

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

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
VAZIRLIGI**

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

**TOSHMURODOV MAQSUD XUSHVAQTOVICH**

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH  
(Gimnastika)**

**O‘QUV QO‘LLANMA**

**5610500 – Sport faoliyati (sport turlari bo‘yicha)**

**CHIRCHIQ -2020**

# SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

## (Gimnastika)

**Muallif:** Toshmurodov M.X. – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida katta o‘qituvchisi

### **Taqrizchi:**

To‘xtaboev N.T. – O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini ilimiy – metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Sport boshqaruvi kafedrasida professori v.b.

Eshtayev A.K. – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida mudiri dotsent.

Ushbu o‘quv qo‘llanmada sport gimnastikasining halqada bajariladigan mashqlar metodikasi ochib berilgan va mashqlarni mukammal bajarishga ko‘maklashuvchi vosita bo‘lib xisoblanadi.

O‘quv qo‘llanma 5610500 – Sport faoliyati (sport turlari bo‘yicha) yo‘nalishga mos keladi mazmun jihatidan yuqori saviyada yaratilgan bo‘lib, davlat ta‘lim standartlari talablariga muvofiq tarzda yozilgan. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va barcha ta‘lim muassasalaridagi o‘qituvchi va murabbiylariga halqada bajariladigan mashqlarni o‘rgatish metodikasi berilgan

## **ANNOTATSIYA**

O'quv qo'llanmaning bo'limlarida halqada bajariladigan mashqlarning umumiy tavsifi, elementlarning toifalanishi, bazaviy mashqlarga o'rgatish uslubiyati hamda mashqlar texnikasi ko'rib chiqilgan.

Muallif ishlab chiqqan o'quv qo'llanma shug'ullanuvchilarga murabbiylar tomonidan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida halqalarda bajariladigan harakatlarga o'rgatish mashqlar kompleksi va o'quv kombinatsiyalarini bosqichma-bosqich o'zlashtirish uchun qo'lay yo'riqnoma sifatida tayyorlangan.

O'quv qo'llanmada keltirilgan ma'lumotlar oliy o'quv yurtlarini jismoniy madaniyat yunalishi, sport gimnastika sohasida ta'lim oladigan talabalar, soha murabbiylari xamda malaka oshirish markazlari tinglovchilariga muljallangan.

## **АННОТАЦИЯ.**

В разделах учебного пособия последовательно рассматриваются вопросы специально-двигательной и физической подготовки юных гимнастов.

Авторами доступно изложена структура и содержание различных средств подготовки. Формам оперативного, текущего и этапного педагогического контроля за физической и технической подготовленностью гимнастов. Представлен обширный перечень специальной литературы по проблеме исследования.

Практический и учебно-методический материал, изложенный в работе, предназначается студентам, тренерам, преподавателям по гимнастике средне-специальных и высших учебных заведений, а также слушателям факультета повышения квалификации.

## **ANNOTATION.**

The training manuals books specific exercises and physical training of young gymnasts.

The author simply describes the structure and content of various preparations, the operational, current and gradual forms of pedagogical control of physical and technical training of gymnasts.

The practical and educational materials outlined in the textbook are intended for students, teachers and trainers of gymnastics in higher and secondary special educational institutions, as well as trainees of training centers

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	
<b>I-BOB. HALQALARDA MASHQLARNI RIVOJLANISH G‘OYALARI.</b>	
1.1. Halqalarda mashqlar tavsifi va rivojlanish g‘oyasi.....	
1.2. Mashqlarning umumiy tavsifi.....	
1.3. Halqa elementlarining toifalanishi.....	
1.4. Halqalarda mashqlarga qo‘yilgan texnik talablar.....	
1.5. Halqalarda tayyorgarlik strategiyasi.....	
<b>II-BOB. HALQALARDA BAZAVIY MASHQLARGA O‘RGATISH USLUBIYATI</b> .....	
2.1. Bolalar uchun halqalarda mashqlar kompleksi.....	
2.2. Boshlovchilar uchun gimnastika halqalarida mashqlar.....	
2.3. Statik holatlar texnikasi va o‘rgatish uslubiyati.....	
2.4. Halqalarda mashqlarning biomexanik tavsifi.....	
2.5. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida halqalarda bazaviy mashqlarga o‘rgatish uslubiyati.....	
<b>III-BOB. KO‘PKURASH TURLARIGA MANSUB HALQALARDA MASHQLAR TEXNIKASI VA O‘RGATISH USLUBIYATI</b> .....	
3.1. Kuch mashqlari.....	
3.2. Kuch bilan harakatlanishlar.....	
3.2.1. Yuqoriga harakatlanish.....	
3.2.2. Pastga harakatlanish.....	
3.3. Siltanish mashqlari.....	
3.3.1. Katta siltanishlar bilan harakatlar.....	
3.3.2. Oldinga siltanishlar bilan harakatlar.....	
3.3.3. Orqaga siltanishlar bilan harakatlar.....	

3.4. Sakrab tushishlar.....	
3.4.1. Oldinga siltanish bilan sakrab tushishlar.....	
3.4.2. Orqaga siltanish bilan sakrab tushishlar.....	
3.5. Aylanish yo‘nalishini o‘zgartirish bilan harakatlar.....	
3.5.1. Oldinga va orqaga siltanish bilan harakatlar.....	
3.5.2. Tayanishda siltanish bilan harakatlar.....	
3.5.3. Tayanishda aylanma harakatlar.....	
3.5.4. Mashqlar kompozitsiyasi.....	
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	
<b>Глава 1. Тенденция развития упражнений на кольцах</b> .....	
1.1. Характеристика и тенденция развития упражнений на кольцах.....	
1.2. Общая характеристика упражнений.....	
1.3. Классификация элементов на кольцах.....	
1.4. Технические требования, предъявляемые к упражнениям на кольцах....	
1.5. Стратегия подготовки на кольцах.....	
<b>Глава 2. Методика обучения базовым упражнениям на кольцах</b> .....	
2.1. Комплекс упражнений на кольцах для детей.....	
2.2. Упражнения на гимнастических кольцах для начинающих.....	
2.3. Техника статических положений и методика обучения.....	
2.4. Биомеханическое свойство упражнений на кольцах.....	
2.5. Методика обучения базовым упражнениям на кольцах на начальном этапе подготовки.....	
<b>Глава 3. Техника и методика обучения упражнениям на кольцах как вид многоборья</b> .....	
3.1. Силовые упражнения.....	
3.2. Силовые перемещения.....	
3.2.1. Перемещения кверху.....	
3.2.2. Перемещения книзу.....	
3.3. Маховые упражнения.....	
3.3.1. Движения большим махом.....	
3.3.2. Движения махом вперед.....	
3.3.3. Движения махом назад.....	
3.4. Соскоки.....	

3.4.1.Соскоки махом вперед.....	
3.4.2.Соскоки махом назад.....	
3.5.Движения с изменением направления вращения.....	
3.5.1.Движения махом вперед и назад.....	
3.5.2.Маховые движения в упоре.....	
3.5.3.Круговые движения в упоре.....	
3.5.4.Композиция упражнений.....	
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	

## CONTENTS

<b>Introduction</b> .....	
<b>Chapter1.Developing ideas of exercises on the rings</b> .....	
1.1 The description of the exercises and development ideas on the rings.....	
1.2 General description of the exercises.....	
1.3 Categorization of ring elements.....	
1.4 Technical requirements for ring exercises.....	
1.5 Preparational strategies on the rings.....	
<b>Chapter 2.Teaching methodology of basic exercises on the rings</b> .....	
2.1 A set of exercises for children on the rings.....	
2.2 Exercises for beginners on the gymnastic rings.....	
2.3 Teaching methodology and the techniques of static conditions.....	
2.4 Biomechanic descriptions of exercises on the rings.....	
2.5 Teaching methodology to the basic exercises on the rings at the primary preparational stage.....	
<b>Chapter 3. Teaching methodology and techniques of exercises on the multiple types of rings</b> .....	
3.1. Force exercises.....	
3.2. Movement by force.....	
3.2.1.Movement to the up.....	
3.2.2.Movement to the down.....	
3.3.Twitching exexercises.....	
3.3.1.Actions by great twitches.....	
3.3.2.Actions with forward twitches.....	
3.3.3.Actions with back twitches.....	



3.4.The jumps.....	.....
3.4.1.Jumping to the forward by twitching.....	.....
3.4.2. Jumping to the back side by twitching.....	.....
3.5. Movements with swopping round directions.....	.....
3.5.1.Movement with twitching to the forward and back.....	.....
3.5.2.Movement with twitching on the basis.....	.....
3.5.3.Round movement on the basis.....	.....
3.5.4.Compositions of exercises.....	.....
<b>THE LIST OF USED LITERATURE.....</b>	.....

## **KIRISH**

Halqalar – bu gimnastikachi shug‘ullanayotganda qo‘shimcha harakatlanuvchi zveno orqali tayanch bilan o‘zaro munosabatga kirishadigan yagona gimnastika snaryadi. Bu zvenoning har bir elementi muhitda nisbatan erkin harakatlanishi mumkin.

Statistikaning ko‘rsatishicha, zamonaviy jahon va Olimpiyada o‘yinlari chempionlari, qoida bo‘yicha, halqa mashqlarda ham g‘alabaga erishmoqdalar (M.Voronin, S.Kato, N.Andrianov, A.Dityatin, A.Bilozerchev, Yu.Korolev (ikki karra)). Bu albatta tasodif emas, chunki aynan halqalar kuch va epchillik, jasurlik va go‘zallik kabi sifatlarni rivojlantirish va namoyish etish uchun keng imkoniyatlarni yaratishga qodir.

Umumiy biomexanik mexanizmlarga asoslangan halqalarda mashqlarni bajarish texnikasi, ko‘p jihatdan qo‘shpoya va turnikdagi harakatlar texnikasiga o‘xshash. Biroq ulardan farqli o‘laroq, halqalarda gimnastikachi tanasining og‘irlik markazi (TOM) qayd etilgan tayanch atrofida aylanma harakatni amalga oshirmaydi, balki halqalar osilgan o‘q orqali o‘tuvchi vertikal bo‘ylab orqaga-oldinga harakatlanish. Katta siltanishlarni bajarishda pastki nuqtada TOMning harakat yo‘nalishi keskin qarama-qarshi tomonga o‘zgaradi, natijada harakat apparatiga zarbali tipdagi yuklamani keskin tebranishli qo‘payishi sodir bo‘ladi. Bu xususiyat aynan halqalarga hos hisoblanadi.

Ilg‘or ta‘lim uslublarini qo‘llash, muntazam texnikani takomillashtirish va maxsus sifatlarni rivojlantirish bilan zamonaviy darajada yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashi mumkin. Shuni ham yodda tutish kerakki, texnika doimo rivojlanishda va o‘z ko‘rinishini o‘zgartirib boradi. Gimnastikachining ratsional va emotsional-estetik tamoyillari kesishgan texnik harakatlarni

baholashda ikkilanish mavjudligi optimal texnika mezonlarini vaqti-vaqti bilan tubdan ko‘rib chiqishga sabab bo‘lmoqda. Ajoyiblik mezoni nisbiy ekan, demak texnikani takomillashtirishning mavjud absolyut tushunchasini to‘la-to‘kis aniq belgilash imkoni yo‘q. Bundan tashqari, ratsionallik tushunchasi ham absolyut hisoblanmaydi. Texnik harakatlarning tabiati va biomexanikasi va gimnastikaning asosiy rivojlanish g‘oyalarini o‘zgarishi bilan muvofiqligi haqidagi bilimlarni to‘planish darajasiga ko‘ra, ratsionallik haqidagi tushunchalar ham o‘zgaradi. Shunday qilib, texnika boshqasiga qiyoslaganda kamroq yoki ko‘proq takomillashtirish bo‘lishi mumkin.

Halqalarda (boshqa snaryadlarda) gimnastikachilar tayyorgarligini optimallashtirish avvalo tezkorlikni oshirish va murakkabligi uzluksiz taraqqiy etib boruvchi mashqlarni o‘zlashtirilish sifati va ishonchliligiga bog‘liq. Bu albatta gimnastikachilar o‘quv-mashg‘ulot faoliyatlarini boshqarish tizimlarini doimiy takomillashtirilishini talab qiladi. U bilan mohirona va muvaffaqiyatli shug‘ullanish uchun texnikani ushbu bosqichda optimalligi to‘g‘risida aniq tasavvurga ega bo‘lish va uni egallashning ilg‘or uslublari va mashqlarni rivojlantirish istiqbollarini bilish lozim.

Halqalarda mashqlar texnikasini muntazam taraqqiy etib borayotganligi ayni vaqtda ko‘pchilik gimnastikachilar tomonidan aynan to‘g‘ri qo‘llarda bajarilayotgan siltanish bilan ko‘tarilishlar va qulashlarni deyarli barchasini qayta ko‘rib chiqilishiga olib keldi.



## **I BOB. HALQALARDA MASHQLARNI RIVOJLANISHI**

### **1.1. Halqalarda mashqlar tavsifi va uning rivojlanish g'oyalari.**

Halqalar – harakatlanuvchi tayanchga ega bo'lgan yagona gimnastika snaryadi hisoblanadi. Bu siltanish dinamikasi, aniqlikka bo'lgan yuqori talab, tayanchlarda muvozanat va kuch tayyorgarligini yaqqol aks ettirish bilan uyg'unlashgan ko'pkurashning aynan shu tur mashqlari spetsifikasiga asoslangan. Tana oldiga va orqaga erkin harakatlanishi uchun uzluksiz tayanch (turli fazalarda harakatlar almashinuvi bilan samarali) va ochiq muhit mavjudligi boshqa snaryadlarda amalga oshirib bo'lmaydigan mashqlarni bajarish imkoniyatini beradi. Tayanchdagi o'zgaruvchan bosim va osilishda “uzilishlar” bilan ajralib turadigan harakatlar dinamikasi ham halqalar uchun tavsiflidir.

Gimnastikachilarni halqalarda kombinatsiyalari ikki qismdan tashkil topgan – kuch va siltanish. Vaqt o'tishi bilan gimnastikachilarni aynan bu snaryaddagi dasturlari goho kuch tavsifida, gohida siltanish, so'ng kuch gimnastikasi ancha murakkab darajada modaga kiradi, goh yana bir necha marotaba murakkablashgan siltanish elementlariga qaytiladi. Ya'ni halqalar – bu radiusi ortib boruvchi “spiral bo'yicha” rivojlanish g'oyasi boshqalarga nisbatan yorqinroq namoyon bo'ladigan snaryad hisoblanadi.

30-yillarda gimnastikachilar kombinatsiyalari aynan kuch gimnastikasini yorqin namoyon etgan, ya'ni siltanish qismi siltanish amplitudasini rivojlantirmasdan orqaga-oldinga buralishlar hamda sodda sakrab tushish – orqaga kerilib salto bilan chegaralangan xolos. Biroq kuch qismi juda ham ajoyib bo'lgan. O'sha vaqtlarda har qanday kuch elementini 3 soniya davomida ushlab turish talab qilingan. Gimnastikachilar barcha elementlarni sekin va aynan kuchga ijro etganlar. 30-yillarda gimnastikachilar juda ko'p elementlarni, ya'ni burchaklar, kuch bilan qo'llarda turish (bukilish kabi, kerilib ham), qo'llarda turishga yoki tayanishga orqaga kuch bilan burilish va hokazolarni bajarganlar. Gimnastikachilar qo'llar yon tomonda yoki “krest” tayanish kabi murakkab elementlarni ommaviy tarzda yaxshi egallab olganlar. Uni qachon ushlabni boshlaganlar – o'n yoki yuz

yil oldin, hozir buni aytish qiyin, biroq 1956 yildagi musobaqalarda barcha gimnastikachilar tomonidan turli ijro variantlari – tayanishdan tushish, orqaga siltanish bilan chalishishga ko‘tarilish, chalishishdan ohista tayanishgacha bosish, orqaga yoki oldinga kuch bilan burilish chalishtirish kuzatilgan. Bundan tashqari, gimnastikachilar qo‘llarda turishda “krest” yoki “qayta krest” kabi elementlarni ham ijro etganlar. Bu elementlar 50 yildan keyingina mashhurlikka erishadi. Shu bilan birga, qo‘llar yon tomonda gorizontal tayanish yoki “samolyot” kabi elementni ijro etishga bo‘lgan urinishlarni ham ko‘rish mumkin. Mayli bukilgan qo‘llar va belda kerilishlar bilan bo‘lsa ham, baribir o‘sha vaqtlardayoq bu elementni ijro etishga urinishlar bo‘lgan.

Endi 50-yillarning oxiriga o‘tamiz. Shu yillar davomida gimnastikachilar kombinatsiyalarida deyarli o‘zgarish sezilmadi. Avvalidek kuch qismi – bu kombinatsiyaning 99% tashkil etdi. Siltanish qismi esa burilishlar va sakrab tushishlardan iborat bo‘lgan. Albatta, bukilgan qo‘llar orqali orqaga va oldinga katta burilishlarni ijro etishga urinishlar bo‘lgan. Albert Azaryan 50-yillarning buyuk gimnastikachilaridan hisoblangan. U halqalarda mashqlar bo‘yicha nafaqat ikki karra olimpiyada chempioni va ikki karra jahon chempioni, balki uning kombinatsiyalari shu davrning barcha gimnastikachilari uchun namuna bo‘ldi. Uning kombinatsiyalari quyidagi elementlardan tashkil topgan: osilishdan kuch bilan orqaga to‘ntarilish chalishish. Bu elementni Albert dunyoda birinchi marta bajargan gimnastikachi bo‘lib, hozirgi kunda ham xalqaro qoidalarda “Azaryan” nomi bilan ataladi. Keyinchalik chalishishdan burchak tayanishga ohista kuch bilan bosish paydo bo‘ldi. So‘ng yana tayanishda oldinga burilish qo‘llarda turish o‘z kuchida qoldi. Qo‘llarni bukib oldinga katta burilish, so‘ng esa orqaga siltanish bilan chalishtirishga ko‘tarilish. Krestdan keyin yana tayanishgacha bosish va qo‘llarni bukib kerilib kuch bilan qo‘llarda turish. Kuch bilan orqaga burilish bilan krest. Gap shundaki, Albert barcha statik elementlarni tabassum bilan ushlab turgan, balki Olimpiyada o‘yinlarida ham krest holatda orqaga burilib hakamlarga yuzlanib ulardan krestni qayd qilishingiz uchun etarlicha uzoq vaqt ushlab turdimi

deb so‘ragan. “Azaryan kresti” aynan shunday paydo bo‘lgan. Azaryan kresti – bu “qiya krest”, ya’ni  $90^\circ$  ga burilish bilan krest. Bu element bir necha yillar qoidalarda mavjud bo‘lgan, biroq gimnastikachilar o‘z kombinatsiyalarida deyarli undan foydalanmaganliklari tufayli juda noyob element sifatida qoidadan chiqarib tashlangan. Albert Azaryan o‘z krestida o‘ngga, chapga burilgan, so‘ng 3 soniya odatiy krest holatni ushlab turgan, shunday keyin oldinda gorizontal osilishni namoyish etgan va kerilib buralishdan keyin esa kerilib orqaga salto sakrab tushishni ijro etgan.

Ko‘rib turganimizdek, 50-yillarning oxirida eng kuchli kombinatsiyalarning katta qismi krestga kirish va tayanishgacha kuch bilan bosish hamda ahamiyatsiz siltanish kismidan iborat bo‘lgan.

60-yillarda esa gimnastikachilar kombinatsiyalarida katta burilish sodir bo‘ldi. U buyuk sovet gimnastikachisi Mixail Voronin nomi bilan uzviy bog‘liq. Mixail dunyoda birinchi bo‘lib mutloq yangi katta burilishlarni ijro texnikasini qo‘lladi va u burilishlarni to‘g‘ri qo‘llar bilan bajarish imkonini yaratdi. Bu o‘z navbatida, halqalarda siltanish elementlari ijro imkoniyatlarini anglashda katta to‘ntarilish bo‘ldi. Natijada “halqalar – siltanish snaryadi va uni shu yo‘nalishda rivojlantiramiz” shiori ilgari surildi. Ya’ni 60-yillarning o‘rtalarida gimnastikachilar kuch elementlarining kuchli kaskadlarini ijro etmadilar, aksincha baland buralishlar va katta burilishlarni ijro eta boshladilar. Shunga muvofiq sakrab tushishlar ham murakkablashdi. Endi gimnastikachilar orqaga ikkitalik salto hamda piruetli sakrab tushishlarni ijro etdilar.

Agar gimnastikachilarning 60-yillardagi kombinatsiyalariga kelsak, ular quyidagi elementlarni o‘z ichiga olgan: orqaga va oldinga katta burilishlar, qo‘llarda turishdan baland burilishga o‘tish, oldinga siltanish bilan burchak ko‘tarilish, kuch bilan qo‘llarda turish, ikkita kuch elementlari va sakrab tushish. Krest ko‘pincha kuch yoki kamdan-kam qayta krest hamda Voronin elementi (turishdan kuch bilan orqadan gorizontal osilish), oldinda gorizontal osilish elementlari bo‘lgan.

1970 yillarda gimnastikachilar kombinatsiyalari siltanish elementlari rivojlantirish g'oyasini davom ettirdi. 60-yillarning oxirida dunyoning yetakchi gimnastikachilari bajara olgan to'g'ri qo'llar bilan katta burilishlar, 70-yillarga kelib, ommaviy elementga aylandi. Kombinatsiyalar 70-yillarda jadal sur'atda taraqqiy etmadi. Sportchilarning dasturlari ham deyarli o'zgarmadi. Katta burilishlar va baland burilishlardan tashqari, 1976 yilda yapon gimnastikachisi Fukio Xonmo tomonidan original element – oldinga to'ntarilish bilan ko'tarilib tayanish namoyish etildi. Siltanish texnikasining bunday mantiqiy davomi har bir etakchi gimnastikachilar kombinatsiyalarida o'z aksini topdi. Shu bilan birga, 70-yillarning oxirida gimnastikachilar Xonmani orqaga siltanib qo'llarda turish bilan ijro etadilar. Bundan tashqari o'sha davrda uncha murakkab bo'lmagan element – yozilish bilan tayanishga ko'tarilish ham ancha mashhur bo'lib, hatto har bir dasturda mavjud bo'lgan. 70-yillarning gimnastikachilar sakrab tushishlarni takomillashtirishga katta e'tibor berdilar. Gimnastikachilar g'ujanakda ikkitalik saltodan Mitsuo Sukaxara sakrab tushishiga – piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik saltoga o'tdilar. Piruet ikkinchi saltoda yaxlit kabi, har biri 180° dan ikkita burilish bilan bajarildi. 70-yillarning oxiriga kelib, gimnastikachilar kerilib orqaga ikkitalik saltoni yaxshi darajasiga ko'tarildilar. Agar dastlab bu sakrab tushish kerilish va bukilish orasidagi oraliq kabi ko'ringan bo'lsa, ya'ni unda ham yozilish va bukilish bo'lgan, 70-yillarning oxirida esa endi haqiqatdan ham sifatli ikkitalik blansh edi. Masalan, bu sakrab tushishni Nikolay Andrianov tomonidan ijro etilishi. Shu bilan birga, Klaus Kyostening o'ziga xos sakrab tushish yoki orqaga siltanib g'ujanakda orqaga saltoni misol qilish mumkin. Sakrab tushish juda ajoyib bo'lishiga qaramay mashhurlikka erishmadi. Oqibatda gimnastikachilar bu sakrab tushishni hatto piruet bilan kerilib ijro etganlar, biroq bu alohida holatlar bo'lgan.

Har bir dasturda faqat bitta yoki ko'pi bilan ikkita murakkab statik tayanish bo'lishiga qaramay, kuch elementlari ham rivojlanib bordi. Qoida bo'yicha, gimnastikachilar turli, ko'pincha unga siltanib ko'tarilish bilan krestlarni ijro etdilar. Shu jumladan, krestda Xonma ham ommalashdi. Krestdan tashqari



gimnastikachilar o‘z kombinatsiyalariga oyoqlar juftlangan gorizontal tayanchni ham kirita boshladilar. Albatta uni bajarilish texnikasi idealdan ancha uzoq (gohida burchak  $45^\circ$  burchak ostida ham ushlangan). Kuch bilan qo‘llarda turish to‘g‘ri qo‘llar va to‘g‘ri tana bilan tez-tez ijro etilgan. Bunday original “blansh” kelgusi o‘n yillikda ham o‘z mashhurligini yo‘qotmaydi.

Gimnastikachilar kombinatsiyalari 80-yillarning boshidagi o‘n yillik kombinatsiyalardan kuchli farq qilmagan, gimnastikachilar siltanish elementlarini rivojlantirishda davom etdilar. Misol uchun, 1981 yilda Yuriy Korolyov sakrab tushishga orqaga uchtalik saltoni ijro etdi. 70-yillarning oxirida uchtalik salto bajarilgan albatta, biroq o‘sha davrda yovvoyi, imkoni yo‘q element hisoblangan. 80-yillarda esa uchtalik salto juda ko‘p gimnastikachilarning mulkiga aylandi.

1983 yilda bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida gimnastikachilarning ko‘pchiligi murakkab sakrab tushishlarni bajaradilar: ikkita vint bilan g‘ujanakda orqaga ikkitalik salto, vint bilan kerilib orqaga ikkitalik salto va orqaga uchtalik salto. G‘ujanakda oldinga ikkitalik salto hamda ikkinchi saltoda  $180^\circ$ ga burilishlarni ijro etishga urinishlar ham bo‘lgan. Bundan tashqari, xitoylik sportchi Li Ning qiziqarli sinov o‘tkazadi. U halqaga faqat turnikka xos bo‘lgan elementlarni ko‘chiradi. Bu orqada osilishdan oldinga siltanish bilan tayanchga ko‘tarilish va biroz keyinroq orqada tayanishda to‘liq orqaga katta burilish edi. 1983 yilga kelib, gimnastikachilarning har bir qombinatsiyasida ikkita kuch elementi – oyoqlarni juftlab gorizontal tayanish va yoki krest (ko‘p hollarda), yoki qayta krest bo‘lgan.

80-yillarning oxirida gimnastikachilar kombinatsiyalarida ahamiyatli o‘zgarishlar sodir bo‘lmadi. Gimnastikachilarni siltanish qismiga yangilik qo‘shildi – g‘ujanakda yoki bukilib oldinga ikkitalik burilish. Georgiy Gutsogi esa halqalarda ancha murakkab bo‘lgan orqaga ikkitalik burilishni ijro etadi. Bunday o‘ta murakkab element 80-yillarda mashhurlikka erishmaydi, uning “shuxrat cho‘qqisi” esa 90-yillarga to‘g‘ri keladi. Kombinatsiyaning kuch qismi biroz murakkablashadi. Statik elementlar avvalgidek ikkita, biroq yuqori malakali

gimnastikachilar bu ikki elementni murakkablashtiradi. “Azaryan kresti”, ya’ni osilishdan orqaga to’ntarilish bilan krest ancha mashhurlikka erishadi. Ikkinchi element murakkab bo’lgan gorizontal tayanishga chiqish (masalan, to’ntarilish bilan ko’tarilish yoki orqaga siltanish bilan) yoki qayta krestni nazarda tutadi. Gohida Vladimir Novikov kombinatsiyasi kabi, oldinga siltanish bilan baland burchakka ko’tarilish kabi original topilmalarni ham uchratish mumkin edi.

Yigirma yil davomida gimnastikachilar kombinatsiyalarida jadal rivojlanish kuzatilmadi. 90-yillarda dasturlarga asta-sekin ahamiyatsiz murakkabliklarni kiritish bilan gimnastika ancha sekin rivojlandi. 90-yillar kombinatsiyalari o’tgan yillardagidan ahamiyatli darajada farqlandi. FIG amaldorlari gimnastikachilar kombinatsiyalariga nisbatan yondoshuvni o’zgartirishga qaror qildilar. Aynan shu davrda bu snaryadni navbatdagi taraqqiyoti boshlandi. 1992 yildan qoidalar o’zgardi va gimnastikachilardan ustunlik bilan murakkab kuch qismini bajarish talab etildi, ya’ni halqa dasturlari siltanishdan kuchga aylana boshladi. Biroq gimnastikaning yangi davrini ko’rib chiqishdan oldin 1992 yildagi Vitaliy IИerbo kombinatsiyasiga nazar tashlaymiz. Unda keskin va original elementlarni – trosni chalishtirish bilan elementlarni ko’rish mumkin. Bu davr bunday elementlar ruxsat etilgan oxirgi yillar bo’ldi. Keyinchalik ular man etilgan elementlar ro’yxatiga kiradi va gimnastikachilar zahirasidan batamom chiqib ketadi.

1996 yilda bo’lib o’tgan Olimpiyada o’yinlariga gimnastikachi-halqachilarning yangi avlodi qadam qo’yadi. Ularning kombinatsiyalari ikkita emas, balki to’rtta kuch elementlarini nazarda tutadi. Bunday elementlarning murakkabligi hamda ijrosi ancha yuqori edi. Masalan, halqalarda besh karra chempion Yuriy Keke kombinatsiyasida qo’llar yon tomonga gorizontal tayanish yoki “samolyot” kabi murakkab va yangi elementni ko’rish mumkin.

Shuni ham ta’kidlab o’tish joizki, “samolyot” 80-yillarda ham ijro etilgan, biroq belda kerilish bilan bajarilgan. Keke esa samolyotni mutloq mukammal bajargan, uning yelkalari, beli, tos va oyoqlari bir chiziqni tashkil etgan. Gimnastikachi “samolyotni” nafaqat unga tayanishdan tushib, balki orqaga

siltanish bilan ko'tarilishdan keyin ijro etib uni murakkablashtirdi. Shunga muvofiq gorizontal tayanish ham 45° burchak ostida emas (80-yillarda bajarilgani kabi) to'g'ri bajarildi. 90-yillarning o'rtalariga kelib gimnastikachilar siltanish qismidan deyarli voz kehdilar. U faqat katta aylanishni nazarda tutadi, sakrab tushish esa soddaroq bo'ldi – bu qoida bo'yicha odatdagi orqaga ikkitalik blansh. Demak rivojlanish ijobiydan tashqari, salbiy tomonlarga ham ega edi. Gimnastikachilar kuch qismini ahamiyatli darajada qiyinlashtirdilar, biroq siltanish qismi 70-yillar darajasidagi rivojlanish shkalasi bo'yicha orqaga ketdi. Ammo o'sha davrda Silvestr Skolaning 1996 yildagi dasturi murakkabligi bo'yicha rekord kombinatsiya bo'ldi. Bu kombinatsiyada katta qismi samolyot, gorizontal tayanish va qayta krestni nazarda tutuvchi 6 ta juda murakkab kuch bilan tayanishlar mavjud bo'lgan. Keyin qoidalar gimnastikachilardan murakkab kuch elementlarini talab qildi, ya'ni tayanishdan yoki siltanishdan keyin unga tushish. Har qanday statik element kombinatsiyada ikkitadan ortiq qo'llanilmasligi kerak edi. Biroq ikki marta ham elementga bir hil chiqishni ijro etish kelgusi o'n yillikda man qilinadi. Skolani o'z dasturida original va murakkab siltanish elementlarini namoyish etadi: orqadan osilishdan oldinga siltanib qayta krest, orqaga siltanish bilan ko'tarilib samolyot (ikki marta ijro etilgan). Kuch qismida esa “noma'lum” elementlarni ham ko'rish mumkin bo'ldi – bitta statik elementdan boshqasiga bosishlar: samolyotdan kuch bilan gorizontal tayanishga bosish yoki krestdan kuch bilan samolyotga yoki qayta krestga ko'tarilish. Bunday murakkab elementlar, elementlar jadvalidan murakkablikning oliy guruhiga ega bo'ldi va kelgusida yuqori darajali gimnastikachilar kombinatsiyalarida eng ommalashgan element bo'lib qoladi.

1997 yildan 2000 yilgacha bo'lgan davrda halqa kombinatsiyalari rivojida yana bir burilish sodir bo'ldi. O'tgan besh yillikda gimnastikachilar nafaqat samolyot va qayta krestni yuqori sifatda o'zlashtirishga muvaffaq bo'lganlar, balki bir elementdan boshqasini siqib chiqarishni ham o'rganib oldilar. Kombinatsiya kuchga aylandi, siltanish qismi esa yo'ldan olindi. Shuning uchun FIG qoidalarga

yana o'zgartirishlar kiritdi. Endi 10.0 bazani to'plash uchun oliy guruh murakkab elementlaridan maksimal miqdorda ijro etilishi kerak bo'ldi. 90-yillar oxiridagi kombinatsiyalar yaxlit kompozitsiyani emas, balki yoki kuch elementlari bilan, yoki qo'llarda turish bilan yakunlanadigan elementlar to'plamini nazarda tutadi. Barcha "kuchchi" gimnastikachilarning kombinatsiyalari quyidagilardan iborat edi: oldinga siltanish bilan ko'tarilib samolyot, oldinga siltanish bilan ko'tarilib qayta krest, orqaga siltanish bilan ko'tarilib samolyot, orqaga siltanish bilan ko'tarilib gorizont tal tayanish.

Ko'rinib turganidek, kuch elementlar bog'lanishiga qo'shimcha ballar berilmaganligi va murakkablik bo'yicha ular bir-biriga nisbatan juda kam differensiyalanganligi tufayli, gimnastikachilar krestdan samolyotga murakkab chiqishni bajarmasdan, oldinga siltanish bilan ko'tarilishga asoslangan Tambakosning ancha sodda ko'tarilishlarini ijro etishni boshladilar. Biroq bu yo'ldan ketmagan gimnastikachilar ham bo'ldi. Sportchilarning bir qismi halqalarda orqaga ikkitalik aylanish bilan murakkab va original murakkablikni to'pladilar. Bu elementlar yuqorida bayon etilgan siltanish bilan statikka ko'tarish kabi qiymatga ega bo'lgan. Shuning uchun gimnastikachilar ikki yoki uch marta ketma-ket ikkitalik aylanishlarni (ikkita bir xil element ikki marta hisobga olingan) ijro etdilar. Iisus Karballo, Yoshixiro Sayto, Aleksey Nemov ikkitalik aylanishni ancha virtuoz ijrochilari bo'lgan. Dmitriy Karbonenko esa hatto ikkitalik aylanishni sakrab tushishga orqaga uch talik salto bilan bog'ladi. Ikkitalik aylanishga ixtisoslashgan gimnastikachilarda sakrab tushish oddiy ikkitalik blansh emas, balki piruet yoki ikkita piruet bilan orqaga ikkitalik blansh, hatto bukilib yoki 180° ga burilish bilan oldinga ikkitalik salto bo'lgan.

2000-2010 yillar. O'tgan olimiyada o'yinlari siklida yo'l qo'yilgan xatolarni baholab FIG yana qoidalarni o'zgartiradi. Endi kombinatsiyaning kuch qismi murakkablashtirish tomonga rivojlanadi. O'zaro kuch elementlari uchun qo'shimchalar paydo bo'ldi. Elementlarni D va undan yuqori guruh bilan ketma-ket ijrosi qo'shimchaga ega bo'ldi. Gimnastikachilar o'z kombinatsiyalarni

yaratishga turlicha yondoshdilar. Qoida bo'yicha, gimnastikachilar dasturlarida ketma-ket bajariladigan 4-5 ta kuch elementlari bo'lgan. Masalan, yozilish bilan samolyotga ko'tarilish – orqada gorizontaal osilib krest – samolyotga ko'tarilish – Azaryan kresti. Gimnastikachilarning ikkinchi guruhi o'z bog'lanishlarida statik elementlarga siltanish va kuch bilan ko'tarilishlarni uyg'unlashtirdilar. 1996 yilda Skolani kombinatsiya kabi bunday dasturlarning buyuk mutaxassisi Aleksandr Safoshkin bo'lgan. U ikkita elementning juda murakkab uyg'unligini bajaradi – samolyotga Azaryan chiqishi va undan kuch bilan qayta krestga ko'tarilish. Murakkabligi 10 balldan yuqori kombinatsiyalarni bajargan gimnastikachilar ham bo'lgan, biroq o'n ball bilan baholangan. 2004 yilda halqalarning eng yaxshi ustasi bolgariyalik sportchi Yordan Yovchev bo'lgan. U 5 ta juda murakkab elementlarni ketma-ket bajaradi: krestga Xonma – kuch bilan qayta samolyot – samolyotga tushish – orqadan gorizontaal osilib krest – kuch bilan samolyotga chiqish.

2005 yilda qoidalar yana o'zgardi. Endi 10 ballik bazani to'plash uchun 5-6 ta elementni ketma-ket bajarish talab qilindi. Shu yilning eng buyuk sportchisi halqalar ustasi niderlandiyalik Yuriy Van Galder hisoblanadi. U 6 ta statik elementni ketma-ket bajarishga muvaffaq bo'ladi. 2005 yil kuch elementlarining murakkab bog'lanishlarida katta burilish bo'ldi. Biroq siltanish qismi – bu faqat orqaga katta aylanishlar edi, gimnastikachilarning sakrab tushishlari esa qoida bo'yicha, orqada oddiy ikkitalik blansh bo'lib qoldi.

2006 yilda qoidalar o'zgaradi, ammo bu safar tubdan. Endi baza yo'q, murakkablik uchun baho beriladigan bo'ldi. Uni kombinatsiyani maksimal miqdorda murakkab elementlar bilan boyitish bilan shartli ravishda o'stirib borish mumkin. Bundan tashqari, kombinatsiyada 10 ta murakkab element bo'lishi, sakrab tushish esa D guruhdan past bo'lmasligi kerak. Shu bilan birga, gimnastikachi o'z og'irlik markazini keyingi elementda oldingiga nisbatan oshirgan holatlarda kuch elementlarini o'zaro bog'lanishi uchun qo'shimcha ball berilgan. Oqibatda E va F guruh elementlarining ahamiyati oshdi. Azaryan samolyoti va samolyotga Xonma keng ommalashdi. Samolyotni E guruhi va E

qayta krest bilan bog‘lanishiga maksimal qo‘shimcha ball berildi. Shuning uchun hamma gimnastikachilar o‘z dasturlariga shu bog‘lamni kiritishga intildilar. Gimnastikachilardan dasturda 10 ta element talab qilindi, biroq tana og‘irlik markazini oshirish bilan uchtdan ortiq elementni bajarish imkoniyati yo‘q. Shuning uchun, qoida bo‘yicha gimnastikachilar kombinatsiyasi bog‘lamda ikkitadan bajariladigan oltita elementlardan tashkil topgan to‘plamni nazarda tutadi. Ettinchi statik element – bu qoida bo‘yicha orqaga siltanish bilan gorizontal tayanishga ko‘tarilish. Oldinga ikkitalik aylanishlar murakkablik guruhiga ko‘paydi, ya’ni oldinga ikkitalik aylanish qiymati orqaga ikkitalik aylanish bilan bir hil. Oldinga bajarish oson bo‘lganligi tufayli, orqaga ikkitalik aylanish tarixga aylandi, ammo bukilib oldinga ikkitalik aylanish mutloq hamma dasturda bor. Sakrab tushish ham murakkablashdi. Bu vint bilan orqaga ikkitalik blansh yoki bukilib oldinga ikkitalik salto.

Fransiyalik sportchi Deni Rodriges alohida e’tiborga sazovor. U juda noyob va o‘ta murakkab “qayta samolyot” elementini oliy darajada o‘zlashtirdi. Bu elementni 90-yillarda ijro etishga urinishlar bo‘lgan, biroq ijro sifatini Rodrigesning to‘ntarilgan samolyoti bilan hech ham qiyoslab bo‘lmaydi. Deni uni turli uyg‘unlikda ikki martalab ijro etadi – oldinga siltanish bilan qayta samolyotga ko‘tarilish, qayta samolyotdan qayta krest yoki samolyot, krest undan esa qayta samolyotga chiqish.

Shu bilan bir qatorda rossiyalik sportchi Aleksandr Balandin ham kombinatsiya tuzishga original yondoshdi. U o‘z kombinatsiyasiga osilishdan samolyotga kuch bilan chiqish yoki qayta samolyotni kiritdi. Osilishdan krestga chiqishni Albert Azaryan 50-yillardayoq bajargan, shundan keyin bu element juda kamdan-kam qo‘llanildi, chunki D guruhiga ega bo‘lib, uning murakkabligi esa juda yuqori. Aleksandr uni ko‘tarilishgacha ancha murakkab statik elementlarga qiyinlashtirdi, bu esa unga E guruhni olishga imkon berdi.

2009 yilga kelib qoida yana o‘zgardi. Qoidalar jadvalidan oldinga siltanish bilan, yozilish bilan ko‘tarilish va mohiyatiga ko‘ra bitta emas, boshqa-boshqa

elementlar hisoblangan samolyotga Xonma va qayta krest olib tashlandi. Eng asosiysi, kuch elementlari bog‘lanishlari uchun qo‘shimcha ballar ham yo‘qoladi. Vaholanki, bunday o‘zgarishlardan keyin gimnastikachilar 1997-2000 yillar darajasiga tushib ketishlari kerak edi, biroq bunday bo‘lmadi. Buning bosh sababi yuqori raqobat va halqalarda eng yaxshi ustalarda kuch elementlarini bajarilishi juda yuqori texnikaga ega edi. Haqiqatdan ham bunday yangilik “kuchchilar” va “siltanuvchilarni” bir-biriga yaqinlashtirdi. Agar 2008 yilda kombinatsiyalar murakkabligi kuch gimnastikachilarida kuch qismi uncha boy bo‘lmagan gimnastikachiga nisbatan deyarli bir ballga yuqori bo‘lgan bo‘lsa, 2009-2010 yilga kelib, bu farqlanish deyarli to‘liq tenglashdi. Endi hatto o‘ta-murakkab sakrab tushishda ham yuqori murakkablikni to‘plash mumkin bo‘ldi. 2009 yildan g‘ujanakda ikkitalik vint bilan ikkitalik salto E guruhida oldinga, orqaga kerilib ikkitalik saltoni ijro etish bilan keng ommalashdi.

Kombinatsiyaning kuch qismi – bu asosiy bog‘lanishda juft yoki bittadan kuch elementlari. Gimnastikachilar E guruhining samolyotdan orqadan gorizontaal osilishga tushish va samolyotga yoki gorizontaal tayanishga chiqish kabi elementlari ommaviy tarzda o‘zlashtirildi, Azaryan samolyoti esa deyarli har bir sportchi dasturida bo‘lgan. Xitoylik mahoratli sportchi Yan Mingong dasturini o‘sha vaqtning eng namunali kombinatsiyasi deyish mumkin. U o‘z dasturida nafaqat 7 ta juda murakkab kuch elementlarini ijro etgan, balki unga chiqish uslubini mohirona taqsimlaydi hamda statikka kuch bilan chiqish va siltanib ko‘tarilishda murakkablikni katta guruhini ijro etgan.

2012 yildagi Olimpiyada o‘yinlaridan keyin jahon gimnastikasi liderlarining barcha murakkabligi 6,8-6,9 ga etdi va kelgusida uni ortishi esa ijro sifatiga bog‘liq. Shuning uchun gimnastikachilar kuch elementlarini aynan ijro tozaligiga e‘tibor bera boshladilar. Shuni ham ta’kidlab o‘tish kerakki, 2015 yilga kelib gimnastikachilarning katta qismi o‘z sakrab tushishlarini modernizatsiyaladilar. Ko‘pincha bu ikkita piruet bilan g‘ujanakda orqaga salto va ikkita piruet bilan orqaga ikkitalik blansh bo‘ldi. Bundan tashqari, ayrim sportchilar

kombinatsiyalarida E guruhining original va murakkab yangiligini – baland burchak bilan krestning murakkab variantini uchratish mumkin. Misol uchun xitoylik gimnastikachi Yu Xao 2014 yildagi jahon chempionatida uni ijro etganligi tufayli o‘z bazasini 7,0 balga ko‘tarib g‘oliblikni qo‘lga kiritdi.

### **Halqalarda mashqlar bo‘yicha Olimpiyada va jahon chempionlari**

<i>Olimpiyada chempionlari</i>		
1952	Grant Shaginyan	SSSR
1956	Albert Azaryan	SSSR
1960	Albert Azaryan	SSSR
1964	Takudzi Xayata	Yaponiya
1968	Akinori Nakayama	Yaponiya
1972	Akinori Nakayama	Yaponiya
1976	Nikolay Andrianov	SSSR
1980	Aleksandr Dityatin	SSSR
1984	Dmitriy Bilozherchev, X.Berendt	SSSR, GDR
1992	Vitaliy Il‘erbo	SSSR
1996	Yuriy Keki	Italiya
2000	Silvestr Chollan	Vengriya
2004	Dimostenis Tambakos	Gretsiya
2008	Chen Ibin	Xitoy
2012	Artur Nabaretti Zanetti	Braziliya
2016	Elefterios Petrunios	Gretsiya
2020		

<i>Jahon chempionlari</i>		
1950	Valter Leman	Shveysariya
1954	Albert Azaryan	SSSR
1958	Albert Azaryan	SSSR
1962	Yuriy Titov	SSSR
1966	Mixail Voronin	SSSR
1970	Akinora Nakayama	Yaponiya
1974	Nikolay Andrianov	SSSR
1978	Nikolay Andrianov	SSSR
1979	Aleksandr Dityatin	SSSR
1981	Aleksandr Dityatin	SSSR
1983	Dmitriy Bilozherchev	SSSR



1985	Yuriy Korolyov, Di Nin	SSSR, Xitoy
1987	Yuriy Korolyov	SSSR
1989	Andreas Agilar	GFR
1991	Grigoriy Misjutin	SSSR
1992	Vitaliy IJerbo	SSSR
1993	Yuriy Keki	Italiya
1994	Yuriy Keki	Italiya
1995	Yuriy Keki	Italiya
1996	Yuriy Keki	Italiya
1997	Yuriy Keki	Italiya
1999	Dun Chjen	Xitoy
2001	Yordan Yovchev	Bolgariya
2002	Silvestr Skolani	Vengriya
2003	Yordan Yovchev, Dimostenis Tampakos	Bolgariya, Gretsiya
2005	Yuriy Van Gelder	Niderlandiya
2006	Chen Ibin	Xitoy
2007	Chen Ibin	Xitoy
2009	Yan Minong	Xitoy
2010	Chen Ibin	Xitoy
2011	Chen Ibin	Xitoy
2013	Artur Nabaretti Zanetti	Braziliya
2014	Lyu Yan	Xitoy
2015	Elefterios Petrunios	Gretsiya
2017	Elefterios Petrunios	Gretsiya

Halqalarda mashqlarni eng muhim rivojlanish g'oyalari:

1. Halqalarda harakatlarni siltanish texnikasi takomillashishda davom etmoqda; ag'darilishlarni ijro etish, harakatlanuvchi tayanchda harakatlarni zarur xususiyatlarini saqlab qolish va qattiq tayanch uchun tavsifli (to'g'ri tana, oldinga siltanishda dastlabki siltanishlar va boshqalar) alomatlarini o'z ichiga olgan.

2. Aylanma g'altakli qurilmadan foydalanish gimnastikachilarga harakatlar jadalligini oshirib, siltanishlarni ancha dadil va keskin ijro etish imkoniyatlarini ochib berdi.

3. Tryuk yo'nalishlarida harakatlar takomillashdi – oradan osilish orqali siltanishlar, burilishlar bilan siltanishlar (troslarni chalishtirish bilan).

4. Kuch mashqlari va ularning kaskadlarida murakkablik oshdi.

5. Halqalarda sakrab tushish takomillashdi: kelajakda ko‘pkarra burilishlar bilan ikkitalik salto, burilishlar bilan uchtalik salto hamda to‘rttalik saltolarni ham o‘zlashtirilishi ehtimoldan holi emas.

### **1.2. Halqalarda mashqlarning umumiy tavsifi**

Halqalar – gimnastika snaryadi va erkaklar musobaqalarida gimnastika ko‘pkurashi turlaridan biri hisoblanadi. 50 yillargacha halqalarda tebranish mashqlarini ayollar ham bajargan. Boshqa snaryadlarga nisbatan ancha yosh snaryad hisoblanadi.

Halqalar – gimnastikachi shug‘ullanayotganda qo‘shimcha harakatlanuvchi zveno orqali tayanch bilan o‘zaro harakatlanadigan yagona snaryad. Halqalar kuch, epcillik, jasurlikni rivojlantirish uchun ancha keng imkoniyatlarni yaratib beradi. Halqalarni harakatchanligi harakat tuzilmasi va texnikasiga o‘ziga xos xilma-xillik beradi. Biroq bu snaryadni siltanishlarni old-orqa yo‘nalishda ijro etish bilan tuzilgan “qattiq” snaryadlar, ya’ni – turnik hamda erkaklar va zamonaviy ayollar qo‘shpoyasi bilan bog‘laydi.

Halqalarda mashqlar texnikasi umumiy biomexanik qonuniyatlarga asoslanadi, ammo ulardan farqli o‘laroq, gimnastikachining umumiy og‘irlik markazi (UOM) mustahkam tayanch atrofida aylanma harakatni amalga oshirmaydi, balki halqalar osilgan o‘q orqali o‘tuvchi vertikal bo‘ylab o‘sib boradigan aylanma harakatni bajaradi.

Katta siltanish mashqlarini bajarishda UOMning pastki siltanish nuqtasi keskin qarama-qarshi tomonga o‘zgaradi va harakat apparatiga zarba turdagi yuklamani keskin ortishi sodir bo‘ladi.

Halqalarda gimnastikachilar tayyorgarligini optimallashtirish murakkabligi uzluksiz taraqqiy etib boradigan mashqlarni o‘zlashtirilish tezligi, sifati va ishonchliligini oshirishdan iborat. Mashqlar texnikasini doimiy taraqqiyoti ko‘pchiligi to‘g‘ri qo‘llar bilan bajariladigan barcha siltanib ko‘tarilish va tushishlarni qayta ko‘rib chiqishga olib keldi.

### **1.3. Halqa elementlari toifalanishi**

Halqalarda bajariladigan mashqlar ikkita asosiy guruhga bo'linadi: kuch mashqlari va siltanish mashqlar.

***Kuch mashqlari*** o'z navbatida, statik va dinamik mashqlarga bo'linadi. Statik mashqlar muhitda ma'lum qat'iy holatlarni qayd qilish va ularni kamida 2 soniya ushlab turish bilan bog'liq. Ular har qanday darajadagi gimnastikachilarning kombinatsiyalarida qo'llaniladi. Statik mashqlar turli shakl va qiyinchilikka ega. Oxirgisi talab qilingan holatni ushlab turishda gimnastikachi tomonidan sarflangan mushaklarni kuchlanish darajasi bilan aniqlanadi.

***Statik mashqlar*** osilishda yoki tayanishda bajariladi. Osilishlar gimnastikachilar tomonidan uchta holatda bajarilishi mumkin: Me'yoriy (bosh yuqorida), to'ntarilgan (bosh pastda) va gorizontal. Tayanish ham mana shu uchta holatda bajariladi. Musobaqa qoidalari bilan aniqlanadigan qat'iy an'analarga qaramay, oldinda gorizontal osilish, gorizontal tayanish, qo'llar yonga tayanish (krest), krestda turish yoki qo'llar yon tomonda gorizontal tayanish kabi mashqlarning qiyinchiligi birma-bir izohlash mumkin emas. Ko'pchiligi gimnastikachining tabiiy qobiliyatlariga va ma'lum mushak guruhlari kuchini rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Shuning uchun ayrim gimnastikachilar bir mashqni, boshqalari boshqa mashqni uddalay oladilar.

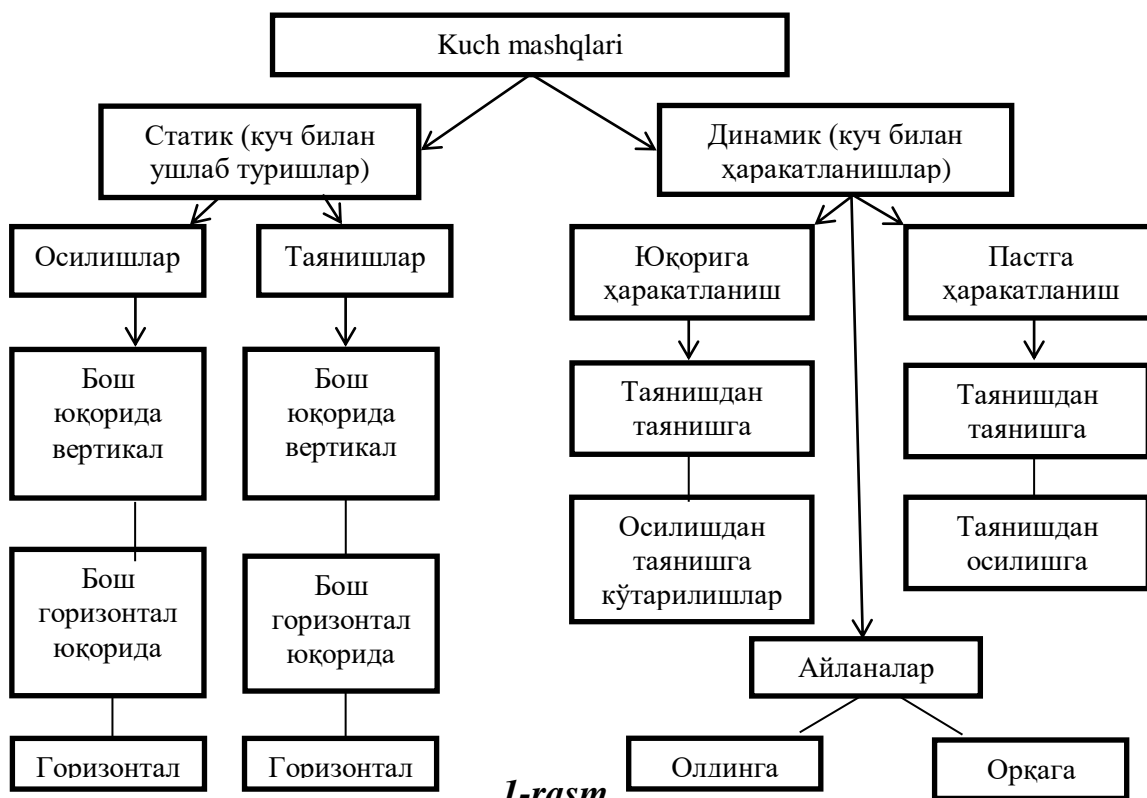
***Dinamik kuch mashqlari*** tanani yuqoridan pastga, pastdan yuqoriga yoki aylana bo'ylab ohista harakatlanishini nazarda tutadi. Birinchi holatda mushaklarning ish tartib ulgiruvchi, ikkichisida engib o'tuvchi, uchinchi holatda esa o'zgaruvchan.

Yuqoridan pastga harakatlanishni tushish deyiladi. Ular orasida tayanishdan, tayanishda, osilib tayanishdan va osilishdan osilishga tushishlar farqlanadi.

Pastdan yuqoriga harakatlanish, agar ular osilishdan tayanishga bajarilsa ko'tarilish deb ataladi. Tayanishdan bukilgan yoki to'g'ri qo'llarda, bukilib yoki kerilib kuch bilan turish, gorizontal tayanishlar bajariladi.

