'tishda chap oyoq to'voni hech qachon yerdan uzilmaydi, lekin o'quvchi uni burilishdagi kabi buradi, o'ng oyoq tanani o'ngga burish uchun orqaga tortiladi va chapga burish uchun oldinga olib boriladi; gavda oldinga egiladi, tizzalar to'g'rilanadi. Keyingi barcha harakatlarning birinchisida oyoqni orqaga yoki oldinga siltamasdan olib boriladi, harakat tos-son bo'g'imidan bo'ladi. Shunda tana aylana boshlagunga qadar mutlaqo barqaror saqlanadi.

<i>Guruh – o'ngga</i>	O'ng oyoqning to'pig'ini tezda chap to'pig'iga qarama-qarshi qo'yiladi, yelkalarni oldinga to'g'ri tutiladi.
<i>Ikki</i>	Oyoq barmoqlarini ko'tarib, ikkala tovon bilan o'ngga chorak aylana buriladi va bir-biriga jipslanadi.
<i>Guruh – chapga</i>	O'ng oyoqning to'pig'i tezda chap to'pig'iga qarama-qarshi qo'yiladi, yelkalarni oldinga to'g'ri tutiladi.
<i>Ikki</i>	Oyoq barmoqlarini ko'tarib, ikkala tovon bilan o'ngga chorak aylana buriladi va bir-biriga jipslanadi.
<i>Guruh – o'ngga 180°C burilish</i>	O'ng barmoq uchini chap to'pig'iga qarshi qo'yiladi va yelkalarni oldinga to'g'ri tutiladi.
<i>Ikki</i>	Barmoqlarni ko'tarib va ikkala to'piqni bir-biriga yopishtirib, o'ng tomonga buriladi.

<i>Uch</i>	O'ng oyoqni tezda chap oyoq bilan bir chiziqqa keltiradi.
<i>Guruh – chapga 180 °C burilish</i>	Chap barmoq uchi o'ng to'piqqa qarshi qo'yiladi, yelkalar oldinga to'g'ri tutiladi.
<i>Ikki</i>	Barmoqlarni ko'tarib va ikkala to'piqni bir-biriga yopishtirib, chap tomonga buriladi.
<i>Uch</i>	Chap oyoq tezda o'ng oyoq bilan bir chiziqqa keltiriladi.
<i>Guruh – o'ng (chap) tomon bilan 90 darajada burilish</i>	O'ng (chap) oyoq bir dyuym orqaga tortiladi (yoki oldinga suriladi).
<i>Ikki</i>	Barmoqlarni ko'tarib va ikkala to'piqni bir-biriga yopishtirib, o'ng tomonga (yoki chap tomonga) 90 daraja buriladi.
<i>Guruh o'ng (chap)ga 270 °C burilish</i> <i>Ikki</i> <i>Uch</i>	O'ng (chap) oyoqni qo'llab, o'ng (chap) tomonga 270 °C daraja buriladi.
<i>Guruh – oldinga</i>	Yuqoridagi har qanday burilishlardan so'ng, «Oldinga» buyrug'i aytilishi mumkin. bu esa barcha o'quvchilarga iloji boricha aniq tarzda o'zlarining avvalgi old tomonlariga burilishni anglatadi. Agar o'quvchi avval orqasiga burilgan bo'lsa, u doim o'ng tomonga burilib, so'ng oldiga qaraydi. Ammo agar u o'ng tomon bilan 270 °C darajada burilish qilgan bo'lsa, chap tomon bilan 270 °C darajada burilib oldiga qaraydi.

Mashg'ulotlar oralig'idagi vaqtlar bilan bajariladigan guruh mashg'ulotlarida burilishlar har doim raqamlar bo'yicha amalga oshiriladi, faqat «Oldinga» buyrug'i berilganda, o'quvchi vaqtni o'zi baholaydi, bunday vaziyatda har bir harakatdan so'ng, sekin qadamda to'xtalish bo'ladi.

5-bo'lim. CHO'ZILISH MASHQLARI

Yelka kuraklarini ochish va mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlarda, o'quvchi quyidagi cho'zilish mashqlarini bajarishadi. Oraliq masofani saqlagan holda turgan o'quvchilar, ushbu mashqlarni boshlashdan oldin, o'ng tomonga yarimburilish qiladi.

Diqqat – Birinchi mashq:

<i>Bir</i>	Qo'llarni oldinga to'liq cho'zib, so'ngra tanaga yaqin qilib olib kelinadi. Tirsaklar pastga qarab va qo'llar tanaga yaqin turadi. Keyin, qo'llarni bosh ustidan ² aylantirib ko'tariladi. Barmoqlar bir-biriga tegib, pastga qaragan holatda, bosh kiyimga (shapka yoki qalpoq) tegish uchun ko'tariladi. Yelkalar ko'tarilmasdan pastda saqlanadi.
<i>Ikki</i>	Qo'llarni yuqoriga tezda ko'tarib, to'liq cho'ziladi va panjalar ichkariga qaragan bo'ladi. So'ng, qo'llarni diagonal tarzda orqaga tortiladi va asta-sekin ularni «Diqqat» holatiga qaytariladi, shu bilan birga bo'yin va ko'krakni iloji boricha yuqoriga ko'tarishga harakat qilinadi.
<i>Uch</i>	Qo'llarni bilaklardan egmasdan, yelkalar orqaga bosilgan holda, yonlardan tashqariga ko'tariladi. Qo'llar bosh ustida birlashgunga qadar davom etiladi, panjalar oldinga qarab, barmoqlar yuqoriga qarab, bosh barmoqlar esa bir-biriga yopishadi, chap qo'l oldinda turadi.
<i>To'rt</i>	Qo'llar oyoqlarga tegishi uchun tanani pastga egib, qo'llar va tizza to'g'ri holatda saqlanadi. Biroz to'xtaganingizdan so'ng, tanani asta-sekin ko'tarib, qo'llarni yonlarga olib boriladi va «Diqqat» holatiga qaytariladi.

Eslatma: Yuqoridagi harakatlar sekin bajarilishi kerak, shunda mushaklar to'liq kuch bilan ishlashi ta'minlanadi.

Diqqat – Ikkinchi mashq:

<i>Bir</i>	Qo'llar tananing oldida, to'liq cho'zilgan holda, og'iz darajasiga mos ravishda ko'tariladi. Panjalar bir-biriga shovqinsiz tegib, bosh barmoqlar ko'rsatkich barmoqlariga yaqin bo'ladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar tezda ajratib, orqaga qarab, pastga tomon tashlaandi. Bu harakatda qo'llar to'liq cho'zilgan holda, orqaga va pastga qaraydi. Shu vaqtning o'zida, tanani oldingi oyoqlariga ko'taring. Bunda, demak, og'irlikni oldingi oyoqlarga o'tkazib, pastki tana qismini biroz ko'tariladi.
<i>Bir</i> <i>Ikki</i>	Qo'llarni oldinga olib kelib, yuqorida tasvirlangan holatga keltiriladi va davom ettiriladi.
<i>Uch</i>	Tezda «Diqqat» holatiga qaytiladi.

Ushbu mashqda, ikkinchi harakatni «Bir», «Ikki» so'zlarini takrorlamasdan davom ettirish mumkin, buning o'rniga «Harakatni davom ettiring» deb buyruq beriladi. Shunda, guruh o'quvchilari o'ng tomondagi o'quvchidan vaqtni olishadi. «Barqaror» so'zi aytilganda, o'quvchilar ikkinchi holatda qoladilar va «Uch» buyrug'i aytilganda, ular «Diqqat» holatiga qaytadilar.

² Qo'llarni ko'tarishda, ular kiyimlarga tegib, yuzga yaqin o'tkazilishi kerak.

Diqqat – Uchinchi mashq:

Uchinchi mashqni boshlashdan oldin, o'quvchilar guruhi avval ikkinchi yarimburiilishni o'ng tomonga (ya'ni 180 daraja) bajarishadi.

<i>Bir</i>	Qo'llarni mushtlab, tananing oldida, to'liq cho'zilgan holda ko'tariladi. Qo'llar og'iz darajasiga teng bo'lib, bosh barmoqlar yuqoriga qarab, bir-biriga tegib turadi.
<i>Ikki</i>	Qo'llarni tezda ajratgan holda orqaga, yelkalar bilan bir qatorda tashlanadi. Qo'llarning orqa tomoni pastga qarab turadi.
<i>Uch</i>	Qo'llarni iloji boricha tezda oldindan orqaga qarab aylantiriladi.
<i>Barqaror holatda turilsin</i>	O'quvchilar ikkinchi holatga qaytadi.
<i>To'rt</i>	Qo'llarni tezda «Diqqat» holatiga tushiriladi.

6-bo'lim. SALOMLASHISH TARTIBI

O'quvchilar salomlashish harakatida, avval raqamlar yordamida, keyin esa vaqtni o'zlari baholab bajarish bo'yicha mashq qiladilar. O'ng qo'l bilan salomlashish uchun o'quvchilar o'ng tomonga buriladi. Chap qo'l bilan salomlashish uchun esa chap tomonga burilishadi.

Eslatma: O'ng qo'l bilan salomlashish, raqamlar yordamida bajariladi.

<i>Bir</i>	O'ng qo'lni tezda, lekin aylanma harakat bilan boshga olib boriladi, kaftni oldinga, old barmoqning uchini o'ng ko'zdan bir dyuym yuqoriga, bosh barmoqni old barmoqqa yaqinlashtiriladi; tirsak chiziqda va yelka bilan bir qatorda bo'lib, deyarli to'g'ri burchakda bo'ladi. Shu bilan birga, boshni biroz chap tomonga buriladi.
<i>Ikki</i>	Qo'lni yon tomonga tushirib va bosh oldinga qaratiladi.

Eslatma: O'quvchilar o'ng qo'l bilan salomlashish harakatlarini to'g'ri bajarish uchun vaqtni baholab, keyin harakatni amalga oshiradilar.

<i>Guruh – o'ng qo'l bilan salomlashish</i>	«Salomlashish» bo'yicha birinchi va ikkinchi boblarda tasvirlangan ikki harakat bajariladi.
---	---

O'quvchilarga chap qo'li bilan salomlashishni ham xuddi shunday tarzda o'rgatiladi. Agar o'quvchi o'z joyida turib, uning o'qituvchisi o'tayotgan bo'lsa, u o'qituvchisiga qarab buriladi, «Diqqat» holatiga o'tadi va o'qituvchisi unga to'rt

qadam yaqinlashganda salom beradi. Salom berishdan so'ng, qo'lni pastga tushiradi va bir necha qadam (olti qadam) tez yurishda kutadi. Agar o'quvchi o'tirgan bo'lsa, u turib, «Diqqat» holatiga o'tadi va salom beradi. Agar o'quvchi ofitserga murojaat qilsa, u salom beradi, birinchi va ikkinchi harakatlar orasida sekin vaqtda tanaffus qiladi va ofitserdan ikki qadam uzoqlikda to'xtaydi.

O'quvchilar safda yurish paytida, ofitserlarini o'tib ketayotganida, o'quvchilar salom berishni boshlashlari kerak, bu salomni ofitserga yetib kelishidan to'rt qadam oldin boshlaydilar. Agar o'quvchi ofitserni o'zi yakka holda o'tib ketayotgan bo'lsa, u salomni ofitserga to'rtinchi qadamda beradi va qo'lni pastga tushirishni ofitserdan o'tib ketgandan keyin to'rtinchi qadamda amalga oshiradi. O'quvchilar, ikki yoki uch kishi birga yurib, mashq maydonining atrofida harakat qilayotganda, salom berish nuqtalari bo'lgan joylarda salom berishni mashq qilishadi. Agar bir nechta o'quvchi birgalikda yurayotgan bo'lsa, salom berish vaqtini nuqtaga eng yaqin bo'lgan o'quvchi belgilaydi.

SAFLANISH

7-bo'lim. QADAM UZUNLIGI¹

Safda sekin va tez qadam tashlashda qadam uzunligi 30 dyuym (inch) bo'ladi. Safda yurish paytida qadam kengligi 33 dyuym bo'ladi, bu kengroq va tezroq harakat qilishda qo'llaniladi. Aksincha, safda yurish paytida qadamni qisqartirishda qadam uzunligi 21 dyuym bo'ladi, bu qadamni qisqartirish va tezroq harakat qilishda qo'llaniladi. Safda qo'shqadam bilan tez yurish qadam uzunligi 33 dyuym bo'ladi, ya'ni tez yurish holatida kengroq va tezroq qadamlar qo'llaniladi. Yon tomonga qadam tashlashda qadam uzunligi 12 dyuym bo'ladi.

Eslatma: Agar o'quvchi yon qadamni boshqa o'quvchining oldidan yoki orqasidan o'tish uchun qilsa, masalan, to'rt qatorli tartibni shakllantirishda, qadam uzunligi 24 dyuym bo'ladi.

8-bo'lim. YURISH TEMPI²

Sekin yurishda bir daqiqada 75 qadam tashlanadi. Tez yurishda bir daqiqada 116 qadam tashlanadi, bu esa 96 yard 2 futga teng bo'ladi. Bir soatda 3 mil 520 yard masofa bosiladi. Qo'shqadam bilan tez yurishda bir daqiqada 165 qadam tashlanadi, bu esa 151 yard 9 dyuymga teng bo'ladi. Bir soatda 5 mil 275 yard masofa bosiladi.

¹ O'g'il bolalar uchun qadam uzunligi guruhning yoshiga qarab belgilanishi kerak. O'quvchilarga to'liq qadam tashlashlari, lekin bu harakatda haddan tashqari kuch sarflamasliklari kerakligi ta'kidlanishi lozim.

² Yuqorida aytib o'tilgan maydon hajmi 30 dyuymli qadamlar uchun mo'ljallangan, o'g'il bolalar uchun esa, albatta, yosh yoki o'lchamga ko'ra kamroq bo'ladi.

9-bo'lim. BARABAN, METRONOM VA QADAM O'LGACHICH

Har bir o'quvchi yoki o'quvchilar guruhi doimo baraban va tayoqchadan foydalanilgan tartibda yurishga o'rgatiladi. Baraban, dastavval, o'quvchilar to'xtab turgan vaqtda, keyin esa, o'qtin-o'qtin harakatga kelgan vaqtda chalinib turadi. Baraban to'xtab urib turganda, o'quvchilar butun e'tiborlarini yurish tempiga qaratadilar; u to'xtaganda, yo'riqchi darhol guruhlarni harakatga keltiradi. Vaqt to'g'ri belgilanganligini aniqlash uchun mayatnik yoki metronomdan foydalaniladi. Buning uchun turli xil mayatniklar yasalgan. Qo'lda mayatnik bo'lmaganda, metallardan yasalgan sharsimon sharni ipga osish orqali osongina mayatnik yasash mumkin. Ularning osilish nuqtasidan to'pning markaziga qadar o'lgangan miqdori yurishning turli darajalari uchun quyidagicha bo'lishi kerak.

	Dyuym	Yuzdan birlar
Sekin qadam	24	26
Tez qadam	10	15
Qo'shqadam	5	18

Shu tarzda joylashtirilgan metronom kerakli aniq vaqtda siljiydi. Ipning cho'zilishi mumkinligi sababli, uning to'g'riligi tez-tez soatga qarab tekshiriladi.

Yurishdagi qadam uzunligi qadamo'lgachich yordamida to'g'rilanadi, uning aniqligi esa vaqti-vaqti bilan o'lchovlar orqali tekshiriladi.

10-bo'lim. SAFDA YURISHDAGI HOLAT

Yurishda, o'quvchi bosh va gavda holatini 1-bo'limda belgilanganidek saqlaydi. U oyoqlarida yaxshi muvozanatni ushlab turishi lozim. Qo'llar yon tomonida barqaror bo'lib turadi; qo'lning oyoq harakatiga qo'shib ketmasligiga e'tibor qaratiladi. Oyoq harakati sonning harakatidan boshlanib, erkin va tabiiy bajariladi. Ikkala tizzasi ham to'g'ri bo'lishi lozim, faqat oyoq orqadan oldinga olib borilganda, oyoqni yerga tekkizish uchun tizza biroz egiladi. Oyoq to'g'ridan to'g'ri oldinga olib boriladi va orqaga tortilmasdan, tanani silkimasdan yumuq tarzda yerga qo'yiladi. Barmoqlar, to'xtagan holatda tashqariga buriladi.

Garchand bir necha tarbiyalanuvchini guruhga birlashtirib, oraliqda mashq qildirish mumkin bo'lsa-da, ular xuddi alohida-alohida ta'lim olayotgandek, mustaqil va aniq harakat qiladilar. Har bir o'quvchiga to'g'ri chiziq bo'ylab yurishni va guruhning boshqa o'quvchilariga e'tibor bermasdan, uzunlik va ritm bo'yicha to'g'ri qadam tashlash o'rgatiladi.

Guruhni harakatga keltirishdan oldin o'qituvchi tarbiyalanuvchilarning alohida-alohida va bir-biri bilan to'g'ri chiziqda bo'lishiga e'tibor beradi. Har bir o'quvchiga oldinga qarab to'g'ri chiziqni olishni o'rgatilib, bunda u dastlab oyoqlari orasidan tanasining markaziga qaraydi, so'ngra ko'zlarini taxminan 100 yard masofada to'g'ridan to'g'ri oyoqlarigacha bo'lgan yerdagi biror narsaga qaratadi; keyin u xuddi shu to'g'ri chiziqdagi yaqinroq nuqtani, masalan, toshni, bir tutam o'tni yoki boshqa tasodifiy narsani taxminan 50 yard masofada kuzatadi.

11-bo'lim. SAFDA QADAM TASHLASHDA MUVOZANATNI SAQLASH

Qadam tashlashda muvozanatni saqlashning maqsadi – o'quvchini oyoqlarini erkin harakatlantirishga o'rgatish, shu bilan birga yelkalarining mukammal tekisligi va tananing barqarorligini saqlab qolish. Bu maqsadga erishish uchun barcha kuchlarni sarflash zarur, chunki bu to'g'ri yurishning poydevori hisoblanadi. O'qituvchi o'quvchining tanasini oldinga qarab yaxshi holatda saqlashiga va yelkalarining to'liq to'g'ri bo'lishiga e'tibor beriladi.

1. Oldinga siljimasdan muvozanatni saqlash

<i>Diqqat – Safda qadam tashlashda muvozanatni saqlash chap oyoqdan boshlanadi:</i>	
<i>Guruh – oldinga</i>	Chap oyoq tizzadan sal bukilib, yerdan ko'tariladi va siltanmasdan oldinga ohista olib boriladi, oyoq oldinga olib borilayotganda tizza asta-sekin bo'shashtiriladi; oyoq to'xtatilgandagi kabi burchak ostida buriladi, kaft yerga parallel, tovon o'ng oyoq uchi chizig'idan oldinda turadi.
<i>Guruh – orqaga</i>	Gavda barqaror holatda bo'lganda aytiladigan «Orqaga» buyrug'iga chap oyoq ohista orqaga tortiladi, siltanishsiz, oyoq uchi o'ng oyoq tovonini bilan bir chiziqda, yerdan uzilgan holatda bo'ladi; chap oyoq tizzasi biroz bukiladi.
<i>Guruh – oldinga orqaga</i>	Barqaror holatda «Old» va «Orqa» buyrug'i bir necha marta takrorlanadi va harakatlar yuqorida tavsiflanganidek bajarildi.
<i>Guruh – to'xta</i>	Bu buyruq har doim harakatdagi oyoq orqada bo'lganda beriladi, bu oyoq boshqa oyoq bilan bir chiziqqa keltiriladi.

O'qituvchi keyinroq o'quvchini o'ng oyoqni oldinga va orqaga olib borgan holatda, chap oyoqda muvozanatni saqlashga o'rgatadi.

2. Oldinga siljigan holda muvozanatni saqlash

<i>Diqqat – Safda qadam tashlashda muvozanatni saqlash «Olg'a» so'zi bilan boshlanadi:</i>	
<i>Guruh – oldinga</i>	Birinchi qismda tavsiflanganidek chap oyoq oldinga olib boriladi.
<i>Guruh – olg'a</i>	O'quvchilar yuqoridagi holatda barqaror bo'lgandan so'ng, «Olg'a» buyrug'i aytiladi, shu paytda chap oyoq yerga qo'yiladi va to'piq orasidagi masofa 30 dyuym bo'ladi, barmoqlar to'xtashda qanday burchakda bo'lsa, shunday holatda saqlanadi; o'ng oyoq darhol ko'tariladi va orqaga cho'zilgan holatda ushlab turiladi, oyoq barmog'i chap oyoqning to'pig'i bilan bir chiziqqa joylashgan, o'ng tizza esa biroz bukilgan holatda bo'ladi. Diqqat bilan e'tibor berish lozimki, barmoqlar har doim to'g'ri burchakda bo'ladi, tananing oyoqqa hamroh bo'lishi va to'piq ichki qismi o'quvchi harakatlanayotgan chiziqda bo'ladi. Gavda to'g'ri holatda oldinga tashlangan holda saqlanadi. Bosh tik holatda bo'lib, o'ng yoki chapga qarab burilmaydi.
<i>Guruh – oldinga</i>	O'ng oyoq oldinga olib boriladi va shu tarzda navbat bilan davom etadi.
<i>Guruh – to'xta</i>	Buyruq har doim harakatdagi oyoq oldinga kelganda berilishi kerak, o'sha oyoq o'z qadamini yakunlaydi va orqa oyoq unga mos ravishda oldinga olib kelinadi.

12-bo'lim. SAFDA SEKIN YURISH

Ushbu mashqning uchta eng muhim obyekti – yurish tempi, qadam uzunligi va yo'nalishdir.

<i>Safda sekin yurish</i>	Barabanning ovozi berilganidan so'ng, «Safda baravar yurish» buyrug'i aytilganda, 10-bo'limda ko'rsatilganidek chap oyoq 30 dyuym oldinga olib boriladi, keyin o'ng oyoq ham xuddi shunday tarzda oldinga olib boriladi va shu tarzda navbat bilan davom etadi.
---------------------------	---

Katta tezlikdagi qadamlarda aniqlikka erishish uchun zarur tayyorgarlik sifatida o'quvchini bu qadamga puxta o'rgatish kerak.

13-bo'lim. SAFDA TO'XTASH

<i>Guruh – to'xta</i>	Harakatdagi oyoq o'z qadamini yakunlaydi va orqa oyoq unga mos ravishda olib kelinadi.
-----------------------	--

Umumiy qoidaga ko'ra, «To'xta» buyrug'idan so'ng, «Qator» buyrug'i berilmasa o'quvchilar qanday holatda bo'lishidan qat'i nazar, mutlaqo barqaror turadilar.

14-bo'lim. SAFDA QADAM BOSISH

<i>Guruh – qadam bos</i>	Sekin yurganda, «Qadam bos» buyrug'idan so'ng, o'quvchi biroz oldinga engashib, yurish tempini o'zgartirmasdan 33 dyuymgacha qadam tashlaydi.
--------------------------	---

Ushbu qadam, yurish tempini o'zgartirmasdan tezlikni biroz oshirish kerak bo'lganda qo'llaniladi. «Sekin qadam bos» so'zi aytilganda, 30 dyuymli¹ qadam tiklanadi.

15-bo'lim. SAFDA SEKIN QADAM BOSISH

<i>Guruh – sekin qadam bos</i>	Oldinga kelayotgan oyoq o'z qadamini yakunlaydi, so'ngra har bir o'quvchi 21 dyuymli ² qadamlar tashlaydi, «Olg'a» so'zi aytilganda esa, odatdagi 30 dyuymli qadam tiklanadi.
--------------------------------	--

Ushbu qadam, tezlikni biroz sekinlashtirish kerak bo'lganda qo'llaniladi.

16-bo'lim. SAFDA VAQTNI BAHOLASH

<i>Vaqtini baholash</i>	Oldinga kelayotgan oyoq o'z qadamini yakunlaydi, shundan so'ng yurish tempi davom ettiriladi, ammo harakatlanmasdan, har bir oyoqni navbat bilan taxminan 3 dyuym yuqoriga ko'tarib, gavgani barqaror holda saqlaydi; «Olg'a» so'zi aytilganda esa, odatdagi 30 dyuymli ³ qadam tiklanadi.
-------------------------	---

To'xtash holatidan keyin, buyruq so'zi «Sekin, Vaqtini baholash» bo'ladi.

¹ 7-bo'limga qarang: O'g'il bolalar qadamlarini taxminan 3 marta uzaytiradilar.

² O'g'il bolalar odatdagi qadamlaridan taxminan 8 dyuym qisqaroq qadam tashlaydilar.

³ O'g'il bolalar o'zlarining dastlabki qadam uzunliklarini tiklaydilar.

17-bo'lim. SAFDA ORQAGA QADAM TASHLASH

<i>Guruh – orqaga qadam bos Sekin qadam bos Guruh – to'xta</i>	Orqaga qadam tashlashda, qadam uzunligi 30 dyuym ⁴ bo'ladi. O'quvchilarga to'g'ri orqaga harakat qilish, yelkalarini oldinga qarab saqlash va tanasini tik tutish o'rgatiladi. Oldingi oyoq boshqa oyoq bilan to'g'ri chiziqqa keltiriladi.
--	--

Har safar faqat bir necha qadam tashlash kerak bo'ladi.

18-bo'lim. SAFDA QADAM ALMASHTIRISH

<i>Qadam almashtirish</i>	Yurishda oyoqni almashish uchun, oldinga kelayotgan oyoq o'z qadamini yakunlaydi, so'ngra orqa oyoqning to'voni tezda oldingi oyoqning to'voni bilan birlashtiriladi, bu esa darhol boshqa qadamni oldinga qo'yishga olib keladi, shunda yurish tempi yo'qolmaydi; aslida, bir oyoq bilan ketma-ket ikki qadam tashlanadi.
-------------------------------	--

Bu guruhning biron-bir qismi yoki bitta o'quvchi boshqalardan farqli oyoq bilan qadam tashlaganida talab qilinadi.

19-bo'lim. SAFDA SHAXDAM QADAM BOSISH

Sekin yurish tempi o'quvchiga juda yaxshi tanish bo'lgach, uni tez yurishga o'rgatiladi.

<i>Qadam almashtirish</i>	Baraban bilan chalinib berilgan vaqtdan so'ng «Qadam bos» buyrug'i-ni eshitib, guruh birgalikda, chap oyoqda, 10-bo'limda berilgan qoida-larga rioya qilgan holda qadam tashlaydi.
-------------------------------	--

Agar o'quvchi tez yurishni puxta o'rgangan bo'lsa, sekin yurish uchun qo'yil-gan qadamlarning barcha o'zgarishlari, vaqtni belgilash va oyoqlarni almashti-rishni ham tezda mashq qila oladi.

⁴O'g'il bolalar o'zlarining dastlabki qadam uzunliklarini tiklaydilar.

20-bo'lim. SAFDA QO'SHQADAM TASHLASH

<i>Guruh – qo'shqadam tashla</i>	Baraban bilan berilgan vaqtdan so'ng «Qadam bos» so'zida, o'quvchilar chap oyoq bilan birga qadam tashlaydilar; bir vaqtning o'zida qo'llarini belgacha ko'taradilar, tirsaklarini orqaga olib, mushtlarini siqadilar, qo'lning tekis qismini yonga tortadilar; boshni to'g'ri ushlab turadilar, yelkalarni esa oldinga ko'taradilar; tizzalar ko'proq bukilgan, gavda esa ko'proq boshqa yurishlarga qaraganda oldinga siljiydi. O'qituvchi o'quvchini odatlantirishda 7-bo'limda berilgandek ehtiyotkor bo'ladi.
<i>Guruh – to'xta</i>	13-bo'limdagidek qo'llarni tushirib, barmoqlarni to'g'ri uzatadi.

O'quvchiga qo'shqadam tempida vaqt belgilashni sekin va tez yurishdagi kabi o'rgatiladi.

21-bo'lim. SAFDA YON VA YOPIQ QADAM TASHLASH

O'quvchilarga avval raqamlar bo'yicha yon qadam, so'ngra vaqtни baholash o'rgatiladi.

1. Raqamlar bo'yicha yon qadam tashlash.	
<i>Diqqat: Raqamlar bo'yicha o'ngga qadam tashlash.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng oyoq o'ng tomonga 12 dyuymga olib boriladi, yelkalar va yuz oldinga yuzlanadi, tizzalar to'g'rilanadi.
<i>Ikki</i>	Chap oyoq o'ng oyoqqa yaqinlashib, tovonlarini bir-biriga tekkizib joylashtiriladi.
<i>Bir</i>	O'ng oyoq avvalgi tavsiflanganidek, 12 dyuym oldinga olib boriladi va shu tarzda davom etadi.
<i>Guruh – to'xta</i>	Chap oyoq o'ng oyoqqa yaqinlashib, «Ikki» so'zidagi kabi bir-biriga tekki-ziladi.
2. Yon qadam tashlashda vaqtни baholash.	
<i>Diqqat: Yon qadam tashlashda vaqtни baholash.</i>	
<i>Guruh – yonga shaxdam qadam bos</i>	Har bir o'quvchi o'ng oyoqni 12 dyuym to'g'ri o'ng tomonga olib boradi va darhol chap oyoqni unga yaqinlashtirib, qadamni yakunlaydi. Keyingi qadamni ham xuddi shu tarzda davom ettiradi. Yelkalar to'g'ri saqlanadi, tizzalar egilmasligi kerak, faqat qiyshiq yoki notekis yer bo'lsa, tizzalar bukiladi. Yo'nalish yon tomonga, oldinga yoki orqaga moyil bo'lmasdan to'g'ri chiziqli saqlanadi.
<i>Guruh – to'xta</i>	O'quvchilar o'zlarining hozirgi qadamlarini yakunlaydilar va barqaror holda turadilar.

O'quvchilar raqamlar bo'yicha chapga yon qadam tashlash va vaqtni baholashni xuddi shunday tarzda mashq qilishadi. O'quvchilar, shuningdek, har qanday belgilangan sonli qadamlarni yon tomonga olib borish va buyruqsiz to'xtashni mashq qilishadi. Buyruq shunday beriladi: «Uch qadam o'ngga, Qadam bos».

22-bo'lim. SAFDA BURILISHLAR

O'quvchilar o'ngga yoki chapga burilishni, o'ngga yoki chapga yarim burilib, o'ngga yoki chapga aylanib yurishni mashq qiladilar.

<i>Guruh – o'ngga buril</i>	1. O'ngga va oldinga burilish. – «Burilish» buyrug'i, ya'ni chap oyoqni yerga qo'yish kerakligi aytilganda, har bir o'quvchi aytilgan tomonga buriladi va qadamlarini to'xtatmasdan, darhol oldinga o'tadi.
<i>Guruh – oldinga buril</i>	O'ng oyoq yerga tushayotganda aytiladigan «Burilish» buyrug'ini eshitib, har bir o'quvchi yana oldinga buriladi va qadamlarini to'xtatmasdan oldinga harakatlanadi.
<i>Guruh – chapga buril</i>	2. Chapga va oldinga burilish. O'quvchilar xuddi shu tarzda chapga buriladilar, bunda «burilish» buyrug'i o'ng oyoq yerga tushayotganda aytiladi; shundan keyin ular oldinga buriladilar, bunda «burilish» so'zi chap oyoq yerga tushayotganda aytiladi.

O'quvchi har doim chap oyog'i bilan o'ngga buriladi; o'ng oyog'i bilan chapga buriladi. Agar burilish buyrug'i to'g'ri oyoq yerga tushayotganda berilmasa, o'quvchi bir qadam ko'proq yuradi va keyin buriladi.

3. O'ngga yoki chapga yarimburiish. – O'quvchilar, shuningdek, o'ngga yoki chapga yarimburiish, so'ngra diagonal yo'nalishda harakatlanishni (tezlikni nazorat qilmasdan) mashq qilishadi, yangi nuqtalarni darhol egallab, oldinga yurishni davom ettirishadi.

4. O'ngga yoki chapga burilish. – O'quvchilarga, shuningdek, har bir o'quvchi o'z joyida, yurish tempini yo'qotmasdan uch qadamda bajarishi kerak bo'lgan burilish o'rgatiladi. Burilishni tamomlagach, o'quvchi darhol oldinga harakat qiladi, to'rtinchi qadam oldingidek to'liq qadam bo'ladi.

BIR QATORDA BAJARILADIGAN GURUH MASHG'ULOTLARI

23-bo'lim. SAFDA TO'G'RIGA VA TESKARI YON TOMONGA QADAM TASHLASH

Ilgari keltirilgan ta'riflar yoki tushuntirishlar asosida amalga oshiriladi.

24-bo'lim. SAFDA BIR QATOR BO'YICHA SAFLANISH¹

Mashqning bu bosqichida bir nechta o'quvchi bir qatorda oraliqsiz, ya'ni bir-biriga deyarli tegib turadigan qilib shakllantiriladi. Har bir o'quvchiga taxminan 24 dyuym joy ajratishga ruxsat beriladi. O'ng yoki chap tomondagi o'quvchi birinchi bo'lib qo'yiladi, qolganlari birin-ketin qatorga tushib, unga qarab yengilgina yaqinlashadi, tirsaklarni biroz tashqariga buradi. O'quvchilarni «Tegish»ga puxta o'rgatish kerak, chunki bu safda u yurish paytida asosiy yo'l boshchi hisoblanadi. Har bir o'quvchi to'g'ri navbatda turganida o'ng yoki chap qo'l tirsagidagi o'quvchini his qila oladi. Gavda 10-bo'limda ko'rsatilgan holatda saqlanadi.

Bir qatordagi o'quvchilar orasida oraliq masofa bo'lishi kerak bo'lganda, o'qituvchi toq raqamdagi o'quvchilarga bir qadam oldinga yurishni, juft raqamdagi o'quvchilarga esa bir qadam orqaga yurishni buyuradi.

25-bo'lim. SAFDA BIR QATORDA TO'XTAB TURGAN HOLATDA TARTIBGA SOLISH

O'quvchilarga avval bitta-bitta tartibga solinish, so'ngra esa birgalikda tartibga solinish o'rgatiladi. Tartibga solishda, 3-bo'limda ko'rsatilganidek har bir o'quvchi o'ziga buyurilgan yon tomonga, boshini biroz burib qarashni amalga oshiradi. U o'z tanasini orqaga yoki oldinga oyoqlari bilan olib borib, qisqa tez qadamlar bilan tartibga solishga harakat qiladi. Gavdani orqaga yoki oldinga egishdan saqlaniladi. Yelkalar mukammal darajada to'g'ri saqlanib, o'quvchining holati ilgari tasvirlanganidek, davomiy ravishda qoladi.

¹ O'quvchilarni birinchi marta quyidagi tarzda joylashtirish mumkin. O'quvchilarni bitta qatorga joylashtiring, eng novchasini o'ng tomonga, eng pastini esa chap tomonga qo'ying; o'ng tomondagi o'quvchiga bir qadam oldinga borishni buyuring, so'ng keyingi o'quvchi o'zini chap tomondagi o'quvchidan bir qadam oldinga qo'ysin; so'ngra uchinchi o'quvchi birinchi o'quvchining chap tomoniga, to'rtinchi o'quvchi esa ikkinchi o'quvchining o'ng tomoniga joylashsin; beshinchi o'quvchi uchinchi o'quvchining chap tomoniga, oltinchi o'quvchi esa to'rtinchi o'quvchining o'ng tomoniga joylashsin; hamma bir qatorda turguncha shunday davom eting. O'quvchilar birinchi marta shu tarzda joylashtirilganidan so'ng, ular o'z pozitsiyalarini eslab qolishlari kerak va «Saflan» so'zi aytilganda, yuqoridagi tarzda joylashishlari lozim.

<i>Birma-bir tartibga solish</i>	
<i>O'ng tomondagi ikki o'quvchi va chap tomondagi bir o'quvchi, bir va yarim qadam oldinga.</i> <i>Sekin qadam bosish</i>	O'ng tomonga tartibga solishni o'rgatishdan oldin, o'qituvchi quyidagi buyruqni beradi: O'ng tomondagi ikkita o'quvchi va chap tomondagi bir o'quvchi bir va yarim qadam oldinga yurishadi. Bir va yarim qadamni tugatgach, o'ng tomondagi o'quvchi to'rt qadamni o'ng tomonga bosadi. Shundan so'ng, bu uchta o'quvchi o'ng qo'llarini tirsakdan yuqoriga, tanalariga to'g'ri burchak hosil qilib ko'tarishadi.
<i>Birma-bir o'ng tomonga tartibga solish</i>	O'qituvchi, nuqtalar to'g'ri chiziqqa joylashtirilganini tekshirib, o'z jamoasiga bitta-bitta tartibga solishni buyuradi. O'ng tomondan uchinchi o'quvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga yuradi va avvalgi ta'riflangan usulda chiziqqa joylashadi. U barqaror turganidan so'ng, keyingi o'quvchi xuddi shunday davom etadi va chap tomonga harakat ham shu tarzda amalga oshiriladi. O'quvchilarning yuzlari, ko'kraklari yoki oyoqlari emas, balki yuzlari tartibga solish chizig'ini belgilaydi. Har bir o'quvchi, o'zidan keyingi ikkinchi o'quvchi yuzining pastki qismiga faqatgina qarab turiladi.
<i>Guruh – ko'zlar oldinga</i>	O'qituvchi chiziqning to'g'riligiga ishonch hosil qilgandan so'ng, u «Ko'zlar oldinga» buyrug'ini aytadi, bunda o'quvchilar boshlarini va ko'zlarini oldinga buradilar, o'ng qo'l tomondagi o'quvchi guruhni yopadi.

Shu tarzda, guruhni chap tomondan birma-bir tartibga keltirishni, shuningdek, o'ng va chap tomondan birma-bir tartibga keltirishni o'rganadi.

Birgalikda tartibga solish

Keyingi bosqichda o'quvchilarga oldinga va orqaga tartibga kelish o'rgatiladi, birga qadam bosib, ammo ketma-ket oldinga yoki orqaga siljib borishadi. Birma-bir tartibga keltirishda berilgan nuqtalar aynan shunday bo'ladi. Buyruq so'zlari «Guruh, O'ngdan (yoki Chapdan) – Tartibga keling» yoki «O'ngdan (yoki Chapdan) – Orqaga tartibga keling» bo'ladi.

Nuqtalarsiz tartibga kelish

O'quvchilar o'zlarining joylashishi kerak bo'lgan joyda turganlarida va ularning tartibi faqat to'g'rilanishi kerak bo'lsa, «O'ng (yoki Chap) – Tartibga keling» yoki «To'xtang» buyrug'idan keyin faqat «Tartibga keling» so'zi beriladi, shunda ular tartibga keltirilgan qanotdan boshlanib ketma-ket oldinga yoki orqaga siljiyadilar. Agar hech bir o'quvchi ushbu maqsadda joylashtirilmagan bo'lsa, o'qituvchi har doim chiziqni tartib uchun biror tasodifiy obyektini tanlaydi. O'quvchilarni pa-

rallel yoki perpendikulyar bo'lmagan, balki aniqlangan yaqin chiziqqa, masalan, kvadrat parad maydonining yoniga nisbatan qiyshiq chiziqda tartibga keltirishga o'rgatish juda foydali bo'ladi.

26-bo'lim. BURILISHLAR

O'quvchi keyingi bosqichda bitta safda, o'rgatilgan burilishlarni raqamlar orqali vaqtni hisoblab bajarishni mashq qiladi. Bunday vaziyatda o'quvchilar hech qachon ortga qarab turmaydilar.

27-bo'lim. SAFDA OLDINGA VA ORQAGA QADAM BOSISH

O'quvchi keyingi bosqichda bitta safda, o'zi o'rgangan turli xil yurishlar va qadam turlarini, yakka yoki bo'limda, amalda bajaradi: shu bilan birga umumiy qoidalar saqlanadi. Guruhga yurish buyurilganda, boshqaruvchi qanotni aniqlash uchun «O'ngdan» yoki «Chapdan» ogohlantirish so'zlari beriladi. Yurish davomida bosh va ko'zlar hech qachon biron-bir qanotga qarab burilmaydi, tartibga kelish qoida bo'yicha saqlanadi, yelka to'g'ri va gavda barqaror holatda qoladi. Guruh birinchi navbatda oldinga, o'ng va chap tomonlardan, sekin va tez vaqtlarda to'g'ri yurishni o'rganadi. Keyin barcha turdagi qadamlarni va vaqtni belgilashni ikkala tezlikda mashq qiladi. Undan keyin esa ikki barobar tezlikda yurish mashq qilinadi. O'quvchi sekinlikdan tezlikka va tezlikdan sekinlikka, shuningdek, tezlikdan ikki barobar tezlikka o'tishni mashq qiladi. «Sekin», «Tez» yoki «Ikki barobar» buyruqlari oldidan «Sekin (Tez yoki Ikki barobar) vaqtda yurishga o'tish» degan ogohlantirish so'zi beriladi. Ikki barobar tezlikka o'tishda, «Tez» buyrug'i bilan birga qo'llar tushiriladi va barmoqlar kengaytiriladi. O'qituvchi ba'zida o'quvchi orqasida, boshqaruvchi qanotda turgan holda, ko'zlarini uzoqdagi biror obyektga qaratib, guruhning to'g'ri oldinga yurishini tekshiradi. Agar o'quvchi o'zini boshqa o'quvchilardan biroz ortda yoki oldinda sezsa, u o'z o'rnini safda asta-sekin tiklashni o'rganadi, bu borada sakrab yoki tez yurib o'rnini tiklamaydi, chunki bu uni beqaror qilishi va qolgan guruhning yurishini buzishi mumkin.

28-bo'lim. SAFDA TO'XTAB TURGAN HOLDA BIRMA-BIR SAFLANISH, OLDINGA BURILISH

<i>Aylanib o'tish orqali</i>	
<i>Guruh – o'ngga buril Sekin qadam bos</i>	O'ng qo'l o'quvchisi, boshlovchi deb ataladi. U vaqtni belgilab, guruh bilan asta-sekin oldinga buriladi. Qolgan o'quvchilar qadam bosib yuradilar, hammalari chapga (aylanadigan qanot) qarab buriladilar, faqat chap qo'l o'quvchisi ichkariga qarab, odatdagi qadamni bosadi, boshqa o'quvchilar esa boshlovchi qanotidan masofalariga qarab qadam uzunligini belgilaydilar. 27-bo'limda tushuntirilganidek, burilayotganda har bir o'quvchi boshlovchi qanotiga yengil tegib, yelkalari to'g'ri chiziqda bo'ladi. Bunda siqilishdan ehtiyot bo'lishlari va har bir o'quvchi boshlovchi qanotidan va tashqi qanotdan keladigan bosimga qarshi turadi.
<i>Guruh – to'xta</i>	Buyruq burilishning istalgan davrida bo'lishi mumkin, o'quvchilar to'xtaydilar va ko'zlarini oldinga qarata buradilar; 26-bo'lim 3-bandda tasvirlanganidek ««Tartibga keling» buyrug'i berilganda, ular o'ngdan tartibga keladilar.
<i>Guruh – ko'zlar oldinga</i>	O'quvchilar boshlarini va ko'zlarini oldinga buradilar.

Guruh shu tarzda chapga buriladi. O'quvchiga boshlovchidan masofasiga mos ravishda qadam uzunligini egallashni o'rgatishda. Bu quyidagicha, ya'ni to'xtamagan holda aylanishni davom ettirish, doira bo'ylab bir necha aylanishni amalga oshirishni bajarish kabi. Agar o'quvchilardan joylashgan joylaridan orqaga aylanish talab qilinsa, ular o'girilib, yuqorida ko'rsatilganidek buriladi, so'ngra «To'xta», «Oldinga – Tartibga keling» va joylashtirilgach, «Ko'zlar – Oldinga» so'zlari beriladi. Aylanish sekin vaqtda o'rgatilgandan so'ng, tez va ikki barobar tezlikda mashq qilinadi.

<i>Saft tartibi orqali</i>	
<i>Guruh o'ngga – Tartibga keling Shaxdam qadam bos</i>	O'ng qo'l o'quvchisi o'ngga buriladi; qolganlari esa o'ngga yarimburiilish qiladi. «Yurish» buyrug'i berilganda, o'ng qo'l o'quvchisidan tashqari hamma qadam bosadi; har bir o'quvchi o'ng tomonga qarab, odatdagi qadam uzunligida eng qisqa chiziq bo'ylab oldinga joylashib, o'ngdan tartibga keladi.
<i>Ko'zlar oldinga</i>	O'quvchilar boshlarini va ko'zlarini oldinga buradilar.

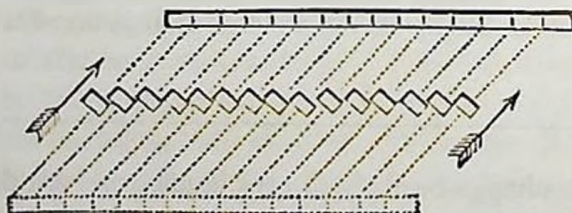
Guruh shu tarzda chapga tartibga keladi. Ushbu tartib ikki barobar va tez vaqt-da mashq qilinadi.

29-bo'lim. SAFDA BIRMA-BIR SAFLANISH, YURISH VA YO'NALISHNI O'ZGARTIRISH

<i>Guruh – o'ngga buril</i>	O'quvchilar o'ngga qayriladi, 28-bo'lim 1-bobda tushuntirilganidek; boshlovchi guruh bilan asta-sekin buriladi.
<i>Guruh – olg'a</i>	Hammalari ko'zlarini oldinga qaratib, to'liq qadam bilan yurishni boshlaydilar.

