

**A.A. TOSHPO'LATOV**

# **SPORT PEDAGOGIK**

**MAHORATINI OSHIRISH**



**ERKIN MASHQLARNI**

**O'RGATISH USLUBIYATI**

7A1  
T-77  
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY  
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

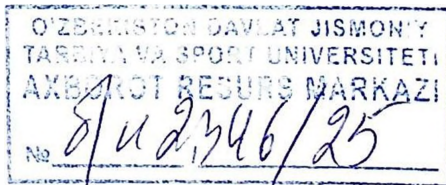
A.A. TOSHPO'LATOV

**SPORT PEDAGOGIK  
MAHORATINI OSHIRISH  
(ERKIN MASHQLARNI  
O'RGATISH USLUBIYATI)**

*O'quv qo'llanma*

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim  
vazirligining 2020 yil 14 avgustdagi 418-sonli buyrug'iga  
asosan 5610500- "Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)"  
talabalari (o'quvchilari) uchun o'quv qo'llanma  
sifatida tavsiya etilgan*

*Ro'yxatga olish raqami 418-057*



TOSHKENT  
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»  
2020

UO'K 796.417(075.8)

KBK 75

T 71

**Toshpo'latov A.**

**Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin mashqlarni o'rgatish uslubiyati) [Matn]: o'quv qo'llanma / A. Toshpo'latov. – Toshkent: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 148 b.**

**Muallif:**

**Toshpo'latov A.A.** – O'zDJTSU gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

**A.K. Eshtayev** – “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

**O.E.Hayitov** – “O'zRJTSV” huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy -metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malaka oshirish markazi pedagogika va psixologiya kafedrası mudiri, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

Ushbu o'quv qo'llanmada sport gimnastikasining erkin mashqlarini o'rgatish metodikasi ochib berilgan va mashqlarni samarali rivojlantirishga, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirishga ko'mak beruvchi uslubiy ko'rsatmalar mavjudligi bilan ajralib turadi.

O'quv qo'llanmadan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab internati o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari sport gimnastikachilarini erkin mashqlarini o'rgatish metodikasi berilgan.

ISBN 978-9943-6776-6-1

## MUNDARIJA

|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| KIRISH .....                                                                                     | 4         |
| <b>1 BOB. ERKIN MASHQLARNI RIVOJLANISH TARIXI .....</b>                                          | <b>6</b>  |
| 1.1. Sport gimnastikasida erkin mashqlarni paydo bo'lishi va rivojlanishi.....                   | 6         |
| 1.2. Erkin mashq turlari va kompozitsiyasi.....                                                  | 27        |
| 1.3. Erkin mashqlarga tayyorgarlik strategiyasi .....                                            | 34        |
| <b>2 BOB. ERKIN MASHQLAR TAVSIFI.....</b>                                                        | <b>36</b> |
| 2.1. Elementlarning toifalanishi .....                                                           | 36        |
| 2.2. Erkin mashqlarda harakatlar tavsifi va tuzilmaviy turlari .....                             | 40        |
| 2.3. Erkin mashqlarni ijro etishning eng sodda ko'nikmalari.....                                 | 45        |
| 2.4. Erkin mashq elementlari .....                                                               | 49        |
| <b>3 BOB. KO'PKURASH TURLARIGA MANSUB ERKIN MASHQLAR TEXNIKASI VA O'RGATISH USLUBIYATI .....</b> | <b>57</b> |
| 3.1. Oldinga templi to'ntarilishlar va oldinga salto .....                                       | 57        |
| 3.3. Uchib-o'mbaloq oshib sakrashlar va tvistlar.....                                            | 111       |
| 3.4. Qarshi va sodda sakrashlar .....                                                            | 129       |
| 3.5. To'ntarilishlar, dumalashlar, oyoqda siltanib o'tishlar va muvozanat .....                  | 132       |
| Foydalanilgan adabiyotlar .....                                                                  | 145       |

---

## KIRISH

Sport gimnastikasida, xususan ko'pkurashda erkin mashqlar muhim o'rin egallagan. Hech qanday mubol'asiz aytish mumkin-ki, gimnastika aynan erkin mashqlardan boshlanadi - gimnastika mashqlari qonuniyatlarini anglash. Sodda mashqlarda yo'nalish va amplituda, temp, ritm, kuch turlari, tana va uning qismlari holatini aniqligi, chiziqlarning tozaligi, plastika, kabi harakat tushunchalari va tavsiflarini anglash, keyinchalik erkin mashq elementlarida, snaryadlarda harakatlanishlarda o'z aksini topadi. Kengaytirilgan dastur materiallarini, shu jumladan akrobatikani o'ziga xos uslubi-yatda o'zlashtirilishi tufayli mashqlar bilan shug'ullanganda gimnastikachilar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lib boradilar. Ayniqsa ularda bo'g'imlar harakatchanligi, tezkorlik va chidamkorlik yaxshi rivojlanadi.

Ko'pgina sportchilar hozirgi kunda jahon, Yevropa, Osiyo chempionatlarida va ayniqsa Olimpiyada o'yinlarida ishtrok etish maqsadida o'z mahoratlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga intilmoqdalar. Shuning uchun ular musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan erkin dasturlarni me'yoriy qiyinchiligini oshirib bormoqdalar. Mahoratni oshirish maqsadida gimnastikachilar va murabbiylar quyidagi asosiy yo'llardan foydalanadilar: erkin mashqlarni ta'limning zamonaviy texnologiyalari va uslubiylari tufayli tushunarli va o'zlashtirish imkoniyatlari tug'ilgan qiyin elementlar bilan boyitish; mashqlar kompozitsiyasini takomillashtirish; jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik darajani oshirish hisobiga sifatlarni yaxshilash.

Atletizm, akrobatik va xoreografik mahorat erkin mashqlarni belgilovchi qirralar hisoblanadi.

Atletizm - gimnastikachidan epchillik, tezkorlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlikni yuqori darajada rivojlanganligini talab qiluvchi tuzilmasiga ko'ra xilma-xil elementlar va ularning qismlarini uyg'unlashtirilganligi bilan tavsiflanadi.

Akrobatik mahorat - oxirgi yillarda erkin mashqlar uchun juda tavsifli element. Akrobatik sakrashlar erkin mashqlar asosini tashkil etadi va mohiyatan ulami sport murakkabligi va yo'nalishini aniqlab beradi.

Xoreografik mahorat - ayollar erkin mashqlariga xos bo'lishiga qaramay, gimnastikachi-erkaklar mahoratini baholashda ham hal qiluvchi element hisoblanadi. Bu aynan ijrochining nafislik, elastiklik xis-hayajonliligi haqida hamda musobaqa dasturining nisbatan teng mazmunida ijro sifati va baxosi to'g'risida ma'lumot beradi.

Erkin mashqlarni nafaqat mashg'ulotlarda ritm va plastika xis-siyotini rivojlantirish maqsadida, balki musobaqalarda ham musiqa jo'rligida bajarishning ijobiy tajribalari to'plangan. Musiqa gimnastikachilarni emotsional tonusini oshiradi, lider rolini bajaradi, charchoqni kamaytiradi.

Ushbu o'quv-qo'llanma bo'limlarini katta qismi asosiy va ancha istiqbolli erkin mashq elementlari texnikasining ta'rifiga bag'ishlandi. Materiallarni bayon etilish ketma-ketligi gimnastika gilamida ularni birinchi marotaba bajaradigan gimnastikachilarni "kutayotgan" o'ta murakkab elementlargacha, erkin mashqlarni murakkab elementlarini o'sib borishini hisobga olish bilan umumiy toifalarnishga bo'ysungan.

## **1 BOB. ERKIN MASHQLARNI RIVOJLANISH TARIXI**

### **1.1. Sport gimnastikasida erkin mashqlarni paydo bo'lishi va rivojlanishi**

Erkin mashqlar gilamda - eni 1 metr qo'shimcha xavfsizlik chegaralari bilan 12x12 metr o'lchamdagi kvadrat shohsupadada o'tkaziladi. Shohsupa akrobatik sakrashlarni bajarishda sportchi qo'nishini yumshatish uchun ma'lum qayishqoqlikka ega bo'lishi kerak. Gilamning maxsus qoplamasi unga ishqalanganda teri kuyishiga olib kelmaydigan materialdan tayyorlanadi.

Erkin mashqlar ayollar kabi, erkaklar musobaqa dasturlariga ham kiritilgan. Olimpiyada o'yinlarining zamonaviy dasturlarida, medallar uchun kurash olib boriladigan erkin mashqlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Shu bilan birga, bu musobaqalar jamoaviy va mutloq birinchilik dasturlariga ham kiradi.

Erkin mashqlar, qoida bo'yicha, erkaklarda 70 soniya, ayollarda esa 90 soniya davom etadi. Ayollar erkin mashqlari - sport gimnastikasi dasturida musiqa ohanglari ostida ijro etiladigan yagona tur hisoblanadi. Sportchining dasturi elementlarni ijro murakkabligi, ularning tozaligi va bexatoligi bo'yicha baholanadi. Ayollar musobaqalarida hakamlar xoreografik tayyorgarlik darajasini ham hisobga oladilar. Erkin mashqlarning akrobatika elementlari o'mbaloq oshish, salto, shpagatlar, qo'llarda tik turish va boshqalar hamda ularning bog'lanishidan tashkil topadi. Akrobatik bog'lam - bir burchakdan boshqasiga gilam diagonali bo'yicha bajariladigan sakrashlar va kulbitlar seriyasi erkin mashqlarning tavsifli elementlari hisoblanadi. Ayollar dasturiga badiiy gimnastika mashqlariga o'xshash alohida raqs elementlari ham kiritiladi. Sportchini qulab tushishi va gilam chegarasidan chiqib ketishi qo'pol xato hisoblanadi. O'zi chiqishida sportchi gilam maydonidan iloji boricha maksimal foydalanishi kerak.

Erkaklar erkin mashqlarida gimnastikachi o'z kombinatsiyasiga turli tuzilmaviy guruh elementlarini kiritishi shart. Bunday guruhlar jami 4 ta va sakrab tushish (erkin mashqlarda yakuniy akrobatik diagonal sakrab tushish hisoblanadi).

Elementlarni tuzilmaviy guruhi (erkaklar).

1. Gimnastika elementlari (akrobatika qo'llanmaydi):

Statik va dinamik kuch elementlari; baland burchak, gorizonta tayanishlar, kuch bilan qo'llarda tik turish va hokazo.

Egiluvchanlik elementlari; shpagatlar, muvozanatlar, o'tkazishlar, ohista burilishlar.

Oyoqlarda burilishlar va burilish bilan sakrashlar.

Ikki oyoqda doiralar, oyoqlar ochiq ta'sirchan doiralar (Delasal-Tomas doiralari) hamda kerilib doiralar (ruscha doiralar).

2. Oldinga aylanish bilan akrobatik elementlar.

Oldinga to'ntarilishlar, turli saltolar ushbu tuzilmaviy guruhga kiradi.

Salto tananing turli holatlarida bajariladi - g'ujanakda, bukilib, kerilib (to'g'rilanib). Bundan tashqari, salto burilishlar bilan hamda ijro etiladi - piruetlar va murakkab ikkitalik saltolar.

Salto oyoqlarga kelish bilan, ham tayanib yotishda yoki o'mbaloq oshishda (bir yarim salto) bajarilishi mumkin.

3. Orqaga aylanish bilan akrobatik elementlar.

Oldinga akrobatik elementlarga o'xshab, bu yerga orqaga to'ntarilishlar turli saltolar kiradi.

4. Yonbosh yuzada aylanish bilan akrobatik elementlar va keyinchalik oldinga salto bajarish bilan 180° va undan ortiq burilishlar bilan orqaga sakrashlar.

Ushbu tuzilmaviy guruh turli yonbosh saltolar (arabcha saltolar) hamda tvistlarni - 180°ga burilish bilan orqaga sakrashlar va oldinga salto o'z ichiga oladi.

Bu elementlardan tashqari, "Tomas" turdagi - orqaga bir yarim salto, 540°ga burilish bilan o'mbaloq oshish ham kiradi.

Elementlarni alohida murakkab bog'larni uchun gimnastikachi murakkablikka qo'shimcha oladi. 2009 yildagi qoidaga muvofiq bog'larni uchun quyidagi qo'shimchalar belgilangan:

D (va undan yuqori) guruh elementini A, V, S guruh elementi

bilan bog'lami uchun + 0,1qo' shimcha;

D (va undan yuqori) guruh elementiniD (va undan yuqori) guruh elementi bilan bog'lami uchun + 0,2 qo'shimcha beriladi.

Bir element bog'lamda faqat bir marotaba ishtirok etishi mumkin, ya'ni agar bog'lam uchta akrobatik elementdan bajarilgan bo'lsa, demak gimnastikachi birinchi saltoni ikkinchisi bilan bog'lagani uchun yoki ikkinchisini uchinchisi bilan qo'shimcha oladi. Ikkita bog'lam hisobga olinmaydi.

Elementlarning tuzilmaviy guruhi (ayollar).

### 1. Sakrashlar va irg'ishlar

Ushbu tuzilmaviy guruhga xilma-xil sakrashlar kiradi. Sakrashlar quyidagicha farqlanadi:

- tana shakli bo'yicha (kerilib, g'ujanakda, bukilib, shpagatda sakrashlar va boshqalar);

- burilishni mavjudligi bo'yicha;

- oyoqlar bilan ishlash bo'yicha (ikki oyoqda deysinish bilan, qadam bilan sakrashlar, shpagatda oyoqlarni almashtirish bilan sakrashlar);

- qo'nish usuli bo'yicha (oyoqlarga, tayanib yotishda, o'tirib shpagatda);

### 2. Burilishlar.

Burilishlar quyidagicha farqlanadi:

- vertikal o'q atrofida aylanish gradusining miqdori bo'yicha (bita burilish, ikkita va boshqalar);

- burilish vaqtidagi oyoqlar holati bo'yicha (tayanchsiz oyoq tizzadan bukilgan, polga parallel, vertikal shpagatda va hokazo. Tayanch oyoq bukilgan yoki to'g'ri);

- polda aylanalar (erkaklardagi kabi);

### 3. Qo'llarda tayanish bilan elementlar.

Quyidagilarni o'z ichiga oladi:E

- barcha o'mbaloq oshishlar (uchib-o'mbaloq oshish kabi, qo'llar-da tik turishdan yoki qo'llarga tik turishga dumalashlar ham);

- qo'llarda tik turishga burilish;

- to'ntarilishlar (ohista va templi);

### 4. Oldinga va yonbosh salto.

Bu yerga barcha oldinga salto, yonbosh salto va twistlar (burilish

va keyinchalik oldinga aylanish bilan orqaga salto) kiradi. Kerilib ikkitalik tvist (G) o'ta murakkab element hisoblanadi, uni birinchi marta brazilyalik gimnastikachi ayol Dayana Dos Santos bajargan.

#### 5. Orqaga salto.

Turli orqaga saltolarni o'z ichiga oladi. O'ta murakkab elementlar - ikkita piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto, piruet bilan kerilib orqaga ikkitalik salto, uch yarimta piruet bilan kerilib orqaga salto va juda kamyob Tatyana Groshkova saltosi - ikkita piruet bilan bukilib orqaga ikkitalik salto (birinchi salto ikkita piruet bilan kerilib, ikkinchisi bukilib).

#### Murakkablik guruhлари.

Erkin mashqlarda elementlar turli murakkablik guruhlariga ega - A dan G gacha. "A" guruh elementlariga oldinga yoki orqaga to'ntarilish, g'ujanakda salto va boshqalar kabi sodda sakrashlar kiradi, "G" guruh elementlarini dunyo gimnastikachilarining sanallarigina ijro eta oladi, ularga quyidagilar kiradi (erkaklar):

- g'ujanakda orqaga uchtalik salto;
- uchta piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto.

1950 yillarda gimnastikachilar kombinatsiyalari akrobatik elementlar va gimnastika elementlarni yig'indisidan tashkil topgan edi. Bu an'ana keyinchalik ham davom etgan. Gimnastikachilar rondat - flyak - flyak - orqaga piruet yoki kerilib orqaga salto turdagi akrobatik chiziqlarni ijro etganlar. Gohida yana flyak ham qo'shilgan. "Orqa" akrobatikaning maksimal murakkabligi 360°ga burilish bilan kerilib orqaga salto bo'lgan. Gimnastikachilar oldinga saltolarni ham bajarganlar. Oldinga saltoni rondat - flyak - saltoga o'tish bilan bog'lanishi tez-tez ijro etilgan. Gohida tvist, orqaga sakrash havoda 180°ga burilish va oldinga salto kabi elementlar ham ijro etilgan. Gimnastika elementlari tik turishga orqaga o'mbaloq oshish yoki aksincha, qo'llarda tik turishdan oldinga dumalashni nazarda tutgan. Bundan tashqari, shpagatdan kuch bilan qo'llarga tik turish, tayanib yotish yoki tik turish holati majburiy element hisoblangan. Gohida oyoqlarni ochib yoki bukilgan qo'llarda gorizontal tayanishlarni ham ko'rish mumkin bo'lgan. Bir so'z bilan aytganda, erkaklarning erkin mashqlari asosan murakkab bo'lmagan saltoni, to'ntarilish bilan oldinga yoki orqaga bajarilsa gimnastikani murakkab elementlardan hisoblanadi.

Gimnastikachi ayollarning kombinatsiyalari musiqa jo'rligida ijro etilgan. Akrobatika darajasi erkaklarnikiga nisbatan katta faqlanishga ega bo'lgan. Faqat rondat - flyak - salto - flyak - salto turdagi uzun bog'lamlar bo'lmagan. Qoida bo'yicha, gimnastikachi qizlar o'z dasturlarida rondat - flyak - orqaga blansh va rondat - flyak - orqaga vint turdagi ikki diagonalni ijro etganlar. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, gimnastikachi qiz kombinatsiyaning o'rtasida oldinga siltanuvchi saltoni tez-tez qo'llab, orqada esa go'zallik uchun oyoqlarni ochib ijro etgan. Gimnastika qismi 360°ga burilish bilan murakkab bo'lmagan sakrashlar yoki shpagatga sakrashlardan tashkil topgan. Gilamda shpagat ham majburiy element hisoblangan.

XX asrning 60-yillarida gimnastikachilar murakkablik jihatdan oldinga deyarli siljimadi. Murakkablikning oxirgi chegarasi avvaligidek orqaga piruet bo'lib qoldi. Shu yillarda gimnastikachilar ko'p sonli sodda elementlar bilan akrobatik elementlarni ijro etganliklari bu ayni haqiqat. Masalan, Franko Minikelli 1964 yilda keyinchalik rondat - flyak - orqaga piruetga o'tish bilan oldinga to'ntarilib - oldinga saltoni ijro etishni boshladi va dasturni rondat - flyak - orqaga templi salto - flyak - kerilib orqaga salto bilan yakunlaydi. Bunday daraja 60- yillarning oxirigacha davom etadi. Biroq gimnastikachilar oldinga va orqaga saltolardan tashqari o'zlarining barcha dasturlariga yana tvistlar va yonbosh saltoni kiritishlari kerak edi. Shu bilan birga, arzimasi, biroq uchishni uzoq fazasi bilan yonbosh to'ntarilishlar yoki qarshi tempni qo'llash bilan averbaxito'ntarilishlari mashhurlashib bordi. O'ziga xos bo'lgan bukilib-yozilib salto elementini yaponiyalik gimnastikachi Yukio Endo tarixga kiritdi. Gimnastika elementlari o'sha-o'sha: bukilgan tirsaklarga yoki tirsakka gorizontal tayanishlar, kuch bilan qo'llarda tik turish, oyoqlarni qo'llar bilan ushlab yoki ushlamasdan turli muvozanatlar.

Ayollar kombinatsiyasi Natalya Kuchinskaya (1968 yil) dasturini na'munasida ko'rib chiqish mumkin. Avval rondat - uchta flyak - 90°ga kechikkan burilish bilan oyoqlarni ochib kerilib orqaga salto. So'ng musiqa ritmida xoreografik kompozitsiya. Keyin esa oyoqda 360°ga burilish va oldinga siltanuvchi salto. Ikkinchi diagonal rondat - flyak - orqaga piruet. Undan keyin ketma-ket sodda sakrashlar, shpagat bilan xoreografik kompazitsiya va egiluvchanlik element-

lari. Vanihoyat, rondat - flyak - kerilib orqaga salto bilan yakunlandi. Ko'rinib turibdiki 60-yillarda akrobatik murakkabliklar darajasi gimnastikachi ayollarda ham, gimnastikachi erkaklarda ham deyarli farqlanmaydi.

Agar 60-yillarda akrobatika taraqqiyotda sezilarli o'zgarishlar sodir bo'lmaganligiga qaramay, 1970-yillarda gimnastikachilar sifat jihatdan juda katta oldinga sakrashni amalga oshirdilar. 1972-yilda Myunxenda o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlarida jahonning yetakchi gimnastikachilari birinchi diagonalda g'ujagakda orqaga ikkitalik salto, yakuniy (uchinchi) diagonalda esa orqaga ikkitalik piruetni ijro etdilar. Bu ikkala harakat ham o'tgan o'n yillik gimnastikachilari uchun etib bo'lmas cho'qqi bo'lgan, biroq yangi avlod gimnastikachilari ko'p martalik aylanishlar kabi, murakkab piruetlarni ham ommaviy ravishda o'zlashtirishni boshladilar.

70-yillarning boshida gimnastikachilar asosan orqaga akrobatikani rivojlantirishga e'tibor qaratdilar. Oldinga akrobatika maksimum  $180^{\circ}$ ga burilish bilan kerilib oldinga sodda saltolar, yonbosh elementlar esa - oyoqlar ochiq bukilib yonbosh salto bo'lgan. Gimnastikachilar yonbosh saltoni to'g'ri yugurishdan kabi, rondat yoki flyakdan keyin ham ijro etganlar. Polda doiralar gimnastika elementlari ro'yxatiga qo'shildi. Bu o'ziga xos yangilik hozirgi kunda ham sportchilar darsurida ishonchli mustahkamlanib qolgan.

Filipp Delasal va Kurt Tomas tomonidan 1976 yilda ijro etilgan oyoqlarni ochib original doiralardan keyin bu doiralar har bir yuqori darajadagi gimnastikachilarning kompizitsiyalarida namoyon bo'la boshladi. Shu bilan birga, bir qator gimnastikachilar murakkab kuch bilan qo'llarda tik turishni gimnastika elementi sifatida, so'ng esa baland burchakdan ijro etganlar. Bunday murakkab element ham sportchining gimnastika qismiga xilma-xillik olib kirdi.

1974 yildan gimnastikachilar o'z kombinatsiyalariga elementlarning yangi turini - oyoqlarga emas, o'mbaloq oshishga kelish bilan akrobatik elementlarni kirita boshladilar.  $360^{\circ}$ ga burilish bilan uchib-o'mbaloq oshish yoki rondat va o'mbaloq oshishga  $540^{\circ}$ ga burilish bilan orqaga sakrash keng ommalashdi. Akrobatikaning bu yo'nalishi 70-yillarni o'rtalarida faol rivojlana boshladi va o'mbaloq oshishga bir yarim salto deyarli majburiy hisoblandi. Gimnasti-

kachilar yoki yugurishdan bir yarim salto, yoki rondat - o'mbaloq oshishga bir yarim tvistni ijro etdilar. Bunday elementlarni buyuk ustasi amerikalik gimnastikachi Kurt Tomas bo'ldi. U hozirgi kunda ham uning nomi bilan ataluvchi o'mbaloq oshishga 540°ga burilish bilan g'ujanakda orqaga bir yarim saltoni ijro etdi.

Elementlar evalyusiyasining navbatdagi davri, buyuk yapon gimnastikachisi Mitsuo Sukaxara tomonidan ijro etilgan 360°ga burilish bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto bilan boshlandi. Shunisi e'tiborliki, 1976 yilda bu yangilik deyarli barcha yetakchi gimnastikachilarning dasturlariga kirdi.

1979 yilga kelib, gimnastikachilar kerilib orqaga ikkitalik saltoni ham o'zlashtira boshladilar. Unga erishish yo'li juda uzoq va qiyin kechdi. Gimnastikachilar dastlab oyoqlarni bukib va yozib "ikkitalik blanshni" yarim kerilgan- yarim bukilgan va hokazo holatlar-da bajarishga urinib ko'rdilar. Biroq oxirida to'g'ri texnikaga, ya'ni qo'shimcha texnik kamchiliklarsiz aynan tanani kerilgan holatida ijro etishga keldilar. Agar gimnastikachilar kombinatsiyalari ko'rib chiqilsa, 1970 yillarning oxiriga kelib har bir sportchining dasturi uchta akrobatik diagonalni o'z ichiga olgan.

Ulardan birinchisi - qoida bo'yicha, 360°ga burilish bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto yoki orqaga ikkitalik blansh, ikkinchi diagonal - qoida bo'yicha, o'mbaloq oshishga bir yarim akrobatik element bo'lgan. Vanihoyat, oxirgi yakuniy diagonalda esa ko'pincha g'ujanakda orqaga ikkitalik salto yoki kamdan-kam orqaga ikkitalik piruet ijro etilgan.