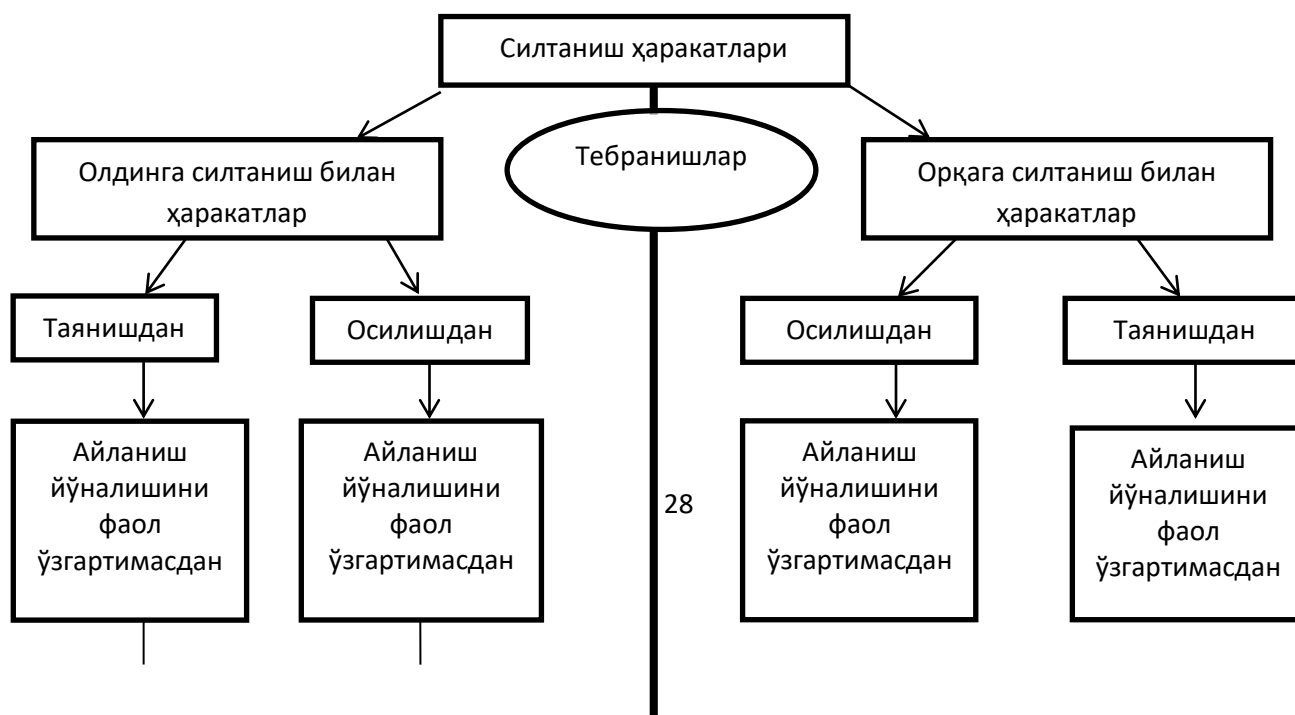
Aylana bo'ylab harakatlanishlar oldinga yoki orqaga kuch bilan aylanishlarni nazarda tutadi. Qoida bo'yicha, ular tayanishdan bajariladi. Odatda barcha

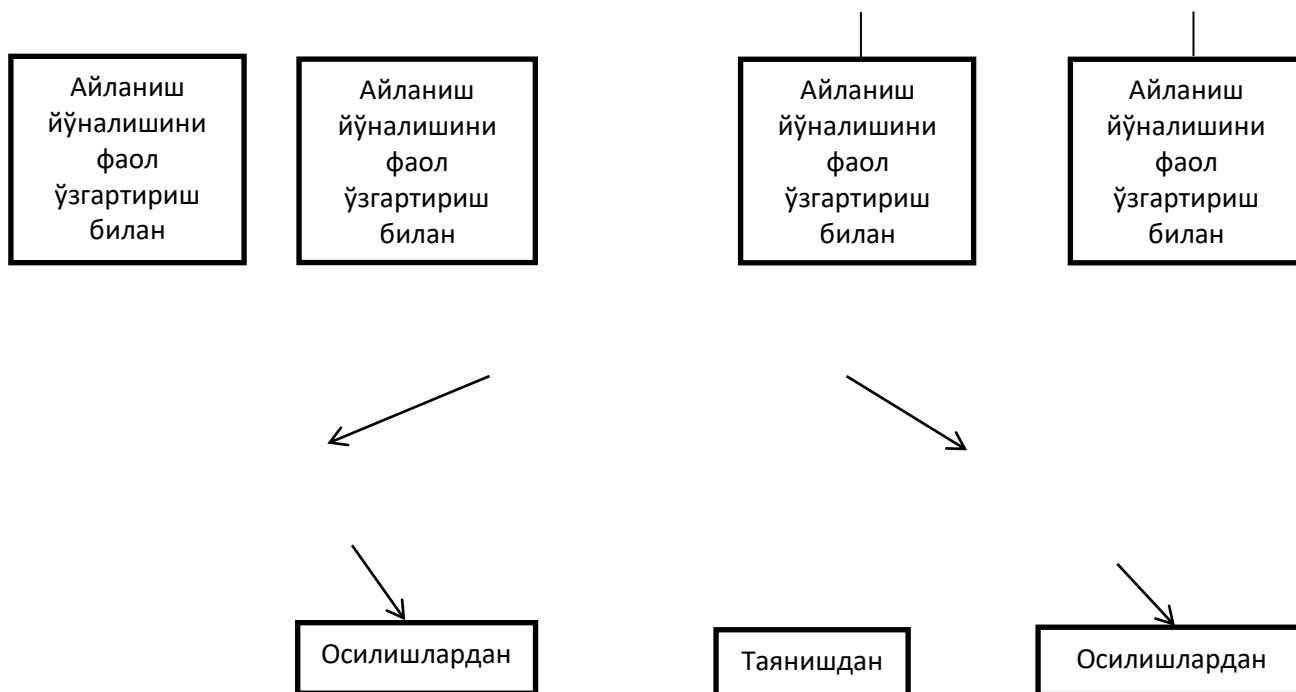
dinamik kuch mashqlari aniq qayd qilinadigan ma’lum statik holatlardan birida yakunlanadi. Kuch mashqlarining toifalanishi 1-rasmda taqdim etilgan.



1-rasm

Halqalarda *siltanish mashqlari* ko‘p jihatdan qo‘shpoyalarda, ayniqsa turnikda siltanish mashqlariga o‘xshash. Ular ikkita qaram-qarshi yo‘nalishda bajariladi. Shu bilan birga dastlabki holat yoki o‘tuvchi, yoki qayd qilinuvchi (statik holat) bo‘lishi mumkin. Shu alomatlarga ko‘ra siltanish mashqlari uchta toifaga bo‘linadi: oldinga siltanish bilan harakat, orqaga siltanish bilan harakat va statik holatdan harakat.





**2-rasm**

Har bir toifa osilishdan yoki tayanishdan bajariladigan mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin. Shu alomat bo'yicha ular ikki guruhga bo'linadi. Ularning har birida mashqlar yoki harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan, yoki harakatni qarama-qarshi tomonga faol o'zgartirish bilan bajariladi. Mashqlar aynan shu alomatlar bo'yicha har birida mashqlarning xilma-xil turlari bajariladigan ikkita kichik guruhlarga bo'linadi.

Umuman halqalarda mashqlar turnikdagi kabi to'rt turdagi texnika asosida bajariladi. Bu katta siltanish, yozilish bilan, tayanishdan siltanib va tayanishdan aylanish bilan harakatlar. Halqalarda siltanish mashqlarining toifalanish sxemasi 2-rasmدا taqdim etilgan.

#### **1.4. Halqalarda mashqlarga qo'yilgan texnik talablar**

- mashqlarni siltanish qismi amplitudasi maksimal bo'lishi kerak;
- siltanishdan statik kuch holatiga o'tish qisqa, keskin va vaqt, muhit va geometriya bo'yicha aniq bo'lishi kerak;

- harakatlar juda tez to'xtashi kerak;
- gimnastikachi geometrik jihatdan mukammal statik holatga tushishi va uni qo'shimcha to'g'rilovchi harakatlarsiz qayd qilishi kerak;
- statik kuch holatni FIG musobaqa qoidalarida talab qilinganidan kamida ikki marta uzoqroq tebranishlarsiz ushlab turish kerak;
- barcha dinamik kuch elementlari ortiqcha kuchni ohista namoyon etish va boshlang'ich va oxirgi holatni aniq qayd etish bilan bajarilishi kerak;
- tanani geometrik chiziqlari barcha kuch harakatlanish va ushlab turishlar vaqtida to'g'ri va chiroyli bo'lishi kerak;
- barcha kuch elementlari tanani ideal holatidan og'masdan, titroqsiz va tebranishsiz erkin ushlanishi kerak;
- elementga kirish va uni ushlab turish jarayonidagi chuqur ushlab turishlar xato hisoblanib, yo'qotilishi kerak;
- tebranish uchun halqalar oldiga tezkor aks aloqa va tanani geometrik to'g'ri chiziqlari nazoratini ta'minlash va gimnastikachi kuch mashqlarini bajarish jarayonini o'zi to'liq ko'rishi uchun katta ko'zgu o'rnatish lozim;
- barcha sakrab tushishlarda halqalardan ketish aniq ko'rsatilishi kerak;
- barcha sakrab tushishlarni bajarishda gimnastikachi tanasi halqalar mahkamlangan kamarining yuqori qirrasiga darajasiga ko'tarilishi kerak;
- aylanish parvozda tez va uyg'un bo'lishi kerak;
- vintlarni tayanchdan erta burash man etiladi;
- parvozda uzunasi o'q atrofida burilish parvozda o'z vaqtida yakunlanishi kerak;
- vintlarni qo'nish jarayonida oxirigacha burash man etiladi;
- oyoqlarni tayanchga qo'yish oldidan tana to'g'rilanishi bilan ifodalanuvchi qo'nishga tayyorgarlik fazasi aniq ko'rsatilishi kerak.

## **1.5. Halqalarda tayyorgarlik strategiyasi**

Zamonaviy halqalar – ginastikachidan harakat ko‘nikmalari majmuasini ishlab chiqish, yelka bo‘g‘imlarida yuqori harakatchanlik va kuch talab qiluvchi sifatlarning o‘zaro bog‘liqligi haqida xulosa chiqaruvchi saryad. Bu bilan bog‘liq muammolardan biri, aytilgan xususiyatlarni geteraxron rivojlanishidadir: bolalik davridyoq sensomotor sifatlari tez egallanadi, kuch imkoniyatlari esa o‘smir yoshda haqiqatdan “gullab-yashnaydi”. Shuning uchun halqalarda tayyorgarlikning ilg‘or dasturiy-uslubiy ta‘minotini yillar bo‘yicha puxta ishlab chiqish maqsadga muvofiq. Xususan, kuch tayyorgarligini, oxirgi o‘n yillik tajribalar ko‘rsatganidek ancha erta boshlash lozim, ammo u o‘ta oshib ketmasligi, ya‘ni kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar xilma-xil bo‘lishi, gimnastikachining nafaqat kuch va dinamik imkoniyatlarini oshiradi, balki mushak to‘qimalarini to‘la qonli rivojlanishiga xalal beradi. Demak, o‘z vaqtida va to‘g‘ri o‘ylangan kuch tayyorgarligi – halqalarda ishlash strategiyasining muhim tarkibi hisoblanadi. Boshqa muhim tarkibiy qismlar:

- Osilishni va unda samarali tebranishni o‘zlashtirish – “uzilishlar”siz, chayqalishlarsiz va tanani tayanchdan yuqoriga ko‘tarish bilan;

- Tayanish va unda to‘g‘ri yelka darajasidan baland ko‘tarib va oldinga siltanishda tanani kuchli bukmasdan tebranishlarni o‘zlashtirish;

- Tayanchdan kuch bilan va orqaga siltanish bilan qo‘llarda turishni o‘zlashtirish: turishga chiqishning bir nechta usullarini (to‘g‘ri qo‘llar bilan bukilib, bukilgan qo‘llar bilan kerilib va boshqalar);

- Umumiy talablarni bajarish bilan bog‘lovchi ko‘tarilishlarning barcha turlarini o‘zlashtirish: tayanchga chiqishni fiksatsiyalab va qo‘llarni yelka qismi tana og‘irligi bilan yuklanishidan oldin to‘g‘rilab unga tezkor va dinamik chiqish;

- Orqaga va oldinga baland buralishlarni o‘zlashtirish: o‘zlashtirish mezonlari; yelkalar bilan tayanch darajasidan yuqori ko‘tarilish, bunday buralishlar (osilishdan tayanch orqali osilishga o‘tish) seriyasini, siltanish amplitudasini hamda qulay temp va ritmni yo‘qotmasdan bajarish qobiliyati;

- Orqaga to'ntarilish bilan qo'llarda turish va to'g'ri qo'llar orqali orqaga katta aylanishni o'zlashtirish: aylanishni o'zlashtirish mezonlari – gimnastikachini tez qo'llarda turishga o'tish bilan baland buralishlar va aylanishlarni o'z ichiga olgan seriya tarkibida uni bajara olish qobiliyati;
- Baland buralishlar, orqaga siltanib ko'tarilish bilan tayanish va turish, oldinga katta aylanish, oldinga salto sakrab tushishlarda orqaga uloqtiruvchi siltanishni amalga oshirish bilan yelkalarda yarim buralish asosida orqaga uloqtiruvchi siltanishni o'zlashtirish;
- Orqaga bazaviy saltolarni o'zlashtirish – bittalik to'g'rilanish, 360°ga burilish bilan bittalik (tayanchdan foydalanmasdan), yarim gujanak holatda ikkitalik salto;
- Oldinga bazaviy saltolarni o'zlashtirish – tanani yengil bukish bilan bittalik, orqaga burilish bilan salto;
- Erkin kombinatsiyalar uchun o'zlashtirilgan statik va kuch mashqlar arsenalini uslubiy kengaytirish: murakkab kuch holatlari bilan yakunlanadigan turishga murakkablashtirilgan chiqishlar, gorizontal osilish va tayanishlar, qiyin tushishlar, siltanish harakatlari.



## II BOB. HALQALARDA BAZAVIY MASHQLARGA O'RGATISH USLUBIYATI

### 2.1. Bolalar uchun halqalarda mashqlar kompleksi

Sport gimnastikasidan halqalarda mashqlar akrobatik emas, balki templi va kuch mashqlar juda foydali hisoblanadi. Oxirgilariga osilishdan tayanishga o'tishlar hamda gorizontal osilish, old va orqa "krest", kuch kimda "ortiqcha" bo'lsa – gorizontal tayanish va qo'llarda turib krest kabi xilma-xil turlar kiradi. Halqalarda qo'llarda turish – juda samarali mashq bo'lib, u muvozanat hissi va mushaklar ustidan nazoratni rivojlantiradi, bu esa ham gimnastika mashqlar kompleksi, ham shug'ullanish uchun og'irlik bo'lib xizmat qiladi. Mashqlarni sport gimnastikaci bo'yicha har qanday qo'llanmalardan olish mumkin. Bu erda faqat asosiy mashqqa to'xtalamiz – kuch bilan ko'tarilish. U ko'krak mushaklarini tashqi qismlariga va ularning egiluvchanligiga, qo'llar o'tkir burchak ostida holatida tritseps kuchiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va keng mushaklar kuchini oshirish bilan faol cho'zish vositasida ularni belgacha uzunlashtirib osilishdan iyakkacha emas balki undan yuqori – belgacha ko'tarish imkoniyatini beradi, bu esa tayanishga o'tish uchun qulay holat hisoblanadi. Barchasi quyidagicha bajariladi: sapchish bilan ko'tarilib, tanani yuqoriga uloqtirish bilan bir vaqtda halqalarni burib natijada pastki qovurg'a darajasida turish (3-rasm).



*3-rasm*

Agar ko'tarilish uchun kuchingiz etmasa – shug'ullaning. Halqalar ko'krakning pastki qismida joylashsa, ularni yon tomonga tirsaklarni keskin yuqoriga burish va bukilgan qo'llarda tayanishga “qulash” kerak. Qo'llar yon tomonga yozilib ketmasligi uchun yetarlicha ko'krak va panjalar kuchi kerak. Halqalar titraydi va ochilib ketadi, shuning uchun bu mashqni faqat yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kishilar uchun tavsiya qilinadi. Bukilgan qo'llarda tayanish holatidan to'g'ri qo'llarga tayanishga o'tish lozim. Bu o'z navbatida, harakatsiz tayanchda (qo'shpoya, turnik) qo'llarni to'g'rilaguncha oddiy bukib-yozishga nisbatan ancha katta kuch talab qiladi. Tayanishga kirib, unda bir necha soniya turish lozim. Keyin iloji boricha sapchishlarsiz dastlab bukilgan qo'llarda tayanishga, so'ng osilishga tushish kerak. Endi keyingi takrorlashga o'tish mumkin. Takrorlashlar kamida besh marta bo'lishi kerak, chunki butun kuch qiymati yo'qolishi mumkin.

Beshta takrorlash – bu ikkinchi razryadli gimnastikachilar uchun kuch testi hisoblanadi. Halqalarga chiqish va to'ntarilib ko'tarilishda yetarlicha minimal kuchga erishilgandan so'ng statik mashqlar qo'shilgan templi tavsifga ega mashqlardan kichik kompleks tuzish maqsadga muvofiq. Bu sport gimnastikasi uchinchi, ikkinchi va hatto birinchi razryad mashqlari ham bo'lishi mumkin. Ular juda ko'p, lekin barchasining mohiyati ham yagona: osilishdan tayanishga, qo'llarda turishga yoki turishdan tayanishga, so'ng qayta osilishga o'tish. Ularning barchasini juda xilma-xil usullarda bajarish mumkin. Osilishdan tayanishga tushishning bir nechta usullari mavjud. Oldinga siltanish bilan ko'tarilish, orqaga siltanish bilan ko'tarilish, yozilib ko'tarilish, kuch bilan ko'tarilish hamda to'ntarilish bilan ko'tarilish. Shuning o'zi qolgan “bazaviy” harakatlarga ham kiradi.

Sport gimnastikasida har qanday harakat yoki katta, yoki kichik siltanish bilan, yoki to'ntarilish, yoki yozilish, yoki kuch bilan bajariladi. Harakatlar esa to'rtta: osilishdan tayanishga, turishdan osilishga, turishdan tayanishga va tayanishdan turishga. Ularni turli ketma-ketlikda kombinatsiyalash bilan

gimnastikachini nufuzli musobaqalarda namoyish etishi mumkin bo'lgan erkin dasturlarini tuzish mumkin. Bu kichik koplekslar nafaqat tomoshabinlar uchun, balki sportchining o'zi uchun ham juda zarur, chunki kichik komplekslarni mukammal bajarishga qodir sportchilar ancha katta kompozitsiyalarni ham muvaffaqiyatli ijro eta oladilar.

Halqalarda mashqlar snaryad konstruksiyasiga asoslangan o'ziga xos xususiyatga ega. Boshqa gimnastika snaryadlaridan farqli halqalar harakatlanadi va bu mashqlar texnikasiga ma'lum xususiyatlarni kiritadi (masalan, orqaga siltanish bilan ko'tarilish, tayanishda orqaga aylanish va boshqalari turnik kabi, halqalarda ham bajariladi). Biroq bu mashqlarning texnikasi bir-biridan chuqur farqlanadi. Ular shundan iboratki, halqalarda ishlaganda hatto siltanish mashqlarida ham tananing hamma nuqtalari masalan, turnikdagi kabi yoy bo'ylab emas, balki murakkab egrilikni ifodalash bilan harakatlanadi.

Gimnastikachining og'irlik markazi halqalar osilgan nuqta orqali o'tuvchi vertikal yuzada joylashishga intiladi. Shuning uchun halqalarda siltanishlarni bajarish tana vertikal holatdan o'tayotganda turnikka qaraganda doim ancha katta sapchish bilan bog'liq. Demak, buni doim yodda tutish va ehtimoldagi qulashlardan ogoh bo'lish lozim.

Yuqorida aytib o'tilganidek, halqalarda mashqlar kuch va siltanishga bo'linadi:

Kuch mashqlari katta jismoniy kuch talab qiladi, biroq vertikalidan og'irlik markazini ahamiyatsiz og'ish tufayli ular gimnastikachi harakatlarida ayrim noaniqliklarga yo'l qo'yiladi. Buni shunday tushuntirish mumkin, kuch mashqlarini bajarish jarayonida gimnastikachi doim muvozanatlashgan holatda bo'ladi. Boshqacha aytganda, yetarlicha jismoniy kuch mavjud bo'lganda gimnastikachi har qanday oraliq holatlarda to'xtashi mumkin.

Siltanish mashqlari nisbatan kam jismoniy kuchlanish, ammo ancha aniq koordinatsiyalangan harakatlarni talab qiladi, chunki TOM bu mashqlarda vertikalidan ahamiyatli darajada og'adi (ayniqsa siltanishning oxirgi nuqtalarida).

Gimnastikachi mashqlarni bajarish jarayonida oxirgi holatlar bundan mustasno, hech qachon muvozanatlashgan holatda bo'lmaydi. Shuning uchun gimnastikachi harakatlaridagi juda kichik noaniqlik ham mashqni to'liq bajarilmasligiga olib keladi. TOM va tayanch (halqalar) nuqtasi halqalar osilgan nuqtadan tushuvchi vertikalda joylashgan paytdagi oxirgi holat muvozanatlashishi mumkin.

## **2.2. Boshlovchilar uchun gimnastika halqalarida mashqlar**

Deyarli barcha zamonaviy sport komplekslarida, hatto uy uchun mo'ljallangan sport komplekslarida ham gimnastika halqalari mavjud. Ular turli shakllarda, o'lchamlarda va ranglarda bo'ladi. Odatda doira va yangicha uchburchak shaklida bo'ladi va plastik hamda yog'och xom-ashyosidan tayyorlanadi. Hozirgi kunda gimnastika halqalari – bolalarda kuch, epchillikni rivojlantirishga, harakatlarni umumiy koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beruvchi zarur darajada baholanmagan sport snaryadi. Ularda mashqlarni muntazam bajarish vestibulyar apparatni mustahkamlaydi. Bolalar kattalar yordamida bazaviy mashqlarni o'zlashtirib o'zlarining shaxsiy, original mashqlarini o'ylab topishlari mumkin.

Bola halqalarda shug'ullanganda albatta kattalarning straxovkasi kerak. Bolalar diqqati (ayniqsa o'rganish boshlanganda) mashqlarni bajarishga yo'naltirilgan bo'ladi va bola har doim ham eshitmaydi, ko'pincha murabbiy ko'rsatmasiga umuman quloq solmaydi. Misol uchun, bosh pastda holatida bolalarda muhit kordinatsiyasi buzilishi mumkin. Gimnastika halqalari ostida qo'shimcha havfsizlik chorasi sifatida gimnastika matini tashlash tavsiya qilinadi.

Bolalarni gimnastika halqalariga o'rgatishni barcha sog'lom bolalar bajara oladigan mashqlardan boshlash samarali hisoblanadi. Mashq to'liq o'zlashtirib olinganidan keyin navbatdagi mashqni o'rganishga kirishish mumkin. Halqalarni qo'llar bilan to'g'ri ushlashni eslatib o'tamiz: katta barmoq pastdan, qolgan to'rttasi – yuqoridan ushlaydi.

1. Birinchi (va keyingilarini) mashqni bajarish uchun gimnastika halqalarini bola ularni to'g'ri ushlab olishi uchun qulay balandlikka o'rnatish lozim. Demak, halqalarni to'g'ri ushlanganligiga e'tibor qaratib, bolaga oldinga-orqaga tebranishga yordam berish lozim. Buning uchun u oyoqlarida poldan depsinishi va oyoqlarni tizzalardan siqib juftlash kerak.

2. Keyingi mashq bir tomonga buralish va yozilish, so'ng aksincha (o'ngga-chapga).

3. Bolaga gimnastika halqalariga iyak bilan etish ko'rsatiladi (halqalarni ushlab, qo'llarda tortilish va qo'llarni tirsaklardan bukish). Bu erda albatta straxovka zarur, murabbiy bolani orqa tomonidan qo'llari ostidan ushlab yordam berishi kerak. Agar bolani kuchi tortilish uchun yetarli bo'lmasa, unda tortilishga yordam berish va "tortilgan" holatda ushlanib turishni esa u o'z mustaqil bajarishga harakat qilishi lozim.

4. **"Burchak" mashqi.** Agar bolani qo'llari yetarlicha mustahkam bo'lsa va u o'z shaxsiy tana og'irligini oson ushlab turishga qodir bo'lsa, demak keyingi mashqqa o'tish va avval bukilgan oyoqlarni, so'ng to'g'ri oyoqlarni oldinga ko'tarishi mumkin.

5. **"Arg'imchoq" mashqi** bolalarga juda yoqadi. Bola qo'llari bilan halqalarni ushlaydi va oyoqlarini yuqoriga ko'tarib sakraydi. So'ng oyoqlarni tizzagacha halqalar orqali o'tkaziladi. Keyin qo'llar bilan halqalar arqonidan ushlab, oyoqlarni sonlargacha kiyiladi. Natijada bola halqalarda go'yo arg'imchoq uchayotgandek o'tirgan holatni egallaydi. Murabbiy bolani biroz tebratishi mumkin.

Straxovka: boladan o'ng tomonda turish. Chap qo'lda uni chap boldiridan ushlab, o'ng qo'lda uni orqasidan ushlab turish lozim.

6. **"Ko'rshapalak" mashqi.** "Arg'imchoq" mashqi kabi qo'llarda halqalarni ushlab, oyoqlarni tizzalargacha kiyish (halqa ichidan o'tkazish) va ularni bukish. Keyin – navbatma-navbat o'ng va chap qo'lni tushirish. Natijada bola bukilgan oyoqlarda osilgan holatni egallaydi, qo'llar va bosh esa pastga tushadi.

Straxovka: boladan chap tomonda turib, chap qo'lda bukilgan oyoqlarni boldiridan ushlash. Bolalar qo'llarini tushirishni boshlaganda (bu dastlab juda qo'rqinchli) ko'pincha yonidagilarni bo'sh qo'lini ushlashga harakat qiladi. Bunga doim tayyor turish kerak. Mashq o'zlashtirib olinganidan keyin bola mamnuniyat bilan uzoq vaqt osilib turishi



mumkin. Dastlabki holatga qaytish uchun qo'llar bilan halqalarni ushlash (navbatma-navbat) va oyoqlarni navbatma-navbat halqalardan chiqarish lozim.

**7. “Qurbaqa” mashqi.** Bola qo'llari bilan halqalarni ushlaydi va orqaga keriladi. U halqalarni oyoq panjalariga kiyishiga yordam berish kerak, bunda oyoq panjalari ustki qismi (ko'tarilgan qismi) halqani pastki qismiga tiralishi kerak. So'ng bolaning gavdasi pastga

*4-rasm.*

keriladi, bosh esa yuqoriga ko'tariladi (4-rasm).

Straxovka: bolani chap tomonida turib, chap qo'lda qorin ostidan, o'ng qo'lda – beldan ushlash.

**8. “Halqa” mashqi.** Bola qo'llari bilan halqalarni ushlaydi, halqalarni oyoqlarni tizzalarigacha kiyadi va ularni bukadi. So'ng navbatma-navbat qo'llari bilan oyoq uchlaridan quchoqlab keriladi.

Straxovka: bolani chap tomonida turib, uni bukilgan oyoqlaridan chap qo'lda ushlaydi.

**9. “Qo'llarda turish” mashqi.** Halqani qo'llar bilan ushlab, sakrab, oyoqlarini va gavdani arqonlar yonida yuqoriga cho'zish. Gavdani va oyoqlarni gimnastika devoriga parallel bosh pastga to'g'rilash va qayd etish lozim.

Straxovka: bolani chap tomonida turish va bola pastga qulamasligi uchun uni qornidan va oyoqlaridan ushlash.

**10. “O'mbaloq” mashqi.** Qo'llar bilan halqalarni ushlab, bir vaqtda sakrash va qo'llarda biroz tortilib, bukilgan oyoqlar bilan orqaga to'ntarilishni bajarish.

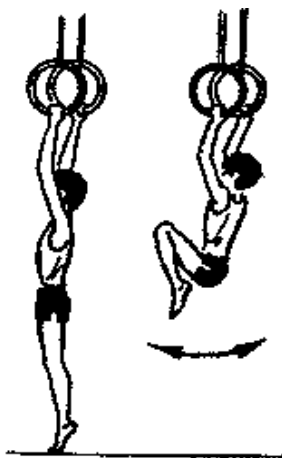
**11. “Halqalarda turish” mashqi.** “Arg‘imchoq” mashqi bajariladi va qo‘llarni yuqoriroq o‘tkazib arqondan ushlanadi. Asta-sekin o‘ng (chap) oyoqni halqadan chiqarib, oyoq panjasining o‘rtasida bitta halqaga turish. So‘ng shunday usulda chap (o‘ng) oyoqni bo‘shatib, oyoq panjasining o‘rtasida boshqa halqaga turish. Oyoqlar to‘g‘rilanib, qo‘llar bilan ko‘krak darajasida arqondan ushlash.

Straxovka: bolani chap tomonida turib, halqani ushlash. Bu mashq bazasida yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega va egiluvchanlikka ega bolalar halqalarda oyoqlarini iloji boricha yon tomonga keng ochib yarim shpagat yoki shpagatni bajarishlari mumkin.

***Halqalarda va arqonli narvonda mashqlar.***

Bola cho‘zilgan qo‘llari bilan halqalargacha etadigan balandlikda o‘rnatilishi kerak. Mashqni 2-4 marta bajarish lozim.

1. Dastlabki holat – polda turib, qo‘llar bilan halqalarni ushlash. Poldan biroz deysinib, oyoqlarni bukib halqalarda osilish va oldinga va orqaga tebranish.



***5-rasm***

2. Dastlabki holat – shuning o‘zi. Oyoqlarni tizzalardan bukib, tizzalarni yon tomonga ochish, so‘ng ularni birlashtirib, dastlabki holatga qaytish.



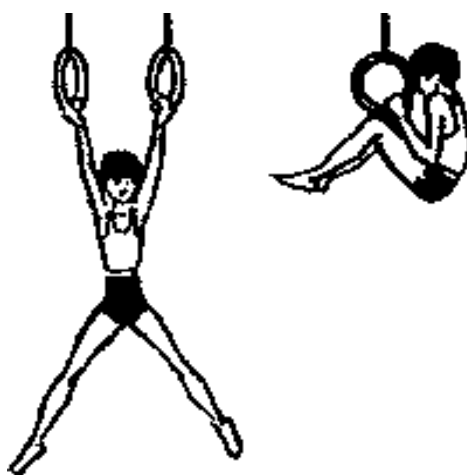
*6-rasm*

3. Dastlabki holat – shuning o‘zi. Poldan deysinib, halqalarda bir tomonga, so‘ng boshqa tomonga buralish.



*7-rasm*

4. Dastlabki holat – shuning o‘zi. Halqalarda qo‘llarni tirsaklardan bukib, iloji boricha yuqoriga ko‘tarilish.

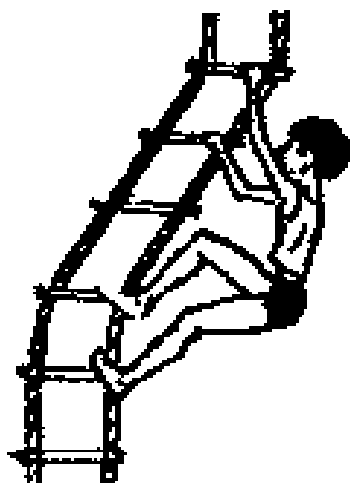


*8-rasm*

5. Dastlabki holat – shuning o‘zi. Halqalarda osilib, to‘g‘ri oyoqlarni yon tomonga yozish. mashqni oyoqlarni oldinga-orqaga harakatlantirib takrorlash.

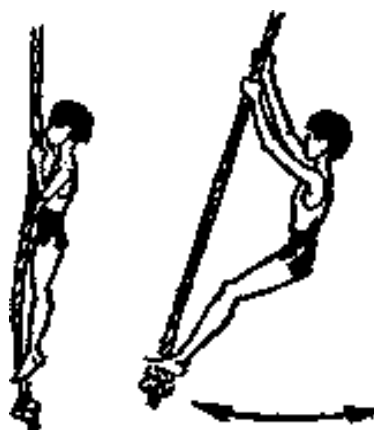


6. Dastlabki holat – shuning o‘zi. Sakrab, qo‘llarda cho‘zilib, tizzalar bilan halqalarga tegish va shu holatda 3-5 soniya ushlanish va dastlabki holatga qaytish.



*9-rasm*

1. Bir vaqtning o‘zida qo‘llar va oyoqlar bilan ushlab yuqoriga ko‘tarilish va pastga tushish.



*10-rasm*

2. Dastlabki holat – polda turib, qo‘llar bilan arqonni boshdan yuqori darajada ushlab. Qo‘llarda tortilish. 3-4 marta takrorlash.

3. Dastlabki holat – shuning o‘zi. Pastda bog‘langan tugunga turib, oldinga va orqaga tebranish.

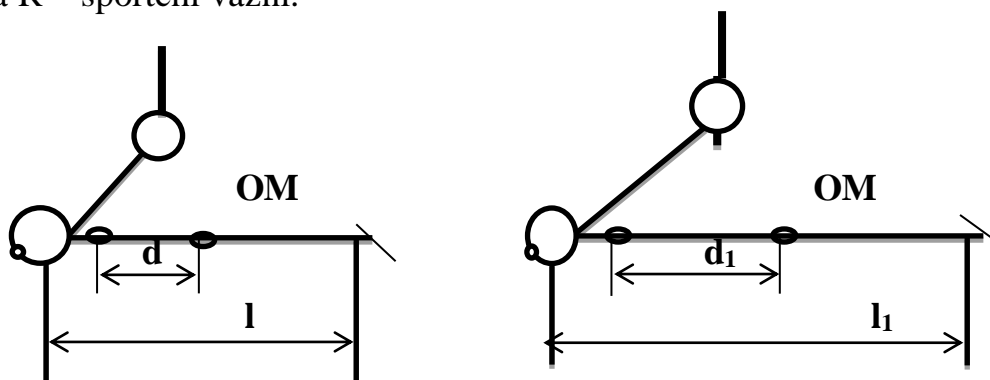
### **2.3. Statistik holatlar texnikasi va o‘rgatish uslubi**

Agar halqalarda qo‘llarda tik turishga urinayotgan yangi boshlagan bola misolida tasavvur qilib ko‘rilganda, tabiiyki halqa unda kuchli tebranadi. Buning

sodir bo‘lish sababalari quyidagicha, gimnastikachi qanchalik kuchli zo‘riqsa, uni shunchalik katta “titroq” qamrab oladi.

Yuqori malakali gimnastikachi esa boshqacha harakatlanadi. Butun tananing mushak apparati, ayniqsa, qo‘llar va yelka sohasi, unda shunchalik mobillashganki, hatto orqa holatni ham nazorat qila oladi. Bu shuning uchun kerakki, ortiqcha taranglashgan mushak bu yerda kerak bo‘lmagan qayshqoqlikni egallaydi va muvozanatlashtirishda vujudga keladigan har qanday harakat bu vaziyatda faqat og‘irlashtiradi. Mushak apparati tizimida vujudga keladigan zararli tebranishlar tez o‘chishi uchun ayrim optimal holatda bo‘lishi kerak. Bu nafaqat yelka sohasi mushaklari, balki butun tana mushaklariga tegishli: dastlabki paytlarda gimnastikachi mobillashgan vao‘z “tonusini” to‘liq ushlashi kerak.

Mushaklarni zarur tanaglik darajasi kuch momenti tushunchasi bilan uzviy bog‘liq. Mexanika kursidan ma’lumki (11-rasm), yelkaga uni harakatga keltirish uchun ishlab chiqariladigan kuch (bizning holatda – gimnastikachining vazni) kuch momenti deyiladi. 11-rasmda ko‘rinib turganidek yelka qanchalik katta bo‘lsa ( $d$  masofa), turli boshqa teng sharoitlarda  $Rd$  shunchalik katta ishlab chiqariladi, bu yerda  $R$  – sportchi vazni.



**11-rasm. Gimnastikachiga ta’sir ko‘rsatuvchi kuchlarning joylashishi**

Bu yerda shuni aniqlab olish kerakki, mushaklarni zarur kuchlanish darajasi nafaqat tana massasi (og‘irligi), balki tanani og‘irlik markazi masofasi, bizni qiziqtirayotgan o‘qqa bog‘liq. Kuch momenti shunga muvofiq, bir hil massada

(og'irlik) tana uzunligi qancha katta bo'lsa, mushaklarni zarur kuchlanish darajasi shunchalik katta bo'ladi.

#### **2.4. Halqalarda mashqlarning biomexanik tavsifi**

Halqalarda katta siltanish bilan bajariladigan mashqlar, faqat gimnastika ko'pkurashining aynan shu turi uchun tavsifli noyob maxsus xususiyatlarga ega. Bu birinchi navbatda, gimnastikachi halqalar osilgan yuzada faqat vertikal traektoriya bo'yicha harakatlanishi mumkin bo'lgan snaryadning konstruksiyasi (harakatchan tayanch, har bir halqani alohida harakatlanishi) bilan bog'liq. Shuning uchun gimnastikachi zarba tavsifidagi katta yuklamani his qiladi. Gimnastikachining snaryad bilan bog'liq reaksiya kuchi vertikal dan o'tgan paytda, ya'ni katta aylanishlarni bajarishda sportchi vaznidan 4-5 marta oshib ketadi.

Bunday mashqlarga o'rgatishda gimnastikachi ko'pincha qo'rquv hissini namoyon bo'lishi bilan bog'liq emotsional zo'riqishlarni boshdan kechiradi, bu esa, qoida bo'yicha, shug'ullanish va o'rganish uchun to'siq hisoblanadi. Bunda sub'ektiv kechinmalar xilma-xil bo'lishi mumkin, biroq ular asosan snaryaddan qulash va jarohat olishdan qo'rqish hissiyoti bilan bog'liq. Ayniqsa, halqalarda katta siltanish mashqlarga o'rgatishda sportchining bunday holati o'z ortidan tortinchoqlik, mushaklarni ortiqcha zo'riqishini yetaklab keladi (aynan yelka sohasi mushaklari), bu esa o'z navbatida zarba yuklamalarini kuchaytiradi va past vertikal dan o'tayotgan paytda harakat tezligini kamaytiradi yoki o'chiradi.

Sport amaliyotida katta aylanishlarni egallashga tayyorlik mezoni bo'lib odatda o'quvchini osilishda baland siltanishlarni bajara olish mahorati hisoblanadi. Ikkinchi-uchinchi siltanishda gorizontal darajaga erishish sodir bo'ladi. Bu mashq nafaqat siltanishni mukammal texnikasiga ega bo'lishni, balki gimnastikachidan yaxshi jismoniy tayyorgarlikni ham talab qiladi.

Zamonaviy gimnastikada sodir bo'layotgan yosharish jarayoni yosh gimnastikachilarni, hatto jismoniy rivojlanishi hali zarur darajaga yetib kelmagan, bir vaqtning o'zida texnik mahorati bunday mashqlarni o'zlashtirishga o'tishga

to‘liq imkon beradigan, halqalarda katta siltanishlar bilan bajariladigan mashqlarga o‘rgatish vazifalarini ko‘ndalang qo‘ymoqda.

Halqalarda katta aylanishlar texnikasi tahlili shuni ko‘rsatadiki, harakatning birinchi qismida – qo‘llarda turishdan katta siltanish bilan osilishga o‘tishda siltanish kinetik energiyasini maksimal darajada turlanishi mashqning ikkinchi qismiga – to‘plangan siltanish energiyasidan foydalanib juda kam jismoniy sarf bilan ko‘tarilishni bajarishga imkon beradi. Bu o‘z navbatida yosh gimnastikachilarni o‘rgatishda mashqning birinchi qismida texnikani to‘liq egallanishiga alohida e‘tibor qaratish kerakligi tahmin qilish imkonini beradi.

Tuzilmasi bo‘yicha murakkab sakrab tushishlarni katta siltanish bilan bajariladigan ancha murakkab elementlarni kelgusida tezroq o‘zlashtirilishi maqsadga erishish imkoniyatini beradi. Harakat tezligini uning birinchi qismida ortishi, sportchi tanasi pastki vertikalidan o‘tayotganda “sapchish” harakatlarini paydo bo‘lishiga olib keladi. Bu gimnastikachi tanasini UOMning harakat yo‘nalishi keskin o‘zgarishi oqibatida sodir bo‘ladi. “Sapchish” hissi har bir yosh gimnastikachi uchun oddiy hol va siltanishni faollashtirish vositasi sifatida undan foydalanishga o‘rgatadi – o‘rgatishning boshlang‘ich bosqichida juda muhim vazifa hisoblanadi. Uni hal etilishi, bizning nazarimizda, ko‘p jihatdan snaryadning tayanch qismini takomillashtirish va o‘rgatish havfsizligi uchun sharoit yaratish bilan bog‘liq.

Oxirgi yillarda porolonli o‘ra snaryad tizimi amaliyotda keng qo‘llanilmoqda. Undan foydalanish snaryaddan qulab tushish havfi bilan bog‘liq elementlarni o‘rgatishda sportchilarda paydo bo‘ladigan emotsional kechinmalarni pasaytirishga yordam beradi.

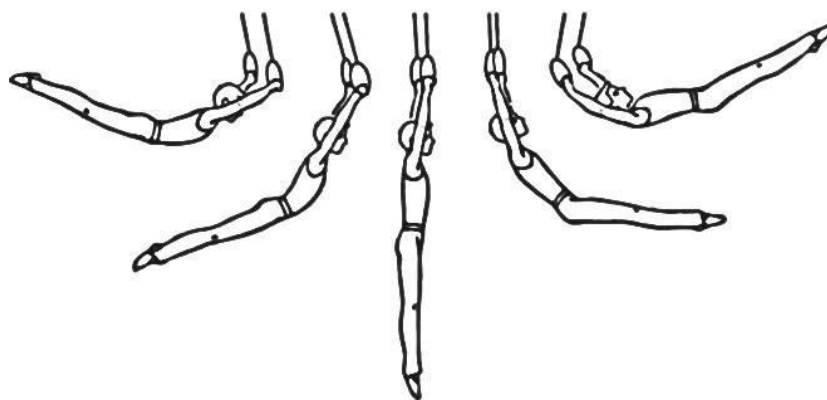
## **2.5. Boshlang‘ich bosqichda halqalarda bazaviy mashqlarga o‘rgatish uslubiyati**

Halqalarda mashqlarga o‘rgatishning boshlang‘ich bosqichida shug‘ullanuvchilar kelgusida osilish, to‘g‘ri tebranish, tebranishdan asosiy statik holatlarni to‘g‘ri ijro etish, bir statik holatdan boshqasiga o‘tishlar bilan ancha

murakkab mashqlar boshlanadigan va yakunlanadigan asosiy holatlarni o'zlashtiradilar. Ko'pgina mashqlar past halqalarda, murakkablari esa – turli konstruksiyali lonjlar va maxsus trenajyorlar yordamida o'rgatiladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturida halqalarda mashqlar nazarda tutilmagan. Biroq ulardan eng soddalari (osilishlar, tayanishlar, tebranishlar, buralishlar va oson sakrab tushishlar) o'quvchilar qomatini shakllantirish, harakat va ruhiy qobiliyatlarini rivojlantirishda muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin.

**Osilish** — asosiy statik mashq bo'lib, oddiy va chuqur ushlab bilan bajariladi. To'g'ri osilishda tana barcha bo'g'imlardan to'g'rilangan, oyoqlar juft holatda, qorin tortilgan, oyoq uchlari cho'zilgan, halqalar parallel yoki ichkariga burilgan bo'ladi. Osilishni ijro etish texnikasi tananing barcha qismlarini zarur chegaragacha chetlatishga, siltanish mashqlarida esa – mashqning birinchi qismida iloji boricha katta inersiya momentini yaratishga asoslangan. Bu o'z navbatida, yelka sohasida harakatchanlik va umurtqaning egriligi hisobiga amalga oshiriladi (12-rasm).



**12-rasm**

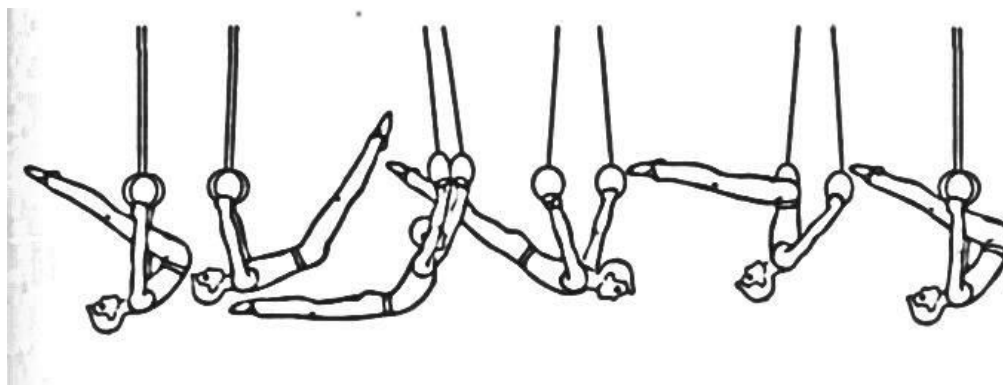
**Aralash osilishlar** tananing biron-bir zvenosi bilan snaryadga yoki polga qo'shimcha tayanish bilan tavsiflanadi. Quyidagilar ancha keng tarqalgan mashqlar hisoblanadi: turib, yotib, o'tirib, orqalab o'tirib (snaryadga orqalab), orqada turib va yonboshda yotib (uzunasi yoki ko'ndalang) (bitta halqaga, bitta qo'lga tushib) osilish, oyoq panjalari bilan toslarga tayanish bilan kerilib osilish.

**Oddiy osilishlar** ko'pgina mashqlarni bajarish uchun dastlabki holat hisoblanadi. kombinatsiyaning o'rtasida ular mustaqil tavsifga ega. Ulardan keng tarqalganlari quyidagilar hisoblanadi: to'g'ri va bukilgan qo'llarda osilish, orqadan, bukilib, kerilib va burchak osilish, orqada va oldinda gorizontaal osilish.

**Bukilgan qo'llarda osilish** qo'llarni oxirigacha bukish bilan tavsiflanadi, qo'l panjalari buriladi va ko'krakka barmoqlar bilan siqiladi.

**Orqadan osilish** ahamiyatli mushak kuchlanishini va yelka bo'g'imlari harakatchanligini talab qiluvchi oyoqlarni va gavdani oxirgi chegaragacha orqaga va pastga tushirish bilan bukilib osilishdan bajariladi.

**Bukilib osilish** ko'pgina sodda elementlar, bog'lamlar va kombinatsiyalarni bajarishda asosiy dastlabki va yakuniy holat hisoblanadi. O'rgatishning boshlang'ich bosqichida u osilishda tebranishdan, ikki oyoqda deysnish bilan, bittada siltanib boshqasida itarilish bilan, kuch bilan mustaqil mashq sifatida bajariladi. Osilish vaqtida qo'llar to'g'ri (halqalar gavdaga parallel), bosh ko'krakka egilgan, oyoqlar to'g'ri va gavdani uzunasi o'qiga nisbatan  $45^\circ$  burchak ostida bukilgan holatda ko'tarilgan, tanani UOM – troslar yuzasida bo'lishi kerak (13-rasm).



**13-rasm**

**Straxovka va yordam:** o'quvchining yonboshida turib, uning qo'lidan yoki bo'yni va beli ostidan ushlab.

**Kerilib osilish** ham ko'pgina elementlar, bog'lamlar va kombinatsiyalarni bajarishda dastlabki va yakuniy holat bo'lishi mumkin. U bukilib osilishdan,

osilishda tebranishdan va kuch bilan bajariladi. Kerilib osilishda tana biroz bosh pastda, kerilgan yoki to‘g‘ri, qo‘llar to‘g‘ri, halqalar gavdaga siqilgan, tos halqalar yuzasida, tovonlar va bosh bir chiziqda joylashishi kerak.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, o‘quvchining qo‘lidan yoki qorni va beli ostidan ushlab.

**Burchak osilish** osilishdan oyoqlarni to‘g‘ri burchakkacha ko‘tarish bilan bajariladi. Asosiy ishni yonbosh-bel, sonlarning old va ichki mushaklari va qorin mushaklari bajaradi.

**Orqada gorizontal osilish** — ijro texnikasi bo‘yicha murakkab bo‘lmagan, biroq bo‘yin, orqa, sonlarni va orqa yuzasi va qo‘l panja mushaklarini yaxshi rivojlanganligini talab qiluvchi kuch mashqi. Mustaqil mashq sifatida va mushaklar kuchini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi. Mashqni bajarishda tana orqadan osilishda gorizontal holatda joylashadi, halqalar tashqariga burilgan, qo‘llar supinatsiyalangan va orqa tomonning eng keng mushaklari bilan tutashadi. Bosh biroz ko‘tarilgan.

**Straxovka va yordam:** ko‘krak va oyoqlar ostida ushlanadi.

**Oldinda gorizontal osilish** — ko‘krak, orqa tomonni keng mushaklari, qorin pressi, yonbosh-bel mushaklari, sonlarni old va ichki yuza mushaklarini yaxshi rivojlanganligini talab qiluvchi osilishdan ancha qiyin kuch mashqi. Bo‘ksa mushaklarini taranglashishi tanani to‘g‘rilangan holatda ushlab turishga yordam beradi. Osilishning bu turi katta razryadli gimnastikachilar dasturlarida mustaqil mashq sifatida va ularni mushaklar kuchini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi. Mashqni bajarish vaqtida tana gorizontal holatda joylashadi, qo‘llar tirsak bo‘g‘imlaridan to‘g‘rilangan, bosh va gavda to‘g‘ri chiziqni tashkil etadi, halqalar ichkariga burilgan – katta barmoqlar bir-biriga qaratilgan, tayanch asosan barmoqlarga tushadi.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, beldan va sonlar ostidan ushlab.

**Tayanish** gimnastikachilarning boshlang‘ich tayyorgarligida asosiy element hisoblanadi. Uni bajarishda tana va qo‘llar to‘g‘rilangan, yelkalar tushgan, tirsaklar

gavdaga yaqinlashgan, qo‘l panjalari biroz supinatsiyalangan, qorin tortilgan, bosh to‘g‘ri, halqalar sonlar o‘rtasida ushlanishi, asosiy kuch ishonchli tayanch yaratishga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, past halqalarda – qorin ostidan va beldan, baland halqalarda – oyoqlardan ushlash.

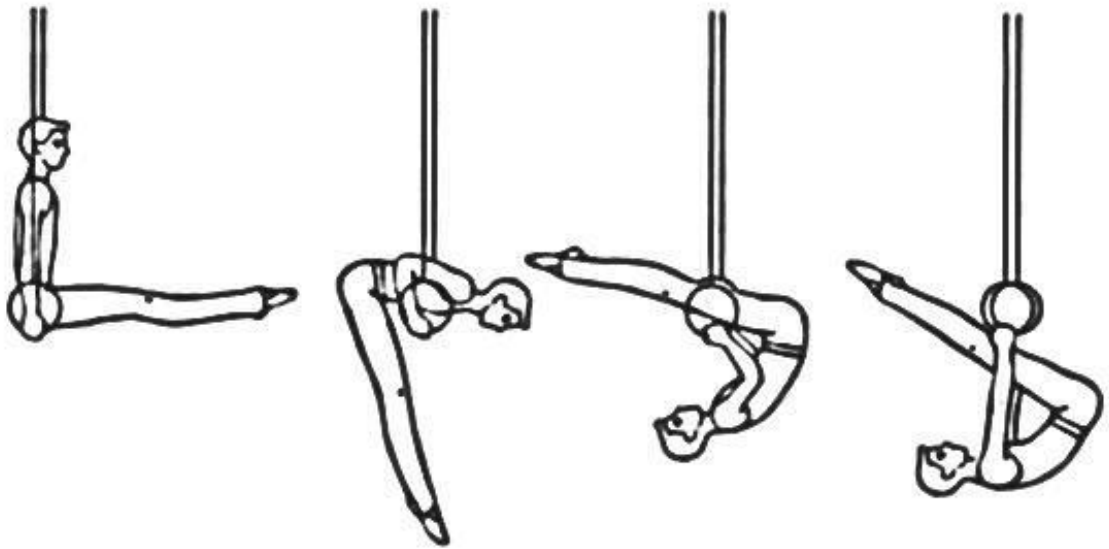
**Aralash tayanishlar** oyoqlarda snaryadga qo‘shimcha tayanish bilan tavsiflanadi: sonlar bilan halqalarga yoki qo‘llarga osilib tayanish. Ular bitta tayanishdan boshqasiga o‘tishda sarflanadigan mushaklar kuchiga ko‘ra ancha murakkab hisoblanadi.

**Oddiy tayanishlar** oldindan tayyorgarliksiz ijro etish uchun ancha qiyin, chunki qo‘llar va gavda mushaklarini, harakatchan tayanchda muvozanatni saqlash qobiliyatlarini yaxshi rivojlanganligini talab qiladi. Ulardan oddiy kabi, murakkab elementlar va bog‘lamlar ham boshlanadi va yakunlanadi. Bunday tayanishlarni o‘rganishda shug‘ulanuvchilarni qo‘l mushaklari, muvozanatni saqlash qobiliyati rivojlanadi. Tayanish va burchak tayanish ancha sodda, qo‘llarda gorizontal tayanish, qo‘llar yonga tayanish (“krest”) va bosh pastda qo‘llar yonda tayanish ancha murakkab hisoblanadi.

**Burchak tayanish** oyoqlarni gavdaga nisbatan to‘g‘ri burchak ostida ushlab turish bilan tavsiflanadi. Yonbosh-bel mushaklari, qorin pressi mushaklari, sonlarni old va ichki yuza mushaklari, tos-son bo‘g‘imlari harakatchanligi hisobiga bajariladi. Bunday tayanishni bajarishda qo‘llar to‘g‘rilangan, bel to‘g‘ri, bosh biroz ko‘tarilgan bo‘lishi kerak (14-rasm). Harakatchan tayanch elementni bajarilishini qiyinlashtiradi.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, zaruriyat tug‘ilganda oyoqlar ostidan va beldan ushlash.

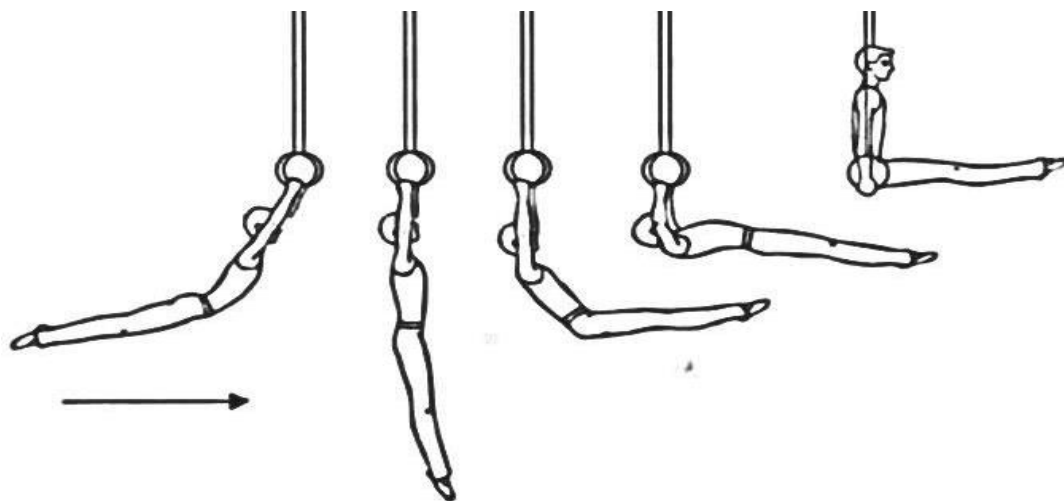




*14-rasm*

**Osilishda tebranish** gavda va oyoqlar bilan ketma-ket siltanish bilan bajariladi. Oldinga siltanishda halqalar faol orqaga beriladi, orqaga siltanishda esa – oldinga. Shunday texnika asosda ancha murakkab siltanish mashqlari ham bajariladi. Tebranishda tanani UOM doim halqalar mustahkamlangan nuqta orqali o‘tuvchi vertikalda joylashadi. Oldinga siltanishda tana bilan vertikaldan o‘tish paytida oyoqlar va gavda bilan oldinga-yuqoriga faol irg‘ituvchi harakatlar bajariladi, UOM iloji boricha katta balandlikka ko‘tariladi, oldinga siltanishning oxirgi nuqtasida halqalar oxirigacha orqaga bosh ortiga chetlatiladi. Shu holatdan orqaga siltanish oyoqlarni biroz orqada qoldirish bilan bel va tosni harakatlantirish bilan boshlanadi. Vertikaldan o‘tish paytida oyoqlar gavdaga etib oladi va faol irg‘ituvchi harakat bilan gavadan o‘zib ketib orqaga chetlanadi, gimnastikachi tanasining UOM eng yuqori nuqtaga yetadi, to‘g‘ri qo‘llar oldinga cho‘zilgan va halqalarni faol bosadi. So‘ng oldinga siltanish boshlanadi. Qo‘llarni orqaga va oldinga faol harakatlantirish bilan samarali tebranish uchun zarur bo‘lgan halqalarni doimiy tortilishi ta‘minlanadi (15-rasm). Tebranishga o‘rgatishda dastlab to‘g‘ri osilish o‘rganiladi, so‘ng siltanishlar amplitudasini asta-sekin

ko'paytirish bilan siltanishlarni bajarishga yordam beriladi, keyin tebranishni mustaqil bajarish imkoniyati beriladi.