O'qituvchi o'quvchilar guruhning oldingi qismini u harakatlanmoqchi bo'lgan yo'nalishga perpendikulyar yo'naltiradigan tezlikni boshlayotganini ko'rgach, «Olg'a» buyrug'ini aytadi; bu burilishning istalgan darajasida amalga oshirilishi mumkin. Xuddi shu tarzda, bo'linma yo'nalishni chapga o'zgartirishga o'rgatiladi.

30-bo'lim. SAFDA DIAGONAL BO'YLAB HARAKAT QILISH



2-chizma

Bu yurish dastlab to'xtash joyidan boshlab o'rgatiladi, shundan so'ng o'quvchilar safda yurish paytida kerakli yo'nalishda yarimburiilish orqali diagonal bo'ylab ikkala tomonga harakatlanishni mashq qiladilar.

<i>1. To'xtab turgan joydan harakatni boshlash</i>	
<i>Guruh – o'ngga Yarim buril Sekin – yurish</i>	O'quvchilar o'ng tomonga yarim buriladilar, «Qadam bos» buyrug'ida esa har bir o'quvchi chetga chiqadi va diagonal yo'nalishda to'g'ri harakat qiladi, bu paytda bir-birlaridan masofa saqlaydi. O'ng qo'l o'quvchisi yo'nalishni boshqaradi va shuning uchun o'z yo'nalishi va qadamiga alohida e'tibor beradilar. Qolgan o'quvchilarning har biri o'ng tomonga qaraydi va o'zining nisbiy holatini saqlab qoladi, o'ng yelkasini keyingi o'quvchining chap yelkasidan orqada saqlaydi.
<i>Guruh – to'xta Oldinga</i>	Guruh to'xtaydi va «Oldinga» buyrug'i berilganda, u o'zining dastlabki holati, ya'ni oldiga buriladi.

Agar diagonal bo'ylab yurish to'g'ri bajarilgan bo'lsa, guruh to'xtab va oldinga burilganida, o'zining dastlabki joylashuviga parallel chiziqli bo'ladi.

2. Safda harakatni boshlash	
Guruh o'ngga – yarim buril Guruh oldinga – buril	Guruh oldinga yurib, o'ng tomonga diagonal yo'nalishda harakatlanishi kerak bo'lsa, «O'ngga yarim buril» buyrug'i beriladi. Shunda o'quvchilar o'ngga yarim burilib, shu yo'nalishda diagonal yo'nalishda harakatlanadilar, to'xtashdan keyin tasvirlangani-dek. Agar dastlabki yo'nalishga qaytish kerak bo'lsa, «Oldinga – buril» buyrug'i beriladi, shunda har bir o'quvchi oldinga burilib, qadamini to'xtatmasdan oldinga yuradi.

Shu tarzda diagonal yurish chap tomonga, to'xtash va yurish harakatida ham mashq qilinadi. Diagonal yurish tez va ikki barobar tezlikda ham mashq qilinadi.

31-bo'lim. SAFDA YURISH

O'quvchilarga birinchi navbatda to'xtash joyidan safda yurishni boshlashni o'rgatishadi. Shundan so'ng, ular chiziqli yurish paytida, safda bo'lgandek, har qanday qanotga burilishni o'rganadilar.

To'xtash joyidan safda yurishni boshlash	
Guruh – o'ngga (chapga) buril	O'quvchilar safda turib, bir-birlarini to'liq yopishni o'rganadilar. Har bir o'quvchi oldidagi o'quvchining boshini to'g'ri yopganda, uning oldidagi barcha boshlar yashiriladi. Ayniqsa, saf bo'lib yurganda yurishning barcha qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur.
Sekin safda yurish	O'quvchilar birgalikda, to'liq qadam bilan yurishni boshlaydi va bir-birlaridan masofani oshirmasdan yoki kamaytirmasdan davom etadilar. Hech qachon pastga qarash yoki orqaga egilishga ruxsat berilmaydi. Boshqaruvchi uzoqdagi biror obyektga qarab to'g'ri oldinga yuradi, qolgan o'quvchilar esa yurish davomida uning ortidan to'g'ri yurishadi.
Guruh – to'xta Oldinga	O'quvchilar to'xtaydi va o'zlarining dastlabki holati, ya'ni oldinga buriladilar. Agar yurish to'g'ri bajarilgan bo'lsa, ularning tartibi to'g'ri bo'ladi.

<i>Safda yurishni boshlash</i>	
<i>Guruh – o'ngga buril</i>	O'quvchilar o'ngga buriladilar va safda bo'lgandek yuradilar.
<i>Guruh – oldinga buril</i>	Dastlabki yo'nalishga qaytish uchun «Oldinga – burilish» buyrug'i beriladi, shunda o'quvchi oldinga burilib, keyin qatorda barqaror yurishni davom ettiradi.

Shu tarzda o'quvchilarga qatordan chapga burilish va safda yurish, safda yurish paytida yana oldinga burilishni o'rgatiladi. 22-bo'lim 2-bandda belgilangani-dek o'quvchi qaysi oyog'ida burilish qilish kerakligi haqidagi qoidalar birma-bir safda bo'lgan guruhda qat'iy rioya qilinishi kerak. Safda yurish tez vaqtda ham mashq qilinadi, lekin hech qachon ikki barobar tezlikda amalga oshirilmaydi.

32-bo'lim. SAFDA BURILISHLAR

<i>Guruh – o'nga yoki chapga buril</i>	Guruh safda yurish paytida o'ngga yoki chapga aylanishni yoki o'ng (yoki chap) tomonga burilishni o'rganadi. Boshlovchi to'rt fut radiusli doiraning choragi yoki yarmini aylantirib yuradi. Qolgan o'quvchilar esa bir-birlarining oralarini oshirmay yoki kamaytirmay, vaqti yoki tempini o'zgartirmay, uning izidan yuradilar, lekin aylanish paytida ichki oyoq bilan qadamni biroz qisqartiradilar.
--	--

33-bo'lim. SAFDA YURISHDA BO'LGAN O'QUVCHILARNI, GURUHNI TARTIBGA KELITIRISH

<i>To'xtashda oldinga tartibga kelish</i>	
<i>Guruh – to'xtashda. oldinga tartibga kel</i>	Guruh safda o'ngga yurib, to'xtashda oldinga tartibga kelish buyurilganida, boshlovchi darhol to'xtaydi. Qolganlari esa 28-bo'lim 2-bandda ko'rsatilganidek chapga yarimburiilish qilib, uning atrofida tartibga kelishadi.
<i>Guruh – ko'zlar oldinga</i>	Bosh va ko'zlar oldinga buriladi.

<i>Tezda oldinga tartibga kelish</i>	
<i>Oldinga tartibga kel</i>	Guruh safda o'ngga yurib, oldinga tartibga kelish buyurilganida, boshlovchi vaqtni belgilaydi. Qolganlari esa chapga yarimburiqish qilib, uning atrofida tartibga kelishadi, vaqtni belgilab, o'z joylariga kelganlarida tartibni oladilar.
<i>Guruh – olg'a</i>	Guruh tartibga keltirilgach, «Olg'a» buyrug'i beriladi.

<i>Ikki barobar tezlikda oldinga tartibga kelish</i>	
<i>Guruh – safda oldinga tartibga kel</i>	Guruh safda o'ngga yurib, oldinga tartibga kelish buyurilganida, yurish davomida boshlovchi harakatda bo'ladi; qolganlari esa chapga yarimburiqish qilib, o'z joylariga tezda kelib, bosqichma-bosqich boshlovchi bilan qatorda joylashadilar.

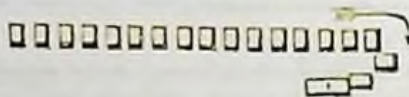


3-chizma

<i>Tezda yoki ikki barobar tezlikda orqaga tartibga kelish</i>	
<i>Guruh – orqaga, oldinga yoki safda orqaga tartibga kel</i>	Harakat 2 yoki 3-bandda tasvirlanganidek davom etadi; bunda faqat o'quvchilar o'ngga yarimburiqish qilib, boshlovchining o'ng tomonida tartibga keladilar.

O'ng tomondan tartibga kelish

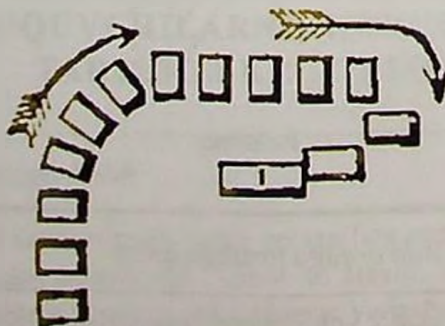
<i>Guruh – o'ngga</i>	Safda o'ngga yurib ketilayotganda, o'ngga tartibga kelish buyurilganida, boshlovchi o'ngga aylanadi, oldinga ikkita qadam tashlab to'xtaydi. Qolganlari esa ketma-ket uning chap tomonida tartibga keladilar va joylariga kirgan sari u o'zini tartibga keltiradi. «Ko'zlar – oldinga» buyrug'i guruh tartibga kelgach beriladi.
<i>Guruh – ko'zlar</i>	
<i>oldinga</i>	



4-chizma

O'ng tomonga burilishda tartibga kelish

<i>Guruh – o'ng tomonga buril</i>	Guruh safda o'ngga yurib, «O'ngga – burilish» tartibga kelish buyurilganida, boshlovchi «O'ngga – burilish» qilib, oldinga ikkita qadam tashlaydi va to'xtaydi; qolganlari esa safda yurishda davom etib, boshlovchi burilgan joyda o'ngga burilishadi va ketma-ket uning chap tomonida tartibga keladilar, ularning tartibi shakllanishi uchun qanot tomoniga qarab joylashadilar
<i>Guruh – ko'zlar oldinga</i>	Guruh tartibga kelgach, «Ko'zlar – oldinga» buyrug'i beriladi.



5-chizma

Chapga safda yurib, guruh oldinga, orqaga yoki chapga – burilish qilib tartibga kelganidek, o'ngga – burilish qilish ham xuddi shu tamoyilda tartibga keladi. Safda yurayotgan guruh «To'xtash – oldinga» yoki «Oldinga – burilish» buyruqlari bilan dastlabki tartibga qaytadi.

34-bo'lim. SAFDA YON YOKI YOPIQ QADAM

Endi o'quvchilar 21-bo'lim 2-bandda belgilanganidek, vaqtni baholab, yon yoki yakuniy bosqichni mashq qiladilar. Yelkalar to'g'ri chiziqli, qadamlar esa yon tomonga to'g'ri chiziqli bo'lishiga e'tibor qaratiladi.

IKKI QATORDA BAJARILADIGAN GURUH MASHG'ULOTLARI

35-bo'lim. GURUHNING IKKI SAFDA TARTIBGA KELISHI

Guruh ikki safda mashq qilish uchun quyidagi tarzda tartibga keltiriladi: – Guruh qatorlardan markazgacha o'lchanadi, oldingi va orqa safdagi o'quvchilar deyarli bir xil bo'yda bo'ladi. Birinchi marta guruh o'lchanayotganda quyidagi usul qo'llaniladi: – O'quvchilarni bo'ylari bo'yicha bir safda joylashtirib, eng balandini o'ngga, eng qisqasini esa chapga qo'yib, o'ng tomondagi o'quvchidan uch qadam oldinga yurishini buyuradi. Keyingi o'quvchi chap safning o'ng tomonidan uch qadam oldinga joylashadi, uchinchi baland bo'yli o'quvchi o'ng tomondagi o'quvchidan bir qadam orqada, to'rtinchi o'quvchi chap tomondagi o'quvchidan orqada joylashadi. So'ngra, oldingi safdagi o'quvchilarning ichki tomoniga ikki o'quvchini joylashtirib, keyingi ikkitasini orqa safga, har bir holatda baland bo'yli o'quvchi o'ngga qo'yiladi. Nihoyat, guruhning ikkita yarmi bir-biriga yaqinlashib, tartibga keladi, orqa saf to'g'ri joylashgan bo'ladi. Agar bo'sh saf bo'lsa, u chapdan uchinchi o'rinda joylashtiriladi.

O'quvchilar bir marta o'lchovlanib bo'lgach, ular o'zlarining nisbiy bo'ylarini eslab qoladi va «Tartibga kelish» buyrug'i berilganida to'g'ri joylarda turadilar. O'quvchilar tartibga keltirish buyurilgan yon tomondan boshlab ketma-ket joylashadilar, har bir orqa safdagi o'quvchi oldingi safdagi o'quvchidan bir qadam (30 dyuym) masofada to'g'ri joylashadi, shu tarzda joylashtirilgan ikki o'quvchi «Saf»ni hosil qiladi. Agar guruhda o'quvchilarning soni teng bo'lmasa, oldingi safning chap tomondan uchinchi o'quvchi «Bo'sh» (yoki to'liq bo'lmagan) «Saf» bo'ladi. O'ng yarim bo'limning chap tomonidagi saf har doim bo'limning markazi bo'ladi.

36-bo'lim. SAFDA GURUHNING QANOTDA JOYLASHUVI

Oldingi saf yuqorida 25-bandda tavsiflanganidek tartibga keladi. Orqa saf oldinga qarab turishni davom ettiradi va oldingi saf tartibga kelganida o'zlarining masofalarini to'g'irlaydi va to'g'ri joylashadi.

37-bo'lim. SAFDA OLDINGA VA ORQAGA YURISH

Ikki qatorli guruh saflarda va bir qatorda o'rgatilgan qadamlar variantlarida mashq qilinadi.

Safda oraliq masofada o'quvchilar qo'llarining bir-biriga tegishi

Bu harakat 24-bandda ko'rsatilganidek bajariladi.

Safda orani zichlash va masofa

Chiziq bo'ylab yurish davomida, orqa safdagi o'quvchilar o'zlarining oraliq masofalarini aniq saqlaydilar.

Orqaga qaytish chog'ida bo'sh saf

Agar guruh orqaga burilsa, bo'sh saf orqaga burilib orqa safdagi bo'sh joyni egallaydi. Oldinga burilayotganda bo'sh saf o'zining asl joyiga qaytadi.

38-bo'lim. SAFDA OCHIQ TARTIB

<i>Ochiq tartib</i>	«Tartib» buyrug'i berilganida, orqa safning yonqanot o'quvchilari sekin qadam bilan ikki qadam orqaga qadam tashlab, o'ngga buriladi.
<i>Qadam bos</i>	«Qadam bos» buyrug'i berilganida, yon qanot o'quvchilari oldinga qarab turib, o'ng qo'lini tirsagidan gorizontal shaklga ko'taradi va orqa saf orqaga ikki qadam tashlaydi.
<i>Orqa saf – tartibga kelish</i>	«Tartib» buyrug'i berilganida, orqa saf o'ng tomonga tartibga keladi. Orqa safni tartibga keltirayotganda, yon qanot o'quvchilari harakatlantirmaydi.
<i>Guruh – ko'zlar oldinga</i>	«Oldinga» buyrug'i berilganida, orqa saf o'quvchilari ko'zlarini oldinga qaratadilar. yon qanot o'quvchilari esa qo'llarini tushiradilar.
<i>Tartib – yaqinlash Qadam bos</i>	«Qadam bos» buyrug'i berilganida, orqa saf sekin qadam bilan ikki qadam oldinga tashlaydi.

Qurol bilan mashq qilayotgan o'quvchi har doim ochiq tartibga o'tishdan oldin qurolni yelkasiga olishga buyuriladi.

39-bo'lim. SAFDA AYLANIB O'TISH VA KETMA-KET SAFLANISH

Safning oldingi safi 28- yoki 29-bo'limda belgilangan ko'rsatmalarga muvofiq to'xtab turishda yoki yurishda, aylanadi yoki shakllanadi. Orqa saf o'quvchilari aylanishda oldingi safni kuzatib borishadi, to'g'ri masofalarni saqlab, bir-birini yopib turishadi. Shakllanishda esa, ular diagonal pozitsiyasini saqlashadi.

40-bo'lim. SAFDA DIAGONAL QADAM BOSISH

Ikki safda diagonal yurish, 30-bo'limda tavsiflangan usulda mashq qilinadi. O'quvchilarga berilgan ko'rsatmalarni qo'shimcha ravishda, orqa saf o'quvchilari oldingi saf bilan o'zaro joylashishini saqlashlariga e'tibor berishadi, shunda ular to'xtab, oldinga qaraganida to'g'ri jipslashgan bo'ladilar.

41-bo'lim. SAFDA BILAN YURISH, SAFDA AYLANISHLAR VA GURUHLARNING SAFDA SHAKLLANISHI

Safda yurish

Saf bilan yurish 31-bo'limda belgilanganidek mashq qilinadi, orqa saf o'quvchilari o'z oldingi safiga to'g'ri qatorda saflanishiga e'tibor beriladi.

Safda aylanishlar

Safda aylanishlar 32-bo'limda belgilanganidek bajariladi. Ichki saf aylanishda ichki oyoq bilan biroz qisqaroq qadam tashlaydi. Agar ba'zi o'quvchilar safda yangi yo'nalishga aylanganida, saf to'xtatilgan bo'lsa yoki vaqtni belgilash buyurilgan bo'lsa, faqat qolganlari diagonal yurish bilan «Orqa guruhni – qoplash» buyrug'i bilan o'rgatiladi. Agar «To'xta» buyrug'idan keyin «Oldinga» buyrug'i keladigan bo'lsa, orqa guruhlarini qoplashga buyurish shart emas, balki «Bir qatorga saflan» buyrug'i bilan o'z joylariga o'tishadi.

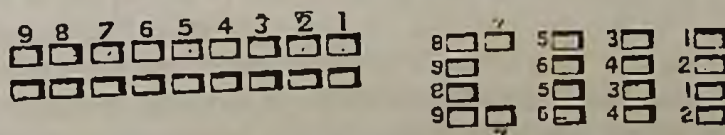
Safda oldinga va orqaga harakatlanish

Safda yurayotgan safning oldingi qatoridagi o'quvchilari 33-bo'limda belgilanganidek oldinga shakllanishadi. Yetakchi safning orqa safdagi o'quvchisi joy bo'lgandan keyin o'z joyiga o'tadi, boshqa orqa safdagi o'quvchilar esa oldingi safdagi o'quvchilari bilan o'z nisbiy holatlarini saqlashadi. Orqaga shakllanishda, orqa safdagi o'quvchilar yuqoridagi kabi oldingi safdagilarni bir xil yoki aksincha bajarishadi.

Safning o'ngga yoki chapga shakllanishi, o'ng yoki chapga aylanishi

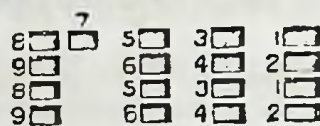
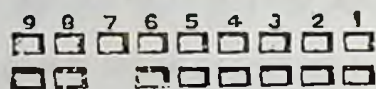
Ushbu shakllanishlarda orqa saf o'quvchisi 33-bo'limda tavsiflanganidek shakllanadi. Oldingi saf o'quvchilari orqa safdan o'tib, navbat bilan ularning oldiga shakllanadi. Safda yurayotgan o'quvchilar «To'xtatish – oldinga» yoki «Oldinga – aylanish» buyrug'i bilan o'zlarining asl joylashuvlariga qaytadilar.

42-bo'lim. SAFDA TO'RT QATORGA SAFLANISH



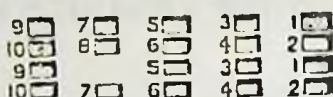
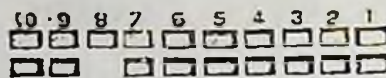
To'liq bo'lmagan toq saf

6-chizma



Bo'sh to'g'ri saf

7-chizma



To'liq bo'lmagan saf

8-chizma

Guruh endi sakkiz yoki to'qqiz safdan iborat bo'ladi va o'ngdan chapga qarab raqamlanadi. O'quvchilarga toq sonlar o'ng saf va juft sonlar chap saf ekanligi tushuntiriladi. Lekin chap tomon har doim to'liq bo'lishi uchun, guruh chap tomonida toq son bo'lishi kerak. Agar chap safdan bittasi, juft raqamga ega bo'lsa, u holda saf o'ng saf bo'ladi. Guruhdagi chap saf, toq raqamga ega bo'lishiga qaramay, chap saf sifatida harakat qiladi. Bu holatda chapdan uchinchi saf, chap safi bo'lmagan o'ng saf bo'lib, «To'liq bo'lmagan saf» deb ataladi.

O'ng va chap saflardan iborat to'rtlikni tashkil qiladigan to'rt o'quvchi, faqat to'rtliklarni tuzishda emas, balki boshqa vazifalarda ham hamkorlikda ishlaydi. Shuning uchun ular bir-birini kuzatib borishlari kerak, ular o'z o'rinlariga tayinlanganida bir-birini e'tiborga olmaydilar.

<i>To'xtab turish</i>	
<i>Guruh – to'rt qatorga saflan</i>	«To'rt qatorga saflan» buyrug'ida orqa saf 18 dyuym ² (45.72 cm) bo'ylab bir qadam orqaga chekinadi.
<i>Saf – kengay</i>	«Saf – kengay» buyrug'ida chap safdagi o'quvchilar chap oyoqlari bilan 24 dyuym (60.96 cm) orqaga, o'ng oyoqlari bilan esa 24 dyuym (60.96 cm) o'ngga qadam tashlaydi.
<i>Guruh – oldinga</i>	«Oldinga» buyrug'ida, chap safdagilar o'ng safdagilar bilan chiziqqa moslashadi. Ular chap oyoqlari bilan 24 dyuym (60.96 cm) chapga, o'ng oyoqlari bilan esa 24 dyuym (60.96 cm) oldinga qadam tashlaydilar. Orqa safdagi o'quvchilar esa oldingi safga nisbatan to'g'ri masofalarni tiklash uchun chap oyoqlari bilan 18 dyuym (45.72 cm) oldinga qadam tashlaydilar.

² Guruh yoshi hisobga olingan holda ko'p yoki kamroq olinadi.

<i>Guruh – to'rt qatorga saflan</i>	Yuqorida tasvirlanganidek davom etadi.
<i>Saf – buril</i>	«Saf – buril» buyrug'ida o'quvchi guruhi o'ngga buriladi – va chap qanot o'ng qanotga moslashadi. Chap safdagilar o'ng safdagilarga joylashish uchun o'ng oyoqlari bilan 24 dyuym (60.96 cm) oldinga va chap oyoqlari bilan 24 dyuym (60.96 cm) chapga qadam tashlaydilar.
<i>Guruh – oldinga</i>	«Oldinga» buyrug'ida, guruh o'ngga burilib, ilgari tavsiflanganidek, ikki saf bo'lib qayta shakllanadi.
<i>To'rt qatorga saflan</i>	Yuqorida tasvirlanganidek davom etadi.
<i>O'ngga</i>	«O'ngga» buyrug'ida, guruh o'ngga buriladi va chap safdagilar o'ng safdagilarning o'ng tomoniga joylashadi. Chap safdagilar o'ng oyoqlari bilan 24 dyuym (60.96 cm) o'ngga, chap oyoqlari bilan 24 dyuym (60.96 cm) oldinga qadam tashlaydilar.
<i>Oldinga</i>	«Oldinga» buyrug'ida, guruh o'ngga burilib, ilgari tavsiflanganidek, ikki saf bo'lib qayta shakllanadi.
<i>Guruh – to'rt qatorga saflan</i>	Yuqorida tasvirlanganidek davom etadi.
<i>Guruh – chapga</i>	«Chapga» buyrug'ida, guruh chapga buriladi, chap safdagilar o'ng safdagilarning chap tomoniga joylashadi. Chap safdagilar chap oyoqlari bilan 24 dyuym (60.96 cm) chapga, o'ng oyoqlari bilan 24 dyuym (60.96 cm) orqaga qadam tashlaydilar.
<i>Guruh – oldinga</i>	«Oldinga» buyrug'ida, guruh o'ngga burilib, ilgari tavsiflanganidek, ikki saf bo'lib qayta shakllanadi.

Safda to'rt qatorga saflanish

Safda yurishdagi guruh «To'rtlik – kengay», «To'rtlik – o'ngga» va «To'rtlik – chapga» buyruqlari bilan to'rtlik shaklini hosil qilishni o'rganadi. Bu shakllarda chap qanotlar to'xtashdan shakl olishdagi kabi harakat qiladi, lekin o'ng qanotlar bu harakatni bajarish uchun vaqtni belgilaydi.

«To'rtlik» buyrug'i aytilganda: Orqa saf ikki qadam qisqaradi; agar «Kengay» buyrug'i aytilsa, o'ng qanotlar vaqtni belgilaydi, shu vaqt ichida chap qanotlar o'z joylariga to'rtlikda joylashadi. Agar «O'ngga» yoki «Chapga» buyrug'i keyin kelsa, guruh avval buyruqda ko'rsatilgan tomonga buriladi, so'ngra o'ng qanotlar vaqtni belgilaydi, chap qanotlar o'z joylarida harakat qiladi.

Safda yon tomonga harakat qilishda: «O'ngga yoki chapga yarimburi» buyrug'i aytilganda, har bir o'quvchi buyruqda ko'rsatilgan yon tomonga yarimburiyadi, bu diagonal yurish kabi bo'ladi.

Diagonal yoki to'g'ridan to'g'ri yon tomonga harakat qilishda: «Oldinga yoki orqaga buril» buyrug'i aytilganda, o'quvchilar buyruq bo'yicha buriladi, so'ngra ikki safni shakllantiradi, qo'shimcha buyruq berilmaydi. O'ng qanotlar ikki qadam vaqtini belgilaydi, chap qanotlar o'z joylariga harakat qiladi va orqa saf oldingi safga mos keladi.

Ikki safni shakllantirish: Guruh oldinga, orqaga yoki yon tomonga harakat qilayotganda, «Ikki tomonga kengay» buyrug'i berilishi mumkin. Bu holda, chap qanot o'z joylariga to'g'ri kelishi uchun orqaga chekinadi yoki oldinga qadam tashlaydi, orqa saf oldingi safga yaqinlashadi, o'ng qanotlar esa ikki qadam vaqtini belgilaydi.

«To'rtlik – kengay» shaklini hosil qilishda, guruh safda yon tomonga harakat qilayotganda «To'rtlik – kengay» shaklini hosil qilish buyrug'i berilishi mumkin. «To'rtlik» buyrug'i aytilganda, orqa saf oldingi safdan diagonal tomonga uzoqlashadi. «Kengay» buyrug'i aytilganda, chap qanot to'rtlikda o'z joylariga harakat qiladi, o'ng qanot esa ikki qadam vaqtini belgilaydi.

Diagonal yurish orqali yon tomonga harakat qilayotgan guruhga yon tomonga to'rtlik shaklini hosil qilish buyrug'i beriladi. «O'ngga yoki chapga» buyrug'ida o'quvchilar saflarga buriladi. So'ngra, qo'shimcha buyruqsiz to'rtlik shaklini hosil qilishadi.

Agar vaqtini belgilash holatida to'rtlik shaklini hosil qilish buyrug'i berilsa, orqa saf «To'rtlik» so'zi aytilganda, 18 dyuym (45.72 cm) orqaga bir qadam chekinadi.

43-bo'lim. SAFDA TO'RT QATORGA BURILISH VA SAFLANISH

Safda burilish

Safda to'rt qatorda yon tomonga harakat qilayotgan guruh o'ngga yoki chapga, o'ngga yoki chapga – burilib, safda aylanayotgandek harakat qiladi. Har bir to'rtlik bir-biridan keyin aylanib, bir xil nuqtaga buriladi.

«Oldinga» buyrug'i aytilganda, burilish davomida oldingi to'rtlik to'g'ri oldinga harakat qiladi. Burilgan yo'nalishga qarab, qolgan to'rtliklar esa unga ergashadi. Agar guruh to'xtatilgan yoki faqat ba'zi to'rtliklar aylangan bo'lsa, qolgan to'rtliklar 41-bo'limiga muvofiq, «To'rtlik – orqaga» buyrug'i bilan ko'rsatilgan tarzda harakat qiladi.

Oldinga yoki orqaga, o'ngga (yoki chapga), o'ngga (yoki chapga) – burilish shaklini hosil qilish

Safda to'rt qatorda yon tomonga harakat qilayotgan guruhni oldinga yoki orqaga shakllantirish, o'ngga (yoki chapga), yoki o'ngga (yoki chapga) – burilish buyruqlari berilganda, guruh darhol ikki saf shaklini hosil qiladi, bunda 41- va 33-bo'limlarda tavsiflangan tarzda harakat qiladi.

44-bo'lim. SAFDA TO'RT QATORDA SHAKLLANGAN GURUH YON TOMONGA YOKI MARKAZGA YAQINLASHIB, IKKI SAF SHAKLINI QAYTA TUZISHI

Quyidagi mashqlar uchun 10 yoki 12 o'quvchi talab qilinadi.

<i>O'ngga, chapga yoki markazga yaqinlashish, shaxdam qadam tashlash</i>	Safda to'rt qatorda shakllangan guruh o'ngga, chapga yoki markazga yaqinlashishga o'rgatiladi: yon tomondagi yoki markazdagi to'rt o'quvchi joyida qoladi, qolganlari esa yon tomon orqali ularga yaqinlashadi.
<i>Ikki saf shaklida o'ngga, chapga yoki markazga yaqinlashish, shaxdam qadam tashlash</i>	Ikki saf shaklini qayta tuzishda, «Qadam bos» buyrug'i aytilganda, ko'rsatilgan yon tomondagi yoki markazdagi to'rt o'quvchi joyida qoladi, qolganlari esa yonboshlash orqali ulardan ochiladilar. Chap safdagilar qayta shakllanishida oraliqlar ochilgan sari, navbat bilan o'z joylariga joylashadi. Orqa safdagi o'quvchilar esa bir vaqtda o'z to'g'ri masofalariga qadam tashlaydilar.

Ushbu shakllar safda ham mashq qilinadi. «O'ngda (Chapda yoki Markazda) – yaqinlashish» buyrug'i aytilganda, ko'rsatilgan yon tomondagi yoki markazdagi o'quvchilar qisqa qadam bilan oldinga harakat qilishadi, qolganlari esa diagonal yurish orqali ularga yaqinlashadi. Hamma yaqinlashganida, «Oldinga» buyrug'i bilan guruh to'liq qadam bilan harakatga tushadi.

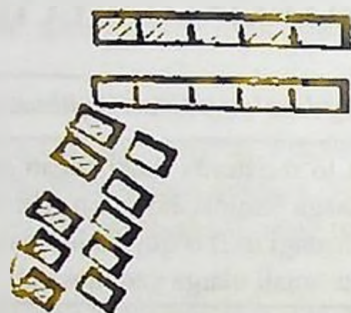
«O'ngdan (chapdan yoki markazdan), ikki safni qayta shakllantirish» buyrug'i aytilganda, ko'rsatilgan yon tomondagi yoki markazdagi o'quvchi qisqa qadam bilan oldinga tinch harakat qiladi. Qolganlari diagonal yurish orqali tashqariga burchak ostida joylashadi, chap o'quvchilar oraliqlar ochilgani sari navbat bilan o'z joylariga joylashadi, orqa safdagi o'quvchilar bir vaqtda o'z to'g'ri masofalarini tiklaydilar. Ikki saf shaklida to'liq shakllanganidan so'ng, «Oldinga» buyrug'i aytilganda, guruh to'liq qadam bilan harakatga tushadi.

45-bo'lim. SAFDA O'QUVCHILARNI BO'LISH

Guruh oldini qisqartirish uchun o'quvchilarni har qanday yon tomondan ajratib olishni o'rganadi. Ma'lum bir sonli o'quvchilar (masalan, uchta) quyidagi tarzda ajratiladi:

Uchta o'quvchi chapga, o'ngga – buriling chapga – aylaning	«Saf – qayriling» buyrug'i aytilganda, o'quvchilar o'ngga buriladi va «Saf – buriling» buyrug'i aytilganda, o'quvchilar qolgan guruh a'zolariga ergashib chapga aylanadi.
--	---

Guruhning old qismi quyidagi tarzda yana qisqartirilishi mumkin, masalan, ikki o'quvchini ajratib olish orqali:



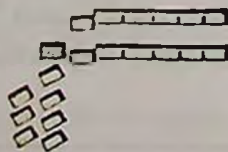
9-chizma

Ikki o'quvchi chapga, o'ngga – buriling	«Saf – qayriling» buyrug'i aytilganda, yana ikkita o'quvchi o'ngga buriladi, «Saf – buriling» so'zi aytilganda, ular guruhning qolgan qismining chap tomoniga ergashib aylanadi. Orqa safdagi uchta o'quvchi vaqtni belgilab turadi. So'ngra diagonal yurish orqali o'ng tomonga buriladi va oxirgi ajratilgan ikki o'quvchining orqasidan yaqinlashadi.
---	--

Ajratilgan har qanday o'quvchilar soni (masalan, uchta) quyidagi tarzda qayta oldinga buyruq beriladi:

Uch o'quvchi oldinga	«Oldinga» buyrug'i aytilganda, o'quvchilar yarimburilish qiladi va o'z joylariga ikki safda joylashadi. Orqa safdagi qolgan o'quvchilar diagonal yurish orqali chap tomonga buriladi va ikkita o'quvchini yon tomondan qoplaydigan darajada tashqariga qadam tashlaydi.
Ikki o'quvchi oldinga	«Oldinga» buyrug'i aytilganda, qolgan ikki o'quvchilar chapga yarimburilish qilib, o'z joylariga ikki safda joylashadi.

«Saf – oldinga» buyrug'i bilan barcha o'quvchilar bir vaqtning o'zida oldinga keltiriladi.



10-chizma

Ajratilgan safdagi o'quvchilar yaxshi joylashishi kerak, shunda ular orqalaridan kelayotgan boshqa o'quvchilar to'sqinlik qilmaydi.

KENGAYTIRILGAN TARTIBDA HARAKAT QILISH

Yuqoridagi guruhlarda to'liq o'rgatilgan o'quvchilar, keyingi navbatda kengaytirilgan tartibda harakat qilishni o'rganadilar. Kengaytirilgan tartibda harakat qilishning maqsadi, o'quvchilarga o'zlarini himoya qilish uchun yoritilgan joylardan foydalanish va shu orqali dushmanga eng kam xavf bilan eng katta zararni yetkazish imkoniyatini yaratish ekanligini aniq tushuntiriladi. Ular yerning eng kichik notekis va eng kichik yashirin joyidan qanday foydalanganini o'rganadilar. Undan qanday qilib maksimal darajada foydalanishni bilishadi. Shuningdek, oldinga yoki orqaga siljish paytida bir nuqtadan boshqasiga qanday qilib ko'proq bexatar yugurish yoki ehtiyotkorlik bilan siljish kerakligini tushunishadi. Guruh o'ng va chap tomon yarmiga ajratiladi. O'quvchilar yetarlicha rivojlanganidan so'ng, bir guruh boshqa guruhga qarshi qo'yiladi, shunda o'quvchilar o'zlari qilgan xatolarni yanada osonroq ko'rishadi va baholashadi. Kengaytirilgan tartibdagi o'quvchilarga tizzalarida turish yoki yotish buyurilmasa, to'xtab turgan holatda bo'lishadi. Oxirgi buyruq so'zidan so'ng, ular diqqatni jamlab, buyurilgan harakatni bajarishga kirishadilar.

46-bo'lim. SAFDA O'QUVCHILAR HARAKATINI KENGAYTIRISH

Safda o'quvchilar harakatini kengaytirishda, umumiy qoida sifatida, oldingi safdagi o'quvchi yo'nalishni saqlaydi, orqa safdagi o'quvchi esa oraliqni tartibga soladi. Kengaytirilgan shakllarda har bir safdagi o'quvchi 30 dyuym maydonni egallaydi deb hisoblanadi. Hujum uchun kengaytirishda, har bir o'quvchiga to'rt qadam beriladi, ya'ni o'quvchi egallagan qadamga qo'shimcha ravishda uch qadamlik oraliq bo'ladi. Kengaytirish har doim yon tomondan amalga oshiriladi. Jangda to'qnashuv uchun kengaytirishda, oraliq vaziyatga qarab oshiriladi. Kengaytirish yon tomondan, markazdan yoki har qanday belgilangan o'quvchidan amalga oshirilishi mumkin.

Har ikki holatda qadamlar soni o'qituvchi tomonidan ogohlantirishda aniq ko'rsatiladi.

<i>Safda o'quvchilarni to'xtab turgan joydan harakatga kengaytirish</i>	
<i>Hujumda o'ngdan (chapdan) to'rt qadam kengaytirish</i>	Belgilangan yon tomondagi yoki markazdagi belgilangan o'quvchi, buyruqqa binoan tizzada turadi yoki yotadi. Qolgan o'quvchilar tashqariga burilib, tez vaqt ichida kengaymasdan yurishni boshlaydi va to'g'ri safda jipslashadi. Har bir o'quvchi kengaytirishning to'rtinchi qadamini (yoki buyurilgan masofani) tugatganda, u to'xtab, oldinga qarab qo'lda, tizzada turib yoki yotib qoladi.

Safda o'quvchilarni harakatga kengaytirish

*Hujumda
o'ngdan
(chapdan)
to'rt
qadam*

Belgilangan yon tomondagi o'quvchi yoki markazdagi yoxud belgilangan o'quvchi, tez va to'g'ri oldinga harakat qilishda davom etadi. Qolgan o'quvchilar kerakli yo'nalishda yarimburilish qiladilar va o'z oralig'ini olishar ekan, oldinga qarab burilishadi, butun guruh yo'naltiruvchi o'quvchiga mos ravishda chiziqli qoladi.

Agar guruh tez yurishda harakat qilayotgan bo'lsa, kengaytirilayotgan guruhlar tashqariga yarimburilish qilishar ekan, ikki marta tezlikda yurishga o'tadilar. Agar guruh ikki marta tezlikda harakat qilayotgan bo'lsa, ular qadamni tezlashtiradilar va oldinga qarab burilganida asl tezlikni tiklaydilar.

Safda o'quvchilarning orasidagi oraliq masofani oshirish

*Guruh
To'rt qadam
o'ngdan
(chapdan)
kengay*

Agar kengaytirilgan tartibdagi o'quvchilarga oraliqni oshirish buyurilsa, 1 yoki 2-raqamda tavsiflanganidek belgilangan o'quvchidan boshlab ochiladilar.

To'xtash vaqtida hech qanday tartibga solish yoki oraliqni tuzatishga ruxsat etilmaydi. O'qituvchi faqat o'quvchi qilgan xatosini ko'rsatadi, lekin unga harakat qilishga ruxsat bermaydi. Barcha tuzatishlar faqat guruh harakatda bo'lganda amalga oshiriladi.

**47-bo'lim. SAFDA O'QUVCHILAR HARAKATINI
YOPISSH (YIG'ISH)**

Safda o'quvchilarni to'xtab turgan joydan harakatga yopish

*O'ngdan
(chapdan)
markazdan –
yopish*

Safda belgilangan o'quvchi turadi va «erkin holatda» bo'ladi. So'ngra qolgan o'quvchilar ham turib, unga qarab burilishadi va tez yurishda yaqinlashishadi, o'z joylariga yetib borganlarida to'xtab, oldinga qarab turib, «erkin holatda» bo'lishadi. Guruh yopiladigan o'quvchi istalgan yo'nalishda burilishi mumkin; qolgan o'quvchilar keyin shu yo'nalishda joylashadi.

<i>Safda o'quvchilarni harakatga yopish</i>	
<i>O'ngdan (chapdan) markazdan, yopish</i>	Belgilangan o'quvchi harakatini davom ettiradi. Qolgan o'quvchilar unga qarab yarimburiish qiladilar va ikki marta tezlikda jipslashadilar, oldinga qarab burilishib, o'z joylariga yetib borganlarida tez yurishga qaytadilar. Agar guruh orqaga qaytish paytida yopilsa, yuqoridagi tarzda harakat qilinadi, orqa qator yetakchi bo'lib harakatni davom ettiradi.

48-bo'lim. SAFDA O'QUVCHILAR OLDINGA YOKI ORQAGA HARAKAT QILISHI

<i>Guruh oldinga yoki orqaga</i>	<i>Safda o'quvchilarning oldinga harakat qilishi</i> O'quvchilar tez yurish bilan harakatni boshlaydilar. <i>Safda o'quvchilarning orqaga harakat qilishi</i> O'quvchilar o'ngga burilib, tez yurish bilan harakatni boshlaydilar.
----------------------------------	---

Oraliq markazi saqlanadi. O'quvchilar kengaytirilgan holda harakatda bo'lganlarida va «To'xtash» buyurilganda, ular har qanday safni yopish imkoniyatlaridan foydalangan holda to'xtashadi (yoki oldinga qarashadi) va buyruq bo'yicha tizzalariga turadi yoki yotishadi.

49-bo'lim. SAFDA QANOT BO'YLAB HARAKAT

<i>O'ngga burchak ostida buril</i>	Guruh darhol yarimburiish qiladi va «Olg'a» yoki «Chekinish» buyrug'i bilan oldinga yoki orqaga dastlabki yo'nalishni davom ettirmasdan ko'rsatilgan qanotga o'tadi.
------------------------------------	--

Agar «Burchak ostida burilish» takrorlansa, jamoa to'g'ridan to'g'ri qanotga o'tadi.

50-bo'lim. SAFDA OLDINGA HARAKAT YOKI YO'NALISHNI O'ZGARTIRISH

<i>Safda doira shaklida burilish orqali oldinga harakat yoki yo'nalishni o'zgartirish</i>	
<i>O'ngga (chapga) doira shaklida buril</i>	Guruh sekin-asta burilish uchun 28-bo'lim 1-band keltirilgan tartibga soluvchi o'quvchi belgilagan tamoyillar asosida harakatlanadi.
<i>Oldinga yoki to'xtash</i>	Agar qator bo'ylab harakatni teskari qilish nazarda tutilgan bo'lsa, qator 180 daraja burilib, keyin yuqorida ko'rsatilgan tarzda harakatni davom ettiradi.

<i>Safda oldinga harakat yoki yo'nalishni o'zgartirish shaklini hosil qilish</i>	
<i>Ikki baravar tezlik bilan oldinga (chapga) Ikki o'quvchi harakatini o'zgartirish</i>	Agar saf to'xtab qolgan bo'lsa, o'qituvchi ogohlantirishni berganidan so'ng, belgilangan o'quvchilarni kerakli yo'nalishda joylashtiradi; «Ikkilik» buyrug'i berilganda, qolgan askarlar eng qisqa yo'l bilan yangi tartibga joylashadi. Agar bu buyruq yurish davomida bo'lsa, butun guruh barqaror ravishda oldinga harakat qiladi, so'ng «Ikkilik» so'zi berilganda, ikkita belgilangan fayl tezda kerakli yo'nalishga joylashtiriladi, qolgan askarlar yuqoridagi ko'rsatilgan tarzda harakat qiladi.

Agar qatorni yoki uning bir qismini orqaga burish maqsad qilingan bo'lsa, ogohlantirish quyidagicha bo'ladi: «Chapga (yoki o'ngga) oldinga o'zgartirish. Ikki o'ng (yoki chap) o'quvchi bo'yicha» yoki «O'ngga (yoki chapga) oldinga o'zgartirish, Ikki markaziy o'quvchi (yoki № – va № – o'quvchilar bo'yicha). Bunday holatda harakat yuqorida tavsiflangan tarzda davom etadi.

GURUHNI SAFDAN CHIQARISH

51-bo'lim. SAFDA GURUHNI SAFDAN CHIQARISH

<i>Guruh – o'ngga buril</i>	«Buriish» buyrug'i aytilishi bilan o'quvchilar ko'rsatilgan tomon qayriladi.
<i>Safdan chiqish</i>	«Safdan chiqilsin» buyrug'ini eshitib, oldingi qator chapga, orqa qator esa o'ngga yonlama qadam tashlaydi. Pauzadan so'ng sekin ajralib chiqadi.

Faqat bitta saf bo'lsa, u oldingi saf sifatida harakat qiladi.

KALISTENIK MASHG'ULOTLAR

KALISTENIK MASHG'ULOTLARNING SHAKLLANISH USULLARI

Ba'zi kalistenik va gimnastika mashqlarini bajarishda sinfni mashq uchun mos tarzda kengaytirish zarur bo'ladi. Shuning uchun quyidagi shakllar foydali bo'lishi mumkin.

BIRINCHI USUL

<i>Sinf – yig'iling</i>	«Yig'iling» buyrug'ida sinf guruh mashg'uloti 24-bo'limda tushuntirilganidek, bir qatorga joylashadi.
<i>Ko'zlar oldinga</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>Saflan</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>Ko'zlar tog'riga</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>O'ngdan, uch qatorga saflan</i>	«Uch qatorga saflan» buyrug'i aytilganida, o'ng tomondagi o'quvchi Bir, keyingi o'quvchi Ikki, undan keyingi o'quvchi Uch, keyin esa yana Bir deb davom etadi va shunday qilib chap tomonga qadar davom etadi.
<i>Sekin qadam bos</i>	«Qadam bos» buyrug'i aytilganida, Bir raqami bilan belgilanganlar o'z joylarida qoladi. Ikki raqami bilan belgilanganlar oldinga ikkita qadam tashlaydi; Uch raqami bilan belgilanganlar oldinga to'rtta qadam tashlaydi.

Mashq tugagach, quyidagi buyruqlar beriladi va harakatlar bajariladi.