Gimnastika qismi aylanalar, turli xil ijrolarda kuch bilan tik turishlardan iborat bo'lib, "go'zallik uchun" o'tkazishlar, tik turishga o'mbaloq oshish va boshqalarni o'z ichiga oldi.

Ayollar ham taraqqiyotda erkaklardan ortda qolmaslikka harakat qildilar. 1972-yilga kelib ayollar orqaga ikkitalik piruetni o'zlashtirib oldilar. Bundan tashqari, gimnastikachi ayollar o'z dasturlariga majburiy tartibda diagonalda oldinga saltoni kiritishni boshladilar. Masalan, gimnastikachi ayollar oldinga salto yoki o'tishga tvist, so'ng rondat - flyak va g'ujanakda yoki kerilib orqaga saltoni ijro etdilar.

Orqaga ikkitalik saltoni birinchi marta sovet gimnastikachi ayoli Nelli Kim 1976-yilda ijro etishga muvofiq bo'ldi. Shu davrdan

boshlab akrobatikaning murakkablik darajasi gimnastikachi ayollar-da mutloq yangi darajaga ko'tarildi. Yaqin kelajakda gimnastikachi ayollar o'z kombinatsiyalarida ikkitalik saltoni ommaviy tarzda ijro etishni boshlaydilar. Taraqqiyot shunchalik jadal bo'ldiki, bir yildan keyin Elena Muxina piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik saltoni ijro etishga muvofaq bo'ldi. Shu bilan bir qatorda, gimnastikachi ayollar o'z kombinatsiyalariga o'mbaloq oshishga bir yarim saltoni kiritishni boshlab batamom erkaklarga yetib oldilar. Masalan, Elena Davbidova o'mbaloq oshishga bir yarim tvistni bajaradi, Elena Muxina esa Tomasning rekord saltosini ijro etadi. Ammo bunday murakkab elementni ijro etayotganda umurtqadan jarohatlanadi va keyingi yillarda to'shakka mixlanib qoladi. 70-yillarning oxirida gimnastikachi ayollar ikki xil ikkitalik saltolarni dasturning boshida va oxirida ijro etdilar. Ikkinchi diagonal esa ko'pincha piruet bilan original bog'lamlarni o'z ichiga oldi. Masalan, o'tishga orqaga bir yarim piruet bajariladi yoki flyakdan keyin piruet ijro etiladi, so'ng flyak va ikkitalik piruet. Bu albatta o'n yillik boshiga nisbatan katta taraqqiyot edi.

O'tgan asrning 80-yillarida ancha murakkab elementlarni o'zlashtirilishida sezilarli darajada taraqqiyotga erishildi. 1983-yil-ga kelib gimnastikachilar ommaviy tarzda orqaga ikkitalik blanshni o'zlashtira boshladilar, 360°ga burilish bilan orqaga ikkitalik salto deyarli har doim bukilgan holatda ijro etildi. Bundan tashqari, gimnastikachilar o'z kombinatsiyalariga boshqa tuzilmaviy guruhlarining murakkab elementlarini kirita boshladilar. Yuriy Korolyov g'ujanak-da oldinga ikkitalik salto, Tong Fey esa yonboshda ikkitalik saltoni namoyish etdi.

Gimnastikachilar, qoida bo'yicha, kombinatsiyada uchta turli diagonalni ijro etdilar. Bundan tashqari, 360°ga burilish bilan uchib o'mbaloq oshish dasturning deyarli doimiy mehmoniga aylandi. Gimnastikachilar ommaviy tarzda gimnastika elementlari sifatida qo'llarda tik turishga Delasal aylanalarini ijro etdilar. Shu bilan birga, "yaponcha tik turish" yoki yon tomonga keng ochilgan qo'llarda kuch bilan qo'llarda tik turish mashhurlashib bordi.

1988-yilgi Olimpiada o'yinlarida gimnastikachilar piruet bilan ikkitali blanshni ommaviy tarzda ijro etdilar. Shuni ham ta'kidlab

o'tish joizki, hali 1986 yilda sovet gimnastikachisi Yuriy Porplenko tomonidan ittifoq musobaqalaridayoq g'ujanakda orqaga uchtalik salto ijro etilgan edi. Bir yildan keyin Valeriy Lyukin uni jahon chempionatida namoyish etdi, yana bir yildan so'ng esa Vladimir Gogoladze uni Olimpiada o'yinlarida ijro etishga muvofaq bo'ldi.

E'tiborli tomoni shundaki, keyingi yillarda uchtalik salto o'ta xavfli va sanoqli sportchilargina uni uddasidan chiqqa oladigan element sifatida gimnastikachilar zaxirasidan deyarli yo'qolib ketdi. Oldinga akrobatika deyarli rivojlanishdan to'xtadi. To'g'ri yugurishdan g'ujanakda oldinga ikkitalik salto - hali ham murakkablik chegarasi hisoblandi. Biroq ikkitalik tvist yo'nalishi rivojlana boshladi. Diqqatga sazavorligi shundaki, 1988-yildagi o'smirlar Yevropa chempionatida hali hech kimga ma'lum bo'lmagan sovet gimnastikachisi murakkabligi bo'yicha rekord elementni - g'ujanakda uchtalik tvistni ijro etadi. Shu kungacha u hali biron-bir sportchi tomonidan takrorlanmagan va erkin mashqlarda eng murakkab akrobatik element hisoblanadi.

Yonboshda ikkitalik saltoni ijro etish davom etadi. Dastlab osiyolik gimnastikachilar to'g'ri oyoqlar bilan bukilib bajarish namunasini dunyoga taklif etdilar, biroz vaqt o'tganidan so'ng esa Lou Yun unga 360°ga burilishni ham qo'shib qo'ydi. Erkaklar erkin mashqlarini yana bir o'ziga xos xususiyati, piruetlarni deyarli mavjud emasligi.

80-yillarning oxiriga kelib, uchtalik piruetni ijro etgan gimnastikachi ayollar soni uni bajargan gimnastikachi erkaklar sonidan oshdi. Faqatgina 80-yillarning oxiriga kelib, gimnastikachi erkaklar o'z kombinatsiyalariga piruet elementlarini kiritishga majbur bo'ldilar. Qoida bo'yicha, sportchilar orqaga ikkitalik piruet va oyoqlarga yoki tayanib yotishga oldinga tempga qarshi salto bog'lamini tanlaganlar. Gimnastika elementlari ham murakkablashib bordi. Gimnastikachilar nafaqat tik turishga Delasal aylanalarini, balki ularga tempga qarshi 360°ga burilish hamda tik turishdan yana aylanalarga qaytishni qo'shdilar.

Gimnastikachi ayollar ham taraqqiyotda erkaklardan ortda qolmadilar, ammo murakkab akrobatik elementlar ularning zaxirasida ancha keyin paydo bo'ldi. 1983-yilga kelib gimnastikachi ayollar

o'z dasturlarida ommaviy ravishda ikkita-uchta ikkitalik saltolarni, ya'ni ularning bittasini 360°ga burilish bilan ijro etdilar. Bundan tashqari, gimnastikachi ayollar o'z dasturlariga orqaga piruetli aylanishlarni kiritdilar - qoida bo'yicha, orqaga bir yarim yoki ikkitalik piruet. Kerilib orqaga ikkitalik salto gimnastikachi ayollar tomonidan 1985-yilda ijro etila boshladi. Bunday murakkab akrobatik elementni bajarishga muvofiq bo'lgan gimnastikachi ayollardan biri sovet sportchisi Elena Shushunova hisoblanadi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, Elena o'z kombinatsiyasiga juda murakkab bo'lgan o'mbaloq oshishga kerilib bir yarim twist hamda o'mbaloq oshishga oyoqlarni ochib yonboshda bir yarim saltoni kiritdi.

Ayollar va erkaklar kombinatsiyalaridagi bunday elementlarning murakkablik cho'qqisi o'mbaloq oshishga to'g'ri tana bilan bir yarim piruet hisoblendi. U ham Elena Shushunova tomonidan ijro etilgan. Bu juda ham noyob voqea. Gap shundaki, ushbu element birinchi marta Igor Korobchinskiy tomonidan 80- yillarning oxirida ijro etilgan bo'lib, ushbu tuzilmaviy guruhda o'ta murakkab element hisoblanadi. Shu bilan birga, ayollar o'mbaloq oshishga saltoni o'zlashtirishda erkaklardan qolishmadilar. 1988 yildan keyin bu elementlar jarohatlanish xavfi yuqori bo'lganligi tufayli gimnastikachi ayollar kombinatsiyalaridan batamom yo'qolib ketdi. 1985 yilga kelib, gimnastikachi erkaklar ommaviy tarzda orqaga uchta-lik piruetlarni ijro etdilar. 1987-yilda esa Oksana Omelyanchik o'ta murakkab bog'lam, orqaga uchta-lik piruet va g'ujanakda oldinga qarshi saltoni ijro etdi. Eslatib o'tamiz, gimnastikachi erkaklar o'z kombinatsiyalariga uchta-lik piruetlarni umuman kiritmaganlar.

1987-yilda gimnastikachi ayollar akrobatikaning murakkablik darajasini oshirishda davom etdilar. Sovet gimnastikachi ayoli Tatyana Tujikova o'z dasturiga birinchi saltoda 360°ga burilish bilan kerilib orqaga ikkitalik saltoni kiritdi. Ruminyalik sportchi Daniela Silivash esa juda murakkab ikkita piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik saltoni bajardi. Bu orqaga akrobatikaga tegishli. Oldinga akrobatika qay ahvolda? Uning rivojlanishi sekin bo'ldi. Asosan oldinga ikkitalik saltoni sovet sportchilari Olga Strajeva yoki Tatyana Tujikova dasturlarida kuzatish mumkin bo'ldi. Oldinga piruetli aylanishlar kelajak elementlari bo'lib qolaverdi. Ammo ayollar akrobatikasining

eng murakkab elementi hozirgi kunda ham buyuk sovet gimnastika-chi qizi Tatyana Groshkova tomonidan 1989 yilda namoyish etilgan. U ikkitalik piruet bilan orqaga ikkitalik saltoni umuman boshqacha shaklda ijro etishga muvofaq bo'ldi. Birinchi salto ikkita piruet bilan to'g'ri tanada, ikkinchisi esa bukilib bajarilgan. Qiziqarlisi shundaki, hozirgi qoidalarda bu element mavjud emas, go'yo u bo'lmagandek. Murakkabigi bo'yicha u hatto ikkita vint bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto va vint bilan ikkitalik blanshdan ham ortiq. Bu tarixning adolatsizligidir.

Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, gimnastikachi ayollar akrobatikadan tashqari, gimnastika elementlarini ham bajarishga majbur bo'lganlar. Bu aynan shpagatda xilma-xil sakrashlar, shu jumladan 180-540°ga burilishlar bilan hamda oyoqda burilishlar. Gimnastika-chi erkaklar shpagatga sakrashlar bilan murakkablashtirdilar, chunki uni parvozda oyoqlarni almashtirib bajardilar, burilishlarni esa tananing turli holatlarida ijro etdilar.

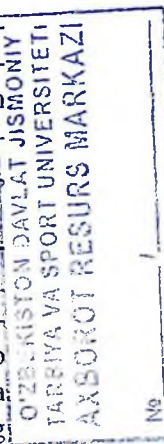
1992 yildan yangi qoidalar ishlashlay boshladi. Endi "S" va undan yuqori guruh elementlari bog'lami uchun qo'shimcha ballar paydo bo'ldi. Erkin mashqlarda erkaklar butunlay yangi turni egalashga kirishdilar. Agar 1980 yillarda piruetli akrobatikani juda kamdan-kam uchratish mumkin bo'lsa, 90-yillarga kelib, gimnastikachilar kompozitsiyasining 90% aynan piruetlarni o'zaro xilma-xil bog'lamlaridan tashkil topdi. Gimnastikachilar qayta moslashishlariga to'g'ri keldi. Bu davrgacha butun kuch ikkita piruet bilan ikkitalik blansh yoki uchtalik salto turdagi alohida murakkab elementlarni o'rganishga sarflangan bo'lsa, endi elementlarni ikkita-uchta ketma-ket bog'lamlarga birlashtirish kerak bo'ldi. Tez kunda aniqlandiki, bu murakkab akrobatikani o'rganishdan ko'ra ancha oson edi. Mana shunda yangi qoidalarni kamchilik tomonlarini ko'rish mumkin - gimnastikani murakkablik evolyusiyasi to'xtadi va u uncha murakkab bo'lmagan elementlarni o'zaro bog'lash yo'nalishida rivojlana boshladi. Biroq barchasi shiddat bilan sodir bo'lmadi. Gimnastikachi albatta o'z kombinatsiyasiga biron-bir murakkab elementni kiritishga majbur edi - qoida bo'yicha, piruet yoki ikkita piruet bilan ikkitalik blansh, qolgan ikki-uch diagonallar rondat - orqaga biryarim piruet - kerilib oldin-

ga salto - kerilib oldinga piruet turdagi bog'lamlarni tashkil etishi kerak. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, akrobatikaning yetakchi ustalari kombinatsiyalarga o'ta murakkab elementlarni kiritishda davom etdilar. Masalan, Li Syaoshuan kerilib, orqaga ikkitalik saltoni ikkita piruet bilan boshlaydi, kerilib orqaga ikkitalik salto bilan yakunlaydi. Yoki Melissanidis 1999-yilda 80-yillarning super murakkab elementlarini 90-yillarning bog'lamlari bilan uyg'unlashtirish masalasiga o'ziga xos yondoshgan. U rondat - orqaga templi salto - orqaga ikkitalik blansh - g'ujanakda oldinga piruet bilan qayta-temp hamda piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto va g'ujanakda oldinga qayta-temp salto kabi bog'lamlarni ijro etdi. Ammo bunday ijrochilar borgan sari kamayib bordi. Gimnastikachilar asosan 10 ballgacha murakkablikdagi, ya'ni orqaga ikki yarim piruet + oldinga salto yoki orqaga ikkitalik piruet + tayanib yotishga oldinga qayta- templi salto turdagi bog'lanishlarini ijro etdilar.

1990-yillarda gimnastikachilar kombinatsiya tuzilishining yangi turini o'zlashtirdilar. O'z dasturlariga 80-yillarda bo'lmagan orqaga ikki yarim piruet bilan ko'pgina piruetli aylanishlarni kiritdilar, biroq bittalik murakkab elementlar osonlashdi va kamdan-kam uchraydigan bo'ldi. Shu bilan birga, sportchilar dasturlarida diagonal soni ham ortdi. Ko'p holatlarda gimnastikachilar 3 ta emas, 4 ta akrobatik chiziqni qo'llay boshladilar.

Gimnastika elementlari, qoida bo'yicha, baland burchak, yaponcha kuch bilan tik turish yoki gorizontal tayanishni nazarda tutadi. Ko'pgina gimnastikachilar tik turishga Delasal aylanalaridan aylanalarga qaytish va tempga qarshi 360° burilish bilan kaskadlarni ijro etdilar. 90-yillarning oxirida Sergey Fedorchenko erkin mashqlarda uchta ruscha aylanani ketma-ket ijro etdi. Bu element kelajakda eng mashhur gimnastika elementi bo'lib qoladi.

Gimnastikachilar 90-yillarda o'z elementlarining murakkabligini oshirib bordilar. 1991 yilda Tatyana Gutsu va Oksana Chusavitina ham piruet bilan ikkitalik blanshni o'zlashtirib oldilar. Oksana birinchi marta ikkinchi saltoda piruet bilan kerilib orqaga saltoni ijro etdi. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, gimnastikachi ayollar, erkaklar kabi tajribalar o'tkazishda davom etib - oyoqlarni ochib ikkitalik



8/4 23 46 / 25

blanshni ijro etdilar. Biroq bunday ijro variantiga qo'shimcha ball berilmaydi, kelajakda bu an'ana saqlanib qolmaydi.

1992-yildan keyin gimnastikachi akrobatika elementlarining bog'lanishlari ayollardan ham talab qilindi. Ya'ni oldinga sodda akrobatik elementlarni bog'lash, orqaga elementlarni ijro etishdan foydaliroq bo'lib chiqadi.

1995-yilga kelib, o'z dasturlari deyarli faqat oldinga saltolardan tashkil topgan bir qator gimnastikachi ayollar paydo bo'ladi. Masalan, Elena Produnova umuman o'z dasturiga orqa akrobatikani kiritmagan, lekin juda noyob bo'lgan g'ujanakda ikkitalik twist ijro etadi va hatto uni oldinga salto bilan bog'laydi. Shu bilan birga, uncha murakkab bo'lmagan, biroq rag'batlantiriluvchi bog'lamni - bukilib twist - kerilib oldinga salto - bukilib oldinga saltoni ham o'z dasturiga kiritdi. Sportchi ayollarni kombinatsiyalardagi ikkinchi yangiligi oldinga piruetlar bo'ldi. Gimnastikachi ayollar oldinga bir yarim piruet, so'ng ikkitalik piruetni juda tez o'zlashtirib oldilar.

To'g'ri yugurishdan oldinga ikkitalik salto ham jahonning eng yaxshi sportchi qizlari uchun to'siq bo'lmadi. Liliya Podkopaeva 1995-yilda oddiy oldinga ikkitalik salto ijro etibgina qolmay, balki uni ikkinchi saltoda 180°ga burilish bilan murakkablashtirishga muvofiq bo'ldi. G'ayrioddiylik shundaki, Liliya butun saltoni oldinga ikkita to'ntarilishdan keyin ijro etgan. Dastlab bittadan bittaga to'ntarilish, so'ng ikki oyoq ikkitaga. Bunday texnikani undan tashqari, hech qaysi gimnastikachilar qo'llamaganlar, chunki ikkinchi to'ntarilishdan keyin ikkitalik saltoni ijro yetishga sarflanishi kerak bo'lgan zarur impuls yo'qoladi. Liliya aksincha impuls quvvatini oshiradi va ikkitalik salto juda baland chiqadi va 180°ga burilish oliy texnik darajada bajarilishi uchun etarlicha bo'ldi. Ehtimol tezlanishning bunday texnikasi kelajak avlod gimnastikachi ayollarini qiziqtirib qolishi va oldinga akrobatikani o'zlashtirishda yangi gori-zontlarni ochishi mumkin.

1996 yildan keyin musobaqa qoidalariga ayrim tuzatishlar kiritildi. Unga muvofiq, faqat oldinga yoki orqaga akrobatikadan tashkil topgan kombinatsiyahar tomonlama uyg'un ko'rinmaydi. Aynan shu vaqtdan boshlab gimnastikachi ayollar o'z dasturlariga oldinga kabi orqaga elementlarni ham, ikkitalik salto kabi piruetlarni ham,

alohida elementlar kabi o'zaro salto bog'lamlarini ham kiritishlari shart bo'ldi. Bundan tashqari, dasturning gimnastika qismi ham murakkablashtirildi. Gimnastikachi ayollar qo'shimcha ballarga ega bo'lish uchun sakrash elementlarini o'zaro bog'lashga majbur bo'ldilar.

90-yillarning oxirida gimnastikachi ayollar kombinatsiyalari haqiqatdan ham boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Ular 90-yillarning boshidagi orqaga akrobatikaning butun qudrati va elementlarni o'zaro bog'lamlari hamda oldinga akrobatikani o'zida jamladi.

Dasturning birinchi elementi, qoida bo'yicha, juda murakkab - ko'p holatlarda bu kerilib orqaga ikkitalik salto yoki piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto. Ko'pgina gimnastikachi ayollar hatto ikkitalik blanshdan so'ng qayta-tempga oldinga saltoni ham ijro etdilar. Ikkinchi diagonal, qoida bo'yicha elementlarni templi bog'lanishi. Bu erda variantlar juda xilma-xil va ko'p. O'zaro piruet bog'lanishlari, orqaga templi salto + orqaga ikki yarim piruet + oldinga salto kabi, ikkitalik saltoni qo'llash bilan templi salto + bukilib orqaga ikkitalik saltolarni ham ijro etdilar.

2000-yildan keyin qoidalar yana o'zgardi, bu safar tubdan. 10.0 balli bazani to'plash uchun ilgari bo'lgani kabi iloji boricha bog'lamlarda ko'proq elementlarni ijro etish kerak bo'ldi. Bog'lamda gimnastika elementlari uchun ham ko'shimcha ballar berildi. Shuning uchun 2000-yildan 2005-yilgacha ikkita ruscha aylana bilan tik turishga Delasal aylanalari bog'lami juda ommalashdi, masalan Aleksey Bondarenko kombinatsiyasida. S va D guruhlarini o'z ichiga olgan uchta elementdan tashkil topgan bog'lamga maksimal qo'shimcha ball beriladi. Templi salto + orqaga ikki yarim vint + oldinga piruet, hamda orqaga bir yarim piruet + oldinga piruet + oldinga bir yarim piruet bog'lamlar juda ommalashdi. Bu ikki bog'lam gimnastikachilarni ko'pchiligi dasturiga kiritildi. Qoida dasturda nafaqat oldinga va orqaga elementlarni, balki yonbosh yoki tvistlarni ham ijro etilishini talab qildi. Chunki qoidaga muvofiq butun Vguruhning bunday elementlarini bajarish yetarli bo'lib - yoki g'ujanakda tvist, yoki kerilib yonbosh salto ijro etildi.

Uchta elementni ikkita bog'lanishidan tashqari 1-2 murakkab sakrashlarni ham bajarish kerak edi. Ko'pchilik gimnastikachilar-

da bu ikkita vint bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto yoki vint bilan ikkitalik blansh bo'lgan. Biroq istisno ham bo'lgan albatta. Masalan, buyuk gimnastikachi Marian Dragulesku 2004-yilda piruet bilan ikkitalik blansh va tayanib yotishga oldinga qayta-tempo saltoni ijro etgan. Shu bilan birga u uchta elementdan tashkil topgan original bog'lamni - ikkitalik blansh - oldinga salto - o'mbaloq oshishga oldinga bir yarim saltoni ijro etishga urinib ko'rdi. Biroz vaqt o'tganidan keyin esa vint bilan ikkitalik blansh va o'mbaloq oshishga oldinga bir yarim saltoni bajardi.

2006-yildan keyin qoidalar global miqyosda o'zgardi. Endi gimnastikachilar o'z dasturlarida nafaqat 10ta murakkab elementlarni ijro etishlari kerak bo'ldi, balki maxsus talablar ham maksimal murakkab bo'lishi shart edi. 2010-yilga kelib gimnastikachilar kombinatsiyalariga D guruhdan past bo'lmagan elementlarning 6-7 ta akrobatik chizig'ini qo'shdilar. Shu vaqtgacha hech qachon bunday ijro bo'lmagan. Haqiqiy marofon boshlanadi. Biroq bunda yangi qoidalarni kamchilik tomonlari ham bor edi, ya'ni kombinatsiya cho'zilgan ko'rinishga ega bo'ldi. Gimnastikachilar g'ujanakda kabi to'g'ri tana bilan ham bir yarim vint bilan o'mbaloq oshishga bir yarim saltoni ommaviy tarzda o'zlashtirdilar, bu esa shu vaqtgacha birliklarning taqdiri hisoblangan edi.

Ikkitalik twistni ijro etish juda foydali bo'lib qoldi, chunki 2004 yilga nisbatan ularni murakkabligi ko'tarildi. Natijada, har bir dasturda bukilib ikkitalik twist ijro etila boshladi. Ayrim sportchilar esa uni 360°ga va hatto 540°ga burilish bilan bajardilar. Qo'shimcha ball nuqtai nazaridan eng qimmatlisi D guruh elementlarini o'zaro bog'lami hisoblangan. Shuning uchun oldinga ikkitalik piruet + oldinga ikkitalik salto va hokazo kabi shedeavlarni uchratish mumkin bo'lgan.

Agar 2006-yildan 2008-yilgacha bo'lgan davrda S guruh elementlari uchun bog'lamlar berilgan bo'lsa, endi gimnastikachilar bog'lanishlarni yangi turlarini o'zlashtirishda bir qadam ham oldinga yurmadilar, chunki orqaga piruet + oldinga piruet + oldinga bir yarim piruet bog'lami mashhurligicha qoldi. 2009-yilda qoidaga o'zgarishlar kiritildi va bog'lamda uchta element unutildi. 2009-yildan uchta elementni o'zaro bog'lash gimnastikachi uchun

befoyda bo'lib qoldi, chunki ulardan ikkitasigagina qo'shimcha ball beriladigan bo'ldi. Bu o'z navbatida sportchilarni ikki elementdan tashkil topgan murakkab bog'lanishlarni o'zlashtirishga da'vat etdi. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, 2009-yilgacha biron- bir sportchining dasturida oldinga ikki yarim piruetni uchratish mumkin bo'lmagan, 2010-yilga kelib esa bu gimnastikachilar dasturida deyarli oddiy element bo'lib qoldi. Xulosa qilib shuni aytish mumkin-ki, erkaklar erkin mashqlarda gimnastikachilar katta metamorfozlarni boshdan kechirdilar. 80- yillarda - uchtalik salto turdagi bitta o'ta murakkab element ko'proq sirk nomeri bo'lgan bo'lsa, 2010 yilga kelib esa texnik xatolik uchun katta ball olib tashlanganligi tufayli endi uchtalik saltoni ijro etish foydasiz bo'lib qoldi va ko'pgina murakkab elementlar marafoniga aylandi.