*15-rasm*

***Bukilib osilishdan oldinga buralish*** faqat orqaga siltanish bilan bajariladi. Tana vetikaldan o'tishi bilan, darhol oyoqlarda orqaga-yuqoriga qamchisimon harakat bajariladi, qo'llar asta-sekin yon tomonga yozilib, halqalarni bosadi va tashqariga buriladi; yelkalar oldiga chiqarilib, bosh orqaga chetlanadi. Siltanish oxirida UOM gorizontaldan yuqoriga ko'tarilganda yelka bo'g'imlarida buralish bajariladi (15-rasmga qarang). Mashq bukilib yoki kerilib osilish bilan yakunlanadi. Uni muvaffaqiyatli bajarilishi mashqning birinchi qismida yaratilgan harakatlar soniga, gavda va oyoqlarning orqa yuza mushaklarining kuch imokniyatlariga, qo'llar ishiga va yelka bo'g'imlarining harakatchanligiga bog'liq.

**O'rgatish ketma-ketligi:**

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

- dastlabki holat shuning o'zi, faqat yelkalar balandligida halqalarni panjalar bilan ushlab, shu mashqni bajarish va uni orqadan osilib turish holatida yakunlash;

- to'g'ri qo'llar bilan o'tirib osilishdan yoki past halqalarda osilib turishdan, ularni yon tomonga yozish va tashqariga burilib, oyoqlarda itarilish bilan buralib, bukilib osilish;

- dastlab sonlar ostidan, oxirida beldan ushlab yordam berish bilan kerilib buralish.

**Srtaxovka va yordam:** yonboshda turib ko'krakdan va sonlardan ushlab.

**Oldinga siltanish bilan ko'tarilish** osilishda tebranishdan bajariladi. Orqaga siltanishning oxirgi nuqtasida tanani UOM tayanchdan oxirigacha uzoqlashadi, tanani mumkin bo'lgan katta inersiyasi yaratiladi. Oldinga siltanishda tana vertikalga kelayotganda ko'krak va qorin oyoqlardan o'zib ketadi, tanani old yuza mushaklari tortiladi. Keyin ularni kuchli qisqarishi hisobiga oyoqlar qamchisimon harakat bilan oldinga-orqaga yuboriladi. Ular tomonidan harakatlar miqdorining eng katta momenti yaratiladi. So'ng, oyoqlarga tayanib va to'g'ri qo'llar bilan halqalarni bosib, pastga sapchish harakatlari bajariladi. Endi gavda oyoqlardan o'zib ketadi va shuning hisobiga tayanishga yuqoriga harakatlanadi.

**O'rgatish ketma-ketligi:**

- past halqalarda yotib osilishdan (cho'zilgan oyoq panjalari gimnastika otida) bir vaqtda qo'llar bilan halqalarni bosib tos-son bo'g'imida keskin kerilib va bukilib tayanishga chiqish;

- tos-son bo'g'imlarida ahamiyatli darajada bukilib bilan tezkor tempda kuch bilan ko'tarilish;

- halqalarda, turnikda va qo'shpoyalarda oldinga siltanish bilan sakrab tushish;

- shuning o'zi, qiya poyalarda, baland uchlariga yuzlanib;

- yordam bilan va mustaqil oldinga siltanish bilan ko'tarilish.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, beldan va oyoqlar ostidan ushlab.

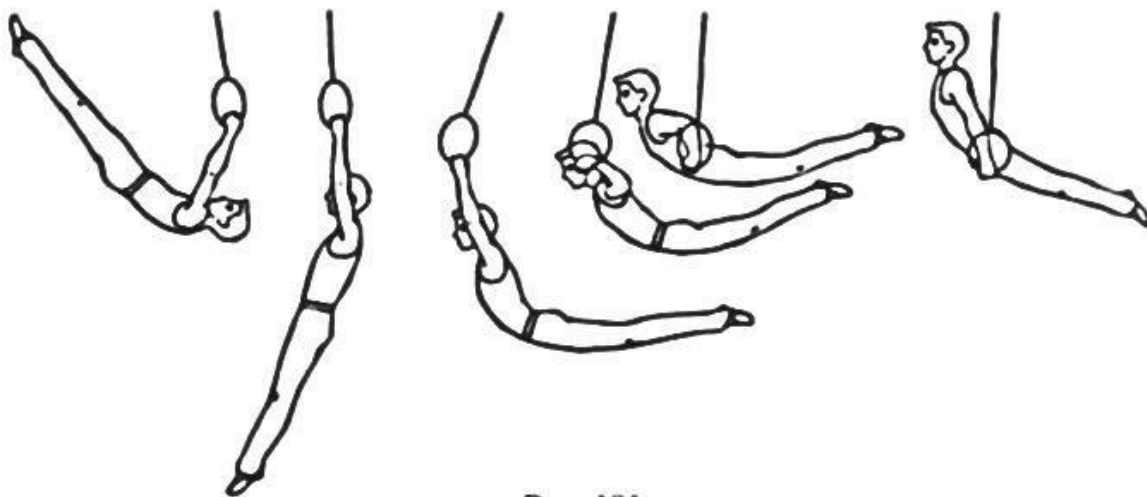
**Orqaga siltanish bilan ko'tarilish** osilishda tebranishdan bajariladi. Oldinga siltanishning oxirgi nuqtasida tanani UOM halqalarni orqaga bosh ortiga o'tkazish, oyoqlarni halqadan baland holati bilan tanani, ko'krakni yopiq holatini, tortilgan

qorin, belni dumaloqligini va osilgan boshni to'g'rilash hisobiga oxirigacha ko'tariladi. Shu bilan birga tananing mumkin bo'lgan katta inersiya momenti yaratiladi. Orqaga siltanishda inersiya bo'yicha harakatlanib, tana vertikalдан o'tayotgan paytda gimnastikachi yelka bo'g'imlariga faol osilib tebranishni bajaradi, shu vaqtda oyoqlar harakati beldan o'zib ketadi. Keyin oyoqlar gavda harakatidan o'tib ketadi va natijada oyoqlar bilan orqaga, yuqoriga irg'ituvchi harakat (qamchisimon) bajariladi, u bilan birga qo'llar bilan halqalarni yon tomondan pastga bosish bajariladi (16-rasm).

#### **O'rgatish ketma-ketligi:**

- asta-sekin halqalar balandligini va itarilish kuchini kamaytirish bilan ikki oyoqda itarilib tayanishga o'tish;
- oyoqlar orqada yotgan holatda osilishdan kuch bilan tayanishga o'tish;
- tebranish va bukilib osilishdan orqaga siltanib sakrab tushish;
- yordam bilan va mustaqil tebranib orqaga siltanish bilan ko'tarilish.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, sonlar ostidan va qorindan ushlanadi.



*16-rasm*

***Burchak tayanishdan oldinga bukilib osilishga tushish*** qo'llarni ohista bukish va yelkalarni oldinga va pastga tushirish hisobiga, tosni yuqoriga

ko'tarmasdan, halqalarni tashqariga burib, qo'llarni bukish va ohista bukilib osilib tushish bajariladi. Tushish vaqtida halqalar tosga siqiladi. Mashq sapchishlarsiz ohista bajariladi (13-rasmga qarang). U past halqalarda yordam bilan va mustaqil o'rganiladi.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, oyoqlardan, ko'krakdan va beldan ushlanadi.

**Tayanishdan oldinga bukilib aylanish** to'xtashlarsiz qo'llarni ohista bukish va yelkalarga tushish, tosni yuqoriga ko'tarmasdan, halqalarni tashqariga burish hisobiga, chuqur ushlab bilan bukilgan qo'llarda bukilib osilishga tushish bajariladi. Qo'l panjalarini burishda davom etib, yelkalarni oldinga ko'tarish va tos-son bo'g'imlaridan yozilmasdan, kuch bilan ko'tarilishni bajarish.

**O'rgatish ketma-ketligi:**

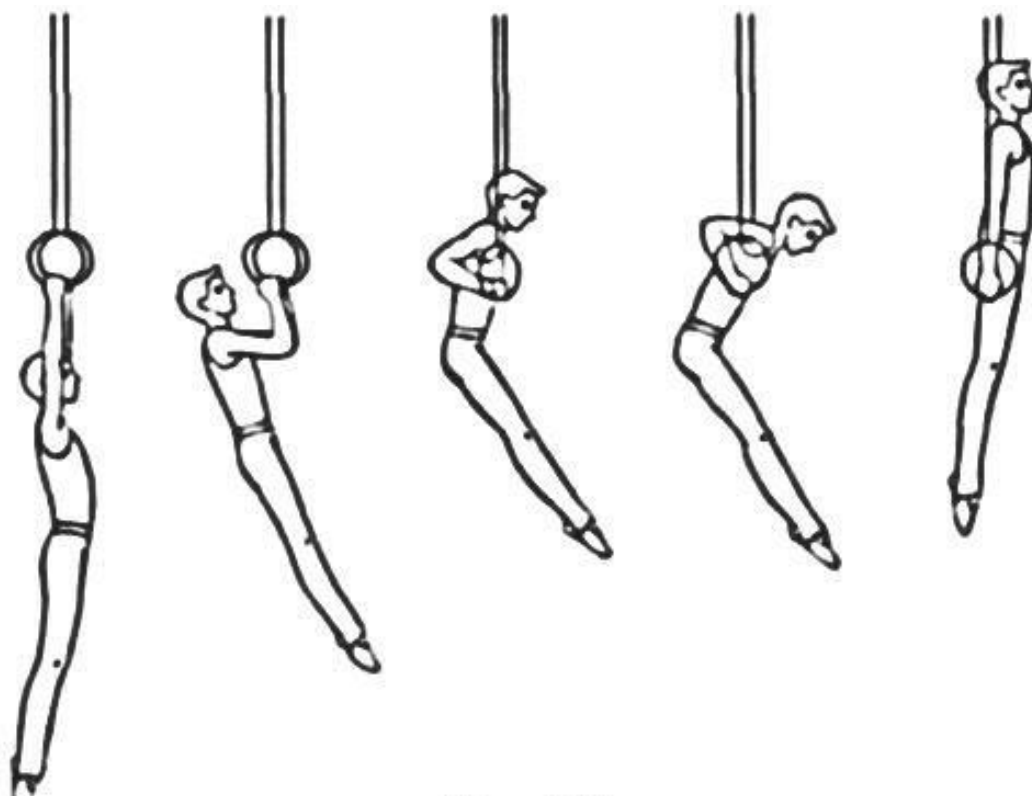
- chuqur ushlab bilan yotgan holatida osilish va bukilib osilishdan bukilgan qo'llarda tayanishga o'tish; past halqalarda yordam bilan, baland halqalarda yordamsiz.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, beldan va oyoqlar ostidan ushlanadi.

**Kuch bilan ko'tarilish** qo'l panjalari oldinga-tashqariga burilgan to'g'ri qo'llarda chuqur ushlab bilan osilishdan bajariladi. Tortilib va biroz tos-son bo'g'imlaridan yozilib, yelkalarni biroz orqaga chetlatish, qo'l panjalarini bir-biriga yaqin ushlab, tirsaklar oldinga. Keyin qo'llar bilan halqalarni bosib va panjalarni burib, yelkalarni tezda oldinga chiqarish, tirsaklarni orqaga chetlatib, bukilgan qo'llarda tayanishga chiqish, qo'llarni to'g'rilab, kerilish. Ko'tarilish bitta tempda, to'xtashlarsiz bajariladi (17-rasm).

**O'rgatish ketma-ketligi:**

- oddiy va chuqur ushlab bilan osilish va osilishda tortilish;
- chuqur ushlab osilib turishdan, ikki oyoqda itarilib kuch bilan ko'tarilish;
- chuqur ushlab bilan yotgan holatdan, oyoqlar bilan polga yoki boshqa tayanchga (xari, kursi va boshqalar) tayanib, kuch bilan ko'tarilish;
- yordam bilan sonlardan va boldirlardan ushlab, kuch bilan ko'tarilish.



*17-rasm*

*Bukilib osilishdan orqaga siltanish bilan sakrab tushish* tos-son bo‘g‘imlarida faol yozilish, oyoqlarni yoy bo‘ylab (yuqoriga, oldinga, pastga, orqaga) harakati va orqaga siltanish oxirida to‘g‘ri qo‘llar bilan halqalarni bosish hisobiga bajariladi. Yelkalar halqalar darajasigacha ko‘tariladi, tana kerilgan. Sakrab tushishni bajarishda orqaga siltanish bilan ko‘tarilishdagi kabi irg‘ituvchi harakat (qamchisimon) amalga oshiriladi.

**O‘rgatish ketma-ketligi:**

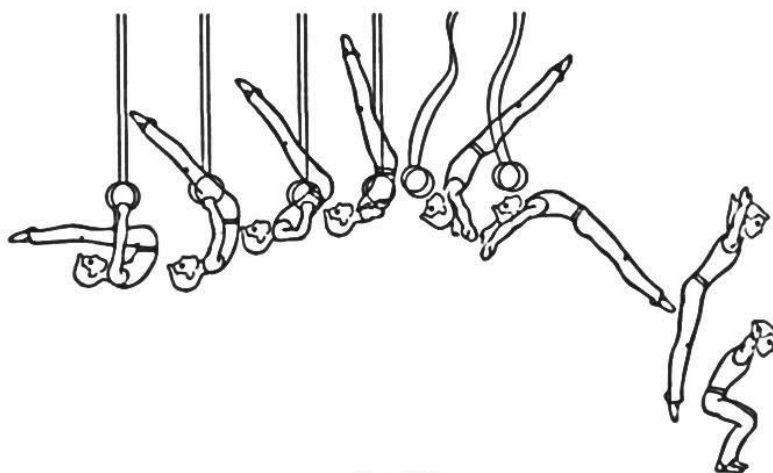
- urg‘u berilgan orqaga siltanish va to‘g‘ri qo‘llar bilan halqalarni siqish bilan osilishda to‘g‘ri tebranish;

- urg‘u berilgan orqaga siltanish va to‘g‘ri qo‘llar bilan halqalarni siqish bilan bukilib osilishdan yoysimon siltanish va dastlabki holatga qaytish;

- osilishda tebranishdan va bukilib osilishdan yordam bilan orqaga siltanib sakrab tushish.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, bajarish boshlanganidan to qo‘nishgacha bir qo‘lda qorindan, boshqasida esa beldan ushlash.

**Yoysimon sakrab tushish** bukilib osilishdan bajariladi. Buning uchun oyoqlarni yuqoriga-oldinga yo‘naltirib, halqalarni bosish va faol yozilib, qo‘llarni yon tomonga yozish kerak. To‘liq yozilish paytida qo‘llarni qo‘yib yuborish va sakrab tushish. Sakrab tushish katta amplitudada bajariladi (18-rasm).



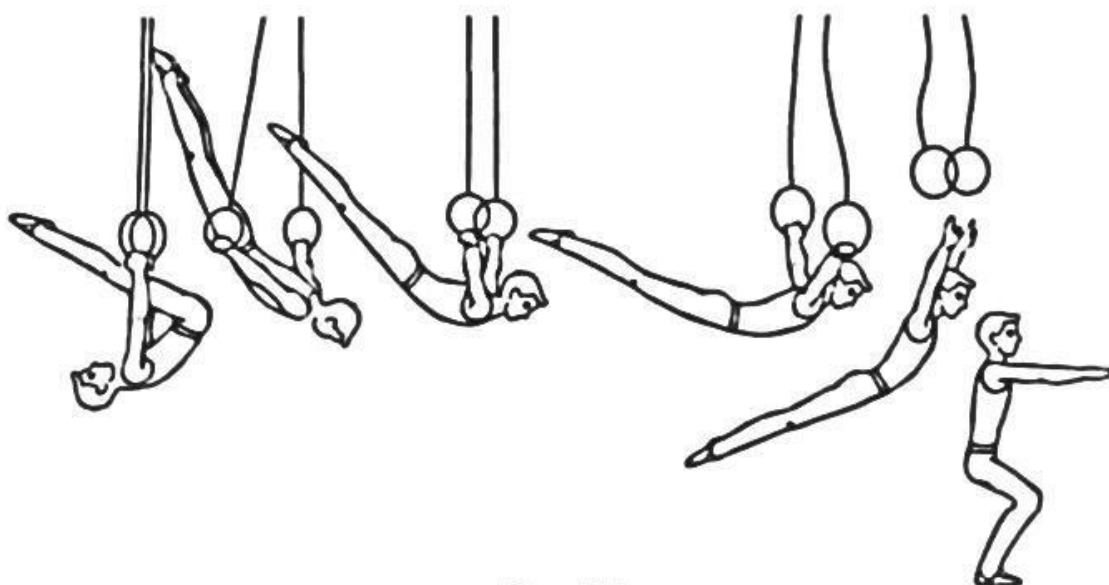
*18-rasm*

**O‘rgatish ketma-ketligi:**

- polda chalqancha yotib sakrab tushish harakatini aks ettirish;
- qo‘nish paytida qo‘llarni tushirmasdan va qo‘yib yubormasdan past halqalarda sakrab tushishni bajarish;
- yordam bilan, so‘ng mustaqil o‘rta balandlikdagi va baland halqalarda yoysimon sakrab tushishni bajarish.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, beldan va ko‘krakdan ushlash.

**Orqaga buralish bilan sakrab tushish** bukilib osilishdan bajariladi. Buning uchun oyoqlar bilan yuqoriga-orqaga yozilish, halqalarni bosib, panjalarni oldinga burib, to‘g‘ri qo‘llarni yon tomonga yozish kerak. Sakrab tushish qo‘llarni yuqoriga-yan tomonga yozish, halqalarni qo‘yib yuborish va parvozda tanani kerilishi bilan yakunlanadi (19-rasm).



*19-rasm*

**O‘rgatish ketma-ketligi:**

- yelka orqali orqaga o‘mbaloq oshish – oyoqlar va gavnani harakati to‘g‘risida ayrim tasavvurlarni yaratish uchun;

- halqalarsiz, past tushirilgan halqalarni ushlab va bir oyoqda turib, boshqasini orqaga chetlashtirib, biroz polga tegib va erkin oyoqni “qaldirg‘och” holatigacha ko‘tarib, qo‘llar orqada, bukilib turish dastlabki holatdan buralishni aks ettirish;

- yordam bilan past halqalarda bukilib osilishdan to‘g‘ri qo‘llar bilan halqalarni bosish, ularni yon tomonga yozish va tos-son bo‘g‘imlarini yuqoriga va biroz orqaga keskin yozish hisobiga tanani ancha baland holatgacha ko‘tarish;

- so‘ng bir qo‘lda son, boshqasida yelka ostidan ushlab yordam bilan orqaga buralish;

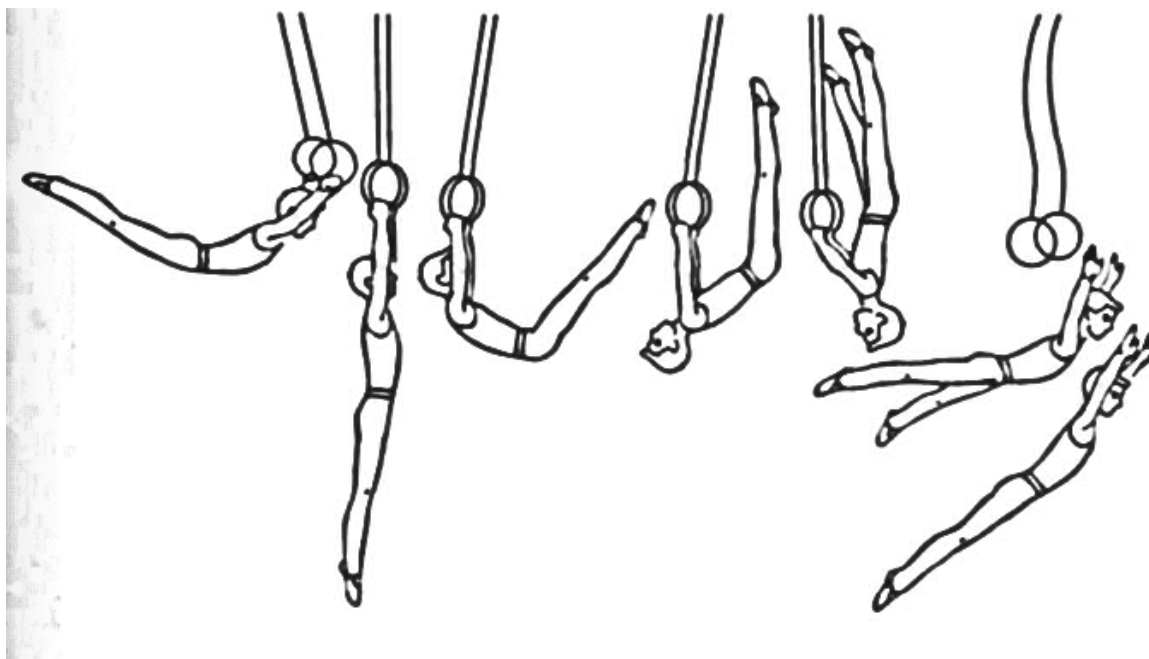
- yordam bilan bukilib osilishdan sakrab tushish.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, ko‘krakdan va sondan ushlash.

*To‘ntarilish bilan oyoqlarni yozib sakrab tushish* oldinga siltanish bilan bajariladi. Oyoqlarni uloqtiruvchi harakati bilan tana yelka va tos-son bo‘g‘imlaridan bukiladi, tos halqalarga kuchli siqiladi, oyoqlar keng ochiladi. Vertikaldan o‘tgandan keyin gimnastikachi oyoqlarini orqaga-pastga “haydab”



qo‘shimcha bukiladi, so‘ng boshini orqaga chetlashtirib to‘g‘rilanadi va orqaga burilib tayanishga chiqadi va halqalarni qo‘yib yuboradi (20-rasm).



20-rasm

#### **O‘rgatish ketma-ketligi:**

- past halqalarda bir oyoqda itarilib, boshqasida siltanish bilan, bukilib to‘ntarilib bilan oyoqlarni ochib sakrab tushish;
- ikkala oyoqda itarilib oyoqlarni ochib bukilib osilish bajariladi, yordam bilan yelkalar yuqoriga ko‘tariladi;
- tebranishdan qo‘llarni tushirmasdan sakrab tushishni aks ettirish;
- yordam bilan va mustaqil sakrab tushishni bajarish.

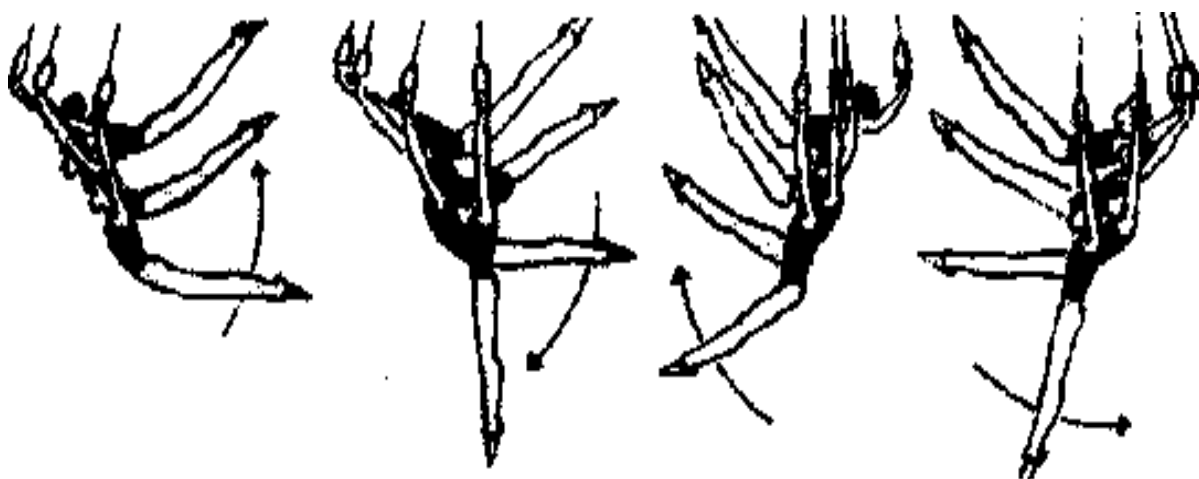
**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, bir qo‘lda qo‘nishgacha yelkadan, boshqasida beldan ushlab aylanishga yordam berish. Halqalarni qo‘yib yuborish vaqtida bir qo‘lda yelkadan, boshqasida ko‘krakdan ushlash.

**Osilishda siltanish** (21-rasm). Tebranish barcha murakkab siltanishlarning ajralmas qismi hisoblanadi, shuning uchun boshlang‘ich tayyorgarlikdayoq tebranish va ularni sodda mashqlar bilan bog‘lanishini to‘g‘ri shakllantirib borish maqsadga muvofiq. Ayniqsa eng oxirgi holatni to‘g‘riligiga alohida e‘tibor qaratish lozim. Tana tos-son bo‘g‘imlaridan biroz bukilgan, bel dumaloqlangan,

bosh biroz ko'krakka tushib, qo'llar orqaga bosh ortiga chetlatilgan va biroz yon tomonga yozilgan bo'lishi kerak. Bunday holat hech qanday sapchishlarsiz past vertikal orqali ancha baland orqaga siltanishga yumshoq o'tishni ta'minlaydi. Orqaga siltanishning oxirgi nuqtasida tana kerilgan, tovonlar boshdan yuqori, to'g'ri qo'llar biroz yozilgan va faol halqalarga tayanishi kerak. Oldinga va orqaga siltanishda tana holat haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun harakat bo'yicha "o'tkazgich" yoki tanani ma'lum holatlarda qayd etish qo'llaniladi.

### **O'rgatish ketma-ketligi:**

- bukilib osilishdan oldinga siltanish;
- kerilib osilishdan oldinga siltanish;
- oldinga siltanish bilan bukilgan qo'llarda osilishga, orqaga siltanish bilan qo'llarni to'g'rilab osilishga o'tish;
- orqaga siltanish bilan bukilgan qo'llarda osilishga, oldinga siltanish bilan to'g'ri qo'llarda osilishga o'tish;
- bukilgan qo'llarda osilishdan oldinga siltanish bilan bukilib osilish;
- bukilgan qo'llarda osilishdan oldinga siltanish bilan kerilib osilish;
- oldinga, orqaga siltanish bilan sakrab tushish, orqaga to'ntarilish bilan sakrab tushish.



*21-rasm*

**Tayanishda kuch bilan ko'tarilish.** Chuqur ushlab osilishdan halqalar ko'krakka tekkuncha tortilib, yelkarni oldinga chiqarish, qo'l panjalarini tashqariga burib va tos-son bo'g'imlaridan biroz bukilib, bukilgan qo'llarda tayanish. Tayanishda yozilib, qo'llarni to'g'rilash. Kuch bilan ko'tarilish katta mushak kuchlanishini talab qiladi. Shuning uchun shug'ullanuvchilar bir qator tayyorgarlik mashqlarini bajarishga o'rganishi kerak.

1. Oyoqlar gimnastika o'rindig'ida tayanib yotishdan qo'llarni bukish va yozish;
2. Qo'shpoyalarda tayanishda qo'llarni bukish va yozish;
3. Halqalarda tayanishda qo'llarni bukish va yozish;
4. Oyoqlar yordamisiz arqonga tirmashib chiqish;
5. Turnik va halqalarda baland tortilish;
6. Turnikda osilishdan kuch bilan ko'tarilish.

**O'rgatish ketma-ketligi:**

- past halqalarda bukilgan qo'llarda turib tayanishdan, oyoq uchlariga ko'tarilib, bukilgan qo'llarda tayanishga, so'ng tayanishga o'tish;
- yotib osilishda (oyoqlar xarida) tayanib yotishga, so'ng tayanishga o'tish;
- past halqalarda bukilgan qo'llarda turib osilishdan, oyoqlarda depsinib bukilgan qo'llarda tayanishga, so'ng tayanishga o'tish;
- shuning o'zi, oyoqlarda depsinmasdan;
- chuqur ushlab turib osilishdan (qo'llar to'g'ri), murabbiy yordamida tayanishga ko'tarilish.
- chuqur ushlab osilishdan murabbiy yordamida tayanishga ko'tarilish.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, osilishdan bukilgan qo'llarda osilishga o'tish paytida beldan yoki sonlardan ushlash.

**Oldinga siltanish bilan ko'tarilish** (22-rasm). Oldinga siltanishda vertikalidan o'tib, oyoqlarni tezda oldinga yo'llab, gavda (kerilish) bilan kuchli sapchishni bajarish. Gavda bilan sapchishda (kerilish) qo'llar bilan halqalarni bosish

uyg'unlashadi. So'ng gavnani oldinga chiqarib tezda bukilib va tayanishga chiqish lozim.



22-rasm

**O'rgatish ketma-ketligi:**

- qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan oldinga siltanish bilan ko'tarilish;
- qiya qo'shpoyalarda baland tomonga yuzlanib qo'llarda tayanishdan oldinga siltanish bilan ko'tarilish;
- past halqalarda osilib yotishdan (oyoqlar xarida) keskin kerilib va tos-son bo'g'imlaridan bukilib, halqalarni qo'llar bilan faol bosib tayanishga chiqish;
- baland halqalarda baland uchish bilan oldinga siltanib sakrab tushish;
- bukilgan qo'llarda osilib tebranishdan, oldinga siltanib bu ko'tarilishga tavsifli gavda bilan sapchish harakatini bajarib bukilgan qo'llarda tayanishga chiqish;
- halqalarda oldinga siltanish bilan ko'tarilish, yordam bilan va mustaqil.

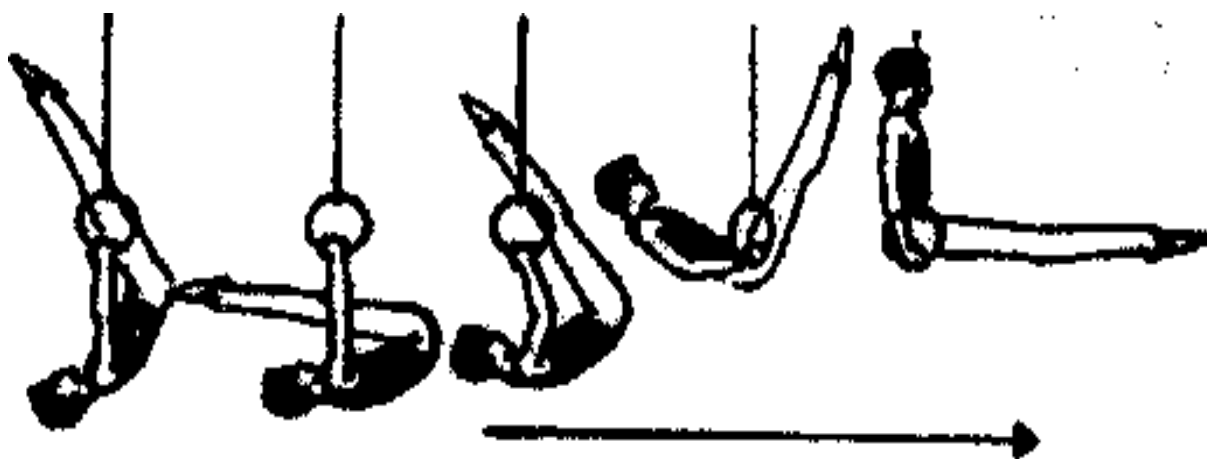
**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, bir qo'lda sondan, boshqasida tosdan ushlab.

**Yozilish bilan ko'tarilish** (23-rasm). Bukilib osilishdan prujinasimon harakatlar bilan yana ham ko'proq bukilib va keskin yozilish bilan oyoqlarni yuqoriga-oldinga yo'llash. Yozilishni yakunlamasdan oyoqlar harakatini to'xtatib va to'g'ri qo'llar bilan halqalarni kuchli bosib, yelkalarni oldinga berish va tayanishga chiqish.

### **O'rgatish ketma-ketligi:**

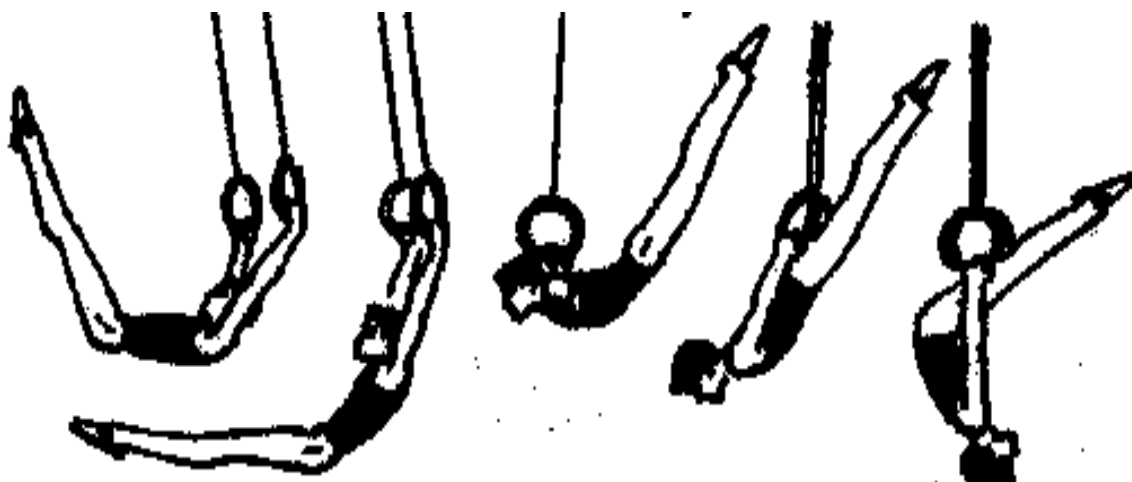
- qo'shpoyalarda bukilgan qo'llarda tayanishdan yozilish bilan ko'tarilish;
- qiya qo'shpoyalarda baland tomonga yuzlanib, bukilgan qo'llarda tayanishdan yozilish bilan ko'tarilish;
- qo'shpoyalarda bukilgan qo'llarda tayanishdan burchak tayanishga yozilish bilan ko'tarilish;
- past halqalarda yozilish bilan ko'tarilish (yordam bilan);
- baland halqalarda yozilish bilan ko'tarilish, yordam bilan va mustaqil.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, beldan va sonlardan ushlash.



*23-rasm*

*Oldinga buralib bukilib osilish* (24-rasm). Osilishda orqaga siltanib tebranishdan, vertikalдан o'tib, kuchli harakat bilan oyoqlarni yuqoriga siltanish bo'yicha yo'naltirish. So'ng beldan yozilib va boshni ko'tarib, qo'l panjalarini kaftlari bilan pastga-tashqariga burib qo'llarni yon tomonga yozish va yelka bo'g'imlaridan buralib orqada osilishga, so'ng bukilib osilishga o'tish.



24-rasm

**O'rgatish ketma-ketligi:**

- past halqalarda osilib turishdan, bir vaqtning o'zida boshni oldinga egish bilan qo'llarni yon tomonga yozib orqada osilishga o'tish;

- halqalar ko'krak darajasida osilib turishdan, bukilib osilishda sakrash bilan oldinga buralish;

- bukilib tayanib turishdan, bir oyoqda siltanib va boshqasida itarilib, qo'llarni yon tomonga yozish va kerilib, so'ng bukilib osilish;

- osilishda tebranishdan bukilib osilishga oldinga buralish, yordam bilan va mustaqil.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib orqaga siltanishda shug'ullanuvchining sonlaridan va ko'krigidan ushlash.

**Kerilib oldinga buralish.** Osilishda tebranishdan (tebranish katta amplituda bilan bajariladi), orqaga kuchli siltanishni bajarib, o'quvchi oyoqlarini orqaga yo'llab va qo'llarni yon tomonga yozib, faol kerilishi kerak. Tana kerilishini saqlab qolib buralishni bajarish va kerilib osilishga o'tish. O'rgatish ketma-ketligi bukilib osilishda buralishdagi kabi o'tkaziladi, biroq yordamchi mashq qo'shiladi.

- halqalarda orqada osilib tebranib va orqaga siltanish bilan kerilib, kerilib osilishga o'tish.

**Orqaga buralish** (25-rasm). Bukilib osilishdan prujinasimon harakat bilan yana ham bukilib va keskin yozilib, qo'llarni yon tomonga yozish va tanani to'g'rilab, boshni orqaga egish. Yelkalarda buralish tana eng yuqori holatda joylashgan paytda yozilishdan keyin yakunlanishi kerak. Yelkalarda buralishdan keyin oyoqlar to'xtaydi va harakat ko'krak bilan pastga davom etadi. Tananing kerilgan holati gorizontal holatidan o'tish paytigacha saqlanib qoladi.

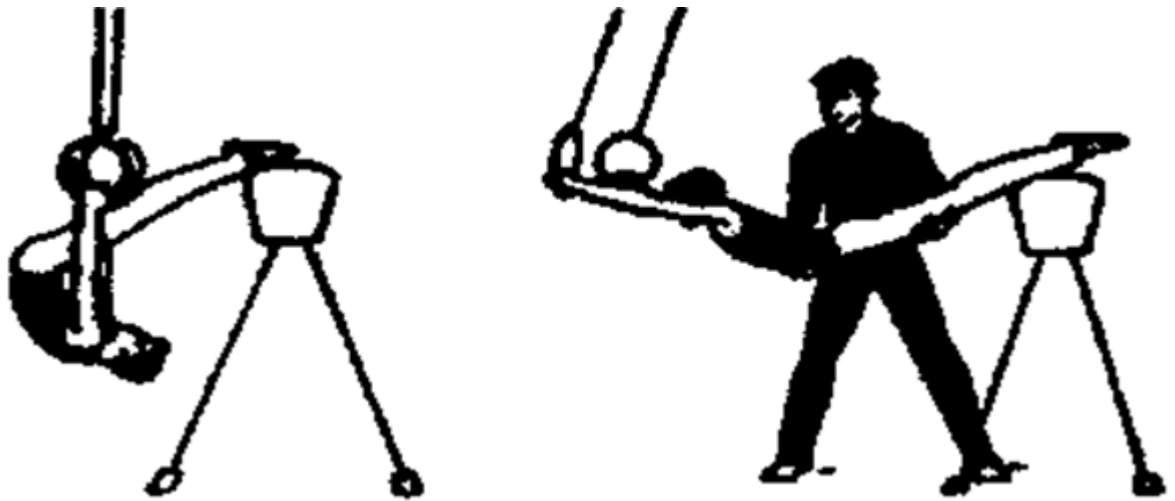
**O'rgatish ketma-ketligi:**

- polda osilishdan yelka orqali kerilib orqaga o'mbaloq oshish;
- qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishda tebranishdan orqaga kerilib o'mbaloq oshish;
- orqada bukilib osilishdan halqalarni qo'yib yubormasdan qo'llarni yon tomonga yozib ularni oldinga chiqarib va kerilib oyoqlar orqada osilib yotish holatini qabul qilib, halqalari bilan qo'l panjalarini oldinga burish.
- past halqalarda bukilib osilishdan orqada bukilib osilib turishga ohista o'tish, so'ng 3 mashqdagi kabi harakatni bajarish;



**25-rasm**

- oyoqlar bilan xariga tayanish bilan halqalarda bukilib osilishda o'qituvchi yordamida orqaga buralish (26-rasm). Yozilish bilan halqalarni qo'llar bilan faol bosish;



*26-rasm*

- past halqalarda bukilib osilishdan orqaga buralish, yordam bilan;
- baland halqalarda orqaga buralish, yordam bilan va mustaqil.

**Straxovka va yordam:** yonboshda turib, yelka bo‘g‘imlariga yuklamani kamaytirish bilan bir qo‘lda son ostidan, boshqasida yelka ostidan ushlab.

**Oldinga siltanish va orqaga siltanish bilan sakrab tushish.** Baland turnikdan sakrab tushish kabi bajariladi.

**Orqada osilishdan sakrab tushish.** Bukilib osilishdan orqada osilishga o‘tish va qo‘llarni tushirib, sakrab tushishni bajarish.

**Kerilib osilishdan sakrab tushish.** Kerilib osilishdan, tanani gorizontal holatgacha erkin tushirib, qo‘llarni tushirish va qo‘nish.

**To‘ntarilish bilan sakrab tushish.** Osilib tebranishdan oldinga siltanib, tosson bo‘g‘imlaridan biroz bukilib, kerilib osilishga ko‘tarilish va tana vertikal holatdan o‘tishi bilan qo‘llarni tushirib, sakrab tushish.



### III BOB. KO‘PKURASH TURLARIGA MANSUB HALQALARDA MASHQLAR TEXNIKASI VA O‘RGATISH USLUBIYATI

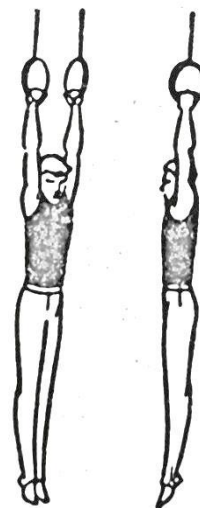
#### 3.1. Kuch mashqlari (statik holatlar)

**Osilish.** Gimnastikachilar o‘rgatishning erta bosqichlarida tanishadigan statik mashqlardan eng asosiysi va ancha soddasi (27-rasm). Osilishning to‘g‘ri texnikasini egallanganligi – siltanish harakatlarini zamonaviy texnikada ijro etishni o‘zlashtirish uchun zarur shart hisoblanadi. Osilishni oddiy yoki chuqur ushlab bilan bajarish mumkin. Shu bilan birga, tana barcha bo‘g‘imlardan to‘g‘rilangan, bosh qo‘llar orasida joylashishi (go‘yo yelkalarda cho‘kayotgandek), qorin tortilgan, oyoqlar ortiqcha tarangliklarsiz juft ushlanishi, oyoq uchlari cho‘zilgan bo‘lishi kerak. Halqalar parallel yoki ichkariga buriladi.

**Orqada osilish.** Odatda mashq ancha mustahkam o‘zlashtiriladigan turnikdan halqalarga o‘tkaziladi (28-rasm).



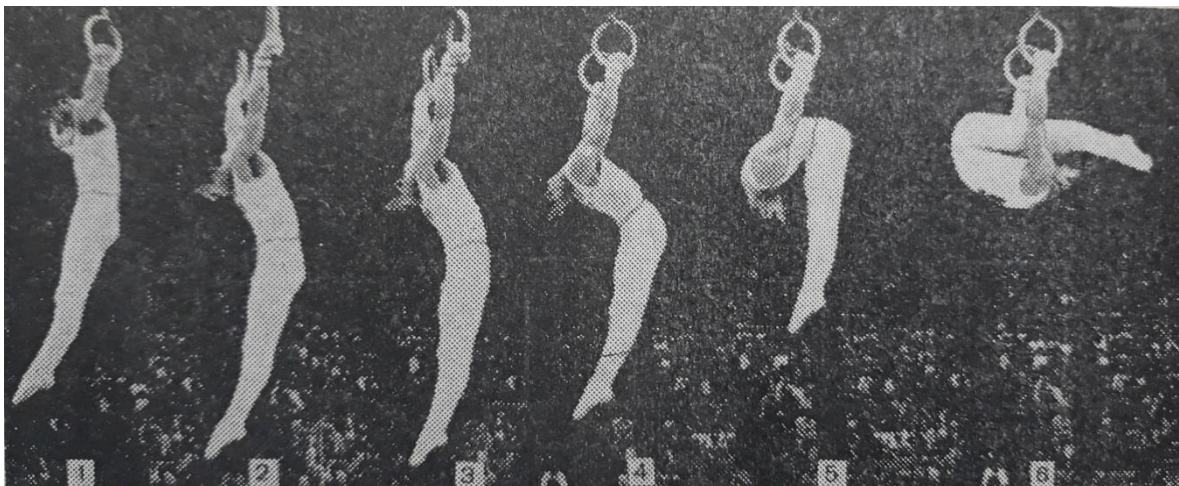
28-rasm



27-rasm

**Bukilib osilish** (29-rasm, 6-lavha). Boshlang‘ich bosqich dasturlarida mustaqil hamda murakkab elementlar va sog‘lanishlarni bajarishda oraliq kabi uchraydigan element.

Bukilib osilishda gimnastikachi tanasi tos-son bo'g'imlaridan 65-90° gacha bukiladi, bel dumaloqlanadi, to'g'ri qo'llar oyoqlarga yaqinlashadi. Bosh ko'krakka tushadi, bu esa umurtqani yana ham dumaloqlashga va yelka bo'g'imlariga osilishga imkon beradi. Halqalar parallel yoki biroz tashqariga burilgan, bu esa keyingi elementlarni bajarish uchun ancha qulay dastlabki holatni ta'minlaydi. Yuqori malakali gimnastikachilar kombinatsiyalarida bukilib osilish va kerilib osilish orasidagi oraliq holat hisoblangan yozilgan bukilib osilish (tos-son bo'g'imlari burchagi 140-160°) tez-tez uchraydi. Bunday osilish yozilish bilan (buralish, ko'tarilish, yozilish, orqaga ko'tarilish bilan va boshqalar) tezkor harakatlar uchun dastlabki holat bo'lib xizmat qiladi.



*29-rasm*

**Kerilib osilish** (30-rasm). Barcha razryad dasturlarida uchraydigan keng ommalashgan element. Uning ijrosi boshlovchilardan belgilangan holatni ushlab turish bilan bog'liq, muvozanat hissi va ma'lum jismoniy kuchlanishni talab qiladi.

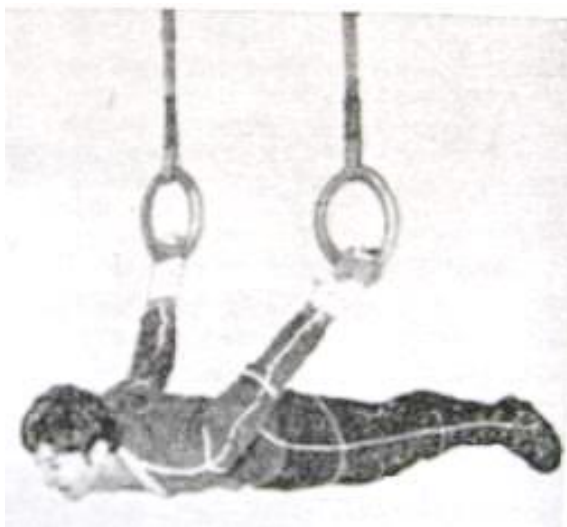
Gimnastikachining tanasi troslar yuzasida bosh pastda holatda joylashadi. U biroz kerilgan, gavda va oyoqlar deyarli bir chiziqda joylashadi, tos qo'llar orasida ushlanadi, qo'llar esa to'liq to'g'rilangan, gimnastikachi halqalarni tanaga parallel yoki ularni biroz tashqariga buradi, bosh biroz orqaga chetlangan, oyoqlar bosh ustida. Bel mustahkam, bo'ksa mushaklari taranglashgan, qorin tortilgan.



### ***30-rasm***

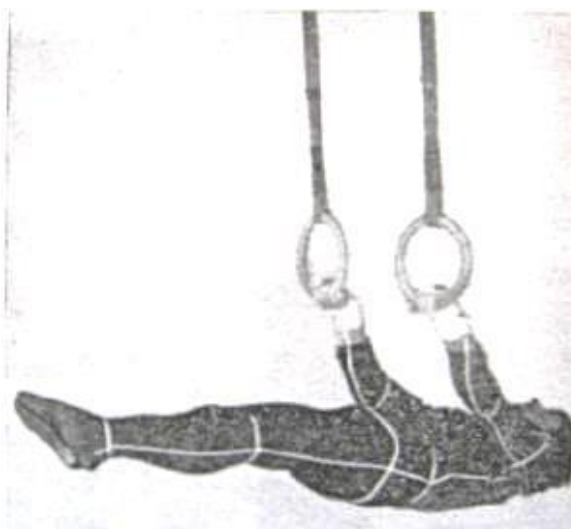
***Orqada gorizontol osilish*** (31-rasm). Uzoq o'rganishni talab qilmaydigan anchagina keng ommalashgan kuch mashqlaridan biri. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo'shimcha mashq sifatida ham foydalaniladi.

Mashqni to'g'ri bajarilishi orqada osilishda tanani aniq gorizontol holati, halqalar tashqariga burilgan, qo'llar supinatsiyalangan va orqani keng mushaklari bilan tutashib, gavadaga siqilganligi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, asosiy yuklama tananing orqa yuzasi mushaklariga va yelkalarni deltasimon mushaklariga tushadi. Bo'ksa mushaklari va qorin pressi mushaklarining tanglashishi tanani to'g'ri holatini oson nazorat qilishga imkon beradi. Bosh biroz ko'tarilgan, sportchining nafasi sekinlashadi.



**31-rasm.**

**Oldinda gorizontal osilish** (32-rasm). Ushbu mashq barcha osilishlardan eng qiyini hisoblanadi va uni bajarish uchun ahamiyatli darajada mushak kuchlanishii talab qilinadi. Osilish katta razryadli gimnastikachilarning ixtiyoriy dasturlarida tez-tez uchrab turadi.



**32-rasm**

Mashqni bajarishda tana gorizontal joylashadi, qo'llar tirsaklardan to'g'rilangan, bosh, gavda va oyoqlar yagona to'g'ri chiziqni tashkil etadi. Asosiy yuklama belni keng mushaklariga va yelkaning uchboshli mushaklariga tushadi. Ushlab turishda bo'ksa mushaklarini taranglashishi tanani to'g'ri holatini ta'minlaydi.

Halqalar odatda ichkariga burilgan, qo‘lning katta barmoqlari bir-birga qaratilgan. Qo‘l panjalari halqalarni unchalik siqmaydi, tayanch asosan barmoqlarga emas, kaftlarga tushadi.

***O‘rgatish ketma-ketligi:***

*Dastlabki baza:* 1. Kerilib osilish.

2. Osilishdan to‘g‘ri qo‘llarda kuch bilan kerilib osilish.

*Asosiy mashqlar.* 1-bosqich – dastlabki tayyorgarlik:

1. D.h. – bel darajasida mahkamlangan rezinali amortizator bilan gimnastika devoriga yuzlanib turish. Qo‘llar bilan keltiruvchi harakatlarni bajarish, oldinda gorizontaal osilishni aks ettirish. Me‘yor: 6-8 martadan 3 ta urinish.

2. D.h. – past poya ostida chalqancha yotib, qo‘llar yuqorida rezinali amortizator bilan poyaga mahkamlangan. Qo‘llarni gavdaga keltirib, oldinda gorizontaal osilishni aks ettirish. Me‘yor: 6 martadan 4 ta urinish (5-6 soniya ushlab turish).

3. D.h. – gimnastika o‘rindig‘ida chalqancha yotish, qo‘llar yuqorida shtanga grifidan ushlangan (gimnastikachi vaznidan 50-60% og‘irlikda). Shtangani songa tekkuncha oldiga tushirish va d.h. qaytarish. Me‘yor: 6-8 martadan 3 ta urinish.

4. D.h. – xarida yotib, qo‘llar bilan gimnastika devori poyasidan ushlash. Tanani kuraklarda turishgacha ko‘tarish, ohista yotib osilish va tushish. Me‘yor: 5-6 marta 3 ta urinish.

5. Shuning o‘zi, faqat oyoqlarni gorizontaal holatda ushlash bilan. Keyin kuraklarda turish. 4 marta takrorlash.

II-bosqich – maxsus tayyorgarlik:

6. Turnikda (qo‘shpoyaning b/poyasiga) osilishdan to‘g‘ri tana bilan to‘ntarilib ko‘tarilish bilan tayanish va ohista osilishga tushish (oldinga aylanish bilan). Me‘yor: 4 martadan 3 ta urinish.

7. Qo‘shpoyaning pastki poyalarida yotib osilishdan tayanishga to‘ntarilib ko‘tarilish va yotib osilishga tushish. Me‘yor: 3-4 martadan 3 ta urinish.

8. Halqalarda osilishdan kuchli kerilib, to'g'ri qo'llar bilan kerilib osilish va ohista osilishga tushish.

9. Qo'shpoyalarda bukilib osilishdan oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib gorizental osilishga tushish (4 soniya ushlab turish). 5 marta takrorlash.

10. Qo'shpoyalarni past poyasiga yuzlanib, baland poyasida osilishdan poya ustidan to'g'ri tana bilan o'nga (chapga) aylanma harakat. Me'yor: har bir tomonga 4-5 martadan 3 ta urinish. Boshlanishida qo'llarni biroz bukilishiga ruxsat beriladi.

III-bosqich-takomillashtirish:

11. Osilishdan to'g'ri qo'llarda kuch bilan kerilib osilish va oldinda gorizental osilish orqali ohista osilishga tushish. Me'yor: 6-8 martadan 3 ta urinish.

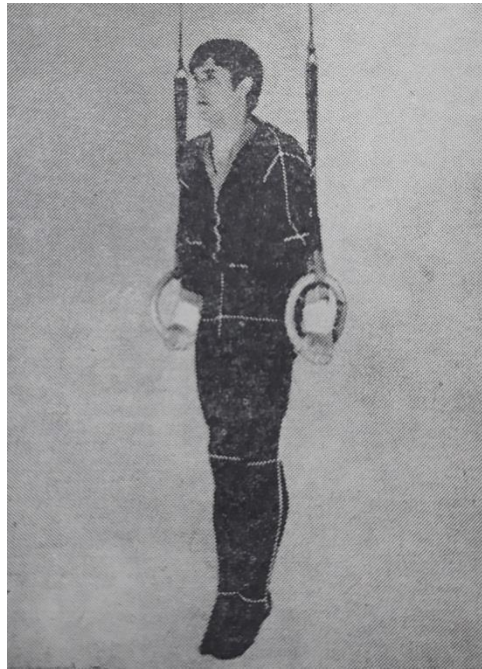
12. Oldinda gorizental osilish, bitta oyoq oldinga bukilgan. 2-3 soniya ushlab turish.

13. Kerilib osilishdan (yoki rezinali amortizatsiyalarda osilib turish) oldinda gorizental osilish. Dastlab 3 soniya, so'ng 5, 7, 10 soniya ushlab turish. Rezina uzunligini o'zgartirish bilan cho'zilishini o'zgartirish mumkin. Me'yor: 4 ta urinish.

14. Osilishdan kuch bilan kerilib osilish, so'ng to'g'ri tana bilan tushish paytida pauzalar bilan ohista osilishga tushish. 6-8 marta 3 ta urinish.

15. 2-3 kg.li yuk bilan oldinda gorizental osilish (yordam bilan, mustaqil).

**Tayanish** (33-rasm). Boshlang'ich tayyorgarlikning asosiy elementi bo'lib, muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi keyingi ko'pgina mashqlarni ishonchli ijro etilishi bilan aniqlanadi. Harakatchan tayanchda bu mashqni halqalarda bajarishda, ayniqsa boshlang'ich tayyorgarlik davrida ma'lum qiyinchiliklar mavjud.



**33-rasm**

Tayanishda tana to‘g‘rilangan (oyoqlar va gavdalar bir chiziqda), yelkalar tushgan, qo‘llar to‘g‘rilanib, tirsaklar gavdaga yaqinlashadi. Qo‘l panjalari biroz supinatsiyalangan, qorin tortilgan, bosh to‘g‘ri. Halqalar sonlar o‘rtasida ushlanadi.

Halqalar harakatchan tayanch bo‘lganligi tufayli, tayanishni bajarishda asosiy kuch aynan ishonchli tayanchni yaratishga yo‘naltiriladi (bu elementni bajarishga uringan malakasiz sportchilarda ko‘pincha halqalar yon tomonga ochilib ketishini kuzatish mumkin).