<i>Sinf oldinga</i>	«Oldinga» buyrug'i aytilganda, uchinchi raqamli o'quvchilar o'z joylarida qoladilar; birinchi raqamli o'quvchilar oldinga harakatlaniib, ikkinchi raqamli o'quvchilar ular bilan birga qatorga qo'shiladilar. Uchinchi raqamli o'quvchilarga mos kelganda, barchasi to'xtaydi.
<i>Sinf o'ngga</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>Safdan chiqish</i>	«Safdan chiqilsin» buyrug'i aytilganda, o'quvchilar chapga tomon yonma-yon yurishadi.
<i>Ikki</i>	«Ikki» buyrug'i aytilganda, sinf tinch holatda tarqaladi.

IKKINCHI USUL

<i>Saf – yig'iling</i>	Birinchi usulga qarang.
<i>Ko'zlar to'g'riga</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>Saflan</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>Ko'zlar oldinga</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>Toq sonlar: safga to'rt qadam, sekin qadam bos.</i>	«Qadam bos» buyrug'ida toq sonlar oldinga to'rt qadam yurib, to'xtaydi.
<i>Toq sonlar, orqaga to'rt qadam</i>	«Burilish» buyrug'ida toq sonlar orqaga buriladi.
<i>Sinf – bir qadam yaqinlashing, shaxdam qadam bos</i>	«Qadam bos» buyrug'ida o'quvchilar o'ng tomonga bir qadam tashlaydilar. 21-bo'lim 2-bandga qarang.

Mashq yakunida quyidagi buyruqlar beriladi va harakatlar bajariladi.

<i>Sinf – bir qadam chapga yaqinlashing, shaxdam qadam bos</i>	«Qadam bos» buyrug'ida o'quvchilar chap tomonga bir qadam tashlaydilar. 21-bo'lim 2-bandga qarang.
<i>Juft sonlar, oldinga to'rt qadam, sekin qadam bos</i>	«Qadam bos» buyrug'ida juft sondagi o'quvchilar oldinga to'rt qadam yuradi va to'xtaydi.
<i>Sinf oldinga</i>	«Oldinga» buyrug'ida toq sonlar ko'rsatilgan tomonga buriladi.
<i>Sinf o'ngga</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Safdan chiqish ikki</i>	Birinchi usulga qarang.

UCHINCHI USUL

<i>Saf yig'il</i>	«Saf yig'iling» buyrug'ida sinf guruh mashg'uloti 4-bo'limda tushuntirilganidek, ikki qatorda shakllanadi.
<i>Ko'zlar to'g'riga</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>Saflan</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>Ko'zlar oldinga</i>	Guruh mashg'uloti, 3-bo'limga qarang.
<i>Sekin qadam bos</i>	«Qadam bos» buyrug'ida oldingi qatordagi toq sonlar oldinga ikki qadam, orqa qatordagi juft sonlar esa orqaga ikki qadam yuradi.

Mashq yakunida quyidagi buyruqlar beriladi va harakatlar bajariladi.

<i>Sinf oldinga</i>	«Oldinga» buyrug'ida, oldingi safining toq raqamli askarlari orqaga ikki qadam bosadilar va orqa safining juft raqamli askarlari oldinga ikki qadam bosadilar.
<i>Sinf o'ngga buril</i>	«O'ngga buril» buyrug'ida, sinf ko'rsatilgan tarzda buriladi.
<i>Safdan chiqish</i>	«Safdan chiqish» buyrug'ida, oldingi saf chapga, orqa saf esa o'ngga yonma-yon qadam tashlaydi.
<i>Ikki</i>	Birinchi usulga qarang.

TO'RTINCHI USUL

<i>Saf – yig'iling</i>	Uchinchi usulga qarang.
<i>Sinf – uch qatarga saflan</i>	«Uch qatarga saflan» buyrug'i aytilganida, o'ng tomondagi o'quvchi Bir, keyingi o'quvchi Ikki, undan keyingi o'quvchi Uch, keyin esa yana Bir deb davom etadi, orqa saf esa xuddi shunday tarzda, o'ngdan boshlab raqamlarni aytib boshlaydi.
<i>Sekin qadam bos</i>	«Qadam bos» buyrug'ida oldingi saf oldinga to'rt (yoki yettita) qadam tashlaydi. Keyin barcha Bir raqamli o'quvchilar ikki (yoki uch) qadam oldinga tashlaydilar. Barcha Uch raqamli o'quvchilar esa ikki (yoki uch) qadam orqaga yuradilar, Ikki raqamli o'quvchilar esa joylarida qoladilar.

Mashq yakunida quyidagi buyruqlar beriladi va harakatlar bajariladi.

<i>Sinf – oldinga</i>	«Oldinga» buyrug‘ida barcha Bir raqamli o‘quvchilar ikki (yoki uch) qadam orqaga yuradilar, barcha Uch raqamli o‘quvchilar ikki (yoki uch) qadam oldinga yuradilar, Ikki raqamli o‘quvchilar esa joylarida qoladilar; orqa saf keyin oldingi safdan to‘g‘ri masofaga yaqinlashadi yoki «Oldinga» so‘zida, barcha Uch raqamli o‘quvchilar oldinga harakat qilishadi. Ular bilan birga Ikki raqamli o‘quvchilar ham chiziqqa qo‘shiladilar. Bir raqamli o‘quvchilar bilan chiziqqa kelganlarida, oldingi saf to‘xtab qoladi va orqa saf oldingi safdan to‘g‘ri masofaga yaqinlashadi.
<i>Sinf – o‘ngga</i>	Guruh mashg‘uloti, 4-bo‘limga qarang.
<i>Safdan chiqish Ikki</i>	Birinchi usulga qarang.

BIRINCHI MASHQLAR TO‘PLAMI

Ushbu turkumda holatlarni mashqlar sifatida berish kerak bo‘ladi va ular quyidagicha tasniflanadi.

Birinchi mashq



11-chizma

<i>Saf – yig'il</i>	Kalistenik mashg'ulotlar shakllanish usuliga qarang.
<i>O'ng qo'l – salomlashish</i>	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.
<i>Chap qo'l – salomlashish</i>	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.

«Diqqat» holati.

Birinchi holatda uchta harakatda bajariladi – O'ng yelka va oyoq oldinga.

<i>Bir</i>	Qo'llarni orqaga tezda harakatlantiriladi, chap qo'l o'ng qo'lni tirsakdan yuqoriroqda ushlab turiladi, o'ng qo'l esa chap qo'lni tirsak ostidan ushlab turadi.
<i>Ikki</i>	Chapga tovonlarda yarimburiyganda, chap oyoqning orqasi o'ng oyoq tovonining ichki qismiga tegib turiladi, bosh esa oldingi holatini saqlab qolinadi.
<i>Uch</i>	O'ng oyoq tovonini chap oyoq oldida, oyoqlar to'g'ri burchak ostida, o'ng oyoq oldinga qaratilgan.

«Diqqat» holati uchta harakatda davom ettiriladi.

<i>Bir</i>	O'ng oyoqni orqaga shunday qo'yiladiki, o'ng oyoq tovonining ichki tomoni chap oyoq tovonining orqasiga tegib turadi.
<i>Ikki</i>	Oldinga buriladi.
<i>Uch</i>	Qo'llarni diqqat holatiga tezda tushiriladi.

Ikkinchi mashq



12-chizma

«Birinci holat»

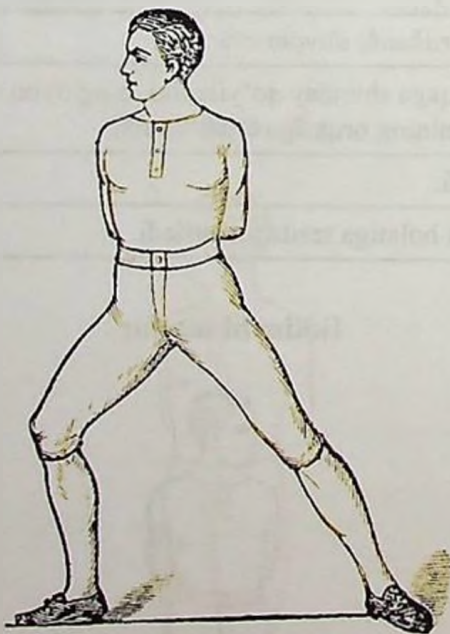
Ikkinchi holat ikki harakatda bajariladi – o'ng yelka va oyoq oldinda.

<i>Bir</i>	Tizzalarni asta-sekin bukib, ularni iloji boricha bir-biridan uzoqroq tutiladi, tovonlarni ko'tarmasdan, gavdaning tik holati o'zgartirilmaydi.
<i>Ikki</i>	O'ng oyoq bilan chap oyoq tovonni chizig'ida taxminan 12–18 dyuym (o'quvchining bo'yiga qarab) old oyoqni perpendikulyar holatga keltirib, chap oyoqni oldingi harakatdagidek ushlab, gavda og'irligini ikkala oyoqqa teng qo'yib, chaqqon qadam tashlanadi.

«Diqqat» holati uchta harakatda davom ettiriladi.

<i>Bir</i>	O'ng oyoqni orqaga shunday tortiladi, o'ng oyoqning orqasi chap oyoq tovonining ichki tomoniga tegib turiladi.
<i>Ikki</i>	Tizzalar to'g'rilanadi.

Uchinchi mashq



13-chizma

«Ikkinchi holat»

Uchinchi holat bir harakatda bajariladi – o'ng yelka va oyoq oldinda.

<i>Bir</i>	Taxminan 18–34 dyuym oldinga qadam tashlanadi (o'quvchining bo'yiga qarab), o'ng tizza oyoq kaftiga perpendikulyar holatda qolinadi, chap tizza tekis va mustahkam bo'lib, oyoq kafti yerga tekis qo'yiladi. Gavda tik turiladi va yelkalar chap tomonga kvadrat shaklida bo'ladi.
------------	--

«Ikkinchi holat» bir harakatda davom ettiriladi.

<i>Bir</i>	Chap tizzani bukib, o'ng oyoqni 12 yoki 18 dyuym (o'quvchining bo'yiga qarab) oldinga va chap oyoq tovonini bilan bir chiziqda orqaga tortiladi.
------------	--

To'rtinchi mashq

«Ikkinchi holat»

Birinchi holat uch harakatda bajariladi – chap yelka va oyoq oldinda.

<i>Bir</i>	Qo'llarni orqaga chaqqon harakatlantirilib, o'ng qo'l chap qo'lni tirsakdan yuqoriroqda ushlab, chap qo'l esa o'ng qo'lni tirsak ostidan ushlab turadi.
<i>Ikki</i>	O'ng tomonga tovonlarda yarimburiilib, o'ng oyoqning orqasi chap oyoq tovonining ichki tomoniga tegib turiladi, bosh esa oldingi holatini saqlab qoladi.
<i>Uch</i>	Chap oyoq tovonini o'ng oyoq oldiga qo'yiladi, oyoqlar to'g'ri burchak ostida, chap oyoq oldinga qaratilgan holatda bo'ladi.

«Diqqat holat» uchta harakatda davom ettiriladi.

<i>Bir</i>	Chap oyoqni orqaga shunday olib kelingki, chap oyoq tovonining ichki tomoni o'ng oyoq tovonining orqasiga tegib turiladi.
<i>Ikki</i>	Oldinga buriladi.
<i>Uch</i>	Qo'llar diqqat holatiga tezda tushiriladi.

Beshinchi mashq

«Ikkinchi holat»

Ikkinchi holat ikki harakatda, ya'ni chap yelka va oyoq oldinda bajariladi.

<i>Bir</i>	Tizzalarni asta-sekin bukib, ular iloji boricha bir-biridan uzoqroq tutiladi, tovonlar ko'tarilmaydi va gavdaning tik holati o'zgartirmaydi.
<i>Ikki</i>	Chap oyoq bilan o'ng oyoq tovonini chizig'ida taxminan 12 yoki 18 dyuym (o'quvchining bo'yiga qarab) oldingi oyoqni perpendikulyarga keltirib, o'ng oyoqni oldingi harakatdagi kabi saqlab, gavda og'irligini ikkala oyoqqa teng qo'yib, chaqqon qadam tashlanadi.

«Diqqat holat» uchta harakatda davom ettiriladi.

<i>Bir</i>	Chap oyoqni orqaga shunday tortilib, chap oyoqning orqasi o'ng oyoq tovonining ichki tomoniga tegib turadi.
<i>Ikki</i>	Tizzalar to'g'rilanadi.

Oltinchi mashq

«Ikkinchi holat»

Uchinchi holat bir harakatda, ya'ni chap yelka va oyoq oldinda bajariladi

<i>Bir</i>	Oldinga taxminan 18 dan 34 dyuymgacha qadam tashlanadi (o'quvchining bo'yiga qarab), chap tizza oyoq kaftiga perpendikulyar holatda qoladi, o'ng tizza to'g'ri va mustahkam, oyoq kafti yerga tekis qo'yiladi. Gavda tik turib, yelkalar o'ngga qarab to'rtburchak shaklida bo'ladi.
------------	--

«Ikkinchi holat» bir harakatda davom ettiriladi.

<i>Bir</i>	O'ng oyoq tizzasini bukib, chap oyoqni 12–18 dyuymgacha (o'quvchining bo'yiga qarab) o'ng oyoq tovonidan oldinga va unga mos ravishda orqaga tortiladi.
------------	---

Yettinchi mashq

«Diqqat» holati.

Raqamlar bo'yicha holatlar – O'ng yelka va oyoq oldinda.

<i>Birinchi</i>	Qo'llarni orqaga ko'tarib, chap tomonga yarimburilib, o'ng oyoq tovonini chap oyoq oldiga keltirib, darhol «Birinchi holat»ga o'tiladi.
<i>Ikkinchi</i>	«Ikkinchi holat»ga kelinadi.
<i>Uchinchi</i>	«Uchinchi holat»ga kelinadi.
<i>Ikkinchi</i>	«Ikkinchi holat»ga kelinadi.
<i>Birinchi</i>	«Birinchi holat»ga kelinadi.
<i>Uchinchi</i>	«Uchinchi holat»ga kelinadi.
<i>Ikkinchi</i>	«Ikkinchi holat»ga kelinadi.
<i>Yakka hujum</i>	O'ng oyoq ko'tarilib, yerga chaqqonlik bilan uriladi.
<i>Qo'sh-hujum</i>	O'ng oyoq ko'tarilib, avval tovon bilan, so'ngra oyoq kafti bilan yerga ikki marta uriladi.
<i>Sinf – oldinga qisqa qadam bos</i>	O'ng oyoq bilan oldinga qisqa qadam tashlab, yer yuzasiga yaqinlashtiriladi. So'ngra chap oyoq bilan xuddi shunday masofaga ko'tariladi va yerga mahkam qo'yiladi.
<i>Qo'sh-hujum</i>	Yuqorida ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Orqaga chekinish</i>	Chap oyoq bilan orqaga qisqa qadam tashlab, o'ng oyoq bilan yana shuncha masofaga orqaga qaytiladi va yerga mahkam qo'yiladi.

<i>Sinf – oldinga qisqa qadam tashlash</i>	Yuqorida ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – orqaga chekin</i>	Yuqorida ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Diqqat</i>	Diqqat holati qayta tiklanadi.

Sakkizinchi mashq

«Diqqat» holati.

Raqamlar bo'yicha holatlar – chap yelka va oyoq oldinga. Ushbu mashq 7-mashq bilan bir xil bo'lib, faqat o'ng yelka va oyoq o'rniga, chap yelka va oyoq oldinga qaragan holda bajariladi.

To'qqizinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llar va yelkalar oldinga olib borilib, barmoqlarning orqa tomoni bir-biriga tekkiziladi. Qo'llar to'liq pastga tushadi. Ularni boshning tepasida va oldida aylana yo'nalishida oldinga ko'tariladi. Bosh barmoqlar oldinga qaratib, barmoqlarning orqa tomonini birlashtirgan holda bilaklar aylantiriladi. Qo'llar to'g'ridan to'g'ri bosh ustiga, barmoqlarning uchlarini pastga va orqaga qaratiladi. Tirsaklar orqaga bosilgan va yelkalar pastga tushirilgan holatda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar va barmoqlarni ajrating va yuqoriga cho'zing, ularni yelkalar bilan bir chiziqda cho'zilgunga qadar qiya orqaga torting. Ular asta-sekin diqqatning dastlabki holatiga tushganda, imkon qadar ko'krakni ko'tarishga harakat qiling.
<i>Uch</i>	Qo'l kaftlarini oldinga burib, bosh barmoqlarni orqaga bosiladi va qo'llar oldinga cho'ziladi. Ularni bosh ustida uchrashguncha orqaga ko'tarib, barmoqlar yuqoriga qaratilgan va bosh barmoqlar yopiq, chap bosh barmoq oldinda bo'ladi.
<i>To'rt</i>	Tizza va qo'llar to'g'ri tutiladi va qo'llar oyoqlarga tekkuncha egiladi, bosh ham shu yo'nalishda pastga tushiriladi.
<i>Besh</i>	Gavdani asta-sekin tik holatga ko'tarib, qo'llarni bosh ustida bo'lguncha yuqoriga va oldinga aylanma yo'nalishda harakatlantiriladi. Bunda barmoqlar yuqoriga qaratilgan va bosh barmoqlar hali ham yopilgan holatda saqlanadi.
<i>Olti</i>	Qo'llarni ajratib, ular qiya orqaga olib boriladi va sekin-asta yon tomonlarga tushiriladi. Yelkalarni orqaga bosib, ko'krak oldinga suriladi.

O'ninchi mashq

<i>«Uchinchi holat» – O'ng yelka va oyoq oldinga.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llarni gavdaning oldiga olib kelib, panjalar eng yuqorida yopilgan, bir-biriga beldan pastda tegib turadi. Bilaklar ichkariga qarab, tirsaklarni ushlab, ko'krakka tegguncha asta-sekin ko'tariladi. Keyin yelkalarni orqaga tortish orqali qo'llar ochiladi va harakat tirsaklarni tushirish, qo'llar va barmoqlarni diagonal chiziqda mohirona cho'zish bilan yakunlanadi. Bilak peshona balandligida, yelkalar pastda va bosh barmoqlar o'ngga egilgan holatda bo'ladi.
<i>Ikki</i>	O'ng oyoqni to'g'rilab gavdani ko'taring.
<i>Uch</i>	O'ng oyoqni tizzadan bukib, «Birinci holat» takrorlanadi.
<i>Birinci holat</i>	Qo'llar orqaga, o'ng oyoq tovonining orqa tomoni chap oyoq tovonining ichki tomoniga qo'yiladi, bu yuqorida aytib o'tilganidek, «Birinci holat»ni hosil qiladi.
<i>Diqqat holati</i>	Diqqat holatiga mohirona kelinadi.

O'n birinchi mashq

<i>«Uchinchi holat» – Chap yelka va oyoq oldinga.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llar gavdaning old tomoniga olib kelinadi. Qo'llar yopiq va barmoqlar eng yuqorida, bir-biriga beldan pastda tegib turadi. Bilaklar ichkariga qarab, tirsaklarni ushlab, ko'krakka tegguncha asta-sekin ko'tariladi. Keyin kuch bilan orqaga, yelkalarga, qo'llar bir-biridan uzoqlashadi. Harakat tirsaklarni tushirish, so'ngra qo'llar va barmoqlarni diagonal chiziqda cho'zish bilan yakunlanadi. Chapda peshona balandligida bilak oldinga, o'ngda orqada, yelkalar pastda, bosh barmoqlar chapga egilgan holatda bo'ladi.
<i>Ikki</i>	Chap oyoqni to'g'rilab, gavda ko'tariladi.
<i>Uch</i>	Chap oyoqni tizzadan bukib va «Birinci holat» takrorlanadi.
<i>Birinci holat</i>	Qo'llar orqaga, chap oyoq tovonining orqa tomoni o'ng oyoq tovonining ichki tomoniga qo'yiladi, bu yuqorida aytib o'tilganidek, «Birinci holat»ni hosil qiladi.
<i>Diqqat holati</i>	Diqqat holatiga mohirona kelinadi.
<i>O'ng qo'l – salomlashish</i>	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.
<i>Oldinga</i>	Shakllanish usullarida tasvirlanganidek bajariladi.

<i>O'ng qo'l – salomlashish</i>	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.
<i>Sinf – safdan chiq</i>	Guruh mashg'uloti, 51-bo'limga qarang.

IKKINCHI MASHQLAR TO'PLAMI

<i>Saf – yig'il</i>	Sinfning shakllanishi guruh mashg'uloti 51-bo'limda tushuntirilgani-dek bo'ladi, faqat orqa qator oldingi safdan uch qadam orqada bo'ladi.
<i>O'ng qo'l – salomlashish</i>	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.
<i>Chap qo'l – salomlashish</i>	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.

Birinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Diqqat. Muvozanat qadami oldinga siljimasdan chap oyoqdan boshlanadi.</i>	
<i>Sinf oldinga</i>	Guruh mashg'uloti, 11-bo'lim 1-bandga qarang.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashg'uloti, 11-bo'lim 1-bandga qarang.

«Oldinga» va «Orqaga» buyruqlari bir necha marta takrorlanadi va harakatlar guruh mashg'uloti 11-bo'lim 1-bandda tavsiflanganidek bajariladi.

<i>Sinf – to'xta</i>	Guruh mashg'uloti, 11-bo'lim 1-bandga qarang.
----------------------	---

Ikkinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Diqqat. Muvozanat qadami oldinga siljimasdan chap oyoqdan boshlanadi.</i>	
<i>Sinf – chapga</i>	«Chapga» degan buyruqda chap oyoq tizzadan sal bukilib, yerdan ko'tariladi va siltanmasdan chapga ohista olib boriladi, oyoq chapga olib borilayotganda tizza asta-sekin to'g'rilanadi. Oyoq chapga buriladi, kaft yerga parallel va tekis, chap tovonning orqasi esa o'ng tovonning ichki tomoniga to'g'ri keladi.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashg'uloti, 11-bo'lim 1-bandga qarang.

«Chapga» va «Orqaga» soʻzlari bir necha marta takrorlanadi va harakatlar guruh mashgʻuloti 11-boʻlim 1-bandda tavsiflanganidek bajariladi.

<i>Sinf – oʻrqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
-----------------------	---

Uchinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Diqqat. Muvozanat qadami oldinga siljimasdan oʻng oyoqdan boshlanadi.</i>	
<i>Sinf – oldinga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.

«Oldinga» va «Orqaga» buyruqlari bir necha marta takrorlanadi va harakatlar guruh mashgʻuloti 11-boʻlim 1-bandda tavsiflanganidek bajariladi.

<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
----------------------	---

Toʻrtinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Diqqat. Muvozanat qadami oldinga siljimasdan oʻng oyoqdan boshlanadi.</i>	
<i>Sinf – oʻngga</i>	«Oʻngga» degan buyruqda oʻng oyoq yerdan sal bukilib koʻtariladi, tizza siltamasdan asta-sekin oʻngga olib boriladi va asta-sekin toʻgʻri- lanadi. Oyoq kafti oʻng tomonga olib boriladi. Buriladigan oyoq kafti oʻng tomonga yerga parallel va yerdan uzoqda joylashadi. Oʻng oyoq tovonining orqa tomoni chap oyoq tovonining ichki tomoniga toʻgʻri keladi.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.

Beshinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Diqqat. Muvozanat qadami oldinga siljimasdan chap oyoqdan boshlanadi.</i>	
<i>Sinf – oldinga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
<i>Sinf – oʻngga</i>	Ikkinchi mashqqa qarang.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.

«Oldinda», «Orqada», «Chapda», «Orqada» soʻzlari bir necha marta takrorlanadi va harakatlar yuqorida aytilganidek bajariladi.

<i>Sinf – toʻxta</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
----------------------	---

Oltinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Diqqat. Muvozanat qadami oldinga siljimasdan oʻng oyoqdan boshlanadi.</i>	
<i>Sinf – oldinga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
<i>Sinf – oʻngga</i>	Ikkinchi mashqqa qarang.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.

«Oldinda», «Orqada», «Chapda», «Orqada» soʻzlari bir necha marta takrorlanadi va harakatlar yuqorida aytilganidek bajariladi.

<i>Sinf – toʻxta</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
----------------------	---

Yettinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Diqqat. Muvozanat qadami «Oldinga» buyrugʻi bilan oldinga harakat boshlanadi.</i>	
<i>Sinf – oldinga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 2-bandga qarang.
<i>Sinf – olgʻa</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 2-bandga qarang.
<i>Sinf – oʻngga</i>	Ikkinchi mashqqa qarang.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
<i>Sinf – oldinga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 2-bandga qarang.
<i>Sinf – olgʻa</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 2-bandga qarang.
<i>Sinf – chapga</i>	Ikkinchi mashqqa qarang.
<i>Sinf – orqaga</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.

Buyruqlar takrorlanadi va harakatlar yuqorida aytilganidek bir necha marta bajariladi.

<i>Sinf – toʻxta</i>	Guruh mashgʻuloti, 11-boʻlim 1-bandga qarang.
<i>Sinf – oʻngga buril</i>	Guruh mashgʻuloti, 4-boʻlimga qarang.

Sakkizinchi mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq 7-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.

To'qqizinchi mashq

«Diqqat» holati. Diqqat. Muvozanat qadami «Oldinga» buyrug'i bilan oldinga harakat boshlanadi.	
Sinf – oldinga	Guruh mashg'uloti, 11-bo'lim 2-bandga qarang.
Sinf – olg'a	Guruh mashg'uloti, 11-bo'lim 2-bandga qarang.
Sinf – oldinga	Guruh mashg'uloti, 11-bo'lim 2-bandga qarang.
Sinf – to'xta	Guruh mashg'uloti, 11-bo'lim 2-bandga qarang.
Sinf – o'ngga buril	Guruh mashg'uloti, 4-bo'limga qarang.

O'ninchi mashq

«Diqqat» holati. Bu mashq 9-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.	
Sinf – chapga buril	Guruh mashg'uloti, 4-bo'limga qarang.
O'ng qo'l – salomlashish	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.
Chap qo'l – salomlashish	Guruh mashg'uloti, 6-bo'limga qarang.
Sinf – o'ngga buril	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
Sinf – safdan chiq	Guruh mashg'uloti, 51-bo'limga qarang.

UCHINCHI MASHQLAR TO'PLAMI TEXNIK ATAMALAR

Dastlabki guruh – Yuqori sakrash.

I guruh – Qo'llar va boshda tik turish, oyoqlar devorga tiralib; qo'llarni qulflab ushlab, keng qadamlar bilan engashib yurish.

II guruh – Qo'l va bosh bilan turish; umbaloq oshish.

III guruh – Oyoqlar devorga qarab. Qo'l ustida turish; qo'llar orqada bo'lib, oyoqlarni ko'tarish yoki o'rnidan turish.

IV guruh – Qo'l ustida turish. Qo'llar oldinga qarab, oyoqlarni ko'tarish.

V guruh – Qo'llar va bosh bilan tik turish, oyoqlarni devorga tirab, qo'llarga ko'tarish va qo'llarni bukib, klassik usulda turish.

VI guruh – Qo'l va bosh bilan turish. Qo'l bilan turish holatiga ko'tarilish; birinchi parallel brusda mashq.

VII guruhi – Qo'llarda turish; barmoqlarda turish va 2-parallel brusda mashq.

IX guruh – Qo'lda va bosh ustida turib sakrash; oyoqlarni ko'tarish, qayta takrorlash.

X guruh – Qo'l ustida yugurib sakrash va chapga yotgan holatdan sakrab turish.

XI guruh – Qo'l ustida turib sakrash va o'ng tomonga ag'darilish.

XII guruh – Qo'llar ustida yurish va orqaga bukilish.

XIII guruh – Aylanish.

XIV guruh – Klassik yugurib qo'l ustida sakrash.

DASTLABKI GURUH

<i>Saf – yig'il</i>	Sinfning shakllanishi qarang.
---------------------	-------------------------------

Sinf bino tomoniga parallel ravishda chiziqda turadi.

<i>Sinf – erkin holatda tur</i>	Guruh mashg'uloti, 2-bo'lim 2-banga qarang. O'quvchilar ushbu holatda sinfda turadilar, mashqni bajarish talab qilinganida esa, ular darhol mashq boshida ko'rsatilgan holatni egallaydilar.
---------------------------------	--

Bu guruhdagi mashqlar quyidagi tartibda o'tkaziladi: chap qo'ldagi o'quvchi olti qadam oldinga borib to'xtaydi va orqaga buriladi. Chap tomondagi navbatdagi o'quvchi uch qadam oldinga va bir qadam chapga borib to'xtaydi. Ular bir bo'lak arqon yoki tayoqning bir uchidan ushlab turadilar. Endi o'ng qo'ldagi o'quvchi diqqatini jamlab, arqondan kerakli masofada oldinga intiladi, u mashq boshida berilgan holatga keladi, mashqni boshlaydi va uni tugatgandan so'ng, sinfdagi o'z joyiga ketadigan chap qo'ldagi ikkinchi o'quvchining o'rnini egallaydi. O'ng qo'ldagi o'quvchi mashqni bajarishni boshlashi bilanoq, o'ng qo'ldagi navbatdagi o'quvchi diqqatini jamlaydi va arqondan kerakli masofada oldinga siljiydi. U mashq boshida berilgan holatga kelib, bajarishni boshlaydi va tugatgandan so'ng chap qo'ldagi o'quvchining o'rnini egallaydi. Navbatdagi o'quvchi o'z navbatida oldinga chiqadi va mashqni bajarib bo'lgach, o'ng qo'l o'quvchisining o'rnini egallaydi. U VIII guruhda tavsiflanganidek, sinfni aylanib va orqada o'tib, sinfdagi o'z o'rniga chekinadi. Qolgan o'quvchilar mashqni bajarmaguncha xuddi shu tarzda davom etadilar yoki keyingisi boshlandi.

Bu guruhdagi mashqlarning har birida o'quvchi arqongacha bo'lgan masofani o'lchaydi. Dastlab arqon yerdan uncha uzoq bo'lmasdan, o'quvchi tobora ko'proq o'rganib borgan sari arqon yuqoriroq ko'tarila boradi.

Agar o'quvchi arqonni bo'shatishga urinib, muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, arqonni ushlab turgan o'quvchilar uni qo'yib yuborishlari kerak.

Birinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Arqonga qarab mashq bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llarni birlashtirib, qo'llar oldinga ko'tariladi va tirsaklarni bukib, qo'llar boshning yon tomonidan biroz yuqorida va qarama-qarshi tomonga olib boriladi.
<i>Ikki</i>	Tirsaklarni to'g'rilab, qo'llarni pastga tushirib, tizzalar to'g'ri tutiladi va biroz bukilib, to'g'ri tutilgan qo'llarni orqaga yaxshilab olib boriladi.
<i>Uch</i>	Qo'llar va tizzalar orqadan pastga bukiladi.
<i>To'rt</i>	Zudlik bilan tizzalarni to'g'rilab va qo'llar oldinga ko'tariladi. Arqondan sakrab o'tib, oyoqlarning old qismiga qo'niladi. Tizzalarni biroz bukishga imkon beriladi. Oyoqlarni yerga urib, keyin to'g'rilanadi.

Ikkinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Arqonning o'ng tomonida mashqni bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Birinchi mashqda ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Ikki</i>	Birinchi mashqda ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Uch</i>	Birinchi mashqda ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>To'rt</i>	Darhol tizzalarni rostlab va qo'llarni oldinga ko'tarib, arqon ustidan yuqoriga va o'ngga sakrab, o'ng oyoqning oldingi qismiga tushiriladi.

O'ng oyoq yuqoriga, o'ng tomonga arqon ustidan o'tkaziladi va pastga tushiriladi. Chap oyoq oldinga, yuqoridan o'ng tomonga arqon ustidan, orqaga, chap oyoq bilan bir chiziqda yerga tushiriladi.

Uchinchi mashq

«Diqqat» holati.

Arqonning chap tomonida mashqni bajarish.

Bu mashq ikkinchi mashq kabi bajariladi, faqat har safar «o'ng» o'rniga «chap» deb o'qiladi va bajariladi.

To'rtinchi mashq

«Diqqat» holati.

Old tomondan arqongacha qisqa masofaga yugurish uchun yetarlicha uzoq masofada turiladi. Bu mashq birinchi mashq kabi, ya'ni dastlab qisqa yugurish, oxirida esa o'ng oyoqdan deysinib yugurish bilan bajariladi.

Beshinchi mashq

Bu mashq to'rtinchi mashq kabi bajariladi, faqat bunda o'quvchilar chap oyoqdan sakraydi.

I GURUH

<i>Saf – yig'il</i>	Sinfning shakllanishi uchun guruh mashg'uloti 3-bo'limiga qarang.
---------------------	---

Agar har bir o'quvchi uchun joy yetarli bo'lmasa, toq va juft sonlar mashqni navbatma-navbat bajaradi. Sinf devorga parallel va undan taxminan 45 dyuym (o'quvchining o'lchamiga qarab, ko'proq yoki kamroq) masofada bo'ladi.

<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti, 4-bo'limi qarang. Sinf endi devorga qarab turadi.
<i>Sinf – erkin holatda tur</i>	Dastlabki guruh mashqlariga qarang.

Birinchi mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Qo'llarni bilaklardan yon tomonga ko'tarib, qo'llarning orqa tomoni yuqoriga, bosh barmoqlar oldinga va oldingi barmoqlardan ajratilgan holatda saqlanadi.
<i>Ikki</i>	Qo'llarni to'g'ri tutib, bosh ustida bo'lguncha oldinga ko'tariladi. Orqa qo'llar pastga, bosh barmoqlar orqaga, tashqariga va yuqoriga qaratilgan holatda bo'ladi.
<i>Uch</i>	Chap oyoq to'voni ko'tarilib, chap oyoq uchiga qo'yilguncha orqaga suriladi. Gavda oldinga egilib, uning og'irligi o'ng oyoqqa tushadi. Tizzalar to'g'ri tutiladi.
<i>To'rt</i>	O'ng oyoqni tizzadan bukib, qo'llar yerga tushguncha egiladi. Chap oyoq ushlab turiladi, so'ngra gavda to'g'ri oyoq uchida to'liq darajada orqaga harakatlantiriladi.

<i>Besh</i>	O'ng oyoqni o'z joyida ushlab, tirsak, to'piq va oyoq barmoqlarini bukib, boshni yerga, qo'llardan taxminan olti dyuym oldinga olib boriladi. Chap oyoq to'g'ri ushlab turiladi.
<i>Olti</i>	O'ng oyoqdan depsinib chap oyoq ko'tariladi, chap oyoq egilib devorga tayanguncha yuqoriga ko'tariladi. Tovonlar birlashgan, oyoqlar to'liq hajmda, gavda egilgan holatda og'irligi qo'llar va boshga tushadi.
<i>Yetti</i>	O'ng oyoqdan depsinib, oyoq tizzasi bukiladi va chap oyoqni to'rtinchi mashqdagi kabi o'z holatlariga tushiriladi.
<i>Sakkiz</i>	Qo'llar ustida turgan holatda, o'ng oyoqni joyida qoldirib, sakrab diqqat holatiga o'tiladi.

Ikkinchi mashq

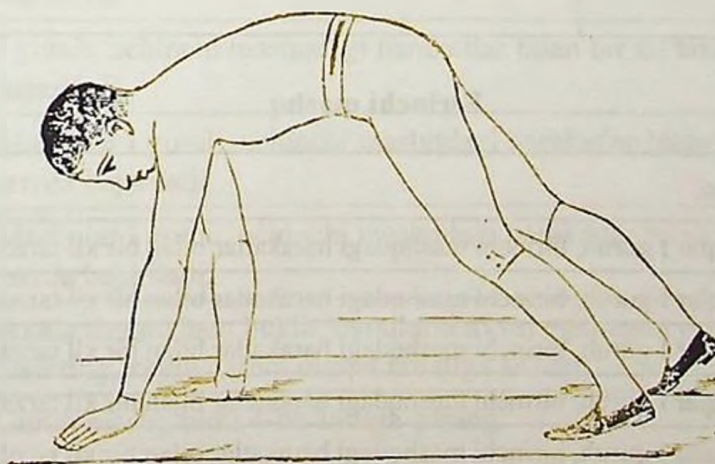
<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Bu mashq birinchi mashq kabi bajariladi.
<i>Ikki</i>	Bu mashq ikkinchi mashq kabi bajariladi.
<i>Uch</i>	O'ng oyoq to'voni ko'tarilib, o'ng oyoq uchiga qo'yilguncha orqaga suriladi. Gavda oldinga egilib, uning og'irligi o'ng oyoqqa tushadi. Tizzalar to'g'ri tutiladi.
<i>To'rt</i>	Chap oyoqni tizzadan bukib, qo'llar yerga tushguncha egiladi. O'ng oyoq ushlab turiladi, so'ngra gavda to'g'ri oyoq uchida to'liq darajada orqaga harakatlantiriladi.
<i>Besh</i>	Chap oyoqni o'z joyida ushlab, tirsak, to'piq va oyoq barmoqlarini bukib, boshni yerga, qo'llardan taxminan olti dyuym oldinga olib boriladi. O'ng oyoq to'g'ri ushlab turiladi.
<i>Olti</i>	Chap oyoqdan depsinib o'ng oyoq ko'tariladi. Chap oyoq ham egilib devorga tayanguncha yuqoriga ko'tariladi. Tovonlar birlashgan, oyoqlar to'liq hajmda, gavda egilgan holatda og'irligi qo'llar va boshga tushadi.
<i>Yetti</i>	Chap oyoqdan depsinib, oyoq tizzasi bukiladi va o'ng oyoqni to'rtinchi mashqdagi kabi o'z holatlariga tushiriladi.
<i>Sakkiz</i>	Qo'llar ustida turgan holatda, o'ng oyoqni joyida qoldirib, sakrab diqqat holatiga o'tiladi.

Uchinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Bu mashq birinchi mashq kabi bajariladi.
<i>Ikki</i>	Bu mashq ikkinchi mashq kabi bajariladi.

<i>Uch</i>	Qo'llar yerga tushguncha egilib, tizzalar bukiladi.
<i>To'rt</i>	Tirsak, to'piq va oyoq barmoqlarini bukib, bosh yerga qo'yiladi.
<i>Besh</i>	Tizzalarni biroz bukib, darhol ikkala oyoqdan sakrab, ularni to egilib devorga tayanguncha yuqoriga ko'tariladi. Tovonlar birlashtirilgan, oyoqlar to'liq hajmda, tana egilgan holatda og'irligi qo'llar va boshga tayanadi.
<i>Olti</i>	Ikkala oyoqda depsinib, tizzalarni bukish orqali uchinchi mashqdagi holatga olib kelinadi va darhol diqqat holatiga qaytiladi.
<i>Sinf – oldinga</i>	Guruh mashg'uloti, 4-bo'limiga qarang.

To'rtinchi mashq



14-chizma

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llarni to'g'ri tutib, boshdan yuqori ko'tariladi.
<i>Ikki</i>	Bosh o'girilib, qo'llarni yerga, oyoqlardan ancha oldinga qo'yiladi. Tizzalar va qo'llar to'g'ri tutiladi.
<i>Sekin qadam bos</i>	«Qadam bos» buyrug'ida chap oyoq va qo'l birgalikda oldinga olib boriladi, tizzalar va qo'llar to'g'ri tutiladi (14-chizmaga qarang). Ular yerga tushishlari bilan o'ng oyoq va qo'l oldinga chiqariladi, tizzalar va qo'llar to'g'ri tutiladi va shu tarzda navbatma-navbat bajariladi.
<i>Sinf – to'xta</i>	«To'xta» buyrug'ida harakatlanayotgan oyoq va qo'l o'z qadamlarini to'ldiradi, bo'sh oyoq va qo'l esa ular bilan bir qatarga ko'tariladi.
<i>Uch</i>	Tirsaklar yengil bukilib, bosh va yelkalar biroz oldinga chiqariladi.
<i>To'rt</i>	Qo'llardan oshib sakrab, darhol diqqat holatiga kelinadi.

<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti I-bo'limiga qarang.
<i>Sinf – mashqlarni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 5I-bo'limiga qarang.

II GURUH

Saf – yig'il	I guruh mashqlariga qarang.
Sinf – o'ngga buril	I guruh mashqlariga qarang
Sinf – erkin holatga qayt	I guruh mashqlariga qarang

Birinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi. Faqat oyoqlar devorga tegmaydi, tana qo'llar va boshda muvozanatda bo'ladi.
<i>Yetti</i>	O'ng tizzani bukib, oyoqlarni avval egallagan joyiga tushiring, keyin darhol diqqat holatiga keling.

Ikkinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.

<i>Olti</i>	I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi. Faqat oyoqlar devorga tegmaydi, tana qo'llar va boshda muvozanatda bo'ladi.
<i>Yetti</i>	Chap tizzani bukib, oyoqlarni avval egallagan joyiga tushiring, keyin darhol diqqat holatiga keling.

Uchinchi mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	I guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar I guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Ikkala tizzani ham bukib, oyoqlarni avval egallagan joyiga tushiring, keyin darhol diqqat holatiga keling.
<i>Sinf oldinga</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qarang.

To'rtinchi mashq

<i>Holat – Chalqancha yotib, gavda va oyoq-qo'llar to'liq cho'ziladi; tovonlar birga, qo'llar yonga yaqinlashadi.</i>	
<i>Bir</i>	Gavdani o'tirgan holatga keltiring.
<i>Ikki</i>	Orqaga umbaloq oshib, qo'llarni yuqoriga tez ko'tarib, bosh barmoqlarni boshqa barmoqlardan ajratib, orqaga va yelkalarga yaqinlashtirib yerga qo'yiladi. Shu bilan birga oyoqlar bosh orqasiga o'tkaziladi.
<i>Uch</i>	Qo'l va oyoqlarni oldinga-pastga, gavdani yuqoriga ko'tarib, o'tirish holatiga kelinadi. Gavdani pastga tushirib, mashq boshida berilgan holatga keltiriladi.
<i>To'rt</i>	Gavdani pastga tushirib, mashq boshida berilgan holatga keltiriladi.

<i>Besh</i>	O'tirish holatiga kelinib, tizzalarni bukib, oyoqlar chalishtiriladi. Oyoqlarni tanaga yaqinlashtirilib, gavdani va qo'llarni ishlatmasdan, gavda yaxshilab oldinga egiladi va tizzalarni to'g'rilab, diqqat holatiga kelinadi.
<i>Sinf – o'ng-ga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qarang.
<i>Sinf mashq-lar tugatilsin</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limiga qarang.

III GURUH

<i>Saf – yig'il</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sinf – erkin holatiga qayt</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.

Birinchi mashq



15-chizma

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Besh</i>	Tirsaklarni biroz bukib, o'ng tizza pastga tushiriladi.
<i>Olti</i>	O'ng oyoqdan depsinib, tirsaklarni to'g'rilab chap oyoqni yuqoriga ko'tarib, to egilib, devorga tiralguncha ushlab turiladi. Tovuqlar birlashgan, oyoqlar va qo'llar to'liq hajmda, tana egilgan holatda gavda og'irligi qo'llarga tayanadi.
<i>Yetti</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Sakkiz</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.

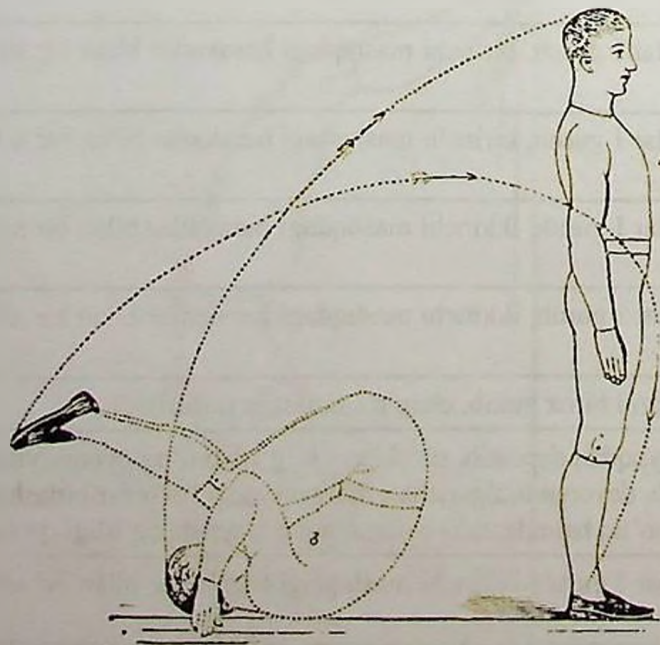
Ikkinchi mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Besh</i>	Tirsaklarni biroz bukib, chap tizza pastga tushiriladi.
<i>Olti</i>	Chap oyoqdan depsinib, tirsaklarni to'g'rilab o'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib, to egilib, devorga tiralguncha ushlab turiladi. Tovuqlar birlashgan, oyoqlar va qo'llar to'liq hajmda, tana egilgan holatda gavda og'irligi qo'llarga tayanadi.
<i>Yetti</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Sakkiz</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.

Uchinchi mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajari-ladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda baja-riladi.
<i>To'rt</i>	Tirsaklarni biroz bukib, tizzalarni pastga tushiring.
<i>Besh</i>	Ikki oyoqdan depsinib, tirsaklarni to'g'rilab, engashib yuqoriga ko'tarila-di. Tirsaklar devorga suyanib turadi, oyoqlari va qo'llari bir-biriga yopishib turadi. Gavda egildi, uning og'irligi qo'llarga tushdi.
<i>Olti</i>	Ikki oyoqda depsinib, tizzalar bukiladi. Ularni dastlabki holatiga keltirib, darhol diqqat holatiga o'tiladi.
<i>Sinf oldinga</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qarang.