2000-yildan 2005-yilgacha bo'lgan davrda gimnastikachi ayollar kombinatsiyalari 90-yillar oxiridagi akrobatika qismdan deyarli farqlanmadi. Mashqlar to'rtta diagonalda ijro etildi. Birinchi - qoida bo'yicha piruet bilan orqaga ikkitalik salto, ikkinchi va uchinchi uchtalik piruet va ikki yarim piruet + oldinga salto va oxiri bukilib orqaga ikkitalik salto. Albatta dasturida bukilib ikkitalik tvist va ikkitalik blansh bajargan Dayana Dos Santos turdagi istisnalar ham bo'lgan. Gimnastika elementlarida o'zgarishlar sodir bo'ldi. Gimnastikachi ayollar o'z kombinatsiyalariga sakrashlarni o'zaro bog'lamlarini kiritib buning uchun qo'shimchalar ola boshladilar. 720° va 540°ga g'ujanakda sakrashlar bog'lami juda mashhurlikka erishdi. Oyoqda burilishlar eng kamida ikkita, shpagatga sakrashlar esa ko'pincha 540°ga burilish bilan kuzatildi.

2006-yildan 2008-yilgacha bu gimnastikachi ayollarni erkaklar kabi 10 ta murakkab elementlarni ijro etishga majbur qilishga urinish davri bo'ldi. Bu albatta ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatdi. Ijobiysi ikkita vint bilan ikkitalik salto tez- tez ijro etildi. Shu bilan birga, gimnastikachi ayollar ikkitalik tvist va orqaga ikki yarim piruet + oldinga piruet bog'larni ommaviy tarzda o'zlashtirib oldilar. Biroq kombinatsiya uzoq cho'zilib, 6 ta chiziqni o'z ichiga olgan edi. Elementlarning bir qismi esa o'sha 10 ta elementni to'plash uchun bajarilgan xolos. 2009-yildan gimnastikachilar uchtdan kam bo'lmagan gimnastika elementlaridan tashkil topgan 8 ta murakkab

elementlarni ijro etishlari yetarli bo'ldi. Bu dasturni ancha murakkablashtirdi va yorqinlashtirdi.

Gimnastikachi ayollar nafaqat akrobatik elementlar darajasini ommaviy tarzda ko'tardilar, ya'ni ikkitalik blansh endi me'yorga aylandi, balki gimnastika sakrashlari va burilishlar kuchi oshdi. Endi burilishlar va shpagatga sakrashlar akrobatik kabi muhimlashdi va gimnastikachi ayollar bu elementlar D guruhdan iborat bo'lishiga intildilar. Aynan shu tufayli oyoqda to'rttalik va uchtalik burilishlar, vertikal shpagatda ikkitalik burilishlar va hokazalarga guvoh bo'lib turibmiz. Akrobatika elementlari bog'larni ham murakkab bo'lishi kerak. Gimnastikachi ayollar orqaga ikki yarim piruetdan keyin oldinga piruet hamda oldinga ikkitalik piruet va 360°ga burilish bilan oldinga salto bog'lanishlarini ijro etdilar. 2010-yil oxirida ayrim gimnastikachi ayollar tomonidan shu vaqtgacha erkak gimnastikachilargini bajara olgan orqaga uch yarim piruetni o'z dasturlariga kiritishga urinib ko'rdilar. Ayollar gimnastikasi taraqqiyotda ilgirilashda davom etdi. Albatta, 2010-yilda piruet bilan ikkitalik blansh me'yor bo'lgan 1992-yildagi kabi bunday "tryuklar" bo'lmadi. Biroq gimnastika hali rivojlanishda davom etmoqda, ehtimol gimnastikachi ayollar gimnastikaning bunday murakkab elementiga hali qaytishlari mumkin.

2013-yilda sport gimnastikasida, xususan erkin mashqlarda yangi asr boshlandi. Shu vaqt orasidagi gimnastikachilar kombinatsiyalarini ikkita katta sinfga bo'lish mumkin: ikkitalik salto va faqat vint.

Gimnastikachilarning birinchi guruhi bir nechta murakkab vint bilan ikkitalik saltolar hisobiga murakkablik to'pladilar. Ikkinchilar esa Yaponiyalik gimnastikachi Kenzo Shirai tufayli shakllandi. 2013 yilda u faqat noyob vintli bog'larni: orqaga uch yarim vint + oldinga ikkitalik vint; oldinga vint + oldinga uchtalik vint; orqaga ikki yarim vint + oldinga ikki yarim vintni qo'llash bilan 7,4 bazani to'plashga muvofiq bo'ldi. Vanihiyat, yakuniy diagonalda o'zining elementini - orqaga to'rttalik vintni ijro etdi. Shirai namunasi ko'pgina gimnastikachilarni o'z dasturlarini shunday tuzilmada yaratishga undadi va bir qator sportchilarda kompozitsiyalar bir xilligiga olib kelgan, murakkab vintli elementlar hisobiga juda yuqori bazalarga erishdilar.

2015 yilda Kenzo Shirai ultra-element - uchta piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto qo'shish hisobiga o'z kombinatsiyasini 7,6 gacha yana murakkablashtiradi. U mashg'ulotlarda aql bovar qilmaydigan "tryuklarni" yuqori sifatida ijro etdi: orqaga to'rt yarim vint + oldinga yarim vint, oldinga uch yarim vint va uchta vint bilan orqaga ikkitalik blansh. Shu bilan birga, 2013 yildan gimnastikachilarga kombinatsiyada o'mbaloq oshishga bitta bir yarim saltoni qo'llashga ruxsat berildi, biroq uni boshqa elementlar bilan bog'lamda birlashtirish mumkin emas edi. Bu albatta xavfsizlik nuqtai nazaridan qilingan, chunki bu kabi elementlar o'ta xavfli bo'lib jarohatlanish darajasi juda yuqori.

### **Erkin mashqlar bo'yicha jahon va Olimpiada chempionlari Jahon chempionlari (erkaklar)**

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| 1950 Yozef Shtalder                   | Shvetsariya    |
| 1954 Valentin Muratov; Masao Takemoto | SSSR, Yaponiya |
| 1958 Masao Takemoto                   | Yaponiya       |
| 1962 Nobuyuki Aixara; YUkio Endo      | Yaponiya       |
| 1966 Akinori Nakayama                 | Yaponiya       |
| 1970 Akinori Nakayama                 | Yaponiya       |
| 1974 Savo Kasamatsu                   | Yaponiya       |
| 1978 Tomas Kurt                       | AQSH           |
| 1979 Tomas Kurt                       | AQSH           |
| 1981 Yuriy Korolyov                   | SSSR           |
| 1983 Tun Fey                          | XXR            |
| 1985 Tun Fey                          | XXR            |
| 1987 Lou Yun                          | XXR            |
| 1989 Igor Korobchinskiy               | SSSR           |
| 1991 Igor Korobchenskiy               | SSSR           |

|      |                                   |                         |
|------|-----------------------------------|-------------------------|
| 1993 | Grigoriy Misyutin                 | Ukraina                 |
| 1994 | Vitaliy Perbo                     | Belorussiya             |
| 1995 | Vitaliy Perbo                     | Belorussiya             |
| 1997 | Aleksey Nemov                     | Rossiya                 |
| 1999 | Aleksey Nemov                     | Rossiya                 |
| 2001 | Yordan Yovchev; Marian Dregulesku | Bolgariya,<br>Rumbiniya |
| 2003 | Pol Xem; Yordan Yovchev           | AQSH, Bolgariya         |
| 2005 | Diego Ipolito                     | Braziliya               |
| 2006 | Marian Dregulesku                 | Rumb niya               |
| 2007 | Diego Ipolito                     | Braziliya               |
| 2009 | Marian Dregulesku                 | Rumb niya               |
| 2010 | Elefterios Kosmidis               | Gretsiya                |
| 2011 | Koxey Uchimura                    | Yaponiya                |
| 2013 | Kenzo Sirai                       | Yaponiya                |
| 2014 | Denis Ablyazin                    | Rossiya                 |
| 2015 | Kendzo Sirai                      | Yaponiya                |
| 2017 | Kendzo Sirai                      | Yaponiya                |

*Olimpiyada chempionlari (erkaklar)*

|      |                   |           |
|------|-------------------|-----------|
| 1952 | Vilyam Turesson   | Shvetsiya |
| 1956 | Valentin Muratov  | SSSR      |
| 1960 | Nobuyuki Aixara   | Yaponiya  |
| 1964 | Franko Menikelli  | Italiya   |
| 1968 | Savao Kato        | Yaponiya  |
| 1972 | Nikolay Andrianov | SSSR      |

|      |                      |             |
|------|----------------------|-------------|
| 1976 | Nikolay Andrianov    | SSSR        |
| 1980 | Ronald Bryukner      | GDR         |
| 1984 | Li Nin               | XXR         |
| 1988 | Sergey Xarkov        | SSSR        |
| 1992 | Li Syaoshuan         | XXR         |
| 1996 | Ioannis Melissanidis | Gretsiya    |
| 2000 | Igor Vixrov          | Latviya     |
| 2004 | Kayl Shefelt         | Kanada      |
| 2008 | Szou Kay             | Xitoy       |
| 2012 | Szou Kay             | XXR         |
| 2016 | Maks Uitlok          | Buyuk Britz |

*Jahon chempionlari (ayollar)*

|      |                     |                |
|------|---------------------|----------------|
| 1954 | Tamara Manina       | SSSR           |
| 1958 | Eva Bosakova        | Chexoslovakiya |
| 1962 | Larisa Latbinina    | SSSR           |
| 1966 | Natalya Kuchinskaya | SSSR           |
| 1970 | Lyudmila Tureva     | SSSR           |
| 1974 | Lyudmila Tureva     | SSSR           |
| 1978 | Elena Muxina        | SSSR           |
| 1979 | Emiliya Eberle      | Rumbiniya      |
| 1981 | Natalya Ilenko      | SSSR           |
| 1983 | Ekaterina Sabo      | Rumbiniya      |
| 1985 | Oksana Omelyanchik  | SSSR           |

|      |                                       |                    |
|------|---------------------------------------|--------------------|
| 1987 | Elena Shushunova.; Daniela Silivash   | SSSR,<br>Rumbiniya |
| 1989 | Svetlana Boginskaya; Daniela Silivash | SSSR,<br>Rumbiniya |
| 1991 | Oksana Chusovitina; K. Bontash        | SSSR,<br>Rumbiniya |
| 1993 | Shennon Miller                        | AQSH               |
| 1994 | Dina Kochetkova                       | Rossiya            |
| 1995 | Djina Godjan                          | Rumbiniya          |
| 1997 | Djina Godjan                          | Rumbiniya          |
| 1999 | Andrea Radukan                        | Rumbiniya          |
| 2001 | Andrea Radukan                        | Rumbiniya          |
| 2003 | Dayane Dus Santus                     | Braziliya          |
| 2005 | Alisiya Sakramone                     | AQSH               |
| 2006 | Chen Fey                              | Xitoy              |
| 2007 | SHon Djonson                          | AQSH               |
| 2009 | Elizabet Tviddl                       | Buyuk Britaniya    |
| 2010 | Loren Mitchell                        | Avstraliya         |
| 2011 | Kseniya Afanaseva                     | Rossiya            |
| 2013 | Simona Baylz                          | AQSH               |
| 2014 | Simona Baylz                          | AQSH               |
| 2015 | Simona Baylz                          | AQSH               |
| 2017 | Mai Murakami                          | Yaponiya           |

*olimpiada chempionlari (ayollar)*

|      |                  |          |
|------|------------------|----------|
| 1952 | Agnes Keleti     | Vengriya |
| 1956 | Larisa Latbinina | SSSR     |
| 1960 | Larisa Latbinina | SSSR     |
| 1964 | Larisa Latbinina | SSSR     |

|      |                                  |                      |
|------|----------------------------------|----------------------|
| 1968 | Larisa Petrik, Vera Chaslavskaya | SSSR, Chexoslovakiya |
| 1972 | Olga Korbut                      | SSSR                 |
| 1976 | Nelli Kim                        | SSSR                 |
| 1984 | Ekaterina Sabo                   | Rumbiniya            |
| 1988 | Daniela Silivash                 | Rumbiniya            |
| 1992 | Laviniya Miloshovich             | Rumbiniya            |
| 1996 | Liliya Podkopaeva                | Ukraina              |
| 2000 | Elena Zamolodchikova             | Rossiya              |
| 2004 | Katalina Ponor                   | Rumbiniya            |
| 2008 | Sandra Izbasha                   | Rumbiniya            |
| 2012 | Aleksandra Raysman               | AQSH                 |
| 2016 | Simona Bayls                     | AQSH                 |

## 1.2. Erkin mashq turlari va kompozitsiyasi

Erkin mashqlar polda, sahnada stadion maydonida va hokazo go-rizontal yuzada bajariladigan gimnastika elementlarining kompizit-siyasini nazarda tutadi. Ular u yoki bu shug'ullanuvchilar (erkak-lar, ayollar, o'quvchilar, bog'cha tarbiyalanuvchilari va boshqalar) kontingentiga mo'ljallanishi hamda individual yoki guruh bo'lib musiqa jo'rligida yoki musiqasiz bajarilishi mumkin.

Guruh erkin mashqlari yaxshi o'rganilgan, odatda sodda element-lardan tuziladi va buyumlar yoki buyumlarsiz, qoida bo'yicha, mu-siqa jo'rligida bajariladi. Asosiy qiyinchilik ishtirokchilarni maydon-chada yoki shohsupada o'zaro ma'lum joylashuvini saqlab qolish va shu bilan birga ularning o'zaro uyg'un harakatlanishiga erishish hisoblanadi. Har bir ijrochi alohida emas, balki guruh bo'lib mashqni ijro etilishi, harakatlar aniqligi va ritmi, qayta saflanish orginalligi bo'yicha baholanadi.

Individual erkin mashqlar sport va o'quv kombinatsiyalariga (mashqlar majmuasi) bo'linadi.

Sport erkin mashqlari erkaklar kabi, ayollar gimnastika ko'pku-rashi turlarida biri hisoblanadi. Ular 12x12m o'lchamdagi maxsus gimnastika gilamida individual bajariladi. Kichik razryadlarda mashqni ikki va uch kishi bo'lib bajarishga ruxsat beriladi, ammo ijro sifati alohida baholanadi. Kichik razryadli erkaklarda erkin mashqlar akrobatika yo'lagida bajarilishi mumkin. Ayollar erkin mashqlari uchun musiqa jo'rligi majburiy hisoblanadi.

O'quv kombinatsiyalari 32 hisobgacha tuziladi, biroq sanoq 8 tadan kam bo'lmasligi kerak. Umum rivojlantiruvchi mashqlardan farqli o'laroq o'quv kombinatsiyasida oxirgi holat dastlabki holat bilan kuzatilishi shart emas. Agar kompozitsiya 16 sanoqdan ortiq tuzilgan bo'lsa, unda u sport erkin mashqlari hisoblanadi. O'quv kombinatsiyalar gigienik va ishlab chiqarish gimnastikasi, sodda akrobatika elementlari uchun tavsifli harakatlarni o'z ichiga olgan umum rivojlantiruvchi mashq elementlaridan tuzilishi mumkin.

Umuman erkin mashqlar barcha harakat qobiliyatlarini: epchillik, tezkorlik, kuch, bo'g'imlar harakatchanligi, chidamkorlikni rivoj-lantirishga yordam beribgina qolmay, yurak qon-tomir, nafas va sensor tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshiradi. Oxirgisi shu bilan ifodalanadiki, amplituda, ritm, temp kabi harakatlar tavsifini hamda tana va uning qismlarini muhitdagi holati, jalb qilina-yotgan mushak va irodaviy kuch kattaligi va yo'nalishini o'zlashtiriladi. Erkin mashqlar odatda snaryadlarda mashqlarga qaraganda ancha keng va hilma-hil imkoniyatlarga ega.

Erkin mashqlarni bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish to'g'ri qomatni shakllantirishga, irodaviy, emotsional va eng asosiysi gim-nastikachining harakat tajribasini rivojlantirishga yordam beradi. Bu mashqlar bilan shug'ullangan nafaqat ayollar, balki erkaklarni ham butun tana zvenolari harakati nozik va jozibadorligi rivojlantiradi. Bundan tashqari, guruh erkin mashqlari o'zaro munosabat, o'z xatti-harakatlariga javobgarlik, o'zaro yordam, o'rtoqlik tuyg'ularini tarbi-yalashga va jarnoada hamjihatlilikni shakllantirishga yordam beradi.

Buyumlar bilan erkin mashqlar ham guruh mashqlari, ham o'quv kompozitsiya kabi bajarilishi mumkin. Buyumlar bilan sport erkin

mashqlari badiiy gimnastikaga tegishli. Badiiy gimnastikada foydalaniladigan buyumlardan tashqari, erkin mashqlarda bayroqchalar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, poyalar, arqonlar va hokazolar ham qo'llanilishi mumkin. Bu mashqlarni bajarishda qo'l panjalarini harakat ko'nikmalari egallanadi va takomillashadi, bu esa o'z navbatida, bog'cha tarbiyalanuvchilari va boshlang'ich sinf o'quvchilariga ta'lim berishda, ya'ni yozish, pianino va boshqa musiqa asboblari o'ynash hamda mayishiy, mehnat, sport harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishda amaliy ahamiyatga ega. Qo'llaniladigan buyumlarning xilma-xilligi koordinatsiya harakatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Erkin mashqlar o'z navbatida mashqlarning xilma-xil turlarini umum rivojlantiruvchi, badiiy gimnastika, akrobatika, xoreografiya va boshqalarni o'z ichiga oladi va kompozitsiya talablariga muvofiq tuziladi.

Erkin mashqlar kompozitsiyasi ma'nosi ostida gimnastika elementlari va ularning bog'lanishlarini ketma-ket bajarilishi, ularni gilamga nisbatan joylashishi va mashq qismlarini o'zaro aloqadorligi tushuniladi. Oxirgilari harakat va elementlarni ketma-keliligi va uyg'unligi, tuzilishi va mazmundorligini bildiradi. Kompozitsiya har tomonlama garmonik, dinamik bo'lishi, xilma-xil tavsifdagi elementlardan tashkil topgan, ijrochiga harakat yo'nalishini ko'rsatib bera oladigan bo'lishi kerak. Juda oddiy, sodd elementlar yoki bog'lanishlarni kompozitsiyada mavjudligi uning uyg'unligini buzadi. Guruh erkin mashqlarida kompozitsiya ijrochilarning o'zi o'zaro joylashishi va harakatlanishini ham aniqlab beradi.

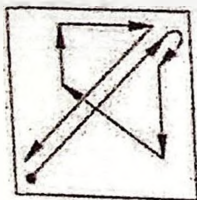
Individual erkin mashqlar har bir alohida ijrochining shaxsiy xususiyati kabi original va takrorlanmas bo'lishi mumkin. Gohida qiyin, ammo uncha original bo'lmagan elementni ketma-ket bajarishdan ko'ra oddiy, biroq kamdan-kam ijro etiladigan element yaxshi ta'surotlarni paydo qiladi. Har qanday holatda ham mashq kompozitsiyasi ijrochi fazilatlarini ko'rsatib berishi kerak. To'g'ri qo'llar va oyoqlar bilan harakatlar, qat'iy va jiddiy harakatlar, kuch va statik elementlarni mavjudligi erkaklar erkin mashqlariga xos hisoblanadi. Ayollar erkin mashqlari kompozitsiyasi uchun harakatlarini yumshoqligi xos bo'lib u ijrochining viqorliligi, nafisililigi va

egiluvchanligini ko'rsatib berishi kerak. Bolalar mashqlarida yosh sportchilarning ishtiyoqi, o'yinqarorliligi va harakatchanligi aks etadi. Ularning mashqlari negizida biron bir sahna yoki tasvir yotgan bo'lishi mumkin.

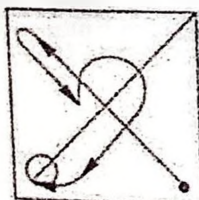
Sport erkin mashqlari kompozitsiyasi majburiy va erkin bo'lishi mumkin. Oxirgisi musobaqa qoidalari talablarini hisobga olish bilan ma'lum murakkablikdagi elementlar va bog'lanishlarning zarur miqdoridan tashkil topadi. Majburiy mashqlar kompozitsiyasi yoki qat'iy belgilangan, yoki belgilangan tur (B toifasi bo'yicha I va razryadlilar uchun) elementlaridan tuzilishi mumkin. Masalan, 2-razryadli erkin mashqlar sifatida erkaklar bajaradigan akrobatika kompozitsiyasining talabi quyidagilar:

1. Har qanday muvozanatlar;
2. Qo'llarda tik turish - belgilash;
3. Oldinga va orqaga to'ntarilish;
4. 2-3 ta akrobatik elementlardan bog'lanishlar.

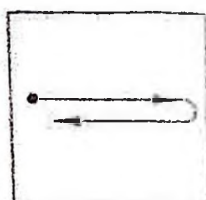
Kompozitsiyani yaratishda talablarda ko'rsatilgan elementlar yaxlit, mantiqan yakunlangan mashqni yaratish uchun oddiy elementlar va harakatlar bilan navbatlashadi. Sport erkin mashqlarini har tomonlama uyg'unligi mashq ichida murakkab elementlarni bir tekisda taqsimlanganligini nazarda tutadi. Mashq belgilangan yoki katta murakkablikdagi akrobatik bog'lanish bilan yakunlanishi kerak. Ayollarda oxirgi bog'lanishdan keyin yakuniy holatni qabul qilish bilan oxirgi bir nechta harakatlar bajarilishi kerak.



1-rasm



2-rasm



3-rasm

Yuqori razryadli sportchilarda erkin mashqlar uchun harakatlanish, burilishlar yo'nalishini xilma-xilligi, gilamning katta qismidan foydalanilish tavsifiidir. Shu bilan birga, erkaklar erkin mashqlari

kompozitsiyalarida ijrochining harakatlanishi, qoida bo'yicha, gilam tomonlari va diagonallari bo'yicha (1-rasm) amalga oshadi, gimnastikachi ayollarda esa nafaqat to'g'ri chiziqlar bo'yicha kechadi (2-rasm).

Ommaviy razryadlar uchun erkin mashqlarda va o'quv kompozitsiyalarda (mashqlar majmuasida) gilam bo'yicha harakatlanish yo'nalishi odatda ko'p emas. Masalan, B toifa dasturi bo'yicha 3-razryad erkaklar erkin mashqlarini bajarishda sportchi bitta to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanadi (3-rasm). Gohida sport erkin mashqlarining kompozitsiyasi mashqni akrobatika yo'lagida bajarish mumkin bo'lishi uchun atayin chiziqliga olib kelinadi.

Guruh erkin mashqlarda ishtirokchilar odatda murakkab bo'lmagan elementlarni bajaradilar. Qiyinchilik ijrochilar harakatini sinxronligida, ular harakatining yagona tavsifidadir. Agar bir hil harakatlarni bajarayotgan ishtirokchilarni o'zaro joylashuvi guruh mashqlarini boshidan oxirigacha o'zgarishsiz saqlanib qolsa, demak, bundan mashq sinxron deb ataladi. Bu turdagi ancha murakkab mashqlar ma'lum qadamlar soni va bir vaqtdagi burilishlarga ishtirokchilarning bir vaqtda harakatlanishi qo'llaniladi.

Agar yagona ritmda mashqlarni u yoki bu guruhga, ketma-ket qator, yonma-yon qator va joydan unga tegishlilikidan kelib chiqib, u xilma-xil bajarilsa, demak guruh mashqlari rolli deb ataladi. Turli jinsga tegishli ijrochilar odatda turli guruhlarga taqsimlanadi. Agar ishtirokchilarni turli guruh harakatlari orasida kontrast kuzatilsa rolli mashqlar juda ajoyib ko'rinadi, masalan: qo'shni guruhlar tashlanishlarni turli tomonlarga bajaryotgan bo'lsa; ikkinchilar o'tirish, boshqalar tursa va hokazo. Kontrast mashqni bajarayotgan ishtirokchilar kostyumlarida va buyumlarda farqlangada ham juda go'zal ko'rinadi. Rolli mashqlardan eng qiyini "to'lqin" hisoblanadi, ya'ni boshqalar bajarayotgan harakatlarni oldingi ishtirokchidan ma'lum amplituda qismiga kechikish bilan bir qatorda har bir ishtirokchi bajarganda sodir bo'ladi.

Qayta saflanish bilan guruh erkin mashqlari yana ham murakkab hisoblanadi, masalan, yopilish va ochilish, guruhlarga bo'linish, yonma-yon qatordan doiraga qayta saflanish va hokazo. Bitta ketma-ket qator boshqasigi qarshi harakatlanayotganda yoki ishtirokchilarning

yo'llari kesishganda "taroqlanish" kabi qayta saflanishlarda saf aniqligini saqlab qolish ayniqsa qiyin. Agar mashq xilma-xil turdagi qismlardan tashkil topgan bo'lsa, unda u aralash deb nomlanadi.