***O‘rgatish ketma-ketligi:***

*Dastlabki baza.* 1. Harakatsiz tayanchga (qo‘shpoyalar, dastakli ot) tayanish.

2. Bukilgan qo‘llarda halqalarda tayanish.

*Asosiy mashqlar.* 1. D.h. – yelka kengligida o‘rnatilgan qo‘shpoyalarda tayanish. Yelka bo‘g‘imlarida osilib turish, so‘ng d.h.ga qaytish.

2. Past halqalarda: turib tayanishdan ikkitada itarilib tayanish, d.h.ga qaytish.

*O‘rgatishda qiyinchiliklar.*

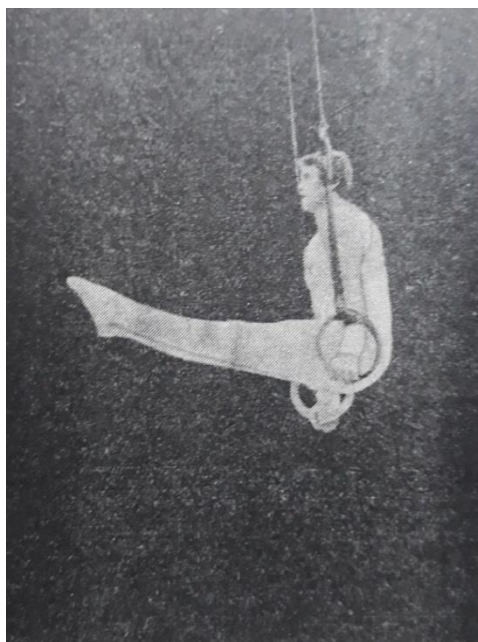
*Yelka bo‘g‘imlarida osilib qolish, qo‘llarni tirsak bo‘g‘imlaridan bukilishi.*

1. A-1 mashqni takrorlash.

Halqalarni tashqariga yetarlicha burilmaganligi, oqibatda kamar bilan tegib ketish.

2. Halqalarda tayanishda panjalarni tashqariga holatni qayd etish bilan tashqariga va ichkariga burish; burchak ostida joylashgan stoyalkalarda tayanib yotishda qo'llarni bukish va yozish.

**Burchak tayanish** (34-rasm). Bu holat to'g'ri ushlanganda, gavda to'g'ri, yelka sohasi tushgan, oyoqlar polga parallel joylashadi, yelkalar biroz oldinga beriladi, qo'l panjalari halqalar bilan supinatsiyalanadi, tirsaklar gavnaga keltirilib, ko'krak kerilgan, qorin tortilgan bo'ladi. Tos troslar proeksiyasida ushlab darajasida joylashadi. Bosh ko'tarilgan, nigoh oldinga-yuqoriga karatilgan, yuz mushaklari taranglashmaydi. Qo'llar bilan halqalarga pastga va o'ziga berilayotgan bosim belgilangan holatni ushlab turish jarayoni davomida amalga oshiriladi.



**34-rasm**

Gimnastikachi qo'llari troslar kamariga tegmasdan, bosh to'g'ri joylashgan holatda tana zvenolarining o'zaro aniq joylashishi yaxshi ko'rinib turadi; bu holat engillik va qulaylik taassurotini beradi.

**Oyoqlar tashqarida ochilgan burchak tayanish** (35-rasm). Burchak tayanish turi sifatida bu element turli toifadagi gimnastikachilarning ixtiyoriy mashqlarida keng qo'llaniladi.

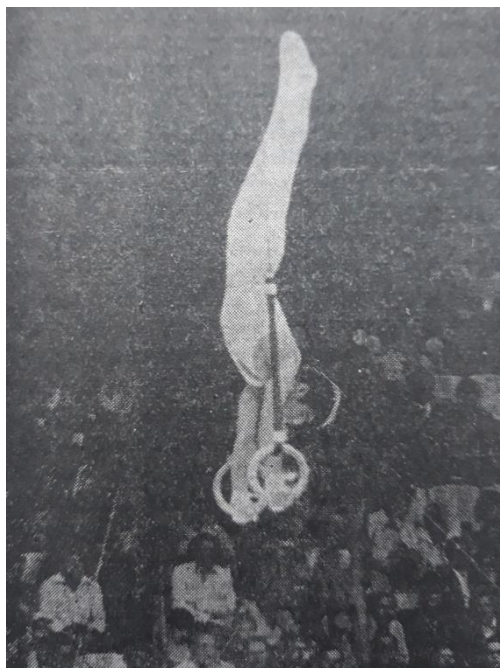




**35-rasm**

Burchak tayanishdan farqli ushbu mashqni bajarishda sportchining oyoqlari troslarning tashqi tomonida joylashadi, halqalar esa bir-biriga yaqin va sonlarni ichki tomonidan qorinni qovuq (pax) qismiga zich joylashadi. Qo‘llar to‘g‘rilangan va ochilgan oyoqlar orasida, panjalar supinatsiyalangan. Bosh ko‘tarilgan, nigoh oldinga-yuqoriga yo‘naltirilgan. Qorin tortilib, nafas siyraklashadi. Bu holatni barqaror ushlab turish uchun yelkalar panjalar ustida joylashib biroz oldinga og‘adi. Bunda halqalar kamari yelkalarga tegishi mumkin.

**Qo‘llarda tik turish** (36-rasm). Yuqori malakali gimnastikachilar mashqlarida qo‘llaniladigan, asosiy va ancha ko‘p uchraydigan statik elementlardan biri hisoblanadi.



*36-rasm*

Bunda sportchi tanasi trosalar yuzasida joylashadi va biroz bel sohasidan keriladi. Yelka sohasi (deltasimon mushaklar, ko'krakning trapetsiyasimon mushaklari va bo'yin mushaklari) taranglashib, asosiy yuklama ularga tushadi. Qo'llar va gavda orasida burchak ahamiyatsiz bo'ladi. qo'llar to'liq to'g'rilanadi va kamarlarga tegmaydi. Qo'l panjalari halqalarni yo parallel, yo biroz tashqariga burilgan ushlab turadi, bu esa turishni ushlab turishda ancha barqaror holatni yaratadi. Bel biroz dumaloqlashadi, bo'ksa mushaklari taranglashadi, qorin tortilib, bosh biroz ko'tariladi.

Qo'llarda tik turish katta amplitudali (ko'tarilishlar, to'ntarilishlar, katta aylanishlar) barcha siltanish harakatlarining yakuniy holati va kuch bilan turishlarni ijro etilish natijasi hisoblanadi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, mushak faoliyatini keskin o'zgarishi (siltanish yoki kuch bilan harakatlanishdan statik holatga o'tish) ko'pincha qo'llarda tik turishni aniq qayd etilmaganligi, aytaylik titroq (qo'l panjalarining mayda harakatlari hisobiga tik turishda o'z muvozanatini saqlab qolishga urinish, bu o'z navbatida tashqaridan kuchli tremor kabi ko'rinadi) kabi xatolar bilan kuzatiladi.

Turishni aniq qayd etish uchun quyidagilarni hisobga olish kerak:

- tik turishga chiqqandan keyin mushaklar tarangligini keskin ko'paytirish mumkin emas (buning natijasi – tremorni ko'paytiradi);

- siqishdan keyin mushaklar tonusini kuchli kamaytirish mumkin emas (muvozanatni yo'qotish mumkin).

Mushaklarni o'rta taranglashuvi (optimal) tavsiya qilinadi, chunki turishda tanani boshqarish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, halqalarni tashqariga burish (supinatsiyalash) ham qo'llarda tik turishni qayd etishga yordam beradi.

### **O'rgatish ketma-ketligi:**

*Dastlabki baza:* 1. Bir-biriga burchak ostida joylashgan stoyalkalarda, qo'shpoyada, polda qo'llarda ishonchli tik turish.

2. Halqalarda tayanish, burchak tayanish.

3. Halqalarda tayanishda katta amplituda bilan tebranish.

*Asosiy mashqlar:* 1. Troslarni bog'lovchi bechevkaga oyoqlarda tayanish bilan plankaga bog'langan halqalarda qo'llarda tik turish.

2. Oyoqlar bilan trosga yopishib qo'llarda tik turish.

3. Qo'llarda tik turish.

*O'rgatishda qiyinchiliklar:*

*Qo'llarda tik turishda muvozanatni ishonchsiz saqlash, oldinga qulash*

1. Devordan 0,5-0,8 m masofada bir-biriga burchak ostida joylashgan stoyalkalarda qo'llarda tik turish, oyoq panjalari devorga tegib turadi, qorin tortilib, gavda elkalardan oldinda joylashadi. Yelkalarni orqaga tashlab va qo'llar bilan kuchli tayanib, yana oyoq panjalari bilan devorga tegish; devordan uzoqlashtirilgan stoyalkalarda qo'llarda tik turish va ushlab. Shu harakatlarni devor yonida muvozanatni yo'qotmasdan yelkalarda takrorlashga urinib ko'rish.

*Orqaga qulash (tayanishga)*

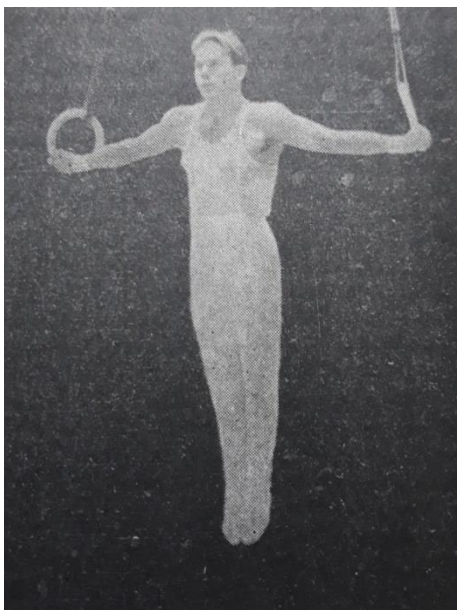
2. Devordan 0,5 m masofada joylashgan stoyalkalarda oyoq uchlari bilan devorga tiralib, qo'llarda tik turishni bajarish; tirsaklarni gavdaga siqib, qo'llar tirsak bo'g'imlaridan to'g'ri burchak ostida bukish (5 soniyadan 5 marta ushlab).

*Qo'llarni burilgan (supinatsiyalangan) holatini qayd qilinmaganligi*

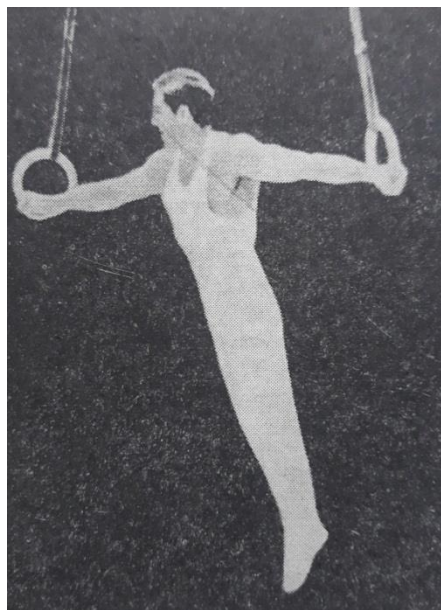
3. Bir-biriga burchak ostida joylashgan stoyalkalarda qo‘llarda tik turishni takrorlash; shuning o‘zi, plankalar bilan bog‘langan halqalarda.

**Qo‘llar yon tomonda tayanish yoki “krest”** (37-rasm). Halqalar uchun ancha tavsifli statik kuch mashqlaridan biri. Krestni ushlab turish qaysidir ma’noda katta razryadli gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi baholash mezonini hisoblanadi. Krestni bajarishda qo‘llar tirsak bo‘shliqlari pastga qaragan holatda bo‘g‘imlardan to‘g‘rilangan, aniq yon tomonda joylashadi, oyoqlar va gavda to‘g‘ri chiziqni tashkil etadi. Yelkalar ahamiyatsiz oldinga og‘adi – ushlab turish darajasida, bosh to‘g‘ri, qorin tortilgan holatda bo‘ladi.

Qo‘l panjalari bilan halqalarni kuchli siqib, gimnastikachi yelka sohasi mushaklarini va orqa mushaklarni kuchli taranglashtiradi, ahamiyatli kuchanish vujudga keladi. Aynan shu holatda harakatsiz (statik) tartibda krestni ushlab turish sodir bo‘ladi. Oyoqlar hech qanday ortiqcha tarangliklarsiz, oyoq uchlari tortilgan, juft holatda ushlab turiladi. Yuzdagi mimik mushaklarni taranglash mumkin emas.



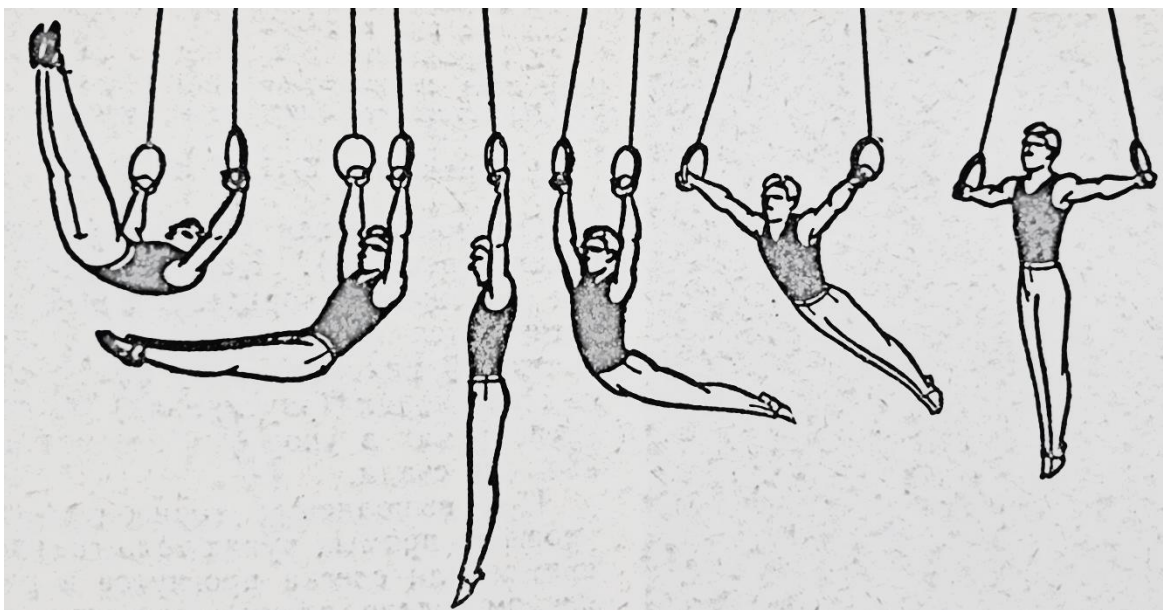
**37-rasm**



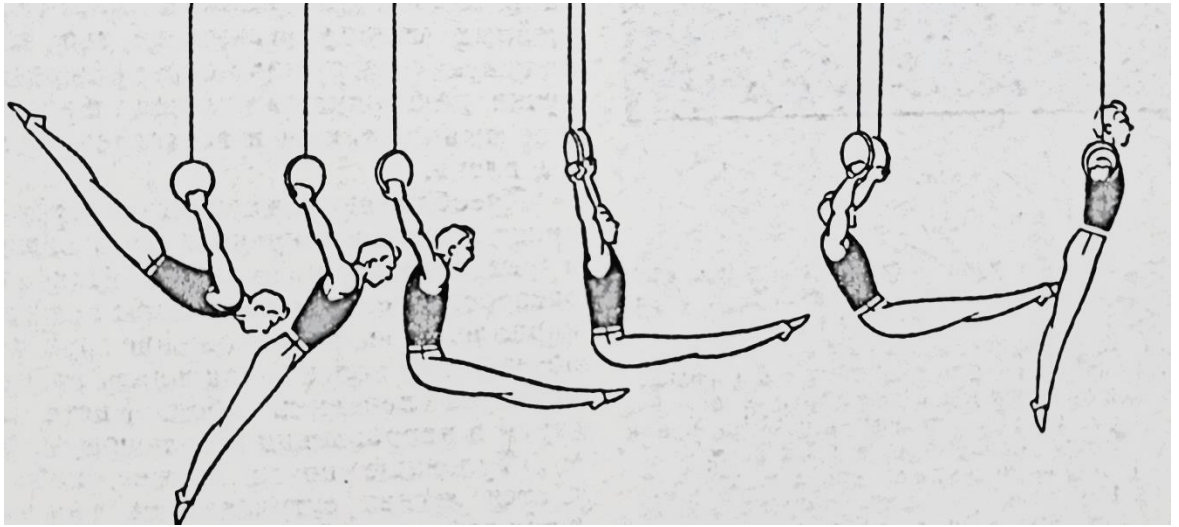
**38-rasm**

Krestni boshqa bajarilish texnikalari ham mavjud – bilak-panja bo‘g‘imidan qo‘l panjalarini bukish hisobiga (halqalar pastki chetlari bilan ichkariga buriladi). Shu bilan birga qo‘llarni chuqur ushlab turishga yaqinlashtirib, sportchi richagni qisqartiradi va halqalarni pastga bosishni faol kuchaytiradi va shu bilan bir

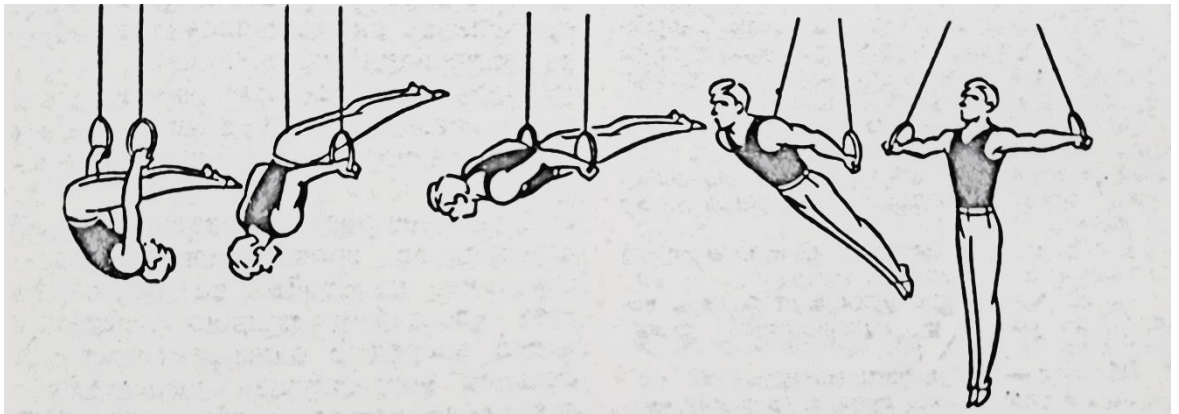
vaqtning o'zida yelka sohasi mushaklarini taranglashtirish bilan bilak mushaklarida qo'shimcha tanaglikni yaratadi. "Egri krest" krestning qiyinlashtirilgan variantlaridan biri hisoblanadi, bunda qo'llar oldinga-orqaga holatga intiladi, tana esa shunga muvofiq burilgan holatni egallaydi (38-rasm). Bunday krestni bajarish bir nechta boshqa mushak guruhlarini ham taranglashuvini, bu esa o'z navbatida yaxshi jismoniy tayyorgarlikni ham talab qiladi. Krestga tushishning eng sodda va keng ommalashgan usuli – yelkalar bilan ushlab darajasiga etgan paytda kuchlanishni ko'paytirish bilan tayanishdan bir tekisda tezlashtirilgan tushish. Tushish boshlanishidayoq krestni ushlabga erta kuch sarflash noo'rin. Krestni ushlabda asosiy e'tiborni qo'llarni aniq yon tomonga to'g'rilanganiga qaratish maqsadga muvofiq, bu esa elemetni mustahkam o'zlashtirilganlik darajasini belgilab beradi.



*39-rasm*



*40-rasm*



*41-rasm*

Krest – ko‘pgina siltanish harakatlarining final qismi bo‘lib, bu mashqlarining muvaffaqiyatli siltanish asosida aynan krest qanchalik darajada bajarilganligiga bog‘liq. Krestga siltanish bilan ko‘tarilishlarni bajarishning o‘ziga xos jihati – siltanish harakatlariga tegishli mushak faoliyati tartibini ushbu holatni statik tartibiga qayta sozash mahoratida. Shuning uchun krestni kelgusi murakkablashish va bog‘lashishlar uchun bazaviy, mustaqil mashq sifatida o‘zlashtirishda aynan shu holatni o‘zlashtirib olish, unga xos va bir vaqtning o‘zida har bir gimnastikachi uchun individual bo‘lgan mushak va muhitning nozik qirralarini yaxshi his etish muhim.

Mushak kuchining individual topologiyasidan kelib chiqib, har bir gimnastikachiga krestni siltanish harakatlari bilan u yoki boshqa bog‘lanishlari turli darajada mos keladi (39-41-rasm).

## **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Halqalarda tayanish erkin bajara olish (statikada, tayanishda siltanishlarda, ko'tarilishlar oxirida va hokazo).

2. Yon tomonga yozilgan qo'llarda tayanish (qo'shpoyada).

3. Ikkita tayanchda (ot yoki xari) oyoqlarni bukib, tirsak bo'g'imlari sohasiga qo'llarda tayanish.

*Asosiy mashqlar.* 1-bosqich – dastlabki tayyorgarlik.

1. Keng ochilgan qo'shpoyaga qo'llarda tayanishdan, qo'llar bilan iloji boricha kuchli pastga bosib, yelkalarni poyalar darajasidan pastga tushirish va yelkalarni poyalar ustida ko'tarish.

2. D.h. yon tomonga yozilgan qo'llarga tayanishdan A-1 mashq.

3. D.h. – a.t., qo'llar bosh ustida, yuqorida mahkamlangan rezinali bint bilan. Qo'llarni yon tomonga yozish va krestni ushlab turish. Me'yor: 4-5 soniyadan 3 ta urinish.

4. D.h. – gimnastika devoriga yuzlanib turib, qo'llar ko'krak darajasida oldinda mahkamlangan bint bilan. Qo'llarni yon tomonga yozish va ularni 4 soniya ushlab turish, krest. Me'yor: 4-5 soniyadan 3 ta urinish.

5. Shuning o'zi, devorga orqalab turib.

6. D.h. – gimnastika devoriga chalqancha (qornida) yotish, gantellar bilan qo'llar yuqoriga. Qo'llarni yon tomonga yozish va krestni 4 soniya ushlab turish. Me'yor: 4 martadan 3 ta urinish.

7. D.h. – tayanib yotish, oyoqlar gimnastika devorida rolikli gantellarga tayangan. Qo'llarni ohirigacha yon tomonga yozish, qo'llar yonga va d.h.ga qaytish. Me'yor: 3 martadan 3 ta urinish.

II-bosqich – maxsus tayyorgarlik.

8. Past halqalarga tayanishdan ohista, kuch bilan krest orqali osilib turishga tushish va itarilib tayanishga qaytish. Me'yor: 6 martadan 3 ta urinish.

9. Rezinali amortizatorida, uning oxirlarini ushlab turib tayanishdan, qo'llar yon tomonda tayanishga tushish. Me'yor: 4-5 martadan 3 ta urinish.

10. Halqalarda (matlar uyumi yoki plintda), past halqalarda turib tayanishdan, qo'llarni ohista yon tomonga yozish va oldinga egilish, krest. Me'yor: 3 soniyadan 5 ta urinish.

11. Qo'llar yon tomonda va maksimal kuch bilan halqalarni bosib turib tayanishdan, turib krest.

III-bosqich – takomillashtirish.

12. Qo'llar kamarga kiyilgan, tayanib turishdan krestga tushish.

13. Krestni standart sharoitlarda ushlab turish.

*O'rgatishda qiyinchiliklar:*

*Yelkalar holati ushlash darajasidan past yoki yuqori.*

Tavsiya qilinadigan mashqlar:

1. A-2 mashq. Qo'llarni yon tomonga holatini aniq qayd etish.

2. A-9 mashq. Yelkalarni ushlash darajasiga nisbatan holatini nazorat qilish.

*Krestni yetarli darajada uzoq ushlab tura olmaslik.*

3. A-11, A-12, A-13 mashqlar.

***To'g'ri qo'llarda gorizontal tayanish*** (42-rasm). Oraliq holat sifatida gorizontal tayanish orqaga siltanish harakatlaridan keyin va qo'llarda turishdan yoki orqada gorizontal osilishda ohista tayanishga o'tishlarda (tushish) oxirgi holat sifatida ko'p uchraydi.

To'g'ri qo'llarda gorizontal tayanishni bajarishda gimnastikachining tanasi to'g'ri yoki bel sohasidan biroz keriladi, yelkalar ancha oldinga chiqadi.

Yelka sohasi va tananing orqa yuza (hatto bo'yin mushaklari ham mushaklari kuchli taranglashadi. Eng katta yuklama deltasimon mushaklarni old o'rami, orqaning keng mushaklari va yelkaning uch boshli mushaklariga tushadi.



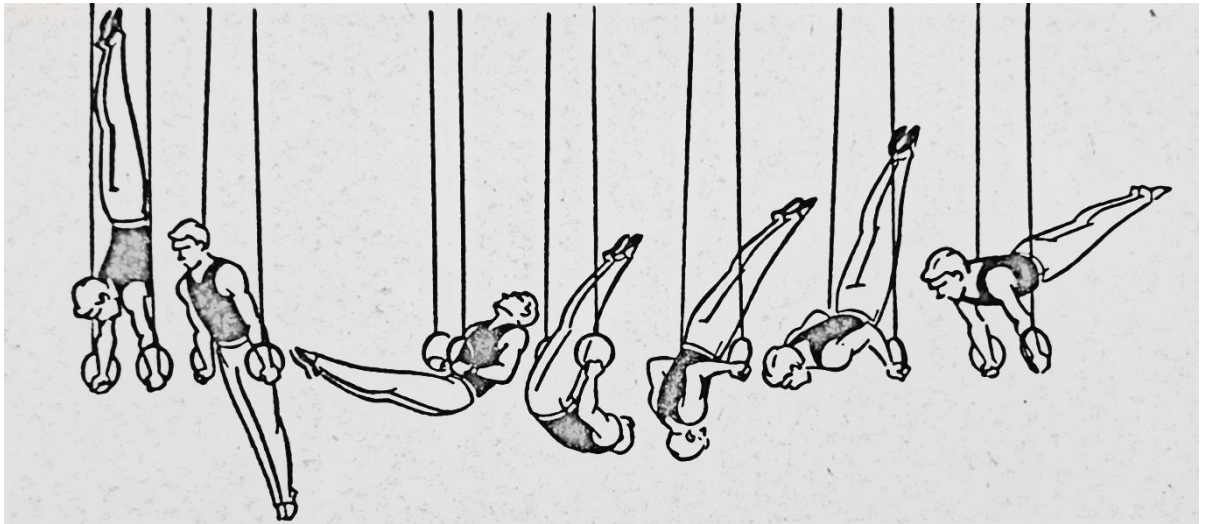


*42-rasm*

Yuklamaning asosiy qismi katta barmoq va ko'rsatkich barmoq oldida halqalar zonasiga to'g'ri keladi. Old yoyiga kuchli ustiga yotish bilan halqalarni yon tomonga ochmasdan qo'llarni parallel joylashishi keng tarqalgan variant hisoblanadi. Qo'l panjalari katta barmoq yo'nalishida bukiladi. Gavda deyarli to'g'ri bo'lib, bel kerilganda yengil egrilik kuzatiladi, oyoqlar biroz tushgan, nigohlar to'g'riga qaratilgan bosh darajasida joylashadi. Qo'l panjalari halqalarni kuchli siqib ularning old yoyiga yotadi.

Jismonan kuchli gimnastikachilar qo'llarni yelkadan kengroq ochishga va qo'l panjalarini biroz ichkariga burishga qodirlar.

Gorizontal tayanishga o'tishning keng taqalgan usuli – qo'llarda tik turishdan tushish. Shu bilan birga sportchi bir vaqtning o'zida oyoqlarini tushirib va yelka sohasi, orqa, bo'yin mushaklarida asta-sekin o'sib borayotgan taranglikni his qilish bilan yelkalarini faol oldinga harakatlantiradi. Gorizontal tayanish siltanish elementlari: tayanishdan orqaga siltanish, orqaga siltanish bilan ko'tarilish bilan kamdan-kam bog'lanadi. Gorizontal tayanishni aylanishlar (43-rasm) va orqaga siltanishlar bilan bog'lanishi samarali hisoblanadi.



*43-rasm*

*Gorizontal krest* (44-rasm). Juda ajoyib, biroq a'lo darajada jismoniy tayyorgarlik va maxsus kuch tayyorgarligini talab qiluvchi juda qiyin statik mashq hisoblanadi. Hatto dunyoning yetakchi gimnastikachilari zahirasida ham kamdankam uchraydi.

Gorizontal krestni bajarishda sportchining tanasi ushlab darajasida polga nisbatan parallel joylashadi va yonga-pastga chetlashtirilgan to'g'ri qo'llar bilan ushlanadi.

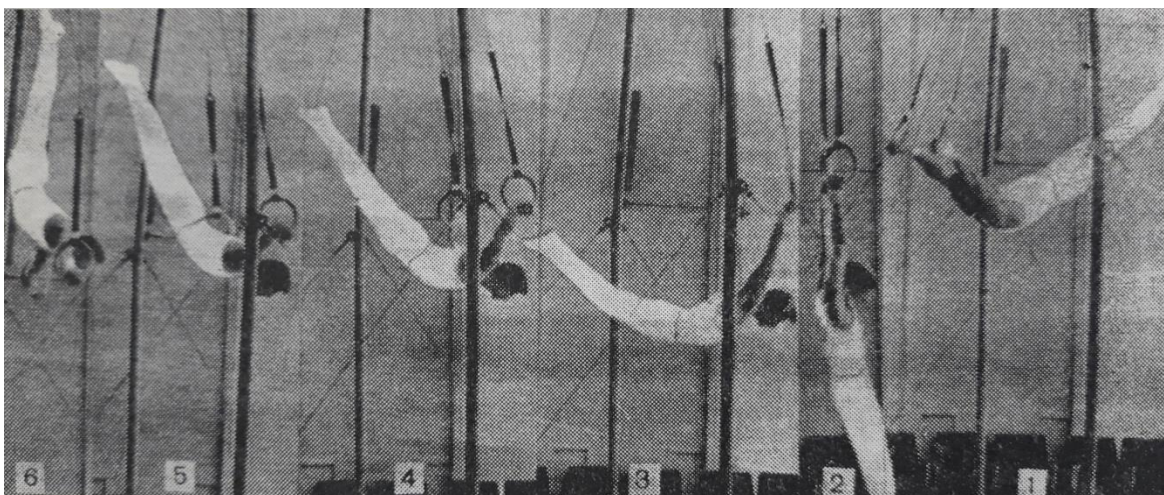
Qo'llar tirsak bo'g'imlaridan to'g'rilanadi, qo'l panjalari pastki qismi biroz tashqariga burilgan (gimnastikachi ularni go'yo kengaytirayotgandek) halqalarni mustahkam siqadi. Bosh biroz ko'tariladi, yelkalar ancha oldinga chiqariladi, bu esa o'z navbatida tanani UOM halqalar oralig'iga joylashtirishga imkon beradi.

Mashq nafasni ushlab qolish va ahamiyatli darajada mushak tarangligi bilan bajariladi. Asosiy yuklama yelkaning deltasimon va uch boshli mushaklariga, orqani keng mushaklariga, qorin pressi va bo'ksa mushaklariga to'g'ri keladi. Gimnastikachining tanasi to'g'ri, qorin tortilgan holatda bo'ladi, bel sohasida biroz kerilishga ruxsat beriladi.



**44-rasm**

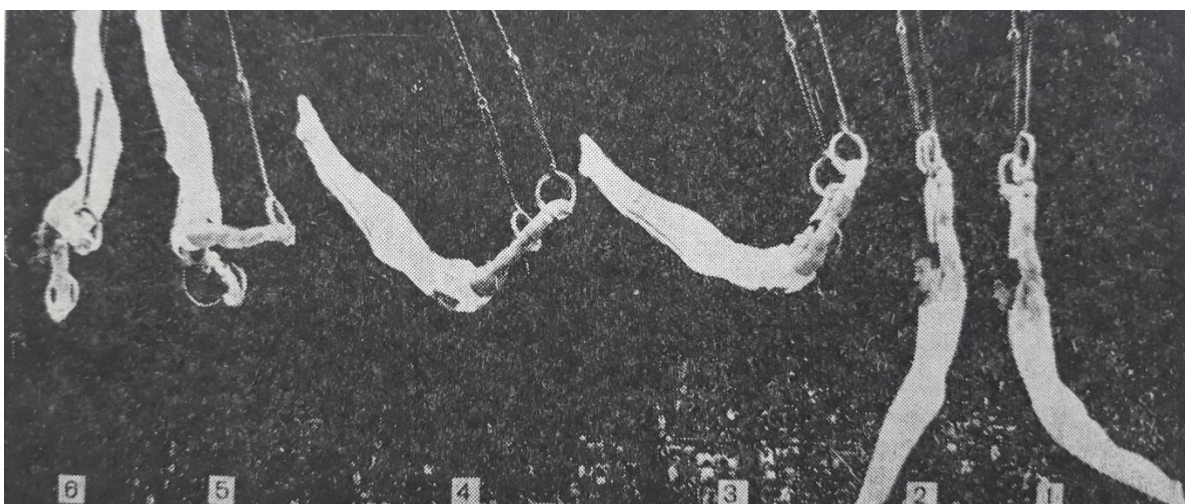
**Turishda krest.** Eng murakkab tayanishlardan biri hisoblanadi. Muvozanatni saqlashda katta aniqlikdan tashqari (ayniqsa siltanish tavsifidagi harakatlardan keyin) uni ijro etish uchun katta kuch talab etiladi.



**45-rasm**

Turishda krestni ancha mukammal (etalon) variantda bajarishda gimnastikachi oyoqlarni va gavnani vertikal yuzada, qo'llarni esa ushlab darajasida ushlab turadi. Ancha keng tarqalgan ijrolarda gimnastikachi tanasi bel sohasida ahamiyatsiz kerilganligi, qo'llar yon tomonda yoki biroz oldinda-

yuqorida joylashishini ko‘rish mumkin (45-rasm). Tik turishda krestni bajarishda qo‘llar tirsak bo‘g‘imlaridan to‘liq to‘g‘rilanadi, tirsak bo‘shliqlari pastga qaratiladi. Qo‘l panjalari oddiy yoki chuqur ushlaydi. Oxirgi holatda halqalarning pastki qismi ichkariga buriladi. Ushbu elementni mumkin bo‘lgan bajarish variantlari: siltanish harakatlaridan keyin (bu ancha qiyin bo‘lib, qiymati ham yuqori) – to‘ntarilish bilan ko‘tarilish (46-rasm) yoki bosh pastda krestga orqaga siltanish bilan ko‘tarilish; kuch elementlaridan keyin, masalan, burchak tayanishdan kuch bilan bukilib yoki kerilib bosh pastga krest. Qo‘llarda tik turishdan tushish eng sodda variant hisoblanadi.



*46-rasm*

### **O‘rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Polda keng ochilgan qo‘llarda turish.

2. Halqalarda qo‘llarda tik turishdan to‘g‘ri qo‘llar bilan kerilib osilishga tushish.

*Asosiy mashqlar.* Mashqlar oddiy krestdagi kabi tanlanadi. Biroq shuni yodda tutish kerakki, turishda krestni ijro etishda birinchi navbatda oddiy krestni ijro etish uchun kerak bo‘lgan, mushak vazifalari bo‘yicha qarama-qarshi mushaklar band bo‘ladi.

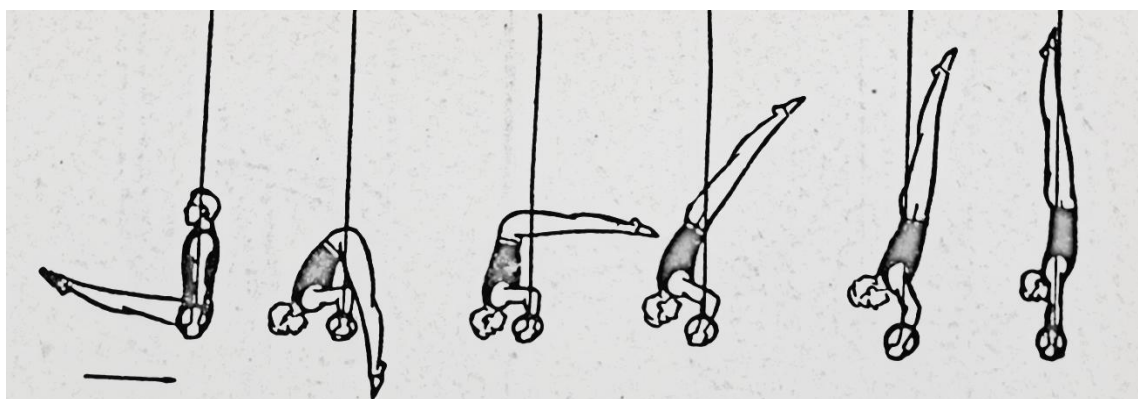
## **3.2. Kuch bilan harakatlanishlar**

### **3.2.1 Yuqoriga harakatlanish**

Kuch bilan turishlar guruhi ko'p sonli yuqoriga kuch bilan harakatlanish guruhi hisoblanadi. Harakatning aynan kuch tavsifi kuch bilan turishlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarilganlik alomatidir. Tashqaridan u tanani ohista, bir tekisda harakatlanishida namoyon bo'ladi. Eng katta kuch berilayotgan paytda elementning kuch tavsifi, ayniqsa odatda burchak tayanishdan tayanishga (kuch bilan kerilib turishlarda) oyoqlarni tushurish va tosni ko'tarish (kuch bilan bukilib turishlarda) bilan tavsiflanuvchi tayyorgarlik harakatlarini boshlanishida buzilmasligi kerak. Aks holda siltanish qo'llanilishiga to'liq asoslangan gumon paydo bo'ladi, bu esa ballarni olib tashlanishiga olib keladi. Harakat ortiqcha zo'riqish bilan, o'tayotgan holatlarda to'xtashlar bilan bajarilganda ham xatolar qayd qilinadi.

Kuch bilan turishlarni bajarishning to'g'ri texnikasiga o'rgatish (siltanishlardan foydalanmasdan hamda ortiqcha miqdorda kuch sarflamasdan) juda qiyin jarayon bo'lib, murabbiydan muvofiq uslubiy tajriba, gimnastikachidan esa – harakatni his qilishni talab qiladi.

***Kuch bilan bukilib burchak tayanishdan, qo'llarni bukib qo'llarda turish*** (47-rasm). Burchak tayanishdan keyinchalik qo'llarni tirsaklardan bukish bilan tos-son bo'g'imlarida tekis bukilib boshlanadi: yelkalar biroz oldinga beriladi, tirsaklar gavdaga siqiladi, halqalar esa parallel qolishi kerak.



**47-rasm**

Gimnastikachi tos-son, tirsak va yelka bo'g'imlarida bukilib davom ettirib, gavdani vertikal holatga olib chiqadi: tirsaklar gavdaga siqilgan holatda qoladi,

bosh ko'tariladi, halqalar biroz ichkariga buriladi. Shu bilan birga qo'llarni tirsak bo'g'imlaridan bukilib burchagi to'g'ridan kam bo'lsa xato sifatida baholanadi.

Gimnastikachi yelkalarini tayanchdan oldinda ushlab turib, halqalarga qo'llar bilan pastga bosimni kuchaytiradi, bu qo'llar tirsaklardan, tana tos-son bo'g'imlaridan yozilish boshlanishi bilan uyg'un bajariladi: qo'llar gavdaga siqilgan holatda qoladi, bosh ancha kuchli ko'tariladi, tos troslar yuzasida yuqoriga harakatlanadi. Tirsak bo'g'imlaridan va tos-son bo'g'imlaridan yozilishni davom ettirib, gimnastikachi halqalarni tashqariga burishni boshlaydi: bosh to'g'ri ushlanadi, tananing orqa yuza mushaklari taranglashadi. Qo'llarni va tanani yozilish yakuni (tos-son bo'g'imlarida) va vertikal holatga chiqish bir vaqtda sodir bo'ladi.

Gimnastikachining keyingi harakatlari qo'llarda tik turishni ushlab turishga yo'naltiriladi.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Qo'llarda tik turish.

2. Burchak tayanishdan oldinga bukilib osilishga tushish.

3. Burchak tayanishdan, kuch bilan bukilib va qo'llarni bukib qo'llarda tik turish va d.h.ga tushish (yordam bilan, mustaqil).

*Asosiy mashqlar.* 1. Burchak tayanishdan oldinga bukilib osilishga tushish. Me'yor: 1 urinishda 4-5 marta.

2. Burchak tayanishdan, kuch bilan bukilib va qo'llarni bukib, yelkalarda turish. Me'yor: 1 urinishda 3-4 marta.

3. Egri planka bilan bog'langan halqalarda – burchak tayanishdan (oyoqlar planka ostida) kuch bilan bukilib va qo'llarni bukib, qo'llarda tik turish (4-5 soniya ushlab turish).

4. Burchak tayanishdan kuch bilan bukilib va qo'llarni bukib qo'llarda tik turish (4-5 soniya ushlab turish).

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

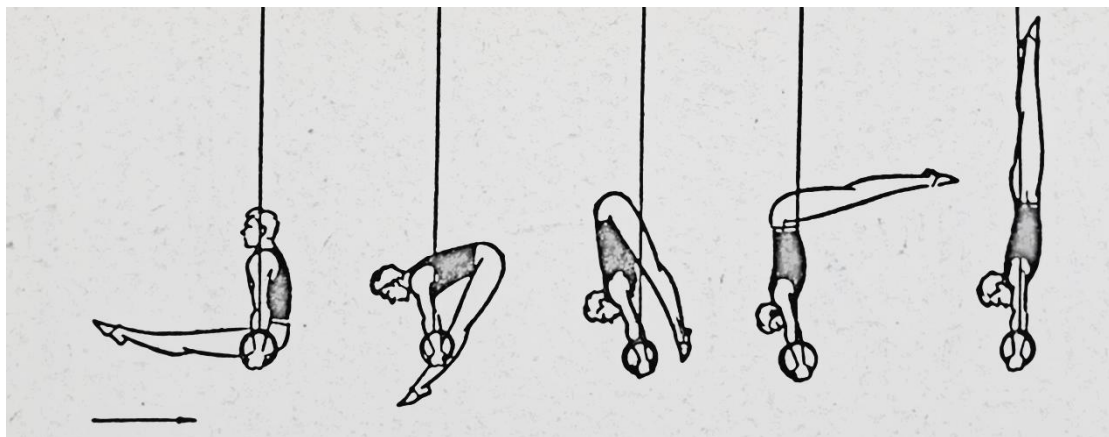
Qo'llar tirsak bo'g'imlaridan bukilganda yelkalarni ortiqcha oldinga-pastga tushishi (burchak to'g'ridan kam).

Tavsiya qilinadi:

1. Bir-biriga burchak ostida joylashgan stoyalkalarda, tayanib o'tirishdan oyoqlarni poldan uzish, qo'llar to'g'ri burchak ostida tirsak bo'g'imlaridan bukilgan, oyoqlar tizza bo'g'imlaridan bukilgan (5 ta urinish, 5-6 soniya ushlab turish).

2. O'rgatish bo'limi, "Qo'llarda tik turish"ga qarang.

**Burchak tayanishdan kuch bilan bukilib, to'g'ri qo'llar bilan qo'llarda tik turish** (48-rasm). Bu element yelka va tos-son bo'g'imlari harakatchanligi yaxshi rivojlangan gimnstikachilar kombinatsiyalarida uchraydi. Shu sifatlar bilan bir qatorda halqalarda elementni bajarish uchun turishning oson va ishonchli ijro etishga imkon beruvchi kuchga ham ega bo'lish kerak.



**48-rasm**

Burchak tayanishdan halqalarni pastga-oldinga faol va uzluksiz bosish hisobiga tos-son bo'g'imlarida bukilib sportchi tosni yuqoriga ko'tarishni boshlaydi – tos-son bo'g'imlarida burchak kamayadi, qorinni tortiladi, bosh to'g'ri yoki biroz ko'tariladi, halqalar biroz ichkariga burilishni boshlaydi.

Tosni yuqoriga harakatlanishi davomida halqalarga berilayotgan bosim yanada ortadi, gavda troslar yuzasida joylashadi, tos esa ushlab darajasidan ancha yuqori holatni egallaydi – halqalar tashqariga buriladi, qorin tortiladi, tananing

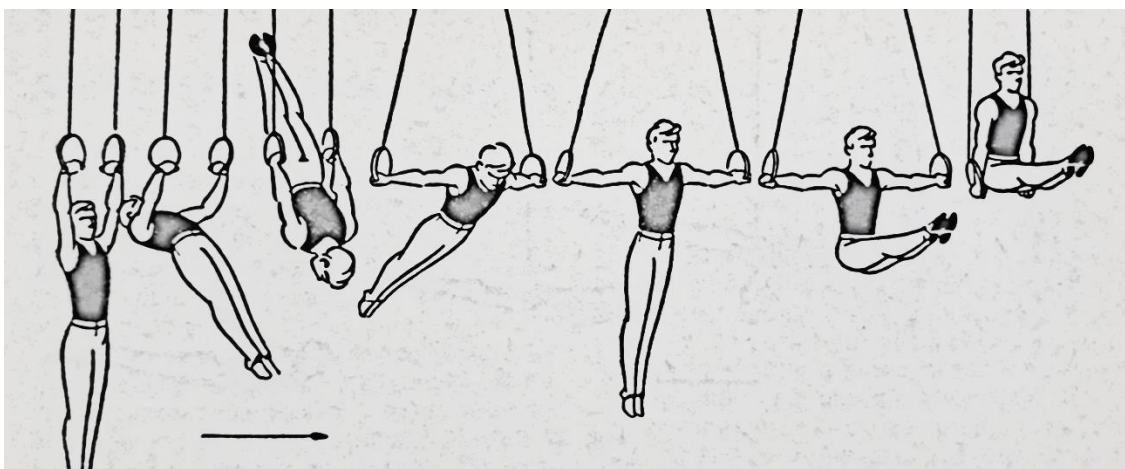
orqa yuza mushaklari maksimal darajada cho‘ziladi. Shu bilan birga, yelka bo‘g‘imlarida va bel sohasida bo‘shashishga yo‘l qo‘yilmaslik lozim.

Tosni tayanch ustida qayd etib va elkalarni troslar yuzasi yaqinida ushlab turib, gimnastikachi tos-son bo‘g‘imlaridan ohista yoziladi – bosh ahamiyatsiz ko‘tariladi, bel dumaloqlanadi, qo‘llar halqalarni pastga bosishni davom ettiradi, halqalar tashqariga burilgan holatda qoladi.

Gimnastikachi bu harakatlarni yakunlab, troslar yuzasiga tushadi, halqalar biroz burilgan holatni egallaydi.

Keyingi harakatlar qo‘llarda tik turishni ushlab turish bilan ifodalanadi. Bukilib turishni polda va qo‘shpoyada (stoyalkalarda) hamda halqalarda qo‘llarni bukish bilan bukilib turishlarni qo‘llash bilan o‘tgatish mumkin.

***Burchak tayanishdan kuch bilan bukilgan qo‘llarda kerilib, qo‘llarda tik turish*** (49-rasm). Halqa mashqlarida bu element katta razryadli gimnastikachilar kombinatsiyalarida (majburiy kabi, ixtiyoriy dasturlarda ham) tez-tez uchraydi.



**49-rasm**

Burchak tayanishdan sportchi ohista oyoqlarini vertikalgacha tushirib, tayanish holatini egallaydi – tana to‘g‘rilangan, bosh gavda holatini egallaydi. Oyoqlarni tushirishda yelka bo‘g‘imlarida bo‘shashishga yo‘l qo‘yilmasligi kerak. Vertikal holatga kelgan paytda halqalar to‘liq tashqariga buriladi.

Vertikaldan o‘tib, tana ushlab o‘qiga nisbatan oldinga aylanadi: yelkalar oldinga beriladi, qo‘llar tirsak bo‘g‘imlaridan bukilib boshlaydi. Bosh



avvalgidek gavda bilan to'g'ri chiziqda joylashadi, halqalar esa tashqariga buriladi; tana bukilgan qo'llarda gorizontol holatga keladi.

Shundan keyin halqalarni ichkariga burilishi va yelkarni va gavdani tros yuzasida harakatlanishi bilan kuzatiladigan qo'llarni tirsak bo'g'imlaridan faol bukilishi boshlanadi, bosh biroz orqaga chetlatiladi. Bu harakatlar qo'llar tirsak bo'g'imlaridan katta bukilgan paytda yakunlanadi, bunda yelkalar ancha past holatni egallaydi.

Qo'llarni tirsak bo'g'imlaridan ohista va bir tekisda bukib, gimnastikachi tanani yuqoriga harakatlanishga majbur qiladi. Halqalarni qo'llar bilan faol bosishni davom ettirib va ularni oldinga chiqarib, sportchi vertikalga yaqinlashadi. Boshni orqaga chetlashtirish bel sohasida ahamiyatsiz kerilishni paydo qiladi, biroq qorin tortilgan holatda.

Yakunlovchi harakatlar qo'llarda tik turishni qayd etish va muvozanatni saqlashga yo'naltiriladi. Gimnastikachi qo'llarda bukilishni yakunlab, qo'llar va gavda orasida ahamiyatsiz burchakni saqlab qolib, qo'l panjalarini tashqariga buradi. Shu bilan bir vaqtda tana vertikal holatga erishishi kerak.

Elementni yakunlab qo'l panjalari bajaradigan ish ketma-ketligini alohida ta'kidlab o'tish joiz, chunki ko'pgina gimnastikachilar shu joyda xatoga yo'l qo'yadilar.

- burchak tayanishdan oyoqlarni tushirish – qo'l panjalarini yagona yuzada holatigacha tashqariga burish;

- tana holatini gorizontol ustida 30-45° gacha vertikal bo'yicha siqish – halqalar bitta yuzada ushlab turiladi;

- tana holatini gorizontol ustida 45-75° siqish – halqalarni ichkariga burish;

- tik turishga chiqishni yakunlash – tashqariga burish.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Halqalarda burchak tayanishdan kuch bilan burilib, bukilgan qo'llarda tik turish.

2. Burchak tayanishdan oldinga kerilib osilishga turish.

3. Qo'shpoyada burchak tayanishdan kuch bilan bukilgan qo'llarda kerilib, qo'llarda tik turish.

*Asosiy mashqlar.* 1. Qo'shpoyada tayanishdan kuch bilan bukilgan qo'llarda kerilib, qo'llarda tik turish. Me'yor: 1 urinishda 3-4 marta.

2. Halqalarda burchak tayanishdan oldinga kerilib osilishga turish. Me'yor: 1 urinishda 5 marta.

3. Burchak tayanishdan kuch bilan bukilgan qo'llarda kerilib yelkalarda tik turish. Me'yor: 1 urinishda 3-4 marta.

4. Egri planka bilan bog'langan halqalarda burchak tayanishdan (oyoqlar planka ostida) kuch bilan bukilgan qo'llarda kerilib qo'llarda tik turish. Me'yor: 4-5 soniya ushlab turish.

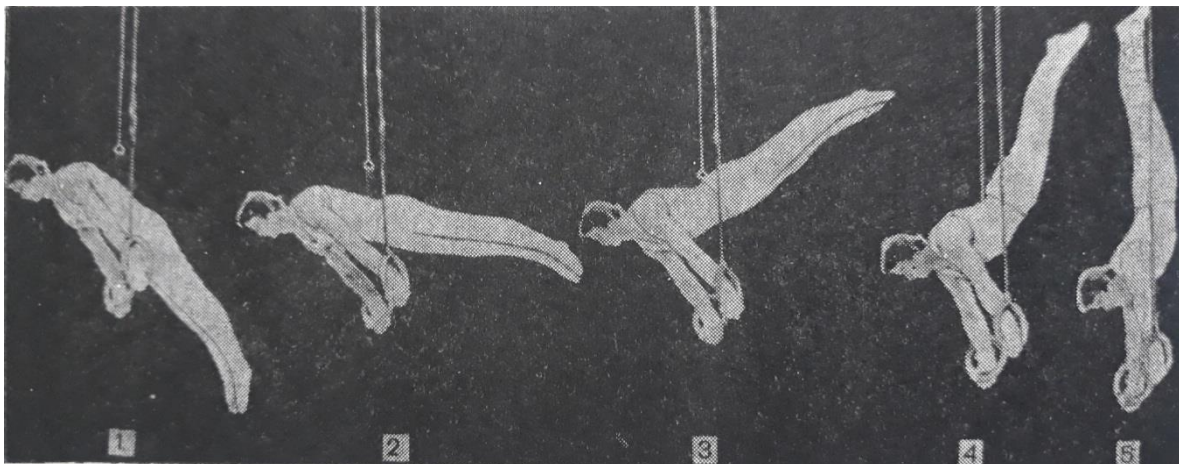
5. Burchak tayanishdan bukilgan qo'llarda kerilib qo'llarda tik turish. Me'yor: 4-5 soniya ushlab turish.

***Burchak tayanishdan kuch bilan to'g'ri qo'llarda kerilib qo'llarda tik turish*** (50-rasm). Burchak tayanishdan, oyoqlarni ohista tushirib, gimnastikachi tayanish holatiga keladi, halqalar shu vaqtda yoki parallel ushlanadi, yoki tashqariga buriladi (oyoqlarni tushirishda bel to'g'ri holatda, tirsaklar gavdaga keltiriladi). Bosh to'g'ri yoki biroz ko'krakka egiladi, qorin tortilib, son va bo'ksa mushaklari taranglashadi.

Orqaga harakatlanishda oyoqlar go'yo gavgani harakatga jalb qiladi. Tana gorizonta tayanish holatiga keladi – yelkalar ahamiyatli darajada oldiga chiqadi, qo'l panjalari tashqariga buriladi (halqalar tanaga nisbatan perpendikulyar joylashadi), bel biroz dumaloqlanib, qorin tortiladi.

Gimnastikachi gorizonta tayanish holatidan o'tib, tanani yuqoriga ko'tarishga intilib, halqalarni pastga-oldinga kuchli bosishni boshlaydi, bu vaqtda yelkalar yana vertikalga qaytadi. Zo'riqish asosan yelkalarni bukuvchilarga tushadi: tirsak bo'g'imlari katta yuklamani boshdan kechiradi. Bo'ksa mushaklari va bel mushaklari kuchli taranglashadi, halqalar parallel yoki tashqariga burilgan holatda ushlab turiladi. Halqalarga pastga-oldinga berilayotgan faol bosim yelka

bo'g'implari to'liq to'g'rilanguncha saqlab turiladi; eng muhimi kuchlanishni (qo'llarda tik turish holatigacha) pasaytirmaslik kerak. Shuni ham yodda tutish kerakki, asosiy ishni bajaruvchi yelka bukuvchilari yelkalarni qotib qolishiga olib kelmasligi kerak; erkin yelkalar hissiga erishib (ya'ni yelkalarni erkin harakatlanishiga) mushaklar ishini differensiyalashni bilish juda muhim.