To'rtinchi mashq



16-chizma

<i>Holat – m81</i> <i>ashqlar II guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar II guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar II guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Oyoqlarni qo'llar va yelkalar orqali yuqoriga sakrab olib chiqiladi (16-chizмага qarang), gavadani egib, qo'llar va yelkalarni oldinga tashlab, sakrashga yordam beriladi. Gavadani ko'tarib, diqqat holatiga o'tiladi (16-chizмага qarang).

Oyoqlarni iloji boricha tana ostiga va yerga tezroq tushirish bu mashqni amalga oshirishning asosiy vositasidir. Raqamlar orasidagi pauza qancha kam bo'lsa, mashqni muvaffaqiyatli bajarish imkoniyati shuncha ko'p bo'ladi.

<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qarang.
<i>Sinf – mashqlar tugatilsin</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limiga qarang.

IV GURUH

<i>Saf – yig'il</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – erkin holatga qayt</i>	I guruh mashqlariga qarang.

«Diqqat» holati.

Bu mashq III guruh, birinchi mashq bilan bir xil bajariladi. Bundan tashqari, tana oyoqlarni devorga tekkizmasdan qo'llarda muvozanatga keladi. O'ng tizzani bukib, oyoqlar dastlab egallagan joyiga tushiriladi, so'ngra o'quvchi mohirona tarzda «Diqqat» holatiga keladi.

2-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq III guruh, 2-mashq bilan bir xil bajariladi, faqat tanani qo'llarga tayanib muvozanatda ushlab kerak, bunda oyoqlar devorga tegmaydi. Chap tizzani

bukib, oyoqlar dastlab egallagan joyiga tushiriladi va o'quvchi tezda «Diqqat» holatiga qaytadi.

3-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Ushbu mashq III guruh, 3-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat tananing muvozanati qo'llarda ushlab turiladi, oyoqlar devorga tegmaydi; shuningdek, ikkala tizza bukilib, oyoqlar dastlabki joyiga tushiriladi va o'quvchi tezda «Diqqat» holatiga keladi.</i>	
<i>Sinf – oldinga qara</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qarang.

4-mashq

Holat: Mashqlar II guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.	
<i>Bir</i>	Mashqlar II guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Yelkalardan qo'llarni ko'tarib, orqaga yotiladi va oyoqlarni boshi orqasiga olib o'tib, shu bilan birga, ularni qo'llarga tayanch hosil qiladigan holatda joylashtiriladi.
<i>Uch</i>	Oyoqlarni oldinga harakatlantirishni boshlagan holda, yelkalar yordamida yuqoriga sakrash lozim. Oyoqlarning harakati jadallashtirilib, tana egiladi, so'ngra qo'llar tezda pastga tushirilib, tana ostiga joylashtiriladi. Yelkalar orqali sakrash yordamida tana ko'tariladi va «Diqqat» holatiga kelinadi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qarang
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limiga qarang

V guruh

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – erkin</i>	Dastlabki guruh harakatlariga qarang.

1-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Yetti</i>	Tirsaklar to'g'rilanib, tana to'liq ko'tariladi, oyoqlar devorga tekkizilgan holda sirg'alib yuqoriga chiqariladi.
<i>Sakkiz</i>	Tirsaklar asta bukilib, bosh yerga tushiriladi, oyoqlar esa devorga tekkizilgan holda ushlab turiladi.
<i>To'qqiz</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi «Yettinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'n</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi «Sakkizinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.

2-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Yetti</i>	Mashqlar birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sakkiz</i>	Mashqlar birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'qqiz</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi «Yettinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'n</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi «Sakkizinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.

3-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar I guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Mashqlar birinchi mashqdagi «Yettinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Yetti</i>	Mashqlar birinchi mashqdagi «Sakkizinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sakkiz</i>	Mashqlar I guruh, uchinchi mashqdagi «Oltinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sinf – oldinga qara</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qarang.

4-mashq

<i>Holat: Mashqlar II guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi, lekin qo'llar ko'krak ustida chalishtirilgan bo'ladi.</i>	
<i>Bir</i>	Oyoqlar va tovonlar harakatsiz qolgan holda, qo'l va yelkalar yordamisiz asta-sekin tana o'tirish holatiga o'tadi.
<i>Ikki</i>	Qo'llarni ko'krak ustida bukib ushlagan holda, tanani orqaga tashlab, oyoqlar yuqoriga ko'tariladi va ular bosh orqasiga olib boriladi.
<i>Uch</i>	Oyoqlarni oldinga harakatlantirishni boshlagan holda, yelkalardan yuqoriga sakrab, gavda egiladi. Ular tezda pastga tushiriladi va tana ostiga olib kelinadi. Yelkalar orqali sakrashga yordamlashib, gavda tik holda oyoqlar ustiga qo'yiladi.
<i>To'rt</i>	Qo'llar ochilib, yon tomonlarga tushiriladi va «Diqqat» holatiga kelinadi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limiga qarang.

VI GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – erkin</i>	Dastlabki guruh mashqlariga qarang.

1-mashq

«Diqqat» holati.

<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Mashqlar II guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Yetti</i>	Tirsaklar to'g'irlanib, gavda butunlay yuqoriga ko'tariladi, qo'llar muvozanatda saqlanadi.
<i>Sakkiz</i>	Tirsaklar asta bukilib, bosh yerga tushiriladi, qo'llar va bosh muvozanatda saqlanadi.
<i>To'qqiz</i>	Mashqlar II guruh, birinchi mashqdagi «Yettinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.

2-mashq

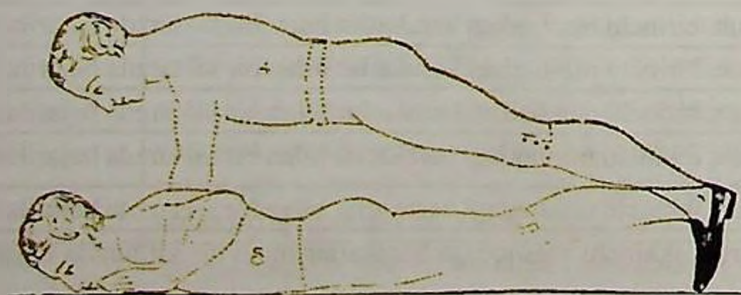
«Diqqat» holati.

<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar I guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Mashqlar II guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Yetti</i>	Mashqlar birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sakkiz</i>	Mashqlar birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'qqiz</i>	Mashqlar II guruh, ikkinchi mashqdagi «Yettinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.

3-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar I guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar I guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar I guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar II guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Mashqlar birinchi mashqdagi «Yettinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Yetti</i>	Mashqlar birinchi mashqdagi «Sakkizinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sakkiz</i>	Mashqlar II guruh, uchinchi mashqdagi «Sakkizinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sinf Oldida saf tortish</i>	Guruh mashg'uloti, Saf mashqlariga qarang.

4-mashq



17-chizma

«Diqqat» holati.

<i>Bir</i>	Tizzalar asta bukilib, ular sekinlik bilan yerga tushiriladi; tovonlar birga ushlab turiladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar oldinga uzatilib, ko'krak va qo'llarga tayangan holda aylaniladi; tirsaklar bukilib, qo'llar yelkalar bilan bir chiziqda, barmoqlar esa oldinga yo'naltirilgan bo'ladi.
<i>Uch</i>	Tizzalar to'g'irlanib, oyoqlar barmoqlar uchiga tayangan holda yerdan ko'tariladi.
<i>To'rt</i>	Tizzalarni bukmasdan, tirsaklarni to'g'irlash orqali tana iloji boricha baland ko'tariladi (17.4-chizma).
<i>Besh</i>	Tizzalarni egmasdan, tirsaklarni bukish orqali tana pastga tushiriladi; yuz yerga tegishi kerak (17.5-chizma).
<i>Olti</i>	«To'rtinchi» harakat bilan bir xil.
<i>Yetti</i>	Tizzalar bukilib, yerga tushiriladi va qo'llarga tayanib, tizzalarga olib kelinadi.
<i>Sakkiz</i>	Oyoqning old qismini iloji boricha orqaga tortiladi, tana orqaga olib boriladi va asta-sekin tizzalar to'g'irlanib tik turiladi.

«To'rtinchi» va «Beshinchi» harakatlar uch yoki to'rt marta takrorlanishi kerak. Mashq qanchalik sekin bajarilsa, shunchalik qiyin bo'ladi. Harakatlar tez va sekin tempda ham bajarilishi kerak.

<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

VII GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – erkin</i>	Dastlabki guruh mashqlariga qarang.

1-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar I guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Oldinga egilib, qo'llar yerga qo'yiladi.
<i>Uch</i>	Bilaklar yerga qo'yiladi.
<i>To'rt</i>	O'ng yoki chap oyoq bilan sakrab, ikkinchi oyoq bilan birga yuqoriga ko'tariladi. Gavda bilaklarga tayanib muvozanatni saqlaydi.
<i>Besh</i>	O'ng yoki chap tizza bukilib, oyoqlar va tizzalar dastlabki holatiga qaytadi. Tirsaklar to'g'irlanib, qo'llardan «Diqqat» holatiga qaytiladi.

2-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llar to'liq yuqoriga ko'tariladi, chap oyoq orqaga tortilib, tananing og'irligi unga tushiriladi. Ko'krak oldinga chiqib turishi kerak.
<i>Ikki</i>	Tanani oldinga egish boshlanadi, qo'llar va yelkalarining oldinga va pastga harakatlanishi ta'minlanadi. O'ng tizza biroz bukilib, ikki oyoqdan qo'llarga sakrab o'tiladi. Oyoqlar butunlay yuqoriga ko'tarilib, gavda qo'llar ustida muvozanatni saqlaydi.
<i>Uch</i>	Tirsaklar biroz bukilib, bosh ko'tariladi va yelkalar oldinga suriladi. Muvozanat buzilib, oyoqlar va to'piqlar yerga qayta tushishga tayyorlanadi. So'ngra qo'llarga tayanib, tez harakat bilan sakrab, darhol «Diqqat» holatiga qaytiladi.

«Ikkinchi» va «Uchinchi» harakatlar «Diqqat» holatiga qaytmasdan bir necha marta takrorlanishi mumkin.

3-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat «Birinchi» harakatda o'ng oyoq orqaga tortiladi va tana og'irligi unga tushiriladi. «Ikkinchi» harakatda o'ng tizzaning biroz bukilishi o'rniga, chap tizza biroz bukiladi.

4-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq IV guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi, farqi shundaki, tana qo'llarning kaftlari va barmoqlariga emas, balki faqat barmoqlar va bosh barmoqlarga tayanib muvozanat saqlaydi. Ular keng yoyilgan bo'lishi kerak.

5-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq IV guruh, ikkinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi, lekin tana qo'llarning kaftlari va barmoqlariga emas, balki faqat barmoqlar va bosh barmoqlarga tayanib muvozanat saqlaydi. Ular keng yoyilgan bo'lishi kerak.

<i>Sinf – oldinga qara</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
----------------------------	--------------------------------------

6-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar IV guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llarni pastga tashlab, ko'krak va qo'llarga tayangan holda oldinga dumalang. Tirsaklardan bukilgan qo'llar beldan biroz oldinda joylashgan bo'lishi kerak. Barmoqlar tashqariga yo'naltirilgan, bosh barmoqlar esa oldinda bo'ladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar IV guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar IV guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Mashqlar IV guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Mashqlar to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Yetti</i>	Mashqlar IV guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sakkiz</i>	Mashqlar IV guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.

«Toʻrtinchi» va «Beshinchi» harakatlar 3 yoki 4 marta takrorlanishi kerak. Tez va sekin tempda ham bajarilishi lozim.

<i>Sinf – oʻngga buril</i>	Guruh mashgʻuloti 4-boʻlimga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashgʻuloti 51-boʻlim qarang.

VIII GURUH

Saflanish	I guruh mashqlariga qarang.
Erkin turish	Dastlabki guruh mashqlariga qarang.

Ushbu guruhdagi dastlabki uchta mashqda va X hamda XIV guruhda ham amal qiladi. Agar bino qisqa yugurish uchun yetarlicha keng boʻlmasa, oʻng qoʻldagi oʻquvchi «Diqqat» holatiga kelib, oldinga uch qadam tashlab, chap tomonga buriladi; mashqni sinab koʻrgach, sinfning chap tomoniga qarab yuradi, keyin chap tomonga burilib, sinfning orqa tomoniga yetguncha yurishda davom etadi. U yana chap tomonga burilib, sinfning orqa tomonida yuradi va oʻz oʻrniga kelgach, old tomonga burilib, oʻz joyiga uch qadam tashlab kelib, «Erkin turish» holatida toʻxtaydi. Oʻng qoʻldagi oʻquvchi yugurishni boshlagan zahoti, chap tomondagi keyingi oʻquvchi oldinga uch qadam tashlab, toʻxtaydi va chap tomonga buriladi. Birinchi oʻquvchi yurishni boshlashi bilan, u ham mashqni boshlaydi. Keyingisi ham xuddi shu tartibda uch qadam oldinga yurib, mashqni davom ettiradi.

Chap qoʻldagi oʻquvchi ham oldinga uch qadam yurib, toʻxtaydi va oʻng tomonga buriladi. Keyin mashqni sinab koʻrib, sinfning oʻng tomoniga boradi, oʻng tomonga burilib, sinfning orqa tomoniga yetguncha yurishda davom etadi. U yana oʻng tomonga burilib, sinfning orqa tomonida yuradi va oʻz joyiga yetgach, old tomonga burilib, uch qadam tashlab kelib, «Erkin turish» holatida toʻxtaydi. Chap tomondagi oʻquvchi yugurishni boshlashi bilan, keyingisi ham oldinga uch qadam yurib, toʻxtaydi va oʻng tomonga buriladi. U mashqni davom ettiradi, oldingisi esa yurib ketadi. Barcha oʻquvchilar mashqni bajargandan soʻng, oʻqituvchi zaruratga qarab birini, ayrimlarini yoki barchasini takrorlashga yoʻnaltirishi mumkin.

1-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Unutmang, harakat chap oyoqdan boshlanishi kerak.</i>	
<i>Bir</i>	Biroz yugurib olinadi va yugurish oxirida chap oyoq yerga tushayotganida, tirsaklar bukilib, qoʻllar bosh ustiga koʻtariladi. Koʻkrak oldinga choʻzilgan, yelka orqaga tashlangan, gavda biroz orqaga egilgan boʻlishi kerak. Shu bilan birga, chap oyoqning oldingi qismida ozgina yuqoriga va orqaga sakraladi, oyoq deyarli yerga tegmaydi.

<i>Ikki</i>	Shu zahoti o'ng oyoq oldinga olib kelinib, chap oyoqdan o'ng tomonga sakraladi. Chap oyoq orqaga tashlanib va gavda oldinga bukilib, pastga qarab egilib boshlanadi.
<i>Uch</i>	Darhol o'ng oyoqdan sakrab, orqaga tashlanadi va qo'llarga tushiriladi. Tirsaklar yanada ko'proq bukib, bosh yerga yaqinlashtiriladi.
<i>To'rt</i>	Gavda bukilgan holatda oyoqlar orqaga va old tomonga ko'tariladi. Pastga tushayotganda qo'llarga tayanib va bosh nazorat qilinib, tezda sakrab, yana «Diqqat» holatiga qaytiladi.

2-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat «o'ng oyoq» o'rniga «chap oyoq» va aksincha holatda almashtiriladi.

3-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Biroz yugurib olinadi va yugurish oxirida o'ng (yoki chap) oyoq yerga tushayotganida, tirsaklar bukilib, qo'llar bosh uzra ko'tariladi. Ko'krak oldinga cho'zilgan, yelka orqaga tashlangan, gavda biroz orqaga egilgan bo'lishi kerak. Shu bilan birga, o'ng (yoki chap) oyoqning barmoq uchidan ozgina orqaga sakraladi, oyoq deyarli yerga tegmaydi.
<i>Ikki</i>	Shu zahoti gavda va qo'llar oldinga olib kelinadi va egilib boshlanadi, ikkala oyoq qo'llarga yaqin joylashtirilib sakraladi, tirsaklar yanada ko'proq bukilib, bosh yerga yaqinlashtiriladi.
<i>Uch</i>	Mashqlar birinchi mashqdagi 4-harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.

4-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Mashqlar VI guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar VI guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Tizzalar to'g'irlanib, ular yerga tegmasdan oldinga tortiladi va old tomonga qo'yiladi, tovonlar birgalikda bo'lishi kerak.
<i>To'rt</i>	Mashqlar VI guruh, to'rtinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.

<i>Besh</i>	Oyoqlar orqaga suriladi va tirsaklar asta-sekin bukiladi, old qo'llar va gavda yerga tushiriladi, yuz deyarli yerga tegishi kerak.
<i>Olti</i>	Gavda oldinga tortiladi va tirsaklar to'g'irlanib, «To'rtinchi» holatga qaytiladi.
<i>Yetti</i>	Gavdani oldinga tortishni davom etib, asta-sekin qo'llar yon tomonlarga cho'ziladi, ular deyarli belga qarama-qarshi holatga keltiriladi.
<i>Sakkiz</i>	Mashqlar VI guruh, to'rtinchi mashqdagi «Beshinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'qqiz</i>	Mashqlar «Beshinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'n</i>	Tananing old qismi oyoqlarga suyanib orqaga siljiriladi, barmoqlar asta-sekin oldinga qarab buriladi va qo'llar yelkalarga nisbatan biroz tashqarida va bir chiziqli joylashadi.
<i>O'n bir</i>	Mashqlar VI guruh, to'rtinchi mashqdagi «Beshinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'n ikki</i>	Orqaga dumalab, tezda oyoqqa turish uchun III, IV yoki V guruhning 4-mashqi bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'lim qarang.

IX GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – erkin tur</i>	Dastlabki guruh mashqlariga qarang.

1-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq VIII guruh, 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, ammo yugurishsiz, chap oyoq oldinda bo'lishi kerak.

2-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq VIII guruh, 2-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, lekin yugurishsiz, bunda o'ng oyoq oldinda bo'lishi kerak.

3-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq VIII guruh, 3-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, ammo yugurishsiz. Ikkala oyoq bir chiziqda bo'lishi kerak. Qo'llar ko'tarilganida, ikkala oyoq bilan sakrash kerak, ular deyarli yerga tegmaydi. Gavda va qo'llar oldinga egilganda, ikkala oyoq bilan sakrash orqali harakat davom ettiriladi.

4-mashq

Holat: II guruh, 4-mashqqa qarang.

Bu mashq III guruh, 4-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat oyoqqa turishga harakat qilish o'rniga, oyoqlar yerga tegishi bilan darhol qo'llar va yelkalarga tayanib sakrash kerak. Keyin qo'llar va yelkalarga tayanib, oyoqlar bilan orqaga sakrab, «Diqqat» holatiga qaytiladi.

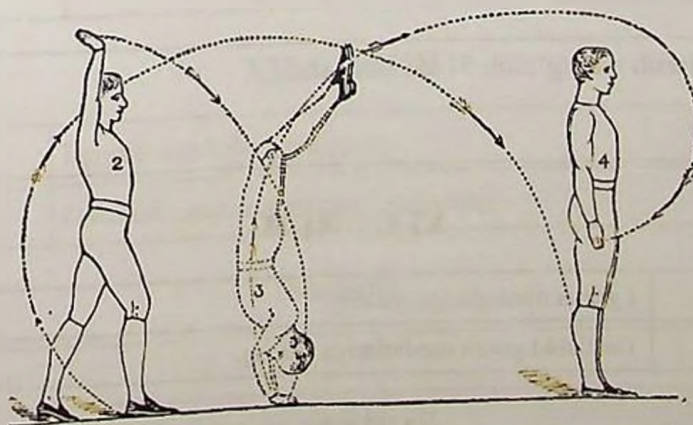
Agar bu mashq «Diqqat» holatiga qaytishdan oldin 3–4 marta takrorlansa, juda yaxshi mashq bo'ladi.

<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'linga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'lim qarang.

X GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – erkin</i>	Dastlabki va VIII guruh mashqlariga qarang.

1-mashq



18-chizma

«Diqqat» holati.

Bu mashq VIII guruh, 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, lekin bu safar bosh yerga tegmaydi.

2-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq VIII guruh, 2-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat bosh yerga tegmaydi.

3-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq VIII guruh, 3-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat bosh yerga tegmaydi.

4-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Chap oyoq va qo'l chap tomonga cho'ziladi, qo'l kafti yerga qaratiladi, bosh barmoq chapga yo'naltiriladi. Chap yelka pastga tushirilgan, o'ng yelka esa ko'tarilgan bo'lishi kerak. O'ng qo'l bosh ustiga ko'tarilib, tirsakdan biroz bukilgan holda turadi. Qo'l kafti chap tomonga qaragan, bosh barmoq esa orqaga yo'nalgan bo'ladi.
<i>Ikki</i>	Chap tomondan qo'llarga tayanib sakrab tushiladi, oyoqlar yuqoriga va chap tomonga ko'tarilib, qo'llardan sakrab oyoqlar yerga tushiriladi.
<i>Uch</i>	«Diqqat» holatiga qaytiladi. Bu mashqlar ketma-ket bir necha marta takrorlanishi mumkin, tekis chiziq bo'ylab chap tomonga yoki doira bo'ylab bajariladi.
<i>Sinf – o'ng-ga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'lim qarang.

XI GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – erkin</i>	Dastlabki guruh mashqlariga qarang.

1-mashq

«Diqqat» holati.

Ushbu mashq X guruhning 1-mashqi bilan bir xil tarzda bajariladi, ammo yugurishsiz, chap oyoq oldinda bo'ladi; bu mashq bir necha marta ketma-ket oltinga to'g'ri yo'nalishda bajarilishi mumkin.

2-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq ham X guruhning 2-mashqi bilan bir xil tarzda bajariladi, lekin yugurishsiz, o'ng oyoq oldinda bo'ladi; bu mashq bir necha marta ketma-ket oldinga to'g'ri yo'nalishda bajarilishi mumkin.

3-mashq

«Diqqat» holati.

Bu mashq ham X guruhning 3-mashqi bilan bir xil tarzda bajariladi, lekin yugurishsiz, ikkala oyoq ham bir chiziqda bo'ladi; qo'llar yuqoriga ko'tarilganda, ikkala oyoqda sakrab, deyarli yer bilan aloqa uzilib, oyoqlarning old qismi bilan tushiladi, tananing va qo'llarning harakati darhol oldinga kelib, egilib, ikkala oyoqdan sakrab davom ettiriladi va hokazo.

4-mashq

«Diqqat» holati.

Ushbu mashq X guruhning 4-mashqi bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat matnda uchraydigan «o'ng» va «chap» so'zlari o'zaro almashadi.

<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti, 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti, 51-bo'limga qarang.

XII GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – erkin</i>	Dastlabki guruh mashqlariga qarang.

1-mashq

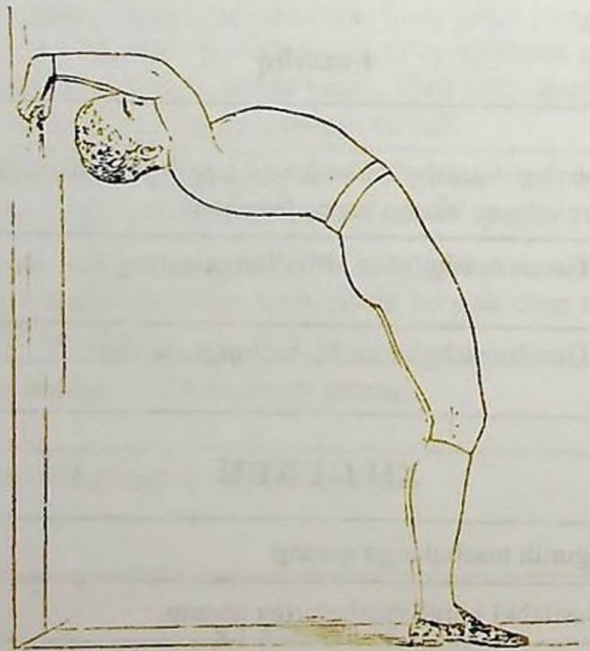
«Diqqat» holati.

<i>Bir</i>	VII guruh, 2-mashq bilan bir xil.
<i>Ikki</i>	VII guruh, 2-mashq bilan bir xil.
<i>Uch</i>	Qo'llar bilan oldinga yuriladi.
<i>To'rt</i>	Mashqlar VII guruh, 2-mashqining «Uchinchi» qismiga o'xshash.

2-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar VII guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar VII guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	Orqaga qarab qo'llarda yuriladi.
<i>To'rt</i>	Oyoqlarning muvozanatdan chiqishiga ruxsat beriladi va qo'llardan oyoqlarga sakrab, «Diqqat» holatiga kelinadi.

3-mashq



19-chizma

<i>«Diqqat» holati – devorga orqa bilan turish, devordan 24 dyuym (taxminan 61 cm) uzoqlikda, bu masofa o'quvchining hajmiga qarab kam yoki ko'p bo'lishi mumkin.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llarning orqa tomoni oldinga buriladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llarni oldinga tez harakatlantirib, tirsaklarni bukib, qo'llar bosh ustiga olib kelinadi. Qo'llarning orqa tomoni pastga, barmoqlar esa orqaga qaraydi.
<i>Uch</i>	Orqaga egilib, qo'llar devorga tekkiziladi (19-chizmaga qarang).

<i>To'rt</i>	Egilish davom ettirilib, devor bo'ylab harakatlangan qo'llar yerga tushiriladi. O'quvchi avval ozgina egilishi, so'ngra yana tik holatga qaytishi kerak. Tajriba ortib borgani sayin, egilish chuqurlashib bora-di va oxirida qo'llari yerga yetguncha oson egiladi.
<i>Besh</i>	Qo'llar yerdan devorga olib kelinadi va asta-sekin yuqoriga tana bilan birga ko'tariladi, qo'llar bosh ustida va devorga tegib turishi kerak.
<i>Olti</i>	Qo'llardan kuch olib sakraladi va qo'llar yonga tushirilib, «Diqqat» holatiga qaytiladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.

XIII GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Sinf – erkin</i>	Dastlabki guruh mashqlariga qarang.

Ushbu guruhdagi mashqlarning turli xil o'zgarishlari va kombinatsiyalari mavjud. Ushbu mashqlarni o'rgangan har qanday shaxs o'zining ozgina zukkoligi bilan ularni osongina o'zgartirib bajara olishi mumkin.

1-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Chap oyoq o'ng oyoqning oldiga olib o'tiladi. Chap tizzaning ichki qismi o'ng tizzaning tashqi tomoniga tegib turadi.
<i>Ikki</i>	Oyoqlarning old qismi ko'tariladi va tovonlarda aylanib, butun doira yasala-di. Tana barqaror turishi, o'ng yelka esa harakatni boshlashi kerak.
<i>Uch</i>	Oyoqlarning old qismi yerga qo'yiladi. Endi chap tizzaning tashqi tomoni o'ng tizzaning ichki tomoniga tegib turadi.
<i>To'rt</i>	Oyoqlarning old qismi ko'tariladi va tovonlarda aylanilib, yana to'liq doi-ra yasala-di. Bu safar chap yelka harakatni boshlaydi.
<i>Besh</i>	Oyoqlarning old qismi yerga qo'yiladi. Endi o'quvchi birinchi holatga qaytgan bo'lishi kerak.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilishi bilan o'quvchi keyingi mashqdagi bosh-lang'ich holatga o'tadi.

2-mashq

«Diqqat» holati.

Ushbu mashq 1-mashq bilan bir xil bajariladi, faqat matnda uchragan joylarda «chap» soʻzi oʻrniga «oʻng» va aksincha almashtiriladi.

3-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	1-mashq bilan bir xil bajariladi.
<i>Ikki</i>	Tovonlar koʻtariladi va oyoqlarning old qismida aylanilib, butun doira hosil qilinadi. Oʻng yelka oldinda boʻlishi kerak.
<i>Uch</i>	Tovonlar yerga qoʻyiladi. Endi chap tizzaning tashqi tomoni oʻng tizzaning ichki tomoniga tegib turadi.
<i>Toʻrt</i>	«Ikkinchi» holatda aytilgan harakat takrorlanadi, faqat bu safar chap yelka oldinda boʻladi.
<i>Besh</i>	Tovonlar yerga qoʻyiladi.
<i>Oʻzgarish</i>	1-mashqqa qarang.

4-mashq

«Diqqat» holati.

Ushbu mashq 3-mashq bilan bir xil bajariladi, faqat matnda uchragan joylarda «oʻng» soʻzi oʻrniga «chap» va aksincha almashtiriladi.

5-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Toʻgʻri sakrab, harakat oʻng yelkadan boshlanadi. Oyoqlar yerdan koʻtarilgan zahoti toʻliq doira chiziladi va bunda imkon qadar oldingi turgan joyga tushish kerak.

Birinchi bosqichda faqat toʻliq aylanishning uchdan ikki qismi mashq qilinadi.

6-mashq

«Diqqat» holati.	
Ushbu mashq 5-mashq bilan bir xil bajariladi, faqat bunda sakrash vaqtida chap yelka oldinga buriladi.	
<i>Sinf – oʻngga buril</i>	Guruh mashgʻuloti 4-boʻlimga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashgʻuloti 51-boʻlim qarang.

XIV GURUH

Sinf – saflan	1-guruh mashqlariga qarang.
Sinf – erkin	Dastlabki va VIII guruh mashqlariga qarang.

1-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>E'tibor bering, chap oyoq boshlang'ich harakat uchun asosiy oyoq bo'lishi kerak.</i>	
<i>Bir</i>	Mashqlar VIII guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Mashqlar VIII guruh, birinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	O'ng oyoqdan qo'llarga sakrab o'tiladi. Qo'llar tekis holatda, tirsaklar esa biroz bukilgan holatda bo'ladi.
<i>To'rt</i>	Oyoqlar yuqoriga ko'tarilib, tizzalar tekis va tananing shakli yaxshi egilgan holatda bo'lishi kerak. Qo'llardan oyoqlarga tushayotganda, tik holatda turishi kerak.

2-mashq

«Diqqat» holati.

E'tibor bering, bu safar boshlang'ich harakat uchun asosiy oyoq o'ng oyoq bo'lishi kerak.

Bu mashq 1-mashq bilan bir xil bajariladi, faqat matnda uchragan joylarda «o'ng oyoq» o'rniga «chap oyoq» va aksincha almashtiriladi.

3-mashq

<i>Bir</i>	Mashqlar VIII guruh, uchinchi mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Tana va qo'llar oldinga tez harakatlantirilib egiladi, so'ng ikkala oyoqdan qo'llarga tayanib sakraladi. Qo'llar tekis, tirsaklar esa biroz buki-lishi kerak.
<i>Uch</i>	Mashqlar 1-mashqning «To'rtinchi» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

GIMNASTIKA

YENGIL GANTEL BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARI TO'PLAMI¹

Sinf – yig'il	Shakllanish usullariga qarang.
---------------	--------------------------------

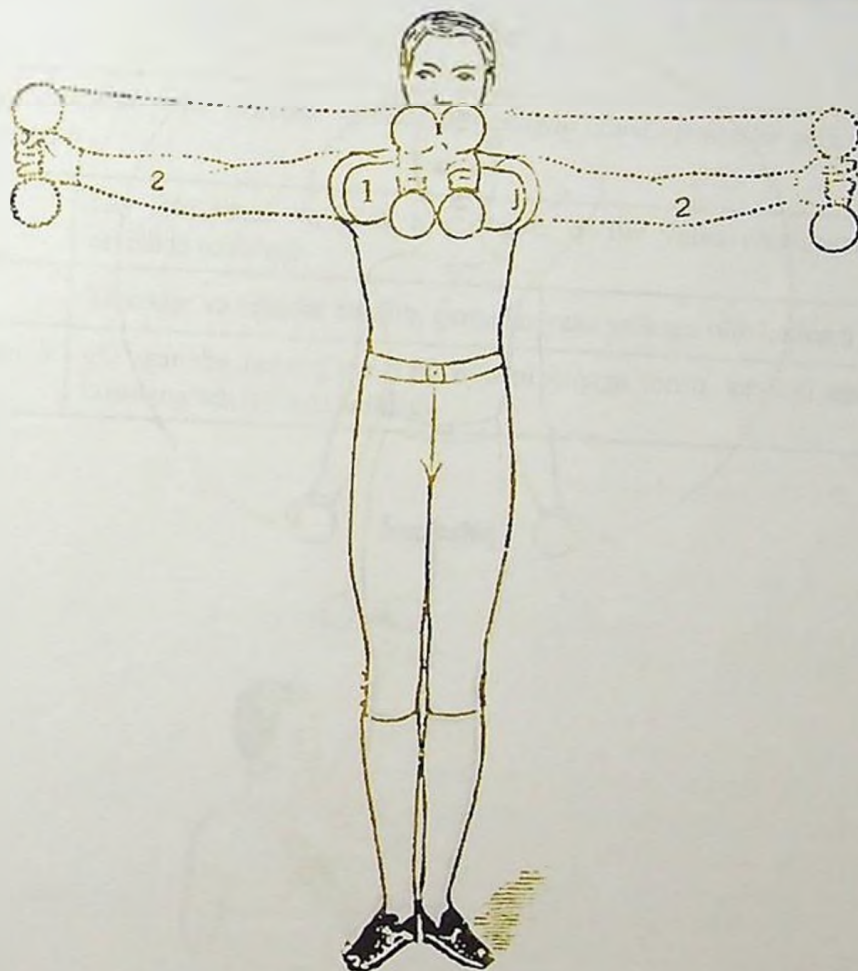
<i>«Diqqat» holati. Gantel ushlanadi.</i>	
<i>Salomla-shish</i>	«Salom berish» buyrug'ida iyak pastga tushiriladi va tana biroz egiladi. Shu bilan birga, belning past qismi orqaga tortiladi, o'ng oyoq chap to'piqdan taxminan bir dyuym (2,5 cm) uzoqlikda, chap oyoq tovonining orqasida joylashguncha orqaga suriladi. Tananing vazni asosan o'ng oyoqda bo'ladi, chap oyoq esa yerdan ko'tarilmagan holda tekis turadi, tizzalar butunlay tekis bo'lishi lozim. Shu bilan birga tirsaklar bukilgan holda, o'ng qo'ldagi gantel ko'krak oldiga ko'tariladi, uning yuqori qismi chap yelkaga tegib turishi kerak. Chap qo'ldagi gantel esa orqaga ko'tariladi va orqada yelkaga suyanadi.
<i>Diqqat</i>	«Diqqat» buyrug'i ozgina pauzadan keyin berilishi kerak. Bu holatga tez, ammo ortiqcha shoshilmasdan kelish lozim.

1-mashq

«Diqqat» holati – qo'llar tekis va yuqoriga ko'tarilgan bo'lishi kerak. Gantellar birlashtirilgan holda bo'yin va yuzning pastki qismiga oldinga, qo'llarning orqa tomoni tashqariga qaratiladi (20.1-chizmaga qarang).

<i>Bir</i>	Gantellar tezda ajratib yuboriladi, qo'llar tekis ushlanib, yelkalar bilan bir chiziqqa qaytarib olib kelinadi. Biroq juda kuchli harakat qilinmaydi (20.2-chizmaga qarang).
<i>Ikki</i>	Qo'llarni tekis ushlab turgan holda, gantellar bo'yin va yuzning pastki qismi oldida birlashtiriladi (20.1-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	Keyingi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.

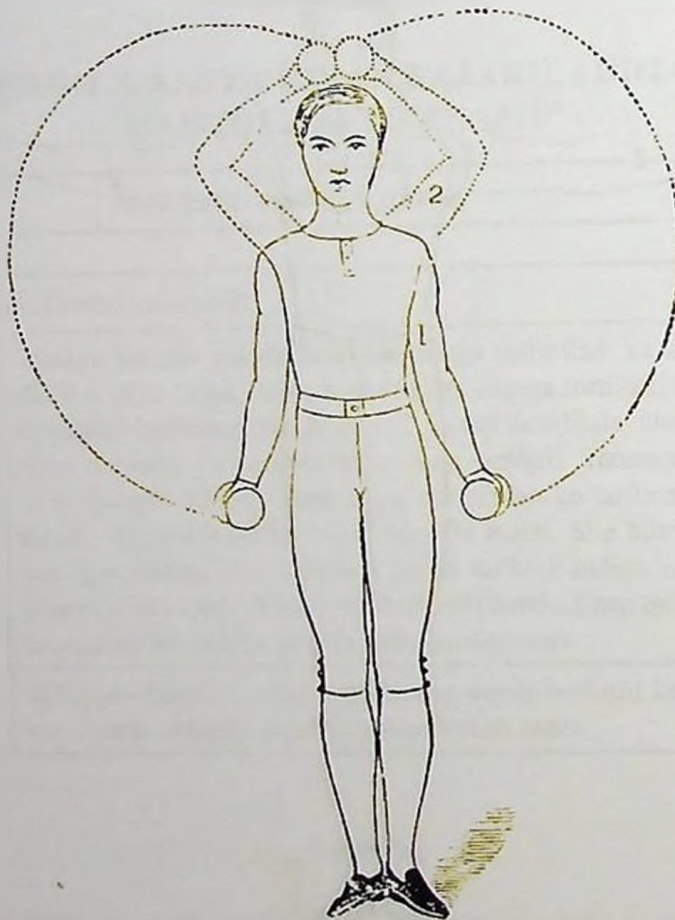
¹ Har bir mashq (3, 4, 6, 8, 9 yoki 12) martadan bajarilishi kerak. Ularni dastlab alohida o'rganish tavsiya etiladi. Keyinchalik esa hech qanday tanaffussiz, tezlik bilan bajarish lozim, agar boshqacha ko'rsatma berilmagan bo'lsa. Barcha mashqlar birinchi mashqdan boshlanib, oxirgi mashq bilan tugatilishi kerak. Agar bu mashq to'plami omma oldida namoyish qilinsa, u musiqa bilan hamohang bajarilishi kerak.



20-chizma

2-mashq

«Diqqat» holati – qo'llarning orqa tomoni ichkariga qaratilgan, bosh barmoqlar orqaga yo'nalgan bo'lishi kerak (21.1-chizmaga qarang).	
Bir	Qo'llar tekis ushlanib, yelkadan yon tomonga ko'tariladi va gantellarni bosh ustida birlashtiriladi (21.2-chizmaga qarang).
Ikki	Gantellar tezda ajratilib, qo'llar tekis tutilgan holda yon tomonga va pastga tushiriladi, shunda qo'l orqasi oyoqlarga tegadi.
O'zgarish	Keyingi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.



21-chizma

3-mashq

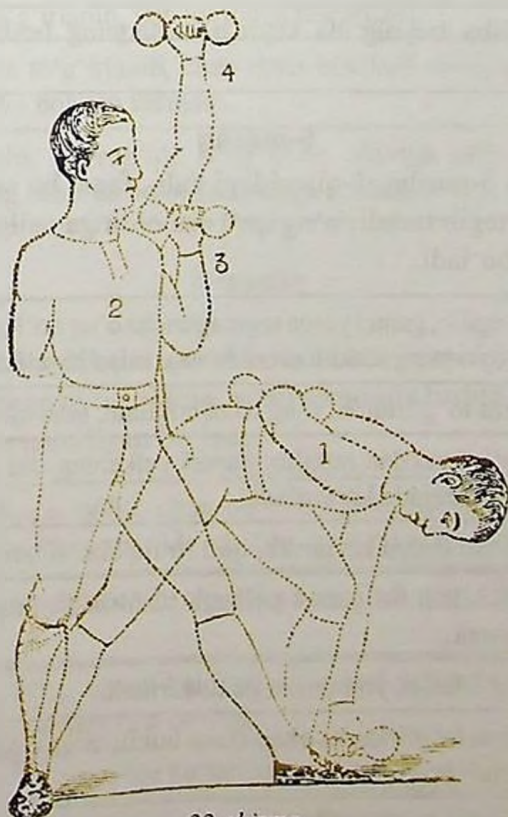
«Diqqat» holati, qo'llardan tashqari, chap qo'l tirsak va bilakda bukilgan va gantel yelkaga qo'yilgunga qadar ko'tarilgan; o'ng qo'l to'g'ri va yelka chizig'iga qadar ko'tarilgan, qo'lning orqa tomoni pastda bo'ladi.

<i>Bir</i>	Chap tirsak va bilak to'g'irlanib, qo'l yelka chizig'iga mos ravishda uzatiladi (ko'zlar gantelni kuzatadi). Shu bilan birga, o'ng tirsak va bilak bukilib, o'ng qo'ldagi gantel yelkaga olib kelinadi.
<i>Ikki</i>	O'ng tirsak va bilak to'g'irlanib, qo'l yelka chizig'iga mos ravishda uzatiladi (ko'zlar gantelni kuzatadi). Shu bilan birga, chap tirsak va bilak bukilib, chap qo'ldagi gantel yelkaga olib kelinadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqdagi boshlang'ich holatga qaytiladi.

4-mashq

<i>«Diqqat» holati, faqat tirsaklar va bilaklar bukilgan hamda gantellar yelkalar ustida joylashgan.</i>	
<i>Bir</i>	Har ikki tirsak va bilak to'g'irlanib, qo'llar yelka chizig'iga parallel ravishda uzatiladi.
<i>Ikki</i>	Tirsaklar va bilaklar bukilib, gantellar yana yelkaga olib kelinadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida o'ng oyoqni orqaga tortib, keyingi mashqdagi boshlang'ich holatga kelinadi.

5-mashq



22-chizma

«Uchinchi» holat 6-mashq, 1-qismida tushuntirilganidek, faqatgina o'ng qo'l orqada bo'ladi va gantel belga tegib turadi; chap qo'l esa pastga tushgan holda chap oyoq bilan bir chiziqda bo'ladi.

<i>Bir</i>	Oldinga egilib, chap qo'l gantel yerga tegmaguncha pastga tushiriladi. Gantel chap oyoq tashqi tomonida va u bilan bir chiziqda bo'lishi kerak (22.1-chizma).
<i>Ikki</i>	Chap tizza to'g'irlanib, o'ng tizza bukiladi, tana tik holatga kelishi kerak (22.2-chizma).
<i>Uch</i>	Chap qo'l tirsakdan bukilib, gantel yelkaning old qismiga deyarli tegib turadigan darajaga ko'tariladi (22.3-chizma).
<i>To'rt</i>	Gantel bosh ustiga ko'tarilib, qo'l to'liq cho'ziladi (22.4-chizma).
<i>Besh</i>	Tirsak bukiladi va gantel yelkaga tushiriladi, orqa qismi deyarli tegib turishi kerak (22.3-chizma).
<i>Olti</i>	Qo'l to'g'irlanib, yon tomonga tushiriladi (22.2-chizma).
<i>Yetti</i>	O'ng tizza to'g'irlanib, chap tizza bukiladi va ilgari tushuntirilganidek, «Uchinchi» holatga kelinadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshida berilgan holatga o'tiladi.

6-mashq

«Uchinchi holat» 6-mashq, 1-qismidagi kabi, faqat bu safar chap qo'l orqada bo'ladi, gantel belga tegib turadi; o'ng qo'l esa oldinga osilgan holda chap oyoqning ichki tomonida bo'ladi.

<i>Bir</i>	Oldinga egilib, gantel yerga tegmaguncha o'ng qo'l pastga tushiriladi. Gantel chap oyoqning ichki tomonida va u bilan bir chiziqda bo'lishi kerak.
<i>Ikki</i>	Chap tizza to'g'irlanib, o'ng tizza bukiladi, tana tik holatga kelishi kerak.
<i>Uch</i>	O'ng qo'l tirsakdan bukilib, gantel yelkaning old qismiga deyarli tegib turadigan darajada ko'tariladi.
<i>To'rt</i>	Gantel bosh ustiga ko'tarilib, qo'l to'liq cho'ziladi.
<i>Besh</i>	Tirsak bukiladi va gantel yelkaga tushiriladi, orqa qismi deyarli tegib turishi kerak.
<i>Olti</i>	Qo'l to'g'irlanib, yon tomonga tushiriladi.
<i>Yetti</i>	O'ng tizza to'g'irlanib, chap tizza bukiladi va ilgari tushuntirilganidek, «Uchinchi» holatga kelinadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshida berilgan holatga o'tiladi.

7-mashq

«Uchinchi holat» 6-mashq, 1-qismida tushuntirilganidek, faqat qo'llar boshqacha joylashgan; chap qo'l chap oyog'ingiz bilan bir chiziqda va tashqarida osilib turadi, o'ng qo'l esa oldinda, o'ng oyog'ingizning ichki tomonida joylashadi.

<i>Bir</i>	Oldinga egilib, qo'llar pastga tushiriladi, gantellar yerga tegishi kerak: chap gantel tashqarida, o'ng gantel esa ichkarida bo'lishi lozim va ular chap oyoq bilan bir chiziqda joylashadi.
<i>Ikki</i>	Chap tizza to'g'irlanib, o'ng tizza bukiladi va tana tik holatga olib kelinadi.
<i>Uch</i>	Tirsaklar bukilib gantellar yelkaning old tomoniga deyarli tegadigan darajada ko'tariladi.
<i>To'rt</i>	Gantellar bosh ustiga ko'tarilib, qo'llar to'liq cho'ziladi.
<i>Besh</i>	Tirsaklar bukiladi va gantellar yelkaga tushiriladi.
<i>Olti</i>	Qo'llar to'g'irlanib, yon tomonga tushiriladi.
<i>Yetti</i>	O'ng tizza to'g'irlanib, chap tizza bukiladi va ilgari tushuntirilganidek, «Uchinchi» holatga kelinadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida o'ng oyoq oldinga olib kelinadi va keyingi mashqning boshida berilgan holatga o'tiladi.