Ishtirokchilarning bir qismi bir turdagi mashqni bajarib, boshqasi bir vaqtning o'zida boshqa turdagi mashqni bajarsa kompleks mashq deb nomlanadi. Guruh erkin mashqlari jismoniy tarbiya bayramlarida chiqishlar uchun qo'llanilishi mumkin.

Boshlovchilar bilan ishlashda erkin mashqlarga o'rgatishning birinchi bosqichi "harakatlar maktabini" hamda harakatlar, elementlarni va sodda bog'lanishlarni toza, bexato, gimnastika usulida qat'iy bajarish ko'nikmalarini shakllantirish hisoblanadi. Buning uchun har qanday emas, balki to'g'ri tanlangan umum rivojlantiruvchi mashqlar vosita sifatida xizmat qiladi. "Harakatlar maktabini" yo'lga qo'yish uchun masalan, tik turishdan qo'llarni yonga-oldinga, o'ngda oldinga-chapga siltanish, oyoq uchlari bilan chap qo'lga tegish (shuning o'zi chap oyoqda) yoki oyoqlar ochiq oldinga egilish bilan turishdan, qo'llar yonga - gavda bilan burilishlar kabi harakatlarni qo'llash mumkin emas.

Erkin mashqlarni bajarishda nazorat va o'z o'zini nazorat qilish harakatlar sifatini yaxshilashga yordam beradi. Oxirgisi ko'zga qo'llanganda, eng yaxshisi - video tasvirda to'liq imkoniyat darajasida. Nazoratni pedagogning o'zi o'zaro nazorat uchun juftlikda o'quvchilar ishini tashkil etishda amalga oshirishi mumkin. Boshlovchilar va kichik yoshdagi shug'ullanuvchilar bilan ishlashda pedagog nazorati doim ustun bo'lishi shart. Doim ularning qomati-ga, bosh, qo'llar, qo'l panjalari, barmoqlariga e'tibor qaratish lozim. Masalan, qo'llar yonda, oldinga egilishni bajarishda o'quvchilarni gavdasi kerilgan va gorizontal holatda joylashgan, bosh ko'tarilgan, qo'llar yonga (yelka darajasida) va kaftlar bilan oldinga (polga nisbatan) biroz yuqoriga (polga emas, gavdaga nisbatan), barmoqlar cho'zilgan bo'lishi nazorat qilinadi. "Harakat maktabini" shakllantirish uchun xoreografik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega.

Erkin mashqlarga o'rgatish tayyorlov qism kabi, darsning asosiy qismida ham o'tkaziladi. Darsning tayyorlov qismida sodda elementlar va bog'lanishlar o'rgatiladi, "harakatlar maktabi" takomillashtiriladi. Ancha murakkab elementlar soddalashtirilgan va o'zgar-

tirilgan ko‘rinishda o‘rgatiladi. Masalan, qadamlar o‘rniga qo‘llar harakati bilan uyg‘unlikda o‘sha qo‘llar bilan oyoqlarni qo‘yish bajariladi. Erkin mashqlar qismini turli yo‘nalishlarda bajarish tashkil etiladi, shuning uchun burilishlar va qayta saflanishlar qo‘llaniladi.

Tayyorlov qismda ko‘pincha frontal uslub qo‘llaniladi. O‘quvchilar gilamda yoki polda mashqlarni bajaradilar. Erkin mashqlarni o‘rganilayotgan qismi avval sekin ancha qiyin harakatlarga diqqatni jamlash bilan bo‘laklarga bo‘lib va ularni to‘g‘ri bajarilishini nazorat qilish bilan bajariladi. So‘ng harakatlar tempi, amplitudasi asta-sekin ko‘paytiriladi, aniqlikka talab oshadi, o‘rganilayotgan element, bog‘lanish, kombinatsiyani ijro usuli takomillashtiriladi, albatta musiqa ohanglari ulanadi.

Darsning asosiy qismida ancha murakkab elementlar: muvozanat, tik turishlar, to‘ntarilishlar, salto, sakrashlar, burilishlar, siltanib o‘tishlar va hokazo o‘rgatiladi. O‘rgatish individual yoki o‘tish uslubida o‘tkaziladi. Agar darsning tayyorlov qismida o‘quvchilar mashqlarni asosan polda yoki gilamda bajargan bo‘lsalar, asosiy qismda esa endi matlar, akrobatika yo‘lagi, ko‘prik, lonj (straxovka belbog‘i), porolonli o‘ra va boshqa snaryadlar va moslamalar qo‘llaniladi.

Erkin mashqlarni alohida elementlari va ularning bog‘lanishlari ijro texnikasini takomillashtirish ishlari, mashqlarni o‘rganilgan qismidan tuzilgan murakkab bo‘lmagan o‘quv kompozitsiyalarini bajarish yo‘li bilan amalga oshiriladi. Pedagog bu kombinatsiyalarni o‘zi 8, 16, 24 sanoqda tuzishi, ancha tayyorgarlikka ega o‘quvchilarga esa shunday kombinatsiyalarni tuzishni taklif qilishi mumkin.

Musiqa jo‘rligida ijro etish uchun tuzilgan erkin mashqlar “sakkiztalik” bo‘yicha o‘rgatiladi. Yana o‘rganilayotgan “sakkizlikka” oldin o‘zlashtirilgan mashq qismlarini qo‘shish bilan ijro tempini dastlab avval ohista, so‘ng asta-sekin ko‘paytirib bajarish maqsadga muvofiq. Agar mashq musiqa jo‘rligisiz (katta razryadli erkaklar uchun) bo‘lsa, demak uniqismlarga erkin ajratish bilan o‘rgatiladi. Natijada mashqning barcha qismlar yoki “sakkiztalik” yaxlit kompozitsiyaga jamlanadi va birga ijro etiladi.

Erkin mashqlar takomillashtirish bosqichida yaxlit bajariladi va qiyin lavhalarning takomillashguvi esa alohida davom ettiriladi.

Yaxlit mashqni bajarishda tana yoki uning qismlari holatini alohida aniqlash uchun gohida tanaffus qilinadi. Harakat xotirasi va chidamkorlikni rivojlantirish uchun erkin mashqlar to'xtashlarsiz 2 va hatto 3 martadan ketma-ket bajariladi. Gimnastika ko'pkurashining boshqa turlariga nisbatan erkin mashqlarda ushbu uslubni qo'llanilishi chidamkorlikni rivojlantirishda ancha samarali hisoblanadi.

### 1.3. Erkin mashqlarga tayyorgarlik strategiyasi

Erkin mashqlar - bu mantiqan o'zaro bog'langan turli gimnastika va akrobatika elementlari kombinatsiyasidir. Erkin mashqlar mazmuni juda xilma-xil. Yagona kombinatsiyada barcha harakatlar murakkab kompozitsion bog'lanishga ega ekanligi ularni gimnastika ko'pkurashining boshqa turlaridan ajratib turadi.

Erkin mashqlarda tayyorgarlik ikki asosiy yo'nalishni - xoreografiya va akrobatikani o'z ichiga oladi. Aniq musobaqa kombinatsiyasi ustida ishlash jarayonida birinchisi ta'sirli va tartibli tuzilgan kompozitsiyani yaratish (qiz bolalarda - musiqa ostida), boshqasi esa ushbu mashqni yaxshi bajarish uchun zarur bo'lgan funksional tayyorgarlikni (avvalo, - maxsus chidamkorlik) optimal darajasiga erishish kabi eng muhim ikki vazifa hal etiladi.

Bu ishlarni amalga oshirishdagi asosiy qadamlar:

1. gimnastikachilarni keyinchalik muntazam ishlash jarayonida chuqurlashib boradigan xoreografiya va musiqa vositalari bilan to'laqonli "akademik" maktabga ega bo'lish;
2. barcha zarur boshlang'ich bazaviy ta'limni o'zlashtirish: qo'llar, oyoqlar va gavda bilan turli harakatlar, tik turish, muvozanat, do'mbaloq oshish va dumalashlar, polda oyoqlar bilan siltanishlar, dastlabki to'ntarilishlar, valset va rondatlar;
3. erkin mashqlar uchun eng muhim harakat sifatlarini qat'iyat bilan tarbiyalash va saqlab qolish: shpagatlar, ko'priklar va "buramalarni" barcha turlarini ijro etish bilan egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligi (ularning faol shakli ham); maxsus kuchni (tik turish va kuch bilan muvozanatlar va boshqalar), mashqning ma'lum murakkablik darajasiga bog'liq maxsus chidamkorlik;

4. turli darajadagi egiluvchanlik (akrobatika yo‘lagi, pomost, batut va boshqalar) bilan tayanchda sakrash-depsinish harakatlarini nazarda tutuvchi doimiy maxsus sakrash tayyorgarligi;

5. ko‘pkurashning boshqa turlari uchun ham zarur bo‘lgan yuqori jadallikdagi aylanish tayyorgarligi. Avvalo bu batutda, aylanishlar (burilishlar bilan) bilan murakkablashtirilgan sakrashlar, shu jumladan - chalqancha, qoringa kelish bilan sakrashlar va bu holatlardan qochish;

6. bazaviy akrobatik sakrashlarni o‘rganish va doim takomillash-tirish; turli tezlikda, seriyalarda orqaga to‘ntarilishlarda; seriyalarda ikkitadan ikkitaga oldinga to‘ntarilishlarda; orqaga templi salto, ke-rilib orqaga salto va minimal bukilib bilan oldinga saltolar; 360°ga burilish bilan orqaga va oldinga salto; yarim g‘ujanakda orqaga ik-kitalik salto, bukilib yonbosh salto hamda “rondat - flyak -kerilib salto” (minimal yugurishdan), “rondat - flyak - yarim piruet (bir yarim piruet) - rondat - flyak - salto”, “oldinga to‘ntarilish - bukilib oldinga salto” va boshqalar kabi sakrashdagi bog‘lanishlar;

7. kichik akrobatika mashqlarini o‘zlashtirish;

8. badiiy sahnalashtirilgan erkin mashqlarni tuzish va xo-reografik bezak berish ko‘nikmalarini o‘zlashtirish.

### **Nazorat savollari**

1. Erkin mashqlarga ta’rif.
2. Erkin mashqlarni o‘rgatish ketma- ketligi.
3. Erkin mashqlar paydo bo‘lish tarixi.
4. Erkin mashqlarda gilamning o‘lchami.
5. „A“guruh elementlariga qanday mashqlar kiradi.
6. Statik va dinamik mashqlarning farqi.
7. Erkin mashqlarning tayyorgarlik strategiyasi.
8. Sport erkin mashqlari kompozitsiyasini ahamiyati.

## 2 BOB. ERKIN MASHQLAR TAVSIFI

### 2.1. Elementlarning toifalanishi

Erkin mashq elementlarini toifalanishi ushbu elementlar guruhiga tegishli texnikaning umumiy qonuniyatlari va har bir guruhga ajratish huquqini beruvchi o'ziga xos farqlanishni hisobga olish bilan quriladi.

Har bir guruhning o'ziga xos xususiyatlariga to'xtalamiz (1-jadval).

| Erkin mashq elementlarining umumiy toifalari |                       |
|----------------------------------------------|-----------------------|
| Elementlar guruhi                            | Guruh osti elementlar |

#### A. Dinamik elementlar

- |                              |                                                                   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1. Sakrashlar                | a) oyoqdan oyoqqa<br>b) oyoqdan qo'llarga v) qo'llardan oyoqlarga |
| 2. To'ntarilishlar           | a) tezkor<br>b) ohista                                            |
| 3. Dumalashlar               | a) bosh orqali to'ntarilmasdan<br>b) bosh orqali to'ntarilib      |
| 4. Oyoqda siltanib o'tishlar | a) to'g'ri<br>b) aylanma                                          |
| 5. Burilishlar               | a) muvozanatni saqlash bilan<br>b) muvozanatni saqlamasdan        |
| 6. Xoreografiya elementlari  | a) mimika<br>b) tana bilan harakatlar<br>v) harakatlanishlar      |
| 7. Sodda harakatlar          | a) tana qismlari bilan harakatlar<br>b) kombinatsiyali harakatlar |

## **b) kombinatsiyali holatlar**

### **1. Muvozanat**

a) oyoqlarda

b) qo'llarda

### **2. Holatlar (pozalar)**

a) sodda holatlar

b) kombinatsiyali holatlar

Sakrashlar. Erkin mashqlar uchun oyoqlar yoki qo'llarda depsinishdan keyingi uchish fazasi bilan yorqin ifodalanuvi elementlarning keng guruhi xosdir.

Oyoqdan oyoqqa sakrash aylanishsiz va aylanish bilan (turli saltolar) bajariladi. Aylanishsiz sakrashlar joyda, turli yo'nalishlarda harakatlanish bilan, burilishlar bilan va burilishlarsiz, ikki oyoqda va bir oyoqdan ikki oyoqqa, bir oyoqqa bajariladi. Salto tanani oldinga, orqaga yoki yon tomonga aylanishi, joyda va harakatlanish bilan, burilish bilan va burilishsiz, ikki oyoqda yoki bittada depsinish bilan, ikkala oyoqqa yoki bittaga qo'nish bilan bajarilishi mumkin. Salto turi va murakkabligidan kelib chiqib, tana aylanayotgan paytda turli holatlarda bo'lishi mumkin: kerilgan, to'g'rilangan, bukilgan, g'ujanakda va yarim g'ujanakda.

Oyoqdan qo'llarga sakrash tanani oyoqlarda depsinishdan keyingi aylanma harakati bilan bog'liq.

Bosh orqali oldinga yoki orqaga to'ntarilishlar bilan (masalan, o'mbaloqqa oldinga bir yarim salto yoki o'mbaloqqa bir yarim tvist), oyoqdan qo'llarga sakrash, kuraklarga tayanishda, tayanib yotishda, ko'krak orqali dumalash bilan bajariladigan tayanchdan qo'llarni uzmasdan turli flyaklar ancha murakkab sakrashlar hisoblanadi. to'liq bo'lmagan aylanishlar bilan sakrashlar ancha oson: qo'llarda tik turishga sakrash, shuning o'zi faqat ko'krak orqali dumalash bilan, uchib o'mbaloq oshish.

Qo'llardan oyoqlarga sakrash mustaqil element sifatida juda ko'p. Bu toza kurbet bo'lib, boshdan yozilib ko'tarilish guruhi. Ular qo'llarda o'ziga xos itarilish tufayli mustaqil guruh ostiga ajratilgan. Bu sakrashlar oyoqlardan qo'llarga sakrash bilan uyg'unlikda mustaqil elementni yaratadi. Masalan, ikki oyoqda depsinib oldinga

to'ntarilishni oyoqdan qo'llarga sakrash va keyinchalik qo'llardan oyoqlarga sakrash bilan birlashtirilgan kabi tasavvur qilish mumkin. Flyak - bu oyoqlardan qo'llarga orqaga aylanish bilan sakrash va keyinchalik qo'llardan oyoqlarga sakrash.

To'ntarilishlar. Sakrashlar guruhiga kiruvchi uchish fazasi bilan oldinga va orqaga akrobatik to'ntarilishlardan farqli, ushbu to'ntarilishlarga oyoqlardan qo'llarga yoki uchish fazasisiz qo'llardan oyoqlarga o'tish bilan elementlar kiradi. Tana aynan o'sha-o'sha yo'l bilan harakatlanadigan to'ntarilishlarni tez va sekin (masalan, orqaga ko'prikka tushish yoki oldinga to'ntarilish bilan qo'llarda tik turishdan turish) ijro etish mumkin.

To'ntarilishlar oldinga, orqaga va yon tomonlarga bajariladi. To'ntarilishlar guruhi elementlarida tananing aylanma harakati kuchsiz ifodalanadi: bu ko'pincha yarim-burilish (yonboshda to'ntarilib qo'llarda tik turish, oldinga egilib qo'llarda tik turish) yoki chorak burilish (tayanib yotishga oldinga qulash, qo'llarda tik turishdan tayanib yotishga tushish). Shuning uchun turli elementlar rasmiy alomatlariga ko'ra - qo'llar va oyoqlar bilan bir vaqtda ifodalanmagan depsinish bilan tanani to'ntarilishi bo'yicha ushbu guruhga birlashtirilgan. Ko'p sonli to'ntarilishlar ikki oyoqqa yoki bir oyoqqa, ikki qo'lga yoki bitta qo'lga tayanchning xilma-xil uyg'unliklaridan kelib chiqib tebranadi.

Dumalashlar. Tana qismlarini tayanchga ketma-ket tegishi bilan bajariladigan elementlar bu guruhga kiritilgan. Oldinga, orqaga va yon tomonga, to'ntarilishsiz va bosh orqali to'ntarilish bilan (o'mballoq oshish), to'liq va to'liq bo'lmagan (bir xil dastlabki va yakuniy holat bilan) dumalashlar farqlanadi.

Oyoqlarda siltanib o'tish. Bu erkin mashqlarni gimnstika elementlariga tegishli katta guruh hisoblanadi. Ular oldinga-orqaga yo'nalishlarda (saginal yuzada harakatlanish bilan) bajariladigan to'g'ri va yon tomonga (gorizontal yuzada oyoq panjalarini harakati bilan, o'ngga yoki chapga) bajariladigan aylanma siltanib o'tishlarga bo'linadi. To'ri siltanib o'tishlarni qo'llarda tik turishdan, tayanib yotishdan, bitta va ikkala oyoqda (oyoqlar juft va oyoqlar ochiq), qo'llarda itarilib va itarilmasdan bajarish mumkin. Aylanma siltanib o'tishlar burilishlar bilan va burilishlarsiz bittada tayanib o'tirishdan

yoki bir va ikki oyoqda tayanib yotishdan bajariladi. Siltanib o'tishlarda va tayanib yotishda bir oyoqda aylanalarda tanani tos-son bo'g'imlarida bukilish va yozilish sodir bo'ladi: bukilish - qo'lda itarilishdan oldin va yozilish - siltanib o'tish va qo'lda itarilishdan keyin.

Ikki oyoqda aylanma harakatlar texnik jihatdan otda aylanalarga o'xshash.

Burilishlar - sakrashlar, to'ntarilishlar, oyoqlar bilan siltanib o'tishlar texnikasining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu guruhga mustaqil ahamiyatga ega oyoqlarda, qo'llarda, aralash tayanchlarda bajariladigan burilishlar kiradi.

Burilishlar muvozanatni saqlash bilan va muvozanatni saqlamasdan bajariladi. Murakkab sakrashlar tayanchsiz aylanishlar bilan ijro etiladi, ko'rib chiqilayotganlar esa ushbu vaziyatda tayanchda va tayanchdan amalga oshiriladi. Ular xatlab o'tish, depsinish va buralish tufayli sodir bo'ladi, ko'pincha esa sanab o'tilgan mexanizmlardan birini yaqqol ifodalanishi bilan kobinatsiyalangan tavsifga ega bo'ladi.

Xoreografiya elementlari. Bu mumtoz, xarakterli, xalq va zamonaviy raqsdan olingan elementlar va bog'lamlar guruhi. Toifadan kelib chiqib, har bir xoreografik element texnikasini sakrashlar, burilishlar, muvozanatlar, sodda harakatlar, holatlar texnikasi kabi ko'rib chiqish mumkin. Shunga qaramay raqs qonunlariga mos keladigan yorqin ifodalanuvchi stillashgan tavsif ularga alohida joziba va mustaqillik beradi, bu esa o'z navbatida, ularni gimnastika va akrobatika harakatlaridan ajratib turadi. Xoreografiya elementlari guruhini o'rgatish gimnastikachilarni xoreografik tayyorgarlik amaliy vazifalardan kelib chiqib, transformatsiyalangan an'anaviy xoreografiya maktabini o'zlashtirish bilan bog'liq.

Sodda harakatlar. Gimnastika stili talablariga muvofiq bajariladigan texnik jihatdan murakkab bo'lmagan harakatlarning ko'p sonli guruhi zamonaviy mashqlarda ancha murakkab elementlarni va ularning qismlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi. Kichik razryadli gimnastikachilarning mashqlarida ularni ulushi ancha ahamiyatli. Sodda harakatlar tana qismlari bilan harakatlar va kombinatsiyali harakatlar guruhlariga bo'linadi. Xoreografiya mashqlaridagi kabi

dastlabki va yakuniy holatlarni aniqligi, plastiklik, ritmlilik erkin mashqlar tarkibiga kiruvchi sodda harakatlarni bajarilish sifatini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

Muvozanat. Bu murakkabligi tayanchni kichik maydonida tanani aniq holatini (poza) harakatsiz ushlab turishdan iborat bo'lgan statik elementlar hisoblanadi. Tana holatini o'zi ham aynan shu guruh elementlarining murakkabligi tushunchasiga kiradi (ushbu vaziyatda, boshqa guruh elementlari tavsifidagi kabi ancha qiyin bo'lishi mumkin bo'lgan muvozanatga kirish va muvozanatdan chiqish usullari ko'rib chiqilmaydi). Muvozanat ikki oyoqda va bir oyoqda, ikki qo'lda va bir qo'lda, tanani vertikal va gorizontal holatida, tayanchga yuzlanib, yonbosh yoki orqalabbajariladi.

Muvozanatni saqlash texnikasida balanslash, ya'ni OUM proektsiyasi tayanch maydon chegaralaridan chiqmaydigan holatda tanani ushlab turish.

Holatlar (pozalar). Holatlarning asosiy qiyinchiligi 1-2 soniya davomida ma'lum holatni saqlab qolish mahoratidan iborat. Holatlar oddiy holatlar, kombinatsiyali holatlar va kuch holatlariga bo'linadi.

Oddiy va kombinatsiyali holatlarga sodda harakatlarga kabi taxminan bir hil talab qo'yiladi. Ayniqsa, bu bir harakatni boshqasi bilan bog'lovchi dastlabki va yakuniy holatlarga tegishli.

Statik kuch elementlari qo'llarda vertikal va gorizontal tayanishlarda bajariladi. Ularning murakkabligi gimnastikachi holatni qanday usulda qabul qilganligiga bog'liq: pastga yoki yuqoriga harakatlanish bilan, tez yoki ohista to'xtash bilan hamda ushlab turish vaqti.

## **2.2. Erkin mashqlarda harakatlar tavsifi va tuzilmaviy turlari**

Erkin mashqlarni musobaqa mashqlari tarkibiga kiritish, aytaylik gimnastikachining gimnastika harakatlar usulini, jozibali tana harakatlari bilan o'ziga xos holatlarda uzatib berishi hamda bu harakatlar estetik jihatdan qanday his qilinayotganligini sinovdan o'tkazishni nazarda tutadi. Snaryad konstruksiyasi bilan bog'liq bo'lmagan, erkin harakatlanish, improvizatsiya, xoreografiya vosita-

laridan foydalanish, pantomimikalar oxir oqibat erkin mashqlarning o'ziga xos "janr"ini yaratdi. Bu mashqlarga musiqa, sahnalashtirish, keyinchalik esa ancha murakkab akrobatikani kirib kelishi, musobaqa turlarida uni eng qiyin va atletik (gimnastikachi qizlar uchun ham) jihatdan murakkab mashqlardan biriga aylantirdi.

Erkin mashqlarni tarkibiga akrobatik elementlarni kiritilganligi ularni murakkabligi bilan kuzatiladi. Demak, 60-yillargacha gimnastikada akrobatik sakrashlarning eng murakkabi minimal burilishlar bilan kerilib bittalik salto bo'lgan. Bunda "kichik" akrobatika - to'ntarilishlar, o'mbaloq oshish, tik turish va muvozanatga ahamiyatli joy ajratilgan. 70-yillarga kelib, ancha murakkab burilishlar bilan sakrashlar, 720° burilish bilan salto va shu kabi darajadagi sakrashlarni bajaradigan sport ustalari paydo bo'la boshladi. Faqat 70-yillarning o'rtasiga kelib, gimnastika akrobatikasida super aylanishlar davrini ochgan ikkitalik salto amaliyotga kirib keldi va tezlik bilan murakkablashish boshlandi. 80-yillarda ko'pgina mahoratli gimnastikachilar, shu jumladan ayollar ham burilishlar bilan orqaga ikkitalik salto darajasidagi sakrashlarni o'zlashtirib oldilar. Nihoyat, hozirgi kunda murakkab ikkitalik salto, kerilib ikkitalik salto va uchtalik salto deyarli oddiy holatga aylanib qoldi.

Erkin mashqlar va butun sport gimnastikasining rivojlanish tarixida eng ahamiyatlisi shundaki, sobiq Sovet ittifoqi va jahonning ayrim mamlakatlaridan erkin mashq ijrochilarining yorqin namoyondalari paydo bo'lganligini anglatuvchi "sahnalashtirilgan" erkin mashqlarning eng gullagan davri bo'ldi. L.Petrik, N.Kuchinskaya, Z.Drujinina, O.Karaseva avlodlari (60-yillarning ikkinchi yarmi), original rejissyorlik echimlari va individual usulda kuzatilgan o'ziga xos gimnastika konsertlarini namoyish qilib, o'z kompozitsiyalari bilan gilamda butun dunyoni qoyil qoldirdilar.

90-yillarda erkin mashqlar rivojlanishi quyidagi asosiy g'oyalar bilan kuzatilgan:

9. Sakrashlarning (kerilib ikkitalik salto, ixcham ikkitalik piruet, oldinga kerilib salto va boshqalar) oliy bazaviy shakllarini egallash negizida ancha ko'p murakkab sakrash elementlari - burilishlar bilan salto, uchtalik salto va boshqalar o'zlashtiriladi.