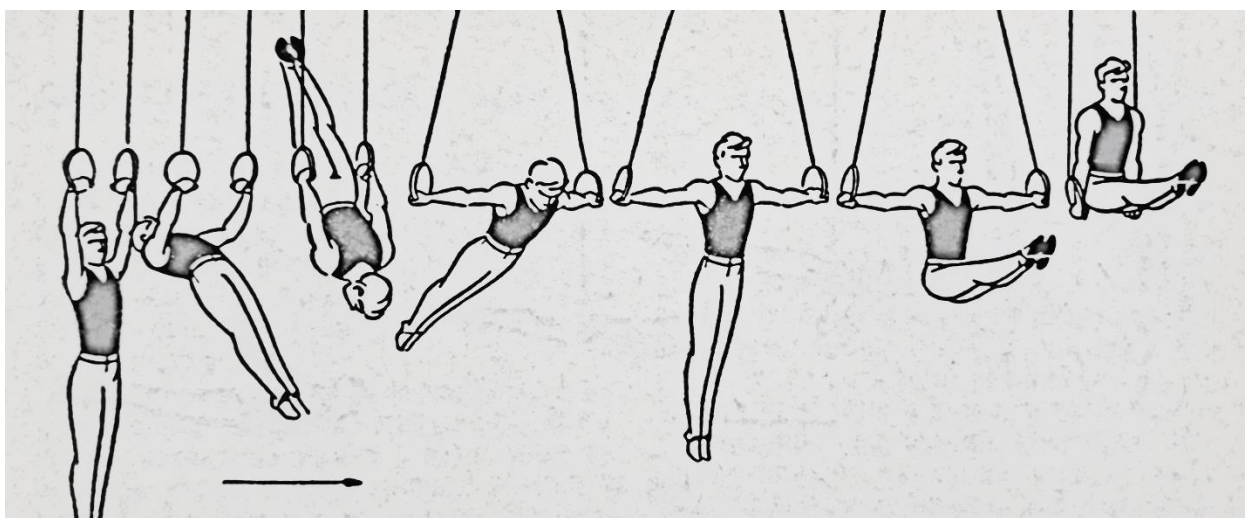
**50-rasm**

Yakunlovchi harakatlarda halqalar biroz tashqariga buriladi, kuchlanish qo'llarda tik turish holatini barqaror saqlab turishga yo'naltiriladi.

***Osilishdan orqaga to'ntarilib krest va kuch bilan burchak tayanishga ko'tarilish*** (51-rasm). Ijrosi gimnastikada halqalarda jismoniy tayyorgarlik etoloni hisoblangan kuch bog'lanishi. Shu kungacha uni mukammal darajada ijro etgan buyuk gimnastikachi A.Azaryan nomi bilan bog'lanadi va xalqaro toifaga kiritilgan element hisoblanadi.

Gimnastikachi chuqur ushlab bilan osilishdan kerilib osilishga chiqadi va orqada gorizontol osilish holati orqali harakatlanib, oyoqlarini pastga tushirishni davom ettiradi va yelkalarni ko'tarishga intilib, halqalarni to'g'ri qo'llar bilan pastga-tashqariga urg'u berib kuchli bosadi; bunga oyoqlarni bir tekisda tushirilishi yordam beradi. Bosh ko'krakda ushlanadi, tana holati yopiq. Vujudga keladigan to'ntaruvchi element yelkalarni ushlab darajasigacha (halqani pastki yoyi) yoki biroz yuqoriroq ko'tarishga imkon beradi. Bunda oyoqlar tushishda davom etadi, bu esa tanani to'ntarilishiga yordam beradi. So'ng gimnastikachi qo'llarini yon

tomonga chetlashtiradi, bu paytda oyoqlar vertikal darajasigacha etib boradi va sportchi krest holatini egallaydi.



*51-rasm*

Gimnastikachi tos-son bo‘g‘imlaridan bukilib (tayanishga ko‘tarilish harakati aynan oyoqlardan boshlanadi), qo‘llar bilan halqalarga pastga kuchli bosim bilan yuqoriga harakatlanishni boshlaydi. Faol ushlab (qo‘llar bilan pastga va biroz oldinga tosga juda kuchli bosimni davom ettirib) va oyoqlarni oldinga bir tekisda ko‘tarib, sportchi burchak tayanish holatiga chiqadi.

Kuch tayyorgarligi etarli darajada bo‘lganda mashq krestda to‘xtash bilan ijro etilishi mumkin. Bu vaziyatda tayanishga kuch bilan chiqish ancha qiyinlashadi. Shuning uchun krestni qayd etish jarayonida ishlayotgan mushaklarning umumiy tonusini pasaytirmaslik kerak, u krestga chiqishdagidek qolishi lozim.

### **3.2.2. Pastga harakatlanish**

#### ***Qo‘llarda tik turishdan kuch bilan qo‘llarni bukib, kerilib osilishga tushish.***

Qo‘llarda tik turishdan qo‘llarni tirsak bo‘g‘imlaridan ohista bukib, gimnastikachi bir tekisda pastga harakatlanishni boshlaydi – yelkalar biroz oldinga chiqariladi, bo‘ksa mushaklari va bel mushaklari taranglashadi, halqalar parallel. Sportchi qo‘llarini tirsak bo‘g‘imlaridan bukishni davom ettirib, harakat ancha tekis bo‘lishi uchun halqalarga faol tayanadi.

Yelkalarda turish holatiga yaqinlashib, gimnastikachi yelkalarni halqalardan biroz oldinda ushlaydi, bosh biroz orqaga chetlatiladi (bel sohasida katta boʻlmagan kerilish), tirsaklar gavgdaga siqiladi.

Ushlash darajasida yelkalarining harakat fazasida tirsak boʻgʻimlarida burchakning bir tekisda ortishi sodir boʻladi – qoʻllar bir vaqtda bilak-panja boʻgʻimidan tashqariga burilish bilan yozilishni boshlaydi. Bunda gimnastikachi halqalarga kuchlanish yoʻnalishini oʻzgartirish hisobiga tushish tezligini ushlab qoladi, toʻxtatadi. Soʻng qoʻllarni tirsak boʻgʻimlaridan ohista yozilishi sodir boʻladi – halqalar ichkariga buriladi, gavgdaga parallel qayd qilinadi, bosh u bilan bir chiziqda, oyoqlar troslar yuzasida joylashadi, tananing orqa yuza mushaklari taranglashadi.

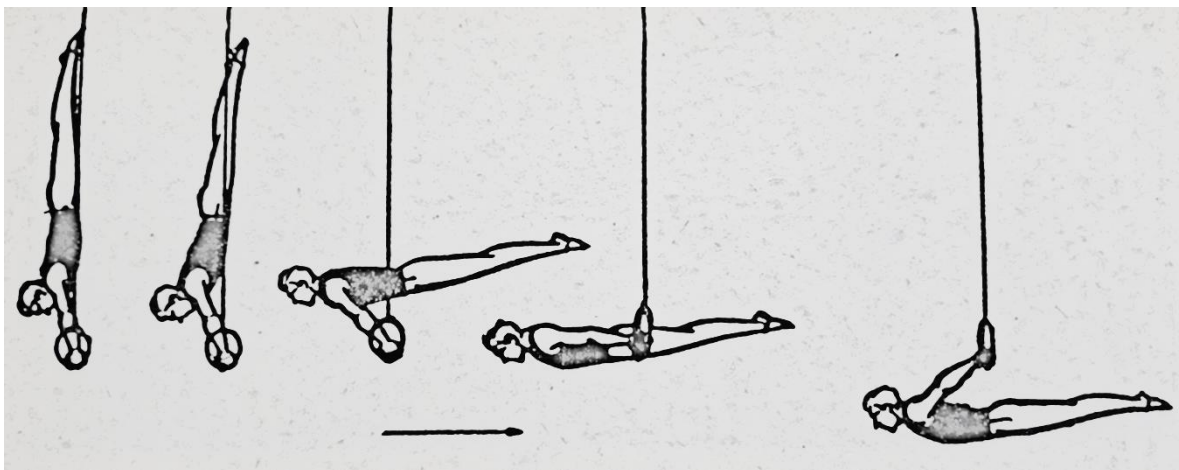
Ancha murakkab va maʼsuliyatli harakat fazasi – tayanishdan osilishga oʻtish. Odatda bu yerda tushish bir xilligi buziladi – gimnastikachi tayanishdan bukilgan qoʻllarda osilishga qulashi mumkin. Bu xatoni yoʻqotish – ushbu mashqqa oʻrgatishning asosiy vazifasi hisoblanadi.

***Qoʻllarda tik turishdan kuch bilan toʻgʻri qoʻllarda kerilib osilishga tushish.*** Gimnastikachi qoʻllarda tik turishdan, muvozanatni saqlab, ohista qoʻllarni yon tomonga yozadi, yelkalar ahamiyatsiz oldinga beriladi, bosh biroz koʻtarilgan, halqalar tashqariga burilishni boshlaydi, tos esa troslar yuzasida harakatlanadi. Pastga ohista harakatlanishni davom ettirib, yelkalar ushlash nuqtasiga yaqinlashadi, halqalar toʻliq tashqariga burilib, parallel joylashadi. Yuklama asosan deltasimon mushaklarga tushadi. Tanani ushlash darajasigacha ohista harakatlanishi qoʻllarni oʻzidan va pastga kuchli bosish (bosim) hisobiga taʼminlanadi, bunda bosh toʻgʻri holatda, bel sohasida ahamiyatsiz kerilish kuzatiladi.

Ohista tushishni davom ettirib va bosh pastda qoʻllar yon tomonda tayanish holatidan oʻtib, gimnastikachi qulashga tezkor harakatlanishni ushlab qolib, halqalarni qoʻllar bilan kuchli bosadi. Yelkalar bilan ushlash darajasidan oʻtib va

qo‘l panjalarini asta-sekin kiritib, gimnastikachi ohista va bir tekisda kerilib osilishga yaqinlashadi va harakatlanishni yakunlaydi.

*Qo‘llarda tik turishdan to‘g‘ri qo‘llarda kuch bilan orqada gorizontal osilishga tushish* (52-rasm). Oxirgi yillarda keng ommalashgan mashq hisoblanadi. U ko‘pgina gimnastikachilarning ixtiyoriy kombinatsiyalarida tez-tez uchraydi. M.Voronin ushbu mashqni eng yaxshi ijrochisi bo‘lib, ayni vaqtda ham uning nomi bilan yuritiladi va gimnastika bo‘yicha xalqaro toifaga kiritilgan.



*52-rasm*

Gimnastikachi qo‘llarda tik turishda muvozanatni saqlab, yelkalarni ohista oldinga chiqaradi – halqalar biroz tashqariga buriladi, bosh ko‘tariladi, bel sohasida katta bo‘lmagan kerilishga ruxsat beriladi.

Yelkalarni oldinga chiqarishni davom ettirib va tosni va oyoqlarni pastga tushirib, gimnastikachi to‘g‘ri qo‘llarda gorizontal tayanishga yaqinlashadi – bosh to‘g‘ri joylashadi, bel biroz dumaloqlanadi, tananing orqa yuza mushaklari kuchli taranglashadi. Halqalar parallel yoki biroz tashqariga buriladi. Yuklama asosan qo‘llarni old yuza, deltasimon mushaklariga va bel mushaklariga tushadi.

Barcha bayon etilgan tushish fazalari o‘zida tanani pastga harakatlanishini va uning orqaga aylanishini uyg‘unlashtiradi. Harakat shunday hisoblanishi kerakki, bunda tananing gorizontal holati muvofiq gorizontal tayanish yoki “samolyot” holatiga erishishi kerak.

So‘ng ushlab darajasidan chetlab o‘tib, sportchi tanasi aylanishsiz orqada gorizontalgacha harakatlanadi – yelkalar oldinga chiqariladi, tosh halqalar darajasidan o‘tayotgan paytda (yoki biroz ertaroq), halqalar to‘liq tashqariga buriladi. Orqada gorizontali osilish qayd etilgan paytda harakatni boshqaruvchi mushaklar tarangligi ortadi. Bu faza uchun xos xatolardan – harakatni keskin to‘xtatish bilan orqada osilishda qulash va gorizontali holatni yo‘qotishdan qochish lozim.

***Krestdan oldinga kerilib osilishga tushish.*** Mashq katta razryadli gimnastikachilar kombinatsiyalarida bog‘lovchi element sifatida tez-tez qo‘llaniladi.

Gimnastikachi krestdan halqalarga qo‘llar bilan bosimni kuchaytirib, yelkalarni oldinga chiqaradi, qo‘l panjalarini orqaga chetlashtiradi va ohista kuch bilan oldinga aylanishni boshlaydi. Bunda yelkalar asta-sekin tushadi va bir vaqtda oyoqlar orqaga-yuqoriga harakatlanib ko‘tariladi. Orqada gorizontali osilish holatidan o‘tib, gimnastikachi halqalarni parallel qayd etadi yoki ularni supinatsiyalaydi. Mashqning oxirgi qismi orqada gorizontali osilishdan kuch bilan kerilib osilishga chiqishni nazarda tutadi.

### **3.3. Siltanish mashqlari**

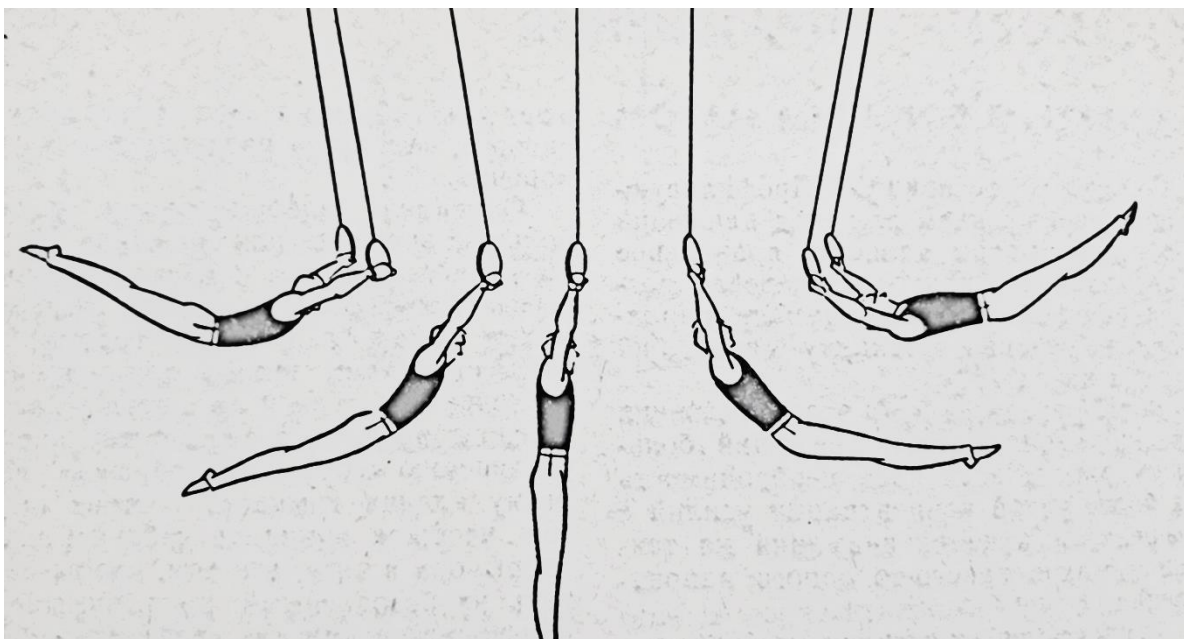
#### **3.3.1. Katta siltanish bilan harakatlar**

***Texnika asoslari.*** Osilishda to‘g‘ri tebranish barcha katta siltanishlar uchun maxsus mashqlar hisoblanadi. Gimnastikachi oldinga va orqaga siltanish texnikasini parallel o‘zlashtirib osilishda tebranishni egallaydi.

Katta siltanish harakatlari texnik asoslarini o‘zlashtirishning ma‘lum bosqichida e‘tiborni biron-bir yo‘nalishdagi siltanishlar texnikasiga qaratish bilan kuchni ancha tor konsentratsiyasi zaruriyati paydo bo‘ladi.

Siltanishning boshlang‘ich va yakuniy holati – bu to‘g‘rilangan holat hisoblanadi (53-rasm). Shu joydan gimnastikachi halqalardan itarilib, aylana bo‘ylab pastga harakatlanishni boshlaydi. Itarilish bir tekisda tananing ishchi yuza

mushaklarini cho‘zilishi bilan tavsiflanuvchi siltanishga o‘tadi. Gimnastikachining tanasi siltanishda o‘ziga hos pastga yoysimon qaratilgan egri chiziqni tashkil etadi.



*53-rasm*

Siltanishning pastki nuqtasiga yetmasdan uloqtirish boshlanadi. Gimnastikachi tanasi tayanch vertikalidan o‘tayotgan paytda (boshlangan uloqtirish) deyarli to‘g‘rilanadi. Uloqtirish tananing pastki qismi bilan umurtqalararo bo‘g‘imlarni darhol jalb etish bilan aylana bo‘ylab oldinga-yuqoriga yo‘nalishda bajariladi. Gimnastikachi tanasi uloqtirish oxirida o‘ziga hos ichkariga qaratilgan egri chiziqni hamda pastga yoysimon qaratilgan chiziqni hosil qiladi.

Uloqtirishni bajarish jarayonida gimnastikachi tos-son va yelka bo‘g‘imlarida (oldinga siltanishda) bukiladi yoki harakatni qarama-qarshi yo‘nalishda bajaradi (orqaga siltanishda). So‘ng oyoq uchlari tayanch bilan bitta darajada joylashgan paytda gimnastikachi halqalardan tortilish bilan to‘g‘rilanadi.

Katta siltanish harakatlarini bajarish jarayonida maksimal yuklama halqalarga tushadi, shunga muvofiq siltanishni pastki nuqtasida gimnastikachining harakat apparatiga to‘g‘ri keladi. Gimnastikachi harakatni bunday holatini qanchalik kuchli bo‘lsa, tezlanish shunchalik yuqori rivojlanadigan osilishda “jarlik” kabi idrok etadi.



Bayon etilgan qonuniyat halqalarda ishlash amaliyoti uchun katta ahamiyatga ega, chunki kuchli “jarliklar” havfli bo‘lishi, ya’ni gimnastikachi qulashi va jarhatlanishi mumkin. Shuni ham yodda tutish kerakki, siltanishlarning foydali amplitudasini ko‘paytirish doim “jarlik” hissiyotini ortishiga olib keladi. Shuning uchun gimnastikachining vazifasi “jarliklardan” qutilish va ularni havfsiz, odatiy va ulardan osilishda siltanishlarni faollashtiruvchi vosita sifatida qo‘llashdan iborat.

Qulash jarayonida tanani dumaloqlashtirish osilishda “jarlikni” yumshoqlashtirish usuli hisoblanadi: orqaga surganda bukilish, oldinga to‘ntarilishda bukilish va shunga o‘xshash harakatlar. Tanani dumaloqlash bir vaqtning o‘zida bir nechta vazifani bajaradi. Birinchidan, u gimnastikachilar tanasiga ta’sir ko‘rsatuvchi, shu bilan qulash fazasida tezlanishni susaytiruvchi og‘irlik kuchini kamaytiradi. Ikkinchidan, harakatning pastki zonalariga etib boradigan tanani dumaloqlanishi o‘z tezligini asta-sekin o‘chiradi, go‘yo snaryad osilgan yuza bo‘yicha dumalaydi: avval tayanchga beriladigan zvenolar o‘zining yuqori tezligini yo‘qotadi –qo‘llar, yelka sohasi, so‘ng qo‘llar ortidan vertikal holatga etgan gavda asta-sekin to‘g‘rilanadi. Gimnastikachining oyoqlari osilish holatiga oxiri keladi. Shunday qilib, gimnastikachi tana zvenolarini qulash tezligi darhol emas, balki asta-sekin o‘chiriladi. Buning oqibati tana tezligini pasaytirish, osilishda zarbani yumshatish hisoblanadi.

Qulashda tanani dumaloqlanishi bajariladigan uchinchi vazifa – harakat apparatini osilishda uloqtiruvchi siltanishlarni bajarishga tayyorlash. Osilishda “jarliklarni” yumshatish usuli sifatida qo‘llaniladigan tanani dumaloqlash ongli chegaralanishi kerak. Tanani ortiqcha bukilishi yoki kerilishi albatta foydali siltanishni o‘chiradi va bu usul ma’nosini yo‘qotadi.

Yuqori malakali gimnastikachilarning zamonaviy amaliyotida bu usul juda chegaralanib qo‘llaniladi. Qulashlar texnika bo‘yicha turnikda harakatlarga yaqinlashdi. Biroq osilishga kelishni yumshatish texnikasi o‘zgarmadi: gimnastikachilar ilgarigiga qaraganda, biroz boshqacha yo‘l bilan erishiladigan

tanani dumaloqlashdan ham foydalanadilar. Qulashlarni umumiy tezligini ortishi tana dumaloqlanishini tezroq bajarishga majbur qiladi. Jadal harakatlardagini bunga erishish mumkin. Demak, agar avval orqaga qulashda gimnastikachi tananing old yuza mushaklarini bo'shashtirib va shu bilan zarur kerilishga erishgan bo'lsa, endi kechroq boshlanadigan kerilish, tezroq va faolroq bajarilishi kerak – gimnastikachi go'yo halqalar bilan bel mushaklarni tanaglashtirib orqaga-yuqoriga uloqtiruvchi harakatlarni bajaradi.

Halqalarda siltanish mashqlarini bajarishda kuzatiladigan tavsifli xatolardan biri – tizim chayqalishini vujudga kelishi. Ko'pincha bu osilishdan tayanishga, turishga noaniq o'tishda yoki aksincha vujudga keladi. Siltanishda balandlikni o'zgarishi qanchalik katta bo'lsa, zararli chayqalishni vujudga kelish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi. Agar chayqalishda gimnastikachi bajargan siltanish chayqalish rezonansiga tushib qolsa, unda oxirgining amplitudasi tahdid darajada o'sishi mumkin. Bu ayniqsa chayqalish-siltanish ketma-ket sikllari seriyasida o'xshash xatolarni takrorlashda namoyon bo'ladi. Ehtimoldagi yoki vujudga kelgan chayqalish bilan kurashishda gimnastikachi quyidagi ikki qoidaga rioya qilishi lozim:

1. Halqalardagi har qanday harakat (birinchi navbatda tana holati balandligini o'zgarishi) snaryadni tayanch yuzasida UOM harakatlanish talablariga rioya qilishi kerak. Bu nimani bildiradi, har qanday siltanish, qulash, surilish va hokazolar halqalarni gimnastikachi oyoqlariga qarama-qarshi yo'nalishda yon tomonga anchagina kuchli ko'chishi bilan kuzatilishi kerak, shu bilan birga tizim doim tayanchga nisbatan muvozanatda bo'lishi lozim. Faqat shunday sharoitlardagina dastlabki tebranish, chayqalish vujudga kelmaydi.

2. Paydo bo'lgan chayqalishni o'chirish yoki yo'qotish uchun shaxsiy harakatlarni “gimnastikachi – qulash” tizimi bilan shunday bir o'lchamga keltirish kerakki, bunda uning uzunlashishi hamda halqalar osilgan nuqtadan gimnastikachi tana og'riligining uzunlashishi, tizimni pastga harakatlanishiga emas, balki iloji boricha ko'tarish fazasiga to'g'ri kelishi.

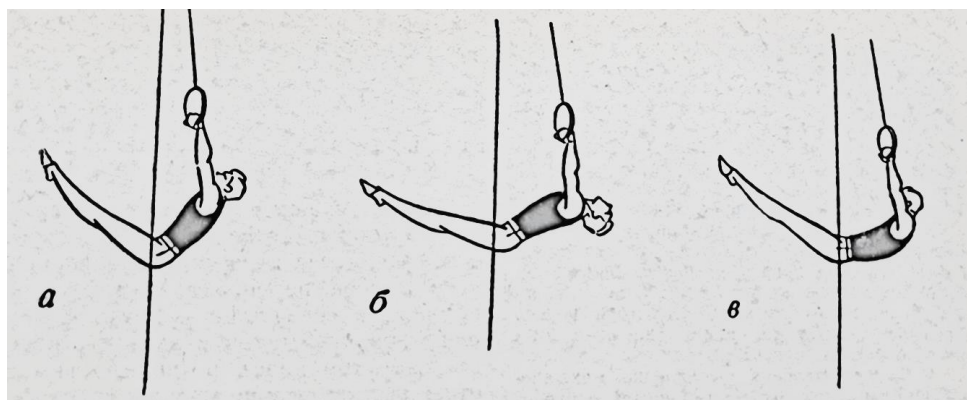
Katta siltanish harakatlarini bajarishda qo‘l panjalarini bilan ishlashning to‘g‘ri texnikasi katta ahamiyatga ega. Dastlab yuqoridan pastga harakatlarda qo‘l panjalari bilan halqalarni kuchli siqish maqsadga muvofiq emas. Uloqtirishlarni bajarishda qo‘l panjalari aksincha, halqalarni kuchli siqishi kerak. Bilak-panja bo‘g‘imlarida bukilish natijasida qo‘llarni orqada qolishi bu yerda texnikaning zarur elementi hisoblanadi. Uloqtirish oxirida gimnastikachi tayanchni yana yaxshi his qilish uchun panjalarni burashi kerak.

Halqalarda mashqlar texnikasining juda muhim sohasi – siltanish, buralish, aylashish harakatlari yo‘nalishi bo‘yicha halqalar bilan panjalarni aylashtirish. Bu holat aniq harakatni o‘rganish paytida batafsil yoritiladi.

Harakatchan tayanchda muvozanatni saqlash halqalarni o‘ziga hos xususiyati hisoblanadi. Gimnastikachi dastlabki holatda baland tayanishda turganda buning zaruriyati keskin ortadi. Muvozanatni boshqarish asosan qo‘llar harakati bilan amalga oshiriladi. Demak, agar turishda gimnastikachi muvozanatni ushlab qolish uchun oldinga to‘ntarilsa, halqalarni o‘z ostidan oldinga chiqarishi va kerilishi kerak. Agar uni orqaga irg‘itsa, yelkalarini oldiga chiqarishi va tos-son bo‘g‘imlarida bukilish lozim. Bunday harakatlarni ifodalanish darajasi gimnastikachini qanchalik kuchli irg‘itilganligiga bog‘liq.

### **3.3.2. Oldinga siltanish bilan harakatlar**

***Osilishda oldinga siltanish.*** Dastlabki holatda to‘g‘rilanib, halqalarni oldinga chiqarish va yelkalarda yaxshi tayanch hissini saqlab qolish bilan harakat yo‘nalishida siljib harakatni boshlash lozim. Siltanish gorizontal holatdan o‘tgandan keyin bajariladi: gimnastikachi oyoqlarini orqaga chetlashtirib, ko‘krakdan keriladi va yelkalarda faol osiladi. Buning barchasi harakat yaxlitligini buzmasdan bajarilishi kerak. Uloqtirish belni tezda dumaloqlash va yelka bo‘g‘imlarida bukilish bilan oyoqlarni aylana bo‘ylab oldinga-yuqoriga faol uloqtirish bilan siltanishning pastki nuqtasiga yetmasdan boshlanadi.



**54-rasm**

Amaliyotda uloqtirishning uchta asosiy turlari uchraydi: tos-son bo‘g‘imlarida harakatlarga urg‘u berish bilan (54a-rasm), yelka bo‘g‘imlarida harakatlarga urg‘u berish bilan (54b-rasm) va belni dumaloqlash bilan ikkala bo‘g‘imlarda deyarli bir vaqtda bukilish bilan (54v-rasm). Uchinchi variant ancha samarali hisoblanadi. Uni bajarish jarayonida bosh biroz ko‘krakka egiladi. Oyoq uchlari halqalar darajasiga chiqqan paytda gimnastikachi qo‘llarni orqaga o‘z ortiga faol chetlashtiradi va shu bilan tanani siltanishning baland nuqtasiga chiqarib to‘g‘rilanadi. Texnik jihatdan mukammal siltanish bukilgan qo‘llarda bajariladi. Bunda katta barmoq ichkariga qaratiladi.

### **O‘rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Turnikda texnik jihatdan to‘g‘ri osilish va bukilishlar bilan tebranish.

2. Turnikda oldinga siltanish bilan qamchisimon uloqtirishlar.

3. Halqalarda texnik jihatdan to‘g‘ri osilish.

*Asosiy mashqlar.* 1. Elementlar bo‘yicha halqalarda oldinga siltanishni o‘rganish. Murabbiy yordamida taranglashgan tana bilan to‘g‘ri dastlabki holatni qabul qilish (gimnastikachini vertikal dan taxminan 45° burchak ostida boldir-panja bo‘g‘imidan ushlab turish). Shu holatdan murabbiyni “Siltanish” buyrug‘iga ko‘ra bo‘shashib, yelkalarda faol osilish bilan kerilish. “Uloqtir” buyrug‘i berilganida murabbiy gimnastikachi oyoqlarini aylana bo‘ylab oldinga yo‘nalishda o‘zidan itarib, uni qo‘yib yuboradi. Vertikalga yaqinlashib, gimnastikachi belgilangan

yoʻnalishda oyoqlari bilan faol uloqtirishni boshlashi kerak. Bunda u oyoq uchlari bilan ushlash oʻqi orqali oʻtuvchi gorizontalgacha etishi lozim boshlangʻich bosqichlarda moʻljaldan foydalanish yaxshi samara beradi).

2. Ortib boruvchi amplituda bilan oldinga siltanishni (boshqa siklda orqaga siltanish bilan) mustaqil bajarish.

*Oʻrgatishda qiyinchiliklar.*

*Oldinga siltanishda tanani yuqoriga koʻtarilishi sodir boʻladi.*

1. Notoʻgʻri dastlabki holat. Gimnastikachi haddan ortiq bukilgan yoki kerilgan, bu esa keyingi xatolarni keltirib chiqaradi. Yo-1 mashqni qoʻllash.

2. Samarali uloqtirishni amalga oshirishni qiyinlashtiruvchi oyoqlarni tizza boʻgʻimlarida kuchli boʻshashish bilan siltanishda yelkalarda yetarlicha boʻlmagan osilish. A-1 mashqiga qaytish.

3. Butun tana bilan uloqtirish harakati faqat tos-son boʻgʻimlarida bukilish bilan oʻzgargan. D-3 mashqni bajarish. Xatoni toʻgʻrilab, oyoqlarni keyinchalik toʻxtatish bilan ularda uloqtirish harakatlarini bajarishga erishish.

*Siltanish amplitudasi buzilmaydi. Siltanish pastda keskin “jarliklar” bilan kuzatiladi.*

4. Gimnastikachi siltanishda haddan ortiq yoki keskin keriladi. A-1 mashqqa qaytish va moʻtadil siltanishni qayta ishlab chiqish.

5. Gimnastikachi erta siltanish bilan chaqirilgan uloqtirishni erta bajaradi. A-2 mashqni gimnastikachi oyoqlar bilan uloqtirishda yetib borishi kerak boʻlgan moʻljal bilan qayta ishlab chiqish.

6. Gimnastikachi siltanishda yelkalarda osilmaydi. Keyingi majburiy keskin pastga osilish (“jarlikni” his qilish bilan) tezlikni oʻchiradi. D-1, 4, 5 mashqni soʻng yana D-1 mashqni yelkalarda faol osilish bilan bajarish.

7. Gimnastikachi uloqtirishni yakunlamasdan keskin, erta va kuchli keriladi. Uloqtirish oxirida, belda kerilishsiz ohista toʻgʻrilanish qayta ishlab chiqish mumkin boʻlgan A-2 mashqqa qaytish.

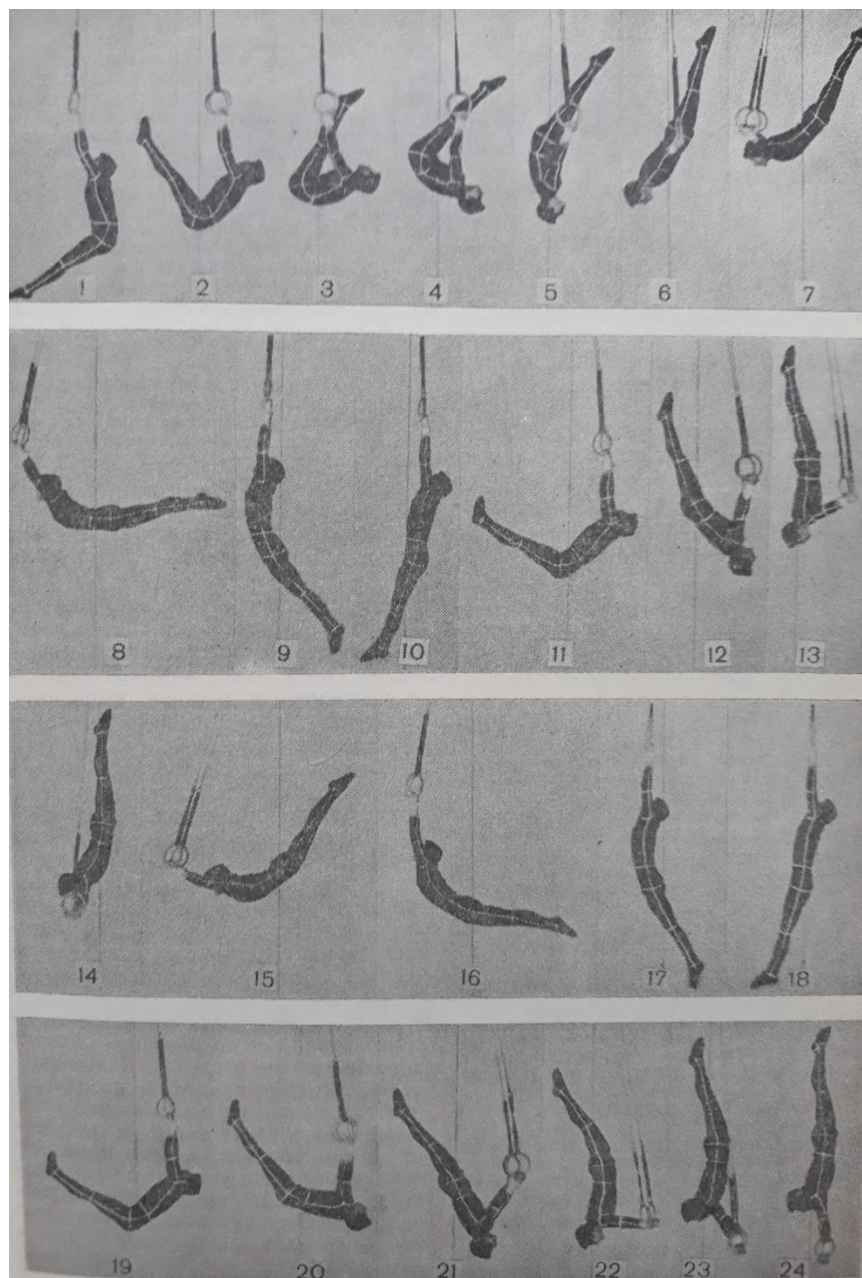
*Siltanish ritmi keskin buziladi, harakat amplitudasi kamayadi.*

8. Gimnastikachi tizzalarda oyoqlarni kuchli bukish va kerilish bilan siltanishni juda keskin va kech bajaradi. Butun tana bilan uloqtiruvchi harakatni bajarish o'rniga u faqat oyoqlarini tizzalardan keskin to'g'rilaydi, tos-son bo'g'imlaridan kuchsiz yoki umuman bukilmaydi. Siltanishni o'z vaqtida tekis bajarilishiga e'tibor qaratib, D-3 va A-1 mashqlarga qaytish.

9. Qo'llar harakati oyoqlarni siltanishi bilan nomuvofiq. Oyoqlarni keyingi to'xtashi bilan uloqtirish oqibatida halqalarni orqaga chetlatish kerak. Qo'llar bilan vaqtdan oldin ishlash harakat ritmini buzadi. A-1 mashqqa qaytish.

*Yordamchi mashqlar.* Gimnastika devorida osilish. Sherik gimnastikachining oyog'idan ushlaydi. Ularni orqaga chetlatib, u gimnastikachi tanasiga u yoki bu mo'ljalni beradi. Gimnastikachi faol kuchlanish bilan talab qilingan holatni egallashi kerak.

***Orqaga to'ntarilish bilan tik turish va tayanishlar.*** 60-yillarning o'rtalarida xalqaro toifadagi gimnastikachilarning asosiy qismi turishga to'ntarilishni bukilgan qo'llar bilan bajargan. Osilishda siltanishlarni, ayniqsa orqaga buralishlarni takomillashtirilishi gimnastikachilarga kam kuch sarflash va qo'llarda kichik amplitudali aylanalar bilan tik turishga to'ntarilishni erkin bajarish ikoniyatini berdi (55-rasm, 15-24 lavhalar).



**55-rasm**

Dastlabki holat gorizontaldan past bo‘lmasligi kerak. Gimnastikachi tanasi biroz kerilgan, bosh biroz ko‘tarilgan holatda bo‘ladi. Qulashni boshlash bilan halqalarda tortilish va qo‘llar bilan ularni bosib, tayanchni yaxshi his qilishni saqlab qilish lozim. Gorizontal holatdan o‘tgandan so‘ng siltanish bajariladi, bu jarayonda gimnastikachi yelkalarda faol osiladi va bir vaqtning o‘zida belдан keriladi. Vertikalga biroz yetmasdan oyoqlarda aylana bo‘ylab oldinga-yuqoriga kuchli uloqtirishni boshlash kerak. Pastda vertikal holatda gimnastikachining tanasi deyarli to‘liq to‘g‘rilanadi. Uloqtirish bir vaqtda yelka va tos-son bo‘g‘imlarida

bukilish (tos-son bo'g'imlarida bukilish ko'proq ifodalanadi) hisobiga bajariladi. Uloqtirish boshlanishida aynan unga urg'u beriladi. Uloqtirish boshlanishida yelka bo'g'imlariga berilgan urg'u, qoida bo'yicha ko'krakda va belda keskin kerilishga olib keladi, bu esa harakat tezligini kamaytiradi va uning tashqi ko'rinishini yomonlashtiradi.

Tik turishga chiqish uloqtirishda oyoq uchlari bevosita tayanch gorizontliga yaqinlashgan paytda boshlanadi. Yelka bo'g'imlarida bukilishni ( $45^\circ$  gacha) davom ettirish bilan gimnastikachi oyoqlar harakatini to'xtatib va boshini ko'tarib keskin to'g'rilanadi. Shu vaqtda tayanchga tushayotgan yuklama minimal bo'ladi va tanani yuqoriga uloqtirish ta'siri paydo bo'ladi, bu o'z navbatida qo'llar bilan faol ishlashni boshlash uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Halqalarni tezda tashqariga burib, gimnastikachi supinatsiyalangan qo'llar bilan halqalarni o'zidan orqaga bosiladi va biroz ularni yon tomonga burib, yuqoriga olib chiqadi (tashqariga kichik aylana). Turishga chiqish oldidan qo'llar bevosita parallel holatgacha kiyiladi.

Yakuniy holat – yelkalar biroz oldinga berilgan, tos troslar yuzasida, bosh biroz ko'tarilgan, biroz kerilib qo'llarda turish. Aniq, bexato to'liq tortilgan ideal to'g'rilangan turishni qayd etish, ko'tarilishda harakatlarni yuqori aniqlikda ijro etilishini talab qiladi. Shuning uchun bunday turishga chiqish biroz ishochsiz.

Shuni yodda tutish kerakki, tanani uloqtirish ortidan faol yozililishi va qo'llar bilan tezkor aylana oxirida halqalarni orqaga bosh ortiga chetlashtirish yuqoriga harakat tezligi ta'minlaydi va bir vaqtning o'zida turish uchun "to'sqinlik" havfini kamaytiradi.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Maksimal amplituda bilan osilishda texnik jihatdan to'g'ri tebranish.

2. Polda to'g'ri qo'llar bilan orqaga o'mbaloq oshib turish.

3. Halqalarda qo'llarda to'g'rilangan turish.



*Asosiy mashqlar.* 1. Oyoqlarni troslar bo‘ylab harakatlantirib va halqalarni pastga bosish bilan uloqtirish oxirida tanani keskin to‘g‘rilashni qayta ishlab chiqish.

2. Supinatsiyalangan qo‘llarda tortish bilan turishga chiqish “tempini” qayta ishlab chiqish (dastlab past halqalarda yordam bilan, so‘ng oldinga siltanishda).

3. To‘g‘ri qo‘llar bilan to‘ntarilish tik turish (yordam bilan va mustaqil).

*O‘rgatishda qiyinchiliklar.*

*Turishga chiqish qiyinlashgan (turishgacha yetib bormaslik, qo‘llarni bukish, kuchli kerilish, ahamiyatli darajada kuchdan foydalanish, tempni yo‘qotish).*

1. Siltanish amplitudasi kam. Oldinga siltanish dastlabki holat balandligini o‘zgartirish.

2. Erta uloqtirish. Uni odatda erda siltanish keltirib chiqaradi. Osilishda siltanish va tebranishda uloqtirishni o‘z vaqtida ijro etishni qayta ishlab chiqish.

3. Uloqtirish yetarlicha kuchli emas. D-1 mashqni takrorlash.

4. Gimnastikachi to‘g‘rilanib bir vaqtning o‘zida halqalarni orqaga bosh ortiga, qo‘l panjalarini supinatsiyalamasdan chetlatadi. A-1 mashqqa qaytish, asosiy e‘tibor uloqtirish oxirida tanani to‘g‘rilanishi boshlanishi bilan qo‘llarni to‘g‘ri ishlashiga qaratish.

5. Uloqtirishda oyoqlarni erda to‘xtatilishi. Uloqtirishni bajarib, gimnastikachi boshini orqaga irg‘irib, erda va keskin to‘g‘rilanadi va “buzilishda” qo‘llarda ishlamasdan, kuchli kerilib ular bilan tashqariga katta aylanani boshlaydi. Agar bu juda erda bajarilsa, gimnastikachi turishgacha yetib bormasdan oldinga qulaydi. Uloqtirishning oxirgi holatini puxta nazorat qilish bilan A-1 mashqni takrorlash. Turishga o‘z vaqtida chiqishni boshlashga e‘tibor qatarish bilan A-2 mashqqa qaytish. Xatoga yo‘l qo‘yilgan holatlarda turishga kech chiqishga urg‘u berish bilan D-2 mashqni takrorlash.

6. Gimnastikachi turishga chiqishda qo‘llar bilan yetarli darajada kuchli ishlamaydi. Dastlab D-2 mashqni qayta ishlab chiqib, A-2 mashqni takrorlash.

*Gimnastikachi turish orqali “siljiydi”.*

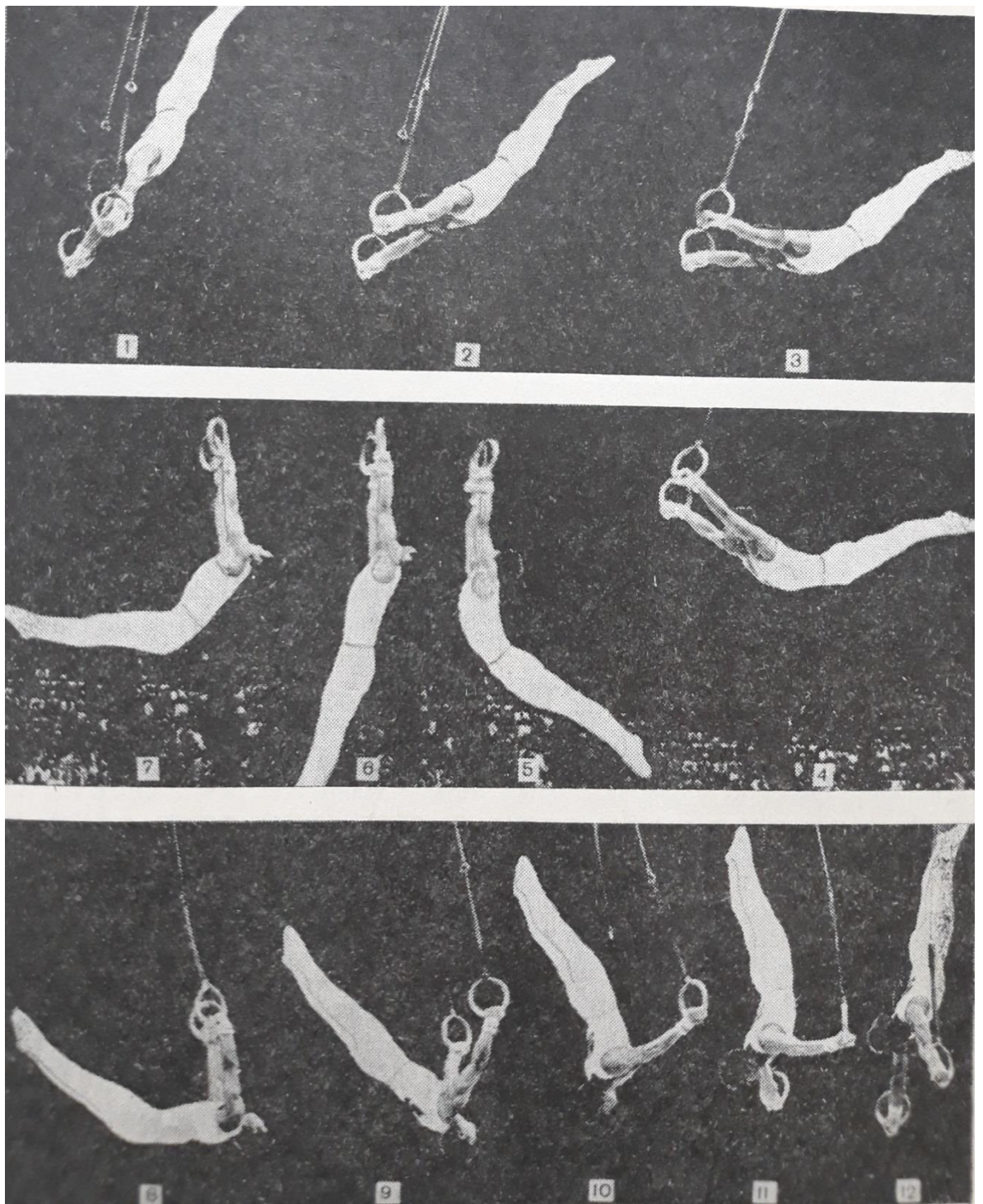
7. Uloqtirishda kech yozilish. A-1 mashqda uloqtirishni yuqoriga emas ko'proq oldinga yo'naltirib uni qisqa va erta bajarish.

8. Uloqtirish oxirida tanani yetarlicha to'g'rilamaslik. A-1 mashqni uloqtirish oxirida biroz kerilish bilan takrorlash.

*Mashqni rivojlantirish:* tayanishga to'ntarilish, krestga to'ntarilish, gorizontal tayanishga to'ntarilish, tik turishda krestga to'ntarilish, "samolyotga" to'ntarilish; oyoqlar tashqarida ochilgan tayanishga to'ntarilish, halqalar oldinda oyoqlarni ochib tayanishga to'ntarilish.

**Orqaga katta aylana.** Harakat ikkita nisbatan mustaqil qismdan tashkil topgan – osilishga (qulashga) o'tish bilan qo'llarda tik turishdan orqaga itarilish va osilishdan (ko'tarilib) to'ntarilib tik turish. Katta aylanish texnikasi qulash bosqichi kabi, ko'tarilish bosqichida ham taraqqiy etadi.

Orqaga katta aylana bajarishning zamonaviy texnikasi quyidagilardan iborat (56-rasm):



**56-rasm**

Qo'llarda to'g'rilangan tik turish dastlabki holat hisoblanadi (yengil kerilishga ruxsat beriladi). Qulashni boshlab, halqalarni yopish va ularni ichkariga burib, o'z oldiga oldinga chiqarish lozim. Muvozanat holatidan chiqib, yengil kerilishni qayd etib (iloji boricha to'g'ri holat), yelkalarda mastahkamlanish, tayanchdan orqaga itarilib erkin aylanishni boshlash kerak. Tezlanish jarayonida bu holat yelkalarda

yaxshi tayanch hissini saqlab qolish bilan to gorizontalgacha qayd etiladi. Shu vaziyatda bilak-panja bo'g'imida yengil o'zib ketuvchi yozilish sodir bo'ladi. Gorizontaldan o'tish paytida halqalar tayanch vertikalidan maksimal darajada og'adi, tana beldan biroz keriladi va yelkalarda mustahkamlanadi. Qo'llar va gavda deyarli bir chiziqda joylashadi, bosh biroz ko'tariladi.

Gorizental holatdan o'tib, gimnastikachi keriladi va yelkalarda faol osib, siltanishni bajaradi. Harakat tezligini ortishi natijasida tana egriligi ko'payadi, ayniqsa ko'krak sohasida yaqqol ifodalanadi. Siltanish jarayonida ko'krak bilan o'zib ketuvchi harakatni bajarib, go'yo uni tasavvurdagi tayanchga qo'yishga intilish lozim. Siltanish sub'ektiv jihatdan ko'krak bilan pastga o'zib ketuvchi bosish yoki qo'llar bilan orqaga o'z ortiga keskin sapchishga bog'liq. Harakatning yetakchi zvenosi ko'krak bo'lib, oyoqlar orqada qoladi, tananing old yuza mushaklari kuchli uloqtirishga tayyorlanib cho'ziladi. Belda kerilishga ortiqcha berilish mumkin emas.

Siltanishni pastki oxirgi nuqtasiga yetmasdan uloqtirish boshlanadi. Uni boshlab, oyoqlarni faol aylana bo'ylab pastga, oldinga, yuqoriga harakatlantirish (go'yo ularni uloqtirib) va qo'llar bilan halqalarni pastga bosish lozim. Uloqtirish jarayonida siltanishda tanani cho'zilgan old yuzasi mushaklari umumiy ballistik qisqarishi sodir bo'ladi. Shu bilan birga, dinamik zarba ta'siri tufayli tana zvenolari pastda "jarlik" paytida tana aylanayotgan yo'nalishda qo'shimcha tezlanishga ega bo'ladi. Buning natijasida keskin zarbalar maksimal zo'riqishlar bilan hamrohlikda yo'naltirilgan pastki tayanch vertikalidan gimnastikachi juda katta tezlik bilan oshib o'tadi, bu esa snaryadgacha qulash havfini kamaytiradi. Shu vaziyatda his qilinadigan irg'ish siltanishni kuchaytirish oqibati hisoblanadi. Qulashni to'g'ri texnikasida pastda irg'ishdan qo'rqish kerak emas, u harakatning odatiy alomati kabi sezilishi kerak.

Vertikalidan o'tgandan keyin uloqtirish o'rtasida oyoqlar harakati bilan urg'u aylanishni tezlashtiruvchi yelka bo'g'imlarida bukilishga ko'chadi. Bu paytda bosh ko'tariladi. Biroq uloqtirishning boshlanishida boshni keskin orqaga irg'itish

mumkin emas: bu tos-son bo'g'imlarida faol bukilishga to'sqinlik qiladi va ko'pincha belda istalmagan kerilishga olib keladi. Boshni ko'krakka keskin tushirish maqsadga muvofiq emas, chunki bu yelka bo'g'imlaridagi harakat quvvatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tik turishga chiqish osilishdan to'ntarilib turishga chiqish kabi amalga oshiriladi.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Maksimal amplituda bilan osilishda texnik jihatdan to'g'ri tebranish.

2. Qo'llarda to'g'rilangan tik turish.

3. To'g'ri qo'llar bilan to'ntarilib tik turish.

4. Baland buralishlar.

*Asosiy mashqlar.* Elementlar bo'yicha yopilgan qo'llar bilan qo'llarda tik turishdan qulashni o'rganish. Past halqalarda qo'llarda tik turishdan gimnastikachi murabbiy yordamida to'g'ri dastlabki holatni egallaydi, gorizontal holatga ohista harakatlanib to'g'ri holatni qayd qilib, uni nazorat qiladi. So'ng halqalar yana pastga porolon yotqizilgan polgacha tushiriladi (halqani pastki cheti bilan teng darajada). Gimnastikachi murabbiy yordamida qo'llarda tik turib, to'g'ri dastlabki holatni qabul qiladi. Shu yerdan yopilgan qo'llarni oldinga chiqarib, u yelkalarda mustahkamlanadi va orqaga itarilib, matlarga butun tana yuzasi bilan tushishga harakat qilib erkin qulaydi. Matlarga urilish paytida qo'llar va gavda to'g'ri chiziqni tashkil etadi, oyoqlar esa biroz orqada qoladi. Shu paytda beldagi egrilik (kerilish) katta bo'lmasligini kuzatib borish lozim.

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

*Pastga keskin sapchish, siltanishni sekinlashgan tezligi.*

1. Gimnastikachi siltanishda kuchsiz va yetarli darajada yelkalarda tez osilmaydi; osilishga kelish paytida yelka va tos-son bo'g'imlarida sezilarli burchak mavjud. A-1 mashqiga qaytish, so'ng osilishga kelish oldidan qo'llarda orqaga

sapchish bilan o‘z vaqtida va to‘g‘ri siltanishni qayta ishlab chiqish bilan A-2 mashqni takrorlash.

2. Orqaga itarilish vujudga kelgan chayqalishga qarshi tempda bajariladi. Oldinga chayqalish oxirida o‘lik nuqtani kuting va qulashni boshlab, yelkalarda mahkamlangan yopilgan qo‘llarni tezda oldinga chiqarish.

3. Erta ortiqcha ifodalangan siltanish (gorizontalgacha) va buning oqibati sifatida erda uloqtirish. Harakatlarni aniq nazorat qilish bilan qulashning birinchi qismiga e‘tibor berib, A-1 va A-2 mashqlarni bajarish. Zaruriyat tug‘ilganda Yo-1, 2 va 3 mashqidan foydalanish mumkin.

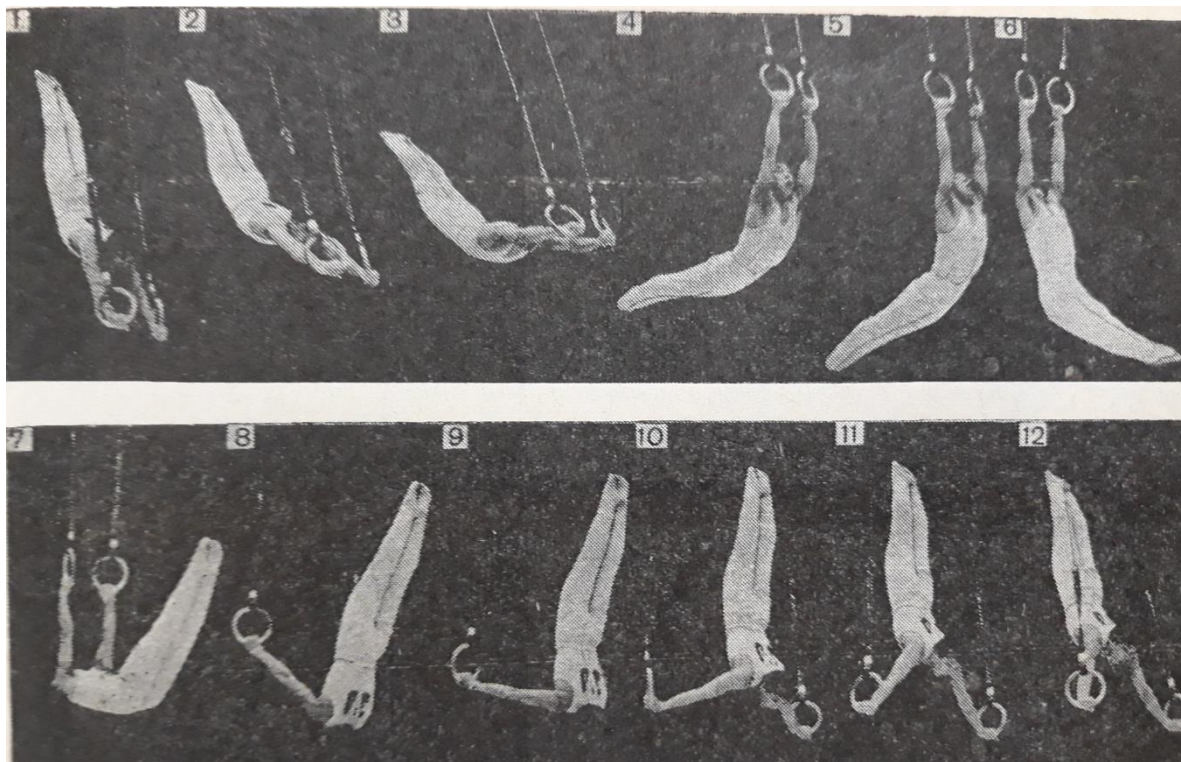
*Yordamchi mashqlar.* 1. Halqalarga fitil kamarlar bilan mahkamlanib A-2 va A-3 mashqlarni bajarish.