8-mashq

«Uchinchi holat» 3-mashq, 1-qismida tushuntirilganidek, faqat qo'llar holati o'zgaradi; chap qo'l chap oyoq oldida, ichki tomonga tushib turadi; o'ng qo'l esa orqada va gantel belga qaratilgan bo'ladi.

<i>Bir</i>	Tana oldinga egilib, chap qo'l pastga tushiriladi, gantel yerga tegadi, oyoqning ichki tomonida va o'ng oyoq bilan bir chiziqda joylashadi.
<i>Ikki</i>	O'ng tizza to'g'irlanib, chap tizza bukiladi, tana tik holatga qaytishi kerak.
<i>Uch</i>	Chap qo'lning tirsagi bukiladi va gantel yelkaning old qismiga deyarli tegadigan darajaga ko'tariladi.
<i>To'rt</i>	Gantel to'liq yuqoriga ko'tariladi, qo'l to'liq yozilishi kerak.
<i>Besh</i>	Qo'l tirsakdan bukiladi va gantel yelka tomon tushiriladi, uning orqa qismi deyarli tegishi kerak.
<i>Olti</i>	Qo'l to'g'irlanib, yon tomonga tushiriladi.
<i>Yetti</i>	Chap tizza to'g'irlanib, o'ng tizza bukiladi va ilgari tushuntirilganidek, «Uchinchi» holatga kelinadi.

<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshida berilgan holatga o'tiladi.
------------------	---

9-mashq

«Uchinchi holat» 3-mashq, 1-qismida tushuntirilganidek, faqat qo'llar holati o'zgaradi; chap qo'l orqada va gantel belga qaratilgan bo'ladi; o'ng qo'l esa o'ng oyoq tashqi tomonida va ichki qismida turadi.

<i>Bir</i>	Tana oldinga egilib, o'ng qo'l pastga tushiriladi, gantel yerga tegishi kerak, oyoqning tashqi tomoni bo'ylab va o'ng oyoq bilan bir chiziqli joylashadi.
<i>Ikki</i>	O'ng tizza to'g'irlanib, chap tizza bukiladi, tana tik holatga qaytadi.
<i>Uch</i>	O'ng qo'l tirsakdan bukilib, gantel yelkaning old qismiga deyarli tekkinicha ko'tariladi.
<i>To'rt</i>	Gantel qo'lni to'liq yozgan holda bosh ustiga ko'tariladi.
<i>Besh</i>	Qo'l tirsakdan bukilib, gantel yelkaga tushiriladi, orqa tomoni deyarli tegib turishi kerak.
<i>Olti</i>	Qo'l to'g'irlanib, yon tomonga tushiriladi.
<i>Yetti</i>	Chap tizza to'g'irlanib, o'ng tizza bukiladi va oldingi «Uchinchi» holatga qaytiladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshida berilgan holatga o'tiladi.

10-mashq

«Uchinchi holat» 3-mashq, 1-qismida tushuntirilganidek, faqat qo'llar holati o'zgaradi; o'ng qo'l tananing tashqi tomonida osilib turadi va o'ng oyoq bilan bir chiziqli bo'ladi; chap qo'l esa chap oyoqning old qismida va o'ng oyoqning ichki qismida joylashadi.

<i>Bir</i>	Tana oldinga egilib, qo'llar pastga tushiriladi, gantellar yerga tegishi, chap qo'l oyoqning ichki qismida, o'ng qo'l esa oyoqning tashqi qismida bo'lishi lozim.
<i>Ikki</i>	O'ng tizza to'g'irlanib, chap tizza bukiladi, tana tik holatga qaytadi.
<i>Uch</i>	Qo'llar tirsakdan bukiladi, gantellarni yelkalar old qismiga deyarli tekkinicha ko'tariladi.
<i>To'rt</i>	Gantellar qo'llarni to'liq yozgan holda bosh ustiga ko'tariladi.

<i>Besh</i>	Tirsaklar bukilib, gantellar yana yelkalarga olib kelinadi.
<i>Olti</i>	Qo'llar to'g'irlanib, pastga va yon tomonlarga tushiriladi.
<i>Yetti</i>	O'ng tizza bukilib, chap tizza to'g'irlanadi va «Uchinchi» holatga qaytiladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida o'ng oyoq orqaga tortiladi va navbatdagi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.

11-mashq

<i>«Diqqat» holati, faqat bosh barmoqlar oldinga qaratilgan holda chap qo'ldagi gantel bosh ustida bo'ladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l tekis ushlanib, uchap tomonga pastga tushiriladi, bosh barmoq oldinga qarab turadi. Shu bilan birga, o'ng qo'l tekis o'ng tomonga ko'tariladi, gantel bosh ustida, bosh barmoq oldinga, tana chap tomonga egilib turadi.
<i>Ikki</i>	O'ng qo'l tekis ushlanib, u o'ng tomonga pastga tushiriladi, bosh barmoq oldinga qarab turadi. Shu bilan birga, chap qo'l tekis chap tomonga ko'tariladi, gantel bosh ustida, bosh barmoq oldinga, tanani o'ng tomonga egilib turadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida navbatdagi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.

12-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Bilaklardan qo'llar oldinga, beldan biroz yuqoriroq ko'tariladi; bosh barmoqlar tepaga qaratiladi (23.2-chizmaga qarang).
<i>Ikki</i>	Qo'llar to'g'irlanadi, ular oldinga uzatiladi, qo'lning orqa tomoni pastga qaratiladi (23.3-chizmaga qarang).
<i>Uch</i>	Tirsaklar bukilib, qo'llar «Birinci» holatga qaytariladi (23.2-chizmaga qarang).
<i>To'rt</i>	Qo'llar to'g'irlanadi, gantellar bosh ustiga ko'tariladi, qo'l orqasi tashqariga qaratiladi (23.4-chizmaga qarang).
<i>Besh</i>	Mashqlar «Uchinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Mashqlar «Ikkinchi» harakat bilan bir xil bajariladi.
<i>Yetti</i>	Mashqlar «Uchinchi» harakat bilan bir xil bajariladi.
<i>Sakkiz</i>	Qo'llar yon tomonlarga tushiriladi. (23.1-chizmaga qarang).

O'zgarish

«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashqning boshida ko'rsatilgan holatga kelinadi.



23-chizma

13-mashq

«Diqqat» holati.

<i>Bir</i>	Tizzalar bukiladi va tana pastga tushiriladi, u deyarli perpendikulyar holatda ushlab turiladi, shunda gantellar yerga tegadi, oyoqlarning tashqi tomonida va ular bilan bir chiziqda joylashadi; oyoqlar butun yuzasi bilan yerga tegib turishi kerak.
<i>Ikki</i>	Tizzalar to'g'irlanadi va tanani tik holatga qaytariladi.
<i>Uch</i>	Qo'llar tirsaklardan bukiladi va gantellar yelkalar old qismiga tegadigan darajaga ko'tariladi.
<i>To'rt</i>	Qo'llar to'liq yozilgan holda gantellar bosh ustiga ko'tariladi.
<i>Besh</i>	Qo'llar tirsaklardan bukilib, gantellar yana yelkaga tushiriladi.
<i>Olti</i>	Qo'llar to'g'irlanadi va gantellar yon tomonlarga tushiriladi.

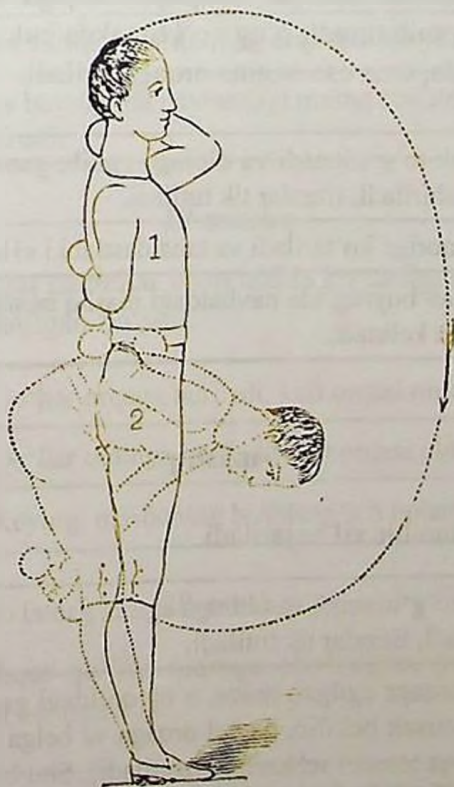
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» so'zi aytilganda, keyingi mashqning boshida ko'rsatilgan holatga kelinadi.
------------------	--

14-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Gantellar oldinga yuqoriga siltanadi va tirsaklar bukilib, ular bosh ustidan orqaga o'tkaziladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar tirsakdan to'g'irlanib pastga tushiriladi, gantellar oyoqlarning orqa tomoni bo'ylab iloji boricha pastga o'tkaziladi.

Gavda butun mashq davomida tik va barqaror holatda bo'ladi.

<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i berilganda, tezda keyingi mashqning boshlag'ich holatiga o'tiladi.
------------------	---



24-chizma

15-mashq

Holat: Oyoqlar yelkalar kengligida taxminan 16 dan 24 dyuymgacha (o'quvchining bo'yiga qarab) ochiladi. Tizzalar tekis, tovonlar bir chiziqda, o'ng qo'l orqaga, bel ortga olib borilgan, kaft ichkariga qaragan, gantel esa orqada belga tayanib turadi. Chap qo'l tirsakdan bukilgan va yelka darajasiga ko'tarilgan, gantel esa yelkaning orqasida joylashadi. Tana esa ozgina orqaga egiladi (24.1-chizma).

<i>Bir</i>	Chap tirsak to'g'irlanib, oldinga egilib, gantel chap qo'lda oyoqlar orasiga tushirilib, tizzalar tik tutiladi (24.2-chizma)
<i>Ikki</i>	Gantel yuqoriga ko'tariladi va tana dastlabki «Holat»ga qaytadi (24.1-chizma).
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida navbatdagi mashq boshlanishi uchun belgilangan holatga kelinadi.

16-mashq

Holat: Oyoqlar orasidagi masofa 16–24 dyuym (o'quvchining o'lchamiga qarab), tizzalar tik, tovonlar bir chiziqda; chap qo'l orqaga, kaft ichkariga qaragan holda, gantel orqaga suyanib turadi; o'ng qo'l tirsakda bukilgan va yelkaga ko'tarilgan; gantel yelka ortida, tana esa ozgina orqaga egiladi.

<i>Bir</i>	O'ng tirsak to'g'irlanadi va oldinga egilib, gantel o'ng qo'lda oyoqlar orasiga tushiriladi, tizzalar tik tutiladi.
<i>Ikki</i>	Gantel yuqoriga ko'tariladi va tana dastlabki «Holat»ga qaytadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida navbatdagi mashq boshlanishi uchun belgilangan holatga kelinadi.

17-mashq

Holat: 16-mashq bilan bir xil bajariladi.

<i>Bir</i>	O'ng tirsak to'g'irlanadi va oldinga egilib, gantel o'ng qo'lda oyoqlar orasiga tushiriladi, tizzalar tik tutiladi.
<i>Ikki</i>	Tana biroz orqaga egilgan holda, o'ng qo'ldagi gantel o'ng oyoq atrofida aylantirilib, tirsak bukilib, gantel orqaga va belga yaqin joyga ko'tariladi (kaftning orqa tomoni ichkariga qaratiladi). Shu bilan birga, chap qo'l va chap qo'ldagi gantel orqadan olib chiqilib, tirsak bukiladi va gantel yelka ustiga hamda orqasiga ko'tariladi.

<i>Uch</i>	Chap tirsak to'g'irlanadi va oldinga egilib, chap qo'ldagi gantel oyoqlar orasiga tushirilib, tizzalar tik tutiladi.
<i>To'rt</i>	Tana biroz orqaga egilgan holda, chap qo'ldagi gantel chap oyoq atrofida aylantirilib, tirsak bukilib, gantel orqaga va belga yaqin joyga ko'tariladi (kaftning orqa tomoni ichkariga qaratiladi). Shu bilan birga, o'ng qo'l va gantel orqadan olib chiqilib, tirsak bukiladi va gantel yelka ustiga hamda orqasiga ko'tariladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida navbatdagi mashq boshlanishi uchun belgilangan holatga kelinadi.

18-mashq

Holat: «Diqqat» holati bilan bir xil, faqat qo'llar to'g'ri va yelkalar bilan bir chiziqda ko'tarilgan bo'lishi kerak. Kaftlarning orqa tomoni yuqoriga, bosh bar-moqlar oldinga qaragan bo'lishi lozim.

<i>Bir</i>	Qo'llar buriladi, kaftlarning orqa tomoni pastga qaratiladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar yana buriladi, kaftlarning orqa tomoni yuqoriga qaratiladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida navbatdagi mashq boshlanishi uchun belgilangan holatga kelinadi.

19-mashq

«Diqqat» holati, faqat gantellar bosh ustida ko'tarilgan, qo'llar to'g'ri va kaft orqasi old tomonga qaratilgan bo'ladi.

<i>Bir</i>	Qo'llar orqaga buriladi, kaft orqasi orqaga qaratiladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar oldinga buriladi, kaft orqasi oldinga qaratiladi.
<i>O'zgarish</i>	Keyingi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.

20-mashq

«Diqqat» holati, faqat qo'llar oldinga cho'zilgan, yelka balandligida, kaft orqasi pastga qaratilgan bo'ladi.

<i>Bir</i>	Qo'llar yuqoriga buriladi, kaft orqasi tepaga qaratiladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar pastga buriladi, kaft orqasi pastga qaratiladi.
<i>O'zgarish</i>	Keyingi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.

21-mashq

«Diqqat» holati, faqat tirsaklar bukilgan, bilaklar oldinga cho‘zilgan, kaft orqasi pastga qaratilgan bo‘ladi.

<i>Bir</i>	Gantellar yuqoriga buriladi, kaft orqasi yuqoriga qaratiladi.
<i>Ikki</i>	Gantellar pastga buriladi, kaft orqasi pastga qaratiladi.
<i>O‘zgarish</i>	Keyingi mashqning boshlang‘ich holatiga o‘tiladi.

22-mashq

«Diqqat» holati, faqat kaft orqasi oldinga qaratilgan bo‘ladi.

<i>Bir</i>	Qo‘llar orqaga buriladi, kaft orqasi orqaga qaratiladi.
<i>Ikki</i>	Qo‘llar oldinga buriladi, kaft orqasi oldinga qaratiladi.
<i>O‘zgarish</i>	Keyingi mashqning boshlang‘ich holatiga o‘tiladi.

23-mashq



25-chizma

«Diqqat» holati, faqat tirsaklar bukilgan va yelkadan yuqoriga ko‘tarilgan, gantellar bosh orqasida joylashgan bo‘ladi (25.1-chizma).

<i>Bir</i>	Tirsaklar to'g'irlanadi va pastga siltanadi, gantellarning oyoq orqasiga iloji boricha o'tishiga imkon beriladi. Shu bilan birga, tizzalar va sonlar bukilib, tana deyarli tik holatda pastga tushiriladi; gantellar oyoqlardan o'tayotganda yerga tegib o'tishi kerak (25.2-chizma). So'ngra oyoqlarni to'g'irlash orqali tana yana ko'tariladi.
<i>Ikki</i>	Gantellar yana yuqoriga ko'tariladi, ular yelkalarining orqasida va yuqorisida bo'lishi kerak (25.1-chizma).
<i>O'zgarish</i>	Keyingi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.

24-mashq

Holat: 23-mashqdagi harakatlar bilan bir xil bajariladi.

<i>Bir</i>	Qo'llar tirsakdan to'g'irlanadi va pastga siltanadi, gantellarning oyoq orqasidan iloji boricha o'tishiga imkon beriladi.
<i>Ikki</i>	Gantellar yelkalarining orqasida va yuqorisida ushlab turiladi, shu bilan birga son va tizzalar bukilib, tana deyarli tik holatda pastga tushiriladi. Keyin oyoqlarni to'g'irlash orqali tana tik holatga qaytariladi.
<i>O'zgarish</i>	Keyingi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.

25-mashq

Holat: 23 va 24-mashqlardagi holatlar bilan bir xil bajariladi.

<i>Bir</i>	Qo'llar tirsakdan to'g'irlanadi va pastga siltanadi, gantellarning oyoq orqasiga iloji boricha o'tishiga imkon beriladi. Shu bilan birga, tizzalar va sonlar bukilib, tana deyarli tik holatda pastga tushiriladi, gantellar oyoqlardan o'tayotganda yerga tegib o'tishi kerak. Keyin oyoqlarni to'g'irlash orqali tana yana tik holatga qaytariladi.
<i>Ikki</i>	Gantel yelkalardan yuqoriga va orqaga ko'tariladi, shu bilan birga, son va tizzalar bukilib, tana pastga tushiriladi, u deyarli tik holatda ushlab turiladi. Keyin oyoqlar to'g'irlanib, tana tik holatga qaytariladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i berilganda, keyingi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.

26-mashq



26-chizma

«Diqqat» holati, faqat chap qo'l tirsakdan bukilgan va yelka ustidan boshning tepasiga ko'tarilgan, qo'l kafti esa orqaga yo'naltirilgan bo'ladi.

<i>Bir</i>	Yelkalar orqaga tortiladi va qo'ldagi gantel chap qo'lda oldindan orqaga qarab aylantiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashq boshidagi holatga qaytiladi.

27-mashq

Holat: 26-mashqdagi holat bilan bir xil tarzda bajariladi.

<i>Bir</i>	Yelkalar orqaga tortilib, qo'ldagi gantel chap qo'lda orqadan oldinga qarab bosh atrofida aylantiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashq boshidagi holatga kelinadi.

28-mashq

Holat: «Diqqat» holati, faqat o'ng qo'l tirsakdan bukilgan va yelkadan yuqoriga ko'tarilgan; qo'lning orqa tomoni orqaga qaragan bo'ladi.

<i>Bir</i>	Yelkalar orqaga tortiladi va gantel o'ng qo'lda oldindan orqaga qarab bosh atrofida aylantiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashq boshidagi holatga kelinadi.

29-mashq

Holat: 28-mashqdagi holat bilan bir xil tarzda bajariladi.

<i>Bir</i>	Yelkalar orqaga tortiladi va gantel o'ng qo'lda orqadan oldinga qarab bosh atrofida aylantiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashq boshidagi holatga kelinadi.

30-mashq

«Diqqat» holati, biroq qo'llar tirsaklardan bukilgan va yelkalardan yuqoriga ko'tarilgan; o'ng qo'l oldinda, kaftlarning orqa tomoni esa orqaga yo'naltirilgan bo'ladi.

<i>Bir</i>	Yelkalar orqaga tortiladi va gantellar oldindan orqaga qarab bosh atrofida aylantiriladi. Chap qo'ldan boshlab, keyin o'ng qo'lda davom ettiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashq boshidagi holatga kelinadi.

31-mashq

Holat: 29-mashqdagi holat bilan bir xil, faqat chap qo'l oldinda bo'ladi.

<i>Bir</i>	Yelkalar orqaga tortiladi va gantellar orqadan oldinga qarab bosh atrofida aylantiriladi. O'ng qo'ldan boshlab, keyin chap qo'lda davom ettiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» so'zida o'ng oyoqni orqaga tortib, keyingi mashq boshidagi holatga kelinadi.

32-mashq

«Uchinchi» holat, 6-mashq, birinchi qism kabi, faqat tana chap oyoqqa suyangani, o'ng qo'ldagi gantel yerda, chap oyoq ichki qismiga tegib turadi. Ikkinchi gantel chap qo'lda ushlanadi. Qo'llar osilgan, chap qo'l tashqarida, o'ng qo'l esa chap oyoq orqasida joylashadi.

<i>Bir</i>	Gantel chap qo'ldan olinib, chap oyoq orqasidan o'ng qo'lga uzatiladi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'l chap oyoqning tashqarisiga, o'ng qo'l esa chap oyoq ichiga olinib, oldinga harakatlantiriladi.
<i>Uch</i>	O'ng qo'ldagi gantel chap oyoqning oldida chap qo'lga uzatiladi.

<i>To'rt</i>	Chap qo'l tashqariga, o'ng qo'l esa chap oyoq ichiga olinib, orqaga aylantiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» so'zida keyingi mashq boshidagi holatga kelinadi.

33-mashq

Holat: 32-mashqdagi harakatlar bilan bir xil bajariladi.

<i>Bir</i>	Chap qo'l tashqariga olib chiqiladi, o'ng qo'l esa chap oyoqning ichki tomonidan oldinga qarab aylantiriladi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'ldan gantel olinadi, chap oyoq oldidan o'ng qo'lga uzatiladi.
<i>Uch</i>	Chap qo'l tashqariga olib chiqiladi, o'ng qo'l esa chap oyoqning ichki tomonidan orqaga qarab aylanadi.
<i>To'rt</i>	Gantel o'ng qo'ldan chap qo'lga, chap oyoqning orqa tomonidan o'tkaziladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashqdagi boshlang'ich holatga kelinadi.

34-mashq

Holat: 32 va 33-mashqlar bilan bir xil tarzda bajariladi, ammo o'ng tizza bukilgan, chap oyoq esa to'g'ri holatda bo'ladi. Tana o'ng oyoq ustiga egilgan, qo'llar osilgan, chap qo'l tananing ichki tomonida, o'ng qo'l esa tashqi tomonida joylashadi.

<i>Bir</i>	Chap qo'ldagi gantel o'ng tizza ortiga, o'ng qo'lga uzatiladi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'l ichkariga, o'ng qo'l esa oldinga va tashqariga aylanadi.
<i>Uch</i>	O'ng qo'ldagi gantel o'ng oyoq oldidan chap qo'lga uzatiladi.
<i>To'rt</i>	Chap qo'l ichkariga harakat qilib, o'ng qo'l tashqariga aylanadi va gantel orqaga uzatiladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida, keyingi mashqdagi boshlang'ich holatga kelinadi.

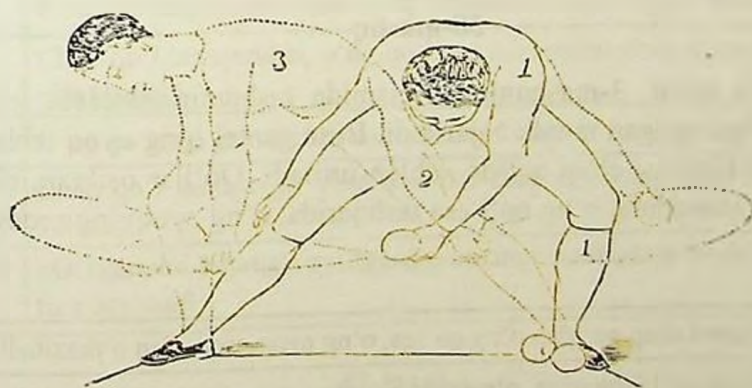
35-mashq

Holat: 34-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.

<i>Bir</i>	Chap qo'l ichkariga, o'ng qo'l esa tashqariga harakatlantirilib, gantel o'ng oyoq oldiga olib boriladi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'ldan o'ng qo'lga, o'ng oyoqning old qismida gantel uzatiladi.
<i>Uch</i>	Chap qo'l ichkaridan, o'ng qo'l esa tashqaridan aylantirilib, gantel o'ng oyoqning orqasiga o'tkaziladi.
<i>To'rt</i>	O'ng qo'ldagi gantel o'ng oyoq orqasidan chap qo'lga uzatiladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashqdagi boshlang'ich holatga kelinadi.

36-mashq

«Uchinchi holat», 6-mashq, Birinchi qism gimnastikasida tushuntirilgan holatga o'xshaydi. Faqat bu safar tana yarmigacha o'ngga burilgan va oldinga egilgan holatda bo'ladi. O'ng qo'ldagi gantel yerda, chap oyoq ichki tomonidan tegib turadi, ikkinchi gantel esa chap qo'lda ushlab turiladi. Qo'llar osilgan, chap qo'l tananing ichki tomonida, o'ng qo'l esa tashqarisida joylashadi (27.1-chizma).



27-chizma

<i>Bir</i>	Chap qo'l chap oyoq tashqarisiga, o'ng qo'l esa o'ng oyoqning ichki tomoniga harakatlantiriladi (27.2-chizma).
<i>Ikki</i>	Chap oyoq to'g'irlanib, o'ng oyoq bukilgan holda, chap qo'ldagi gantel chap oyoq ortidan o'ng qo'lga uzatiladi.
<i>Uch</i>	Tana o'ng tomonga burilib, chap qo'l chap oyoq ichki tomoniga va o'ng qo'l o'ng oyoq tashqi tomoniga olib boriladi (27.3-chizma).
<i>To'rt</i>	O'ng oyoq to'g'irlanib, chap oyoqni bukkagan holda, o'ng qo'ldagi gantel o'ng oyoq ortidan chap qo'lga uzatiladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ini eshitganda, navbatdagi mashqning boshlang'ich holatiga kelinadi.

37-mashq

Holat: 36-mashq bilan bir xil, faqat tana o'ng tomonga burilgan tarzda bajariladi.

<i>Bir</i>	Chap oyoq to'g'irlanib, o'ng oyoq bukiladi va gantel chap qo'ldan o'ng qo'lga, o'ng oyoq orqasidan o'tkaziladi.
<i>Ikki</i>	Tana yarmigacha o'ng tomonga burilib, chap qo'l chap oyoq tashqarisiga, o'ng qo'l esa o'ng oyoq ichkarisiga harakatlantiriladi.
<i>Uch</i>	O'ng oyoq to'g'irlanib, chap oyoq bukiladi va gantel o'ng qo'ldan chap qo'lga, chap oyoq orqasidan o'tkaziladi.
<i>To'rt</i>	Tana yarmigacha o'ng tomonga burilib, chap qo'l chap oyoq ichkarisiga, o'ng qo'l esa o'ng oyoq tashqarisiga harakatlantiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, o'ng oyoq chap oyoq yoniga olib kelinadi, so'ng chap oyoqni orqaga tortib, keyingi mashq boshida berilgan holatga kelinadi.

38-mashq

«Uchinchi» holat, 3-mashqning 1-qismida tushuntirilganidek, lekin tana o'ng oyoq ustiga egilgan tarzda bajariladi. Bitta gantel o'ng oyoq ichida yerga tegib turadi, ikkinchisi chap qo'lda ushlab turiladi. Qo'llar osilgan, chap qo'l tananing ichki tomonida, o'ng qo'l esa tashqarida, o'ng oyoqning orqasida joylashadi.

<i>Bir</i>	Gantel chap qo'ldan o'ng qo'lga, o'ng oyoq orqasidan o'tkaziladi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'l ichkariga, o'ng qo'l esa o'ng oyoq tashqarisidan oldinga harakatlantiriladi.
<i>Uch</i>	Gantel o'ng qo'ldan chap qo'lga, o'ng oyoq oldidan o'tkaziladi.
<i>To'rt</i>	Chap qo'l ichkariga, o'ng qo'l esa o'ng oyoq tashqarisiga harakatlantirilib, gantel orqaga uzatiladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashqdagi boshlang'ich holatga kelinadi.

39-mashq

Holat: 38-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.

<i>Bir</i>	Chap qo'l ichkariga, o'ng qo'l esa o'ng oyoq tashqarisiga harakatlantirilib, old tomonga olib boriladi.
<i>Ikki</i>	Gantel chap qo'ldan o'ng qo'lga, o'ng oyoq oldidan o'tkaziladi.
<i>Uch</i>	Chap qo'l ichkariga, o'ng qo'l esa o'ng oyoq tashqarisiga, orqa tomonga olib boriladi.
<i>To'rt</i>	Gantel o'ng qo'ldan, o'ng oyoq orqasidan chap qo'lga o'tkaziladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashqdagi boshlang'ich holatga kelinadi.

40-mashq

Holat: 38 va 39-mashqlardagi bilan bir xil, faqat chap tizza bukilgan, o'ng oyoq esa to'g'ri holatda joylashadi. Tana chap oyoq ustiga egilgan, qo'llar esa pastga osilib turgan, chap qo'l chap oyoqning tashqi va orqa tomonida, o'ng qo'l esa chap oyoqning ichki va orqa tomonida joylashgan bo'ladi.

<i>Bir</i>	Chap qo'ldagi gantel chap oyoq orqasidan o'ng qo'lga o'tkaziladi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'l tashqaridan, o'ng qo'l esa ichkaridan chap oyoq old tomoniga olib boriladi.
<i>Uch</i>	O'ng qo'ldagi gantel chap oyoq oldidan chap qo'lga uzatiladi.
<i>To'rt</i>	Chap qo'l tashqariga, o'ng qo'l esa chap oyoqning orqa tomoniga olib kelinadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashqdagi boshlang'ich holatiga qaytiladi.

41-mashq

Holat: 40-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.

<i>Bir</i>	Chap qo'l tashqaridan, o'ng qo'l esa chap oyoqning old tomonidan ichkariga olib kelinadi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'ldagi gantel chap oyoq oldidan o'ng qo'lga uzatiladi.
<i>Uch</i>	Chap qo'l tashqariga, o'ng qo'l esa chap oyoqning orqa tomoniga olib kelinadi.
<i>To'rt</i>	O'ng qo'ldagi gantel chap oyoq orqasidan chap qo'lga o'tkaziladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashqdagi boshlang'ich holatiga qaytiladi.

42-mashq

«Uchinchi» holat, 3-mashq, 1-qismida tushuntirilganidek, tana yarim chapga burilgan va egilgan holatda bo'ladi. O'ng qo'ldagi gantel yerda, o'ng oyoqning ichki tomoniga tegib turadi, ikkinchi gantel esa o'ng qo'lda bo'ladi. Qo'llar osilib turadi; chap qo'l chap oyoqning tashqi tomonida, o'ng qo'l esa o'ng oyoqning ichki tomonida joylashadi.

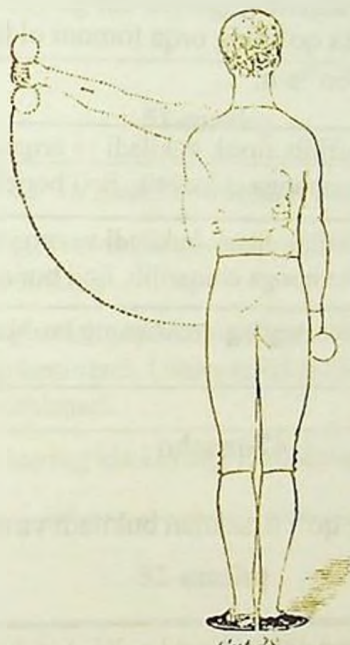
<i>Bir</i>	Chap qo'l chap oyoq ichki tomoniga, o'ng qo'l esa o'ng oyoq tashqarisiga olib kelinadi.
<i>Ikki</i>	O'ng oyoq to'g'irlanib, chap oyoq bukilib, gantel o'ng qo'ldan chap qo'lga, o'ng oyoq orqasidan o'tkaziladi.
<i>Uch</i>	Tana chap tomonga burilib, chap qo'l chap oyoq tashqarisiga, o'ng qo'l esa o'ng oyoq ichkarisiga olib kelinadi.
<i>To'rt</i>	Chap oyoq to'g'irlanib, o'ng oyoq bukilib, gantel chap qo'ldan o'ng qo'lga, chap oyoq orqasidan o'tkaziladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashqdagi boshlang'ich holat qaytiladi.

43-mashq

Holat: 42-mashqdagi kabi, faqat tana chap tomonga burilgan tarzda bajariladi.

<i>Bir</i>	O'ng oyoq to'g'irlanib, chap oyoq bukilib, gantel o'ng qo'ldan chap qo'lga, chap oyoq orqasidan o'tkaziladi.
<i>Ikki</i>	Tana yarim chapga burilib, chap qo'l chap oyoqning ichki tomoniga, o'ng qo'l esa o'ng oyoqning tashqi tomoniga olib kelinadi.
<i>Uch</i>	Chap oyoq to'g'irlanib, o'ng oyoq bukiladi va gantel o'ng oyoq orqasidan o'tkaziladi.
<i>To'rt</i>	Tana chap tomonga burilib, chap qo'l chap oyoqning tashqi tomoniga, o'ng qo'l esa o'ng oyoqning ichki tomoniga olib kelinadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida ikkinchi gantel olinib, chap oyoq o'ng oyoq yoniga qo'yiladi va keyingi mashqning boshlang'ich holati qabul qilinadi.

44-mashq



28-chizma

Holat: «Diqqat» holatiga o'xshaydi, lekin chap qo'lining orqa tomoni oldinga qaratiladi.

<i>Bir</i>	Chap qo'l chap tomonga chiqarilib, iloji boricha yuqoriga ko'tariladi; qo'l-ning orqa tomoni oldinga qaratiladi (28.1-chizmaga qarang).
<i>Ikki</i>	Qo'l pastga tushiriladi, tirsakdan bukilib orqadan o'tkaziladi (28.2-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshlang'ich holati qabul qilinadi.

45-mashq

«Diqqat» holati, lekin o'ng qo'lining orqa tomoni oldinga qaratilgan holatda bo'ladi.

<i>Bir</i>	O'ng qo'l o'ng tomonga chiqarilib, iloji boricha yuqoriga ko'tariladi; qo'l-ning orqa tomoni oldinga qaratiladi.
<i>Ikki</i>	Qo'l pastga tushiriladi, tirsak bukilib, orqadan o'tkaziladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshlang'ich holatiga o'tiladi.

46-mashq

«Diqqat» holati, lekin ikkala qoʻlning orqa tomoni oldinga qaratilgan va chap qoʻl chap tomonga koʻtarilgan boʻladi.

<i>Bir</i>	Chap qoʻl pastga tushirilib, tirsak bukiladi va orqadan oʻtkaziladi, shu bilan birga oʻng qoʻl oʻng tomonga chiqarilib, iloji boricha yuqoriga koʻtariladi.
<i>Ikki</i>	Oʻng qoʻl pastga tushirilib, tirsak bukiladi va orqadan oʻtkaziladi, shu bilan birga chap qoʻl chap tomonga chiqarilib, iloji boricha yuqoriga koʻtariladi.
<i>Oʻzgarish</i>	«Oʻzgarish» buyrugʻida keyingi mashqning boshlangʻich holati qabul qilinadi.

47-mashq

«Diqqat» holati, lekin oʻng qoʻl tirsakdan bukiladi va orqada turadi, gantel esa orqada belga tegib turadi.

<i>Bir</i>	Chap qoʻl tekis holda oldindan orqaga qarab doira shaklida aylantiriladi.
<i>Oʻzgarish</i>	«Oʻzgarish» buyrugʻida keyingi mashqning boshlangʻich holatiga qaytiladi.

48-mashq

Holat: 47-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.

<i>Bir</i>	Chap qoʻl tekis holda orqadan oldinga qarab doira shaklida aylantiriladi.
<i>Oʻzgarish</i>	«Oʻzgarish» buyrugʻida keyingi mashqning boshlangʻich holatiga qaytiladi.

49-mashq

«Diqqat» holati, lekin chap qoʻl tirsakdan bukilgan va orqaga oʻtkazilgan, gantel orqada belga tegib turadi.

<i>Bir</i>	Oʻng qoʻl tekis holda oldindan orqaga qarab doira shaklida aylantiriladi.
<i>Oʻzgarish</i>	«Oʻzgarish» buyrugʻida keyingi mashqning boshlangʻich holatiga qaytiladi.

50-mashq

Holat: 49-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.

Bir	O'ng qo'l tekis holda orqadan oldinga qarab doira shaklida aylantiriladi.
O'zgarish	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshlang'ich holatiga qaytiladi.

51-mashq

<i>«Diqqat» holati, lekin qo'llar va gantellar boshdan yuqoriga ko'tariladi.</i>	
Bir	Chap qo'l to'g'ri holda pastga tushiriladi va oldindan orqaga qarab doira shaklida aylantiriladi.
Ikki	O'ng qo'l to'g'ri tutilgan holda pastga tushiriladi va doira shaklida oldindan orqaga aylantiriladi. Ushbu harakat chap qo'l oyoq yonidan o'tayotgan paytda boshlanadi.
O'zgarish	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshlang'ich holatiga qaytiladi.

52-mashq

<i>Holat: 51-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
Bir	Chap qo'l to'g'ri holda pastga tushiriladi va orqadan oldinga qarab doira shaklida aylantiriladi.
Ikki	O'ng qo'l to'g'ri tutilgan holda pastga tushiriladi va doira shaklida orqadan oldinga aylantiriladi. Ushbu harakat chap qo'l oyoq yonidan o'tayotgan paytda boshlanadi.
O'zgarish	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshlang'ich holatiga qaytiladi.

53-mashq

<i>«Diqqat» holati, lekin qo'llar va gantellar bosh ustida ko'tarilgan; qo'llarning orqa tomoni orqaga qaragan holatda bo'ladi.</i>	
Bir	Tizzalar va qo'llar to'g'ri ushlanib, tana oldinga egilib, gantellar pastga tushiriladi va oyoqlarning orqa tomoniga iloji boricha yaqinroq olib boriladi.
Ikki	Tananing holati tiklanadi va gantellar yuqoriga ko'tariladi, ular bosh ustiga olib boriladi.
O'zgarish	«O'zgarish» buyrug'ida keyingi mashqning boshlang'ich holatiga qaytiladi.

54-mashq

«Diqqat» holati, lekin tirsaklar va bilaklar bukilgan; gantellar qo'ltiq ostida joylashgan va tanaga tegib turadi.

<i>Bir</i>	Tirsaklar va bilaklar tekislangan holda, gantellar tashqariga va iloji boricha yuqoriga ko'tariladi, qo'llar burilmasdan, shu bilan birga barmoqlar uchida ko'tarilib, tushiriladi.
<i>Ikki</i>	Gantellar pastga va ichkariga harakatlantiriladi, tirsaklar va bilaklar bukilib, ular qo'ltiq ostiga joylashtiriladi. Bu harakat davomida ham barmoqlar uchida ko'tarilib, tushiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'ida qo'llar yon tomonlarga tushirilib, Diqqat holatiga o'tiladi.
<i>Salom berish</i>	Bo'limning boshida tushuntirilganidek bajariladi.
<i>Diqqat</i>	Bo'limning boshida tushuntirilganidek bajariladi.
<i>Sinf oldida saft tortish</i>	Harakat shakllanish usullariga qarang.
<i>Salom berish</i>	Yuqoridagi mashqlarga o'xshab bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Sinf o'ng tomonga buriladi.
<i>Sinf – mashq-ni tugat</i>	Harakat shakllanish usullariga qarang.

JOYIDA ARQON BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR TO'PLAMI

O'quvchilarga oyoqlar va qo'llardan foydalanib arqonga chiqishga ruxsat berilmasligi kerak; haqiqiy gimnastikaga loyiq sportchi bunday usulda mashq qilishni o'ziga ep ko'rmaydi, shuningdek, bunga hech qanday ehtiyoj ham yo'q. Agar o'quvchi X guruhgacha bo'lgan barcha mashqlarni puxta bajarsa, u faqat qo'llardan foydalanib haqiqiy gimnastik usulda arqonga chiqishga qodir bo'ladi.

Ushbu to'plamdagidagi har bir guruhning mashqlari to'liq o'zlashtirilgandan so'nggina keyingisiga o'tish tavsiya etiladi.

Sakkiz yoshgacha bo'lgan bolalarga ushbu guruhdagi hech qanday mashqni bajartirish kerak emas.

TEXNIK ATAMALAR

I guruh – Bitta arqonga sakrab chiqish va tortilish; sakrab oyoq ichki qismini arqonga tekkizish.

II guruh – Ikkita arqonga sakrab chiqish va tortilish; sakrab oyoqning ustki qismini arqonlarga tekkizish; sakrash va burilish.

III guruh – Tebranib harakat qilish; oyoqning ustki qismini arqonlarga tekki-zib tebranish va aylanib o'tish.

IV guruh – Bitta arqonga tortilib chiqish; oyoqlarni yuqoriga ko'tarish.

V guruh – Ikkita arqonda tekis yuqoriga ko'tarilish.

VI guruh – Arqon yoki ularga sakrab chiqish.

VII guruh – Tekis yuqoriga tortilish – oyoq to'g'ri burchak ostida.

VIII guruh – Qo'llarni harakatlantirib yuqoriga tortilish.

IX guruh – Qo'llarni harakatlantirib yuqoriga tortilish – oyoqlar to'g'ri burchak ostida.

X guruh – Bitta arqonga chiqish – oyoqlar pastga osilib turadi va to'g'ri burchakda bo'ladi.

XI guruh – Ikkita arqonga chiqish – oyoqlar pastga osilib turishi va to'g'ri burchakda bo'lishi kerak.

XII guruh – Ikki arqonga sakrab chiqish – oyoqlar pastga osilib turishi va to'g'ri burchakda bo'lishi kerak.

I GURUH

Sinf – saflan

Sinf safini shakllantirish uchun Guruh mashqlari 24-bo'limga qarang.

O'quvchi (yoki o'quvchilar) mashqni tugatgandan so'ng, sinf oldidan harakatlanib va burilib, o'z joyiga qaytadi. Keyin sinf orqa qismida joylashib, o'z joyi ro'parasiga kelgach, burilib, o'z joyiga qadam qo'yadi, to'xtaydi va erkin turadi.

Sinf saf holatida bo'lganda, ular arqonlarga qaragan bo'ladi.

Sinf – erkin

Guruh mashqlari 2-bo'limga qarang.

O'quvchilar ushbu holatda turishadi. Mashq bajarish vaqti kelganda, darhol «Diqqat» holatini egallab, arqonning old qismiga borishadi va mashq boshlanishi uchun belgilangan joyni egallashadi.

1-mashq



29-chizma

«Diqqat» holati, faqat qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, tirsaklar bosh ustida biroz egilgan tarzda bo'ladi. Qo'llar arqonni mahkam ushlaydi: chap qo'l pastda, o'ng qo'l esa tepa qismda bo'lib, deyarli chap qo'lga tegib turadi. Barmoqlar arqonning bir tomonida, bosh barmoqlar esa qarama-qarshi tomonda joylashadi. Arqon o'ng oyoq tashqi tomonida osilib turadi.

<i>Bir</i>	Qo'llar to'g'irlanadi va tizzalar bukilib, tana pastga tushiriladi, shunda vazn asosan qo'llarga tushadi.
<i>Ikki</i>	Oyoqlar to'g'irlanadi va qo'llar bukilib, ushlagan joyni o'zgartirmasdan iloji boricha baland sakraladi.
<i>Uch</i>	Tana asta-sekin pastga tushiriladi va oyoqlar yerga tegadi.

Bu mashq 3–4 marta takrorlanishi kerak, so‘ng «Keyingi» buyrug‘i beriladi.

<i>Keyingi</i>	Bu buyruq aytilganda, mashqni tugatgan o‘quvchi (yoki o‘quvchilar) oldindan aytib o‘tilgan tartibda joyini tark etadi. Navbatdagi o‘quvchi esa «Diqqat» holatini egallab, mashq boshlanadigan holatni qabul qiladi.
----------------	---

2-mashq

Holat: 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat «o‘ng» so‘zi qayerda uch-rasa, uning o‘rniga «chap» so‘zi o‘qiladi va aksincha.

Bu mashq 1-mashq bilan bir xil usulda bajariladi.

3-mashq

<i>Holat: 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Oyoqlar to‘g‘rilanadi va qo‘llar bukilib, sakraladi, oyoqlar yuqoriga ko‘tariladi va o‘ng oyoq ichki qismi arqonga, qo‘llar ustiga olib kelinadi.
<i>Uch</i>	Oyoqlar iloji boricha sekin yerga tushiriladi.
<i>To‘rt</i>	1-mashqdagi «Birinchii» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	Oyoqlar to‘g‘rilanadi va qo‘llar bukilib, sakraladi, oyoqlar yuqoriga ko‘tariladi va chap oyoq ichki qismi arqonga, qo‘llar ustiga olib kelinadi.
<i>Olti</i>	«Uchinchi» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Yetti</i>	«Birinchii» harakat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sakkiz</i>	Oyoqlar to‘g‘rilanadi va qo‘llar bukilib, sakraladi, oyoqlar yuqoriga ko‘tariladi va arqon oyoqlarning ichki qismi bilan ushlanadi.
<i>To‘qqiz</i>	«Uchinchi» mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Keyingi</i>	1-mashqqa qarang.

4-mashq

<i>Holat: 2-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi. Bu mashq 3-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Sinf – o‘ngga buril</i>	Guruh mashg‘uloti 4-bo‘limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg‘uloti 51-bo‘limga qarang.

II GURUH

Sinf – saflan	I guruh harakatlariga qarang.
Tinch holatda turish	I guruh harakatlariga qarang.

1-mashq

Holat: 1-mashq (I guruh) bilan bir xil, faqat chap qo'l chap tomondagi arqonni, o'ng qo'l esa o'ng tomondagi arqonni ushlaydi. Ikkala qo'l ham bir xil balandlikda bo'ladi, arqonlar esa oyoqlarning tashqi tomoniga osilib turadi.

Bu mashq I guruhdagi 1-mashq bilan bir xil usulda bajariladi.

2-mashq



30-chizma

<i>Holat: 1-mashq harakatlari bilan bir xil usulda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	I-mashq harakatlari bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Oyoqlar to'g'rilanadi va qo'llar bukilib, sakraladi, oyoqlar yuqoriga ko'tariladi va o'ng oyoq ustki tomoni o'ng qo'l bilan ushlab turgan arqonga olib kelinadi.
<i>Uch</i>	Gavda egilib, iloji boricha arqonlar orasiga olib kelinadi.
<i>To'rt</i>	Tana «Ikkinchi» holatga qaytarilib, oyoqlar sekin yerga tushiriladi.
<i>Keyingi</i>	I guruhdagi 1-mashq harakatlari bilan bir xil usulda bajariladi.