10. Kombinatsiyalarda sakrashlarni bog'lovchi usullar murakkablashdi: sakrash kombinatsiyalari (burilishlar bilan salto, ikkitalik salto va boshqalar) o'rtasida murakkab sakrashlar, "orqaga salto - oldinga salto" kabi chiziqli ("kontrli") sakrashlar tez-tez va erkinroq bajarildi.

11. "Kuchaytiruvchi" sakrashlar - orqaga to'ntarilishlarda, temp-  
li salto, ikkitadan ikkitaga oldinga to'ntarilishlar seriyasi, boshqa sakrashlarning tezlanuvchi shakllari roli o'sishda davom etdi; akrobatika bog'lamlarining umumiy uzunligi ortdi, dastlabki yugurish uzunligi esa texnik chegaragacha (joydan valset) qisqardi.

12. "Kichik akrobatika" roli, "rondat - oyoqlarni yozish bilan blansh", "rondat - burilish bilan yonbosh salto oldinga do'mbaloq oshish", "orqaga piruet ko'krak orqali dumalash" kabi murakkab mashqlar, hamda burilishlar bilan murakkab o'mbaloq oshishlar, "delesal-tomas" doiralari, "breyk-dansa" kabi elementlarga berildi.

13. Erkaklar gimnastikasida mashqni usulli shakllanishi katta ahamiyatga ega bo'ldi; yaqin yillarda barcha musobaqalar amaliyotiga erkaklar erkin mashqlarini fonogramma ostida kiritilishi kutilmoqda.

Umuman olganda erkin mashq elementlarni toifalash uchun yakcho'p uchun taklif qilingan tizimni qo'llash mumkin. Biroq erkin mashqlarning xilma-xilligi ularga kiruvchi komponentlarni alohida tavsiflashga majbur qilmoqda. Dastlab "katta akrobatika"ni o'z ichiga olmagan elementlarning asosiy guruhi ko'rib chiqamiz:

Ifodalovchi plastika, muvozanat mashqlari va "kichik" akrobatika elementlari ifodalovchi plastika, badiiy kompozitsiya va uning barcha komponentlarini tartibli bog'lanishini yaratish uchun kerak.

14. eng oddiy holat va harakatlar: oyoqlarda tik turish, qulashlar, oddiy burilishlar, qadamlar, irg'ib sakrashlar, qo'llar bilan harakatlar va boshqalar;

15. ifodalovchi plastika elementlari, mimika va pantomimika;

16. xoreografiya va raqs elementlari ikkita birinchi toifa bilan uzviy tutashgan, lekin balet va raqs san'ati amaliyotida tashkil topgan o'zining qat'iy shakllari bilan tavsifli. Mumtoz, tarixiy-maishiy, halq, djaz raqslari va boshqa elementlarni ajratish mumkin;

17. statistik holat va parastatika- anchagina xilma-xil bo'lib, murakkabligi bilan farqlanishishi mumkin. Egiluvchanlik (shpagatlar, egilishlar, ko'priklar); muvozanat (qo'llarda, oyoqlarda, oyoqda tik turish va muvozanat); kuch (kuch holatlari - gorizonatl tayanish, burchak tayanish, tik turishga kuch bilan chiqish, tushish va boshqalar); sifatlarni kompleks namoyon bo'lishi (murakkab tik turishlarga kuch bilan chiqishlar, shpagat bilan tik turishlar va boshqalar) kabi bir nechta tavsifli guruh osti elementlari mavjud;

18. "kichik akrobatika" yuqorida ta'riflangan, ammo ana'naviy va engilroq mashqlarni keltiramiz: dumalashlar va o'mbaloq oshishlar, aylanishsiz sakrashlar, joyda parvozda burilishlar, oldinga, orqaga, yonboshda ohista va templi to'ntarilishlar; oyoqlar bilan siltanishlar - bittada, ikkitada, siltanib o'tishlar, aylanishlar.

|              |     | орқага айланиш    |     |     |     |     |     |     |     |     |     | одинга айланиш  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                    |       |
|--------------|-----|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------|-------|
|              |     | УЧТАЛНИК САЛТО    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                    |       |
|              |     | ИККИТАЛНИК САЛТО  |     |     |     |     |     |     |     |     |     | САЛТО           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                    |       |
|              |     | ЯРИМ КУТЕРИЛИШЛАР |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ПРЯМО СЯКРАШЛАР |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                    |       |
| САЛТО БУНИЧА |     | 3                 | 3½  | 4   | 4½  | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11              | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21                 | САЛТО |
| 180°         | 22  | 23                | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33              | 34  | 35  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  | 41  | 42  | БУРИЛИШСIZ         |       |
| 360°         | 43  | 44                | 45  | 46  | 47  | 48  | 49  | 50  | 51  | 52  | 53  | 54              | 55  | 56  | 57  | 58  | 59  | 60  | 61  | 62  | 63  | ЯРИМ ПИРУЭТЛАР     |       |
| 540°         | 64  | 65                | 66  | 67  | 68  | 69  | 70  | 71  | 72  | 73  | 74  | 75              | 76  | 77  | 78  | 79  | 80  | 81  | 82  | 83  | 84  | БIR ЯРИМ ПИРУЭТЛАР |       |
| 720°         | 85  | 86                | 87  | 88  | 89  | 90  | 91  | 92  | 93  | 94  | 95  | 96              | 97  | 98  | 99  | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | ПИРУЭТЛАР          |       |
| 900°         | 106 | 107               | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117             | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 2½ ПИРУЭТ          |       |
| 1080°        | 127 | 128               | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138             | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | УЧТАЛНИК ПИРУЭТ    |       |

4- rasm. Akrobatika turdagi mashqlar tavsifi.

"Katta" akrobatika o'z mazmuniga ko'ra, "kichik" akrobatikani boshlang'ich bosqichi va asosiy akrobatik tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llaniladi.

4-rasmda tabiiy turda tizimlashtirilgan akrobatik sakrashlar tavsifi keltirilgan. Gorizontaal bo'yicha (to'liq saltoni qisqa choraklari birliklarda keltirilgan) orqaga (chap tomon yarmi) va oldinga (o'ng tomon yarmi) frontal o'q atrofida aylanish berilgan. Jadvalning

markazida ("O") - "salto bo'yicha" aylanishsiz ilg'ib sakrash. Vertikal bo'yicha - garduslarda "burilishlar bo'yicha" aylanishlar. Ushbu tavsifda ishchi holat hisobga olinmagan, chunki bu asosan, oyoqlar bilan tayanish. Umuman olganda, bu qo'llar (to'ntarilishlarda), bo'yin (yarim to'ntarilishlarda) va hokazolarda tayanish ham bo'lishi mumkin. Bunday tuzilish turli xil sakrash shakllarini hisobga olishga imkon beradi. Asosiy o'rinni "ixtisoslashtirilgan" sakrashlar - orqaga bittalik salto (9), ikkitalik salto (5), piruet (51), oldinga salto (17), oldinga piruet (59) va boshqalar egallaydi.

Sxemada doira va strelkalar bilan maqsadli kabi, o'rgatish to'laqonli va muntazam bo'lishi uchun ishda qo'llanilishi zarur bo'lgan o'quv mashqlar ham belgilangan. Masalan, "ikkita ikkita bilan", ya'ni 720°ga (89) burilish bilan orqaga ikkitalik saltoni o'zlashtirish. Jadvalda bu element holati yaqqol ko'rsatilgan bo'lib, buning uchun kerakli ko'nikma ikki yo'nalishda shakllanishi kerak: aylanishli salto asoslari (9-5 zanjir) va piruet asoslarini (97-89 zanjir) to'liq o'zlashtirilishi shart. Shundan keyingina ko'nikmalarining ikkala toifasini (33-52-71-90-89 zanjir) o'z ichiga olgan asosiy mashq o'rgatilish mumkin. O'quvchiga keltirilgan sxema bo'yicha ishning mazmuni va uslubiylatini mustaqil tahlil qilish taklif qilinadi.

Keltirilgan tavsif, yarim to'ntarilishlarni, hattoki erkin mashqlarda kamdan-kam bajariladigan "choraklar bo'yicha" harakatlar va "voltijli" akrobatikada (sherik qo'llariga qoringa salto va boshqalar) taqdim etilgan boshqa akrobatika mashqlar tasvirini ham beradi.

Tavsifda aks ettirilgan akrobatik sakrashlarning asosiy tuzilmaviy turlari quyidagilar:

19. oddiy sakrash va sakrab chiqishlar (0), asosiy sakrashlarni tashkil etishda muhim ahamiyat ega;

20. burilishlar bilan sakrashlar (13, 34, 55 va boshqalar), xavfsiz "vintlar"ni (6.3) ancha to'g'ri ijro etish imkoniyati bo'lgan batutda sakrashlarni o'z ichiga olgan o'quv kabi sport maqsadlarida ham qo'llanilishi mumkin;

21. orqaga va oldinga to'ntarilishlar (11—9, 15—17), quvvat ta'minlovchi harakat kabi muhim ahamiyatga ega;

22. orqaga salto - bittalik (9), ikkitalik (5), uchtalik (1);

23. oldinga salto - bittalik (17), ikkitalik (21);

24. burilishlar bilan bittalik orqaga salto (30, 51, 72, 93 va boshqalar);

25. burilishlar bilan bittalik oldinga salto (38, 59, 80 va boshqalar);

26. "tvist" kabi salto (orqaga burilishlar bilan sakrash va oldinga salto - 30, 26 va boshqalar);

27. kombinatsiyalangan salto (orqaga, oldinga aylanish va uzunasi o'q atrofida burilishlarni uyg'unlashtirish).

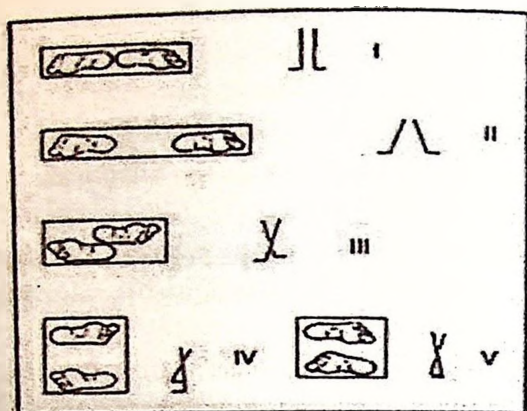
### **2.3. Erkin mashqlarni ijro etishning eng sodda ko'nikmalari**

Ushbu vaziyatda erkin mashqlarning texnika asoslari ta'rifini goldiramiz, chunki muvozanatni saqlash, deysinishni bajarish, aylanishlar, burilishlar, qo'nishlarga tegishli eng muhim holatlar yuqoridagi bayon etilgan edi. Erkin mashqlarda qo'llaniladigan ishchi holat maxsus ta'rifni talab etmaydi. Quyida biz yangi gimnastikachilar bazaviy tayyorgarligiga tegishli murakkab bo'lmagan ko'nikma va mashqlardan namunalar keltiramiz.

Xoreografiya tayyorgarligi elementlari gimnastikachilar uchun juda muhim. Shuni ham yodda tutish kerakki, xoreografiya yordamida ishlab chiqiladigan ifodalangan, "stilli" harakatlar nafaqat erkin mashqlarning o'zi uchun, balki ko'pkurashning har qanday boshqa turlari bilan ishlashda ham kerak. Gimnastikada xoreografiya tayyorgarligining asosiy holatlarini esga solamiz.

Mumtoz raqs elementlari, avvalo, dargoh yonida, ya'ni tayanch yonida (iloji boricha ko'zgu oldida), va "o'rtada", ya'ni ochiq maydonda o'zlashtiriladi.

Xoreografiya bilan shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablardan birinchisi - oyoqlar holatini (pozitsiyasini) o'rganish. Ana'anviy tarzda oyoq panjalarini qo'yilishi va burilishiga xos beshta holat farqlanadi. Oxirgisi nafaqat harakat usuli (stili), balki boldir-panja bo'g'imlarida maxsus harakatchanlikni oshirish ustida ishlash bilan-bog'liq holatlarni (pozitsiyalarni) o'rganishni bildiradi. Har bir holat (pozitsiya) ifodali qomatni ishlab chiqish bilan bog'liq.



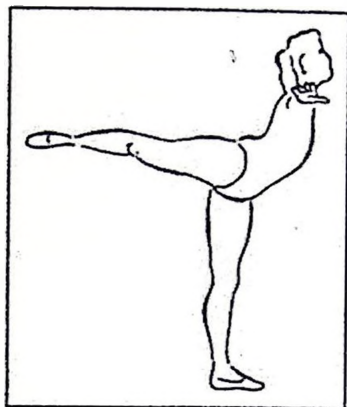
5-rasm. Oyoq holatlarini xoreografik pozalari

5-rasmda keltirilgan pozitsiyadan so'ng boshqa harakatlar, jumladan "o'rtada" tarkibiga kiruvchi turli xil mashg'ulot mashqlari bajariladi. Bu "plie" deb ataluvchi - berilgan pozitsiyada turli chuqurlikda o'tirishlar, "batmanlar" - dastlabki va boshqa holatlarga qaytish bilan va turli amplitudada, to'g'ri oyoqlarni turli tomonga yozish va tizzalarni bukish va yozish; "ron de jamb" kabi harakatlar - erkin oyoq bilan doiralar va boshqalar. Vaqt o'tishi bilan xoreografiya dasturiga mashqlarning boshqa turlari ham kirib keldi: muvozanat, burilishlar, sakrashlar, to'liqlar va siltanishlar, raqs elementlari. Xoreografiya, na faqat harakatlarga jo'r bo'luvchi va uni tashkil etuvchi musiqa bilan, balki harakatlarni temp-ritmi, estetikasiga bo'g'liq bo'lgan emotsional xissiyotlarni tarbiyalovchi beqiyos omil bo'lib xizmat qiladi.

Tarixiy-maishiy, tavsifli, zamonaviy raqs elementlari gimnastikachi qizlar uchun juda muhim hatto o'xshash shakl va me'yorda erkaklarda ham qo'llanilishi mumkin (masalan -breyk elementlari). Xoreografiya darslarida gimnastikachi qizlar mumtoz raqslar bilan bir qatorda, ritmika, plastikasi ular uchun tavsifli bo'lgano'ziga xos turli raqs harakatlarini ifodalovchi vositalari bilan muntazam tanishib borishlari kerak. Sportchilar uchun bu orttirilgan ko'nikmalar keyinchalik erkin mashqlarni "sahnalashtirishda" bebaho material bo'lib xizmat qiladi.

Muvozanat— xoreografiya kabi gimnastika amaliyotida ham ma'lum mashq hisoblanadi. Gimnastikada muvozanat qisqa vaqt

ichida qayd qilinadi. Muvozanatning an'anaviy varianti - gorizontal oyoq va ko'tarilgan gavda (6- rasm).



*6-rasm. Muvozanatni an'anaviy varianti*

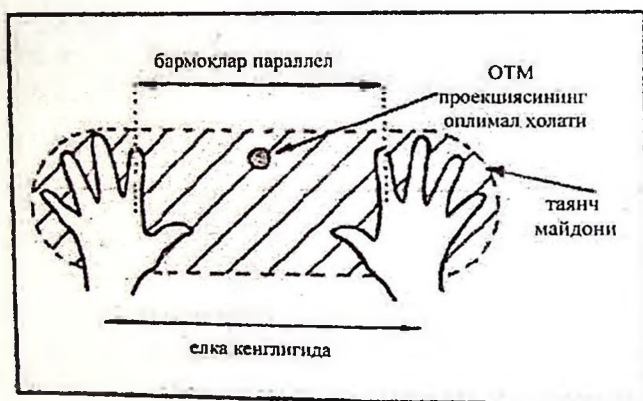
Sportchi to'liq oyoq panjalarida turadi, boldir-panja bo'g'imi mushaklar bilan puxta qayd etilgan, undan kelayotgan xissiyot muvozanat holati haqida axborotlarning asosiy manbaasi. Ushbu holatga chiqib, ijro etuvchi tana og'irligini yengil tayanch oyoqqa o'tkazadi va boshqasini orqaga ko'tarishni boshlab, keyinchalik erkin oyoq tizimi va tana bir butun bo'lib harakatlanishi uchun orqa va belni qayd etib (fiksiruya) shu ondayoq keriladi; keraklidirajaga erishilganda oyoqning buyurilgan holati ko'tarilish to'xtashiga signal bo'lib xizmat qiladi. Bunda qo'llar holati turlicha - yon tomonga, oldinga (yuqorigi), orqaga (pastga), hamda assimetrik holatlarda bo'lishi ham mumkin. Yangi gimnastikachilar uchun qo'llar yon tomonga bo'lgan holat juda qulay hisoblanadi, chunki shu holatda qo'llar bilan balanslash ancha samaralidir. Zarur holatga ("qaldirg'och") erishib gimnastikachi qiz keyinchalik asosiy tayanch nuqtalarini - boldir-panja, bel va yo'nalishni nazorat qiladi. Bayon etilganlardan tashqari, bu kabi mashqlarning juda ko'p turlari mavjud.

Tik turish erkin mashqlarda turli tayanch holatlaridan bajarilishi mumkin. Ularga "Muvozanat" bo'limida ilgari eslatib o'tilgan ayrim mashqlar ham kiradi. Ammo eng tavsifilari qo'llarda tik turish va boshqa bosh pastda holatlardir ( bosh va qo'llarda, qo'llar

va ko'krakda, orqalab tayanishlar bilan). Shu turdagi - qo'llarda tik turish mumtoz mashqlarga tegishli asosiy holatlarini eslatib o'tamiz.

Polda tik turishni ijro etishda qattiq tayanch (bu boshlovchilar uchun juda muhim) juda qulay hisoblanadi. Qo'llar elka kengligida qo'yiladi (7-rasmga qarang), barmoqlar oxirigacha keng ochilgan, panjalari esa bosh barmoqlar bir- biriga parallel joylashgan holatigacha buriladi.

Tik turishga eng oddiy chiqish - bittada siltanib boshqasida de- msinish. Depsinuvchi oyoqni panjalar chizig'iga zich qo'yish kerak, elkalar shu ondayoq tayanch yuzasidan biroz oldiga chiqadi, siltanuvchi oyoq esa orqada to'g'ri. Harakat boshlanishi bilan bir vaqtda to'g'rilangan oyoq bilan siltanish va boshqasi bilan depsinish bajariladi. Bunda depsinuvchi oyoq har doim siltanuvchi oyoqdan orqada qoladi va siltanuvchi oyoq verikalga yetgandagina unga tortiladi.



7-*расм. Qo'llarda tik turib tayanish*

Tik turishga chiqish jarayonida OTM proeksiyasi barmoqlarga yaqin o'tishi kerak, yelkalar ham biroz oldinda, biroq yakuniy fazada aksincha harakat sodir bo'ladi: yelkalar biroz orqaga olinadi, panjalarining oldingi qismi esa "yukdan ozod bo'ladi". Tik turishda qomat iloji boricha to'g'ri, tana - oxirigacha tarang tortilgan (konsolidirovannbim) bo'lishi kerak. Umuman yosh gimnastikachi o'g'il bolalar va qiz bolalar qo'llarda tik turishni jismonan tayyor bo'lganlaridan keyingina o'zlashtirishlari lozim; ijrochi tanani butun kuch bilan qayd eta olishi kerak; agar buning uchun kuch yetarli bo'lmas,

unda har qanday shug‘ullanish ham tik turishni ushlab turishga yordam bera olmaydi.

Qo‘llarda tik turishni o‘rgatish doim sherik yordamida, hamda tayanch oldida - yordamchi vosita va ko‘makdan asta-sekin voz kechish bilan ancha aniq va balanslangan harakatlar bilan amalga oshiriladi.

O‘mbaloq oshish va dumalashlar. Eng oddiy akrobatik shakllardan biri, ammo tana, vestibulyar apparatni shug‘ullantirish uchun eng oson usul sifatida qimmatli bo‘lib, keyinchalik bir yarim salto va hokazo kabi ancha murakkab mashqlar qatoridagi elementga aylanadi.

Bu harakatlar ko‘rinishidan hammaga ma’lum va oddiy bo‘lganligi tufayli ularni qismlarga bo‘lib ta’riflamaymiz. Faqat ayrim holatlarni keltiramiz.

Seriyalarda sakrashlar bilan bajariladigan o‘mbaloq oshishlar. O‘mbaloq oshishni, sakrab tushish va oldinga faol harakatlanishdan o‘zlashtirishni boshlash maqsadga muvofiq. Bu yerda, ilgari-lovchi panjalarini joylashtirish, bo‘yin (bosh emas), orqa, bel, toсни (orqaga o‘mbaloq oshishda qarama-qarshi ketma-ketlik) tayanchga ketma-ket kelishiga, oyoqlarni ko‘krakka tortish va boshni oldinga tushirish bilan tezkor zich g‘ujanaklanishga asosiy e’tibor qaratiladi. To‘g‘ri o‘mbaloq oshish mashq boshlanishi bilan olingan ifodalan-gan inersion harakatlarga ega bo‘lishi kerak; aylanishni tezlashtirish uchun tayanchdan qo‘llarda itarilishga yo‘l qo‘yilmaydi.

O‘mbaloq oshishlarni takomillashuv darajasiga ko‘ra, ular tez, katta seriyali, oldinga o‘mbaloq oshish esa - borgan sari balandroq, hattoki parvozda o‘mbaloq oshishgacha sakrashlar bilan bajarilishi kerak. Dumalashlarga kelsak, bu deyarli o‘mbaloq oshishlarni o‘zlashtirish va parallel ravishda o‘rgatish uchun vosita hisoblangan o‘mbaloq oshishning tuzilmaviy shaklidir.

## **2.4. Erkin mashq elementlari**

Sakrashlar. Ushbu bo‘lim zamonaviy erkin mashqlarni eng muhim sport qismi bo‘lgan - akrobatik sakrashlarga bag‘ishlangan.

Bo'lim sakrashlar texnikasining umumiy holati va ularni o'rgatish uslubiyatlarini ochib beradi.

Tayanchda harakatlanish. Sakrashlarda uchish balandligi, uzoqligi va davomiyligini oyoqlarda depsinish kuchi alohida ahamiyatga ega bo'lib, bu esa o'z navbatida, hamroh harakatlarni bajarish va yuqori natijalarga erishish uchun muhim hisoblanadi. Sakrash turidan kelib chiqib, zarbali yoki yumshatuvchi bo'lishi mumkin. Zarbali depsinishda oyoqlar tayanchga qo'yilgan paytda uning zvenolari oyoq uchlaridan qattiq mustahkamlanishi sodir bo'ladi. Bu vaziyatda sportchi depsinish paytida juda qisqa vaqt oralig'ida juda katta kuchlanishni rivojlantiradi. Masalan, 0,09-0,11 soniya ichida ikkitalik va uchta-lilik piruetga depsinishda uning kuchi 700-750 kg.ga yetadi, ikkitalik saltoni bajarishda esa depsinish kuchi 800kg va ortiq ko'payadi. Ushbu turdagi sakrashlarni bajarishda oyoqlar tiqin kabi qiya qo'yiladi.

Oyoqlarda (yoki qo'llarda) to'xtatuvchi depsinish. Bu tana vertikalidan o'tguncha oyoqlar tayanchga o'tkir burchak ostida qo'yil-gandan keyingi depsinish. U gimnastikachi baland yoki baland-uzoq uchish bilan tayanchsiz fazada murakkab harakatlarni bajarishi ke-rak bo'lganda qo'llaniladi.

Tananing hakatlanish yo'nalishidan qat'iy nazar oyoqlar yoki qo'llar tayanchga uch holatda qo'yiladi: a) vertikal; b) vertikal ol-didan egilib; v) vertikalidan keyin egilib.

Yumshatilgan depsinish oyoq uchlaridan to'liq panjalarga tu-shish, turli darajadagi yarim o'tirishlar yoki tovonlardan oyoq uchlariga o'tish bilan bajariladi. Masalan, birinchi variant uchun - joydan g'ujanakda orqaga salto, ikkinchisi uchun esa - yugurishdan qo'llarda siltanish bilan oldinga salto.

Joydan va yugurishdan hamda bittalik yoki seriyali sakrashlar-da oyoqlarda depsinish bir-biridan ahamiyatli darajada farqlanadi. Shuni ham aytib o'tish kerakki, barcha dastlabki tezlanishli ele-mentlarda (rondat, templi irg'ish, to'ntarilishlar va hokazo) depsin-ish sakrash yo'nalishi bo'yicha, ya'ni qoida bo'yicha yumshatilib amalga oshiriladi. Bunday depsinish bog'lovchi va tezlanuvchi ele-mentlar sifatida bajariladigan salto turdagi sakrashlarda ham bo'lishi mumkin, masalan, 180°ga burilish bilan salto yoki 540°ga o'tishda.