2. Rezinali amortizatorlar bilan osilgan belbog‘da katta aylanishni bajarish.

3. Tik turishga chiqishda yordam bilan srtaxovka uchun osilgan belbog‘da katta aylanishni bajarish.

***Orqaga baland buralish.*** Bu elementni ijro etish texnikasi katta o‘zgarishlarni boshdan o‘tkazgan bo‘lib, 55-rasm 8-15-lavhalarda tasvirlangan harakatlar variantiga olib keldi. Mumtoz katta aylanishdan farqli bu erda turishga to‘ntarilish orqaga “o‘zi orqali o‘tish” bilan bajariladi. Siltanishning baland nuqtasidan o‘tish paytida gimnastikachi qo‘llarda tik turishni chetlab o‘tib, qo‘l panjalarni tezda buradi va halqalarni ichkariga burib va yengil kerilish holatida yelkalarda mahkamlanib, darhol yopilgan qo‘llarni oldinga chiqaradi. Orqaga “yorib o‘tuvchi” katta aylanish asosida tuzilgan texnika amplitudani maksimalgacha rivojlantirishga va ancha murakkab sakrab tushishlarni bajarish uchun ancha qulay dastlabki holatga o‘tishga imkon beradi. 32-rasmda tasvirlangan halqalarda siltanish mashqlarini rivojlanish g‘oyalari asosidagi harakatni baland buralishning ideal varianti sifatida ko‘rib chiqish mumkin. Bu elementga o‘rgatishning yakuniy maqsadi uning o‘zlashtirishga bo‘lgan uslubiy yondoshuvni ham belgilab beradi. Zamonaviy baland buralishni tabiiyki, to‘g‘ri qo‘llar bilan orqaga katta aylanishni bajarish ko‘nikmasiga ega bo‘lgan hamda

murakkabdan soddaning ideal shakliga intiladigan gimnastikachi oson o'zlashtirib olishi mumkin.



*57-rasm*

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Osilishda tebranish.

2. Osilishdan siltanib orqaga buralish.

3. To'g'ri qo'llar bilan turiga to'ntarilish.

4. Qo'llarda tik turishdan yopiq qo'llar bilar orqaga itarilib osilishga qulash.

5. Katta aylanish (iloji boricha)

*Asosiy mashqlar.* 1. Ko'tarilish bosqichida osilishdan tayanishga o'tishda qo'llar va panjalar bilan ishlash texnikasini o'zlashtirish.

Gimnastikachi u bilan teng tushirilgan halqalardan ushlab, porolonli matlarda chalqancha yotadi. Halqalar orqaga chetlatilgan, tos portik ostida joylashgan. Murabbiy yordamida gimnastikachi oyoqlarini yuqoriga uloqtiriladi, u esa yuqoriga ko'tarilishni aks ettirib, yuqorida ta'riflangan usulda qo'llar bilan ishlaydi. Turish holatini chetlab o'tib, gimnastikachi tezda panjalarini burib, tayanchni yaxshi his qilib va yengil kerilish holatida yelkalarga mustahkamlanib

yopiq halqalarni oldinga chiqaradi, biroq halqalarda orqaga itarilib va matga urilish paytida holatni nazorat qilib matlarga qulaydi.

2. Orqaga itarilish bilan uyg'unlikda turish orqali "yorib o'tuvchi" to'ntarilishni o'zlashtirish.

### **3.3.3. Orqaga siltanish bilan harakatlar**

*Osilishda orqaga siltanish.* Oldinda dastlabki holatda gimnastikachi tanasi dumaloqlangan va yoysimon bo'rtgan shakli pastga qaragan tavsifli bukilgan chiziqqa ega; halqalar maksimal orqaga chetlatilgan, qorin tortilgan, bosh biroz tushgan, oyoq uchlari tayanch gorizontali darajasida. Shu holatdan gimnastikachi tayanch bilan yaxshi aloqani saqlab qolib, halqalar atrofida aylanib pastga erkin qulaydi. Tezlanish jarayonida undan itarilish yelkalarda nazoratsiz bo'shshish bilan kuzatilishi kerak emas.

Mushaklari yelkalarda faol osilish (bosh go'yo ularga cho'qayotgandek) hisobiga cho'ziladigan belning yuqori qismi siltanishda harakatlarni yetakchi zvenosi hisoblanadi.

Siltanishning pastki nuqtasiga yaqinlashib, tayanch vertikaliga biroz etmasdan gimnastikachi oyoqlari bilan yuqoriga aylana bo'ylab orqaga qamchisimon uloqtirishni boshlaydi. Bunda iyak bilan ko'krakni bosib boshni faol oldinga egish lozim. Uloqtirishni boshlagan gimnastikachi vertikal holatni odatda deyarli to'liq to'g'rilanib o'tadi. So'ng davom etuvchi yelkalarda osilish (gimnastikachi go'yo tasavvurdagi tayanchga yotishga intilayotgandek) asosida beldagi kerilish ortadi va oyoq panjalari gorizont tal tayanchga yaqinlashgan paytda maksimalga etadi. Shu bilan birga tana yoysimon bo'rtgan shakli pastga qaragan, bukilgan chiziqni tashkil etadi. Shu lahzada oyoqlar harakati to'xtaydi. Qo'llar bilan halqalarni bosib va ularni yon tomonga biroz yozib, gimnastikachi boshini ko'taradi va tanasini to'g'rilaydi. Siltanish oxirida gimnastikachi halqalardan orqaga itarilib qo'llarini oldinga chiqaradi va ko'krak sohasida sezilarli ifodalangan engil umumiy kerilish



bilan yelkalarda mahkamlanadi. Bu o'z navbatida butun tanani aylana bo'ylab yuqoriga ko'tarilishini ta'minlaydi.

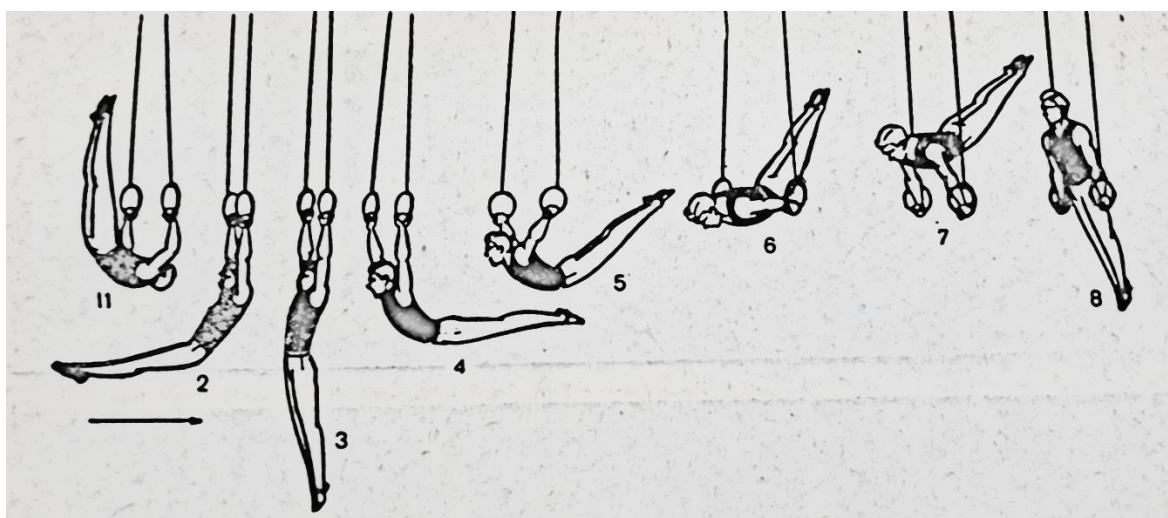
### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Turnikda texnik jihatdan to'g'ri osilish, tebranish va bukilishlar tebranish.

2. Halqalarda to'g'ri osilish.

*Asosiy mashqlar* orqaga siltanish uchun bayon etilgan uslubiyat asosida quriladi.

**Orqaga siltanish bilan ko'tarilish.** Bu guruhning oddiy elementi – orqaga siltanish bilan ko'tarilib tayanish. Uning toifasidan kelib chiqib, ko'tarilish ijrosi juda oson kabi, aksincha qiyin bo'lishi mumkin. Birinchi navbatda bu ko'tarilishda erishilgan oxirgi holatni balandligiga bog'liq.

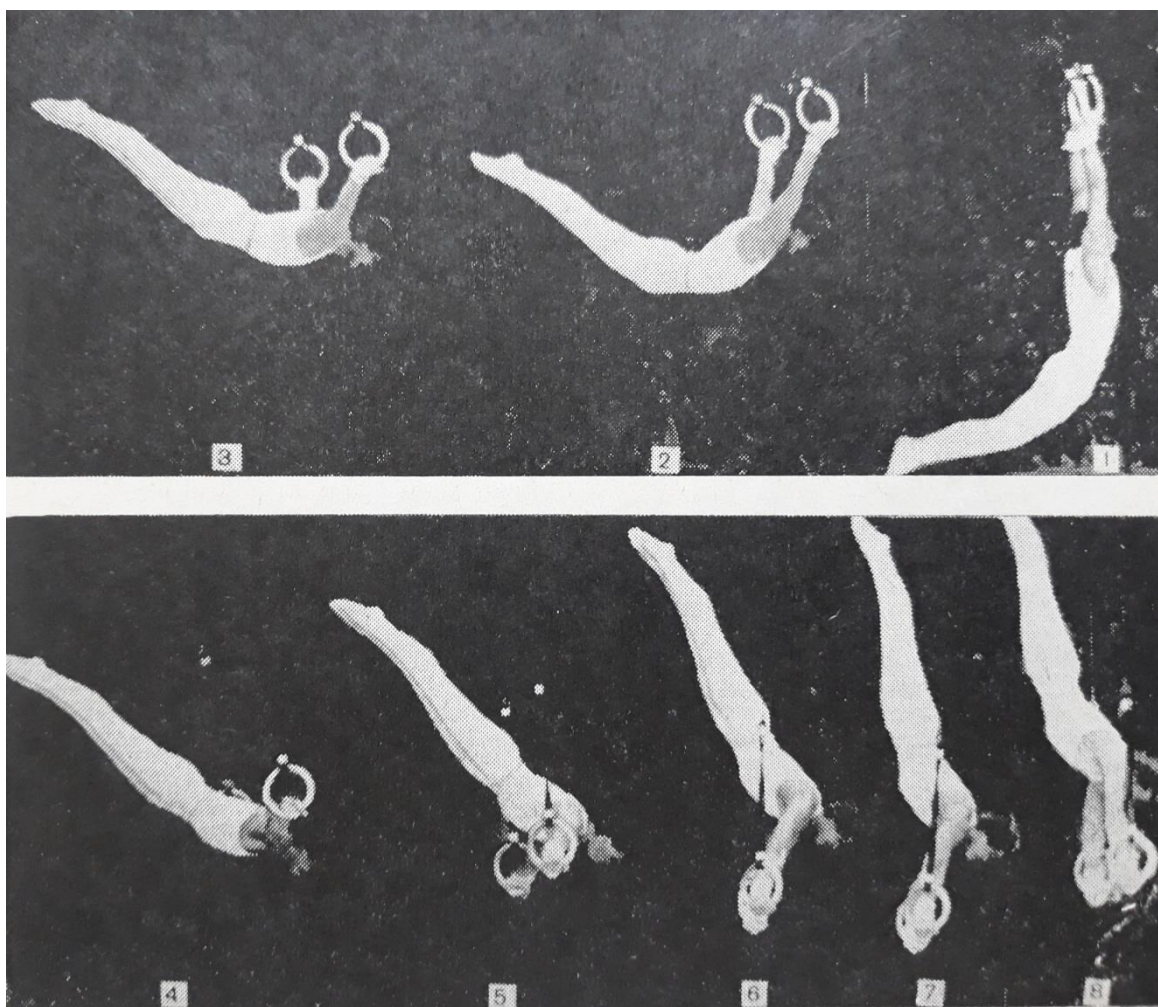


**58-rasm**

Past tayanishga chiqish bilan ko'tarilish (oyoqlar tayanch darajasidan pastda) faqat kichik razryadlilardagina ko'llaniladi. Oxirgi baland holatga orqaga siltanish bilan ko'tarilish (58-rasm), turishga ko'tarishdan deyarli farqlanmasligiga qaramay, hatto malakali gimnastikachilar uchun ham ancha qiyin hisoblanadi. Bunday ko'tarilish bazasida nafaqat aynan tik turishga ko'tarilish o'zlashtiriladi,

balki orqaga siltanish bilan ko'tarilishning qiyin turlari ijro etiladi: gorizontal tayanishga, oyoqlar tashqarida ochilgan tayanishga va boshqalar.

Tik turishga orqaga siltanish bilan ko'tarilishni zamonaviy texnikasi quyidagilardan iborat. Dastlabki holatda (59-rasm) gimnastikachi tanasi halqalardan yuqorida joylashadi. Halqalar orqaga bosh ortiga chetlatiladi, tana to'g'rilanib, ko'krak "yopiladi", qorin tortilib, bel dumaloqlanadi, bosh pastga tushadi. Shu holatdan gimnastikachi aylana bo'ylab pastga inersiya bo'yicha harakatlanib va yelkalarda faol osilib, siltanishni bajaradi. Bu paytda bel harakatdan o'zib ketadi, oyoqlar esa orqada qoladi.



**59-rasm**

Tayanch vertikaliga yetmasdan, gimnastikachi oyoqlari bilan orqaga, yuqoriga aylana bo'ylab kuchli qamchisimon uloqtirishni boshlaydi. Tayanch vertikalidan o'tayotgan paytda tana ko'pincha to'liq to'g'rilangan bo'ladi, bosh

yelkalarda cho'kib ketadi. Uloqtirish jarayonida oyoqlar tezda gavdadan o'zib ketadi. Uloqtirish yelkalarda kuchli osilish bilan umumiy kerilish bilan tavsiflanadi.

Tovonlar halqalar darajasiga yaqinlashgan paytda, halqalarni tashqariga burib ularni biroz yon tomonga yozish va yelkalarda buralib, halqalarni yon tomondan sezilarsiz oldinga chiqarib qo'llar bilan ularni pastga faol bosish kerak. Bunda tananing old yuza mushaklari taranglashadi, gimnastikachi tanasi boshni yengil ko'tarish bilan to'g'rilanadi. Yelkalarni halqalar bilan bir darajaga chiqadigan paytigacha harakatlarning yetakchi zvenosi tovonlar bo'lib qoladi (tananing uzunasi o'qi gorizontaal bilan  $45^\circ$  burchakni tashkil etadi).

Halqalarga o'z vaqtida o'tkazilgan kuchli bosim yelka o'qini tezda yuqoriga ko'tarishga imkon beradi. To'g'ri tana bilan uning atrofida aylanib, gimnastikachi qo'llarda tik turishga chiqadi. Uloqtirish va qo'llar bilan harakatlarni shunday koordinatsiyalash kerakki, bunda to'g'ri turishni qayd etilishi, troslarni qat'iy vertikal holatga kelishi bilan mos bo'lishi kerak.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Texnik bexato orqaga siltanish bilan osilishda tebranish.

2. Tayanishga orqaga siltanish bilan ko'tarilish.

3. Oldinga baland buralish.

4. To'g'rilangan qo'llarda tik turish.

*Asosiy mashqlar.* 1. Kiyilgan qo'llarda halqalarga bosim bilan yelkalarda buralishni o'zlashtirish. Ikkita sherik yordamida gimnastikachi past halqalarda yelkalarda osilish bilan kuchli kerilgan gorizontaal holatni qabul qiladi (bosh ko'krakka tushgan, halqalar oldinga chetlatilgan, tos halqalar **portiki** ostida). Shu joydan sheriklar tomonidan amalga oshiriladigan aylana bo'ylab ohista yuqoriga harakat asosida, tanani to'g'rilab va halqalarni biroz yon tomonga yozib, yelkalarni oldinga chiqarimasdan ularda yumshoq buralishni bajarish va darhol qo'llar bilan halqalarni yon tomondan pastga bosish lozim. Qo'llar bilan bosishni tanani yuqoriga majburiy harakati bilan yagona ritmda amalga oshirish kerak.

Gimnastikachiga yelka bo'g'imlari o'qini yuqoriga harakatlantirishga yordam berib, sheriklar bir vaqtda to'g'ri tana bilan shu o'q atrofida aylanish hisobiga uni turishga chiqishiga ham yordam beradilar. Gimnastika harakat qismlarini yaxshi his etishni boshlagandan keyin, mashq ancha tez tempda bajariladi (yordam bilan).

2. Orqaga katta siltanish bilan to'g'ri qo'llarda tik turishga chiqish "tempini" o'zlashtirish.

3. Maksimal amplituda bilan osilishda tebranishdan orqaga siltanish bilan to'g'ri qo'llarda tik turish (yordam bilan, mustaqil).

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

*Tik turishga chiqish qiyinlashgan (turish yo'lida hatto to'xtashgacha keskin sekinlashish, yelkalarni kuchli oldinga chiqarish, katta kerilish, qo'llarni bukish).*

1. Oldinda dastlabki holat past. D-1 mashqiga qaytib, oldinga siltanishda tanani maksimal baland holatiga erishish.

2. Erta siltanish va uning oqibati erta uloqtirish. Sababi shoshqaloqlik yoki D-1 mashqni yomon o'zlashtirilganligi. Uni kichik amplituda bilan boshlab, maksimal amplitudagacha asta-sekin olib chiqib takrorlash.

3. Oyoqlarda uloqtirish yetarlicha kuchli va juda qisqa bajarilgan; gimnastikachi yelkalarni kuchli oldinga chiqarib va qo'llar bilan bosishda kechikib ularda erta va keskin buraladi (u go'yo "samolyot" holatida ushlanib qoladi). Orqaga uloqtirish quvvati va davomiyligini oshirib D-1 mashqni takrorlash.

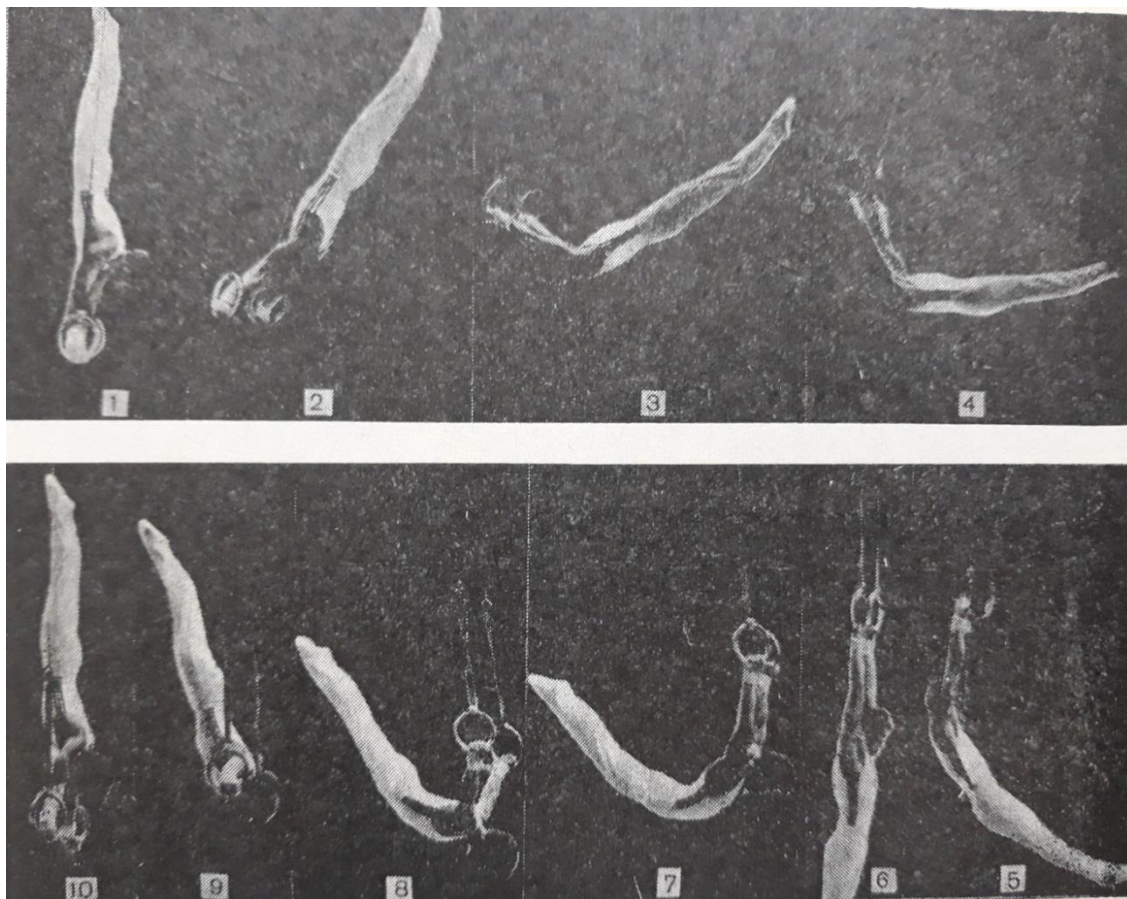
4. Uloqtirish o'z vaqtida va to'g'ri yo'nalishda bajarilgan, biroq oyoqlar harakati kech to'xtaydi va yetarlicha faol emas. Tanani to'g'rilash bilan oyoqlarni o'z vaqtida to'xtatib D-1 va A-2 mashqlarni qayta ishlab chiqish.

5. Uloqtirishda oyoqlarni to'xtatish kurbet turi bo'yicha amalga oshirilgan, bu esa oyoqlarni aylanishi va ularni ko'tarishni to'xtatadi. A-2 mashqida uloqtirish oxirida tanani ancha tekis va ohista to'g'rilanishiga e'tibor qaratish.

6. Yelkalarda buralish yo'q, oqibatda gimnastikachi qo'llari bilan samarali ishlay olmaydi va aylanishni yo'qotadi. A-1 mashqni yelkalarda buralishga urg'u berish bilan takrorlash.

7. Sust jismoniy tayyorgarlik tufayli gimnastikachi ko‘tarilishda qo‘llar bilan samarali tortilishni amalga oshira olmaydi. Trenajyorlarda yuklar bilan mashqlardan foydalanish.

**Oldinga katta aylana.** Harakat ikki qismdan iborat – qo‘llarda tik turishdan oldinga to‘ntarilib osilish (qulash) va osilishdan orqaga siltanish bilan ko‘tarilib qo‘llarda tik turish. Orqaga aylanish kabi, oldinga aylanishni ijro etish texnikasi ham qulash bosqichida, ham ko‘tarilish bosqichida taraqqiy etadi (60-rasm).



**60-rasm**

Qulashning zamonaviy texnikasi quyidagilardan iborat. Dastlabki holat – qo‘llarda to‘g‘rilangan tik turish. Shu joydan boshni biroz tushirib va qo‘llarni bilak-panja bo‘g‘imidan katta bo‘lmagan bukish bilan panjalarni supinatsiyalab, gimnastikachi halqalarga qo‘llari bilan faol tayanib ularni orqaga chetlashtiradi. To‘ntarilishni boshlab u biroz bukchayadi. Bunda yelkalar umumiy harakatdan o‘zib ketadi. To‘ntarilish jarayonida trosalar doim tarang tortilgan bo‘lishi juda

muhim. Troslar tarangligi keskin kamaysa, gimnastikachi turishdan yelkalarda sinib va tayanch hissini yo‘qotish bilan halqalarni yuqoriga tortib pastga qulaydi.

Tayanishdan osilishga o‘tish jarayonida gimnastikachi qornini ichkariga tortib, belni dumaloqlab tos-son bo‘g‘imlarida ahamiyatsiz bukiladi. Tayanch gorizontali atrofida qo‘l panjalari halqalarga kiradi va halqalar orqaga siltanish uchun odatiy holatni egallaydi: katta barmoqlar ichkariga qaragan, panjalar biroz oldinga burilgan.

Oldinga to‘ntarilishda yelkalar harakatning etakchi zvenosi hisoblanadi, biroq yelkalar bilan o‘zib ketuvchi harakat katta bo‘lmasligi kerak. Tayanch gorizontalidan kesishdan keyin siltanishni bajarib, gimnastikachi yelkalarda faol osiladi. Bunda bosh yelkalarda cho‘qib ketadi. Belning yuqori qismi harakatning yetakchi zvenosiga aylanadi. Gimnastikachi go‘yo asosiy qismlarga “tayanish” uchun ularni tezroq qo‘ndirishga intilib, oyoqlar bilan orqaga qamchisimon uloqtirishni bajaradi.

Gimnastikachining keyingi harakatlari orqaga siltanish bilan ko‘tarilib, to‘g‘ri qo‘llarda tik turish kabi bajariladi.

### **O‘rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Maksimal amplituda bilan osilishda tebranish.

2. Texnik jihatdan to‘g‘ri orqaga siltanish.

3. Tik turishdan oldinga to‘ntarilish va orqaga siltanish bilan ko‘tarilib tayanish.

4. Orqaga siltanish bilan ko‘tarilib to‘g‘ri qo‘llarda tik turish.

*Asosiy mashqlar.* 1. Oldinga to‘ntarilish texnikasini elementlar bo‘yicha o‘zlashtirish. Past halqalarda qo‘llarda tik turishdan gimnastikachi murabbiy yordamida harakatning barcha qismlarini batafsil qayta ishlab chiqib, ohista gorizontalgacha harakatlanadi. Shundan keyin u past halqalarda tik turishdan halqalar bilan teng yotqizilgan porolonli matlarga qulash bilan oldinga to‘ntarilish texnikasini birinchi qismini mustaqil qayta ishlab chiqadi.

2. Siltanish va keyingi uloqtirish bilan me'yoriy halqalarda qo'llarda tik turishdan oldinga to'ntarilish.

3. Shuning o'zi "tempda" to'g'ri qo'llarda tik turishga chiqish bilan.

4. Oldinga katta aylanish (yordam bilan, mustaqil).

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

*Pastga keskin sapchish*

1. Oldinga to'ntarilini gimnastikachi oyoqlar harakatdan o'zib ketish bilan kerilishda bajaradi. A-1 mashqni takrorlash.

2. Siltanishda gimnastikachi tos-son bo'g'imlarida yetarlicha bukilmaydi, yelkalarda yomon osiladi.

3. To'ntarilish chayqalishga qarshi tempda bajariladi. Qo'llarda tik turishda orqaga chayqalish o'lik nuqtasini kutish, so'ng tezda halqalarni orqaga chetlatib, oldinga to'ntarilishni boshlash kerak.

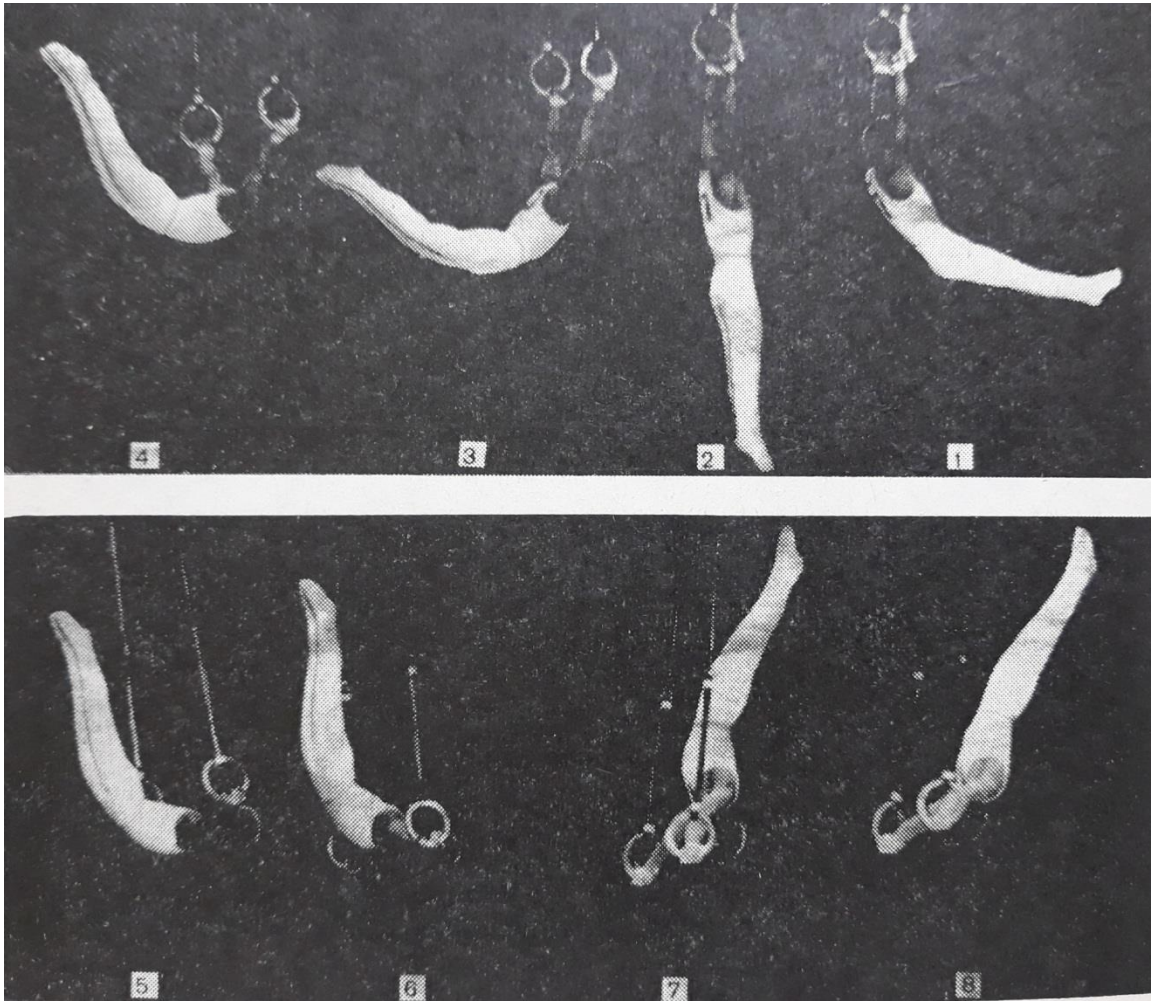
*Yordamchi mashqlar.* 1. Straxovka uchun osma belbog' yordamida oldinga katta aylanishni bajarish.

2. Rezinali amortizatorlar bilan osma belbog'da katta aylanishni mustaqil bajarish.

3. Tasmalar bilan halqalarga mahkamlanib katta aylanishni bajarish.

***Oldinga baland buralish.*** Elementni zamonaviy texnik talqini keyinchalik oldinga to'ntarilib osilish bilan yozilgan qo'llarda turish orqali qayd qilinmaydigan orqaga siltanish bilan ko'tarilish shakliga ega bo'ldi hamda xilma-xil uloqtiruvchi aylanishlarni nazarda tutadi (61-rasm).

Ijroning bu varianti ancha mukammal bo'lib, uning boshqalardan asosiy farqi shundan iboratki, oyoq harakatlarini ancha kuchli uloqtirishda to'xtatib, gimnastikachi tanasini to'g'rilab, yelkalarni deyarli oldinga chiqarmasdan ularda kamroq buraladi. Nayzalangan qo'llar bilan halqalarni bosish yuqoridan pastga va halqalarni yon tomonga yozish bilan biroz oldinga bajariladi. Orqaga siltanish bilan krestda baland turishga chiqib (yelkalar halqalar darajasida), gimnastikachi osilishga templi oldinga to'ntarilishni bajaradi.



**61-rasm**

Oldinga baland buralishning zamonaviy texnikasi undan keyin murakkab siltanish harakatlarini va sakrab tushishlarni bajarishga imkoniyat yaratadi.

**O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Texnik jihatdan mukammal orqaga siltanish bilan osilishda tebranish.

2. Kerilib oldinga buralish (odatiy).

3. To'g'ri qo'llar orqali turishga orqaga siltanish bilan ko'tarilish (iloji boricha).

4. Qo'llarda tik turishdan oldinga to'ntarilib osilish.

*Asosiy mashqlar.* 1. "Tempda" orqaga siltanish bilan krestga baland turishga ko'tarilish.

2. Shuning o'zi, osilishga oldinga to'ntarilish bilan.



3. “Tempda” amplitudani ko‘paytirish bilan oldinga baland buralish.

*O‘rgatishda qiyinchiliklar.*

*Krestda turishga ko‘tarilish kuch tavsifiga ega.*

1. Erta siltanish oqibatida uloqtirish erda va yuqoriga qaraganda, ko‘proq orqaga yo‘nalishda bajariladi. Qo‘llar bilan bosish ham erda amalga oshiriladi va bu harakatni to‘xtatib qo‘yadi. D-1, A-1 mashqqa qaytish.

2. Qo‘llarda bosish bilan uloqtirish o‘z vaqtida bajarilgan, biroq yetarlicha faol emas. D-3 mashqni bir necha marta takrorlash, so‘ng baland buralishni bajarish.

*Pastga uzilish bilan to‘ntarilishdan keyin siltanish yo‘q.*

1. Krestda turishdan oldinga to‘ntarilishni boshlab, gimnastikachi tos-son bo‘g‘imlarida kuchli taxlanadi va yelkalar bilan harakatdan o‘zib ketib, pastga qulaydi. A-2 mashqni takrorlash.

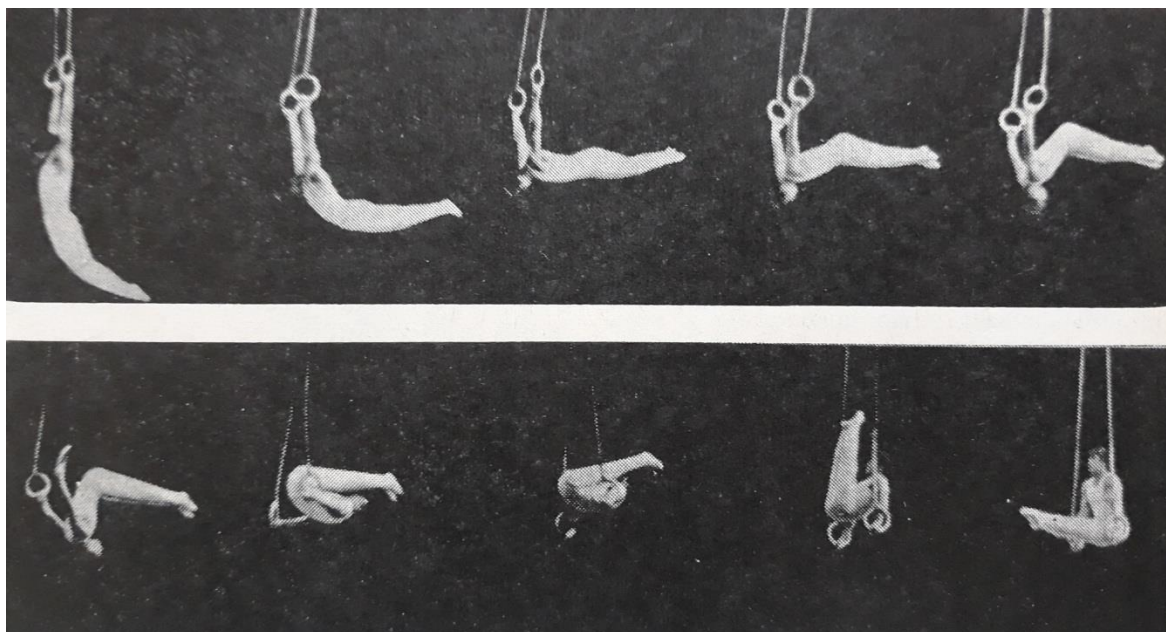
2. Oldinga to‘ntarilish kuchli kerilish va tovonlar bilan harakatdan o‘zib ketish bilan bajariladi. D-4 mashqni to‘g‘rilangan tana bilan biroz bukchayib bajarish.

***Bukilib oldinga to‘ntarilib tayanish (“xonma”)*** (62-rasm). Element yaponiyalik gimnastikachi Fumiro Xonma nomi bilan ataladi.

Bu harakatning dastlabki holati, siltanish va uloqtirish orqaga katta siltanish bilan bajariladigan boshqa harakatlardan farqlanmaydi, faqat uloqtirish iyakni ko‘krakka keskin bosish bilan bajariladi.

Tayanishga to‘ntarilish bilan ko‘tarilish tayanch gorizontliga yetmasdan oyoqlarni keskin to‘xtatish bilan boshlanadi. Shu bilan bir vaqtda halqalarni ichkariga burish bilan (kaftlar bilan tashqariga) ularni yon tomonga biroz yozib, nayzalangan qo‘llar bilan halqalarni yon tomondan pastga bosib, yelkalarni oldinga chiqarmasdan ularda tez buralish kerak. To‘g‘rilanish qo‘llar bilan halqalarga bosimni susaytirmasdan tos-son bo‘g‘imlarida keskin bukilib o‘tish lozim (bosh ko‘krakda). Tos-son bo‘g‘imlaridan bukilib gimnastikachining tanasi go‘yo

halqalarda tayanishga dumalayotgandek oldinga-yuqoriga ko'tariladi. Tos tananing yetakchi zvenosi bo'ladi.



*62-rasm*

Osilishdan tayanch gorizontaliga o'tish paytida tana holati turnikda italyancha oldinga aylanish fragmentini eslatadi. Gimnastikachi tanasi kuchli bukilgan holatda joylashadi (tos bosh ustida, bosh ko'krakda, oyoqlar deyarli polga parallel). Bu vaqtda halqlar yon tomonga yozilgan, ichkariga burilgan va gavdadan orqaga-yuqoriga chetlatilgan bo'ladi. Gimnastikachi biroz supinatsiyalangan qo'llari bilan ularni faol bosadi.

Osilishdan tayanishga o'tishda troslarni bosish susaymasligi kerak. Aks holda tayanishga chiqish keskin "chigallanish" va tempni yo'qotish bilan kuzatiladi. Bunday holat sodir bo'lmasligi uchun gimnastikachi doim tayanchni nazorat qilib, qo'llar bilan halqalarni bosishi kerak. Harakatning katta qismida halqalar panjalarni o'ziga xos harakati hisobiga faol buriladi. Shuning uchun halqalarni bosish qo'llarni burib amalga oshiriladi.

Baland burchak holatida tayanishga chiqib, gimnastikachi tos-son bo'g'imlarida yoziladi va boshini ko'tarib, tayanishga tushadi. Shu paytda halqalar parallel holatga buriladi.

“Xonmadan” keyin tayanishdan qo‘llarda tik turishga orqaga siltanishni yoki oyoqlar tashqarida ochilgan tayanishni bajarish mumkin. “Xonma” tayanishga emas, balki darhol krestga yoki burchak bilan krestga (“markelov”) bajarilishi ham mumkin. Ko‘tarilishning final qismida halqalardan oldinga siqilib chiqib, baland tayanish holatiga tushish ( oyoqlar bosh ustida polga parallel, tos yuqorida) va shu yerdan yozilish bilan osilishga o‘tishi mumkin. Bunday vaziyatda harakat shakliga ko‘ra turnikda oldinga italyancha aylanishga yaqinlashadi.

### **O‘rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Texnik jihatdan to‘g‘ri orqaga siltanish bilan osilishda tebranish.

2. Osilishdan yozilish bilan ko‘tarilib tayanish.

3. Sakrab tushishga bukilib oldinga baland salto.

4. Oldinga baland buralish – qo‘llarda tik turishga orqaga siltanish bilan ko‘tarilish.

*Asosiy mashqlar.* 1. Tayanishga oldinga to‘ntarilish bilan ko‘tarilish fazasida to‘g‘ri harakatlarni o‘zlashtirish (murabbiy yordamida). Ularni elementlar bo‘yicha past halqalarda qayta ishlab chiqish, so‘ng avval ohista majburiy harakatlar asosida, keyin esa ancha tezroq tempda – yagona bir butun harakatlarni o‘zlashtirish.

2. Bukilib oldinga to‘ntarilishga “tempda” uloqtirish bilan orqaga erkin siltanish.

3. Tayanishga “Xonma” (dastlab o‘rta amplitudada osilib tebranishdan).

*O‘rgatishda qiyinchiliklar.*

*Tayanishga chiqish qiyinlashadi.*

1. Gimnastikachi harakatning final fazasida qo‘llari bilan yetarlicha kuchli ishlamaydi. D-4, so‘ng A-2 mashqni takrorlash.

2. Gimnastikachi yelkalarini kuchli oldinga yo‘llaydi. Dastlab D-2 mashqni qayta ishlab chiqib, A-1 mashqqa qaytish.

3. Siltanish, uloqtirish va bosish bilan buralish juda erta bajariladi. D-1, 3, 4 mashqlarni takrorlash.

4. Tos-son bo'g'imlarida bukilishni boshlab, gimnastikachi tayanchni yo'qotib, tosni keskin halqalarga yaqinlashtiradi; troslar tarangligi susayadi. D-4 mashqni qayta ishlab chiqish, so'ng osilishdan tayanishga o'tish jarayonida yaxshi tayanish hissini tez egallashga e'tibori qaratish bilan A-2 va A-3 mashqni takrorlash.

### **3.4. Sakrab tushishlar**

**Texnika asoslari.** Halqalardan (oldinga kabi, orqaga ham) katta siltanish bilan hamma sakrab tushishlar yuqorida bayon etilgan shu turdagi barcha harakatlar kabi texnik asosda bajariladi.

Sakrab tushishlarning tuzilmaviy sxemasi quyidagilarni nazarda tutadi:

- tayyorgarlik harakatlar bosqichi (akkumulyasiya): tezlanish, siltanish;
- ishchi harakatlar bosqichi: uloqtirish, ketish (start oldi harakatlari);
- amalga oshirish (realizatsiya) bosqichi: harakatni belgilangan shakllarini bajarish, qo'nishga tayyorgarlik;
- qo'nish bosqichi: amortizatsiya, to'g'rilanish (ma'romlashlashish).

Tezlanish, siltanish va uloqtirish fazasida gimnastikachining harakatlari yuqorida bayon etilgan shu turdagi elementlardan deyarli farqlanmaydi. Asosiy farq ketish fazasida. Bevosita start oldidan bajariladigan harakatlar sakrab tushishlarning har biri uchun hos hisoblanadi.

Parvozda gimnastikachi holatni o'zgartirish yo'li bilan ularga belgilangan tayanch bilan kinetik moment (aylanish impulsi) doirasida aylanish tezligini boshqarishi mumkin. Bunda tana qanchalik ko'proq to'g'rilangan bo'lsa, u shunchalik kam tezlikda aylanadi. Zich g'ujanak holatida aylanishning maksimal tezligiga erishiladi. Parvozda harakatlar hisobiga uchish balandligini o'zgartirib bo'lmaydi; u aylanma impuls kabi, aniq tayanchdan o'rnatiladi.

Tayanchdan oʻrnatilgan uzunasi oʻq atrofida aylanish bilan sakrab tushishni bajarishda bu oʻq parvozda gimnastikachining UOM harakatlanadigan yuzaga egiladi. Agar masalan, orqaga salto chap tomonga piruet bilan bajarildi, demak gimnastikachining bosh tomoni vertikal dan chap tomonga ogʻadi (agar oldidan qaraganda. Piruetlar qanchalik koʻp bajarilsa, uzunasi oʻqning egilishi shunchalik katta boʻladi. gorizontalga yaqin holatda u maksimalga etadi va undan keyin kamayadi.

Tayanchsiz piruetlar qoʻllarni asimmetrik harakatlanishi bilan uygʻunlikda tanani “xula-xup” (tos piruetga qarama-qashi tomonga aylanadi) turdagi konussimon harakatlar hisobiga bajariladi. Uchish boshlanishida chapga piruet bilan orqaga saltoda chap qoʻl tushadi, oldinga saltoda esa –oʻng. Boshqa tomonga piruetlarda boshqa qoʻl erta pastga tushadi.

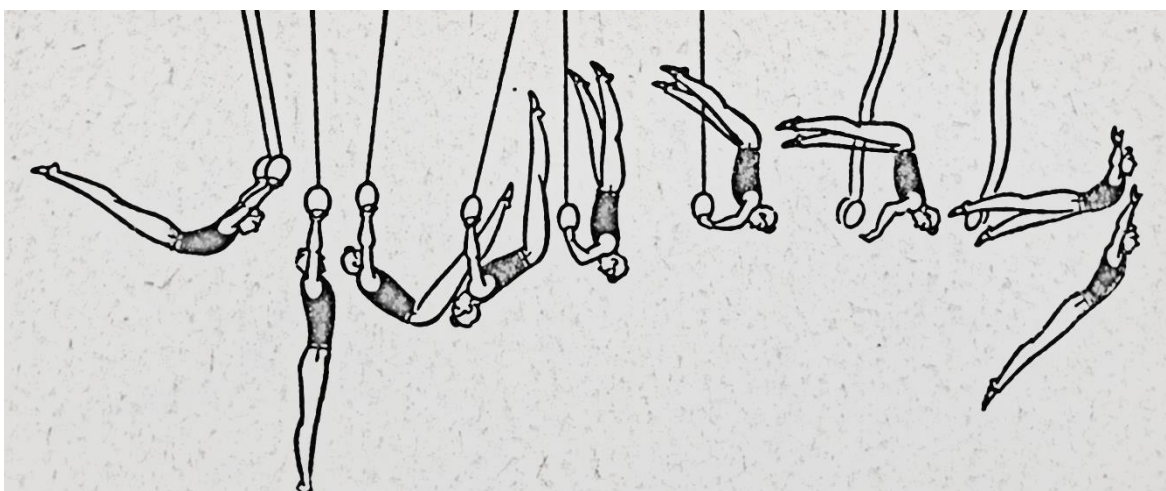
Tayanch bilan aylanish yoʻnalishini oʻzgartirmasdan katta siltanish bilan murakkab sakrab tushishlar parvozda harakatlar shakliga koʻra aniqlanadi. Shuning uchun sakrab tushishlar uch guruhga boʻlinadi: silliq, piruetlar va kombinatsiyalangan.

#### **3.4.1. Oldinga siltanish bilan sakrab tushish**

*Oyoqlarni ochib toʻntarilish bilan sakrab tushish.* Kichik razryadlarda uchraydi. Toʻntarilish bilan va salto sakrab tushishlar orasida oraliq variant hisoblanadi. Uning ikkinchi turi – tayanch orqali raznojka.

Uloqtirishda oyoqlarni ochib, gimnastikachi tozni halqalarga kuchli yaqinlashtirib, yelka boʻgʻimlarida keskin bukiladi. Hali yelkalar bilan tayanch gorizontaliga yetmasdan gimnastikachi oyoqlarini orqaga-pastga haydab qoʻshimcha bukiladi, shundan keyingina toʻgʻrilanib va boshini koʻtarib, orqaga aylanish bilan tayanishga chiqadi. Tos va halqalar bir-biriga maksimal yaqinlashgan paytda u boshini koʻtaradi va tayanchni qoʻyib yuboradi. Gimnastikachi parvozda orqaga aylanib, oyoqlarini juftlab yengil kerilishgacha toʻgʻrilanadi va qoʻllarini yon tomondan oldinga-yuqoriga koʻtaradi.

***Baland uchish bilan oyoqlarni ochib to‘ntarilish bilan sakrab tushish.*** Katta razryadli gimnastikachilarning majburiy mashqlarida uchraydi (38-rasm). Oyoqlarni kuchli uloqtirish bilan yuqoriga baland yo‘naltirib, gimnastikachi ularni biroz ochib va tosni halqalarga kuchli yaqinlashtirmasdan, yelka va tos-son bo‘g‘imlaridan bukiladi. Tos tayanch darajasiga chiqqan paytda tananing bukilishi ohista yozilishga o‘tadi. Gimnastikachi tosni troslarga parallel ravishda yuqoriga yo‘naltiradi. Tanani yuqoriga templi ko‘tarilishi qo‘llar bilan kuchli tortilish hisobiga ta‘minlanadi – avval uloqtirishda yelka bo‘g‘imlaridan bukilish hisobiga, so‘ng tanani to‘g‘rilanishi bilan bukilgan qo‘llarda yuqoriga kuchli va uzoq tortilish hisobiga, qo‘llar doim burilgan holatda bo‘ladi (kaftlar orqaga burilgan). Yuqoriga tortish jarayonida halqalarni bosib, gimnastikachi qo‘l panjalarini bilakpanja bo‘g‘imidan bukib, ularni kuchli siqadi.



***63-rasm***

Ko‘tarilishning baland nuqtasiga kelib, gimnastikachi boshini ko‘tarish, tezda yelka bo‘g‘imlaridan yoziladi va bir vaqtning o‘zida tos-son bo‘g‘imlari bilan halqalar yuzasida kesishmasdan ularda keskin bukiladi. Taxminan to‘g‘ri burchakkacha bukilib, u yoziladi va batamom halqalardan yuqoriga-oldinga itariladi.

**O‘rgatish ketma-ketligi.**

- Dastlabki baza.* 1. Oldinga baland siltanish bilan osilishda tebranish.  
2. Oyoqlarni ochib to‘ntarilish bilan sakrab tushish (oddiy).

3. Tik turish orqali kerilib to‘ntarilish bilan sakrab tushish.

*Asosiy mashqlar.* 1. Past halqalarda bittada itarilib, boshqasida siltanib (yordam bilan) tanani to‘g‘rilash asosida bukilgan qo‘llarda tortilish bilan tros bo‘ylab yuqoriga uloqtiruvchi harakatlarni bajarish. So‘ng shuning o‘zi oldinga sitlanish bilan bajariladi.

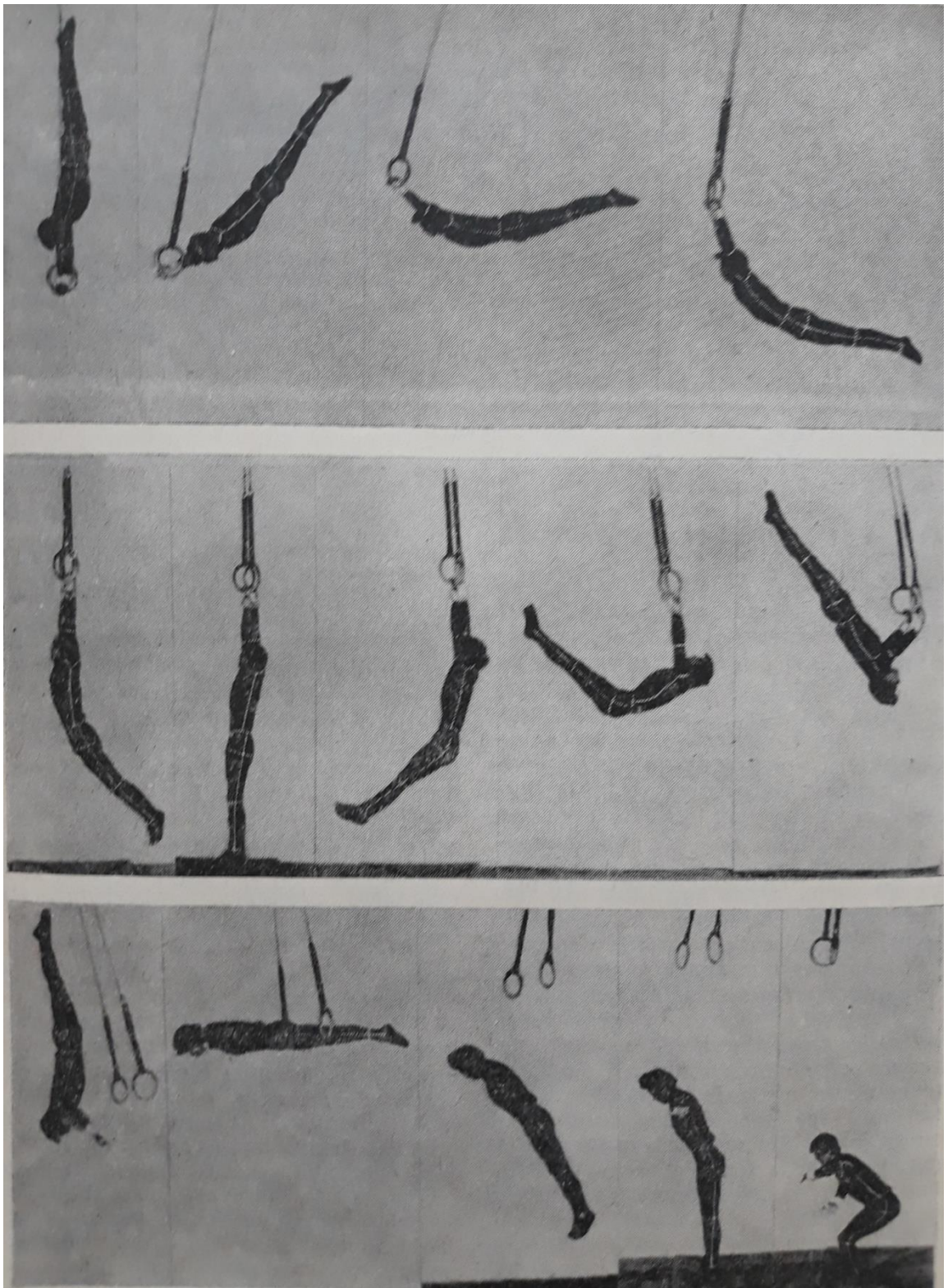
2. Past halqalarda turishdan oldinga katta bo‘lmagan harakatlanish bilan (straxovakada) oyoqlarni ochib kurbetli sakrab tushish.

3. Yordam bilan butun sakrab tushish.

4. Sakrab tushishlarni mustaqil bajarish.

***Kerilib orqaga salto*** (64-rasm). Kichik razryadlarda toza ko‘rinishda uchraydi. Orqaga salto sakrab tushish guruhleri uchun baland uchish bilan orqaga salto va qo‘llar yuqorida yoki biroz yon tomonda to‘g‘ri tana bilan aylanib sakrab tushishlar maxsus hisoblanadi.

Siltanishdan keyin pastki vertikalga biroz yetmasdan, gimnastikachi tos-son va yelka bo‘g‘imlaridan bukilib, oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga kuchli uloqtirishni bajaradi. Oyoq uchlari tayanch gorizontaliga yaqinlashgan paytda ketish fazasi boshlanadi. Oyoqlar harakatini to‘xtatib, gimnastikachi tos-son bo‘g‘imlaridan yoziladi va to‘g‘rilanib, boshini ko‘taradi. Bir vaqtning o‘zida u qo‘llar bilan halqalarni bosib kuchli “portlashni” bajaradi. Qo‘llar biroz tirsaklardan bukiladi, halqalar esa yon tomonga ajraladi, ikkala harakat ham uchish balandligini ko‘paytirishga qaratilgan: bundan tashqari halqalarni ajratish (yozish) gimnastikachini troslarga tegib ketishdan saqlaydi.



**64-rasm**

Ketish fazasida harakatlarni asosiy vazifasi – tanani to‘g‘rilash asosida ko‘krakda harakatdan keskin o‘zib ketmasdan to‘zni halqalar darajasidan yuqoriga olib chiqish. Qo‘llar bilan sapchishni yakunlab, gimnastikachi to‘liq to‘g‘rilanadi



va halqalardan itarilib tayanchni qo'yib yuboradi. Parvozda gimnastikachi orqaga aylanib, qo'llarini yuqoriga-yon tomonga ko'taradi va ko'krakda yengil kerilishni qayd etadi. Qo'nishdan oldin u tos-son bo'g'imlaridan biroz bukilib bukchayadi. Mukammal ijroda gimnastikachi to'g'ri halqalar ostiga qo'nadi. Qo'nishning eng qulay zonasi to'shama yuzasidan  $\pm 0,3$  m,  $\pm 0,3-0,5$  m.ga ruxsat berilgan. Uchish vaqti 1 soniya. Bunday tavsiflar halqalardan sakrab tushishlarning barchasi uchun xos hisoblanadi.

Ta'riflanganlardan tashqari amaliyotda baland raznojkani eslatuvchi texnika bilan "tortuvchi" salto ham uchrab turadi. Bu ikki shakl bir-birini o'rnini to'ldira olmaydi. Birinchi variant – asosiy. U parvozda aylanishda yuqori tezlik va vaqt bo'yicha juda katta tayanchsiz fazani ta'minlaydi, biroq yaxshi tezkor-kuch tayyorgarligini talab qiladi. Ko'rsatib o'tilgan sifatlari yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa yoki talab qilingan harakat balandligi erishish qiyin (dastlabki siltani juda kichik va hokazo) bo'lsa ikkinchi variant qo'llaniladi.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Maksimal amplitudada oldinga uloqtiruvchi siltanish bilan osilishda texnik jihatdan mukammal tebranish.