3-mashq

Holat: 1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.

Bu mashq 2-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap oyoqning ustki qismi chap qo'l bilan ushlangan arqonga tegadi.

4-mashq

Holat: 1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.

Bu mashq 2-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat ikkala oyoqning ustki qismi arqonlarga tegib turadi.

5-mashq

<i>Holat: 1-mashq bilan bir xil.</i>	
<i>Bir</i>	1-malshq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	2-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	2-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	2-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Besh</i>	«Birinch» holatdagi mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	3-mashqdagi «Ikkinchi» holatdagi mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Yetti</i>	3-mashqdagi «Uchinchi» holatdagi mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sakkiz</i>	3-mashqdagi «To'rtinchi» holatdagi mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'qqiz</i>	«Birinch» holatdagi mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'n</i>	4-mashqdagi «Ikkinchi» holatdagi mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'n bir</i>	4-mashqdagi «Uchinchi» holatdagi mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'n ikki</i>	4-mashqdagi «To'rtinchi» holatdagi mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqni ko'ring.

6-mashq



31-chizma

Holat: 1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat arqonlar qo'llar bilan ushlanadi va yelkalar balandligida bo'ladi.

<i>Bir</i>	1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Oyoqlar to'g'rilanadi va qo'llar bukilib, sakraladi, oyoqlar yuqoriga va orqaga ko'tariladi. Arqonlar orasidan orqaga o'tib, yerga tushiladi.
<i>Uch</i>	«Birinchi» holatdagi harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Oyoqlar to'g'irlanib, qo'llar bukilgan holda sakraladi va tana yuqoriga va orqaga ko'tariladi. Arqonlar orasidan oldinga o'tib, oyoqlar yerga tushiriladi va mashq boshidagi holatga qaytiladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

III GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh harakatlariga qarang.
<i>Tinch holatda turish</i>	I guruh harakatlariga qarang.

1-mashq

<i>Holat: II guruhning 1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat oyoq uchida turib, qo'llar to'liq yuqoriga ko'tarilib, arqonlar ushlanadi.</i>	
<i>Bir</i>	Oyoqlar yerdan oldinga ko'tariladi va tizzalar bukiladi.
<i>Ikki</i>	Tizzalar to'g'irlanib, oyoqlar oldinga cho'ziladi. Gavda bukilgan holda orqaga silkitilib, oyoqlar orqaga o'tkaziladi.
<i>Uch</i>	Oyoqlar yana oldinga harakatlantirilib, tizzalar ko'tarilib, boshlang'ich holatga qaytiladi.
<i>To'rt</i>	Tizzalar to'g'irlanib, oyoqlar oldinga cho'ziladi. Ushbu mashq 3–4 marta takrorlanadi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

2-mashq

<i>Holat: I guruh, 1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i> <i>Ikki</i> <i>Uch</i>	1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	O'ng oyoqning ustki qismi o'ng qo'lda ushlab turgan arqonga tekkiziladi.
<i>Besh</i>	II guruh, 2-mashqning 3-holati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	II guruh, 2-mashqning 4-holati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

3-mashq

<i>Holat: 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i> <i>Ikki</i> <i>Uch</i>	1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Chap oyoqning ustki qismi chap qo'lda ushlab turgan arqonga tekkiziladi.
<i>Besh</i>	II guruh, 3-mashqning 3-holati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	II guruh, 3-mashqning 4-holati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

4-mashq

<i>Holat: 1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir Ikki Uch</i>	1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Ikkala oyoqning ustki qismi arqonga tekkiziladi.
<i>Besh</i>	II guruh, 4-mashqning 3-holati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	II guruh, 4-mashqning 4-holati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

5-mashq

<i>Holat: 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashqning 1, 2 va 3-holatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	O'ng oyoqning ustki qismi o'ng qo'l bilan ushlab turgan arqonga tekki- ziladi va tana egilgan holda u iloji boricha arqonlar orasiga olib kelinadi.
<i>Uch</i>	Tana pastga egilib, tizzalar to'g'irlanadi, oyoqlar oldinga tashlanadi va tana orqaga egilib silkinadi.
<i>To'rt</i>	Oyoqlar oldinga qaytarilib, tizzalar bukiladi, chap oyoqning ustki qismi chap qo'l bilan ushlab turgan arqonga tekkiziladi va tana egilgan holda u iloji boricha arqonlar orasiga olib boriladi.
<i>Besh</i>	3-holat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	4-holat bilan bir xil, lekin bu safar ikkala oyoqning ustki qismlari arqon- larga tekkiziladi.
<i>Yetti</i>	Oyoqlar yerga, qo'llar esa yon tomonlarga tushiriladi va dastlabki Diqqat holatiga qaytiladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

6-mashq

<i>Holat: 1-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashqning 1, 2 va 3-holatlari bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Tana yuqoriga ko'tariladi va arqonlar ustidan o'tilib, oyoqlar iloji boricha pastga tushiriladi.

<i>Uch</i>	Bel ko'tarilib, tizzalar bukiladi, tana yuqoriga ko'tariladi va arqonlar orasidan olib o'tilib, oyoqlar yerga tushiriladi.
<i>To'rt</i>	Qo'llar yon tomonlarga tushirilib, Diqqat holatiga kelinadi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

IV GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruhga qarang
<i>Tinch holatda turish</i>	I guruhga qarang

1-mashq

<i>Holat: I guruh, 1-mashq bilan bir xil usulda bajariladi, faqat qo'llar arqonni ushlaganda, oyoq uchi bilan turib, qo'llar to'liq yuqoriga ko'tariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Barmoqlar yerdan ko'tariladi.
<i>Ikki</i>	Tirsaklar bukilib, oyoqlar yordamisiz iyak qo'llardan yuqoriga chiqquncha tana yuqoriga ko'tarish; tovonlar birga va oyoqlar to'g'ri bo'lishi kerak.
<i>Uch</i>	Tirsaklar to'g'irlanib, tana qo'llarning to'liq uzunligiga ko'tarilib, oyoqlar yerga tegmasdan ushlab turiladi.
<i>To'rt</i>	«Ikkinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Besh</i>	«Uchinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi, faqat oyoqlar yerga va qo'llar yon tomonlarga tushiriladi, o'quvchi Diqqat holatiga qaytadi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

«Ikkinchi» va «Uchinchi» harakatlar ketma-ket uch yoki to'rt marta tez bajarilishi kerak.

2-mashq

Holat: 1-mashq bilan bir xil, lekin o'ng qo'l pastda, chap qo'l tepada, arqon chap oyoqning tashqi tomonida osilib turadi.

Ushbu mashq 1-mashq kabi bajariladi.

3-mashq

<i>Holat: 1-mashq bilan bir xil bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Tana yarim qo'l uzunligigacha yuqoriga ko'tariladi, bosh orqaga tashlanib, tizzalar yuqoriga ko'tariladi. O'ng oyoq ichki qismi arqonga tekkiziladi.
<i>Ikki</i>	Oyoqlar sekinlik bilan yerga, qo'llar yon tomonlarga tushirilib, dastlabki Diqqat holatiga kelinadi.
<i>Keyingisi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

4-mashq

Holat: 2-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.

Ushbu mashq 3-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap oyoq ichki qismi arqonga tekkiziladi.

5-mashq

<i>Holat: 1-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	3-mashqdagi «Birinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Tirsaklar tekislanib, oyoqlar pastga tushiriladi, lekin yerga tekkizilmaydi.
<i>Uch</i>	Tana yarim qo'l uzunligigacha yuqoriga ko'tariladi va bosh orqaga tashlanadi, tizzalar ham yuqoriga ko'tarilib, chap oyoqning ichki qismi arqonga tekkiziladi.
<i>To'rt</i>	«Ikkinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Besh</i>	Tana yarim qo'l uzunligigacha yuqoriga ko'tariladi va bosh orqaga tashlanadi, tizzalar yuqoriga ko'tarilib, arqon ikkala oyoq tagi orasidan o'tkaziladi.
<i>Olti</i>	Oyoqlar yerga, qo'llar yon tomonga tushirilib, oldin tasvirlanganidek, Diqqat holatiga kelinadi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

6-mashq

<i>Holat: 2-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bu mashq 5-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

V GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruhga qarang.
<i>Tinch holatda turish</i>	I guruhga qarang.

1-mashq

<i>Holat: III guruh, 1-mashqdagi holat bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	IV guruh, 1-mashqdagi «Birinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Tirsaklar bukilib, oyoqlar yordamisiz tana imkon qadar yuqoriga ko'tariladi; tovonlar bir-biriga tekkizilgan va oyoqlar tekis bo'lishi kerak.
<i>Uch</i>	IV guruh, 1-mashqdagi «Uchinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>To'rt</i>	«Ikkinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Besh</i>	IV guruh, 1-mashqdagi «Beshinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

«Ikkinchi» va «Uchinchi» holatlar ketma-ket uch yoki to'rt marta tezkor tempda bajarilishi kerak.

2-mashq

<i>Holat: 1-mashqdagi holat bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Oyoqlardan yordam olmay, tana yarim qo'l uzunligigacha yuqoriga ko'tariladi, bosh orqaga tashlanib, tizzalar yuqoriga ko'tarilib, o'ng oyoqning ustki qismi o'ng qo'lda ushlab turgan arqonga tekkiziladi. Tana egilib, iloji boricha arqonlar orasidan o'tkaziladi.
<i>Ikki</i>	Tana yana arqonlar orasiga qaytarilib, sekin oyoqlar yerga va qo'llar yon tomonlarga tushirilib, oldin ta'riflangan usulda Diqqat holatiga kelinadi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

3-mashq

Holat: 1-mashqdagi holat bilan bir xil tarzda bajariladi.

Bu mashq 2-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap oyoqning ustki qismi chap qo'l bilan ushlab turgan arqonga tekkiziladi.

4-mashq

Holat: 1-mashqdagi holat bilan bir xil usulda bajariladi.

Ushbu mashq 2-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat ikkala oyoqning ustki qismi arqonga tekkiziladi.

5-mashq

<i>Holat: 1-mashqdagi holat bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Oyoqlardan hech qanday yordam olmasdan, tana yarim qo'l uzunligigacha yuqoriga ko'tariladi va oyoqlar hamda tizzalar tezda yuqoriga ko'tarilib, iloji boricha orqaga egilib arqon orqali pastga tushiriladi, lekin yerga tegmaydi.
<i>Ikki</i>	Bel, tizza va oyoqlar asta-sekin yuqoriga ko'tarilib, arqon orqali burilib, oyoqlar yerga qo'yiladi va qo'llar yon tomonlarga tushirilib, oldin aytilganidek ortga, Diqqat holatiga kelinadi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

VI guruh

<i>Sinf – saflan</i>	I guruhga qarang.
<i>Tinch holatda turish</i>	I guruhga qarang.

1-mashq

<i>«Diqqat» holati. O'quvchi arqon oldida va biroz o'ng tomonda turadi.</i>	
<i>Bir</i>	Tizzalar tez bukilib, so'ng to'g'irlanib, iloji boricha baland sakraladi. Qo'llar yuqoriga ko'tarilib, o'ng qo'l bilan yuqorida, chap qo'l bilan pastda arqon ushlanadi; Ular arqonni ushlashi bilan darhol tana yarim qo'l uzunligigacha yuqoriga ko'tariladi; tovonlar birga bo'lishi kerak, arqon esa o'ng oyoq tashqi tomonida osilib turadi.
<i>Ikki</i>	O'ng qo'l chap qo'lining ostiga olib kelinadi, so'ng tirsaklar to'g'irlanib, oyoqlar yerga qo'yiladi va qo'llar yon tomonlarga tushirilib, oldin aytilganidek, Diqqat holatiga kelinadi.
<i>Keyingi</i>	I guruh 1-mashqqa qarang.

2-mashq

«Diqqat» holati. O'quvchi arqon oldida va biroz chap tomonda turadi.

Ushbu mashq 1-mashq bilan bir xil bajariladi, faqat «o'ng» so'zi o'rniga «chap» va aksincha o'qiladi.

3-mashq

<i>«Diqqat» holati. O'quvchi arqonlar orasida turadi, har bir arqon undan teng masofada bo'lishi kerak.</i>	
<i>Bir</i>	Tizzalar tez egilib, so'ng to'g'irlanib, iloji boricha baland sakraladi, qo'llar yuqoriga ko'tarilib, o'ng qo'l bilan o'ng tomondagi arqon, chap qo'l bilan chap tomondagi arqon ushlanadi; qo'llar bir tekisda bo'lishi kerak; ular arqonni ushlashi bilan darhol tana yarim qo'l uzunligigacha yuqoriga tortiladi; tovonlar birga bo'lishi kerak, arqonlar esa oyoqlarning tashqarisida osilib turadi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'ldagi arqon qo'yib yuboriladi va u taxminan 12 dyuym pastroq joyda yana qayta ushlanadi.
<i>Uch</i>	O'ng qo'ldagi arqon qo'yib yuboriladi va u taxminan 24 dyuym pastroq joyda yana ushlanadi, so'ng oyoqlar yerga tushiriladi va qo'llar yon tomonlarga tushirilib, oldin tavsiflanganidek, Diqqat holatiga qaytiladi.

4-mashq

<i>«Diqqat» holati. O'quvchi arqondan biroz uzoq turadi (masofa o'quvchi malakasi oshgan sari asta-sekin oshiriladi) va arqonning biroz o'ng tomonida joylashadi.</i>	
<i>Bir</i>	Tizzalar tezda bukilib, so'ng ular to'g'irlanib, yuqoriga va oldinga sakraladi. Qo'llar yuqoriga va oldinga irg'itilib, arqon o'ng qo'l bilan yuqoridan va chap qo'l bilan pastdan ushlab olinadi; qo'llar arqonni ushlashi bilan darhol tana yarim qo'l uzunligigacha yuqoriga ko'tariladi; tana egilib, arqon old va orqa tomonga tebranishiga ruxsat beriladi, tovonlar birga, arqon esa o'ng oyoq tashqarisida osilib turadi.
<i>Ikki</i>	1-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

5-mashq

«Diqqat» holati: O'quvchi arqondan biroz uzoq turadi (masofa asta-sekin oshiriladi) va arqonning biroz chap tomonida joylashadi.

Bu mashq 4-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat unda «chap» so'zi «o'ng» so'zi bilan almashtiriladi va aksincha.

6-mashq

<i>«Diqqat» holati. O'quvchi arqonlardan biroz uzoq turadi (masofa malakasi oshgan sari oshiriladi), har bir arqon unga teng masofada joylashgan bo'ladi.</i>	
<i>Bir</i>	Tizzalar tezda bukilib, so'ng ular to'g'irlanib, yuqoriga va oldinga sakraladi, qo'llar yuqoriga va oldinga irg'itilib, o'ng qo'l bilan o'ng arqon va chap qo'l bilan chap arqon ushlab olinadi; qo'llar bir xil balandlikda bo'lishi kerak; arqonni ushlagan zahoti tana yarim qo'l uzunligigacha yuqoriga ko'tariladi; tana egilib, arqonlar oldinga va orqaga tebranishiga ruxsat beriladi, tovonlar birga, arqonlar esa oyoqlarning tashqarisida osilib turadi.
<i>Ikki</i>	O'ng qo'ldagi arqon qo'yib yuboriladi va u taxminan 12 dyuym pastroq joyda yana ushlabinadi.
<i>Uch</i>	Chap qo'ldagi arqon qo'yib yuboriladi va u taxminan 24 dyuym pastroq joyda yana ushlabinadi, so'ng oyoqlar yerga, qo'llar yon tomonlarga tushirilib, oldin tavsiflanganidek Diqqat holatiga qaytiladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

7-mashq

«Diqqat» holati. O'quvchi arqon oldiga va arqonning biroz chap tomoniga yaqin masofada turadi.

Bu mashq 1-mashq bilan bir xil bajariladi.

8-mashq

«Diqqat» holati. O'quvchi arqonning oldida va biroz o'ng tomoniga yaqin masofada turadi.

Ushbu mashq 2-mashq bilan bir xil usulda bajariladi.

9-mashq

«Diqqat» holati. O'quvchi arqondan biroz uzoqda turadi (masofa o'quvchi tajribali bo'lgani sari asta-sekin oshiriladi) va biroz chap tomonda joylashadi.

Ushbu mashq 4-mashq bilan bir xil usulda bajariladi.

10-mashq

«Diqqat» holati. O'quvchi arqondan biroz uzoqda turadi (masofa o'quvchi tajribali bo'lgani sari asta-sekin oshiriladi) va biroz o'ng tomonda joylashadi.

Ushbu mashq 5-mashq bilan bir xil usulda bajariladi.

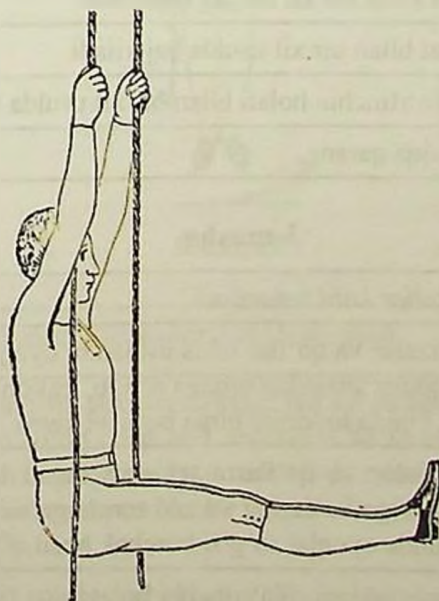
11-mashq

<i>Holat: 6-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	6-mashqdan farqli ravishda, tana oldinga egilib, arqonlar orasida tebranishga ruxsat beriladi. Tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoqning ustki qismlari bilan arqonlar bosiladi, tana egilib, arqon orasidan o'tkaziladi.
<i>Ikki</i>	Tana arqonlar orasiga qaytariladi va oyoqlar pastga tushiriladi.
<i>Uch</i>	Ikkala arqon qo'yib yuborilib, ular yana taxminan 12 dyuym pastroqda ushlanib, yerga tushiladi. Qo'llar yonlarga tushirilib, oldin tasvirlanganidek Diqqat holatiga qaytiladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

VII GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruh mashqlariga qarang.
<i>Tinch holatda turish</i>	I guruh mashqlariga qarang.

1-mashq



32-chizma

<i>Holat: III guruh, 1-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Tizzalar va qo'llar tekis ushlanib, oyoqlar oldinga ko'tarilib, tanaga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilguncha ko'tariladi; bunda tovonlar birga bo'lishi kerak.
<i>Ikki</i>	Tizzalar va qo'llar tekis ushlanib, oyoqlar sekin pastga tushiriladi, lekin yerga tekkizilmaydi.
<i>Uch</i>	«Birinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Tizzalar va qo'llar tekis ushlanib, oyoqlar sekin yerga, qo'llar yon tomonga tushirilib, avval aytilganidek Diqqat holatiga kelinadi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

2-mashq

<i>Holat: 1-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.
<i>Ikki</i>	Tizzalar tekis va oyoqlar to'g'ri burchakda ushlanib, tirsaklar bukilib, tana iloji boricha baland ko'tariladi; bunda tovonlar birga bo'lishi kerak.
<i>Uch</i>	Tirsaklar to'g'rilanib, tana qo'llarning butun uzunligi bo'ylab pastga tushiriladi; tizzalar tekis, oyoqlar to'g'ri burchak ostida va tovonlar birga bo'lishi kerak.
<i>To'rt</i>	«Ikkinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Besh</i>	«Uchinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Olti</i>	1-mashqning «To'rtinchi» holati bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

3-mashq

<i>Holat: 1-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Tizzalar va qo'llar tekis ushlanib, oyoqlar oldinga ko'tariladi, arqonlar orasidan orqaga o'tilib, imkon qadar pastga tushiriladi; bunda tovonlar birga bo'lishi kerak.
<i>Ikki</i>	Tizzalar va qo'llarni tekis ushlagan holda, belni asta-sekin yuqoriga ko'taring va old tomonga oshirib, pastga tushiring, shunda oyoqlar to'g'ri burchak hosil qiladi.
<i>Uch</i>	1-mashqdagi «To'rtinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.

VIII GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	<i>1-guruh mashqlarini qarang.</i>
<i>Tinch holatda turish</i>	<i>1-guruh mashqlarini qarang.</i>

1-mashq



33-chizma

<i>Holat: IV guruh, 1-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Oyoqlar yordamisiz tana tezda yuqoriga ko'tariladi, yarim qo'l balandligidan o'tgandan so'ng chap qo'l arqondan bo'shatiladi. O'ng qo'l tortishni davom ettirgan holda, yana taxminan 12 dyuym (30 cm) yuqoriroqda arqon ushlanadi. Tizzalar tekis, tovonlar birga va arqon o'ng oyoq tashqarisida osilib turishi kerak.
<i>Ikki</i>	Tana asta-sekin pastga tushiriladi, chap qo'l bo'shatiladi va tezda pastga tushiriladi, arqon o'ng qo'ldan taxminan 12 dyuym (30 cm) pastda ushlanadi.

<i>Uch</i>	Oyoqlar yerga qo'yilib, qo'llar yon tomonlarga tushiriladi va avval aytilganidek Diqqat holatiga kelinadi.
<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.

2-mashq

Holat: IV guruh, 2-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.

Ushbu mashq 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat «o'ng» o'rniga «chap» va aksincha. Arqon chap oyoq tashqarisida osilib turishi kerak.

3-mashq

Holat: 1-mashqdagi kabi, faqat arqon chap oyoq tashqarisida osilib turadi.

Ushbu mashq 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat arqon chap oyoq tashqarisida osilib turadi.

4-mashq

Holat: 2-mashqdagi kabi, faqat arqon o'ng oyoq tashqarisida osilib turadi.

Ushbu mashq 2-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat arqon o'ng oyoq tashqarisida osilib turadi.

5-mashq

<i>Holat: III guruh. 1-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Oyoqlar yordamisiz tana tezda yuqoriga ko'tariladi, yarim tirsak balandligidan o'tgach, chap qo'lni bo'shating. O'ng qo'l tortishni davom ettirar ekan, chap qo'lni tezda yuqoriga olib boring va yana arqonni taxminan 12 dyuym (30 cm) yuqorida ushlang. Tizzalar to'g'ri, tovonlar birga va arqon oyoqlarning tashqarisida osilib turishi kerak.
<i>Ikki</i>	Tana asta-sekin pastga tushiriladi, chap qo'ldan ushlagan holda arqon tezda pastga siljiriladi va o'ng qo'l bilan yana 12 dyuym pastdan ushlanadi.
<i>Uch</i>	«Birinci» holat bilan bir xil usulda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Bu «Ikkinchi» qismga o'xshaydi, faqat oyoqlar yerga va qo'llar yon tomonga tushiriladi, oldingi tartib bo'yicha Diqqat holatiga kelinadi.
<i>Keyingi</i>	I guruhdagi 1-mashqqa qarang.

6-mashq

*Holat: 5-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
Ushbu mashq 5-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat «o'ng» o'rniga «chap» va aksincha o'qiladi.*

<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

IX GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruhga qarang.
<i>Tinch holatda turish</i>	I guruhga qarang.

1-mashq

Holat: IV guruhdagi 1-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.

<i>Bir</i>	Tizzalar va qo'llar to'g'ri ushlanib, oyoqlar oldinga ko'tariladi, shunda oyoqlar tanaga nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladi; bunda tovonlar birga bo'lishi kerak.
<i>Ikki</i>	Bu VIII guruh, 1-mashq, «Birinchii» holat kabi bajariladi, lekin oyoqlar tanaga nisbatan to'g'ri burchakda bo'ladi.
<i>Uch</i>	Bu VIII guruh, 1-mashq, «Ikkinchi» holat kabi bajariladi, lekin oyoqlar tanaga nisbatan to'g'ri burchakda bo'ladi.
<i>To'rt</i>	Bu VIII guruh, 1-mashq, «Uchinchi» holat kabi bajariladi, lekin oyoqlar tanaga nisbatan to'g'ri burchakda bo'ladi.
<i>Keyingi</i>	I guruhdagi 1-mashqqa qarang.

2-mashq

Holat: IV guruhdagi 2-mashq harakatlari kabi bajariladi.

<i>Bir</i>	1-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	VIII guruhdagi 2-mashqning «Birinchii» holatiga o'xshaydi, faqat oyoqlar tanaga nisbatan to'g'ri burchakda bo'ladi.
<i>Uch</i>	VIII guruhdagi 2-mashqning «Ikkinchi» holatiga o'xshaydi, faqat oyoqlar tanaga nisbatan to'g'ri burchakda bo'ladi.
<i>To'rt</i>	VIII guruhdagi 2-mashqning «Uchinchi» holatiga o'xshaydi.
<i>Keyingi</i>	I guruhdagi 1-mashqqa qarang.

3-mashq

Holat: 1-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat arqon chap oyoq tashqarisida osilib turadi.

Ushbu mashq 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat arqon tananing chap tomonida osilib turadi.

4-mashq

Holat: 2-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat arqon o'ng oyoq tashqarisida osilib turadi.

Ushbu mashq 2-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat arqon tananing o'ng tomonida osilib turadi.

5-mashq

<i>Holat: III guruhdagi 1-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	VIII guruh, 5-mashqdagi «Birinchii» holatiga o'xshaydi, faqat oyoqlar tanaga nisbatan to'g'ri burchak ostida bo'ladi.
<i>Uch</i>	VIII guruhdagi 5-mashqdagi «Ikkinchi» holatiga o'xshaydi, faqat oyoqlar tanaga nisbatan to'g'ri burchak ostida bo'ladi.
<i>To'rt</i>	«Ikkinchi» holatiga o'xshaydi.
<i>Besh</i>	«Uchinchi» qismga o'xshaydi, faqat oyoqlar yerga tushadi, qo'llar yon tomonga tushiriladi, Diqqat holatiga kelinadi va oldingi tartib bo'yicha safdan chiqiladi.
<i>Keyingi</i>	I guruhdagi 1-mashqqa qarang.

6-mashq

<i>Holat: 5-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi.</i>	
<i>Bu mashq 5-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat «o'ng» va «chap» so'zlari almashtiriladi.</i>	
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

X GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruhga qarang.
<i>Tinch holatda turish</i>	I guruhga qarang.

1-mashq

<i>Holat: IV guruh, 1-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	VIII guruh, 1-mashqdagi harakatlar bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	VIII guruh, 2-mashqdagi «Birinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.

«Birinchi» va «Ikkinchi» holatlarni toki o'quvchi arqonning eng yuqori qis-miga yetmaguncha yoki charchoqni his qilmaguncha takrorlaydi. U arqondan yuqoriga chiqishga urinmasligi, balki o'zida qolgan kuchni tushish uchun saqlashi kerak. Bu quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

<i>Uch</i>	Tana sekin pasaytiriladi, yuqoridagi qo'l bo'shatiladi va u tezda pastga tu-shiriladi, arqon boshqa qo'lda taxminan 12 dyuym pastroq joyda ushlanadi.
<i>To'rt</i>	«Uchinchi» holat bilan bir xil usulda bajariladi.

Oyoqlar yerga tegmaguncha »Uchinchi» va «To'rtinchi» qismlar takrorlanadi. Keyin qo'llar yon tomonga tushirilib, Diqqat holatiga kelinadi va oldingi tartib bo'yicha safdan chiqiladi.

<i>Keyingi</i>	I guruhdagi 1-mashqqa qarang.
----------------	-------------------------------

O'quvchi arqondan sirpanib tushishga urinmasligi kerak, chunki bu qo'lla-rining, ehtimol, suyagining ham shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Agar u tasodifan arqonni qo'yib yuborsa, barcha kuchini yangidan ushlashga yo'naltiri-shi lozim. Ammo u oldingi mashqlarda tajribali bo'lib ulgurgan bo'lsa, qo'llarini qo'yadigan joyga diqqat bilan qarasa va charchamasdan tushishni boshlasa, qo'li-ni arqondan qo'yib yuborish yoki sirpanib ketish xavfi umuman bo'lmaydi.

2-mashq

Holat: 1-mashqdagi harakatlar kabi bajariladi, faqat arqon chap oyoq tashqa-risida osilib turadi.

Bu mashq 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.

3-mashq

Holat: 1-mashqdagi holat bilan bir xil bajariladi, faqat oyoqlar tanaga to'g'ri burchak hosil qiladi.

Bu mashq 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.

4-mashq

<i>Holat: 2-mashqdagi holat bilan bir xil bajariladi, faqat oyoqlar tanaga to'g'ri burchak hosil qiladi.</i>	
<i>Bu mashq 1-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

XI GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruhga qarang.
<i>Tinch holatda turish</i>	I guruhga qarang.

1-mashq

<i>Holat: III guruhning 1-mashqidagi holat bilan bir xil usulda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	VIII guruh, 5-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	VIII guruh, 6-mashqdagi «Birinchii» holati bilan bir xil usulda bajariladi.

«Birinchii» va «Ikkinchi» holatlarni o'quvchi arqonning tepasiga yetguncha yoki charchaguncha takrorlaydi. Shu nuqtadan keyin u yuqoriga chiqishga urinmasligi, balki quyidagi tartibda pastga tushishni boshlashi kerak.

<i>Uch</i>	Tana sekin tushiriladi, tepadagi qo'l bo'shatilib, u tezda pastga, arqon bo'ylab taxminan 12 dyuym pastroq joyga tushiriladi va yana boshqa qo'l bilan mahkam ushlanadi.
<i>To'rt</i>	«Uchinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.

«Uchinchi» va «To'rtinchi» holatlar oyoqlar yerga tegmaguncha takrorlanadi, so'ngra qo'llar yon tomonga tushiriladi va oldin aytilganidek Diqqat holatiga kelinadi.

<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.
----------------	----------------------------

2-mashq

<i>Holat: III guruhning 1-mashqidagi holat bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	IX guruh, 5-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	IX guruh, 5-mashq bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Uch</i>	IX guruh, 6-mashqdagi «Ikkinchi» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.

«Ikkinchi» va «Uchinchi» holatlarini o'quvchi arqonning tepasiga yetguncha yoki charchaguncha takrorlaydi. Shu nuqtadan keyin u yuqoriga chiqishga urinmasligi, balki quyidagi tartibda pastga tushishni boshlashi kerak.

<i>To'rt</i>	I-mashq bilan bir xil bajariladi; oyoqlar tanaga to'g'ri burchak hosil qiladi.
<i>Besh</i>	«To'rtinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.

«To'rtinchi» va «Beshinchi» harakatlari yerga yaqinlashguncha takrorlanadi, so'ng oyoqlar yerga qo'yilib, qo'llar yon tomonga tushiriladi va oldin aytilganidek Diqqat holatiga kelinadi.

<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

XII GURUH

<i>Sinf – saflan</i>	I guruhga qarang.
<i>Sinf – erkin</i>	I guruhga qarang.

1-mashq

<i>Holat: III guruhning 1-mashqdagi holat bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Tana tezda yuqoriga ko'tariladi va qo'llar yelka darajasidan o'tayotganda, ular bo'shatilib, tezda arqon bo'ylab yuqoriga siljiriladi va 12 dyuym (taxminan 30 cm) yuqorida arqon yana mahkam ushlanadi; oyoqlar to'g'ri holatda bo'lishi va arqonlar orasida osilib turishi kerak.
<i>Ikki</i>	Tana deyarli to'liq qo'llar cho'zilgan holatga tushiriladi.
<i>Uch</i>	«Birinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.

«Ikkinchi» va «Uchinchi» harakatlarini o'quvchi arqonning tepasiga yetguncha yoki charchaguncha takrorlaydi. Agar charchasa, u yuqoriga chiqishga urinmasligi, balki quyidagi tartibda pastga tushishi kerak.

<i>To'rt</i>	Tana tez yuqoriga ko'tarilib, qo'llar yarim bukilgan holatdan o'tayotganda arqon bo'shatiladi, ular arqon bo'ylab pastga siljiriladi va arqon yana taxminan 6 yoki 8 dyuym pastroq joydan mahkam ushlanadi.
<i>Besh</i>	Tana deyarli to'liq qo'llar cho'zilgan holatga tushiriladi.
<i>Olti</i>	«To'rtinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.

«Beshinchi» va «Oltinchi» holatlar oyoqlar yerga tekkuncha takrorlanadi, so'ng qo'llar yon tomonga tushirilib, oldin aytilganidek Diqqat holatiga kelinadi.

<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.
----------------	----------------------------

2-mashq

<i>Holat: III guruhning 1-mashqiga o'xshash bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	IX guruh, 1-mashqiga o'xshash bajariladi.
<i>Ikki</i>	1-mashqning «Birinchii» holatiga o'xshash bajariladi.
<i>Uch</i>	1-mashqning «Ikkinchi» holatiga o'xshash bajariladi.
<i>To'rt</i>	1-mashqning «Birinchii» holatiga o'xshash bajariladi.

«Uchinchi» va «To'rtinchi» holatlarini o'quvchi arqonning tepasiga yetguncha yoki charchaguncha takrorlaydi. Agar charchasa, u yuqoriga chiqishga urinmasligi, balki quyidagi tartibda pastga tushishi kerak.

<i>Besh</i>	1-mashqning «To'rtinchi» holatiga o'xshash bajariladi.
<i>Olti</i>	1-mashqning «Beshinchi» holatiga o'xshash bajariladi.
<i>Yetti</i>	1-mashqning «Oltinchi» holatiga o'xshash bajariladi.

«Oltinchi» va «Yettinchi» harakatlar oyoqlar yerga tekkuncha takrorlanadi, so'ng oyoqlar yerga qo'yiladi, qo'llar yon tomonga tushirilib, oldin aytilganidek Diqqat holatiga kelinadi.

<i>Keyingi</i>	I guruh, 1-mashqqa qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limga qarang.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Guruh mashg'uloti 51-bo'limga qarang.

II QISM. Q'IZ BOLALAR UCHUN MASHQLAR

GURUH BO'LIB BAJARILADIGAN MASHQLAR

Ta'riflar – I bo'limga qarang.

Umumiy qoidalar – I bo'limga qarang.

Sinf yoki Guruh mashqlari – I bo'limga qarang.

Guruh mashqlari I qismdagi bilan bir xil bo'ladi, ammo 6-bo'lim, 33-bo'lim, 41-bo'limning 3 va 4-bandlari, 43-bo'limning 2-bandi, 44-bo'lim, 45-bo'lim, 46-bo'lim, 47-bo'lim, 48-bo'lim, 49-bo'lim va 50-bo'limlar bundan mustasno.

KALISTENIK MASHG'ULOTLAR BIRINCHI MASHQLAR TO'PLAMI

<i>Saf – yig'il</i>	I bo'lim, Shakllanish usullari bo'limiga qarang.
---------------------	--



34-chizma

<i>Salomlashish</i>	«Salomlashish» buyrug'i aytilganda, iyak sekin pastga tushiriladi va gavda yengil oldinga egilib, bo'ksalarni orqaga torting. Shu bilan birga, o'ng oyoq orqaga tortiladi, o'ng oyoq barmoqlari chap oyoq tovonidan taxminan bir dyuym orqada joylashtiriladi. Tananing asosiy og'irligi o'ng oyoqqa tushiriladi, oyoqlar to'liq yerga tegib turiladi va tizzalar to'g'ri holatda saqlanadi.
<i>Diqqat</i>	«Diqqat» buyrug'i aytilganda, bu holatga juda tez emas, ozgina pauzadan keyin qaytiladi.

Ushbu to'plamdagi mashqlar uchun Birinchi to'plam, Kalistenik mashg'ulotlar, I bo'limiga qarang.

IKKINCHI MASHQLAR TO'PLAMI

<i>Saf – yig'il</i>	Ikkinchi mashqlar to'plami, Kalistenik mashg'ulotlar, I bo'limiga qarang.
<i>Salomlashish</i>	Birinchi mashqlar to'plamiga qarang.
<i>Diqqat</i>	Birinchi mashqlar to'plamiga qarang.

Ushbu to'plamdagi mashqlar uchun Ikkinchi to'plam, Kalistenik mashg'ulotlar, I bo'limiga qarang.

UCHINCHI MASHQLAR TO'PLAMI ^{1*}

<i>Saf – yig'il</i>	I bo'lim, Shakllanish usullari bo'limiga qarang.
<i>Salomlashish</i>	Birinchi mashqlar to'plamiga qarang.
<i>Diqqat</i>	Birinchi mashqlar to'plamiga qarang.

1-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llar musht qilib tugiladi va tezda yelka balandligigacha ko'tariladi, kaft orqa tomonga qaragan holda, tirsaklar esa tanaga yaqin ushlab turiladi.
<i>Ikki</i>	Tirsaklar tekis qilinib, qo'llar to'liq yuqoriga, bosh ustiga ko'tariladi.
<i>Uch</i>	Tirsaklar bukilib, qo'llar yelkalar balandligiga tushirilib, orqaga yo'naltiriladi va tirsaklar tanaga yaqinlashtiriladi.

^{1*} 125-betdagi izohga qarang.

<i>To'rt</i>	Tirsaklar tekislanadi va qo'llar Diqqat holatiga tushiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashq boshi qismida ko'rsatilgan holatga o'tiladi.



35-chizma

2-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llar musht qilinib, oldinga ko'tariladi, kaft pastga qaratilgan, tirsaklar esa yon tomonda tanaga yaqin turadi.
<i>Ikki</i>	Tirsaklar tekis qilinib, qo'llar oldinga cho'ziladi.
<i>Uch</i>	Tirsaklar bukilib, qo'llar yana oldinga, tanaga yaqin olib kelinadi.
<i>To'rt</i>	Tirsaklar tekis qilinib, qo'llar Diqqat holatiga tushiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

3-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Tirsaklar va bilaklar bukilib, barmoqlar yelkalariga olib kelinadi, yelkalar orqaga yo'naltiriladi.

<i>Ikki</i>	Tirsaklar tekis qilinib, chap qo'l bosh ustiga ko'tariladi, bosh barmoq orqaga, shu bilan birga, o'ng qo'l yon tomonga tushiriladi, bosh barmoq oldinga qaratiladi. Ko'zlar chap qo'lga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.
<i>Uch</i>	Tirsaklar va bilaklar bukilib, chap qo'l barmoqlari pastga tushiriladi, o'ng qo'l barmoqlari esa yuqoriga ko'tarilib, yelkalar oldiga olib kelinadi.
<i>To'rt</i>	Tirsaklar tekis qilinib, o'ng qo'l bosh ustiga ko'tariladi, bosh barmoq orqaga qaratilgan bo'ladi. Shu bilan birga, chap qo'l yon tomonga tushiriladi. Bosh barmoq oldinga, ko'zlar o'ng qo'lga qaraydi.
<i>Besh</i>	Tirsaklar va bilaklar bukilib, o'ng qo'l barmoqlari pastga tushiriladi, chap qo'l barmoqlari esa yuqoriga ko'tarilib, yelkalar oldiga olib kelinadi.
<i>Olti</i>	Tirsaklar tekis qilinib, ikkala qo'l ham bosh ustiga ko'tariladi.
<i>Yetti</i>	Tirsaklar va bilaklar bukilib, ikkala qo'l barmoqlari ham yelkalar oldiga olib kelinadi.
<i>Sakkiz</i>	Tirsaklar tekis qilinib, qo'llar Diqqat holatiga tushiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

4-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	3-mashqdagi «Birinchii» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	Tirsaklar tekis qilinib, chap qo'l chap tomonga cho'ziladi, bosh barmoq orqaga qaratilgan bo'ladi. Shu bilan birga, o'ng qo'l yon tomonga tushirilib, bosh barmoq oldinga qaratiladi.
<i>Uch</i>	3-mashqdagi «Uchinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>To'rt</i>	Tirsaklar tekis qilinib, o'ng qo'l o'ng tomonga cho'ziladi, bosh barmoq orqaga qaratilgan bo'ladi. Shu bilan birga, chap qo'l yon tomonga tushiriladi, bosh barmoq oldinga qaratiladi.
<i>Besh</i>	3-mashqdagi «Beshinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Olti</i>	Tirsaklar tekis qilinib, chap qo'l chap tomonga, o'ng qo'l esa o'ng tomonga cho'ziladi.
<i>Yetti</i>	3-mashqdagi «Yettinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Sakkiz</i>	3-mashqdagi «Sakkizinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

5-mashq

«Diqqat» holati. Eslatma: Mashqlar sekin bajarilishi kerak.	
<i>Bir</i>	Qo'llar butun uzunligi bo'ylab oldinga cho'zilib, tana yaqinida ushlaniadi, mushtlar ichkariga qaragan holda barmoq uchlari bir-biriga tegib turadi.
<i>Ikki</i>	Kiyimlarga tekkan holda, qo'llar yuz oldidan o'tkaziladi va bosh uzra ko'tariladi, barmoq uchlari bir-biriga tegib, pastga qarab boshga ham tegib turadi. Bosh barmoqlar ortga, tirsaklar orqaga tortilgan, yelkalar esa pastga tushiriladi.
<i>Uch</i>	Qo'llar yuqoriga ko'tariladi, tirsaklar to'liq yozilgan holda qo'llar tezda yuqoriga cho'ziladi, kaflar ichkariga qaraydi.
<i>To'rt</i>	Qo'llar qiya orqaga harakatlantiriladi va iloji boricha ko'krak oldinga chiqarilib, asta-sekin Diqqat holatiga qaytariladi.
<i>Besh</i>	Tirsaklar bukilmasdan, yelkalar orqaga yo'naltirilgan holda qo'llar yon tomondan yuqoriga ko'tariladi. Ular boshga tekkanda, kaflar oldinga, barmoqlar yuqoriga qaratiladi. Bosh barmoqlar o'zaro tutashib, chap bosh barmoq oldinda bo'ladi.
<i>Olti</i>	Qo'llar to'piqlarga tekkuncha oldinga egiladi, ular tizzalar bilan birga tekis holatda bo'ladi.
<i>Yetti</i>	Bosh barmoqlar tutashgan holda tana tik holatga qaytariladi, qo'llar to'g'ri ushlangan holda yana bosh uzra ko'tariladi.
<i>Sakkiz</i>	Qo'llar ajratilib, tirsaklar qiya orqaga harakatlantiriladi va yelkalar bilan bir chiziqqa kelguncha cho'ziladi. So'ngra qo'llar asta-sekin pastga tushirilib, Diqqat holatiga qaytariladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

6-mashq

«Diqqat» holati, lekin qo'llar oldinga ko'tarilgan, tirsaklar to'liq yozilgan va og'iz bilan bir chiziqda joylashadi; kaflar birlashtirilgan, bosh barmoqlar ko'rsatkich barmoqlarga yaqin turadi.	
<i>Bir</i>	Qo'llar tezda ajratilib, pastga qiya yo'nalishda orqaga tashlanadi; shu bilan birga gavda oldinga egilib, tana og'irligi oyoqlarning old qismiga o'tkaziladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar to'g'ri tutilgan holda, ular oldinga, og'iz bilan bir chiziqda va uzun qilib cho'ziladi. Kaflar bir-biriga tekkizilib, tovonlar esa yerga tushiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

7-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llar to'g'ri tutilgan holda, kaftlar mushtlanadi va oldinga, og'iz bilan bir chiziqqa ko'tariladi. Bosh barmoqlar yuqoriga qaratilgan, barmoqlar esa bir-biriga tegib turadi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar tezda ajratilib, yelkalar bilan bir chiziqda orqaga yo'naltiriladi, ularning tashqi tomoni orqaga qarab turadi.
<i>Uch</i>	Qo'llar oldindan orqaga aylantirilib, kerakli miqdorda takrorlanadi.
<i>To'rt</i>	Qo'llar yelkalar bilan bir chiziqda to'xtatiladi.
<i>Besh</i>	Qo'llar to'g'ri ushlanib, oldinga, ular og'iz bilan bir chiziqda ko'tariladi. Bosh barmoqlar yuqoriga qaratilgan, barmoqlar esa bir-biriga tegib turadi.
<i>Olti</i>	Diqqat holatiga qayting.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

8-mashq

<i>«Diqqat» holati, lekin chap qo'lning tirsagi bukilgan va yelka ustidan boshga ko'tariladi: qo'lning orqa tomoni orqaga qaratiladi.</i>	
<i>Bir</i>	Yelkalar orqaga tortiladi va chap qo'l orqadan oldinga qarab bosh atrofida aylantiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

9-mashq

<i>«Diqqat» holati, lekin o'ng qo'lning tirsagi bukilgan va yelka ustidan boshga ko'tarilgan: qo'lning orqa tomoni orqaga qaratiladi.</i>	
<i>Bir</i>	Yelkalar orqaga tortiladi va o'ng qo'l orqadan oldinga qarab bosh atrofida aylantiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

10-mashq

<i>«Diqqat» holati, lekin har ikkala qo'l tirsaklari bukilgan va yelkalardan bosh ustiga ko'tarilgan: chap qo'l oldinda, orqa tomoni esa orqaga qaragan.</i>	
<i>Bir</i>	Yelkalar orqaga tortiladi va qo'llar orqadan oldinga qarab bosh atrofida aylantiriladi, avval chap qo'ldan boshlab, so'ng o'ng qo'l bilan davom ettiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

11-mashq

<i>«Diqqat» holati, lekin qo'llar yelkalar bilan bir chiziqda ko'tarilgan, qo'l orqa tomoni pastga qaragan va barmoqlar ochilgan holatda bo'ladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llar aylantiriladi, ularning orqa tomoni yuqoriga qaratiladi va shu bilan birga kaftlar yopiladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar aylantiriladi, ularning orqa tomoni pastga qaratiladi va shu bilan birga kaftlar ochiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

12-mashq

<i>«Diqqat» holati, lekin qo'llarning tirsaklari bukilgan holda ko'tarilgan, kaftlar yopilgan va ko'krakka tegib turadi, qo'lning orqa tomoni oldinga qaratiladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l oldinga cho'ziladi, chap yelka oldinga buriladi, qo'lning orqa tomoni pastga qaraydi va bosh chap tomonga egiladi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'l yana ko'krakka olib kelinadi, yelkalar oldinga qarab tekislanadi.
<i>Uch</i>	O'ng qo'l oldinga cho'ziladi, o'ng yelka oldinga buriladi, qo'lning orqa tomoni pastga qaraydi va bosh o'ng tomonga egiladi.
<i>To'rt</i>	O'ng qo'l yana ko'krakka olib kelinadi, yelkalar oldinga qarab tekislanadi.
<i>Besh</i>	Ikkala qo'l oldinga cho'ziladi, yelkalar oldinga qarab tekislanadi, qo'lning orqa tomoni pastga qaraydi va bosh tik turadi.
<i>olti</i>	Ikkala qo'l yana ko'krakka olib kelinadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

13-mashq

<i>«Diqqat» holati, tik turib qo'llar musht qilingan holatda tirsakdan yuqoriga ko'tariladi. Kaftning orqa tomoni esa oldinga qaragan bo'ladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llarni yelka chizig'i bo'ylab tez harakatlantirilgan holda yelkalar orqaga tortiladi, bilaklar tik tutilib qo'llarning orqa qismini esa orqaga qaratiladi. Shu bilan birga, tovon uchida turib, gavda biroz yuqoriga ko'tariladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar oldinga birlashtirilib tovonlar yerga tushiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.