Akrobatik sakrashlarda har qanday depsinish turi uchun dep-si-

nish paytida tana zvenolariga qayishqoq qattqlik berilishi tavsiflidir. Tanani yagona tizimga mustahkamlanishi oyoq (qo'l) mushaklarini faol ishlashiga, sportchining butun tanasiga yo'lak yoki gilamni qayishqoq deformatsiya energiyasini uzatilishiga yordam beradi. Turli murakkablikdagi saltoga samarali depsinish imkoniyatini yaratuvchi sifatida kurbetdan keyingi tanani tezkor to'g'rilanishi mushaklarni shunga o'xshash ishiga misol bo'la oladi. "Zvenolarni qayshqoq qattiq" tushunchasi nafaqat qo'nishda tayanchni oyoqlar (qo'llar) bilan kutib olish holatiga, balki bir harakatdan boshqasiga, ayniqsa butun tana zvenolari ishda ishtirok etganda tez va qisqa ko'chishi talab qilinadigan barcha harakatlarga ham tegishli.

Depsinish samaradorligi ko'p jihatdan depsinishda yuzani deformatsiyalangan tayanch bilan potensial energiyani qo'llanilishiga bog'liq. Masalan, zarba turdagi depsinishlarda, faqat oyoq (yoki qo'l) zvenolari tizimlari yetarlicha qattqlikka ega bo'lganda gimnastikachining tayanch bilan o'zaro harakat samaradorligiga erishish mumkin. Tayanchga bo'shashgan qo'nishda tayanchning qayishqoq deformatsiya energiyasi qo'llanilmaydi yoki yetarlicha qo'llanilmaydi, shuning uchun gimnastikachining tayanch-harakat apparatida energiyaning tarqalishi sodir bo'ladi. Oyoqlarda depsinish qo'llarni koordinatsiyali harakatlari bilan kuchayadi.

Oyoqlarga tayanishda qo'llar, bosh va gavda siltanuvchi zvenolar hisoblanadi, qo'llarda itarilishda esa - oyoqlar va gavda. Masalan, saltoga depsinishda bir vaqtning o'zida ijobiy tezlanish bilan gavadani yozib yuqoriga qo'llarda siltanishni bajarib, sportchi oyoq mushaklari tarangligini oshiradi va tayanchni kuchliroq bosadi. Keyingi qo'llarda siltanishni faol sekinlashuvi va haqiqiy itarilish boshlanganda gavadani yozilishdan to'xtashi depsinish oxirida oyoq mushaklarini bo'shashtiradi. Saltoga depsinishda qo'llarda siltanish va gavadani yozilish yo'nalishi ko'pincha uchish paytida tanani yaqinlashib kelayotgan harakat yo'nalishi bilan mos keladi. Qo'llarda siltanishni va gavda bilan yozilishni faol sekinlashish natijasi yuqorida joylashgan tana zvenolari yo'nalishida oyoqlarni tezlangan harakati hisoblanadi.

Tayanchsiz holat. Tayanchsiz fazada akrobatik sakrashlarni bajarishda sportchi tanasi sakrashni belgilangan shakliga mos bir qator

holatlarni egallaydi. Gimnastikada sakrashlar nomini ham aniqlab beruvchi uchishda beshta asosiy holatlar mavjud: g'ujanakda, bukilib, kerilib, yarim g'ujanakda va to'g'rilanib.

Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, ancha mukammal zamonaviy sakrashlarning (snaryaddan sakrab tushishlar ham) asosiy qismi - bu tanani to'g'ri holati bilan sakrashlar, qomatni boshqa shakli bilan turli saltolar esa - bu asosiy saltodan ishlab chiqilgan sakrashlar. To'g'ri tana bilan salto g'ujanakda saltoga nisbatan sekin o'zlashtiriladi, shunga qaramay ular o'zlashtirilgan bo'lsa, qoida bo'yicha, saltoni barcha ishlab chiqilgan shakllarini tez, eng asosiysi to'g'ri bajarilishiga kafolat beradi.

Harakat vazifasidan kelib chiqib saltoda uchish trayektoriyasi tekis va uzun (o'tishga salto) yoki baland, biroq ancha qisqa (sakrab yetishga salto) bo'lishi mumkin. Salto traektoriyasining tavsifi depsinish kuchi va uning yo'nalishiga bog'liq. Har bir salto turlari uchun ma'lum uchish burchagi va uchishning boshlang'ich tezligi mos kelishi kerak.

Depsinishdan keyin sportchi tanani UTM orqali o'tuvchi ko'ndalang o'q atrofida aylanadi. Ma'lumki, parvozda tashqi kuchlar momenti ko'ndalang (saltoli) o'qqa nisbatan nolga teng, shuning uchun tayanchsiz holatda mexanik aylanish harakatlar miqdori noaniq. Depsinishda olingan aylanishning saltoli tezligi holatni o'zgartirish hisobiga o'zgarishi mumkin. Demak, ko'ndalang o'qqa nisbatan tananing inersiya momentini kamaytirib beradigan g'ujanak parvozda aylanish tezligini ortishiga olib keladi. Tanani inersiya momentini ko'paytirib uni to'g'rilash yo'li bilan aylanish tezligini kamaytirish mumkin.

Aylanishlar va burilishlar. Gimnastikada atrofida aylanishlarga mutloq muayyan harakat turlari mos keladigan uchta asosiy o'q mavjud. Frontal (ko'ndalang) o'q atrofida aylanib, sportchi oldinga yoki orqaga salto bajarishi mumkin. Parvozda oldinga-orqaga (sagital) o'q atrofida aylanish akrobatikada yon tomonga salto sakrashlarni birlashtiradi. Ikkita birichidan farqli, uchishda boshdan umurtqa bo'ylab oyoq panjalariga o'tuvchi (sharli) tanani uzunasi o'q atrofida aylanishini burilishlar deb atash qabul qilingan.

Sagital aylanish nazariyasi nisbatan oddiy va yetarli darajada yaxshi ishlab chiqilgan. Uzunasi o'q atrofida aylanish xosil qilish

masalasi ancha murakkabroq. Biomexanik qonuniyatlar nuqtaiy nazaridan sportchi tayanch holatda va tayanchsiz holatda ham uzunasi o'q atrofida aylanishni yaratishi mumkin. Tayanchda sportchi boshlang'ich harakatlar hisobiga aylanishni bajarayotganda tana salto tarkibidan tashqari, gavda, qo'llar va bosh bilan burilish tomonga harakat hisobiga burilishga ma'lum aylanish harakatini olishi kerak. Bunday aylanish inersiya oqibatida sodir bo'ladi va qo'nish-gacha saqlanib qoladi.

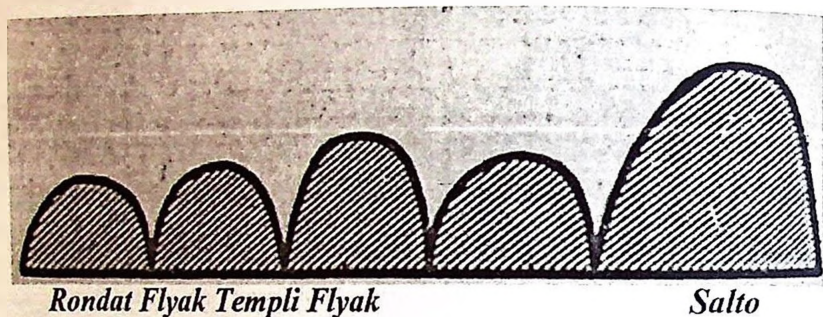
Saltoni bajarishda tayanchda uzunasi o'q atrofida tana bilan boshlang'ich impulsni olmasdan ham u uzunasi o'q atrofida burilishi mumkin. Tayanchsiz holatda boshlangan burilish manbaasi bir-biriga nisbatan gavda va oyoqlar bilan aylanma konussimon harakat hisoblanadi. bu ketma-ket, siklik takrorlanuvchi (bir nechta burilishlarda) aylanma harakatlar shakliga ko'ra belda obruch bilan bajariladigan xila-xup harakatini eslatadi. Parvozda tos bilan xilma-xil harakatlarini bajarishda, masalan, soat millari bo'yicha butun tana aksincha yo'nalishda buriladi. Uzunasi o'q atrofida burilish sakrovchi xilma-xil harakatini tugatmaguncha davom etadi. Bunda burilish tezligi konussimon harakatlar tezligiga bog'liq.

Tayanchda aylanish impulsini va parvozda tana qismlarini konussimon harakatini yaratish bo'yicha muvofiq va koordinatsialangan harakatlar yuqori tezlikda katta burchakka burilish bajarilishini ta'minlaydi. Buday holatlarda yetarlicha murakkab harakat vazifani (masalan, uzunasi o'q atrofida ikkitalik, uchtalik va undan ko'p piruetlarni, o'tishga piruetlarni, burilish bilan ikkitalik va uchtalik salto) hal etishda ancha yengil burilishlarning aralash texnikasi qo'llaniladi.

Uzunasi o'q atrofida burilishni yaratishda qo'llar muhim rol o'ynaydi. Aniq sakrashlarga ta'rif berilganida bu haqida batafsil to'xtalib o'tiladi.

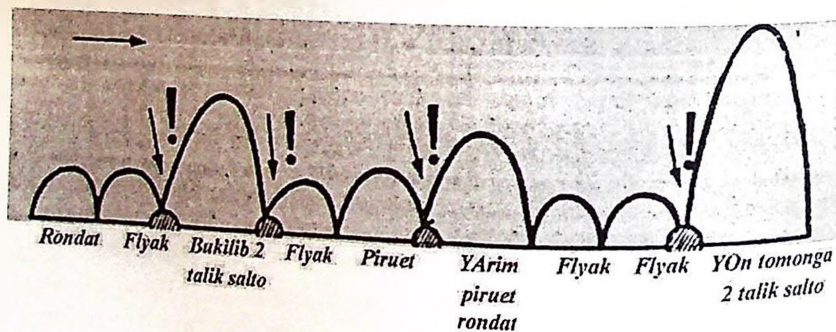
Bog'lamlar va kombinatsiyalar. Akrobatik bog'lanishlar va kombinatsiyalarda, qoida bo'yicha, mantiqiy boshlanish, o'rta qism va yakun bo'lishi kerak. Kombinatsiyalar odatda tez tempda bajariladi, chunki kombinatsiyani tuzishda har bir element va sakrashlar seriyasining vazifalarini hisobga olish shart. Atalishi bo'yicha o'sha-o'sha element (asosan salto turdagi) bilan sportchi tanasining harakatla-

nish tezligini (tezlanishini) ko'paytirish yoki kombinatsiyani yakunlash mumkin. Templi irg'ib sakrash, rondat, flyak, templi salto kabi an'anaviy sakrashlar tezlashtiruvchi elementlarga kiradi. Tezlashtiruvchi elementlar vazifasini o'tishga  $180^{\circ}$ ga burilish bilan orqaga salto, o'tishga piruet va shunga o'xshash murakkabroq sakrashlar bajarishi mumkin. Afsuski, ko'pincha bundan sakrashlar yordamida alohida elementlarga bog'lanadi va kombinatsiyada sportchining oldingi to'plangan harakatlanish tezligi saqlanib qoladi.



8-rasm

Qo'llarda va oyoqlarda depsinishni (8-rasm) bir xil tuzilmasi bilan elementlar ustun bo'lgan aytaylik tekis sakrash kombinatsiyalari orasida elementdan elementga ancha murakkab o'tishlar bilan kombinatsiyalarni (9-rasm) ham shartli ajratish mumkin.



9-rasm

Hozirgi kunda kombinatsiyani bog'lovchi elementlar sifatida ko'pincha ikki yarim piruet, birinchi yoki ikkinchida 360°ga burilish bilan ikkitalik salto kabi murakkab sakrashlar qo'llaniladi. Yetakchi mahoratli akrobatchilarda esa bu sakrashlar ko'pincha tezlashtiruvchi vazifani egallaydi.

Akrobatik sakrashlar bog'lami va kombinatsiyalarini tuzishda ularga qayta templarni kiritish ilg'or yo'nalish hisoblanadi, ya'ni oxirgi saltodan keyin qarama-qarshi tomonga tempda bajariladigan salto (to'ntarilish) kabi element bilan mashqni yakunlanishi yoki davom ettirilishi. Mashqni bunday yakunlanishi yoki davom ettirilishi o'zida kutilmagan va orginallik elementlarini mujassamlashtirgan. Mashqni yakunlash sifatida qayta templarga quyidagilar misol bo'la oladi: rondat, o'tishga piruet, g'ujanakda oldinga temoda salto. Ikkinchi variantda qayta tempga salto, qoida bo'yicha, kombinatsiyani qarama-qarshi yo'nalishda yoki unga nisbatan ayrim burchak ostida rivojlanishi bilan o'tishda bajariladi, masalan; rondat, templi, flyak, birinchida piruet bilan ikkitalik salto, o'tishga tempda oldinga salto, rondat, flyak, tvist.

Zamonaviy erkin mashqlar tavsifiga ayni vaqtda va kelajakda ham gimnastikachining mahorat darajasini belgilab beruvchi "orginal murakkablik" tushunchasi mustahkam kirib bormoqda. Orginal murakkablik - murakkab elementlarni nostereotip ijrochilik talqini bo'lib, mashhur mashqlarni bajarilish shakli yoki usulini uni noodatiy boshlanishi, yakunlanishi yoki bog'lanishini orginal tarzda o'zgartirishdan iborat. Tana parvozda 270°ga burilgandan keyingi arabcha salto yoki keyinchalik kurbet, flyak va hokazo bilan qo'llarga qo'nish bilan o'rtasida bir yarim salto (kerilib yoki boshqa shaklda) bajariladigan kombinatsiyalar bunga misol bo'la oladi.

Erkin mashqlarga tempda bajariladigan mazmuni va murakkabligi bo'yicha xilma-xil saltolardan tashkil topgan flyaksiz kombinatsiyalar o'ziga xos yangilik kiritishi mumkin. Masalan, yugurishdan oldinga yarim piruet, templi, ikkitalik piruet; rondat, ikkinchisida yarim piruet bilan kerilib ikkitalik salto, oldinga yarim piruet, g'ujanakda orqaga ikkitalik salto.

Erkin mashqlarni tuzishga bo'lgan ijodiy yondoshuv akrobatik kombinatsiyalarni turli xil tuzilmaviy murakkabliklarida ham o'z aksini topishi mumkin.

### **Nazorat savollari**

1. Erkin mashq elementlarining umumiy toifalari.
2. O'mboloq oshish, to'ntarilishlarni o'rgatish bosqichlari.
3. Erkin mashqlarda harakatlarning tavsifi va tuzilishi.
4. Statistlik holat va parastatika farqlanishi.
5. Akrobatika turdagi mashqlar tavsifi.
6. Oyoqlarda (yoki qo'llarda) deysinishlar.
7. Ifodalovchi plastika, muvozanat mashqlari.

---

### **3 BOB. KO'PKURASH TURLARIGA MANSUB ERKIN MASHQLAR TEXNIKASI VA O'RGATISH USLUBIYATI**

#### **3.1. Oldinga templi to'ntarilishlar va oldinga salto**

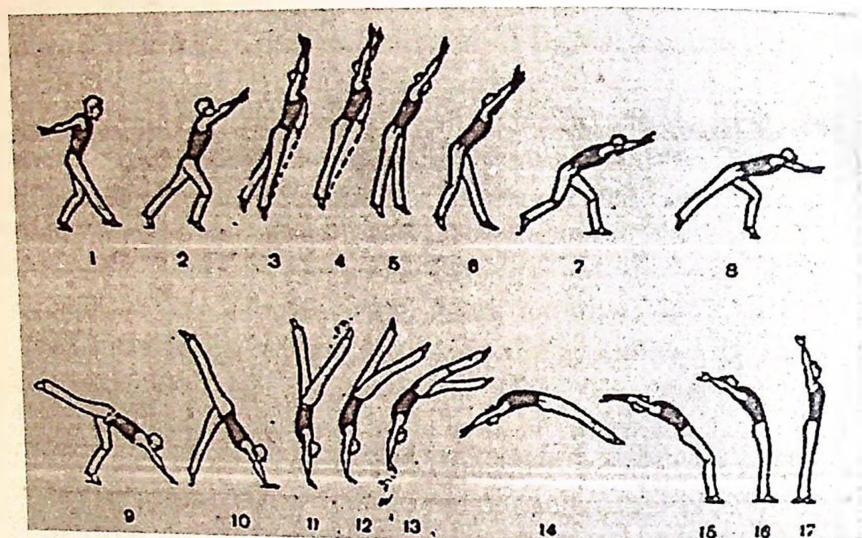
Zamonaviy akrobatik sakrashlar va kombinatsyalarning ko'pchiligi sakrash oldidan templi irg'ib sakrash (valset bilan) katta bo'lmagan yugurishdan keyin yoki yugurishsiz - darhol joydan valset bilan bajariladi. Yugurish va valset sifati alohida sakrash yoki kombinatsiya muvoffaqiyatini aniqlab beradi.

Yugurish. Uning uzunligi kelgusi sakrashlarning murakkabligiga hamda ularni egallanganlik darajasiga bog'liq. Ancha murakkab sakrashlar (masalan, burilishlar bilan salto, ikkitalik salto) kattaligi va tezligi bo'yicha katta yugurishni talab qiladi. O'rganilayotgan kombinatsiyaning o'zlashtirilganlik darajasidan kelib chiqib, birinchi elementga kirish oldidan zarur tezlikni saqlab qolib yugurish uzunligini 2-3 qadamgacha kamaytirish lozim. Yugurish erkin va qo'llarda keng amplitudali siltanish bilan, yelkalarni ortiqcha oldinga egmasdan bajarilishi kerak. Yugurishni oxirgi qadami oldidan qo'llar siltanish uchun orqaga erkin ko'tariladi.

Valset — harakatlar koordinatsiyasi va ularning ritmini o'ziga xos qayta qurish bilan akrobatik sakrashlarga kiritilgan harakat (8-rasm). Bu aytaylik yugurishda ayrilgan koordinatsiyani tutashtirish kabi yuqoriga qo'llarni sinxron siltanib templi irg'ib sakrash bilan bajariladi (1-4). Oldinga tez harakatlanish bilan irg'ib sakragandan keyin, depsinuvchi oyoqqa o'tib gimnastikachi boshqasida qadam bilan (4-6) qo'llarini oldinga harakat davomiga uzatib (6-9) egiladi. Keyingi mashqning tavsifidan kelib chiqib, qo'llar yoki bir vaqtda (oldinga to'ntarilishga), yoki yelka qismni burilishi bilan (rondatga) qo'yiladi.

Valset texnikasi yil sayin o'zgarmoqda. Uzoq vaqt erkin oyoq tizzasini oldinga-yuqoriga chiqarish bilan qo'llanilar edi. Hozirgi

kunga kelib, oyoqda bunday harakat yo‘q, lekin kerilgan tana keyingi qo‘llarni qo‘yishda tez bukilishni yaxshi tayyorlashga imkon beruvchi kerilib valset ko‘proq qo‘llaniladi. Valset turli uzoqlik va faollikda yugurish bilan shu jumladan yugurmasdan ham ijro etiladi. Ikkala oyoqqa tashlanib sakrash bilan bunday valset modifikatsiyasi ham mavjud.



8-rasm

Oldinga to‘ntarilish — mumtoz akrobatika. Valsetni ijro etishda qimmatli boshlang‘ich ko‘nikmalarini beruvchi bu element, oyoqlar bilan depsinish va kelishga urg‘u beradi. Oddiy to‘ntarilish (10-rasmga qarang) valsetdan (1-8) bajariladi. Qo‘llar tayanchga qoqilib ketgan kabi uzoqqa oldinga qo‘yiladi; gimnastikachi tana bo‘ylab (9-10) orqaga yo‘nalgan keskin itarilishni sezishi kerak. Itarilish yoki depsinish mutloq to‘g‘ri qo‘llar bilan bajariladi va har qanday qo‘llarni “faol to‘g‘rilash” uchun ularni atayin bukish juda qo‘pol xato hisoblanadi. Depsinish bitta oyoqda siltanish bilan sinxron bajariladi (8-rasmda - o‘ng oyoq). Bu harakat deyarli qo‘nishgacha (10-14) yetakchi bo‘lib qolishi kerak, oyoqlarni erta birlashtirishga ruxsat qo‘yiladi. Xavfsiz fazada (12-13) gimnastikachi kerilgan holatni saqlaydi, bosh orqaga egilgan, qo‘llar yuqorida

(yon tomonlarga yozilmagan). Bu holat tayanchga (15-16) kelguncha saqlanib turadi; boshning ko'tarilgan holati atayin uzoq ushlab turiladi, gimnastikachi to'liq oyoqlarga o'tgan va to'g'rilangan paytdagina uni tushirish mumkin. Oldinga to'ntarilishning turli modifikatsiyalari ham mavjud - oldinga kelish bilan bitta oyoqqa, parvozda oyoqlarni almashtirib, ikkitadan ikkitaga va boshqalar.

Bittaga templi to'ntarilish. Qoida bo'yicha, turli to'ntarilish va saltoga o'tish bilan bajariladi. Uni bajarish asosida yuqorida bayon etilgan to'ntarilish texnikasi yotadi. Xususiyatlariga esa oyoqlarni oldinga-orqaga yo'nalishda kengroq ochish bilan oyoqlarda faol siltanishni kiritish mumkin.

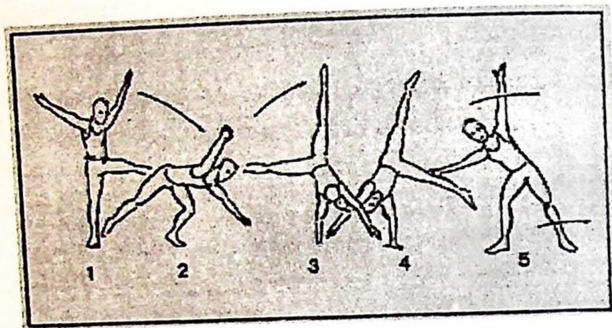
Oldinga ikkita templi to'ntarilish (ikkinchisi ikkitadan ikkitaga). Bu bog'lanishda birinchi to'ntarilish qisqa vaqtli uchish fazasi bilan tezkor bo'lishi kerak. Ikkinchi to'ntarilishga tayanchga nisbatan yoy bo'yicha bosh ortidan qo'llarni tezkor harakatlanishi bilan bir vaqtda yuqoriga va oldinga depsinish lozim. Qo'llarni tayanchga to'xtashsiz aniq vertikal qo'yish zarur. Ikkinchi to'ntarilishda oyoqlar bilan siltanishga sxoshtilish tavsiya qilinmaydi.

Qo'llarda itarilish paytida biroz bukilib, belni yoylashtirish va aytaylik to'ntarilishning ikkinchi yarimida oyoqlar bilan otish kabi juda tez yozilishga tayyor bo'lish kerak.

Yonbosh bilan to'ntarilish yoki "g'ildirak" («koleso»)(11-rasm) ancha oddiy va odatda boshlang'ich bosqichda o'zlashtiriladigan birinchi to'ntarilish hisoblanadi. Uning ijro etilishiga qo'yilgan asosiy talablar: bitta to'g'ri chiziq bo'yicha va taxminan teng masofada oyoq va qo'llarni ketma-ket qo'yish; butun harakat davomida qat'iy to'g'ri holatni saqlab qolish; oyoqlarni doim kuchli yozish (asosan qo'llarda tik turishda); to'ntarilishning barcha fazalarida tekis harakatlanish; yakunida - oyoqlar ochilgan qo'llar yonda-yuqorida tik turish (asosiy tik turishda emas). Qo'llarda tik turishga va barcha zvenolarning faol ishlashiga - burilish yo'nalishiga boshqa tomon bilan, oyoqda siltanish, boshqa oyoq bilan kuchli depsinish, qo'llarda tik turishdan chiqayotganda qo'llar bilan ketma-ket itarilishga o'tishda qat'iy tik turish tufayli bu talablarni bajarish imkoniyati yaratiladi. To'ntarilishni joydan va kichik yugurish bilan (valset bilan) ham bajarish mumkin; tajribali gimnastikachi "g'ildirakni"

juda sekin - harakat davomida oyoqlar va qo'llarda tartibli itarilish hisobiga bajara oladi.

"G'ildirak"ning gimnastikachilar tayyorgarligidagi asosiy roli . uning negizida rondatni o'zlashtirilishi.



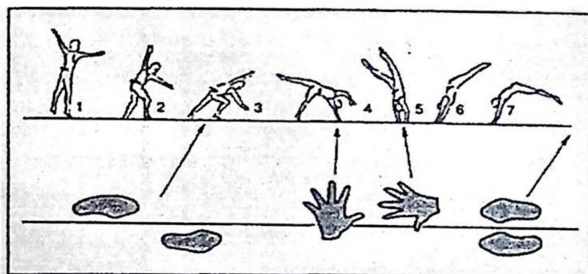
11- rasm

Rondat — bu orqaga burilish bilan oldinga to'ntarilish, tanani orqaga aylantirish bilan akrobatik sakrashlarga kiritilgan eng muhim xizmatchi harakatdir. Rondat texnikasi gimnastikachi tanasini harakat yo'nalishida mo'ljallashga, shu bilan birga yugurishdan keyin oyoqlar bilan samarali depsinish uchun qulay sharoit yaratishga imkon beradi.