2. Turish orqali orqaga to'ntarilish bilan sakrab tushish (iloji boricha).

3. Batutda qo'llar yuqorida to'g'ri tana bilan orqaga salto (parvozda gorizontali harakatlanishlarsiz).

4. Shuning o'zi, faqat orqadan ketish bilan (iloji boricha).

*Asosiy mashqlar.* 1. Oldinga siltanishda ketish fazasini qayta ishlab chiqish.

2. Parvozda balandlikni asta-sekin ko'paytirish va tanani to'g'rilash bilan kerilib orqaga salto sakrab tushish (straxovka bilan va mustaqil porolonli o'raga).

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

*Aylanish yetarli emas.*

Gimnastikachi qo'llarini oldinga aylantirib kuchli keriladi; qo'nish oldidan u kuchli bukiladi va oldinga qulaydi. Boshqa vaziyatda **bo'yga** qo'nish uchun u parvozda g'ujanaklanishga majbur.

1. Uloqtirish yetarli darajada kuchli emas va erta. Oldinga siltanishning maksimal amplitudasiga erishish uchun D-1 mashqni takrorlash.

2. Ketish fazasida kuchli kerilish bilan ko'krakda harakatdan keskin o'zib ketish. Ko'rsatib o'tilgan xatolarni yo'qotishga harakat qilib, A-1 mashqni takrorlash.

*Ortiqcha aylanish.*

3. Uloqtirish yuqoriga emas ko'proq o'zi orqali bajariladi. Gimnastikachi ketish fazasidan qo'llar bilan kuchli buzilib va boshni orqaga irg'itib, juda sust to'g'rilanadi. Ketish fazasining o'zi kech bajariladi. Oldinga uloqtirishga urg'u berish bilan A-1 mashqni qayta ishlab chiqish.

4. Gimnastikachi parvozda qo'llarini pastga tushirib, ortiqcha kuchli keriladi. D-3 va D-4 mashqlarini takrorlash.

*Uchish balandligi past.*

5. Uloqtirish va ketish fazalaridagi harakatlar noaniq va kuchsiz. D-1, 2, A-1 mashqlarni takrorlash.

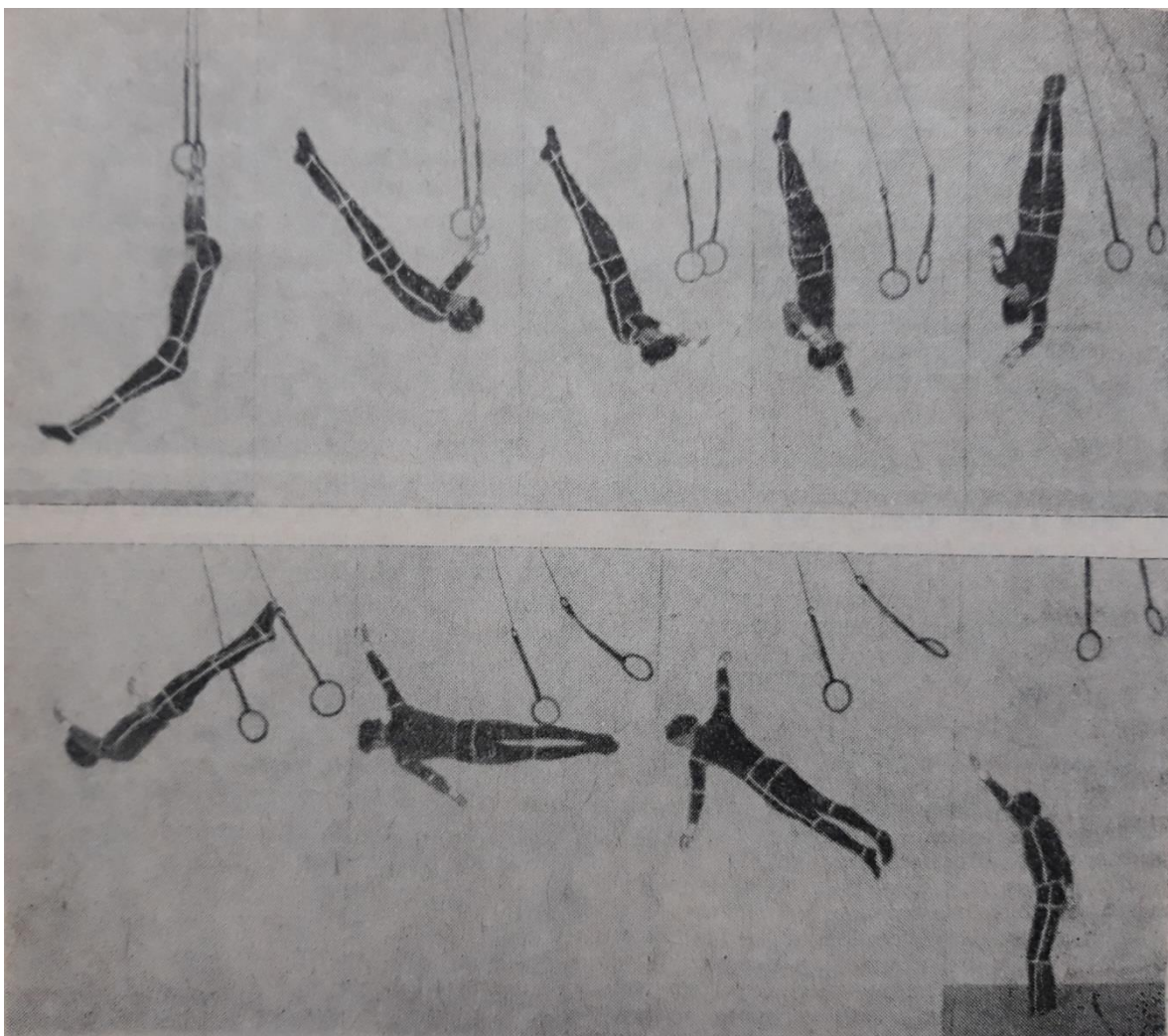
6. Q-1 holatiga o'xshash sabablar (erta uloqtirish). D-1 mashqiga qaytish.

***Bukilib va yozilib orqaga salto.*** Ketishda oldinga ko'krak bilan o'zib ketuvchi sapchish bilan oldingi sakrab tushish kabi bajariladi. Gimnastikachi parvozda qo'llarini yon tomondan pastga tushirib, taxminan to'g'ri burchakkacha bukiladi. Qo'llar bilan oyoqlarga tegib, u yengil kerilishgacha yoziladi va boshini ko'tarib, qo'llarini yon tomondan oldinga-yuqoriga ko'taradi.

Kerilib salto kabi sakrab tushish ikki usulda bajarilishi mumkin: erta ketish bilan hamda odatdagi "portlovchi" salto kabi, biroq ketish fazasida katta va kuchli yozilish bilan, parvozda kamaytiruvchi buralish bilan; ikkinchi turi – baland raznojka turi bo'yicha.

***360° ga burilish bilan kerilib orqaga salto (piruet).*** Ketish ko'krakni sezilarli oldinga harakati bilan bajariladi. Piruet parvozda harakatlar tayanchdan belgilangan harakatlar hisobiga bajarilishi mumkin. Oxirgi holatda ketish fazasida tanani to'g'rilanishi katta yoki kichik darajada sezilarli bo'lgan (burilish texnikasi

va uning quvvatidan kelib chiqib) burilish tomonga vintsimon buralish bilan uyg'unlashadi.



**65-rasm**

Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, sub'ektiv jihatdan gimnastikachi bunga intilishi kerak emas. Tayanchda buralish me'yorda tayanch bilan aloqa uzilganidan keyin darhol "vintga buralish" istagi bilan chaqirilgan anglanmagan harakat hisoblanadi. Bunda piruet yo'nalishi tomondagi qo'l birmuncha tayanchda ushlanib qoladi (biroq sub'ektiv jihatdan gimnastikachilar buni sezmasliklari kerak). Qo'llarni turli vaqtda tushirilishi sezilmaydi, biroq sakrab tushish kinogrammasini tahlilida buni ko'rish mumkin.

Tayanchsiz piruetlarda ko'pincha qo'llar bir vaqtda halqadan tushiriladi (65-rasm). Agar piruet chapga bajarilsa, unda halqadan uzilgan chap qo'l tirsakdan

bukilib aylana bo‘ylab, chap yelkani ochib pastga-chapga yo‘nalishda tushadi, o‘ng qo‘l esa biroz tirsakdan bukilib bosh ustida ko‘tarilgan holatda qoladi. Piruetni yakunlab, gimnastikachi biroz bukchayadi va qo‘llarini yon tomonga chiqaradi.

Piruet parvozda ikkala qo‘llarni choklar bo‘yicha tushirish bilan bajariladi (tez, biroq navbatma-navbat). Bunday holatda ko‘krakda oldinga katta harakat bilan halqalardan ketish lozim.

### **O‘rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Uncha katta bo‘lmagan osilish bilan halqalardan kerilib salto.

2. Batutda tayanchsiz piruet bilan orqaga salto (tanani parvozda gorizontal harakatlanishsiz).

3. Shuning o‘zi, faqat orqada ketish bilan (iloji boricha).

*Asosiy mashqlar.* 1. Porolonli o‘raga orqalab qo‘nish bilan parvoz boshlanishida chap qo‘lni tushirish bilan kerilib orqaga salto (agar piruet o‘rganilayotgan bo‘lsa chapga).

2. Shuning o‘zi, oyoqlarga qo‘shib piruet bilan.

3. Uchish balandligini asta-sekin ko‘paytirish va piruetni tezda yakunlab piruet bilan kerilib orqaga salto.

4. Shuning o‘zi, oddiy matlarga sakrab, qo‘nishni qayta ishlab chiqish bilan.

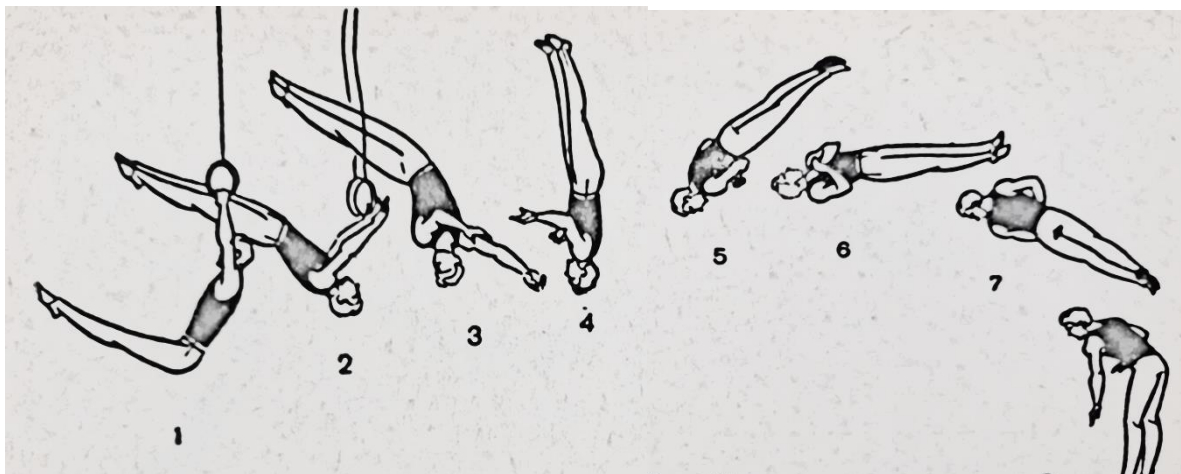
*O‘rgatishda qiyinchiliklar.*

*Piruet parvozda bajarilmaydi yoki juda sekin bajariladi.*

Gimnastikachi tayanchsiz piruet texnikasini o‘zlashtirmagan. D-2 va D-3, so‘ng A-1 va A-2 mashqlarini takrorlash.

**720° ga burilish bilan orqaga salto (ikkitalik piruet)** (66-rasm). Parvozda chap qo‘lni tushirib, gimnastikachi o‘ng qo‘l bilan aylana bo‘ylab chap yelkaga o‘tuvchi harakatni amalga oshiradi, so‘ng tirsaklar bilan konussimon harakatlarni amalga oshirib, panjalarni ko‘krak darajasida qayd qiladi. To‘g‘ri holatga yaqinlashib, gimnastikachi tos bilan o‘ngga aylanadi (“xula-xup” turdagi harakat).

Shuni tavsifliki, sub'ektiv jihatdan gimnastikachilar bu harakatni sezmaydilar, biroq ular doim mavjud.



*66-rasm*

Yaxshi ijroda tana gorizontaldan kamida  $45^\circ$  burchak ostida joylashganda  $720^\circ$  ga to'liq burilish yakunlanadi. Sakrab tushishlarni kuzatib shuni ko'rish mumkinki, uchishda uzunasi o'q o'ngga egiladi, keyin esa to'g'rilanadi. Bu muqarrar hodisa; tanani tayanchda buralishi qanchalik faol bo'lsa u shunchalik kuchli ifodalanadi.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Parvozda yengil osilish bilan  $360^\circ$  ga burilish bilan kerilib orqaga salto.

2. Bitta halqada osilishda tezkor ikkitalik piruet (keyinchalik holatni qayd qilish bilan oyoqlarda aylanish hisobiga).

3. Batutda ikkitalik piruet (batutga kelish bilan).

*Asosiy mashqlar.* 1. D-1 mashqida piruetni tezda yakunlashni qayta ishlab chiqish (porolonli o'rada).

2. Parvozda o'ng qo'l harakatlarini qayta ishlab chiqish (porolonli o'raga qo'nish bilan).

3. Avval salto bo'yicha yengil oxirigacha buralmasdan (porolonli o'raga), so'ng bo'yga qo'nish bilan  $720^\circ$  ga burilish bilan salto.

4. Oddiy matlarga sakrab tushishlarni mustaqil bajarish.

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

*Belda ortiqcha buralish.*

1. Gimnastikachi ketishdan ko'krakda oldinga-yuqoriga yetarlicha ishlamaydi. D-1, A-1 va A-3 mashqlarni takrorlash.

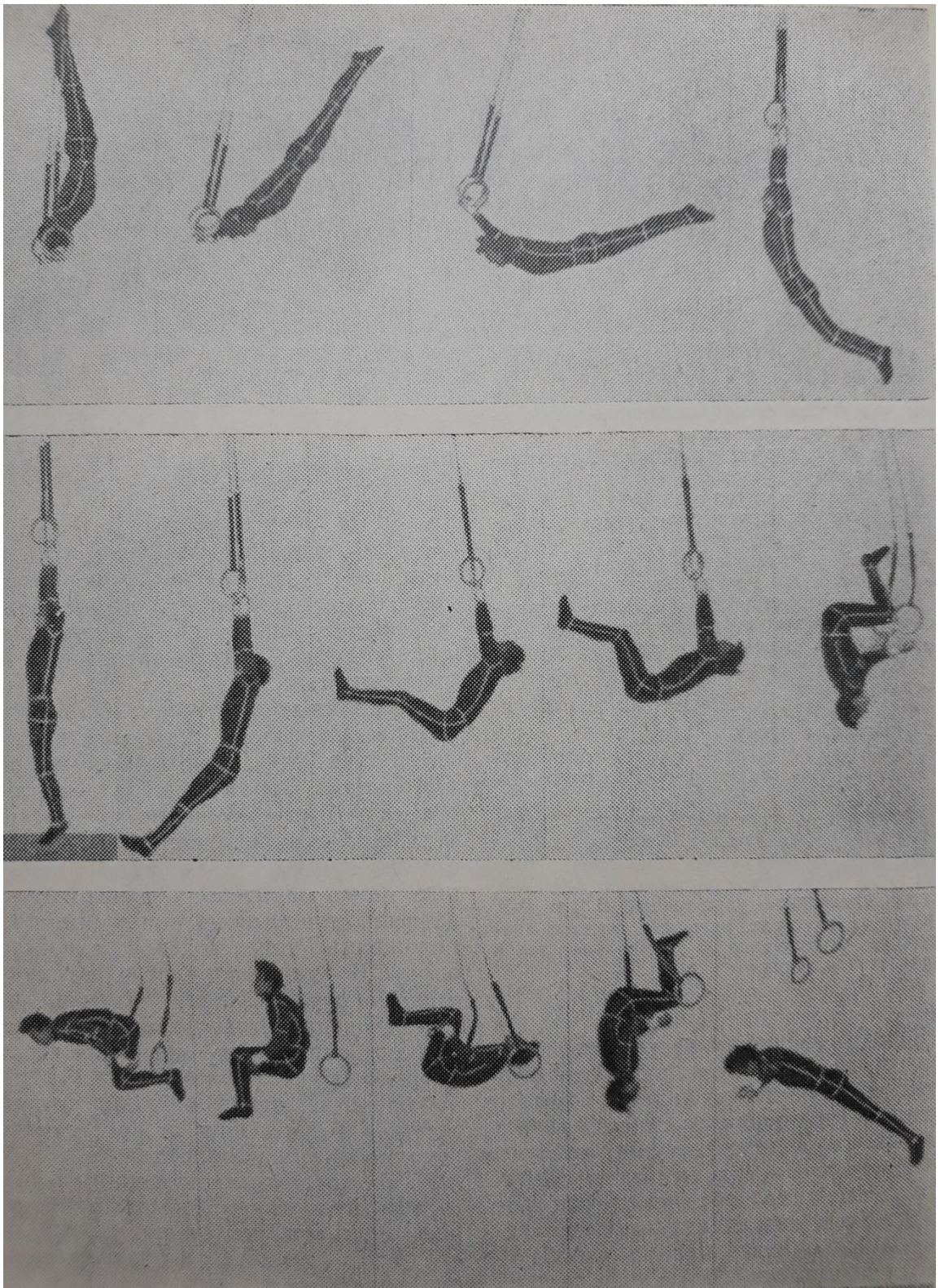
*Burilishni sekin bajarish*

2. Gimnastikachi qo'llar bilan ishlash va "xula-xup" turdagi konussimon harakatlar texnikasini o'zlashtirmagan. D-2, D-3 mashqlarni takrorlash, so'ng A-1 va A-2 mashqlarni bajarish. Agar bu yordam bermasa tayanchdan ketish paytida piruet tomonga tezkor vintsimon buralishni qiritish.

***360° ga bukilib va yozilib salto.*** Parvozda bukilishdan keyin yozilishni boshlab, gimnastikachi o'ng qo'lini yuqoriga ko'taradi, chap qo'lni tirsakdan bukib, ko'krakda qayd qiladi. Shu holatdan u quyidagi sxema bo'yicha harakatlar siklini amalga oshiradi: yozilish – chapga egilish – kerilish – o'ngga egilish – bukilish.

Piruet ham to'liq to'g'rilanishgacha parvozda yozilishdan keyin bajarilishi mumkin (bunda qo'llar pastga-yon tomonga tushgan bo'ladi). Parvozdagi harakatlar esa yuqorida bayon etiganlarga o'xshaydi. Sakrab tushish 720° ga burilish bilan ham bajarilishi mumkin.

***G'ujanakda orqaga ikkitalik salto*** (67-rasm). Oyoqlar bilan kuchli uloqtirish o'rtasida (erta emas) gimnastikachi g'ujanaklanishni boshlaydi. Ketish fazasida tanani to'g'rilanishi bu yerda yo'q, yuqorida ta'riflangan sakrab tushishlar uchun zarur bo'lgan ko'krak bilan sapchishsimon o'zib ketishlarga bu yerda yo'l qo'yilmaydi: u tananing aylanishini keskin to'xtatib qo'yishi mumkin.



*67-rasm*

Tayanch gorizontol darajasiga yaqinlashib, gimnastikachi halqalarni qo'llari bilan pastga bosib, tizzalarini halqalarga yaqinlashtiradi. Ketish fazasida asosiy vazifa – to'sni egri traektoriya bo'yicha kamayuvchi radiusda harakatlantirib, uni

halqalarning yuqori cheti darajasiga tezda olib chiqish. Halqalardan oʻzga sapchish bilan gimnastikachi bosh pastda holatida tayanchni qoʻyib yuboradi. U parvozda belni dumaloqlab, toʻliq gʻujanaklanadi. Gʻujanak sonlarni pastdan oyoq boldirlarini yuqoridan ushlab bilan qayd qilinishi mumkin. Birinchi variant parvozda gʻujanakni yozilib ketishiga yoʻl qoʻymaslik jihatdan ancha ishonchli. Ikkinchi variantdagi gʻujanak esa ancha zich.

Yaxshi ijroda birinchi salto parvozda, ikkinchisi esa – taxminan halqalar darajasida yakunlanadi. Shundan keyin gimnastikachi toʻgʻrilanadi va qoʻnadi. Erta toʻgʻrilanish va boʻyga qoʻnish bilan zich boʻlmagan gʻujanakda ikkitalik salto shu toifadagi ancha murakkab sakrab tushishlarning barchasi uchun dastlabki baza hisoblanadi.

### **Oʻrgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Qoʻllar yuqorida, belda buralib toʻgʻri tana bilan baland salto (porolonli oʻraga).

2. Qoʻllar yuqorida, belda buralib, parvozda erta tez va toʻliq yozilish bilan gʻujanakda salto (porolonli oʻraga).

3. Parvozda gorizontaal harakatlanishsiz toʻliq toʻgʻrilanish bilan toʻliq gʻujanakda ikkitalik salto (batutda).

*Asosiy mashqlar.* 1. Oldinga siltanib, halqalarni yuqori cheti darajasiga tosni chiqarish va halqalarni qoʻllarda bosish bilan uloqtirishda gʻujanaklanishni ishlab chiqish.

2. Gʻujanakda orqaga aylanib sakrab tushish – gʻujanakda salto (porolonli oʻraga).

3. Parvozda aylanish tezligini asta-sekin oshirish bilan va ancha erta toʻgʻrilanish bilan ikkitalik salto (porolonli oʻraga).

4. Shuning oʻzi, oddiy matlarga qoʻnish bilan (bogʻlamlarda va kombinatsiyalarda).

*Oʻrgatishda qiyinchiliklar.*

*Kuchsiz aylanish.*



1. Tayanchda erta sekin g'ujanaklanish bilan yetarli darajada kuchli bo'lmagan uloqtirish; ketish fazasida qo'llarda kuchsiz bosish; ketish fazasida ko'krakda oldinga sapchish bilan tanani keskin to'g'rilanishi. D-1, D-2, A-1 mashqlarni takrorlash.

2. Parvozda zich bo'lmagan g'ujanak, tanani erta to'g'rilanishi. D-3 mashqni takrorlash.

#### Ortiqcha aylanish.

3. Uloqtirish orqaga bajariladi (o'zi orqali). Ketishda tez va zich g'ujanak. Uloqtirishni ko'proq oldinga yo'naltirib, D-1 mashqni takrorlash.

#### Uchish balandligi pastligi.

4. Q-1 bilan o'xshash holat. D-1 mashqni takrorlash.

**Bukilib orqaga ikkitalik salto.** Ketish fazasida yuqoriga kuchli uloqtirishdan keyin gimnastikachi g'ujanakda ikkitalik saltodagi kabi qo'llarda ishlab, tos-son bo'g'imlaridan bukilib davom ettiradi. Gimnastikachi bosh pastda holatida tayanchni qo'yib yuboradi. Bu paytda tana yelka va tos-son bo'g'imlarida bukilgan, oyoqlar to'g'rilangan, oyoq uchlari tortilgan holatda bo'ladi.

Gimnastikachi parvozda bukilib ko'paytirib, sonlarni pastdan ushlaydi va to'g'ri burchakka yaqin holatni qayd etib, ikkitalik saltoni bajaradi. Sakrab tushish yaxshi bajarilganda ikkinchi salto halqalar darajasida yakunlanadi.

#### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Porolonli o'raga belda buralish bilan va parvozda to'liq to'g'rilanish bilan yarim g'ujanakda baland ikkitalik salto.

2. Batutda bukilib ikkitalik salto (**oyoqlardan** ketish, so'ng beldan).

*Asosiy mashqlar.* 1. Maksimalga yaqin amplitudada oldinga siltanishlarda ketish fazasida to'g'ri harakatlarni qayta ishlab chiqish.

2. To'g'ri burchakka yaqin holatda parvozda buralishni kuchaytirish va qo'nish oldidan to'g'rilanish bilan porolonli o'raga bukilib ikkitalik salto.

3. Shuning o'zi, porolonli matlarga bog'lamlarda va kombinatsiyalarda **bo'yga** qo'nish bilan.

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

*Gimnastikachi matga oyoqlari bilan oldinga egilish holatida keladi.*

1. Parvozda yetarli bo'lmagan balandlik va buralish oqibati, gimnastikachi qo'nish oldidan to'g'rilanishga ulgurmaydi. D-1 mashqiga qaytish. A-1 va A-2 mashqlarini takrorlash.

2. Gimnastikachi parvozda yetarli darajada bukilmaydi. D-2 mashqini qayta ishlab chiqish.

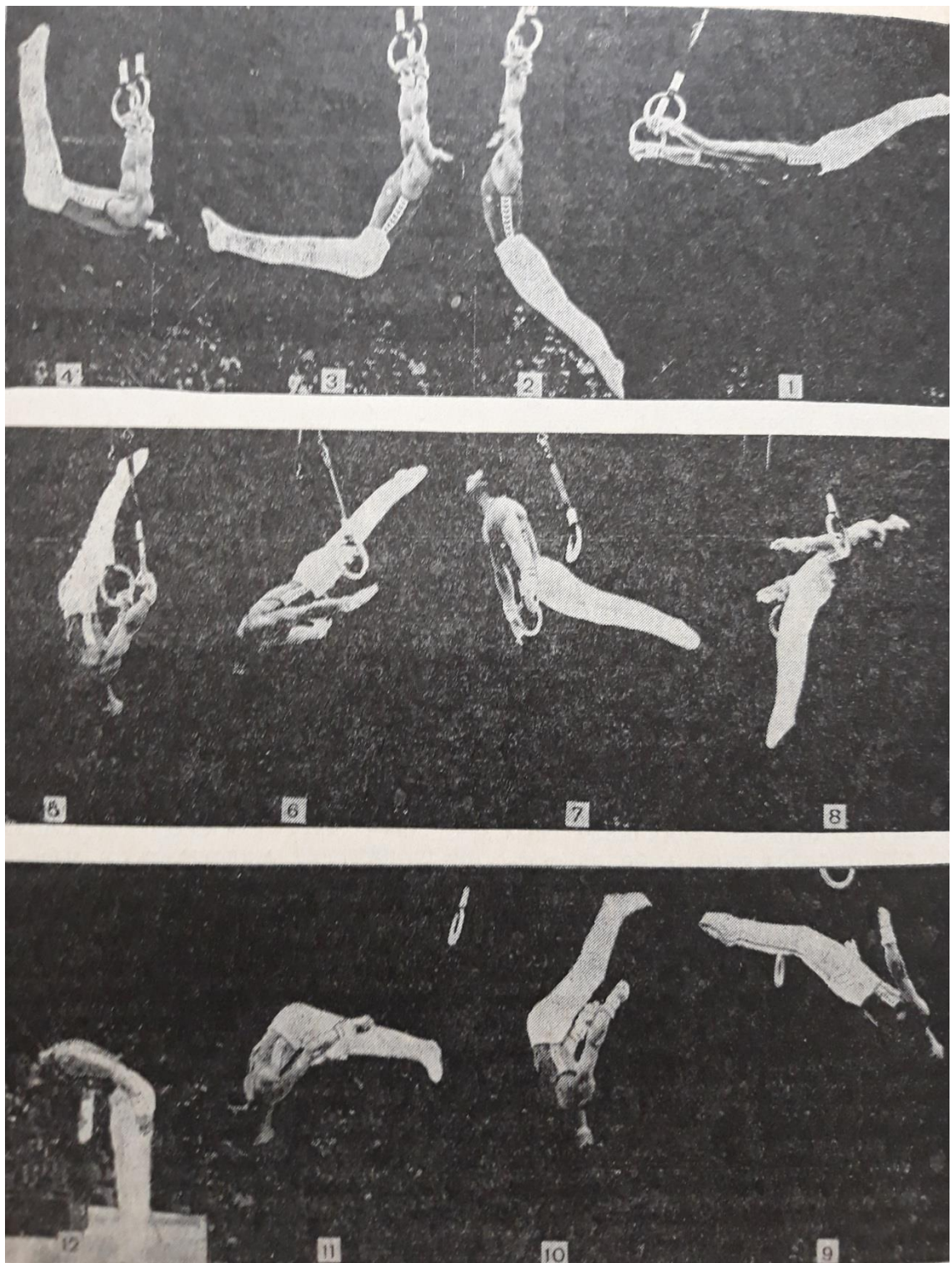
3. Sakrab tushishlarni bog'lamlarda, so'ng kombinatsiyalarda oddiy matlarga mustaqil bajarish.

*Oxirigacha buralmaslik, oldinga qulash bilan qo'nish.*

4. Parvozda tayanchdan ko'krakda oldinga sapchishga asoslangan sekin dastlabki aylanish natijasida gimnastikachi uchish oxirida to'g'rilanishga ulgurmaydi va yarim g'ujanakda qo'nadi. D-1 mashqqa qaytish.

5. Gimnastikachi haddan ortiq "blanshni" cho'zadi yoki juda kech va yetarlicha tez g'ujanaklanmaydi. Erta g'ujanaklanib D-2 mashqni bajarish. A-1 mashqni takrorlash.

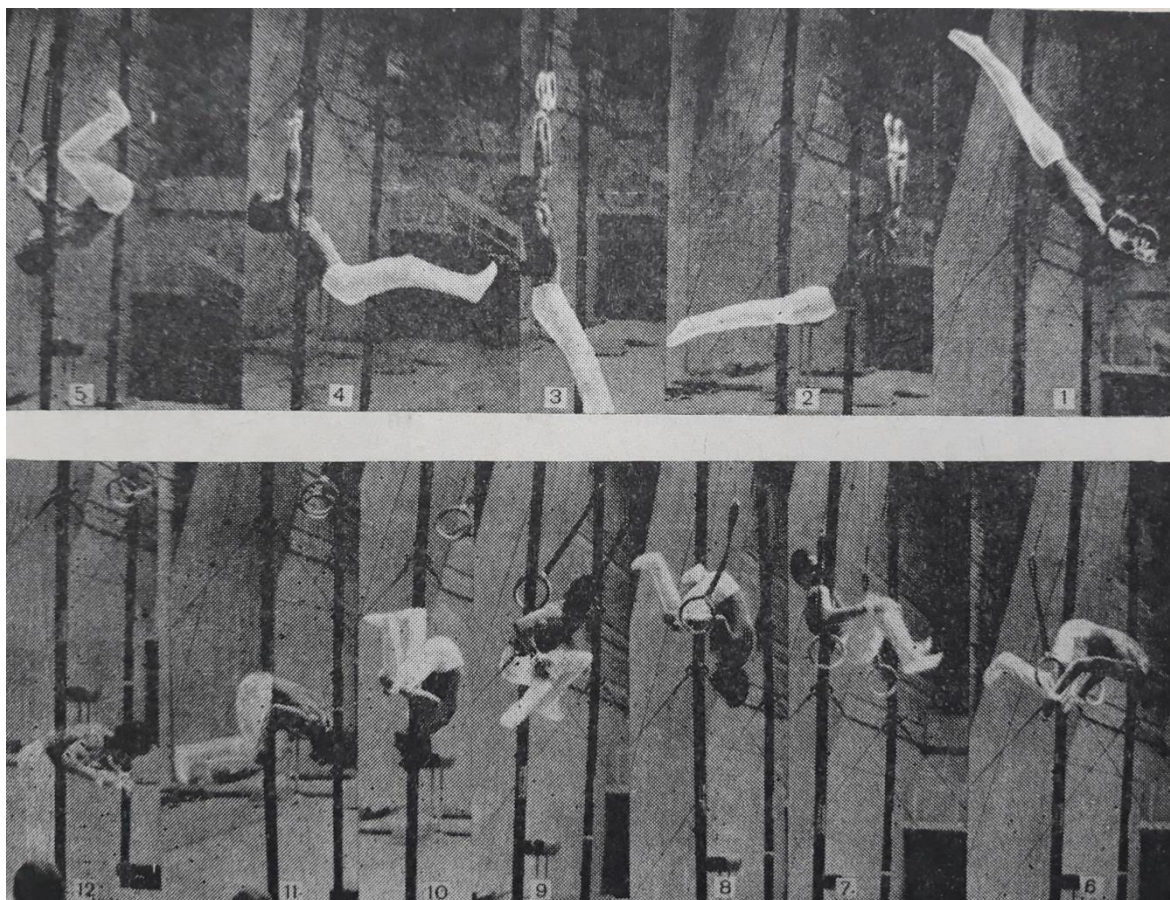
***Kerilib ikkitalik salto*** (68-rasm). Ikkinchi saltoda bukilish zichligini asta-sekin kamaytirish bilan (yoki yarim g'ujanakda) oldingi sakrab tushish kabi bajariladi. Bu sakrab tushishda uloqtirish yana ham kuchli bajariladi. Qo'llar halqalardan uzilgandan keyin darhol pastga tushadi, "blanshda" kerilish ancha kuchli ifodalanadi. Sakrab tushish birinchi va (yoki) ikkinchi saltoda 180, 360° va hokazo burilishlar bilan bajarilishi mumkin.



*68-rasm*

*G'ujanakda orqaga uchtalik salto* (69-rasm). Sakrab tushishni maksimal baland dastlabki holatdan va oldingi elementda rivojlangan maksimal tezlik bilan

bajarish maqsadga muvofiq. Uning bajarilish texnikasi g'ujanakda ikkitalik saltoga o'xshaydi, faqat barcha harakatlar yana ham kuchli va tez bajariladi.



**69-rasm**

Juda kuchli va ancha kech uloqtirishda g'ujanaklanishni ancha kech boshlash va ikkitalik saltoga qaraganda uni keskinroq bajarish kerak. **Ketish**da qo'llar bilan "portlash" yana ham kuchli ifodalanadi. Gimnastikachi tayanchni ancha baland holatda qo'yib yuboradi (tos halqalar ustida). Tayanch bilan aloqa uzilgandan keyin (erta emas) gimnastikachi darhol tezda va zich g'ujanaklanishi kerak. Qo'llar bilan sonlardan (pastdan) yoki boldirdan (yuqoridan) ushlab, gimnastikachi zich g'ujanak holatni qayd qiladi va orqaga uchta aylanishni bajaradi. Uchinchi saltoni yakunlab, u ko'krak sohasida ifodalangan bukchayish bilan yengil egilish holatigacha tanasini keskin to'g'rilaydi va qo'llarini oldinga-yon tomonga chiqaradi.

Ikkitalik saltodagi kabi sonlar ostida g'ujanaklanish parvozda mumkin bo'lgan "buzilish" jihatdan ancha ishonchli, boldirlardan ushlab esa ancha tez va

zich g'ujanaklanish imkoniyatini beradi. Agar parvozda dastlabki aylanish tezligi juda yuqori bo'lsa, birinchi usul, agar aylanish tezligi kuchli bo'lmasa, demak ikkinchi usulni qo'llash maqsadga muvofiq.

Gimnastikachilarga ko'pincha birinchi ikkita saltoni yarim g'ujunakda, uchinchi boshlanishi bilan keskin g'ujanaklanishni tavsiya qilinadi. Aynan shunday harakat tufayli aylanishning maksimal tezligi ta'minlanadi. Biroq bunday fikrlash xato hisoblanib, barcha sharoitlarda tayanch bilan aloqa uzilishi bilan darhol zich g'ujanaklanish aylanishning maksimal tezligini tezroq rivojlantirishga imkon beradi, demak uchta salto ham erta ijro etiladi. Uchish boshlanishida erta va zich g'ujanakka ko'rsatma odatda tayanchdayoq uloqtirishda erta g'ujanaklanishga olib keladi. Aynan uloqtirish quvvati bu paytda pasayadi, ketish vaqtidagi g'ujanaklanish tezligi esa kamayadi. Bularning barchasi parvozda dastlabki aylanish tezligini pasaytiradi yoki tayanchdan belgilangan kinetik moment (aylanish impulsi) kattaligini kamaytiradi.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Parvozda to'g'rilangandan keyin belga buralish bilan yarim g'ujanakda orqaga ikkitalik salto.

2. **Bo'yga** qo'nish bilan parvozda erta va to'liq to'g'rilanib (halqalar ustida) juda zich g'ujanakda orqaga ikkitalik salto.

3. Batut bilan bir darajada porolonli o'rada yotgan matga **bo'yga** qo'nish bilan batutda g'ujanakda orqaga uchta salto.

*Asosiy mashqlar.* 1. Porolonli o'raga zich g'ujanakda uchta salto. Vazifa – qo'llar tayanchdan uzilgandan keyin, unda xatolarga yo'l qo'ymasdan tezda g'ujanaklanish.

2. Shuning o'zi, **bo'yga** qo'nishni qayta ishlab chiqish bilan.

3. Shuning o'zi, oddiy matga, avval alohida, so'ng bog'lamlarda va kombinatsiyalarda.

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

*Uchish balandligi past, saltoda oxirigacha buralmaslik.*

1. Gimnastikachi tayanchda erta g'ujanaklanishni boshlaydi. D-1 mashqni takrorlash.

2. Gimnastikachi parvozda zich g'ujanaklanmaydi. D-2 va D-3 mashqlarni takrorlash, so'ng A-1 va A-2 mashqlarga qaytish.

*Gimnastikachi sakrab tushishni bajarishdan qo'rqadi.*

3. Bu qiyinchilik boshqa sakrab tushishlarda ham tez-tez uchraydigan holat, biroq u uchtalik salto uchun xos hisoblanadi. Yo-1 va Yo-2 mashqlarini qo'llash.

*Yordamchi mashqlar.* 1. Osma belbog' yordamida porolonli o'raga uchtalik salto.

2. Yordam bilan ikkitalik, so'ng uchtalik salto.

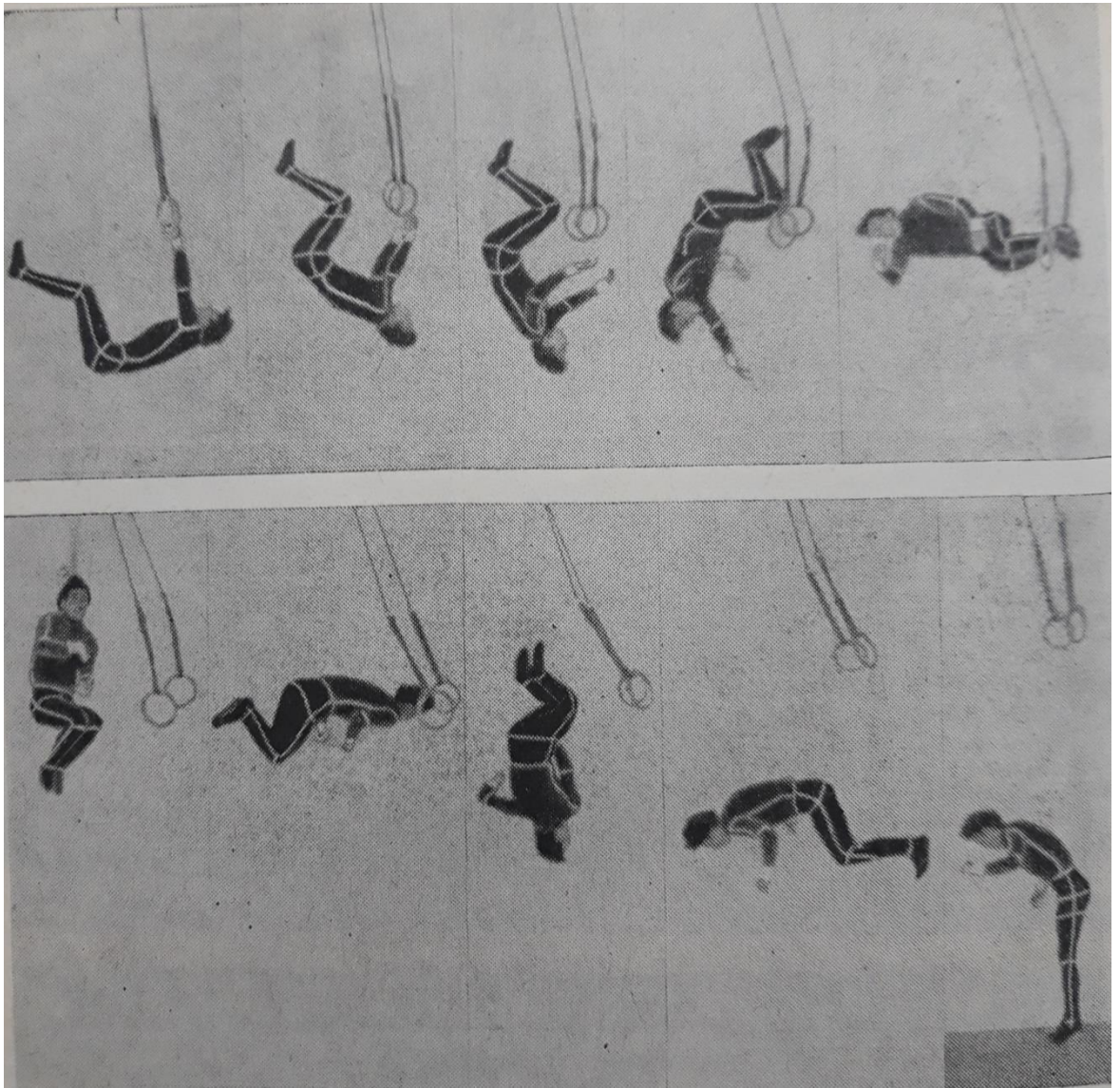
*Mashqlarni rivojlantirish.*

1. Piruet bilan uchtalik salto. Piruet barcha uchta saltoda erkin migratsiya qilishi mumkin.

2. To'rtinchi salto imkoniyatidan foydalanish.

***360° ga burilish bilan yarim g'ujanakda ikkitalik salto ("sukaxara" yoki "oy" salto).*** Yarim g'ujanakda ikkitalik salto asosida bajariladi. Burilish tayanchda ham, parvozda ham boshlanishi mumkin. Birinchi variant uncha tomoshabop emas. Bunday holatda piruet tayanch bilan aloqa uzilgan paytda boshlanadi. Bunda tana ancha to'g'ri holatda bo'ladi.

Ikkinchi holatda (70-rasm) gimnastikachi ikkitalik saltodagi kabi biroz kamroq zich g'ujanakda tayanchdan ketadi. Parvozda burilish kechroq boshlanadi. Burilishni boshlab, gimnastikachi ikkala holatda ham chapga egilib, chap qo'lni darhol pastga tushiradi, so'ng o'ngga "xula-xup" tarzda tos bilan konussimon harakatlar siklini bajaradi. Burilish boshlanish vaqti va belgilangan harakatlar jadalligidan kelib chiqib, kech yoki erta boshlanishi va yakunlanishi mumkin. Burilish birinchi saltoni ikkinchi yarimida boshlanib, ikkinchining birinchi yarimida yakunlanishi juda yaxshi variant hisoblanadi. Ikkinchi saltoni yakunlab, gimnastikachi biroz bukchayib, tanani yengil egilgan holatgacha to'g'rilydi va qo'llarini oldiga chiqarib, halqalar ostiga **bo'yga** qo'nadi.



*70-rasm*

Burilishni bajarish jarayonida oyoqlar holatini nazorat qilib borish juda muhim. Tizzalardan bukilgan oyoqlar juft holda ushlanishi kerak. Ularni ochish harakatdan olinadigan taassurotni yomonlashtiradi.

#### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. **Bo'yga** qo'nish bilan yarim g'ujanakda baland ikkitalik salto.

2. Bitta halqada yarim g'ujanak holatida osilib "piruetli" aylanishlar.

3. Burilish tomondagi qo'l harakatlarini ongli ishlab chiqish bilan 360° ga burilib yarim g'ujanakda salto.

4. Porolonli o'rada yotgan matga **bo'yga** qo'nish bilan batutda "Sukaxara".

*Asosiy mashqlar.* 1. Parvozda umurtqa pog‘onasini avvaldan to‘g‘rilamasdan chap qo‘lni pastga tushirib va chapga egilish bilan yarim g‘ujanakda ikkitalik salto (porolonli o‘raga).

2. Shuning o‘zi, qo‘llarni keyinchalik ko‘krakda qayd etish va tosni o‘ngga konussimon harakati bilan.

3. Parvozda tizzalarni ochmasdan **bo‘yga** qo‘nishni qayta ishlab chiqish bilan “Sukaxara” (porolonli o‘raga).

4. Shuning o‘zi, oddiy matlarga, dastlab alohida, so‘ng bog‘lamda va kombinatsiyalarda.

*O‘rgatishda qiyinchiliklar.*

*Salto bo‘yicha ham, piruet bo‘yicha ham aylanishni keskin sekinlashishi.*

1. Gimnastikachi parvozda burilishni boshlab, bukilgan oyoqlarni keng uloqtirib, gavnani keskin to‘g‘rilaydi, so‘ng tana qismlari bilan tartibsiz harakatlarni amalga oshiradi. Odatda bu gimnastikachi qo‘llar va tos bilan aniq nazoratlanuvchi harakatlarni bajarish o‘rniga snaryadga kelib nima qilib bo‘lsa ham sakrab tushishni, darhol yaxlit bajarishni xohlaydigan vaziyatlarda sodir bo‘ladi. D-2 va D-3 mashqlarini, so‘ng A-1 va A-2 mashqlarni takrorlash.

2. Tayanchda uloqtirish quvvatini oshirish.

*Mashqlarni rivojlantirish.*

1. 720° va 1080° ga burilish bilan yarim g‘ujanakda ikkitalik salto (bukilib “sukaxara” va vint bilan bukilib “sukaxara”).

3. Yarim piruet – g‘ujanakda oldinga ikkitalik salto – yarim piruet (kelish oldidan orqaga burilish bilan ikkitalik “tvist”).

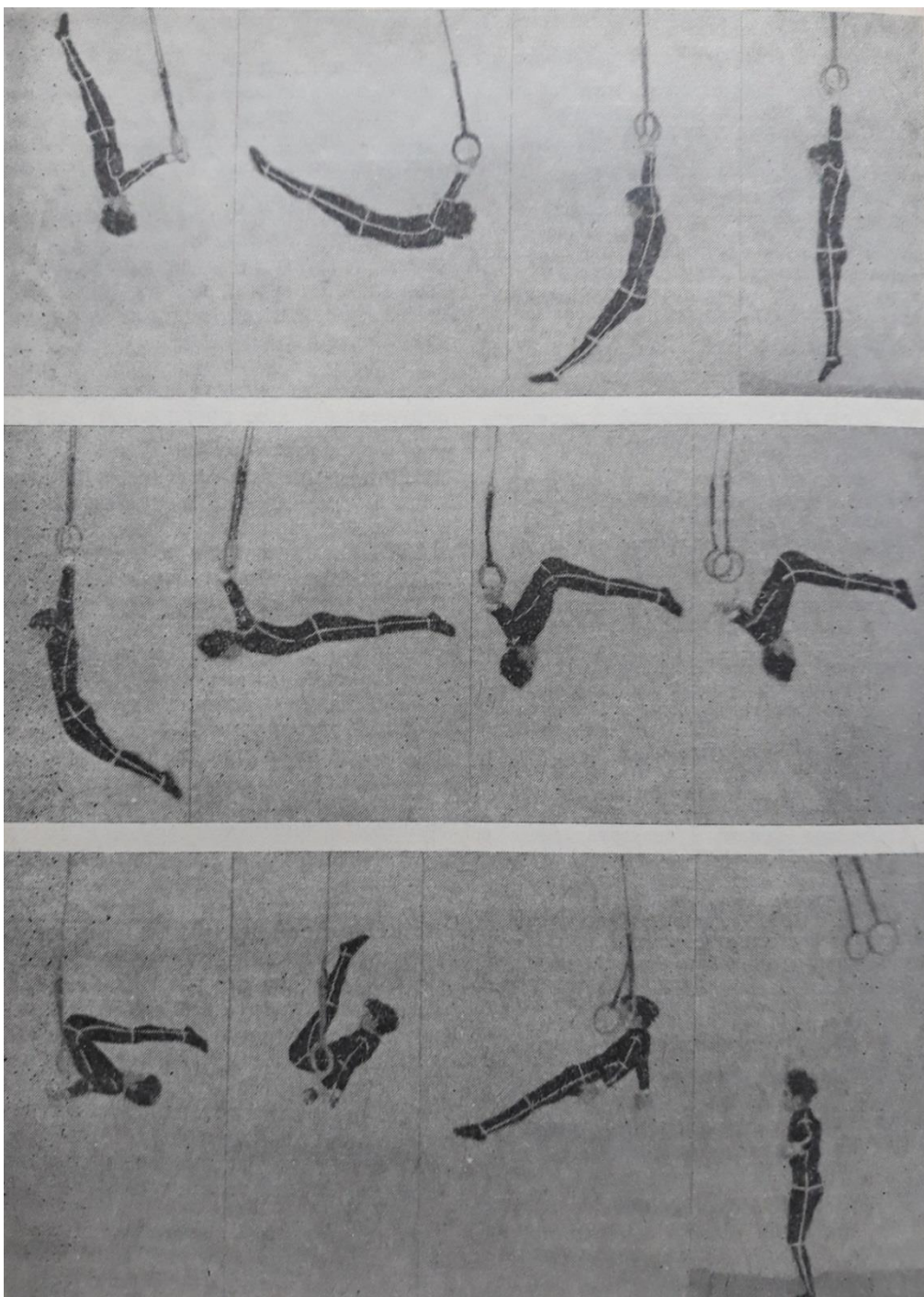
### **3.4.2. Orqaga siltanish bilan sakrab tushish.**

*Oldinga salto sakrab tushishlar.* Oldinga salto sakrab tushishlarning hamma turlari yuqorida ta’riflangan orqaga saltolarga o‘xshash bajarilishi mumkin. Orqaga salto sakrab tushilardan farqi, oldinga salto sakrab tushishlarda karralik bo‘lmagan



piruetlarga ustunlik beriladi (ya'ni 180°, 540°, 900°). Sababi – qo‘nishda ancha foydali sharoit yaratiladi.

***Bukilib oldinga salto*** (71-rasm). Dastlabki holatda gimnastikachi tos-son va yelka bo‘g‘imlarida biroz bukiladi. Bel dumaloqlanib, bosh biroz oldinga egiladi, oyoq uchlari esa halqalar darajasida joylashadi. Tana pastga qarab bo‘rtgan bukilgan chiziqni tashkil etadi.



***71-rasm***

Keyinchalik pastki vertikalga etmasdan, gimnastikachi oyoqlari bilan keyinchalik bel sohasida kerilish bilan orqaga-yuqoriga yo‘nalishda qisqa kuchli uloqtirishni bajaradi. Uloqtirishda siltanishning pastki nuqtasidan o‘tayotganda, gimnastikachi deyarli to‘liq to‘g‘rilanadi. Shu paytda qo‘l panjalarini burib, u halqalarni kaftlari bilan tashqariga buradi va yelkalarda osilishni ko‘paytirib (bu bilan u o‘ziga keyinchalik yelkalarda buralish kerakligini aytadi), iyakni faol ko‘krakka bosadi. Vertikaldan chiqish bilan tananing umumiy kerilishi tezda ortadi.

Uloqtirishda tovonlari hali halqalar darajasiga yetmasdan gorizontalgaga yaqinlashib, gimnastikachi tanasini to‘g‘rilab va darhol tos-son bo‘g‘imlaridan bukilib oyoqlar harakatini keskin to‘xtatadi. Bunda qisqa vaqt oralig‘ida halqalarga tushayotgan yuklama tezda kamayadi (taxminan 0,1 soniya ichida 5 martaga). Bundan foydalanib, qo‘llarni biroz yozib va panjalarni kaftlari bilan orqaga-tashqariga burib, tezda yelkalarda buraladi. Shu tarzda orqada osilishga tushib (gavda bilan qo‘llar orasidagi burchak taxminan  $135^\circ$  ni tashkil etadi), gimnastikachi panjalarini kuchli siqib, darhol ularni bilak-panja bo‘g‘imidan bukadi. Bir vaqtning o‘zida u halqalarni orqaga-pastga bosadi. Bunda yelka bo‘g‘imlaridagi burchak taxminan  $65^\circ$  ga kamayadi (qo‘llar va tos yaqinlashadi). Bularning barchasi tos-son bo‘g‘imlarida davom etayotgan bukilish tufayli sodir bo‘ladi. Halqalardan uzilish paytida (start) tos tayanch darajasida joylashadi: bosh ko‘krakka, bel to‘g‘rilangan, yelka bo‘g‘imlari burchagi  $70^\circ$ , tos-son bo‘g‘imlarida -  $130^\circ$  ni tashkil etadi.

Gimnastikachi tayanchsiz holatda qo‘llarini pastga-yon tomonga tushirib yuqoriga uchadi va tezda taxlamani ko‘paytiradi (taxminan  $45^\circ$  gacha). Bunda oyoqlar salto aylanishiga qarama-qarshi yo‘nalishda aylanayotganligi tufayli oyoqlarning aylanish tezligi to‘xtaydi, gavdaning aylanishi esa ko‘payadi. Gimnastikachi parvozda go‘yo oyoqlariga egilayotgandek tasavvur paydo bo‘ladi. Amaliyotda “maydonda oyoqlarni to‘xtatib, ularni ko‘krak bilan ol” kabi tavsiya

ko‘pincha bajarilmaydi: buni bajarish uchun esa biron-bir tashqi buyumga tayanish lozim.

Mexanika nuqtai nazaridan to‘g‘ri ma‘noga ega bo‘lmagan bu tavsiya yuqorida ko‘rsatilgan taassurot paydo bo‘lishi uchun orqaga uloqtirish quvvati va uloqtirishga qarama-qarshi yo‘nalishda bukilib tezligi bunday uyg‘unlikka erishishi niqoblangan istakni nazarda tutadi.

Ushbu sakrab tushishni bajarishda harakatlar shakli “xonmani” eslatadi. Baland burchak holatidan taxminan halqalar darajasida gimnastikachi boshini ko‘tarmasdan kerilishgacha faol yoziladi. Bunda qo‘llar orqaga-yon tomonga ko‘tariladi. Bevosita qo‘nish oldidan gimnastikachi parvozda biroz bukilib, bukchayadi va qo‘llarini oldiga chiqaradi. Oyoqlar esa tayanch vertikalidan biroz oldinga qo‘yiladi.

### **O‘rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Texnik jihatdan mukammal orqaga siltanish bilan osilishda tebranish.

2. Kerilib va bukilib osilishda oldinga buralish (uchish bilan).

3. Oldinga baland buralish.

4. Parvozda erta va kerilishgacha to‘liq yozilish bilan bukilib oldinga salto (batutda).

*Asosiy mashqlar.* 1. Ko‘tarilish balandligini asta-sekin ko‘paytirish bilan D-2 mashqni takomillashtirish (yordam bilan).

2. Osilishda tebranishdan bukilib oldinga salto (porolonli o‘raga).

3. Shuning o‘zi oddiy matlarga, avval alohida, so‘ng bog‘lamda va bog‘lanishlarda.

*O‘rgatishda qiyinchiliklar.*

*Uchish balandligi kam.*

Oyoqlar bilan kuchsiz uloqtirish, erta ketish. D-1 va A-2 mashqlarini takrorlash.

*Kuchsiz aylanish.*

1. Q-1ga qarang.

2. Gimnastikachi ketishda juda keskin va ko'p bukiladi. D-3 mashqni takrorlash. A-1 mashqni kerilib bajarish.

3. Gimnastikachi parvozda yetarli darajada bukilmaydi va erta yoziladi. D-4 mashqni parvozda ancha zich taxlashishga erishish bilan takrorlash.

*Sakrab tushishni rivojlantirish.*

1. 180, 540 va 900° ga burilish bilan oldinga salto.