36-chizma

14-mashq



37-chizma

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	Chap oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, chap tizza to'piqqa perpendikulyar holatda bo'ladi, o'ng tizza esa tekis va mustahkam ushlab turiladi. Oyoqlar yerga tegib, tana tik holda saqlanadi. Bunday holatda yelka asta-sekin o'ng tomonga buriladi, shu bilan birga chap qo'l yelkadan baland ko'tarilib, tirsak va bilak bukiladi. Kaftning orqa tomoni yuqoriga qaratilib, barmoqlar uchi boshga deyarli tegib turadi. Iyak biroz ko'tarilib, ko'zlar yuqoriga va oldinga qaratiladi, o'ng qo'l esa o'ng oyoqning orqasida turadi.
<i>Ikki</i>	Chap oyoq bilan orqaga qadam tashlanadi, chap tizza to'piqqa perpendikulyar holatda bo'ladi, o'ng tizza esa tekis va mustahkam ushlab turiladi. Oyoqlar yerga tegib, tana tik holda saqlanadi. Bunday holatda yelka asta-sekin chap tomonga buriladi, shu bilan birga o'ng qo'l yelkadan baland ko'tarilib, tirsak va bilak bukiladi. Kaftning orqa tomoni yuqoriga qaratilib, barmoqlar uchi boshga deyarli tegib turadi. Iyak biroz ko'tarilib, ko'zlar yuqoriga va oldinga qaratiladi. Chap qo'l esa orqaga, chap oyoq ortida turadi
<i>O'zgarish</i>	I-mashqqa qarang.

15-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, o'ng tizza to'piqqa perpendikulyar holatda bo'ladi, chap tizza esa tekis va mustahkam tutiladi. Oyoqlar yerga tegib, gavda tik holatda saqlanadi. Shu bilan birga yelka asta-sekin chap tomonga buriladi, o'ng qo'l esa yelkadan yuqoriga ko'tarilib, tirsak va bilak bukiladi. Kaftning orqa tomoni yuqoriga qaratilib, barmoqlar uchi boshga deyarli tegib turadi. Iyak biroz ko'tarilib, ko'zlar yuqoriga va oldinga qaratiladi, chap qo'l esa chap oyoq ortida turadi.
<i>Ikki</i>	O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlanadi, o'ng tizza to'piqqa perpendikulyar holatda bo'ladi, chap tizza esa tekis va mustahkam ushlab turiladi. Oyoqlar yerga tegib, tana tik holda saqlanadi. Bunday holatda yelka asta-sekin chap tomonga buriladi, shu bilan birga o'ng qo'l yelkadan baland ko'tarilib, tirsak va bilak bukiladi. Kaftning orqa tomoni yuqoriga qaratilib, barmoqlar uchi boshga deyarli tegib turadi. Iyag biroz ko'tarilib, ko'zlar yuqoriga va oldinga qaratiladi chap qo'l esa chap oyoq ortida turadi.
<i>O'zgarish</i>	I-mashqqa qarang.

16-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l o'ng yelka ostiga olib kelinadi, bosh barmoq oldinga qaratilib, chap qo'l esa yelkadan baland ko'tariladi, tirsak va bilaklar bukilib, kaftning orqasini yuqoriga qaratiladi, barmoqlar uchi boshga tegib tursin, tana esa o'ng tomonga egilgan holatda bo'ladi.
<i>Ikki</i>	Chap qo'l chap yelka ostiga olib kelinadi, bosh barmoq oldinga qaratilib, o'ng qo'l yelkadan baland ko'tariladi, tirsak va bilaklar bukilib, kaftning orqasi yuqoriga qaratilgan holda, barmoqlar uchi esa deyarli boshga tegib turiladi, tana esa chap tomonga egilgan holatda bo'ladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

17-mashq



38-chizma

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	14-mashqdagi harakatlarda ko'rsatilganidek chap oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, qo'llarning orqa tomoni bel balandligida bir-biriga tegib turiladi.
<i>Ikki</i>	14-mashqdagi harakatlarda ko'rsatilganidek Chap oyoq bilan orqaga qadam tashlanadi. Shu bilan bir vaqtda qo'llar yuqoriga ko'tariladi va yuzga tegadigan qilib harakatlantiriladi. Keyin qo'llar boshdan balandroq ko'tarilib, yelka orqaga tortiladi. So'ngra qo'llar orqaga qiya holatda tushirilib, yelkalar bo'sh qo'yiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

18-mashq

«Diqqat» holati.	
<i>Bir</i>	15-mashqdagi harakatlarda ko'rsatilganidek o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, qolgan qismi 17-mashqdagi harakatlar bilan bir xil bo'ladi.
<i>Ikki</i>	15-mashqdagi harakatlarda ko'rsatilganidek o'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlanadi qolgan qismi 17-mashqdagi harakatlar bilan bir xil bo'ladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

19-mashq

«Ikkinchi holat», Birinchi mashqlar to'plamdagi 5-mashqdagi kabi, undan farqli ravishda chap oyoq yer yuzasidan to'rt dyuym ko'tarilgan bo'lib va tana og'irligi o'ng oyoqqa tushadi.

Eslatma: – Mashqlarni oldinga harakatlanmasdan bajariladi.

<i>Bir</i>	O'ng oyoq bilan chap oyog'ingizning old qismiga sakrab o'tilib va chap oyoqning old qismida bir marta sakraladi, o'ng oyoqni orqaga harakatlantirgan holda, tag qismi yer yuzasidan to'rt dyuym (10 cm) yuqorida bo'lishi kerak; o'ng oyoq o'ng tomonga, chap oyoq esa oldinga qaragan bo'ladi.
<i>Ikki</i>	Chap oyoq bilan o'ng oyoqning old qismiga sakrab o'tiladi va o'ng oyoqning old qismida bir marta sakrab, chap oyoqni oldinga harakatlantirganda, tag qismi yer yuzasidan to'rt dyuym (10 cm) yuqorida bo'lishi lozim; o'ng oyoq o'ng tomonga, chap esa oldinga qaragan bo'ladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

20-mashq

«Ikkinchi holat» – Birinchi to'plam, 2-mashq harakatlaridagidek bir xil bajariladi, faqat undan farqli ravishda o'ng oyoq yer yuzasidan to'rt dyuym (10 cm) ko'tarilgan bo'lib, tana og'irligi chap oyoqqa tushadi.

Eslatma: – Mashqlarni oldinga harakatlanmasdan bajariladi.

<i>Bir</i>	Chap oyoq bilan o'ng oyoqning old qismiga sakrab o'tilib va o'ng oyoqning old qismida bir marta sakraladi, chap oyoqni orqaga harakatlantirgan holda, tag qismi yer yuzasidan taxminan to'rt dyuym (10 cm) yuqorida ushlanadi, chap oyoq chap tomonga, o'ng esa oldinga qaratiladi.
------------	---

<i>Ikki</i>	O'ng oyoq bilan chap oyoqning old qismiga sakrab va chap oyoqning old qismida bir marta sakraladi, o'ng oyoqni oldinga siljitib, tag qismi yer yuzasidan taxminan to'rt dyuym (10 cm) yuqorida bo'ladi; chap oyoq chap tomonga, o'ng oyoq esa oldinga qaragan holatda bo'ladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

21-mashq

Holat: Birinchi to'plamning 4-mashqdagi «Birinchi holat»ga o'xshash, faqat chap oyoq o'ng oyoqning chap tomoniga taxminan o'n ikki dyuym (30 cm) masofada bo'lib va yer yuzasidan taxminan to'rt dyuym (10 cm) ko'tarilgan bo'lishi kerak.

Eslatma: Mashqlarni oyoqlarni birlashtirmasdan bajariladi.

<i>Bir</i>	O'ng oyoqqa tayanib chap oyoqning old qismiga sakrab o'tiladi, shu oyoqda bir marta sakrab, o'ng oyoqni yon tomonga harakatlantirilib, tag qismini yer yuzasidan to'rt dyuym (10 cm) balandlikda ushlanadi. Oyoqlar yo'nalishi boshlang'ich holatdagidek qoladi.
<i>Ikki</i>	Chap oyoqqa tayanib, o'ng oyoqning old qismiga sakrash talab etiladi. So'ng, shu oyoqda bir marta sakrab, chap oyoq yon tomonga harakatlantiriladi. Uning tag qismi yer yuzasidan to'rt dyuym (10 cm) balandlikda bo'ladi. Oyoqlarning yo'nalishi esa boshlang'ich holatdagidek saqlanadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

22-mashq

«Ikkinchi holat», Birinchi to'plam, 5-mashq harakatlaridagidek bir xil bajariladi, faqat bunda chap oyoq yerdan taxminan to'rt dyuym baland ko'tarilgan bo'ladi.

Eslatma: Mashqlarni oyoqlarni oldinga harakatlantirgan holda bajariladi.

<i>Bir</i>	O'ng oyoqqa tayanib, chap oyoqning old qismida muvozanat saqlanadi, so'ng chap oyoqda bir marta sakrab, taxminan uch dyuym (8 cm) oldinga siljigandan so'ng, o'ng oyoqni orqaga harakatlantirib, tag qismini yer yuzasidan to'rt dyuymcha (10 cm) balandda ushlab turiladi. O'ng oyoq o'ng tomonga, chap oyoq esa oldinga yo'naltiriladi.
<i>Ikki</i>	Chap oyoqqa tayanib o'ng oyoqning old qismida muvozanat saqlanadi, so'ngra o'ng oyoqni chap oyoq turgan joyga qo'yib uning old qismida bir marta sakraladi, taxminan uch dyuym (8 cm) oldinga siljigandan so'ng, chap oyog'ni oldinga harakatlantirib, tag qismini yerdan to'rt dyuymcha (10 cm) balandlikda ushlab turiladi. O'ng oyoq o'ng tomonga, chap oyoq esa oldinga yo'natirilgan bo'ladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

23-mashq

Holat – 21-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda bajariladi.

Eslatma: Chap tomonni yopish.

<i>Bir</i>	O'ng oyoqdan chap oyoqning old qismiga o'tiladi va muvozanat saqlanadi. Chap oyoqning old qismida bir marta sakrab, o'ng oyoq taxminan uch dyuym (8 cm) o'ng tomonga siljiriladi. Tovonlar yerga tegmasligi, taxminan to'rt dyuym (10 cm) balandlikda bo'lishi lozim. Oyoqlarning yo'nalishi esa boshlang'ich holatdagidek saqlanadi.
<i>Ikki</i>	Chap oyoqdan o'ng oyoqning old qismiga o'tiladi. O'ng oyoq chap oyoq bo'shatgan joyga qo'yilib, uning old qismida bir marta sakraladi. Keyin chap oyoq taxminan uch dyuym (8 cm) oldinga siljiriladi, tovon qismi esa yerga tegmasligi va taxminan to'rt dyuym (10 cm) balandlikda bo'lishi kerak. Oyoqlarning yo'nalishi boshlang'ich holatdagidek saqlanadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

24-mashq

Holat – «Birinci holat»dagi kabi bajariladi, lekin o'ng oyoq chap oyoqdan taxminan o'n ikki dyuym (25 cm) o'ng tomonda va yerdan to'rt dyuym (10 cm) baland ko'tarilgan bo'lishi kerak.

Eslatma: O'ng tomonni yopish.

<i>Bir</i>	Chap oyoqdan o'ng oyoqning old qismiga o'tib muvozanatni saqlang va o'ng oyoqning old qismida bir marta sakrab, chap oyoqni taxminan uch dyuym yaqinlashtiring va uni o'ng tomonga siljiting, tovonlar esa yerga tegmasligi, taxminan to'rt dyuym balandlikda bo'lishi lozim. Oyoqlarning yo'nalishi boshlang'ich holatdagidek qoladi.
<i>Ikki</i>	O'ng oyoqdan chap oyoqning old qismiga o'ting, chap oyog'ingizni o'ng oyoq bo'shatgan joyga qo'ying va uning old qismida bir marta sakrang. Keyin chap oyoqni taxminan uch dyuym oldinga siljiting, tovon qismi esa yerga tegmasligi taxminan to'rt dyuym balandlikda bo'lishi kerak. Oyoqlar yo'nalishi boshlang'ich holatdagidek qolsin.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

25-mashq

«Ikkinchi holat» – 1-bo'limagi 5-mashqdagi harakat bilan bir xil bajariladi, faqat o'ng oyoq yerdan taxminan to'rt dyuym ko'tarilgan bo'lishi kerak.

Eslatma: Orqaga harakatlanish.

<i>Bir</i>	Chap oyoqdan o'ng oyoqning old qismiga sakrab, o'ng oyoqning old qismida bir marta sakraladi, taxminan uch dyuym (8 cm) orqaga harakatlantirib, chap oyoqni oldinga siljiriladi. O'ng oyoqning tag qismi taxminan to'rt dyuym (10 cm) balandlikda bo'lib, yerga tegmasligi lozim. O'ng oyoq o'ng tomonga, chap oyoq esa oldinga qaragan holda turadi.
<i>Ikki</i>	O'ng oyoqdan chap oyoqning old qismiga sakrab chap oyoqni o'ng oyoq bo'shatgan joyga qo'yib va uning old qismida bir marta sakraladi, taxminan uch dyuym orqaga chekinib, o'ng oyoqni orqaga silkitib harakatlantirib, tag qismi esa taxminan to'rt dyuym (10 cm) balandlikda ushlab turiladi. O'ng oyoq o'ng tomonga, chapi esa oldinga qaragan bo'ladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

26-mashq

«Ikkinchi holat», 1-bo'limdagi 2-mashqdagi harakat bilan bir xil bajariladi, faqat o'ng oyoq yerdan taxminan to'rt dyuym ko'tarilgan bo'ladi.

Eslatma: Oldinga harakatlanish.

<i>Bir</i>	Chap oyoqdan o'ng oyoqning old qismiga sakraladi, o'ng oyoqning old qismida bir marta sakrab, taxminan uch dyuym oldinga siljiriladi, shu bilan birga chap oyoqni orqaga yo'naltirilib tag qismi taxminan to'rt dyuym balandlikda bo'lishi, yerga tegmasligi kerak. O'ng oyoq o'ng tomonga, chapi esa oldinga qaragan holda turadi.
<i>Ikki</i>	O'ng oyoq bilan chap oyoqning old qismiga sakraladi, so'ng chap oyoq ehtiyotkorlik bilan o'ng oyoq bo'shatgan joyga qo'yiladi. Chap oyoqning old qismida bir marta sakrab, taxminan uch dyuym (8 cm) oldinga suriladi. Shu bilan birga, o'ng oyoq oldinga harakatlantirilib, tag qismi yer yuzasidan taxminan to'rt dyuym (10 cm) yuqorida ushlanadi. Natijada, chap oyoq chap tomonga yo'naltirilgan, o'ng oyoq esa oldinga qaratilgan holda joylashadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

27-mashq

Bu mashq 24-mashq harakatlari bilan bir xil bajariladi.

28-mashq

Bu mashq 23-mashq harakatlari bilan bir xil bajariladi.

29-mashq

«Ikkinchi holat», birinchi to'plamdagi 2-mashq harakatlari bilan bir xil bajariladi, faqat chap oyoq yerdan to'rt dyuym ko'tarilgan bo'ladi.

Eslatma: Orqaga harakatlanish.

<i>Bir</i>	O'ng oyoqdan chap oyoqning old qismiga sakrash amalga oshiriladi. So'ng, chap oyoqning old qismida bir marta sakrab, tanani taxminan uch dyuym (8 cm) orqaga siljiriladi. Shu bilan birga, o'ng oyoq oldinga harakatlantirilib, uning tag qismi yer yuzasidan taxminan to'rt dyuym balandlikda tutiladi. Chap oyoq chap tomonga, o'ng oyoq esa oldinga yo'nalgan holda qolishi zarur.
<i>Ikki</i>	Chap oyoqdan o'ng oyoqning old qismiga sakraladi, so'ng o'ng oyoq chap oyoq bo'shatgan joyga qo'yiladi. O'ng oyoqning old qismida bir marta sakrab, taxminan uch dyuym (8 cm) orqaga harakatlanadi. Shu bilan birga, chap oyoq orqaga silkitilib, tag qismi taxminan to'rt dyuym (10 cm) balandlikka ko'tariladi. Harakat yakunida chap oyoq chap tomonga, o'ng oyoq esa oldinga qaratilgan holda joylashadi.

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Salomlashish</i>	I guruhga qarang.
<i>Diqqat</i>	I guruhga qarang.
<i>Sinf – oldinga</i>	1-qism, shakllanish usullariga qarang.
<i>Salomlashish</i>	I guruhga qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Sinf o'ng tomonga buriladi.
<i>Sinf – tarqal</i>	1-qism, shakllanish usuliga qarang.

GIMNASTIKA

YENGIL GANTEL BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR TO'PLAMI

<i>Sinf – yig'il</i>	Shakllanish usullari 1-qismga qarang.
----------------------	---------------------------------------

<i>«Diqqat» holati – gantellar qo'lda ushlab turiladi.</i>	
Salomlashish	Birinchi to'plam, Kalistenik mashg'ulotlar bo'limiga qarang.
<i>Diqqat</i>	Birinchi to'plam, Kalistenik mashg'ulotlar bo'limiga qarang.

Mashqlar: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 va 10. Yengil gantel mashqlari bo'limi, I-qismga qarang.

11-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'lni o'ng yelka ostiga olib borib, bosh barmoq oldinga qaratilgan holda tutish kerak, chap qo'lni yelkadan chap tomonga iloji boricha yuqoriga ko'tarib, qo'lni to'g'ri holatda, bosh barmoq oldinga qaratilgan holda tutib, tana o'ng tomonga egiladi.
<i>Ikki</i>	Chap tirsak va bilakni bukib, chap qo'lni yelka ostiga olib borib, bosh barmoq oldinga qaratilgan bo'lishi kerak, o'ng qo'lni to'g'rilab, yelkadan o'ng tomonga iloji boricha yuqoriga ko'tarib, qo'lni to'g'ri holatda, bosh barmoq oldinga qaratilgan holda tutib turiladi, tana chap tomonga egiladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashq boshida berilgan holatga o'tiladi.

12-mashq uchun I qism, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

3-mashq uchun, I qism, 14-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

14-mashq uchun, I qism, 18-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

15-mashq uchun, I qism, 19-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

16-mashq uchun, I qism, 20-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

17-mashq uchun, I qism, 21-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

18-mashq uchun, I qism, 22-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

19-mashq uchun, I qism, 26-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

20-mashq uchun, I qism, 27-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

21-mashq uchun, I qism, 28-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

22-mashq uchun, I qism, 29-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 23-mashq uchun, I qism, 30-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 24-mashq uchun, I qism, 31-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 25-mashq uchun, I qism, 44-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 26-mashq uchun, I qism, 45-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 27-mashq uchun, I qism, 46-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 28-mashq uchun, I qism, 47-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 29-mashq uchun, I qism, 48-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 30-mashq uchun, I qism, 49-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 31-mashq uchun, I qism, 50-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 32-mashq uchun, I qism, 51-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.
 33-mashq uchun, I qism, 52-mashq, Yengil gantel mashqlari bo'limiga qarang.

34-mashq



39-chizma

«Diqqat» holati, qo'llar tirsak va bilaklar bukilgan, gantellar qo'litiq ostida va tanaga tegib turadigan holatda bo'ladi.

<i>Bir</i>	Tirsaklar va bilaklar to'g'ri holatda bo'lib, gantellar tashqariga va yuqoriga ko'tariladi, qo'llar yelka bilan bir chiziqda bo'lguncha. Kaftlar tepaga qarab turadi. Keyin qo'llar aylantiriladi, orqa tomonlar pastga qaratilib, tirsaklar bukiladi, gantellar yelkalarga tekizilib olib kelinadi. Shundan so'ng, oyoqlarning old qismiga tayanib, ko'tarilish va tushish harakati bajariladi.
------------	--

<i>Ikki</i>	Tirsak va bilaklar to'g'rilanib, gantellar sekinlik bilan tashqariga siljiriladi. Qo'llar yelka bilan bir chiziqda bo'lishi, kaftlarning orqasi pastga qarashi kerak. So'ngra, qo'llar aylantirilib, kaftlarning orqasi yuqoriga qaraydi, tirsak va bilaklar bukilib, gantellar qo'ltiq ostiga tegadigan qilib olib kelinadi. Oyoq uchida ko'tarilib, asta pastga tushiladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, keyingi mashq boshida berilgan holatga o'tiladi.

35-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i> <i>Eslatma: Mashqlar sekin bajarilsin.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'llarni aylantirib, gantellar tananing old qismidan kiyimga tegadigan qilib olib kelinadi; qo'llarning orqa tomoni yuqoriga qaratilgan bo'ladi.
<i>Ikki</i>	Qo'llar to'g'ri holatda gantellar birga ushlanib, bosh uzra yuqoriga ko'tariladi; qo'llarning orqa tomoni orqaga qaratiladi.
<i>Uch</i>	Gantellarni birga ushlanib aylantiriladi, qo'llarning orqa tomoni yuqoriga qaratilib, tirsaklar biroz bukiladi gantellar esa boshdan yuqoriroq qilib ushlanadi.
<i>To'rt</i>	Gantellar yuqoriga ko'tarilib, qo'llar orqaga qiya holatda cho'ziladi, ular yelkalar bilan bir chiziqda bo'ladi, asta-sekin boshlang'ich «Diqqat» holatiga qaytiladi. Ushbu harakatlar imkon qadar ko'kraklar yuqoriga ko'tarilgan holda bajarilishi lozim.
<i>Besh</i>	Kaftlar va gantellar orqaga qaratilib, qo'llar to'liq cho'zilgan holda gantel boshdan yuqoriroq qilib ushlanadi.
<i>Olti</i>	Tizzalar va qo'llarni tekis tutib, toki gantel yerga, oyoqlar oldiga tegmaguncha egiladi.
<i>Yetti</i>	Gantellarni yerga qo'yib, qo'llar birlashtiriladi, bosh barmoq old tomonga qaratiladi, chap bosh barmoq esa oldinga qaragan bo'ladi, so'ng qo'llarni to'g'ri ushlanib, asta-sekin tik turiladi va qo'llar boshdan yuqoriga ko'tariladi.
<i>Sakkiz</i>	Qo'llarni orqaga qiya holatda ochilib, yelkalar bilan bir chiziqqa kelguncha cho'ziladi. Keyin, asta-sekin boshlang'ich «Diqqat» holatiga qaytiladi. Ushbu harakatlar imkon qadar ko'kraklar yuqoriga ko'tarilgan holda bajariladi.
<i>To'qqiz</i>	Kaftlarni orqaga qaratib, bosh barmoqlarni orqaga harakatlantirib, qo'llarni to'g'ri tutib, gantelni boshingiz uzra yuqoriga ko'taring, barmoqlar yuqoriga qaragan holda, chap bosh barmoq oldinda bo'ladi.

<i>O'n</i>	Tizzalar va qo'llarni tekis tutib, qo'llar toki gantelga tegmaguncha pastga egiladi.
<i>O'n bir</i>	Gantellarni birlashtirib, kaftlar oldinga qaratiladi. Gavda holati tik bo'lib, qo'llarni to'g'ri tutilib, gantellar boshdan yuqoriga ko'tariladi.
<i>O'n ikki</i>	Gantellarni ajratib, qo'llarni yelkalar bilan bir chiziqda orqaga qiya holatda harakatlantirib, so'ng ularni asta-sekin dastlabki «Diqqat» holatiga qaytariladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i berilganda, keyingi mashq boshida berilgan holatga o'tiladi.

36-mashq



40-chizma

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	Chap oyoqni oldinga siljitib, o'ng oyoq esa orqa tomonga aylana shaklida harakatlantiriladi va chap tizzaning ichki qismi o'ng tizzaga tegib turadigan qilib bukiladi. Chap oyoqning uchini yerga qo'yib o'ng oyoqning ichki qismi bilan bir chiziqqa moslanadi, chap qo'l bukilib, gantelni ko'krakka yaqin olib kelinadi va uning yuqori qismini o'ng yelkaga tegib turishi kerak. O'ng qo'lni ham tirsakdan bukilib, gantelni orqaga, ya'ni tananing orqa qismiga olib boriladi.
<i>Muvozanat</i>	Mana shu holatda sakkizgacha sanab muvozanat saqlanadi.

<i>Ikki</i>	Chap oyoqni oldinga siljitib, o'ng oyoqni orqaga aylana shaklida harakatlantiriladi va chap tizzaning ichki qismi o'ng tizzaga tegib turadigan qilib bukiladi. Chap qo'l tekis tutlib gantelni pastga tushiriladi, so'ng uni aylana shaklida orqaga harakatlantirib, tirsak bukiladi; keyin xuddi shu harakatni o'ng qo'l bilan bajariladi, o'ng qo'lni tekis qilib, gantelni pastga tushirilib, tirsakni bukiladi, gantel tananing ko'krak yaqin qilib ushlanib; yuqori qismi chap yelkaga tegib turiladi.
<i>Muvozanat</i>	Mana shu holatda sakkizgacha sanab muvozanat saqlanadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i berilganda, keyingi mashq boshida berilgan holatga o'tiladi.

37-mashq

36-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda, faqat «Birinchi» va «Ikkinchi» harakatlar orasi to'xtalishsiz bajariladi.

38-mashq

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng oyoqni oldinga va chap tomonga harakatlantirib, o'ng tizza bukiladi, shunda o'ng oyoqning ichi chap tizzaga tegib turadi, o'ng oyoq uchi esa chap oyoq uchi bilan bir chiziqda yerga tegib tursin. Shu bilan birga, o'ng qo'lni tirsakdan bukib va gantelni ko'krakka yaqin holatda ushlanib, uning yuqori qismi chap yelkaning old tomoniga tegib turiladi. So'ngra chap qo'lni tirsak qismidan bukib va gantelni orqaga bel sohasiga yaqin olib kelinadi.
<i>Muvozanat</i>	Shu holatda sakkizgacha sanab muvozanat saqlanadi.
<i>Ikki</i>	O'ng oyoqni oldinga va chap tomonga harakatlantirib, chap tizza bukiladi, shunda o'ng oyoqning ichi chap tizzaga tegib turadi, o'ng oyoq uchi esa chap oyoq uchi bilan bir chiziqda yerga tegib tursin. Shu bilan birga, chap qo'lni tirsakdan bukib va gantelni ko'krakka yaqin holatda ushlanib, uning yuqori qismi chap yelkaning old tomoniga tegib turiladi. So'ngra chap qo'lni tirsak qismidan bukib va gantelni orqaga bel sohasiga yaqin olib kelinadi.
<i>Muvozanat</i>	Shu holatda sakkizgacha sanab muvozanat saqlanadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i berilganda, keyingi mashq boshida berilgan holatga o'tiladi.

39-mashq

38-mashq harakatlari bilan bir xil tarzda, faqat «Birinchi» va «Ikkinchi» harakatlari orasi to'xtalishsiz bajariladi.

<i>«Diqqat» holati.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Birinchi bo'lim, Kalistenik mashg'ulotlarga qarang.
<i>Diqqat</i>	Birinchi bo'lim, Kalistenik mashg'ulotlarga qarang.
<i>Saf – oldinga</i>	I qism, Shakllanish usuliga qarang.
<i>Salomlashish</i>	Birinchi bo'lim, gimnastika kalistenik mashg'ulotlarga qarang.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Sinf o'ng tomonga buriladi.
<i>Sinf – tarqal</i>	I qism, Shakllanish usuliga qarang.

GIMNASTIKA CHO'QMORI BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR TO'PLAMI

Sanab adog'iga yetib bo'lmaydigan kombinatsiyalar orqali badiiy gimnastika cho'qmorlarini aylantirish san'ati yaratilishi mumkin. Harakatlarning nafisligi, she'riy va ritmik xususiyati, ayniqsa musiqa bilan hamohang bajarilganda, jismoniy faollik bilan birgalikda aqliy qobiliyatlarni ham rivojlantiradi. Ushbu mashq, ayniqsa, tananing yuqori qismiga mukammal jismoniy yuklama berib, tana harakatlarini muvozanatlashtirish va holatni tik ushlab yurish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Bularning barchasi, ayniqsa, ayollar uchun juda mos keladigan mashq hisoblanadi.

Oila davrasida ovoz chiqarib kitob o'qish va samimiy suhbat sof zavq bag'ishlaydi, pianinoda chalinadigan kuy, duet holda aytilgan qo'shiqlar bilan uni yanada boyitish mumkin. Badiiy gimnastika cho'qmorlarini aylantirish «Holatlar», «Doiralar» va «Ellipslar»dan ham iborat bo'lib, ular keyingi o'rinlarda tasvirlanadi. Bundan tashqari, boshqa harakatlar ham mavjud.

Cho'qmorlar o'ng yoki chap qo'lda (O'.Q. yoki Ch.Q.) bo'lishiga qarab, sak-kiz xil holati mavjud. Doiralar «Maksimal» va «Minimal» doiralarga bo'linadi. Ellipslar esa «Yuqori» va «Pastki» ellipslarga ajratiladi. Har bir mashq guruhini keyingi mashqqa o'tishdan oldin yaxshilab o'rganish kerak. Har bir guruhni to'liq o'rganib chiqqandan so'ng keyingi mashqni bajartirish lozim.

Har bir guruhdagi mashqlarni 2, 3, 4, 6, 8, 9, 12 yoki 16 marta takrorlash kerak, keyin esa navbatdavisiga o'tish maqsadga muvofiqdir. Barcha o'quvchilar

yetakchining ritmiga mos harakat qilishadi. «O'zgarish» buyrug'i berilganda, tayoqcha navbatdagi holatga o'tishi kerak, nojo'ya harakatlarni bajarmaslik lozim.

Tovonlar juftlangan holatda bo'lishi kerak, chunki oyoqlarni ochish noqulay va yoqimsiz ko'rinadi. Gavda iloji boricha tebranib turgan holatda bo'lib, oldinga yoki orqaga egilish yoki burilishga yo'l qo'yilmaydi.

O'quvchilarni kitobda berilgan kombinatsiyalar bilan cheklanib qolmasdan, yangi kombinatsiyalar yaratishga undash ham maqsadga muvofiqdir. Gimnastika chiqishlari va cho'qmorlarini aylantirish har doim musiqa bilan hamohang bo'ladi.

HOLATLAR

«Birinci holat» (O'.Q. – o'ng qo'l bilan) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat gimnastika cho'qmori o'ng qo'lda ushlanib, pastga qarab osilib turadi, qo'lning orqa tomoni o'ng tomonga qaratilgan, to'rtinch barmoq esa tayoqchanning tutqich qismida joylashadi (48-rasmga qarang).

«Birinci holat» (Ch.Q. – chap qo'l bilan). Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap qo'lda gimnastika cho'qmori ushlanib, pastga qarab osilib turadi. Qo'lning orqa tomoni chapgga qaraydi, to'rtinchi barmoq tayoqchanning tutqich qismida joylashgan bo'ladi.

«Ikkinchi holat» (O'.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat o'ng tirsak biroz bukilgan, qo'l yuz bilan bir tekislikda bo'lib va o'ng tomonga qaratilgan bo'ladi, tayoq vertikal holatda ushlanib, tutqichi esa pastga qaratiladi (41-chizmaga qarang).

«Ikkinchi holat» (Ch.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap tirsak biroz bukilgan, qo'l yuz bilan bir tekislikda bo'lib, chap tomonga qaratilgan bo'ladi, tayoq vertikal holatda ushlanib, tutqichi pastga qaratiladi.

«Uchinchi holat» (O.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat o'ng bilak oldinga ko'tarilgan; tirsak tanaga yaqin va tayoq vertikal holatda ushlanadi, tutqich qismi pastga qaratiladi (42-chizmaga qarang).

«Uchinchi holat» (Ch.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap bilak oldinga ko'tarilgan; tirsak tanaga yaqin va tayoq vertikal holatda, tutqich qismi pastga qaratiladi.

«To'rtinchi holat» (O'.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat o'ng qo'l yelkalarga parallel ravishda to'g'ri uzatilgan; tayoq gorizontol holatda o'ng tomonga qaratilgan bo'ladi (43-chizmaga qarang).

«To'rtinchi holat» (Ch.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap qo'l yelkalarga parallel ravishda oldinga uzatilib; tayoq gorizontol holda chap tomonga qaratiladi.

«Beshinchi holat», (O'.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat o'ng qo'l oldinga yelka balandligiga qadar ko'tarilgan; tayoq gorizontal holda oldinga qaratiladi (44-chizmaga qarang).

«Beshinchi holat» (Ch.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil, faqat chap qo'l oldinga yelka bilan teng balandlikda ko'tarilgan; tayoq gorizontal holda oldinga qaragan bo'ladi.

«Oltinchi holat» (O'.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat o'ng qo'l tirsak qismidan bukilib yuzning pastki qismi oldida joylashadi, kaft va tayoq chap yelkaning ustida; tayoq vertikal holatda ushlagichi pastga qaragan bo'ladi (45-rasmga qarang).

«Oltinchi holat» (Ch.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap qo'l tirsak qismidan bukilgan va yuzning pastki qismi oldida joylashgan, kaft va tayoq o'ng yelkaning ustida; tayoq vertikal, ushlagichi pastga qaratilgan bo'ladi.

«Yettinchi holat» (O'.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat o'ng qo'l tirsakdan bukilgan, kaft va tayoq chap yelka ostida joylashgan; tayoq vertikal, ushlagichi yuqoriga qaratilgan, chap qo'l esa gorizontal holda oldinga yo'nalgan (46-rasmga qarang).

«Yettinchi holat» (Ch.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap qo'l tirsakdan bukilgan, kaft va tayoq o'ng yelka ostida joylashgan; tayoq vertikal, ushlagichi yuqoriga qaratilgan, o'ng qo'l esa gorizontal holda oldinga yo'nalgan.

«Sakkizinchi holat» (O'.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat o'ng qo'l tirsakdan biroz bukilgan va tananing oldida chap tomonga diagonal yo'nalishda joylashgan, kaft yuz bilan bir xil balandlikda; tayoq gorizontal holatda bo'lsin (47-rasmga qarang).

«Sakkizinchi holat» (Ch.Q.) – Bu holat «Diqqat» holati bilan bir xil tarzda bajariladi, faqat chap qo'l tirsakdan biroz bukilgan va tana oldida o'ng tomonga gorizontal holatda bo'lsin.

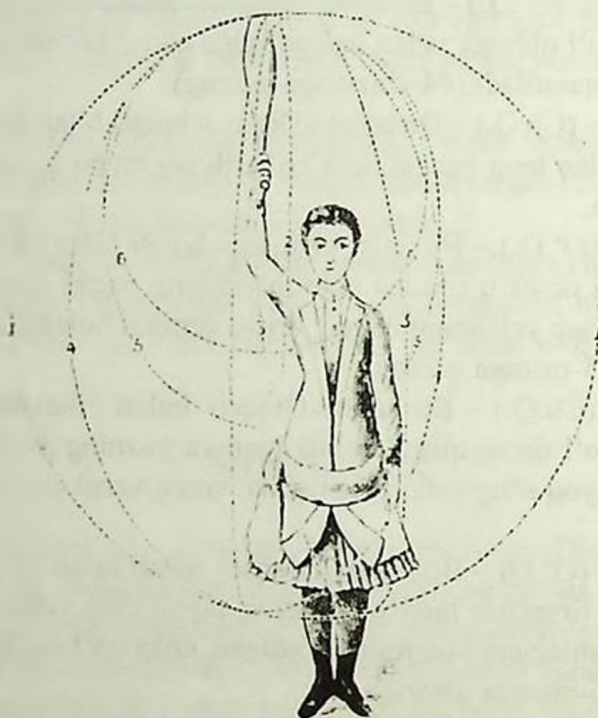
I GURUH

Sinf – yig'il	I-qism, shakllanish usullariga qarang.
---------------	--

«Birinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.

Salomlashish	I-qism, Kalistenik mashg'ulotlarga qarang.
--------------	--

Eslatma: Ikkinchi holatda maksimal doiralar va yuqori ellipslar.



41-chizma

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmorini o'ng tomonga, pastga va chapga harakatlantirilsin, qo'llar to'g'ri turadi, tayoqcha oldinga chiqqanda esa tirsak biroz bukiladi, tayoq va qo'l bilan aylanani davom ettirib chap tomonga, yuqoriga va o'ng tomonga harakatlantiriladi, tayoq tana yonidan o'tayotganda, qo'l asta-sekin to'g'rilanadi va doira to'liq tugallangandan so'ng qo'l hamda tayoqcha boshlang'ich holatga qaytadi (1,1 41-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, cho'qmor aylanishni tugatgach, o'ng qo'l oldinga, chap tomonga olib borilib, tirsak biroz bukiladi, tayoqcha esa tik holda bo'ladi. Tayoqchanning ushlagich qismi taxminan ikki-uch dyuym qo'lda sirpanib, so'ngra chap qo'l ko'tariladi va tayoqcha dastasini o'ng qo'l bilan ushlab, o'ng, so'ng yon tomonga tushiriladi va keyingi mashq boshida berilgan holatga o'tiladi.

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi

<i>«Ikkinchi holat» – Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmorini chap tomonga, pastga va o'nga harakatlantirilib, qo'llar to'g'ri turadi, tayoqcha oldinga chiqqanda esa tirsak biroz bukiladi, tayoq va qo'l bilan aylanani davom ettirib chap tomonga, yuqoriga va o'ng tomonga harakatlantiriladi, tayoq tana yonidan o'tayotganda, qo'l asta-sekin to'g'rilanadi va doira to'liq tugallangandan so'ng qo'l hamda tayoqcha boshlang'ich holatga qaytadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, cho'qmor aylanishni tugatgach, o'ng qo'l oldinga, chap tomonga olib borilib, tirsak biroz bukiladi, tayoqcha esa tik holda bo'ladi. Tayoqchani ushlagich qismi taxminan ikki-uch dyuym qo'lda sirpanib, so'ngra chap qo'l ko'tariladi va tayoqcha das-tasini o'ng qo'l bilan ushlab, o'ng, so'ng yon tomonga tushiriladi va keyingi mashq boshida berilgan holatga o'tiladi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmorini va qo'lni, tirsak biroz egilgan holda chap tomonga pastga tushiriladi, so'ng tirsakni to'g'irlanib, qo'l o'ng tomonga, yuqoriga va yana chap tomonga harakatlantirgan holda boshlang'ich holatga qaytiladi (1, 1 41-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, O'ng qo'l bilan bajariladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmorini, tirsakni biroz eggan holda o'ng tomonga pastga tushiriladi, keyin tirsakni to'g'rilab, qo'lni chap tomonga, yuqoriga va yana o'ng tomonga harakatlantirilib boshlang'ich holatga qaytiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, Chap qo'l bilan bajariladi.

3-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'lni ichki tomonini oldinga qaratgan holda to'g'ri tutib, tayoqcha va qo'l oldinga harakatlantiriladi. So'ng uni o'ng tomondan orqaga, yuqoriga va yana oldinga ko'tarib, boshlang'ich holatga qaytiladi (2, 2 41-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, O'ng qo'l bilan bajariladi.

3-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'lining teskari tomonini oldinga qaratib to'g'ri tutiladi, tayoqcha va qo'lni oldinga va pastga harakatlantirib, keyin uni chap tomondan orqaga, yuqoriga va yana oldinga ko'tarib boshlang'ich holatiga qaytiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>Chap qo'l bilan bajariladi.</i>

4-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l chap tomonga qaratilib, tayoqcha va qo'lni to'g'ri ushlanadi, daslab orqaga, so'ng pastga tushiriladi. Qo'l o'ng tomondan old tomonga harakatlantirilib yuqoriga ko'tariladi hamda boshlang'ich holatga qaytiladi. (2,2 41-chizmaga qarang.)
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>

4-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'lni o'ng tomonga qaratib, tayoqcha va qo'lni to'g'ri ushlab orqaga harakatlantiriladi, shu asosda pastga tushirib qo'lni chap tomondan oldinga qaratiladi, keyin yuqoriga ko'tarib boshlang'ich holatga qaytiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>Chap qo'l bilan bajariladi.</i>

5-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va qo'lni oldinga ko'tarib, o'ng tomonga diagonal yo'nalishda harakatlantiriladi, keyin pastga tushirib, chap tomonga orqaga diagonal holatda bo'ladi. Bu vaqtda tirsak biroz egilib, tayoqcha va qo'l chap tomonga yo'naltirilib, tirsak yana to'g'rilanib, harakat yakunlanadi (3.3 41-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>

5-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va qo'l oldinga ko'tarilib, chap tomonga diagonal yo'nalishda harakatlantiriladi. Shu tariqa pastga tushirib, o'ng tomonga orqaga yana diagonal harakatlantiriladi hamda o'ng tomonga yo'naltirib, yuqoriga ko'tariladi va boshlang'ich holatga qaytiladi. Bu harakat davomida tirsak egilib, tayoqcha va qo'l o'ng tomonga yo'naltirilgan bo'lib, tirsak to'g'rilanib, harakat yakunlanadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>Chap qo'l bilan bajariladi.</i>

6-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va qo'l orqaga diagonal yo'nalishda chap tomonga ko'tariladi, undan keyin pastga tushirib, chap tomondan oldinga yana diagonal yo'nalishda o'ng tomonga harakatlantiriladi va yuqoriga ko'tarilib, boshlang'ich holatga qaytiladi. Bu harakat davomida tirsak egila boshlaydi, tayoqcha va qo'l pastga tushib, chap yelkadan o'tadi, shundan so'ng tirsak yana to'g'rilanib, harakat yakunlanadi (3,3 41-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>

6-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va qo'lni orqaga diagonal yo'nalishda o'ng tomonga ko'taring, so'ng pastga tushirib, o'ng tomondan oldinga diagonal yo'nalishda chap tomonga harakatlantiring va yuqoriga ko'tarib, boshlang'ich holatga qayting. Bu harakat davomida tirsak egila boshlaydi, tayoqcha va qo'l pastga tushib, o'ng yelkadan o'tadi, keyin tirsak yana to'g'rilanib, harakat yakunlanadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>Chap qo'l bilan bajariladi.</i>

7-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va qo'l oldinga diagonal yo'nalishda chap tomonga harakatlantiriladi. Shu tarzda pastga tushirib, o'ng tomondan orqaga olib boriladi. Yuqoriga ko'tarilib, boshlang'ich holatga qaytiladi. Chap qo'l imkon qadar to'g'ri holatda ushlab turiladi (4,4 41-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>

7-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va qo'lni oldinga diagonal yo'nalishda o'ng tomonga harakatlantiriladi, so'ng pastga tushirib, chap tomondan orqaga olib boriladi, keyin yuqoriga ko'tarilib, boshlang'ich holatga qaytariladi, o'ng qo'l imkon qadar to'g'ri holatda ushlab turiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>Chap qo'l bilan bajariladi.</i>

8-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va qo'l orqaga diagonal yo'nalishda o'ng tomonga harakatlantiriladi, so'ng pastga tushirib, o'ng tomondan oldinga diagonal yo'nalishda chap tomonga olib boriladi. Shundan keyin yuqoriga ko'tarilib, boshlang'ich holatga qaytariladi. Harakat davomida chap qo'l imkon qadar to'g'ri holatda ushlab turiladi (4, 4 41-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>

8-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va qo'l orqaga diagonal yo'nalishda chap tomonga harakatlantiriladi, so'ng pastga tushirib, chap yelkadan oldinga diagonal yo'nalishda olib boriladi. Keyin o'ng tomonga yo'naltirib, yuqoriga ko'tarilib, boshlang'ich nuqtaga qaytariladi. Harakat davomida o'ng qo'lni imkon qadar to'g'ri holatda ushlab turiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>Chap qo'l bilan bajariladi.</i>

Eslatma: Ikkinchi holatda yuqori ellipslar.