Texnik jihatdan, rondat yonbosh to'ntarilishni modifikatsiyasidir (11-rasm). Harakat valsetdan (1) bajariladi, lekin qo'llarni qo'yishda burilishni gimnastikachi erkin oyoq tomonga boshlaydi. Qo'l panjalari bir vaqtda oldinga to'ntarilishga qarama-qarshi emas, balki ketma-ket, atayin harakat ostiga (3-5) "qo'yilayotgandek" yumshoq qo'yiladi. Bir tomonli burilishda qo'l panjalari taxminan  $90^{\circ}$ ga tashqariga buriladi va harakat chizig'i o'qidan biroz yonga birinchi qo'yiladi (11-rasm). Ikkinchi qo'l burilishni oshirib, harakatga qarshi va o'qdan boshqa tomonga barmoqlar bilan qo'yiladi. Qachonki yelkalar taxminan  $135^{\circ}$ ga burilganda; bunda oyoqlar hali to'liq juftlashmagan paytda (5) gimnastikachi qo'llarda tik turishga o'tadi. Keyingi harakatlar - tanani faol bukish va harakat izidan qo'llar bilan "yetkazib itarilish" (5-7) bilan kurbet.

Rondat harakatlari nosimmetiriklik bo'lishiga qaramay, tananing OTM orqaga-oldinga yuzada aniq harakatlanadi, mashq yakun-

langanda oyoq panjalari harakat chizig'i o'qidan ikkala tomonga bir-birining yoniga qo'yiladi (11-rasmga qarang).



12-rasm.

Rondatni ijro etish mahorati - gimnastikachining akrobatik tayyorgarligida eng muhim shartlardan biri hisoblanadi. Bu elementlarni turli tezlikda, turli bog'lanishlarda bajara olish, hamda bog'lanish va ma'lum harakat vaziyatlari tavsifidan kelib chiqib, kurbetni "olib tashlash"ni bilishi kerak.

O'rgatish ketma-ketligi

Dastlabki baza. 1. Yoylangan bel bilan tez yonbosh to'ntarilish va harakat yo'nalishi bo'yicha yugurish.

1. Qo'llarda tik turishdan gavgani tez yozilishi bilan kurbet.

Asosiy mashqlar. 1. To'ntarilishdan to'ntarilishga tez o'tish bilan valsetdan keyin 5-6 tadan yonbosh to'ntarilishlar seriyasi.

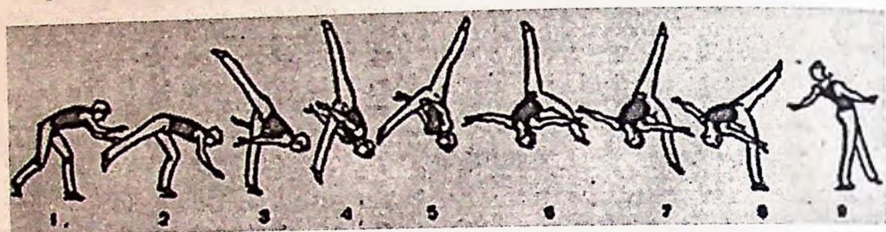
2. Rondat bo'yicha o'tkazish. Oyoqlarni bir vaqtda 90°ga burilish bilan bog'lab qo'llarda tik turishda to'xtash bilan joydan (ushlab turish bilan) yon tomonga to'ntarilib, oyoqlarga qo'nish va gavgani yozish. Mashqni takrorlanish darajasiga ko'ra oyoqlarni birlashtirish, burilish va kurbet tezligi ortishi kerak.

3. Valsetdan bukilib turishga burilish bilan yon tomonga to'ntarilish. Qo'llarda itarilishdan keyin tanani yozilish tezligi ortishi va oyoqlarga qo'nish paytida sportchi gavgasi gorizontalg nisbatan 45°dan kam bo'lmagan burchakkacha yozilishga ulgurib sakrashni bajarish.

4. 2-3 qadam yugurishdan rondat. Agar oyoqlarga qo'nishdan keyin sportchi yoylashgan tana bilan qo'llar oldinda-yuqorida orqalab oldinga harakatlanishni davom ettirsa (agar u bajarilgan-

dan keyin flyak so'ralsa), demak sakrash o'zlashtirilgan deb hisoblanadi.

Siltanish bilan salto joydan, yugurishdan to'ntarilishdan keyin bittaga bajariladi (13-rasm). Dastlabki harakatlarni yakunlab, gimnastikachi oldinga (yarim tashlanish harakati bilan) tashlashi kerak; bu paytda elkalarni oldinga ortiqcha chiqarmaslik kerak.

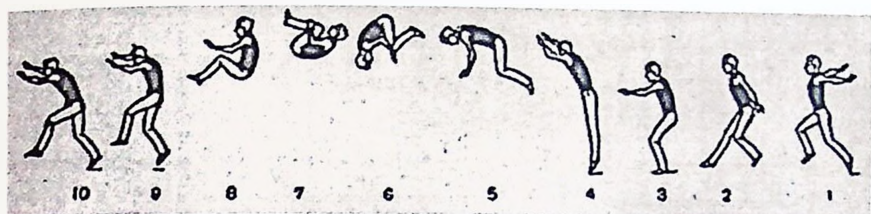


13-rasm.

Harakatni bu qismining muvoffaqiyati depsinuvchi oyoqni yozilishi, boshqa oyoqni siltanishi va qo'llarni gavda yonida pastga va orqaga tez siltanishi muvofiqlikda bajarilishiga bog'liq (2-,4-lavha). Oyoqda depsinish yakunlanayotgan paytda qo'llarda siltanish sekinlashadi. Parvozda tananing etakchi qismi orqaga-yuqoriga, keyinchalik (doira bo'ylab) oldinga-pastga harakatlanuvchi siltanuvchi oyoq hisoblanadi. Parvozda qo'llarni yon tomonga yozib, boshni orqaga (tayanchga uzoq qarash) egish muhim. Depsinuvchi oyoq parvozda siltanuvchidan biroz orqada qoladi. Qo'nish paytida boshni orqaga egilgan holatini saqlab qolib to'sni faol oldiga chiqarish zarur.

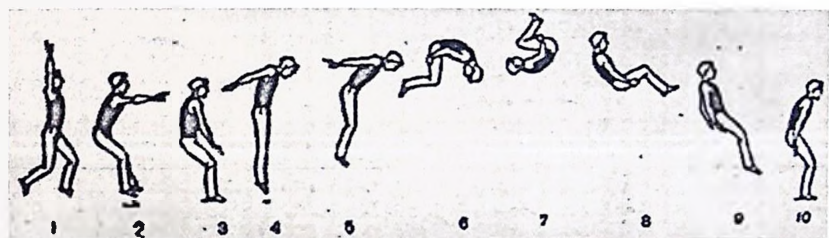
G'ujanakda oldinga salto. Bu sakrash ko'pincha kombinatsiya-ning boshlang'ich elementi bo'lib xizmat qiladi va 2-3 qadam yugurishdan bajariladi (14-rasm). Ushbu holat uchun qo'llar qarshi depsinish bilan bir vaqtda oldinga va yuqoriga siltanishni bajaradigan usul afzal hisoblanadi. Depsinish yakunlanishiga yelkalar depsinish joyidan tanani bukish natijasida emas, balki tanani egilgan holati va yengil yoylashgani hisobiga oldinda joylashishi kerak (4-lavha). Yoysimon bel bilan salto bo'yicha aylanishni boshlab, sportchi g'ujanaklanib, bosh pastga holatda qo'llar bilan tizzalarning ustidan ushlashi lozim (6-lavha).

Aylanish tempidan kelib chiqib boshni oldinga egish bilan g'ujanakni ko'proq yoki kamroq ushlab turiladi.



14-rasm.

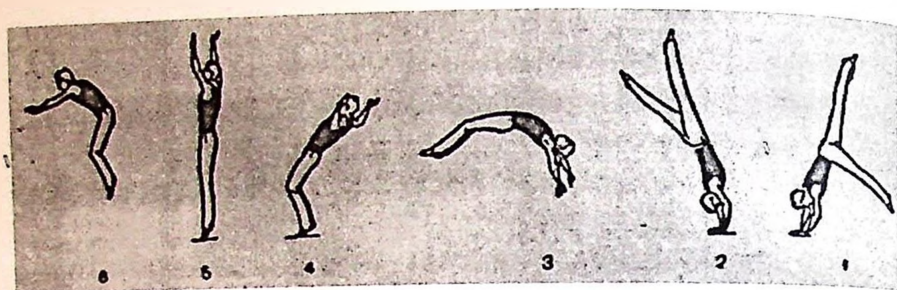
Tanani to'g'rilanishi gavda vertikalga yaqinlashganda (8-lavha) oyoqlarni oldinga va pastga yoy bo'yicha yozish bilan boshlanadi. Bunda qo'llarni o'tish uchun qulay holatda oldinga va yuqoriga ko'tarish lozim.



15-rasm

Qo'llarda orqaga siltanish bilan saltoni bajarish usuli (15-rasm) ko'pincha sakrab o'tishni bajarishda qo'llaniladi. Bu holatda g'ujanak qo'llar bilan sonlarni orqasidan ushlab bilan saqlab qolinadi (6-lavha).

Oldinga to'ntarilish va oldinga salto. Bu eng muhim bog'lanish murakkab elementlarning katta guruhiga olib keladi. Qo'llarda itarilishdan keyingi oldinga to'ntarilishda uchish fazasi bu yerda odatdagi to'ntarilishga nisbatan qisqa.



16-rasm

Gimnastikachi iloji boricha tezroq saltoga depsinish uchun qulay holatda oyoqlarga qo'nishi lozim. To'ntarilishning birinchi qismida oyoqlarda tezkor siltanish tanani "tortilgan kamon" holatigacha kerilishiga yordam beradi (16-rasm. 3-lavha; 17-rasm. 1,2-lavha). Gavdani oldingi yuzasidagi "mushak prujinasi" taranglashadi va oqibatda qo'llarda itarilish yakunida tezda qisqaradi. Oyoqlarga qo'ngandan so'ng iloji boricha tezroq vertikal holatga erishish lozim. Agar tanani oldinga aylanishi jadal bo'lsa va oyoqlar "o'z ostiga" qo'yilsa bu vazifani hal etilishi yengillashadi. Aks holda oyoqlarni qo'yilishi to'xtatuvchi tavsifga ega bo'ladi va vertikal holatga o'tish sekinlashadi, oyoqlar saltoga depsinishda esa tayanchga "yopishib qoladi" Depsinishni barcha holatlarida tayanch vertikalidan o'tgandan keyingina belni yoylash lozim (17-rasm. 4-lavha).



16-rasm

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Tezkor uchish fazasi va qo'nishdan keyin sakrash bilan oldinga to'ntarilish.

2. Batutda, tramlindan, ko'prikdan (joydan) porolonli o'raga g'ujanakda oldinga salto.

3. Oldinga to'ntarilish - sakrab oldinga o'mbaloq oshish.

Asosiy holatlar. 1. Oldinga to'ntarilish va yoylangan bel bilan, qo'llar yuqorida va oldinda yugurish. Agar gimnastikachi ushlalib qolmadan to'ntarilishdan yugurishga irg'ish bilan o'tsa mashq to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

2. Oldinga to'ntarilish - sakrab oldinga o'mbaloq oshish. D-3 mashqni takomillashtirib, gimnastikachi oyoqlarda depsinishdan keyin iloji boricha baland uchishga intilishi kerak. To'siq (porolonli matlar o'rami va hokazo) orqali o'mbaloq oshishni bajarish tavsiya qilinadi.

3. O'raga yoki porolonli matlarga g'ujanakda o'tirib yoki o'tirib qo'nish bilan oldinga to'ntarilish va uchta chorak salto.

4. Qisqa yugurishdan oldinga salto. Templi irg'ib sakrashni bajarishda to'ntarilishdan keyin salto kabi qo'llarni yuqoriga va orqaga siltash uchun chetlashtirish lozim. Porolonli matlarga joydan qo'llar yuqoriga tik turishdan oldinga salto bajarishni sinab ko'rish foydali.

5. Oldinga to'ntarilish - oldinga salto. Birinchi urinishlarni porolonli o'raga, so'ng matlarga (gilam) qo'nish bilan amalga oshirish. Balandlikni ko'paytirish uchun sakrashlarni to'siq (murabbiy qo'li, arqon va hokazo) orqali ijro etish. Zaruriyat tug'ilganda yordam ko'rsatish: murabbiy to'ntarilishdan keyin qo'nish vaqtida gimnastikachini "olishi" kerak; agar straxovkachi o'ng tomonda turgan bo'lsa, u o'ng qo'l bilan gimnastikachining belidan, chap qo'lda esa qornidan ushlashi kerak.

### ***O'rgatishdagi murakkabliklar.***

Oldinga past salto.

1. Gimnastikachi saltoga juda uzoq depsinadi, to'ntarilish va salto orasida pauza. A-2, 3, 5 mashqlarga qaytish va to'ntarilishdan saltoga tez o'tish qayta ishlab chiqish lozim. Yo-3 mashqni qo'llash maqsadga muvofiq.

2. Depsinish to'liq kuch bilan bajarilmagan. Mashg'ulotga oldinga saltoga depsinish sharoitini modellashtiruvchi portlash tavsiyidagi yuqoriga sakrash bilan maxsus mashqlar.

3. Saltoga depsinishda qo'llarda siltanish yuqoriga, oldinga va pastga yoy bo'yicha emas, darhol pastga yo'nalganda. A-2 mashqni Yo-5 mashqdagi kabi qo'llar harakatiga urg'u berib, baland sakrash bilan bajarish lozim.

Salto bo'yicha yetarli bo'Imagan aylanish.

4. Buralishva oldinga harakatlanish tezligini o'chirish bilan to'ntarilishda oyoqlarni to'xtatuvchi qo'yish. A-1 mashqni takrorlab, depsinish uchun qulay oyoqlarni qo'yish burchagini tanlash. Agar gimnastikachi yugurish bilan yuqoriga va oldinga sakrashga engil o'tsa vazifa bajarilgan bo'ladi.

5. Yelka bo'g'imlari va umurtqada harakatchanlikni kamligi. sportchi aylana traektoriya bo'yicha oyoqlarda siltanishni bajara olmaydi, to'xtab qoladi. Yelka bo'g'imlari uchun (iloji boricha yuq bilan) cho'zilishga mashqlar va ko'prikn muntazam bajarib borishi kerak.

6. Gimnastikachi saltoga depsinishda gavdasini sekin to'g'rilaydi (belini yoylashtiradi) hamda qo'llarda siltanishni sekin bajaradi. A-2, 3 mashqlar oxirigacha takomillashtirilmagan.

Qo'llarda kuchliroq itarilish va gavdani tezroq yozilishiga e'tibor qaratib Yo- 3 kabi mashqlarni qo'llash kerak. Orqaga egilish bilan oyoqlarni gimnastika devoriga qayd qilib, qo'llar polda, xarida sonlarga yotgan holatdan tanani to'g'rilash, qo'llar oldinga yuqoriga.

7. To'ntarilishda oyoqlarga qo'ngandan keyin amortizatsiya fazasining kattaligi. Gimnastikachi to'ntarilishni juda past bajaradi, oyoqlar esa haddan ortiq qotadi. Xatolarni hisobga olib harakatlarni to'g'rilash. Ehtimol xatoni sabablaridan biri - ijrochi balki yetarlicha jismoniy tayyorgarlikka ega emasdir.

Yordamchi mashqlar. 1. Batutda. Snaryad chetida uni markaziga yuzlanib turib, qo'llar yuqorida-orqada, joydan depsinib oldinga salto. Agar salto to'liq bo'yga qo'nish bilan bajarilsa mashq foydali hisoblanadi.

2. Trampolda. Asta-sekin oshirib boriladigan tayanchga qo'nish bilan Yo-1 mashqni bajarish. Qo'nish joyi oshganligiga qaramay, to'g'rilangan holatda qo'nishga intilish.

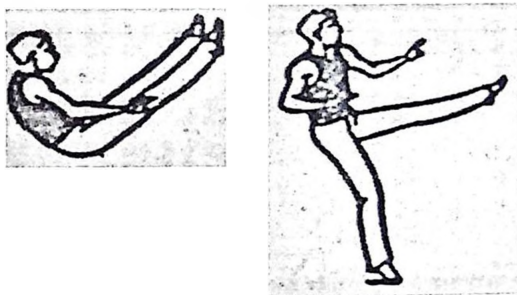
3. Osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan yo'lakda (gilamda). A bo'limdagi barcha mashqlarni takomillashish darajasigacha olib

borish. Murabbiy 1,5-2 m ga yugurishda gimnastikachidan o'zib ketishi, so'ng sportchi to'ntarilishga depsinganda unga qarshi bajari-shi uchun templi irg'ib sakrash bajariladigan paytda to'xtashi kerak. Faqat depsinishda yordam berish kerak: to'ntarilishda trosni uncha katta bo'lmagan taranglikda ushlab turish.

4. Porolonli o'raga qo'nish bilan 2-3 qadam yugurishdan plan-ka orqali ko'prikdan depsinib oldinga salto. Planka ko'prik chetidan yarim mert masofada qo'yiladi.

5. Imitatsiyali mashq. Polda kerilib tik turib, qo'llar yuqori-da-orqada qo'llarga qarab, boshni ko'krakka egib va belni yoy-lashtirib, qo'llarda yuqoriga-oldinga siltanish. Shu mashqni yuqori-ga-oldinga sakrashlar bilan bajarish mumkin.

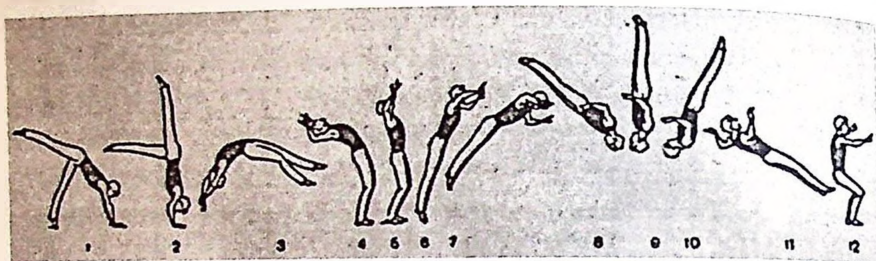
Oldinga to'ntarilish va bukilib oldinga salto. Salto oldidan to'ntarilish (18-rasm) g'ujanakda saltoga nisbatan qo'llarda kuch-li itarilish va yelkalarni tezda yuqoriga va oldinga chiqarish bilan ancha faolroq bajariladi. Depsinishdan keyin oyoqlar tana bukilgani oqibatida biroz vaqtga aylanishni yo'qotadi (5 -lavha), yelkalarga qo'llar esa yoy bo'ylab tezda unga yaqinlashadi.



18-rasm

O'tishga salto bajarishda (18-rasm) to'ntarilish oldidan yugurish, tez va temoli sakrash - gorizontal tezlikni yo'qotmasdan bajarilishi kerak. Saltoga tana kuchli aylanma harakatga o'tishi uchun zarur sharoit yaratib odatdagiga nisbatan ko'proq depsinish lozim. Gavda vertikalga nisbatan taxminan 45-50° burchak ostida joylashganda saltoni oxirgi choragidagina o'tish uchun oyoqlarni ochish mumkin (2-lavha).

Oldinga to'ntarilish va to'g'rilanib oldinga salto. Egallanganligi to'ntarilishdan keyin 360 va 540°ga burilish bilan salto o'zlashtirishini ahamiyatli darajada tezlashtirishga imkon beruvchi bog'lanish (19-rasm).

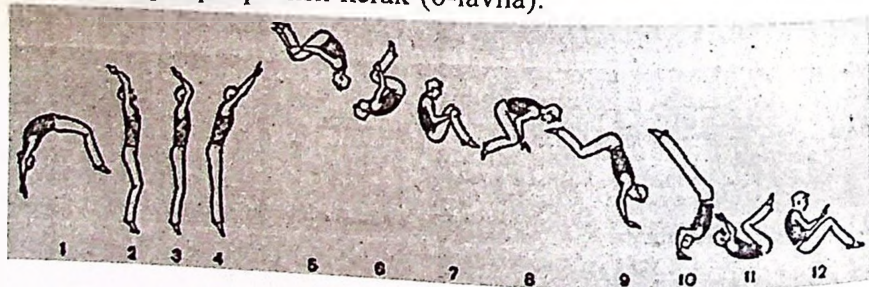


18-rasm

### Oldinga to'ntarilish va to'g'rilanib oldinga salto

Oldingi asosiy sakrashga to'ntarilishni yuqoriga va oldinga salto-ga depsinish bilan tez yugurishdan keyin bajarish lozim (6-lavha). Haddan ortiq balandga yo'naltirilgan depsinish maqsadga muvofiq emas. Uchish boshidagi biroz yoylangan tana keyinchalik to'g'rilanadi. Subektiv jihatdan ko'pgina sportchilar aytaylik harakatni boshqaradi, qo'nish paytida esa (19-lavha) bunday vazifani gavda bajaradi.

Oldinga to'ntarilish va o'mbaloq oshishga bir yarim salto. Murakkab va original bog'lanish (20-rasm) bo'lib bajarish uchun juda tez yugurish kerak. Boshni ko'krakka egish bilan zich g'ujanak yordam beradigan katta buralishni olish uchun saltoga odatdagi oldinga qaraganda ko'proq depsinish kerak (6-lavha).



20-rasm

Qo'llarni oldinga tayanchga chiqarib (9-lavha) va salto bo'yicha aylanishni davom ettirish bilan gavda gorizontol holatga (8-lavha) erishgandagina to'g'rilanish lozim.

Vertikalga nisbatan  $20-15^{\circ}$  burchak ostida qo'llarga qo'nish kerak.

O'rgatish ketma-ketligi.

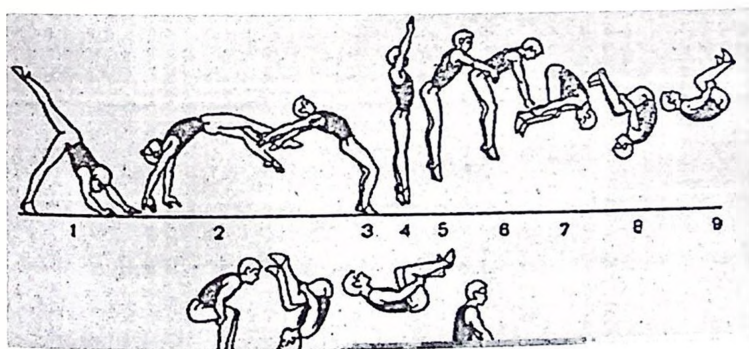
Asosiy mashqlar. 1. Batutda (porolonli matga orqalab qo'nish bilan) oldinga bitta uchta chorak aylanish.

2. Shu mashqning o'zi, faqat porolonli o'raga qo'nish bilan tramlindan.

3. Oldinga to'ntarilish va g'ujanakda (buralishga) oldinga baland salto.

4. Joydan qo'llarda tik turishga sakrash va oldinga o'mbaloq oshish. Batutda yuqoridan qo'llarga tik turishga qo'nish bilan oldinga bir yarim salto bajarishni belbog' bilan o'rgatish tavsiya qilinadi. Bu sakrashni belbog'siz matga o'mbaloq oshib bajara olish darajasigacha yetkazish. Osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan yo'lakda barcha mashqlarni bog'lash va takomillashtirish.

Oldinga to'ntarilish va g'ujanakda ikkitalik salto. Qoida bo'yicha, qisqa yugurishdagi yuqori tezlikni to'plash, uni tez oldinga to'ntarilishda saqlab qolish va ikkitalik saltoda kerakli vertikal uchish tezligiga erishish bu bog'lanishni bajarish imkoniyati hisoblanadi (21-rasm).



21-rasm

## Oldinga to'ntarilish va gujanakda oldinga ikkitalik salto.

Depsinish uchun dastlabki holat aniqligi hamda "tortilgan kamon" holati juda muhim. To'ntarilishda bir oyoqda depsinib va boshqasida kuchli siltanish oyoqlarni tayanch oldida birlashishi va ularni aytaylik "o'z ostiga" qo'yish bilan, yakunlanishi, biroq to'xtash sezilishi kerak. Turi bo'yicha qisqa depsinish tanani tez to'g'rilanishi va qo'llarni yuqoriga-oldinga yo'nalishda, so'ng esa pastga g'ujanakka aylana siltanishi bilan uyg'unlashadi. To'xtatuvchi depsinish vertikalga nisbatan burchak ostida ungacha yakunlanadi. Uchish va g'ujanaklanish paytida tanani yetakchi qismida bel yoylangan bo'lishi kerak. Sportchi yelkalari bilan o'z oyoqlariga etib olishi va g'ujanaklanishi lozim. Oyoqlarni ushlashni ikki varianti mavjud: qo'llar bilan yuqoridan (boldirlardan) va pastdan (son ostidan). Variantlar tanlovi individual bo'lib, boldirlar ustidan ushlab g'ujanaklanish salto texnikasi, bajarilish usuli nuqtai nazardan foydali va qulay hisoblanadi.

Oldinga to'ntarilish va 180, 360°ga burilish bilang oldinga salto. Oldinga yarim piruetga burilish (22-rasm) faqat yarim bukilgan holatlar bajariladi. Uni saltoni ikkinchi choragida keyinchalik burilish tomonga oldinga-yonbosh yo'nalishda bukilib tos-son bo'g'imlaridan qisqa to'liq bo'lmagan yozilish bilan boshlash lozim. Bu bukilish tanani yoylashishga o'tishi (9-lavha) va to'liq burilish bilan yakunlanishi kerak.