2. G'ujanakda va bukilib ikkitalik salto.

3. Shuning o'zi, qo'nish oldidan yarim piruet bilan.

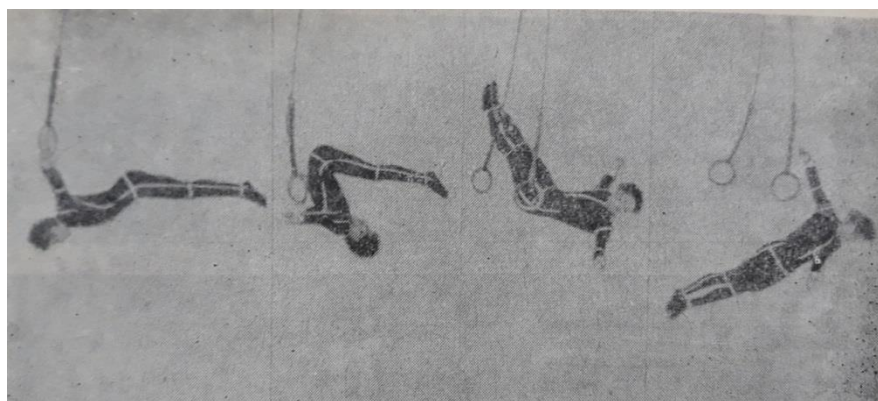
4. Keyinchalik g'ujanakda va bukilib orqaga salto bilan 180° (540°) burilib oldinga salto.

5. 540° yoki 900° ga umumiy burilish bilan yarim g'ujanakda oldinga ikkitalik salto ("sukaxara" kabi).

6. G'ujanakda oldinga uchtalik salto.

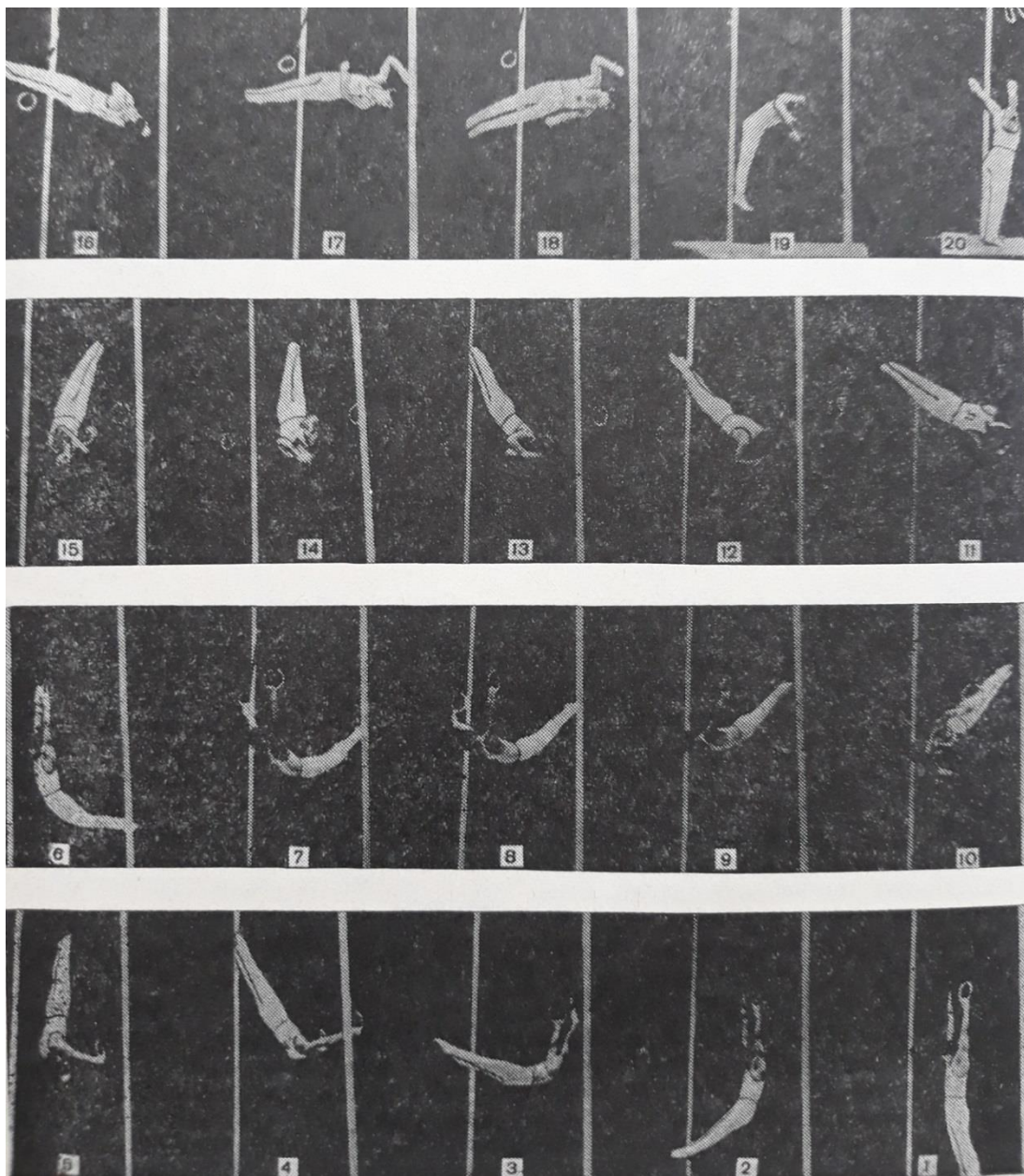
**180° ga burilish bilan oldinga salto sakrab tushish.** Ikki usulda bajariladi: burilish bilan bukilib (72-rasm) va bukilish bilan kerilib. Birinchi variant yuqorida ta'riflangan sakrab tushishlar asosida, biroq tos-son bo'g'imlarida kamroq bukilish bilan bajariladi. Parvozda taxminan to'g'ri burchakkacha bukilib (tos halqalar darajasida), gimnastikachi yoziladi va biroz yonga egilib yarim piruetni bajaradi.

Ikkinchi variant ketishda va parvozda tos-son bo'g'imlaridan yana ham kamroq bukilish bilan birinchi variant modifikatsiyasini nazarda tutadi. Yarim piruet yengil yozilishdan bajariladi. Variantlar orasidagi farq faqat sonida.



### 72-rasm

*540° ga burilish bilan oldinga salto.* Orqaga burilish bilan kerilib salto asosida bajariladi. Bu yerda uloqtirish ancha uzun, tana esa ketish paytida deyarli bukilmaydi. Burilish tayanchsiz usulda yoki tayanchdan belgilangan usulda bajarilishi mumkin.



### 73-rasm

Birinchi holatda (73-rasm) gimnastikachi uchish boshlanishida engil yozilish bilan o'ng qo'lini yon tomon orqali oldinga tushiradi va bir vaqtning o'zida o'ngga egilib, chap qo'lni ko'taradi. Shu holatdan (uni qayd qilmasdan) gimnastikachi

qo'llarini ko'krakka "yig'ib", tos bilan o'ngga taxminan bir yarim sikl konussimon harakatni bajaradi (rasmda vint chapga bajarilgan). Burilishni yakunlab, u tirsakdan bukilgan chap qo'lni yuqoriga ko'taradi.

Ikkinchi holatda gimnastikachining chap qo'li snaryadda ushlanib qoladi va o'ng qo'lni tushirib, tayanchdan piruet aylanishini belgilab vintga buraladi. Parvozdagi harakatlar birinchi variantga o'xshash.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Parvozda yengil osilish bilan  $180^\circ$  ga burilib oldinga baland salto.

2. Batutdan porolonli o'raga  $540^\circ$  ga burilish bilan oldinga salto.

*Asosiy mashqlar.* 1. Parvozda chapga egilish bilan qo'llarda to'g'ri harakatlarni amalga oshirib D-1 mashqni qayta ishlab chiqish.

2. Dastlab yengil oxirigacha buralmasdan, so'ng bo'yga qo'nish bilan (porolonli o'raga),  $540^\circ$  ga burilib oldinga salto.

3. Shuning o'zi, oddiy matlarga, avval alohida, so'ng bog'lamlarda va kombinatsiyalarda.

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

*Ortiqcha aylanish.*

1. Gimnastikachi parvozda qo'llarini sonlar darajasida "yig'ib", burilishni kech boshlaydi. D-2 mashqni takrorlash. Qo'llarni ko'krak darajasida qayd etilishiga urg'u berish bilan A-1 mashqni bajarish.

2. Uloqtirish oyoqlarni sezilarsiz to'xtatish bilan o'zi orqali juda baland bajariladi. D-1, so'ng A-2 mashqni takrorlash (osilib qolish bilan).

*Parvozda sekinlashgan burilish.*

3. Tayanchda burilish juda erta boshlanadi va keyinchalik o'chadi. Burilishni tayanchsiz usulda bajarish bilan A-1, so'ng A-2 mashqni bajarish.

***Oldinga ikkitalik salto.*** Oldinga qisqa saltolarda ketish xilma-xil bajarilishi mumkin. Oyoqlarni tizzalardan bukish bilan tovonlarda kuchli qamchisimon

uloqtirish asosida ketish ancha istiqbolli hisoblanadi (qolganlar variantlar xatolarni rivojlanishi bilan havfli).

Bittalik salto ketishning barcha asosiy qismlari (yelkalarda buralish, bilakpanja va yelka bo'g'imlarida bukilish bilan halqalarni orqaga bosish bilan) bu yerda o'z kuchini saqlab qoladi. Faqat uloqtirish ko'proq yuqoriga yo'naladi, oyoqlarni to'xtatish esa yumshoq bajariladi va g'ujanakni boshlanishi bilan uyg'unlashadi. Bunda halqalarni bosish odatdagidan ancha kuchli ifodalanadi, tosson bo'g'imlaridan bukilish esa – kam. Ketish paytida g'ujanaklanish tezligi ortishi, tos esa halqalarga yaqinlashishi juda muhim. Bunga albatta uloqtirish boshida erta va zich g'ujanaklanish to'sqinlik qiladi.

Tos halqalarning yuqori chetiga yaqinlashganida gimnastikachi bosh pastda holatida orqada osilish holatidan halqalarni orqaga keskin bosib, tayanchdan uziladi. Parvozda u belini dumaloqlab, tez va zich g'ujanaklanadi. Yaxshi ijroda ikkinchi salto halqalar darajasida yakunlanadi. Shundan keyin gimnastikachi kerilishgacha to'g'rilanadi. Parvozda tananing to'g'rilanish vaqti va darajasi salto bo'yicha dastlabki aylanish jadalligiga bog'liq. U qanchalik yuqori bo'lsa, gimnastikachi shunchalik tez ikkitalik saltoga buraladi va u shunchalik erta va to'liq yoziladi. Qolganlarning barchasi bukilib oldinga saltodagi kabi bajariladi. Bu yerda oyoqlar halqalardan ancha uzoqroq qo'yiladi.

Parvozda erta va to'liq to'g'rilanish bilan g'ujanakda ikkitalik salto ancha murakkab sakrab tushishlarni bajarish uchun dastlabki baza hisoblanadi.

Bukilib oldinga ikkitalik saltoni bajarishda gimnastikachi ketishda g'ujanaklanmaydi, balki bukiladi. Bukilib oldinga saltodan farqli gimnastikachi uni ancha tekis, "portlashni" (halqalarga bosish) esa – ancha keskin amalga oshiradi. Gimnastikachi parvozda to'liq bukiladi va shu holatda ikkita aylanishni bajaradi. Agar gimnastikachi ikkinchi saltoni halqalardan yuqorida yakunlab, parvozda erta va to'liq to'g'rilansa, demak unda 180 yoki 540° ga burilishni bajarish imkoniyati paydo bo'ladi (g'ujanakda ikkitalik saltoga ham tegishli). Bunday vaziyatda u

yoziq, bir vaqtning o'zida tanani oxirigacha to'g'rilamasdan, to'sni aylana bo'ylab, piruetga qarama-qarshi tomonga uloqtirishi kerak.

540°ga umumiy burilish bilan yarim g'ujanakda oldinga ikkitalik saltoni bajarishda gimnastikachi burilishni tayanchda g'ujanaklanish (chap qo'l halqada ushlanib qoladi, o'ng pastga-chapga tushadi) asosida boshlashi mumkin. Burilishni ham parvozda, ham birinchi salto oxirida bajarish mumkin. Uning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu harakatlar yarim g'ujanak holatida bajariladi. "Sukaxara"dagi kabi oldinga siltanishda tos-son va tizza bo'g'imlari burchagi dastlabki holatda to'g'ri burchakka yaqin (bel dumaloqlangan, bosh piruet tomonga burilgan). Gimnastikachi piruetni bajarishni boshlaganda yozilmasligi va oyoqlarini har tomonga uloqtirmasligi kerak: bu salto bo'yicha ham, piruet bo'yicha ham aylanishni to'xtatib qo'yadi. Sakrab tushish uchun tayanchsiz piruetning to'g'ri texnikani o'zlashtirishda gimnastikachi bitta halqada osilib yarim g'ujanak holatida piruetli aylanishni bajarishga o'rganishi kerak.

***Yarim piruet bilan oldinga salto – g'ujanakda orqaga salto*** buralgan maxsus salto (qoringa qo'nish bilan) va belga buralish bilan 180° ga burilib kerilib oldinga salto asosida bajariladi. Muhimi gimnastikachi yarim piruetni to'g'ri tana bilan erta va tez bajarishi va shundan keyin g'ujanaklanishi kerak. Aks holda sakrab tushish samarasi yo'qoladi. Bundan holatlar ko'p uchraydi, ya'ni gimnastikachi sakrab tushishdan qo'rqsa, yarim piruetda o'z harakatlarini yaxshi nazorat qila olmasa yoki uni sekin bajarganda shunday vaziyatlar paydo bo'ladi.

***G'ujanakda oldinga uchtaalik salto*** quyidagi harakatlar bazasida bajariladi: qo'llar yuqorida oldinga baland va kuchli buralgan maxsus salto, oldinga buralish bilan parvozda to'liq to'g'rilanish bilan yarim g'ujanakda ikkitalik salto, bo'yga qo'nish bilan parvozda erta va to'liq to'g'rilanish bilan zich g'ujanakda ikkitalik salto va batutdan o'raga qo'nish bilan g'ujanakda oldinga uchtaalik salto.

Tayanchda uloqtirish yuqoriga yo'nalishda juda kuchli va uzun (o'zi orqali) bo'lishi kerak. Orqada osilishda buralish keyin qo'llarda "portlash" juda keskin bajariladi. Tayanchda tanani bo'g'imlarda qarshi bukilishi bu yerda juda zararli.



Tayanchdan uzilib shu ondayoq zich g'ujanaklanish va shu holatda uchta saltoga buralish lozim. Qo'nib, yelkalarni ko'tarib va bukchayib, oyoqlarni halqalar yuzasidan biroz oldinda matlarga kiritish kerak.

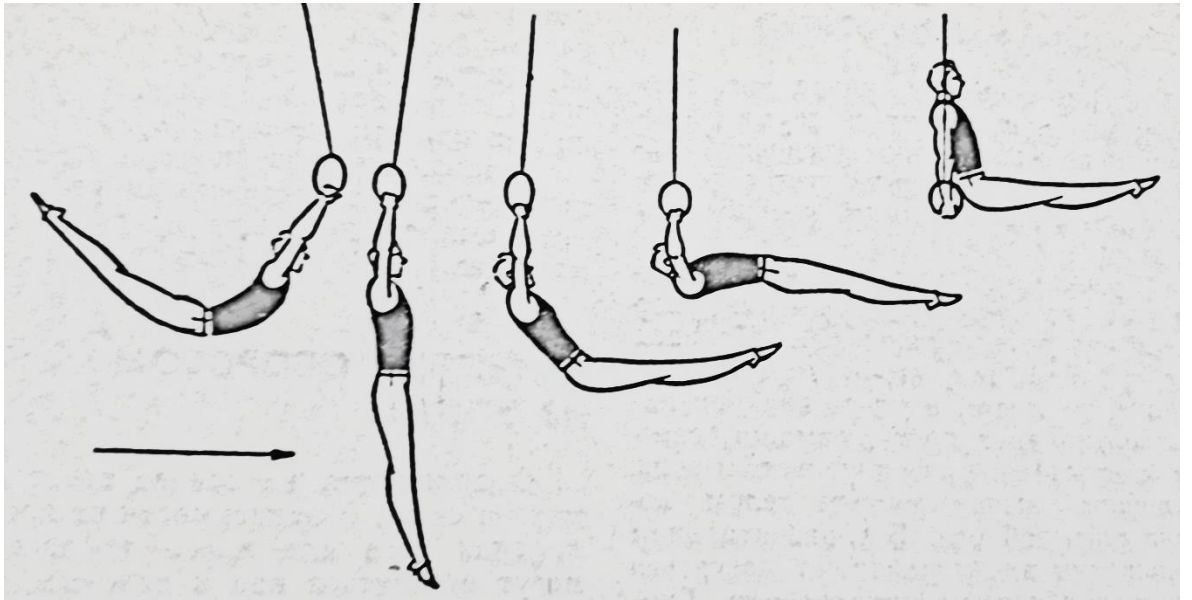
### **3.5. Aylanish yo'nalishini o'zgartirish bilan harakatlar**

Bu turdagi harakatlar siltanish oxirida juda kuchli qarshi temp asosida bajariladi. Bunday qarshi temp elementlar kamroq ifodalangan darajada ko'tarilish bosqichida tana aylanishini kamaytirishni talab qiluvchi mashqlarda kuzatiladi. Qarshi harakatlar sxemasi quyidagicha: siltanishda distal zvenolar mavjud emas, uloqtirishda ular yetakchilik qiladi (tana chizig'i boshqa tomonga egiladi, tos "osiladi"); qarshi tempda ular yana orqada qoladi (tana chizig'i siltanish qaysi tomonga amalga oshirilsa, o'sha tomonga, tos yuqorida).

Bu turdagi harakatlarni bajarishda uloqtirish odatda aylanish yo'nalishini o'zgartirmasdan elementlarni bajaridagiga qaraganda erta boshlanadi va yakunlanadi. Qarshi tempni boshlanishi va kuchi dastlabki holat balandligi, siltanishni pastki tezligi va uloqtirish kuchiga bog'liq. U qanchalik ko'p ifodalangan bo'lsa, qarshi temp shunchalik erta va kuchli bo'lishi kerak. Shunga muvofiq mushaklarni ishga sozlanishi sodir bo'ladi: uloqtirishda bitta mushak guruhining ishi qarshi tempda ularning antagonistlari ishga o'zgaradi.

#### **3.5.1. Oldinga va orqaga siltanish bilan harakatlar**

*Burchak tayanishda oldinga siltanish bilan ko'tarilish* (74-rasm). Element katta razryadli gimnastikachilarning majburiy mashqlarida tez-tez uchraydi. Osilishda tebranishdan bajarilgani kabi, turishdan osilishga orqaga surilishdan keyin hamda siltanishning maksimal amplitudasida ham bajarilishi mumkin. Oxirgi holatda gimnastikachi erta va kuchli siltanishni, oldinga qisqa uloqtirish va juda kuchli qarshi tempni bajaradi.



*74-rasm*

Ko‘tarilish texnikasi quyidagicha:

Yaqqol ifodalangan, biroz erta siltanishdan keyin yelka va tos-son bo‘g‘imlaridan bukilish bilan oldinga qisqa uncha baland bo‘lmagan uloqtirish bajariladi. Oyoq uchlari yelkalar darajasiga etgan paytda qo‘llarni orqaga chetlashtirish va halqalarni yon tomonga biroz ochish bilan kerilishgacha tezda yozilish kerak. Qarshi tempning oxirgi holatida qo‘l panjalarini burib, bilak-panja bo‘g‘imlaridan bukiladi, ko‘krak kerilib, qorin yuqoriga chiqariladi, bosh esa ko‘krakda qoladi.

Yozilishdan keyinoq darhol yelkalarda buralib va panjalarni burib, halqalarni keskin orqaga-yon tomonga bosib va bir vaqtda boshni ko‘tarib hamda tos-son bo‘g‘imlaridan bukilish kerak. Bu o‘z navbatida tayanchga tushayotgan yuklamani kamaytirish asosida amalga oshiriladigan osilishdan tayanishga o‘tish bilan ko‘krakni oldinga-yuqoriga sapchishsimon chiqishini ta’minlaydi.

### **O‘rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Osilishda mo‘‘tadil amplituda bilan tebranish.

2. Halqalarda burchak tayanish (katta bo‘lmagan siltanishdan keyin tayanishda).

3. Qo'llarni bukib, kuch bilan tayanishga ko'tarilish.

4. Turnikda va halqalarda mo'ʻtadil siltanish bilan oldinga kerilib siltanish bilan sakrab tushish.

5. Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanib tebranishdan oldinga siltanish bilan ko'tarilib burchak tayanish.

*Asosiy mashqlar.* 1. Mo'ʻtadil amplituda bilan oldinga siltanishda qarshi tempni qayta ishlab chiqish.

2. Past halqalarda osilib yotishdan tayanishga chiqishni qayta ishlab chiqish (oyoqlar oldinda, tana kerilgan). Tayanishga ko'tarilish engil boshlang'ich tempda bajariladi.

3. Osilishda tebranishdan yordam bilan oldinga siltanib ko'tarilish (murabbiy balandlikda turib, bir qo'lda yuqoridan oyoqlarni to'xtatadi, boshqasida esa tosni oldinga yo'llaydi).

4. Oldinga siltanish bilan ko'tarilib tayanish, mustaqil.

5. Shuning o'zi, maksimal amplituda bilan bog'lamlarda va kombinatsiyada.

*O'rgatishda qiyinchiliklar.*

*Tayanichda yelkalar orqaga qulaydi*

1. Harakat amplitudasi va tezligi yuqoridan pastga juda katta. A-4 mashqni osilishda mo'ʻtadil tebranishdan bajarish. Shunday keyin bir vaqtda qarshi temp kuchini o'stirish bilan ularning amplitudasini yana ko'paytirish.

2. Uloqtirish juda kuchli va baland. D-1 mashqda qisqa katta bo'lmagan uloqtirishlarni qayta ishlab chiqish bilan takrorlash (mo'ljal bilan).

3. Qarshi temp kuchsiz. A-1 mashqni qarshi tempni oshirish bilan takrorlash. Zaruriyat tug'ilganda A-3 mashqqa qaytish.

4. Gimnastikachi halqalarni sust bosadi va (yoki) tayanishga chiqish fazasida tos-son bo'g'imlaridan bukilmaydi. D-5 va A-2 mashqlarni takrorlash.

*Mashqni rivojlantirish.*

1. Oldinga siltanish bilan tayanishga ko‘tarilish va orqaga siltanish bilan qo‘llarda tik turish (oyoqlar tashqarida ochiq, krestda turish, gorizonta tayanish, “samolyot”).

2. Krestga oldinga siltanish bilan ko‘tarilish.

3. Oldinga siltanish bilan g‘ujanakda oldinga salto.

***Orqaga siltanish bilan bukilib orqaga salto (“kyoste”).*** Zarur vertikalga yaqinlashib, gimnastikachi yelkalarda osilib, oyoqlarda aylana bo‘ylab orqaga-yuqoriga uloqtirishni bajaradi. Oyoq tovonlari halqalar darajasiga yaqinlashgan paytda halqalarni kuchli bosish va boshni yuqoriga ko‘tarib, oyoqlar harakatini pastga kurbetsimon harakat bilan to‘xtatish kerak.

Bu yerda uloqtirish va kurbetning kuchi bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liq: uloqtirish qanchalik kuchli bo‘lsa, halqalarga bosish bilan kurbet shunchalik kuchli bo‘lishi kerak. Eng muhimi tos-son bo‘g‘imlarida bukilib va ketish paytida halqalardan itarilish sinxron bajarilishi kerak: bu o‘z navbatida parvozda samarali qarshi aylanishni ta‘minlaydi.

Oyoqlar hali trostlar yuzasiga yetmasdan halqalardan uzilib, gimnastikachi qo‘llar bilan boldirlarni ushlab, bukilib holatni qayd qiladi va orqaga saltoni bajaradi.

### **3.5.2 Tayanishdan siltanish bilan harakatlar**

Halqalarda bu turdagi mashqlarning kam miqdori bajariladi. Tuzilmasi bo‘yicha qo‘shpoyalarda tayanishda tebranishga yaqin bo‘lgan halqalarda tayanishda tebranish maxsus mashq hisoblanadi.

***Osilib tayanishda oldinga siltanish.*** Element ikki uslubda bajarilishi mumkin: to‘g‘ri tana bilan (asosiy variant) va tayanishda keyinchalik o‘z vaqtida yozilish bilan baland burchak orqali.

Qo‘llarda tik turish yoki baland tayanish (gorizonta ham) siltanishning dastlabki holati hisoblanadi. Halqalarni o‘z joyida qoldirish bilan yelkalarni oldinga berib va ularni bir-biriga parallel ushlab, gimnastikachi siltanishni biroz

ushlab qolib, yelka o'qi atrofida to'g'ri tana bilan aylanadi va pastga tushadi. Gorizental holatda yelkalar qarshi qo'nalishda orqaga harakatlanishni boshlaydi. Bu vaqtda gimnastikachi biroz beldan keriladi. U vertikalga yetmasdan oyoqlari bilan oldinga-yuqoriga uloqtirishni boshlaydi. Vertikal holatdan o'tib, gimnastikachi snaryad yuzasida joylashib to'liq to'g'rilanadi. Yelkalar bilan orqaga harakatni davom ettirib, gimnastikachi tos-son bo'g'imlaridan bukilib oldinga siltanadi. Butun harakat davomida halqalarga faol tayanish zarur.

Tana gorizentalga yaqin holatga yaqinlashganda gimnastikachi qo'llarni krest orqali taranglab yozish bilan halqalarni bosadi. U siltanishni ushlab qolib qo'llarini bosh ortiga yo'llaydi va gorizentalga yaqin holatda osilishga o'tadi (oyoq uchlari halqalar darajasida, bosh ko'krakda, yelka va tos-son bo'g'imlarida ahamiyatsiz burchak).

Ijroning ikkinchi variantida gimnastikachi baland burchak holatida siltanadi, so'ng yelkalarni orqaga chetlatish bilan yoziladi (ularni qulashiga yo'l qo'ymasdan). Shundan keyin u birinchi holatdagi kabi harakatlarni ijro etadi.

***Orqaga siltanish bilan qo'llarda tik turish.*** Vertikal holatdan o'tib, gimnastikachi yelkalarni biroz oldinga chiqarib, tovonlarini orqaga haydaydi va keriladi. Gorizental tayanch holatidan o'tayotganda, u yelkalarni oldinga harakatini to'xtatadi va tanani to'g'rilab, tik turishga chiqadi. Bu vaqtda gimnastikachi qo'llari bilan halqalarni bosadi va yelkalarni orqaga chetlatadi. Shu paytda doim parallel ushlangan qo'llar biroz supinatsiyalanadi. Halqalarni yozish tik turishga chiqishda ularni bosish samaradorligini engillashtiradi.

Mashq qo'llarda tik turishgacha harakat amplitudasini asta-sekin ko'paytirish bilan yaxlitlik uslubida o'rgatiladi.

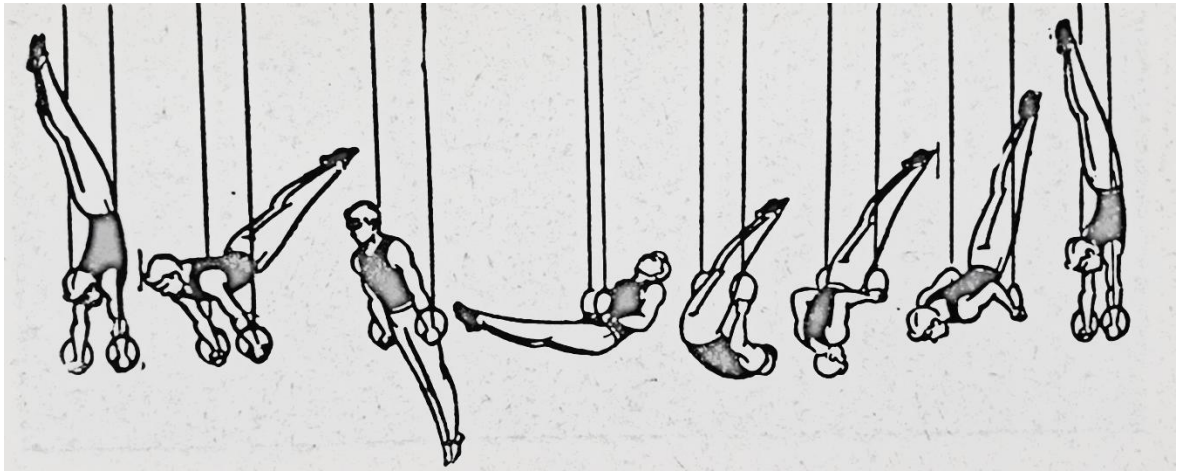
### **3.5.3. Tayanishdan aylanma harakatlar**

Siltanish va kuch uyg'unligi asosida bajariladi. U yoki bu komponentlarni o'zlashtirilish darajasidan kelib chiqib, ham kuch, ham siltanish elementiga kirishi

mumkin. Tayanishdan orqaga kabi, oldinga aylanishlar ham mavjud. Biroq ulardan birinchisi toza siltanishli bo'lishi mumkin.

*Tayanishda orqaga aylana.* Turnikda tegmasdan orqaga aylanish kabi bajariladi. Orqaga siltanishning yakuniy holatidan, qo'llarda tik turish mustasno emas, gimnastikachi yelkalarini mo'tadil oldinga chiqarib, pastga tushadi. Bu paytda u tosni halqalarga yaqinlashtirmaslikka harakat qilib biroz keriladi. So'ng gimnastikachi yelkalarini orqaga chetlatib va vertikal holatdan o'tib, boshni orqaga irg'itib, oyoqlarini tezda oldinga yo'naltiradi va yelkalar bilan irg'ib, qo'llarni tirsaklardan bukish bilan tosni halqalarga yaqinlashtiradi. Bu o'z navbatida, boshlang'ich aylanish impulsini yaratishga va UOMni aylanish o'qiga yaqinlashtirishga, oxirgisini esa ushlab o'qi bilan birlashtirishga imkon beradi. Bundan keyingi bukilgan qo'llarni hatto bosh pastda osilishda ham yozish mumkin emas; agar tos halqalarda uzoqlashsa, aylanish tezligi tushib ketadi. Bukilgan tana bilan vertikaldan o'tib, gimnastikachi oyoqlar troslarga kirgan paytda, tirsaklarni yozmasdan tos-son bo'g'imlarida keskin yoziladi. Oyoq panjalarini yuqoriga-orqaga yo'naltirib, u halqalarni tos oldida kaftlar bilan oldinga burib, bukilgan qo'llarni supinatsiyalaydi va tanani orqaga to'ntarilishi asosida tezda tayanishga o'tadi. Oyoqlar tayanishda yelkalar darajasiga etganda qo'llar to'liq to'g'rilanishi kerak.

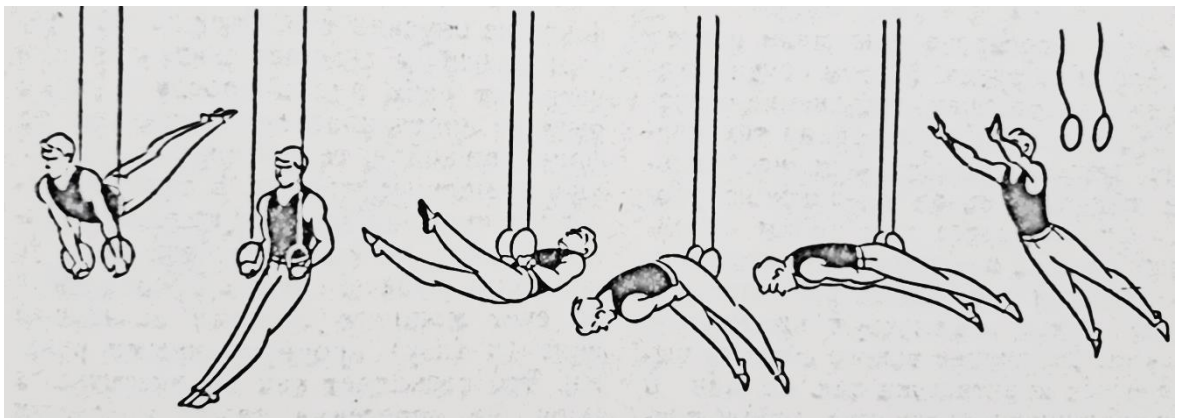
Qo'llarda tik turishga orqaga aylanishda (75-rasm) yozilish troslar bo'ylab yuqoriga yo'naladi. Aylanib bukilgan qo'llarda turishga yaqin holatga tushib, gimnastikachi aylanish tezligini tezda sekinlashtirish asosida tik turishga bukib, tezda qo'llarini to'g'rilydi.



**75-rasm**

***Tayanishdan orqaga aylanib oyoqlarni ochib sakrab tushish (76-rasm).***

Orqaga siltanish bilan ko‘tarilishdan keyin osilishdan, tik turishdan qulashda oldinga siltanish bilan tayanishga to‘ntarilib bajariladi. Sakrab tushish tayanchdan ketish paytida belgilangan 180-360° ga burilish bilan qiyinlashishi mumkin (oyoqlar parvozda tezda juftlanadi). Sakrab tushishlar quyidagi sxema bo‘yicha bajariladi:



**76-rasm**

1. Tayanishda oldinga siltanish (turnikda siltanish kabi) hamda oyoqlarni oldinga yo‘llash va tanani orqaga umumiy aylanishi asosida tos-son bo‘g‘imlaridan bukilib.
2. Tezlikni qayta taqsimlash bilan tanani orqaga aylantirish (halqalar tos yonida qayd qilingan, qo‘llar biroz tirsaklaridan bukilgan): oyoqlar to‘xtaydi,

gavda tezlanadi. Bu paytda odatda gimnastikachilar va murabbiylar e'tiboridan chetda qoladigan, tos-son bo'g'imlarida yengil yozilish sodir bo'ladi.

3. Pastki vertikalidan o'tib (yarim bukilgan qo'llar kuch bilan tosni tizzalarda qayd etadi), gimnastikachi yana oyoqlarini oldinga yo'llab, ikkinchi marta bukiladi (bu sifat birinchisiga qaraganda kuchliroq). Shu vaqtda u oyoqlarni iloji boricha tayanch gorizontal darajasi ostida uzoqlashtirib, aytaylik halqalarga o'tiradi. Bu harakat urg'ulangan tavsifga ega.

4. Oyoq panjalarini pastga harakati ortidan darhol tez yozilish bajariladi. Agar barcha to'g'ri bajarilgan bo'lsa, unda yelkalar ko'tariladi va tanani to'g'rilanishi yakunida (ikkinchi yozilish) halqalarni qo'yib yuborish lozim.

5. Gimnastikachi parvozda oyoqlarni juftlab, tanani yengil kerilishgacha to'g'rilaydi va halqalar ostiga qo'nadi.

Oxirgi yillarda mahoratli gimnastikachilar ushbu sakrab tushishni ijro etish uchun qo'llarda tik turishdan oldinga kuchli siltanishga asoslangan texnikadan foydalanadilar. Bunday vaziyatda tavsifli texnik qismi – tayanishdan yelkalarda erta va kuchli harakat hisoblangan kerilib sakrab tushishni ijro etish mumkin. Gimnastikachi qo'llari bunday sakrab tushishni ijro etishda doim to'g'ri ushlanib, halqalar bilan panjalar tos yonida emas, sonlarga siqilgan holatda joylashadi.

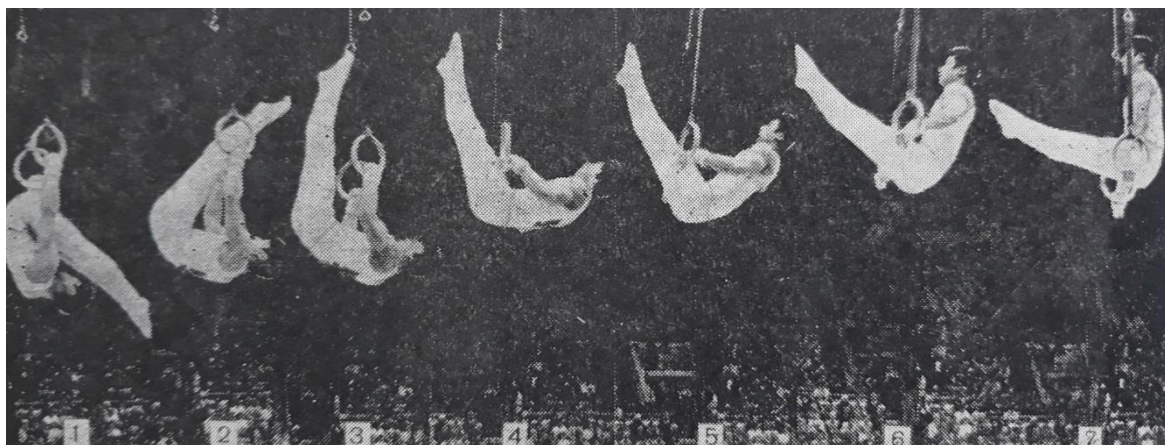
***YOzilish bilan harakatlar.*** Statik holatlardan bajariladi (bukilib osilish yoki keyinchalik bukilish bilan kerilib osilish). Texnikaning asosiy elementi – tanani yuqoriga harakati va keyinchalik ko'tarilish asosida qo'llarda halqalarni bosish bilan tos-son bo'g'imlaridan keskin yozilish. Yozilish yo'nalishi va qo'llari ishidan kelib chiqib, bu turdagi elementlar tana bilan oldinga, orqaga aylantirish va aylantirmasdan bajariladi.

### **Oldinga aylanish bilan harakatlar.**

***Tayanishga yozilib ko'tarilish*** (77-rasm). Baland bukilib osilishdan gimnastikachi yumshoq, prujinasimon harakatlar bilan oyoqlari bilan "yopinib" va tosni deyarli tushirmasdan taxlanadi. Shu yerdan kuchli yozilish bilan



gimnastikachi oyoqlarini troslar bo‘ylab o‘zidan yuqoriga yo‘naltiradi, so‘ng kuchsiz oldinga aylanish bilan tanani yuqoriga harakati asosida sapchib halqalarga tortiladi. Tos halqalarga yaqinlashgan paytda gimnastikachi keskin, ammo burilgan qo‘llar bilan halqalarni kuchli pastga (tosga) bosish hisobiga ko‘kragida oldinga-yuqoriga qisqa sapchish bilan bukiladi. Bu o‘z navbatida, tos bilan halqalar yuzasida tutashmasdan tayanishga dumalashga imkon beradi. tayanishga kirib, gimnastikachi to‘g‘ri burchak holatini qayd etib qo‘llarini ohista tushiradi.



*77-rasm*

O‘rgatish avval yordam bilan yaxlitlik uslubida o‘tkaziladi. Bu paytda murabbiy tayanishga ko‘tarilish jarayonida gimnastikachi oyoqlari pastga kuchli tushib ketmasligi uchun bir qo‘lda tos ostidan ushlaydi, boshqa qo‘lda yelkalarni yuqoriga ko‘tarilishiga yordam beradi. Yozilib ko‘tarilishni chuqur ushlash bilan osilishdan bajarish ancha oson. Biroq keyinchalik uni oddiy ushlashdan bajarish kerak, chunki gimnastikachi bu elementni kombinatsiyaning o‘rtasida o‘z ichiga olgan turli bog‘lanishlarni bajarganidan so‘ng aynan shunday ushlashda qoladi.

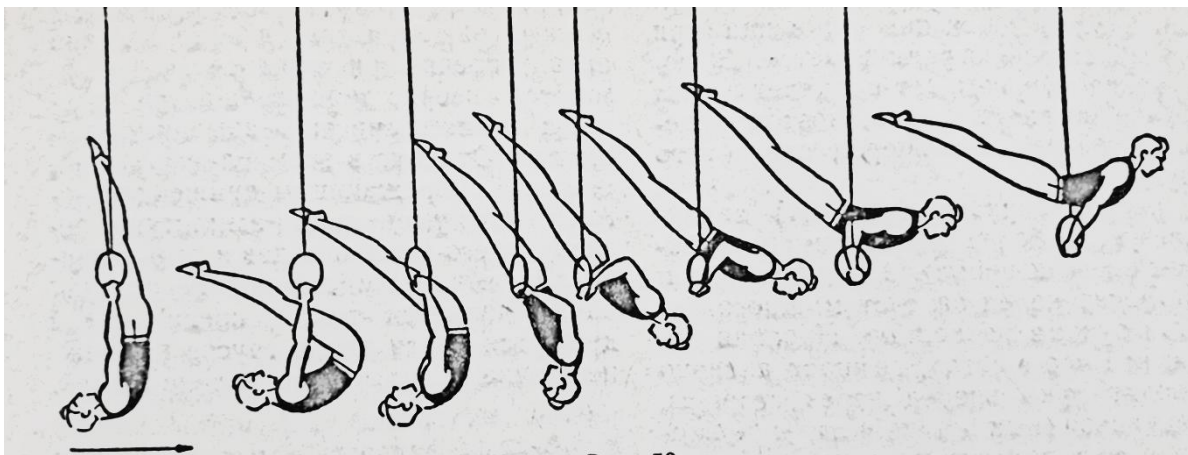
***Bukilib osilishdan yoysimon siltanish.*** Baland osilish holatidan tsoni biroz tushirib bukiladi va yuqoriga-oldinga yo‘nalishda yoy shaklida prujinasimon yoziladi. Yuqoriga harakatlanib, gimnastikachi halqalarga tortiladi, so‘ng bosish bilan ularni orqaga va biroz yon tomonga chetlatadi. Bunda tos-son bo‘g‘imlari o‘qi yoy bo‘ylab yuqoriga harakatlanadi. Siltanishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar yelkalardan ancha yuqorida, yelkalar esa halqalar bilan teng darajada

joylashishi kerak. Yoysimon siltanishning ideal ijrosi keyinchalik balandlikni keskin yo‘qotmasdan halqalarni orqaga chetlatish va boshni tushirish bilan krestga baland turish holatida qayd etilmagan ko‘tarishni nazarda tutadi.

Mashq yaxlitlik uslubida o‘rgatiladi. Boshlang‘ich harakat past halqalarda yordam bilan qayta ishlab chiqiladi.

### **Orqaga aylanish bilan harakatlar.**

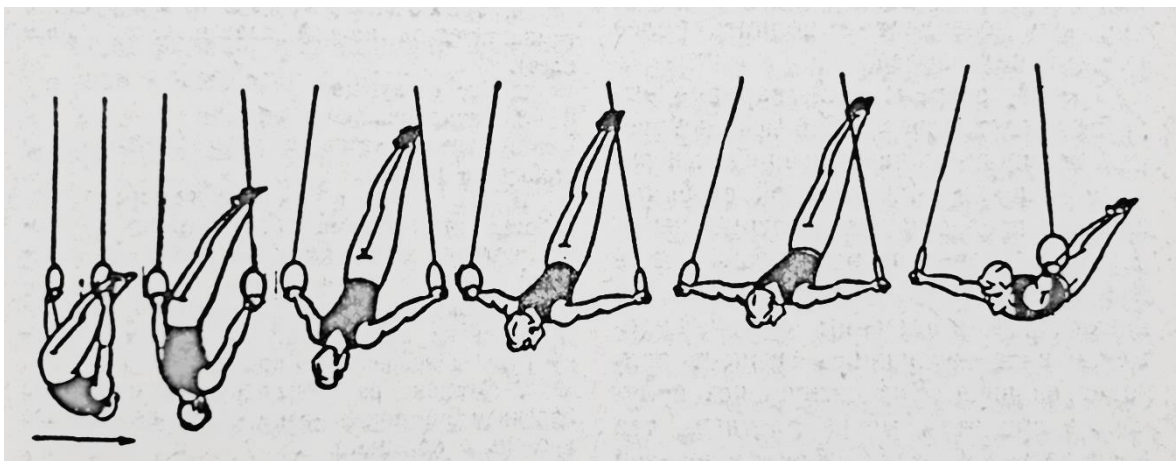
**Tayanishga orqaga ko‘tarilish** (78-rasm). Harakat tuzilmasiga ko‘ra orqaga aylanishning ikkinchi qismiga o‘xshaydi. Baland osilish holatdagi gimnastikachi bukiladi va prujinasimon yozilib, oyoqlarini troslar bo‘ylab yuqoriga yo‘llaydi. Yozilishni to‘xtatib va shu bilan tayanchga bosimni susaytirib, gimnastikachi qo‘llarni templi bukish bilan halqalarga tortiladi va ularni yelkalar darajasida keskin supinatsiyalab, qo‘llarda tik turishga ko‘tarilishda oyoqlarini tushirib yoki ularni tushirmasdan tayanchga bukib-yozadi.



**78-rasm**

Mashq yaxlitlik uslubida o‘zlashtiriladi. Halqalar polgacha tushiriladi. Murabbiy bukilib osilish holatidagi gimnastikachi yonida o‘tirib bir qo‘lida tos-son buklovi zonasida qoringa, boshqasini esa bel ostiga qo‘yadi. Bunday holatdan gimnastikachining mustaqil harakatlariga halal bermasdan uni osongina ko‘tarish mumkin. So‘ng mashq baland halqalarda yelkalar ostidan ushlab yordam berish bilan, keyin esa mustaqil bajariladi. Boshlang‘ich bosqichda bu mashqni chuqur ushlab osilishdan bajarish maqsadga muvofiq.

**Orqaga buralish.** Har holda uni ijro etish texnikasini bezatuvchi kerilib osilishdan buralishning uchta varianti mavjud. Buralishning ancha eski varianti keyinchalik kerilish bilan bukilib osilishdan tos-son bo‘g‘imlaridan orqaga yozilish asosidan aynan yelkalarda buralishni nazarda tutadi. Bunda osilishda bukilib urg‘ulanadi, yozilishdagi gavda harakati esa chegaralanmaydi. Gimnastikachi osilish holatiga ancha kech va pastroq tushadi, shuning uchun undan keyin oldinga kuchli siltanishni amalga oshirish juda qiyin.



**79-rasm**

Ikkinchi variant (79-rasm) yuqoriga ancha faol yozilish va qo‘llarda halqalarni kuchli bosish hisobiga yelkalarni halqalar darajasigacha ko‘tarishga urinish bilan tavsiflanadi. “Samolyot” holatini o‘tib, gimnastikachi qo‘llarda halqalarni bosib, ularni yon tomondan oldinga chiqaradi va ancha baland holatda osilishga keladi, bu esa oldinga ancha kuchli siltanishni bajarish imkoniyatini yaratadi.

Buralishning uchinchi, zamonaviy varianti keyinchalik qo‘llarni tezda oldinga chiqarish va orqaga osilishga itarilish bilan krestga baland turish holatida qo‘llarni to‘g‘rilash bilan orqaga qayd qilinmaydigan yarim ko‘tarilishni nazarda tutadi. Agar gimnastikachi bukilib osilish holatiga osilishdan kelsa, harakat templi, ancha dinamik va baland bo‘ladi. Bunda bukilib osilish uncha zich bo‘lmaydi, tos esa biroz yelkalar o‘qidan balandroq joylashadi.

Maksimal bukilish vaqtida tananing holati osilishdan baland buralish uchun katta ahamiyatga ega. Demak, agar gimnastikachi to'sni yuqorida qoldirib, oyoqlar bilan kuchli "yopinsa", odatda yozilish orqaga yo'naltiriladi, bunda yelkalar yuqoriga yengil ko'tariladi, tana kuchliroq aylanadi va gimnastikachining yelkalari oyoqlardan balandda joylashadi. Tizzalar deyarli troslar bo'ylab harakatlanib, pastki nuqta tirsaklar darajasida joylashgan holat taxlanishning optimal varianti hisoblanadi.

### **O'rgatish ketma-ketligi.**

*Dastlabki baza.* 1. Gimnastika tayochasini pastdan ushlab bilan buralish (yelka kengligidan ko'proq).

2. Bukilib osilish.

3. Osilishda tebranish.

4. Tayanishga orqaga ko'tarilish (iloji boricha qo'llarda tik turishga).

*Asosiy mashqlar.* 1. Past halqalarda tayanchni bosish bilan yozilishdan keyin qo'llarda tortilishni qayta ishlab chiqish (yordam bilan).

2. Past halqalarda osilgan holatda chalqancha yotib, qo'llar yon tomonda tik turishga ko'tarilish (yordam bilan).

3. Halqalar bilan teng daradajada tashlangan porolonli o'raga qulash bilan qo'llar yon tomonda tik turishdan orqaga itarilish.

4. Tik turib osilishdan bitta oyoqda siltanib va boshqasida itarilib, qo'llar yon tomonda tik turish orqali yarim ko'tarilib sakrab tushish.

5. Bukilib osilishdan sakrab tushishga baland buralish.

6. Mashqni mustaqil bajarish.

### **3.5.4. Mashqlar kompozitsiyasi**

Boshlang'ich bosqichda halqalarda kombinatsiyalarni rivojlanishi turnik va qo'shpoyalarga qaraganda uncha murakkab bo'lmagan. Mashqlarning asosiy mazmuni oldinga va orqaga ko'tarilishlar, oldina va orqaga siltanish bilan ko'tarilishlar, yozilish bilan ko'tarilishlar edi. Statik holatlardan qo'llarda tik turish, krest, oldinda va orqada gorizontol osilish ustun hisoblanadi. Halqalar – sof

kuch snaryadi hisoblangan, shuning uchun mashqlar mo‘‘tadil amplituda bilan bajariladigan ancha bir hil siltanish harakatlari qo‘shilgan aynan kuch elementlaridan tashkil topgan. Har bir element aytaylik o‘z-o‘zidan bajarilgan. Elementlar orasida davomiy to‘xtashlar bo‘lgan. Bu esa mashqlarga statik tavsif bergan.

Halqa mashqlarida gimnastikaning takomillashib borgani sayin, sportchilar xilma-xil siltanish va kuch harakatlarini bajara boshladilar. Ko‘p yillar kompozitsiyaning tuzilishi va murakkabligi bo‘yicha namuna bo‘lgan buyuk gimnastikachi ko‘pkarra SSSR, Evropa, jahon va olimpiyada o‘yinlari chempioni A.Azaryanning ixtiyoriy kombinatsiyasi quyidagicha tuzilgan:

- osilishdan kerilib osilish orqali krestga to‘ntarilib ko‘tarilish (ushlab turish) va kuch bilan ko‘tarilib burchak tayanish – qo‘llarni bukib, qo‘llarda tik turishga oldinga kerilib aylanish – oldinga katta aylana – oldinga to‘ntarilish va krestga orqaga siltanib ko‘tarilish (ushlab turish) – kuch bilan tayanishga ko‘tarilish – kerilib, qo‘llarni bukib qo‘llarda tik turish – krestga orqaga aylana – o‘ngga burilish bilan kerest (ushlab turish) - chapga burilish bilan krest (ushlab turish) – krest (ulashb turish) – oldinda gorizonta osilishga orqaga qulash (ushlab turish) – kuch bilan kerilib osilish – oldinga buralish – orqaga buralish – bukilib va yozilib orqaga salto sakrab tushish.

Siltanish harakatlari amplitudasini ko‘paytirish bilan ularning texnikasini takomillashishi gimnastikachilarga halqalarda baland buralashlar va to‘g‘ri qo‘llar orqali turishga ko‘tarilishlarni bajarish imkonini berdi.

Hozirgi kunda halqalar ancha konservativ snaryalardan biri hisoblanadi. Tayanchning o‘ziga xos xususiyati va avvalo uning harakatchanligi tufayli yangi elementlar go‘yo etti qulf ortida joylashgandek. Biroq bu erda misol uchun osilishdan tayanishga, tayanishdan osilishga, osilishdan osilishga uchish bilan elementlarni bajarilish imkoniyatini to‘liq istisno qilish mumkin emas. Demak, bosh orqali to‘ntarilish jarayonida troslarga to‘liq yuklamani yo‘qotish bilan tayanishdan orqaga siltanish bilan tayanishga oldinga salto bajariladi. Shunday

qilib, bu element deyarli tayanchsiz hisoblanadi: halqalarni ushlab – aytaylik tayanishga kelishni osonlashtiruvchi sof tayanch. Bu yo‘nalishning rivojlanish istiqbolli katta bo‘lishi ham mumkin.

Halqalar istiqboli standartga aylangan mashhur elementlarni yangi talqiniga ega. Masalan, tempda (ketma-ket) halqalarda katta aylanalar oyoqlarni ochib – to‘g‘ri yoki yonbosh shpagatda turishdan bajarilishi mumkin. Agar oxirgi holatda, harakat jarayonida oyoqlar holati o‘zgarsa, unda harakat otda “delasalni” eslatuvchi ko‘rinishga ega bo‘ladi. Shu bilan birga, oyoqlar dastlabki holatda oldinga-orqaga yo‘nalishga mo‘ljallanishi va shu yo‘nalishda o‘z holatini maksimal amplituda bilan o‘zgarishi nazarda tutiladi.

Ayni vaqtda kombinatsiyalarning yakuni (final) ayniqsa, murakkablashgan. Mashqning shu qismi oldingi qismi elementlari bilan o‘zaro uzviy bog‘lanishda bo‘lishi shart. Qo‘llarda tik turishdan orqaga itarilishdan keyin shu onda emas, balki tik turishni qayd qilmasdan qo‘shimcha katta aylana bilan (maksimal amplituda bilan balan buralish varianti kabi) sakrab tushish ancha samarali hisoblanadi. Oxirgi yillarda burilishlar bilan ikkitalik salto sakrab tushishlar ancha ommalashdi. Biroq yaqin kelajakda jasur gimnastikachilar tomonidan ko‘pchilik sportchilar uchun boylikka aylanadigan g‘ujanakda uchtalik salto yana ham mashhurlikka erishadi va keng ommalashadi. YAqin kelajakda halqalarda mashqlar yana ham dinamiklashadi va bir vaqtning o‘zida ular kuch elementlarida kaskadlar bilan boyitiladi. Ularda uzun siltanishlar va kuch bog‘lanishlari kompozitsiyali uyg‘unlashadi: nisbatan yengil statik holatlarda asoslanmagan to‘xtashlar kamayadi; sakrab tushishlar va ulardan oldingi bog‘lanishlar ahamiyatli darajada qiyinlashadi.

Xulosa o‘rnida zamonaviy gimnastikachilar kombinatsiyalarini qoniqtira oladigan asosiy kompozitsion talablarni keltirib o‘tamiz:

- harakat yo‘nalishi va amplitudasini xilma-xil o‘zgartirish bilan siltanish harakatlarining mavjudligi (keyinchalik katta siltanish harakatlarini rivojlantirish bilan tayanishda aylanalar va aksincha);

- murakkab statik holatda yakunlanadigan, ortib boruvchi amplituda bilan siltanish harakatlarini mavjudligi (krestga burchak bilan “xonma”, yonbosh krest, keyinchalik “samolyotga” , so‘ng krestga tushish bilan bosh pastda krestga katta aylana va hokazo);

- oraliq qo‘shimchalarsiz (sodda elementlar) murakkab statik va dinamik elementlardan tashkil topgan uzun kuch bog‘lamlarining mavjudligi (konsentratsiyalangan kuch bog‘lamlari);

- sakrab tushishda o‘zining kulminatsiyasiga erishadigan yakunlovchi mashqlar murakkabligini oshirish;

- ta’sirli va original boshlanish;

- murakkab sakrab tushishlar.

Va nihoyat, umumiy talab sifatida – barcha elementlar va bog‘lanishlarni texnik jihatdan mukammal bajarish.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Gaverdovskiy Yu.K. “Гимнастическое многоборье. Мужские виды”. М.: Физкультура и спорт, 1987 150-208 б.
2. Guchin A.A. “Gimnastika v shkole”. М.: Физкультура и спорт, 1962 у.
3. Korenberg V.B. “Malenkie sekreti gimnastiki” Физкультура и спорт, 1987 у.
4. Smolevskiy V.M. «Gimnastika i metodika prepodavaniya». М.: Физкультура и спорт, 1987 у.
5. Semenov L.P. «Soveti treneram». М.: Физкультура и спорт 1980 у.
6. Sokolov E.G. «Akrobatika» М.: Физкультура и спорт, 1973 у.
7. Ukran M.L., Sheffer I.V., Antonov L.K., Korenberg V.B. «Metodika trenirovki gimnastok». М.: Физкультура и спорт, 1976 у.
8. Shlemin A.M. «Yuniy gimnast» М.: Физкультура и спорт» 1959 у.
9. Filippovich V.I. «Teoriya i metodika gimnastiki». М. Prosveshenie, 1971 у.