9-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l orqaga olib boriladi, shunday qilib, yelka bo'ylab tekis turiladi va bilak tik holatda bo'ladi. Qo'lning orqa tomoni o'ngga burilib, gimnastika cho'qmori o'ng tomonga moyil qilib, ellips shaklida aylantiriladi, qo'l pastga tushganda uning orqa tomoni ham ortga buriladi. Keyin qo'l orqa tomondan yuqoriga ko'tarilib, o'ng yelkaning ortidan olib o'tiladi va chap tomonga yo'naltiriladi. Ushbu ellips shaklidagi harakat qo'l va gimnastika cho'qmorini boshlang'ich holatga qaytarish bilan yakunlanadi (5,5 41-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>

9-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l orqaga harakatlantiriladi, shunda qo'l yelka bilan bir chiziqda, bilak esa tik holatda bo'ladi. Qo'lning orqa tomoni chapga burilib, gimnastika cho'qmori chap tomonga og'ib, ellips shaklini chizadi; gimnastika cho'qmori chapga va pastga harakatlanar ekan, qo'lning orqa tomoni ham orqaga va pastga buriladi. Keyin gimnastika cho'qmori o'ng tomonga va yuqoriga ko'tarilib, qo'l boshning chap orqa tomoniga yaqinlashadi. Ellips shakli to'liq chizilib bo'lgach, gimnastika cho'qmori va qo'l mashqning boshlang'ich holatiga qaytadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>Chap qo'l bilan bajariladi.</i>

10-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l orqaga olib boriladi, shunda yuqori qo'l yelkalar bilan bir chiziqda, bilak tik holatda bo'ladi, gimnastika cho'qmori esa biroz chap tomonga og'adi. Qo'l chap tomonga va pastga olib borilib, boshning o'ng tomonining orqa qismiga yaqinlashadi. Gimnastika cho'qmori ellips shaklida harakat qiladi; tayoq chap tomonga va pastga, chap yelka orqasiga o'tayotganda qo'lning orqa tomoni pastga buriladi; gimnastika cho'qmori o'ng tomonga va yuqoriga, o'ng yelka va qo'l orqasiga harakat qilayotganda esa qo'lning orqa tomoni yuqoriga, o'ng tomonga va orqaga buriladi. So'ng mashq boshida berilgan holatga qaytishi kerak (5, 5, 41-rasmga qarang).
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, <i>O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>

10-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
Bir	Chap qo'l orqaga harakatlantiriladi, shunda yuqori qo'l yelka bilan bir chiziqda, bilak esa tik holatda bo'ladi. Qo'lning orqa tomoni chapga burilib, gimnastika cho'qmori chap tomonga og'ib, ellips shaklini chizadi. Gimnastika cho'qmori chapga va pastga harakatlanar ekan, qo'lning orqa tomoni ham orqaga va pastga buriladi. Keyin tayoq o'ng tomonga va yuqoriga ko'tarilib, qo'l boshning chap orqa tomoniga yaqinlashadi. Ellips shakli to'liq chizilib bo'lgach, gimnastika cho'qmori va qo'l mashqning boshlang'ich holatiga qaytariladi.
O'zgarish	1-mashqqa qarang, <i>Chap qo'l bilan bajariladi.</i>

Birinchi holat, chap qo'l bilan *bajariladi*, qo'lni pastga tushirib birinchi holatga keltiring.

<i>Salomlashish</i>	<i>Avval bajarilgan harakatlar takrorlanadi.</i>
<i>Sinf – oldinga</i>	<i>Shakllanish usuli. 1 qismga qarang.</i>
<i>Salomlashish</i>	<i>Avval bajarilgan harakatlar takrorlanadi.</i>
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	<i>Guruh mashg'uloti 4-bo'linga qarang.</i>
<i>Sinf – tarqal</i>	<i>1-qism. shakllanish usullariga qarang.</i>

II GURUH

<i>Sinf – yig'il</i>	<i>1-qism, shakllanish usullariga qarang.</i>
----------------------	---

Birinchi holat, *O'ng qo'l bilan bajariladi.*

<i>Salomlashish</i>	<i>Birinchi to'plam, Kalistenik mashg'ulotlarga qarang.</i>
---------------------	---

Eslatma: Uchinchi holatda maksimal aylana harakati.



42-chizma

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tariladi, Ikkinch holat <i>O'ng qo'l bilan bajariladi</i> (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qarang).
<i>Ikki</i>	1-guruh, 1-mashqning «Bir» qismidagi kabi bajariladi, <i>O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>
<i>Uch</i>	Qo'l va gimnastika cho'qmorini tushiriladi, Uchinchi holat o'ng qo'l bilan bajariladi (42-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	O'zgarish buyrug'i berilib, gimnastika cho'qmori bilan aylanani tugatish jarayonida chap qo'l oldinga, dastlab o'ng tomonga, so'ng pastga tushiriladi. Tayoqchanning dastasi kaft ichidan taxminan ikki, uch dyuym sirg'alib o'tadi va gimnastika cho'qmori tik holatda, dastasi pastga qaragan holatda bo'ladi, so'ngra o'ng qo'lda gimnastika cho'qmorini ushlab tirsakdan yuqoriga ko'tarilib, o'ng qo'l yon tomonga tushiriladi va Uchinchi holatga o'tiladi, keyingi harakatlar chap qo'l bilan bajariladi.

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmori yuqoriga ko'tarilib, Ikkinch holatga o'tiladi va u <i>Chap qo'l bilan bajariladi</i> .
<i>Ikki</i>	1-guruh, 1-mashqning «Bir» qismidagi ko'rsatilganidek bajariladi va bu holat chap qo'lda amalga oshiriladi.
<i>Uch</i>	Qo'l va tayoqni pastga tushirib, «Uchinchi holat»ga o'tiladi, chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	O'zgarish buyrug'i berilganida, gimnastika cho'qmori bilan aylanani tugatayotgan paytda dastlab o'ng qo'l oldinga, chap tomonga va pastga tushiriladi. Gimnastika cho'qmorining dastasi kaft ichidan taxminan ikki, uch dyuym sirg'alib o'tib tik holatda, dastasi pastga qaragan bo'la-di, so'ngra, o'ng qo'lda gimnastika cho'qmorini ushlab tirsakdan baland ko'tarib, chapini esa yon tomonga tushirib, uchinchi holatga o'tiladi, keyingi harakat o'ng qo'l bilan bajariladi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi holat», O'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmorini ko'tarib Ikkinchi holat o'tildi va bu harakat <i>O'ng qo'l bilan bajariladi</i> (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qarang).
<i>Ikki</i>	1-guruh, 2-mashqning birinchi qismida ko'rsatilgani kabi va o'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l va gimnastika cho'qmorini pastga tushirib uchinchi holatga o'tiladi, bu harakat o'ng qo'l bilan bajariladi (42-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang, o'ng qo'l bilan bajariladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

«Uchinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmorini ko'tarib, ikkinchi holat chap qo'l bilan bajariladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qarang).
<i>Ikki</i>	1-guruh, 2-mashqning «Bir» qismidagi kabi bajariladi, chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l va tayoqni pastga tushiriladi. Uchinchi holatga o'tiladi, bu holat chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashqqa qarang.

3-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi holat», o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmorini ko'tarib, ikkinchi holatga o'tiladi va o'ng qo'l bilan bajariladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qarang).
<i>Ikki</i>	I-guruh, 3-mashqning «Bir» qismida ko'satilgani kabi, o'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l va gimnastika cho'qmorini pastga tushirib Uchinchi holatga o'tiladi, harakatlar o'ng qo'l bilan bajariladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qarang).
<i>O'zgarish</i>	I-mashqqa qarang.

3-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi holat», Chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmori yuqoriga ko'tarilib Ikkinchi holatga o'tiladi. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	I-guruh, 3-mashqning «Bir» qismida ko'rsatilgani kabi, chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l va gimnastika cho'qmorini pastga tushiring. Uchinchi holat, chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	I-mashqqa qarang.

4-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tariladi, ikkinchi holatga keltiriladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qarang).
<i>Ikki</i>	I guruh, 4-mashq «Bir» harakati bilan bir xil, o'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori o'ng qo'lning uchinchi holatiga keltiriladi (42-chizmaga qarang).
<i>O'zgarish</i>	I-mashq, o'ng qo'lga qarang.

4-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tariladi, ikkinchi holatga keltiriladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 4-mashq, «Bir» harakati bilan bir xil, chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori chap qo'lning uchinchi holatiga keltiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'lga qaraladi.

5-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qaraladi).
<i>Ikki</i>	I guruh, 5-mashq, «Bir» harakati bilan bir xil, chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori o'ng qo'lning uchinchi holatiga keltiriladi (42-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.

5-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 5-mashq, «Bir» harakati bilan bir xil bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori chap qo'lning uchinchi holatiga keltiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'lga qaraladi.

6-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qaraladi).

<i>Ikki</i>	I guruh, 6-mashq, «Bir» harakati bilan bir xil, chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori o'ng qo'lining uchinchi holatiga keltiriladi (42-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	I-mashq, o'ng qo'lga qarang.

6-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 6-mashq, chap qo'lining «Bir» harakati bilan bir xil.
<i>Uch</i>	Qo'lni tushiriladi va gimnastika cho'qmori chap qo'lining uchinchi holatiga keltiriladi.
<i>O'zgarish</i>	I-mashq, chap qo'lga qaraladi.

7-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qaraladi).
<i>Ikki</i>	I guruh, 7-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori o'ng qo'lining Uchinchi holatiga keltiriladi (42-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	I-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.

7-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 7-mashq «Bir» harakati bilan bir xil bajariladi. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori chap qo'lining Uchinchi holatiga keltiriladi.
<i>O'zgarish</i>	I-mashq, chap qo'lga qaraladi.

8-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qaraladi).
<i>Ikki</i>	I guruh, 8-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori o'ng qo'lning uchinchi holatiga keltiriladi (42-kesmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.

8-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 8-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori chap qo'lning uchinchi holatiga keltiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'lga qaraladi.

9-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qaraladi).
<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va tayoqni o'ng qo'lning uchinchi holatiga keltiriladi (42-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.

9-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori chap qo'lning Uchinchi holatiga keltiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'lga qaraladi.

10-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi (42-chizma, nuqtali chiziqlarga qaraladi).
<i>Ikki</i>	1 guruh, 10-mashq «Bir» harakati bilan bir xil bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori o'ng qo'lning uchinchi holatiga keltiriladi (42-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.

10-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l va gimnastika cho'qmori ko'tarilib, ikkinchi holatga keltiriladi.
<i>Ikki</i>	1 guruh, 10-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Uch</i>	Qo'l tushiriladi va gimnastika cho'qmori chap qo'lning uchinchi holatiga keltiriladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'lga qaraladi.

<i>Birinchi holat, chap qo'l, 1 guruh mashqlariga qaraladi.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – oldinga qara</i>	Birinchi qismga qaraladi.
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti, 4-bo'limga qaraladi.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Birinchi qismga qaraladi.

III GURUH

<i>Saflanish</i>	Shakllanish usullari, birinchi qismni mashqlariga qaraladi.
------------------	---

«Birinchi» holat, o'ng qo'l

<i>Salomlashish</i>	Kalistenik mashg'ulotlar, Birinchi mashqlar to'plamiga qaraladi.
---------------------	--

Diqqat: Maksimal aylanalari va yuqori ellipslarning kombinatsiyasi hamda ikkinchi holatdan boshlab maksimal aylanalari kombinatsiyasi.

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

«Ikkinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>Bir</i>	I guruh, 1-mashq harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
------------	--

<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashq harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
-------------	--

<i>O'zgarish</i>	I guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.
------------------	--

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.

<i>Bir</i>	I guruh, 1-mashq harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
------------	--

<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
-------------	--

<i>O'zgarish</i>	I guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.
------------------	--

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

«Ikkinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>Bir</i>	I guruh, 1-mashq harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
------------	--

<i>Ikki</i>	I guruh, 10-mashq harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
-------------	---

<i>O'zgarish</i>	I guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.
------------------	--

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	I guruh, 1-mashq harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 10-mashq harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	I guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

3-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	I guruh, 2-mashq harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	I guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

3-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	I guruh, 2-mashq harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	I guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	I guruh, 2-mashq harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	I guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	I guruh, 2-mashq harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	I guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1 guruh, 3-mashq harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	1 guruh, 5-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	1 guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1 guruh, 3-mashq harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	1 guruh, 5-mashq harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	1 guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1 guruh, 4-mashq harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	1 guruh, 6-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	1 guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

6-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1 guruh, 4-mashq harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	1 guruh, 6-mashq «Bir» harakati bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, 1 guruh, chap qo'l harakatiga qaraladi.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – oldinga qarang</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qism mashqlariga qaraladi.
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buriling</i>	Guruh mashg'uloti, 4-bo'limga qaraladi.
<i>Tugatish</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qism mashqlariga qaraladi.

IV GURUH

<i>Saflanish</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qism mashqlariga qaratiladi.
------------------	---

<i>«Birinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Kalistenik mashg'ulotlar, Birinchi mashqlar to'plamiga qaratiladi.

Diqqat: Yuqori ellipsning kombinatsiyasi, maksimal aylanalari kombinatsiyasi va uchinchi holatdan boshlab maksimal aylanalari hamda yuqori ellipsning kombinatsiyasi.

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 9-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 10-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaratiladi.

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 9-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 10-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaratiladi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 1-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 2-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaratiladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 1-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 2-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaratiladi.

3-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 2-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 4-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaratiladi.

3-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 2-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 4-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaratiladi.

4-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 5-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 6-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaratiladi.

4-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruhning 5-mashqi «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruhning 6-mashqi «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaratiladi.

5-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 7-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 8-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaratiladi.

5-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruhning 7-mashqi «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruhning 8-mashqi «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaratiladi.

6-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 1-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 9-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaratiladi.

6-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruhning 1-mashqi «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruhning 9-mashqi «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, chap qo'l bilan bajariladi.

7-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 1-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 10-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, o'ng qo'l bilan bajariladi.

7-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruhning 1-mashqi «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruhning 10-mashqi «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, chap qo'l bilan bajariladi.

8-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 2-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 9-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, o'ng qo'l bilan bajariladi.

8-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 2-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 9-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, chap qo'l bilan bajariladi.

9-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 2-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 10-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. O'ng qo'l bilan bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	II guruh, 1-mashq, o'ng qo'l bilan bajariladi.

9-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Uchinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	II guruh, 2-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.
<i>Ikki</i>	II guruh, 10-mashq «Bir», «Ikki», «Uch» harakatlari bilan bir xil. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchi» holat, I guruh, chap qo'l harakatiga qaraladi.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – oldinga</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qaraladi.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlariga qaraladi.

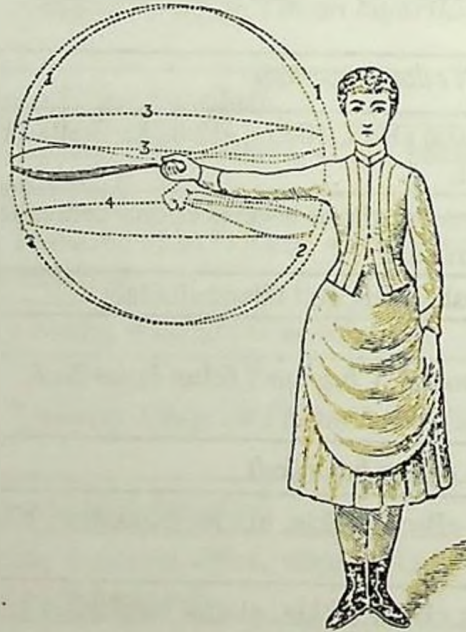
V GURUH

<i>Saflanish</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlariga qaraladi.
------------------	---

«Birinchi» holat, o'ng qo'l.

<i>Salomlashish</i>	Kalistenik mashg'ulotlar, Birinchi mashqlar to'plamiga qaraladi.
---------------------	--

Diqqat: To'rtinchi holatdagi minimal aylanalar.



43-chizma

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; pastga, o'ngga, yuqoriga, orqadan o'tib, qo'lga deyarli tegib, o'ngga qaytib boshlang'ich holatga qaytadi. Gimnastika cho'qmorini aylantirish boshlaganda barmoqlar sezilarli darajada bo'shashadi, asosan bosh barmoq yuqori qismi bilan ushlab turiladi va gimnastika cho'qmori boshlang'ich holatga qaytganda barmoqlar yana mahkam ushlaydi (I-guruh, I-mashq, 43-chizmaga qaraladi).

<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda doirani yakunlab, uni va qo'lni pastga, chapga olib kelinadi va o'ng qo'l chapga yaqinlashganda, chap qo'l bilan to'qmoq ushlanadi. O'ng qo'l darhol qo'yib yuborilib, to'qmoq keyingi mashqning boshida berilgan holatga olib boriladi. O'ng qo'l yon tomonga tushadi.
------------------	---

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; pastga, o'ngga, yuqoriga, orqadan o'tib, qo'lga deyarli tegib, chapga qaytib boshlang'ich holatga qaytadi. Gimnastika cho'qmori aylanishni boshlaganda barmoqlar sezilarli darajada bo'shashadi, asosan bosh barmoq yuqori qismi bilan ushlab turiladi va gimnastika cho'qmori boshlang'ich holatga qaytganda barmoqlar yana mahkam ushlaydi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda doira yakunlanib, u va qo'l pastga, o'ngga olib kelinadi va chap qo'l o'ngga yaqinlashganda, o'ng qo'l bilan gimnastika cho'qmori ushlanadi. Chap qo'l darhol qo'yib yuborilib, gimnastika cho'qmori keyingi mashqning boshida berilgan holatga olib boriladi; chap qo'l yon tomonga tushadi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; yuqoriga, chapga, pastga, orqadan o'tib, qo'lga deyarli tegib, o'ngga qaytib boshlang'ich holatga qaytadi. Gimnastika cho'qmori aylanishni boshlaganda barmoqlar sezilarli darajada bo'shashadi, asosan bosh barmoq yuqori qismi bilan ushlab turiladi va gimnastika cho'qmori boshlang'ich holatga qaytganda barmoqlar yana mahkam ushlaydi (1-guruh, 1-mashq, 43-chizmaga qaraladi); barmoqlar va boshqa tafsilotlar haqida esa 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; yuqoriga, o'ngga, pastga, orqadan o'tib, qo'lga deyarli tegib, chapga hamda boshlang'ich holatga qaytadi; barmoqlar va boshqa tafsilotlar uchun 1-mashq, chap harakatiga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

3-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; pastga, chapga, yuqoriga, oldidan o'tib, qo'lga deyarli tegib, o'ngga va pastga qaytib, boshlang'ich holatga keladi (2-guruh, 2-mashq, 43-chizmaga qaraladi). Gimnastika cho'qmorining dastasi qo'lda ushlanadi va gimnastika cho'qmori doira chizayotganda ko'rsatkich barmoq, o'rta barmoq va bosh barmoq orasida aylanadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

3-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; pastga, o'ngga, yuqoriga, oldidan o'tib, qo'lga deyarli tegib, chapga va pastga qaytib, boshlang'ich holatga keladi. Gimnastika cho'qmorining dastasi qo'lda ushlanadi va gimnastika cho'qmori doira chizayotganda ko'rsatkich barmoq, o'rta barmoq va bosh barmoq orasida aylanadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; yuqoriga, chapga, pastga, oldidan o'tib, qo'lga deyarli tegib, o'ngga va yuqoriga qaytib, boshlang'ich holatga keladi (2-guruh, 2-mashq, 43-chizmaga qaraladi); to'qmoq va boshqa tafsilotlar uchun 3-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; yuqoriga, o'ngga, pastga, oldidan o'tib, qo'lga deyarli tegib, chapga va yuqoriga qaytib, boshlang'ich holatga keladi; to'qmoq va boshqa tafsilotlar uchun 3-mashq, chap qo'lga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; orqaga, chapga, oldinga. Qo'l ustidan o'tib, qo'lga deyarli tegib, o'ngga qaytadi hamda boshlang'ich holatga keladi (3-guruh, 3-mashq, 43-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; orqaga, o'ngga, oldinga. Qo'l ustidan o'tib, qo'lga deyarli tegib, chapga qaytadi hamda boshlang'ich holatga keladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

6-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	O'ng qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; orqaga, chapga, oldinga. Qo'l ustidan o'tib, qo'lga deyarli tegib, o'ngga qaytadi hamda boshlang'ich holatga keladi (3-guruh, 3-mashq, 43-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

6-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«To'rtinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmorini aylana bo'ylab aylantirish boshlanadi; orqaga, o'ngga, oldinga. Qo'l ustidan o'tib, qo'lga deyarli tegib, chapga qaytadi hamda boshlang'ich holatga keladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, I-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

5- va 6-mashqlar uchun berilgan holatlar va tavsiflar 7- va 8-mashqlar uchun ham to'g'ri keladi. Yagona farq shundaki, gimnastika cho'qmorini qo'l ustidan emas, balki ostidan o'tkaziladi (43, 44-rasmlarga qaraladi). Bunda qo'lning orqa tomoni yuqoriga qaratilgan bo'lib, gimnastika cho'qmorining dastasi dastlabki uchta barmoq va bosh barmoq orasida ushlanadi. Bosh barmoq oldinga, uchinchi barmoq orqaga, birinchi va ikkinchi barmoqlar esa o'ngga (yoki chapga) yo'naltirilgan holda turadi.

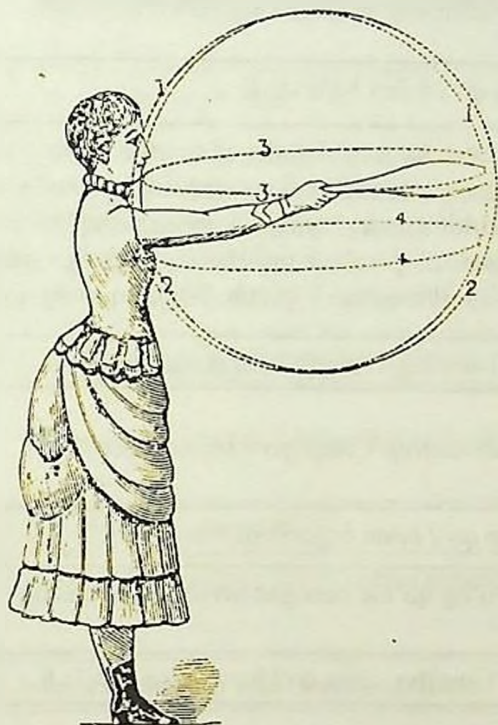
<i>«Birinchi» holat. I guruh, chap qo'l harakatiga qaraladi.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – oldinga</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qaraladi.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.

VI GURUH

<i>Saflanish</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
------------------	--

<i>«Birinchi» holat. o'ng qo'l.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Kalistenik mashg'ulotlar, Birinchi mashqlar to'plamiga qaraladi.

Diqqat: Beshinchi holatdagi minimal aylanalar.



44-chizma

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

«Beshinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.	
Bir	Qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmori qo'l tashqarisida pastga, orqaga, yuqoriga aylana shaklida harakatlantiriladi. Qo'lga yaqin o'tkaziladi va mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytariladi (1-guruh, 1-mashq, 44-chizmaga qaraladi); barmoqlar va boshqa tafsilotlar uchun V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.
O'zgarish	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

«Beshinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.	
Bir	1-mashq, o'ng qo'lda berilgan tavsif ushbu mashq uchun ham to'g'ri keladi.
O'zgarish	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha to'g'ri tutib, gimnastika cho'qmori qo'l tashqarisida pastga, orqaga, yuqoriga aylana shaklida harakatlantiriladi. Qo'lga yaqin o'tkazilib, oldinga va yuqoriga hamda mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytariladi (1-guruh, 1-mashq, 44-chizmaga qaraladi); barmoqlar va boshqa tafsilotlar uchun V guruh, 1-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	2-mashq, o'ng qo'lda berilgan tavsif ushbu mashq uchun ham to'g'ri keladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

3-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmori qo'l ichida pastga, orqaga, yuqoriga aylana shaklida harakatlantiriladi. Qo'lga yaqin o'tkazilib, oldinga harakatlantiriladi hamda mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytariladi (2-guruh, 2-mashq, 44-chizmaga qaraladi); tutqich va boshqa qismlar uchun V guruh, 3-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

3-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	3-mashq, o'ng qo'lda berilgan tavsif ushbu mashq uchun ham to'g'ri keladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmori qo'l ichida yuqoriga, orqaga, pastga aylana shaklida harakatlantiriladi. Qo'lga yaqin o'tkazilib, oldinga harakatlantiriladi hamda mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytariladi (2-guruh, 2-mashq, 43-chizmaga qaraladi); tutqich va boshqa qismlar uchun V guruh, 3-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	4-mashq, o'ng qo'l da berilgan tavsif ushbu mashq uchun ham to'g'ri keladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha to'g'ri tutilib, gimnastika cho'qmori o'ngga, orqaga, chapga, oldinga aylantiriladi. Qo'l ustidan o'tkazilib, mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytariladi (3-guruh, 3-mashq, 44-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	5-mashq, o'ng qo'l da berilgan tavsif ushbu mashq uchun ham to'g'ri keladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

6-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'lni iloji boricha to'g'ri tutgan holda, gimnastika cho'qmori doira shaklida aylantiriladi. Gimnastika cho'qmori chapga, orqaga, chapga harakatlanib, qo'l ustidan deyarli tegib o'tsin va oldinga qaytib, mashq boshida ko'rsatilgan holatga kelsin.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

6-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Beshinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	6-mashq, o'ng qo'lda berilgan tavsif ushbu mashq uchun ham to'g'ri keladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

5- va 6-mashqlar uchun berilgan holatlar va tavsiflar 7- va 8-mashqlar uchun amal qiladi; yagona farq shundaki, gimnastika cho'qmori qo'l ustidan emas, balki ostidan o'tadi (4-guruh, 4-mashq, 44-chizmaga qaraladi) va qo'lning orqa tomoni yuqoriga qaragan holatda turadi, gimnastika cho'qmorining dastasi dastlabki uchta barmoq va bosh barmoq orasida ushlab turiladi; bosh barmoq ichkarida, uchinchi barmoq tashqarida va birinchi hamda ikkinchi barmoqlar oldinda bo'ladi.

<i>«Birinchi» holat. I guruh. chap qo'l harakatiga qaraladi.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – oldinga</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qaraladi.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.

VII GURUH

<i>Saflanish</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
------------------	--

<i>«Birinchi» holat, o'ng qo'l.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Kalistenik mashg'ulotlar, Birinchi mashqlar to'plamiga qaraladi.

Diqqat: Oltinchi holatdan ko'rsatilgan minimal doirasi hamda minimal va maksimal doiralarning birlashmasi.



45-chizma

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi¹.

<i>«Oltinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmorining tutqichidan ushlanib, chap tomonga, pastga, o'ngga, orqaga va yelkalar ustidan doira shaklida aylantiriladi, so'ng chapga qarab mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytiladi (45-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

¹ Bu mashq bajarish uchun murakkab bo'lib, uni o'tkazib yuborish mumkin. Buning o'rniga 2-mashqni ko'proq marta takrorlash tavsiya etiladi.

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi¹.

<i>«Oltinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmorining tutqichidan ushlanib, o'ngga, pastga, chapga va yelkalar orqasidan hamda o'ng tomonga doira shaklida aylantiriladi, so'ng mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytiladi (45-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'lga qaraladi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Oltinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 2-mashq, o'ng qo'l, «Birinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Oltinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashq, chap qo'l bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 2-mashq, chap qo'l, «Birinchi» holat bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

<i>«Birinchi» holat, I guruh, chap qo'l bilan bir xil tarzda bajariladi.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – oldinga</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qaraladi.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.

¹ Bu mashq bajarish uchun qiyin bo'lgani sababli, uning o'rniga 2-mashqni ko'proq mar-
ta takrorlash tavsiya etiladi.

VIII GURUH

<i>Saflanish</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
------------------	--

«Birinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>Salomlashish</i>	Kalistenik mashg'ulotlar, Birinchi mashqlar to'plamiga qaraladi.
---------------------	--

Diqqat: Yettinchi holatdan ko'rsatilgan minimal doira hamda minimal va maksimal doiralarning birlashmasi.



46-chizma

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

«Yettinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori tutqichidan ushlab turiladi va orqaga o'tib yelkalar orqasidan o'ngga, yuqoriga, chapga, pastga va o'ng tomonga mashq boshida berilgan holatga qaytguncha aylantiriladi (46-rasmga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, gimnastika cho'qmori doirani yakunlayotgan paytda, u o'ng qo'ldan chap qo'lga olib kelinib, dasta chap qo'l bilan o'ng qo'ldan yuqoriroqdan ushlanadi va Yettinchi holat, chap qo'lga olib o'tiladi.

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Yettinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori dastasidan ushlanadi va yelkalar orqasidan chapga, yuqoriga, o'ngga, pastga va yana chapga doira shaklida mashq bo-shida ko'rsatilgan holatga kelguncha aylantiriladi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, gimnastika cho'qmori doirani yakunlayotgan paytda, u chap qo'ldan o'ng qo'lga olib kelinadi, dastani chap qo'l bilan o'ng qo'ldan yuqoriroqdan ushlanadi va yettinchi holat, chap qo'lga olib o'tiladi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Yettinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	1 guruh, 2-mashq, o'ng qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Yettinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashq, chap qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	1 guruh, 2-mashq, chap qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.

<i>«Birinchi» holat, 1 guruh, chap qo'l harakatiga qaraladi.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – oldinga</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qaraladi.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.

IX GURUH

<i>Saflanish</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
------------------	--

«Birinchi» holat, o'ng qo'l.

<i>Salomlashish</i>	Kalistenik mashg'ulotlar, Birinchi mashqlar to'plamiga qaraladi.
---------------------	--

Diqqat: *Sakkizinchi holatda ko'rsatilgan Minimal doirasi.*



1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

«Sakkizinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori qo'l tashqarisida aylansin: pastga, o'ngga, yuqoriga, qo'lga yaqinlashtirilib, chapga, so'ng mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytgunga qadar pastga harakatlansin; bunda to'qmoq dastasidan ushlanadi. (1-guruh, 1-mashq, 47-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, gimnastika cho'qmori doirani yakunlayotgan paytda, u o'ng qo'ldan chap qo'lga olib kelinadi, dastani chap qo'l bilan o'ng qo'ldan yuqoriroqdan ushlanadi va sakkizinchi holatga, chap qo'lga olib o'tiladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Sakkizinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori qo'l tashqarisida aylansin: chap tomonga, pastga, yuqoriga, qo'lga yaqinlashtirib, o'ngga va pastga, so'ng mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytgunga qadar pastga harakatlansin; bunda gimnastika cho'qmori dastasidan ushlanadi.
<i>O'zgarish</i>	«O'zgarish» buyrug'i aytilganda, gimnastika cho'qmori doirani yakunlayotgan paytda, u chap qo'ldan o'ng qo'lga olib kelinadi, dastani o'ng qo'l bilan chap qo'ldan yuqoriroqdan ushlanadi va sakkizinchi holat, o'ng qo'lga olib o'tiladi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Sakkizinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori qo'l tashqarisida aylansin: tepaga, chapga, pastga, qo'lga yaqinlashtirilib, chapga, so'ng mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytgunga qadar tepaga harakatlansin; bunda gimnastika cho'qmori dastasidan ushlanadi (1-guruh, 1-mashq, 47-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Sakkizinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori qo'l tashqarisida aylansin: o'ng tomonga, tepaga, pastga, qo'lga yaqinlashtirilib, o'ngga va yuqoriga, so'ng mashq boshida ko'rsatilgan holatga qaytgunga qadar aylantirilsin; bunda gimnastika cho'qmori dastasidan ushlanadi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

1- va 2-mashqlar uchun berilgan holatlar va tavsiflar 3- va 4-mashqlar uchun yetarli bo'ladi; yagona farq shundaki, gimnastika cho'qmori qo'lining tashqarisidan emas, balki ichkarisidan o'tadi (1-guruh, 1-mashq, 47-chizmaga qaraladi).

5-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Sakkizinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori oldinga, o'ngga, orqaga va chapga aylantiriladi, bunda qo'l ustidan o'tayotganda deyarli tegib o'tadi va bu holat mashq boshida ko'rsatilgan holatga kelguncha davom etadi. Bu holatda gimnastika cho'qmori dastasidan ushlab turiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Sakkizinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Chap qo'l bilan bajariladi, oldinga, chapga, orqaga va o'ngga aylantiriladi, bunda qo'l ustidan o'tayotganda deyarli tegib o'tadi va bu holat mashq boshida ko'rsatilgan holatga kelguncha davom etadi. Bunda gimnastika cho'qmori dastasidan ushlab turiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

6-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Sakkizinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori orqaga, o'ngga, qo'ldan deyarli tegib o'tib, oldinga va chapga aylana shaklda harakat qilsin va bu holat mashq boshida ko'rsatilgan holatga kelguncha davom etsin. Bunda gimnastika cho'qmori dastasidan ushlab turiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

6-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Sakkizinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori orqaga, chapga, qo'ldan deyarli tegib o'tib oldinga va o'ngga aylana shaklda harakat qilsin va bu holat mashq boshida ko'rsatilgan holatga kelguncha davom etsin. Bunda gimnastika cho'qmori dastasidan ushlab turiladi.
<i>O'zgarish</i>	1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

5- va 6-mashqlar uchun berilgan holatlar va tavsiflar 7- va 8-mashqlar uchun ham mos keladi; faqat shuni ta'kidlash kerakki, gimnastika cho'qmori qo'l ustidan emas, balki ostidan o'tadi (4-guruh, 4-mashq, 47-chizmaga qaraladi).

<i>«Birinchii» holat. I guruh, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – oldinga</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qaraladi.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.

X GURUH

<i>Saflanish</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
------------------	--

<i>«Birinchii» holat, o'ng qo'l.</i>	
<i>Salomlashish</i>	Kalistenik mashg'ulotlar, Birinchi mashqlar to'plamiga qaraladi.

Diqqat: Ikkinchi holatdan Minimal va birlashtirilgan minimal doiralari hamda yuqori ellipslar.

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat – o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha tekis tutiladi va gimnastika cho'qmori aylana shaklida harakatlantiriladi: o'ngga, pastga, chapga – qo'lning oldidan va unga yaqin joydan o'tib, yuqoriga va yana o'ng tomonga harakatlantirilib, mashq boshida berilgan holatga keltiriladi. Gimnastika cho'qmori dastasi bilan ushlanadi va u qo'lda aylana shaklida harakat qilganda buriladi (6-guruh, 6-mashq, 47-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha tekis tutilsin va gimnastika cho'qmori aylana shaklida harakatlantirilsin: chapga, pastga, o'ngga – qo'lning oldidan va unga yaqin joydan o'tib, yuqoriga va yana chap tomonga harakatlanib, mashq boshida berilgan holatga keltirilsin. Gimnastika cho'qmori va boshqa tafsilotlar uchun 1-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha tekis tutiladi va gimnastika cho'qmori aylana shaklida harakatlantiriladi: chapga, pastga, o'ngga – qo'lning oldidan va unga yaqin joydan o'tib, yuqoriga va yana chap tomonga harakatlanib, mashq boshida berilgan holatga keltiriladi (6-guruh, 6-mashq, 47-chizmaga qaraladi); gimnastika cho'qmori va hokazolar uchun 1-mashq, o'ng qo'lga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha tekis tutiladi va gimnastika cho'qmori aylana shaklida harakatlantiriladi: chapga, pastga, o'ngga – qo'lning oldidan va unga yaqin joydan o'tib, yuqoriga va yana chap tomonga harakatlanib, mashq boshida berilgan holatga keltiriladi (6-guruh, 6-mashq, 41-chizmaga qaraladi); gimnastika cho'qmorini va hokazolar uchun 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

3-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat – o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashqning o'ng qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

3-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashq, chap qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 9-mashqning chap qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	2-mashq, o'ng qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 10-mashqning o'ng qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Ikkinchi» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	2-mashq, chap qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 10-mashqning chap qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.

«Birinci» holat, I guruh, chap qo'l harakatiga qaraladi.	
Salomlashish	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
Sinf – oldinga	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
Salomlashish	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
Sinf – o'ngga buril	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qaraladi.
Sinf – mashqni tugat	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.

XI GURUH

Saflanish	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaraladi.
-----------	--

«Birinci» holat, o'ng qo'l.	
Salomlashish	Kalistenik mashg'ulotlar, Birinchi mashqlar to'plamiga qaraladi.

Diqqat: *Birinchi holatdan boshlab minimal doiralari, pastki ellipslar, birlashtirilgan minimal doiralari va pastki ellipslar hamda birlashtirilgan maksimal doiralari va pastki ellipslar.*



48-chizma

1-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha tekis tutilib, gimnastika cho'qmori aylana shaklida harakatlantiriladi: chapga, yuqoriga, o'ngga – qo'lning oldidan va unga yaqin joydan o'tib, mashq boshida berilgan holatga keltiriladi. Gimnastika cho'qmori dastasidan ushlanadi (1-guruh, 1-mashq, 48-chizmaga qaraladi);
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

1-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha tekis tutiladi va gimnastika cho'qmori aylana shaklida harakatlantiriladi: o'ngga, yuqoriga, chapga – qo'lning oldidan va unga yaqin joydan o'tib, mashq boshida berilgan holatga keltiriladi. Gimnastika cho'qmori dastasidan ushlanadi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

2-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha tekis tutiladi va gimnastika cho'qmori aylana shaklida harakatlantiriladi: o'ngga, yuqoriga, chapga – qo'lning oldidan va unga yaqin joydan o'tib, mashq boshida berilgan holatga keladi. Gimnastika cho'qmori dastasidan ushlanadi (1-guruh, 1-mashq, 48-chizmaga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

2-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Qo'l iloji boricha tekis tutiladi va gimnastika cho'qmori aylana shaklida harakatlantiriladi: chapga, yuqoriga, o'ngga – qo'lning oldidan va unga yaqin joydan o'tib, mashq boshida berilgan holatga keltiriladi. Gimnastika cho'qmori dastasidan ushlanadi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

Diqqat: Birinchi holatdan pastki ellipslar.

3-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat – o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va o'ng qo'l o'ng tomonning orqa qismiga olib boriladi (qo'lning orqa tomoni o'ngga yo'naltirilgan, gimnastika cho'q-morini dastasidan ushlanadi, bosh barmoq oldinga, ko'rsatkich barmoq o'ngga va pastga qaragan, ikkinchi barmoq esa orqaga va dastaning ostiga yo'naltirilgan), so'ngra ellips shakli tasvirlanadi. Gimnastika cho'q-morini qo'lni orqaga olib, orqadan chap tomonga, yuqoriga, so'ng o'ng tomonga harakatlantiriladi, gimnastika cho'qmori qo'lning orqasidan o'tadi, qo'l va tayoq pastga tushadi va chapga harakatlanib, boshlang'ich joyiga qaytadi (2-guruh, 2-mashq, 48-chizmaga qaraladi);
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

3-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori va chap qo'l chap tomonning orqa qismiga olib boriladi (qo'lning orqa tomoni chapga yo'naltirilgan, tayoqcha dastasidan ushlanadi, bosh barmoq oldinga, ko'rsatkich barmoq chapga va pastga qaragan, ikkinchi barmoq esa orqaga va dastaning ostiga yo'naltirilgan), so'ngra ellips shakli tasvirlanadi. Gimnastika cho'qmori va qo'l orqaga olib borilib, orqadan o'ng tomonga, yuqoriga, so'ng chapga harakatlanadi, gimnastika cho'qmori qo'lning orqasidan o'tadi, qo'l va gimnastika cho'qmori pastga tushadi va o'ngga harakatlanib, boshlang'ich joyiga qaytadi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat – o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmorini dastasidan ushlanib, o'ng tomonning orqa qismida joylashadi (bosh barmoq chapga, ko'rsatkich barmoq oldinga, ikkinchi barmoq esa o'ngga va dastaning ostiga yo'naltirilgan). So'ng ellips shakli tasvirlanadi: qo'l va gimnastika cho'qmori o'ng tomonga va yuqoriga harakatlanadi, gimnastika cho'qmori ko'tarilishda davom etadi, keyin chap tomonga, o'ng qo'lning orqasidan o'tib, orqaga keladi. Qo'l orqadan chap tomonga harakatlanadi, gimnastika cho'qmori chap tomonga o'tadi. So'ng, qo'l va gimnastika cho'qmori pastga tushib, o'ng tomonga harakatlanib, boshlang'ich joyiga qaytadi (48-rasmning 2,2-qismiga qaraladi).
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

4-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	Gimnastika cho'qmori dastasidan ushlanib, chap tomonning orqa qismida joylashadi (bosh barmoq o'ng tomonga, ko'rsatkich barmoq oldinga, ikkinchi barmoq esa chapga va dastaning ostiga yo'naltirilgan). So'ng ellips shakli tasvirlanadi: qo'l va tayoq chap tomonga va yuqoriga harakatlanaadi, gimnastika cho'qmori ko'tarilishda davom etadi, keyin o'ng tomonga, chap qo'lining orqasidan o'tib, orqaga keladi. Qo'l orqadan o'ng tomonga harakatlanadi, gimnastika cho'qmori o'ng tomonga o'tadi. So'ng qo'l va gimnastika cho'qmori pastga tushib, chap tomonga harakatlanib, boshlang'ich joyiga qaytadi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashq, o'ng qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	3-mashqning o'ng qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

5-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	1-mashq, chap qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	3-mashqning chap qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

6-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	2-mashq, o'ng qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	4-mashqning o'ng qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

6-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	2-mashq, chap qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	4-mashqning chap qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

7-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	3-mashq, o'ng qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 1-mashqning o'ng qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

7-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	3-mashq, chap qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 1-mashqning chap qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaraladi.

8-mashq. O'ng qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinchii» holat, o'ng qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	4-mashq, o'ng qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 2-mashqning o'ng qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh, 1-mashq, o'ng qo'l harakatiga qaraladi.

8-mashq. Chap qo'l bilan bajariladi.

<i>«Birinci» holat, chap qo'l bilan bajariladi.</i>	
<i>Bir</i>	4-mashq, chap qo'l harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>Ikki</i>	I guruh, 2-mashqning chap qo'l «Bir» harakati bilan bir xil tarzda bajariladi.
<i>O'zgarish</i>	V guruh. 1-mashq, chap qo'l harakatiga qaratiladi.

<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – oldinga</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaratiladi.
<i>Salomlashish</i>	Avval ko'rsatilganidek bajariladi.
<i>Sinf – o'ngga buril</i>	Guruh mashg'uloti 4-bo'limiga qaratiladi.
<i>Sinf – mashqni tugat</i>	Shakllanish usullari, Birinchi qismdagi mashqlarga qaratiladi.

MUNDARIJA

Muqaddima	3
Sport zali	7
Umumiy ko'rsatmalar	8

I QISM. O'G'IL BOLALAR UCHUN MASHQLAR

Oraliq masofalarga guruh mashqi	16
Bir qatorda bajariladigan guruh mashg'ulotlari	30
Ikki qatorda bajariladigan guruh mashg'ulotlari	39
Kengaytirilgan tartibda harakat qilish	47
Guruhni safdan chiqarish	50
Kalistenik mashg'ulotlar	51
Kalistenik mashg'ulotlarning shakllanish usullari	51
Birinchi mashqlar to'plami	54
Ikkinchi mashqlar to'plami	61
Uchinchi mashqlar to'plami	64
Gimnastika	94
Yengil gantel bilan bajariladigan mashqlari to'plami	94
Joyida arqon bilan bajariladigan mashqlar to'plami	119

II QISM. QIZ BOLALAR UCHUN MASHQLAR

Kalistenik mashg'ulotlar	143
Birinchi mashqlar to'plami	143
Ikkinchi mashqlar to'plami	144
Uchinchi mashqlar to'plami	144
Gimnastika	158
Yengil gantel bilan bajariladigan mashqlari to'plami	158
Gimnastika cho'qmori bilan bajariladigan mashqlar to'plami	183

ERNEST BEYKER XOUTON

JISMONIY TARBIYA

**MASHQLAR, KALISTENIK
MASHG'ULOTLAR VA GIMNASTIKA**

Muharrir *T. Mirzayev*
Badiiy muharrir *D. Mulla-Axunov*
Texnik muharrir *G. Ahmedova*
Sahifalovchi *G. Qulnazarova*

Noshirlik faoliyati to'g'risidagi xabarnoma
28.04.2025-yil qabul qilingan, tasdiqnoma № 156149.
Bosishga 2025-yil 5-mayda ruxsat etildi.
Bichimi 70×100¹/₁₆. Bosma tabog'i 13,5.
Adadi 50. Buyurtma № 028/O-25.

«Donishmand ziyosi» MChJ nashriyotida nashrga tayyorlandi.
Toshkent shahar, Navoiy ko'chasi, 30-uy.

«Kamalak-PRESS» MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahar, Navoiy ko'chasi, 30-uy.

Ushbu xorijiy o'quv adabiyoti o'zbek tiliga ilk marotaba tarjima qilinganligi munosabati bilan nashriyot va tarjimonlar tomonidan ayrim kamchilik va xatoliklarga yo'l qo'yilgan bo'lishi mumkin. Kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida fikr-mulohazalaringizni quyidagi manzil va telefon raqamlari orqali qabul qilamiz.

Manzil: Toshkent shahar, Navoiy ko'chasi, 30-uy.

Telefon raqami: 71-244-15-53.



«Donishmand ziyosi»

ISBN 978-9910-715-81-5



9 789910 715815