Burilishga kirishda burilish tomondagi qo'lni ko'krakka tushirish, boshqasi bilan esa aytaylik boshni yuqoridan-yonboshdan yopishi va u bilan burilish tomonga tortilish kerak. Bu sakrashlarni to'liq o'zlashtirilishida ta'riflangan qo'llar harakati yaqqol ifodalanmasligi mumkin. Bog'lanish o'rganib olinganidan keyin 360°ga burilish hamda o'tishga yarim piruetlar o'zlashtiriladi. Oxirgi holatda burilish bilan saltoni uzunasi o'q atrofida erta burilishdan saqlanib ancha uzoqroq bajarish lozim.

Oldinga to'ntarilishdan keyin bajariladigan oldinga piruet (23-rasm) burilishga ancha erta (darhol depsinishdan keyin) chiqilishi bilan farqlanadi (10, 11-lavha). Burilishga kirish texnikasi bu erda yarim piruetdagi kabi bajariladi. 180°ga burilishni yakunlab va to'liq

to'g'rilanib, sportchi burilishni gavdani yozish va qo'llarni yuqoriga va biroz orqaga chiqarish bilan davom ettirish lozim.

O'rgatish ketma-ketligi.

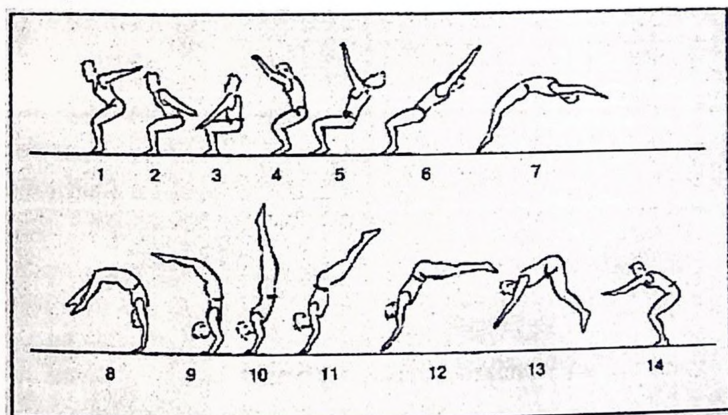
Dastlabki baza. 1. Oldinga to'ntarilish va uchishda ahamiyatsiz bukilish yoki kerilish bilan oldinga salto.

2. Batutda, trampolda 180°, 360°ga burilish bilan oldinga salto.

Oldinga to'ntarilish va 540°ga burilish bilan oldinga salto. Bu bog'lanishda saltoni sakrab yetish va flyak yoki orqaga saltoga o'tishda bajarish mumkin (24-rasm). Ushbu holatda burilish bilan salto bir-birini ortidan birga boradigan piruet va yarim piruetdan tashkil topgan. Burilish oldinga-yonbosh yo'nalishda katta bo'limgan bukilish bilan tayanch holatidayoq (6-lavha) boshlanadi.

Butun burilish maksimal tez tempda, juda zich bajariladi; buri-lishning barcha fazalarida harkatlar aniqligi talab qilinadi. Umuman saltoga ham yuqori talab qo'yiladi (ayniqsa uchish balandligiga).

3.2. Orqaga to'ntarilishlar va orqaga salto Flyak (orqaga temp-  
li to'ntarilish) - gimnastikachining akrobatik tayyorgarligida juda muhim element hisoblanib, sakrash kombinatsiyalarida tezlashtiruv-  
chi va bog'lovchi rolini o'ynaydi. Flyak - oyoqlardan qo'llarga (25-  
rasm, 2-8-lavha) va qo'llardan oyoqlarga (8-14-lavha) sakrash sikl-  
larini tashkil etuvchi orqaga ikkita yarim to'ntarilishlardan tashkil  
topgan bog'lanishi.



25-rasm. Joydan orqaga to'ntarilish (flyak).

Fizika nuqtaiy nazaridan flyak tanani aylanishi kabi, orqaga harakatlanishini ham o'z ichiga olgan uni o'ziga xos tebranishini nazarda tutadi. Flyak tezlashtiruvchi element sifatida aytib o'tilgan ikkita komponentlar bo'yicha faol harakatlar bilan kuzatilishi kerak.

Shuni yodda tutish kerakki, to'g'ri flyak - bu "to'shamaga" mo'ljallangan past sakrash bo'lib, balandlikka emas, balki gorizonta bo'yicha tezkor harakatlanishdir. Yuqoriga kuchli sakrash qo'pol xato hisoblanadi. Parvozda (7-8) gimnastikachi asosan tayanchga (5) qo'llarni qo'yishda seziladigan kerilgan holatini saqlashi kerak. Bunda qo'l panjalari yelka kengligida, barmoqlar oldinga (barmoqlarni bukmasdan) qo'yiladi. Qo'llarga tushayotgan yuklanish ortgan paytda tirsaklar biroz bukilishi mumkin, ammo subektiv jihatdan bu doim to'g'ri qo'llarda bajarilishi kerak. Oldingi sakrashdan keyin kurbetni bajarib, gimnastikachi oyoq panjalarini anchagina "o'ziga" yaqin qo'yadi (9-14-lavha).

Oyoqlar tayanchga kelgandan keyin darhol amortizatsiya fazasi boshlanadi (14-lavha): gimnastikachi oyoqlarini bukib biroz o'tiradi. Bu fazada hali oldinda depsinish turgan bo'lsa ham, gimnastikachining tanasi orqaga aylanishni davom ettiradi.

Flyakning birinchi qismida qo'llarni va gavdani siltanish harakatlari (1-7-lavha) muhim ahamiyatga ega. Qoida bo'yicha, bu harakatlari yuqorida aytib o'tilgan zvenolar bilan sinxron emas: boshlanishida gavda orqaga o'zib ketuvchi harakatni bajaradi, aytaylik gimnastikachi qo'l panjalarini yuqoriga-orqaga uloqtiruvchi harakatlar bilan kutadi. Shundan keyin (5-lavhadan) ular qo'yiladigan joy yo'nalishida aylana bo'ylab yuqoriga-orqaga kuchli harakatlanadi. Tana vertikalidan o'tgandan keyingi ularning ishi ayniqsa faol bo'ladi, ya'ni amortizatsiyadan keyin - oyoqlarda depsinish boshlanadi: aynan shu fazada tananing tayanch bilan o'zaro ta'siri harakatlarning yangi porsiyalari bilan to'ldiriladi.

Flyakning birinchi qismi erishilgan tezlik, ijro usuli, keyingi harakatlardan kelib chiqib yakunlanadi. Kichik tezlikda aylanishda oyoqlar birinchi yarim burilish oxirida sezilarli darajada harakatdan orqada qoladi, yuqori tezlikda esa bu qo'llarda tik turishga yaqin holatda sodir bo'ladi.

Flyakning ikkinchi qismi - kurbet (5-12) - kuchli kerilgan holatdan boshlanadi, so'ng tana to'g'ri holat (10-11) orqali o'tib tez va faol bukiladi. Obektiv jihatdan, kurbetda (9-11) bosh holati biroz ko'tarilgan bo'lishi kerak, ammo subektiv idrok bo'yicha "yopiq" bo'lishi lozim, bu qo'llar bilan itarilishni tashkil etish uchun juda muhim. Kurbetda (flyakning birinchi qismidagi kerilish kabi) tananing bukilish darajasi, to'g'ridan to'g'ri orqaga harakatlanishda erishilgan tezlikka bog'liq. Shuni ham bilib qo'yish joiz, kerilib - flyakda tana bukilishini hech qanday yagona "to'g'ri" darajasi mavjud emas; tanani gorizontal siljish tezligi qanchalik kam bo'lsa, bo'g'im burchaklari shunchalik kuchli ifodalanadi, tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, tana shunchalik to'g'ri harakatlanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Starxovka bilan yaxshisi mustaqil to'liq ko'priikka tusha olish.

2. Oxirigacha qo'llarda yuqoriga va orqaga erkin siltanish bilan yuqoriga va orqaga tez depsinishni bilish.

Asosiy mashqlar. 1. Balandligi bel darajasigacha porolonli matlar uyumiga orqalab qo'nish bilan qo'llarda qamchisimon siltanish bilan orqaga-yuqoriga sakrash. Mashqning vazifasi - matlarda kerilib yotish holatigacha orqaga va yuqoriga tez harakatlanishga o'rganish. Shu maqsadda murabbiy beldan ushlab turgan holatda orqaga va yuqoriga sakrashlarni bajarish ham mumkin.

2. Ko'tarilgan tayanchda qo'llarda tik turishdan oyoqlarda kuchli qanchisimon siltanish bilan qo'llardan oyoqlarga sakrash. harakatni o'zlashtirilganlik darajasidan kelib chiqib, qo'nish joyining balandligi oshiriladi. Mashqning asosiy vazifasi - tezkor kuchli kurbet bajarishni o'rganib olish.

3. Gimnastika devoriga oyoq panjalari bilan tayanib va boldirlarni bukish bilan qo'llarda qiya turishdan qo'llardan oyoqlarga sakrash.

4. Yordam yoki starxovka bilan joydan flyak. Murabbiy bir qo'lida o'quvchining belidan, boshqasida son ostidan ushlab tura-di. Ushlab turishni suiiste'mol qilmaslik tavsiya qilinadi. Sportchi bosh orqali to'ntarilishni va qo'llarga qo'nishni ishonchli bajarishni

o'rganib olgandan keyin u flyakni mustaqil ijro etishga kirishishi mumkin.

5. Qo'llarni pasaytirilgan tayanchga qo'yish va balanddan kurbetni bajarish bilan flyak. Bu mashq o'quvchi ongida element modeli yaratilishiga yordam beradi. Boshlanishiga tayanch joyining quyidagi balandlik nisbati tavsiya qilinadi: 0,4; 0,3; 0,2 m. Keyinchalik qo'llarga va oyoqlarga qo'nish joyini me'yorgacha ko'tarish lozim.

6. Pasaytirilgan tayanchdan depsinish bilan flyak. Mashqning vazifasi - gimnastikachini balandligi bo'yicha zarur aylana kurbet bilan ancha ku chli flyak bajarishga o'rgatish.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Flyakni sekin bajarilgan, gimnastikachi sakrash yakunlangandan so'ng bukilgan holatda uzoq qolgan.

1. Gimnastikachi orqaga sakrashni sust va past bajaradi, qo'llarni to'xtatib qo'yadi. A-1 mashq o'zlashtirilmagan. Xatolarni hisobga olib unga qaytish kerak. Harakatni zarur tezligini his qilish hamda A-5 mashqni ko'p marta bajarish ham yordam beradi.

2. Kurbetda oyoqlar bilan kuchli qamchisimon siltanish o'rniga gimnastikachi oyoqlarini tayanchga sust tushiradi. A-2, 3 mashqlarga kam e'tibor berilgan. Ularni hamda A-5 mashqni bajarayotganda gavdani faol yozish bilan tayanchga nisbatan oyoqlarda tezkor siltanishga e'tibor qatarish lozim.

3. Qo'llarga qo'nishda yelkalar oldinga "qulaydi". Bu past flyak oqibati. A-4 mashqni bajarayotganda tayanchni flyak yo'nalishiga qarama-farshi tomonga o'zidan uzoqlashtirishga harakat qilish kerak.

Flyaklar kompozitsiyasi va seriyalarida sekin flyak.

4. Oyoqlar bilan depsinishda gavda va tosni orqaga-yuqoriga past faollikda harakatlanishi. Yo-2 mashqni bajarishda aytaylik to'siqni yo'ldan surib orqaga va yuqoriga orqalab ketish, bunda qo'llarda siltanishni ancha yuqori traektoriyada bajarish lozim.

5. Qo'llarni tayanchga ortiqcha to'xtash (o'tkir) bilan qo'yilishi. Qo'llarda siltanishni yuqori traektoriyada bajarib, ularni oyoqlarda tayanch joyiga yaqinroq "o'z ostigan qo'yish.

6. Kurbet harakatini erta boshlanishi va yakunlanishi. Ijrochi diqqatini flyak davomida tos bilan faolroq harakatlanishiga va ortidan sonlar va boldirlar bilan siltanishni tezlashtirishga qaratish lozim.

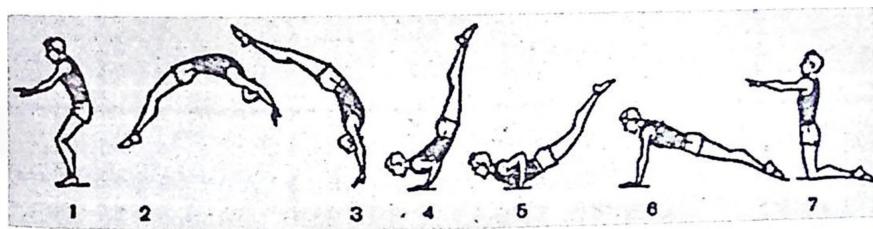
Yordamchi mashqlar. 1. Murabbiy yordamida to'ra yotgan matga qo'llarda tayanish bilan batutda flyak.

2. Qayishqoq dorda harakatlanuvchi belbog'dan foydalanib yo'lakda flyaklar seriyasi. Alohida flyak kabi sakrashlar seriyasini ham mustaqil o'rganish uchun qo'llaniladi. Vazifa - flyak balandligini kamaytirmasdan yo'l-yo'lakay harakatlanish tezligini oshirib borish bilan seriyalarni bajarish.

3. Gimnastikachi harakatlanishiga dinamik qarshilik bilan trenajyorda flyaklar.

4. Murabbiy tomonidan harakatlanish tezligi haqida qo'shimcha xabar berib turish bilan flyaklar seriyasi. Bu mashq gvardani tez orqaga yozilishiga va qo'llarda siltanishni tezlashishiga yordam beradi.

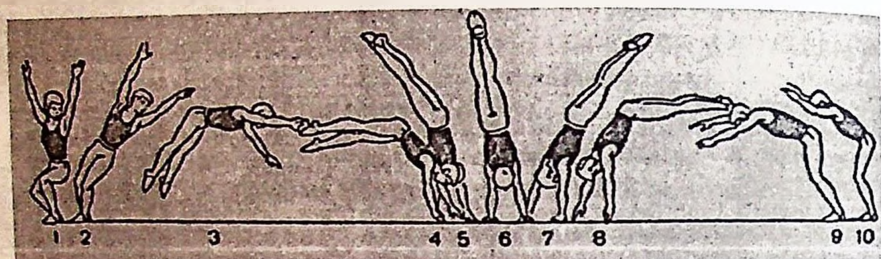
Orqaga to'ntarilish va ko'krakka dumalash. Bu sakrashni (26-rasm) joydan va kombinatsiyada uni yakunlab bajarish mumkin. Yuqoriga odatdagidan ko'proq orqaga deysinib, gimnastikachi qiya turish holatida qo'llarga qo'nishi lozim (3-lavha). Qo'llarni ortiqcha tez aylanishdan voz kechib, ko'proq "o'z ostiga" qo'yishi kerak.



26-rasm.

Sportchi bir vaqtda qarshilik bilan qo'llarini bukib yelkalarini oldinga chiqarishi va tayanib yotish (6-lavha) yoki tizzalarda tik turish (7-lavha) holatida dumalash yakunlanganicha kerilgan holatni saqlab qolishi kerak. Dumalashni yakunlab, gimnastikachi qo'llarda kuchli itarilishi lozim.

360°ga burilish bilan orqaga to'ntarilish. Orqaga to'ntarilish birinchi qisminibajarib (27-rasm), sportchi depsinishdan keyin parvozda qo'llarga qo'nishgacha 180°ga burilishi kerak (3-lavha). Uzunsi o'q atrofida burilishni qayshqoq-qattiq holatga olib kelingan qo'llar, gavda va to'sni yahlit harakati bilan oyoqlarda depsinish oxirida boshlash lozim.

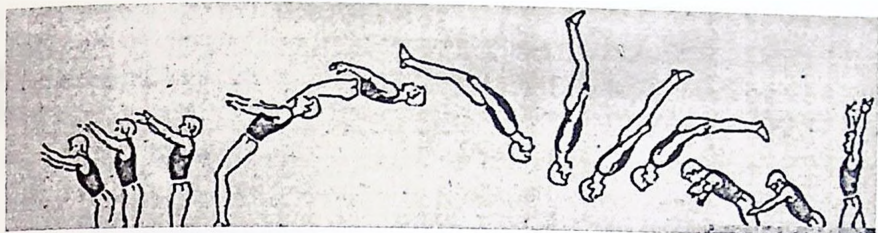


27-rasm

Birinchi 180°ga burilishni to'ntarilishni ikkinchi choragida biroz bukilib yoylangan tana holati bilan yakunlash kerak (4-lavha). Burilish yo'nalishidagi qo'l boshqasidan biroz oldinga (5-lavha) qo'l panjalari biroz burilgan qo'yiladi. So'ng qo'llarda tik turishda vertikal dan o'tib, sportchi yozilib, yana 180°ga burilishi va bu burilishni kurbetga qo'llarda itarilish bilan yakunlashi (7-lavha) kerak. Keyingi 180°ga burilish shu tomonga amalga oshiriladi, biroq endi oyoq panjalarida bajariladi.

Orqaga yarim to'ntarilib bukilib tayanib yotish. "Yaponcha" flyak odatda tik turishdan yoki orqaga o'mbaloq oshishdan bajariladi. Sportchi qo'llarda keng siltanishni bajarib, qo'llarga tik turishga yuqoriga va orqaga sakrash kerak. Sakrashda tananing yetakchi qismi qo'llar va gavadani kerilgan old yuzasi hisoblanadi. tanani aylanishi chegaralangan, oyoqlar tanani umumiy harakatidan ortda qo'lishi kerak. Qo'llar tayanchga tekkan paytda boshni tezda ko'krakka egib, kuraklarga yumshoq tushish va oyoqlarni keng tekis harakatlantirib bosh orqasidan qo'llarga tayanib chalqancha (kuraklarga) yotish holatini qabul qilish lozim. Bu elementning davomi yozilib ko'tarilish, tayanib yotishga yozilib ko'tarilish, chalqancha tayanib yotishga 360°ga burilish bilan yozilib ko'tarilish, qo'llarda tik turishga yozilib ko'tarilish bo'lishi mumkin.

To'g'rilanib salto. Bu sakrash texnik kabi, uslubiy jihatdan ham sodda saltolar guruhida asosiy hisoblanadi.



28-rasm

To'g'rilanib orqaga salto (28-rasm) rondat yoki flyakdan keyin bajarilishi mumkin. Rondat yoki flyakning (kurbet) yakuniy qismi oldinga salto - unga kirish. Sportchi tayanchga nisbatan  $48^{\circ}$  dan -  $51^{\circ}$  gacha o'tkir burchak ostida tarang oyoq panjalariga qo'nishi kerak (1-lavha). Kurbet yakunlanishidayoq gavda bilan faol yozilishni boshlab, sportchi tana to'liq to'g'rilangunicha tayanch holatda uni davom ettirishi lozim. Qo'llarda itarilgandan so'ng ular bilan yuqoriga va biroz orqaga tez siltanishni bajarish favqulotda muhim. Qo'llarda siltanishning maksimal tezlanishi oyoq uchlari amortizatsiya oxirigacha tayanchga tegishi bilan mos keladi. Aynan shu paytda sportchi tayanch-harakat apparatida juda katta yuklanishni boshdan o'tkazadi. Agar sportchi oyoqlarda depsinish paytida gavdasi bilan sekin yozilsa, demak qo'llarda siltanish ta'siri ahamiyatsiz bo'ladi. Qo'llarda siltanishni sekinlashishi gavdani to'g'ri yoki tanani biroz kerilgan holatigacha to'liq yozilishi (2-lavha) bilan muvofiq bo'lishi kerak. Itarilish paytida gimnastikachi yelkalarini orqaga harakatini uni qulashiga yo'l qo'ymasdan chegaralashi lozim. Shu bilan birga, tanani old yuzasi mushaklarining taranglashishi bilan nazorat qilinadigan gavdani yumaloqligini saqlab qolish muhim hisoblanadi. Yelkalar tayanchning vertikal o'qi bilan kesishguncha saltoga itarilishni yakunlash maqsadga muvofiq. Bir vaqtning o'zida qo'llarda siltanishni faol sekinlashuvi va elkalarni orqaga harakatlanishi aylanma harakatni pastda joylashgan tana zvenolariga uzatilishiga olib keladi.

Akrobat-sakrovchilar uchishda go'yo o'zini aylantirish mumkin bo'lgan saltoga uchishda oyoqlarda oldinga va yuqoriga qamchimon siltanish to'g'risida tez-tez gapiradilar. Tanani tayanchda to'g'rilangan yoki ahamiyatsiz kerilgan vaqtida uning old yuzasidagi mushaklarni dastlabki tezkor yozilishidan keyin uchishdagi bunday qisqa harakat haqiqatdan ham mavjud. Biroq agar qamchimon siltanish tanani to'g'rilanishi bilan yakunlansa (4-8-lavha), u haqiqatdan ham uchishda qomatni saqlab qolishga yordam berib buralishni biroz sekinlashtiradi.

Parvozda qo'llarni ko'krakka siqib, ko'krak oldida yoki gavdayonida ushlab mumkin. Tananing aylanishi yelka sohasi orqali o'tuvchi o'q atrofida sodir bo'ladigan salto afzal hisoblanadi. Bunday "elkalar atrofida" aylanish - to'g'rilanib saltoga sekinlashgan aylanishda baland uchish natijasi (ammo aylanish o'qini ko'chirilishi emas). Saltoning uchinchi va to'rtinchi choragi chegarasida qo'nishga tayyorlanish kerak. Shu bilan birga sportchi biroz bukilib, qo'llarini oldinga, yuqoriga va yon tomonga chiqarishi va o'tkir burchak ostida qayshqoq tarang oyoq uchlariga qo'nishi lozim.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Yuqori tezlikda aylanish va harakatlanish bilan kiruvchi tezlashtiruvchi elementlarni (rondat, flyak) bajarib olish.

2. Bosh orqali, shu jumladan qattiq va qayishqoq tayanchdan depsinib orqaga aylanish barcha ko'nikmalari.

Asosiy mashqlar. 1. Batutda to'g'rilanib orqaga salto. To'r chetida turib, gimnastikachi joydan depsinib snaryad markaziga harakatlanish bilan orqaga salto bajarish. Boshlang'ich bosqichda osilgan belbog' bilan, so'ng belbog'siz bajariladi. O'tirishda depsinishga tayyorlanib, iloji boricha boldirlarni oldinga bukmasdan vertikal holatni saqlab qolish lozim.

O'rganilayotgan mashqni belbog' bilan bajarishda murabbiy hali depsinish oldidanoq trosni o'rtacha tortishi va qo'nishgacha ijrochi bilan faol aloqani saqlab qolishi kerak.

2. Traplindan to'g'rilanib salto. Dastlab belbog' bilan, so'ng belbog'siz bajariladi. Sakrashni o'zlashtirilish darajasiga ko'ra, traplinni qayishqoq elastik yo'lakka yaqinlashtirib, uni qayshqoq qattiqligini oshirish tavsiya qilinadi. Traplinni prujinali doskasi

darajasida yoki balandroq yotqizilgan matlar uyumiga qo'nish.

3. Belbog'da harakatlanishni ortib boruvchi tezligi bilan joydan elastik yo'lakda flyaklar seriyasi, so'ng to'g'rilanib salto.

4. Rondatdan keyin 4-5 ta flyak va to'g'rilanib saltodan seriyalar. 2-4 qadam yugurishdan bajariladi.

5. Joydan templi irg'ib sakrash, rondat, flyak, to'g'rilanib salto. Templi irg'ib sakrashdan boshlab murabbiy sportchi harakatidan o'zib ketishi va arqondan tortib unga harakatlanishni qo'shimcha tezligi haqida xabar beriishi kerak.

6. Gilamda rondat va flyakdan keyin to'g'rilanib salto. Agar mashq yugurishsiz (joydan sakrash bilan valset) bajarilsa uni o'zlashtirilgan deb hisoblash mumkin.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Saltoda aylanishning sekinlashgan tezligi, sportchi "osilib qoladi" va saltoni ikkinchi qismida bukiladi.

1. Kurbetda oyoqlarni qo'yish burchagi va tana harakatining dastlabki tezligi nomuvofiq. Oyoqlarni odatiy qo'yishda rondatdagi kichik tezlik buralishni kuchsizlanishiga olib keladi. Bunday vaziyatda tananing harakatlanish tezligini oshirish lozim. Agar buning iloji bo'lsa, unda kurbetda oyoqlarni qo'yish sustroq to'xtatuvchi bo'lishi kerak.

2. Saltoga depsinish yetarli darajada kuchli emas. Yugurish tezligini ko'paytirib, osilgan harakatlanuvi belbog' bilan elastik yo'lakka qaytib tez to'g'rilanib salto ko'nikmasini bog'lanishda mustahkamlash.

Salto tez bajariladi, biroq uchishning butun davrida yarim bukilish holati saqlanib qoladi.

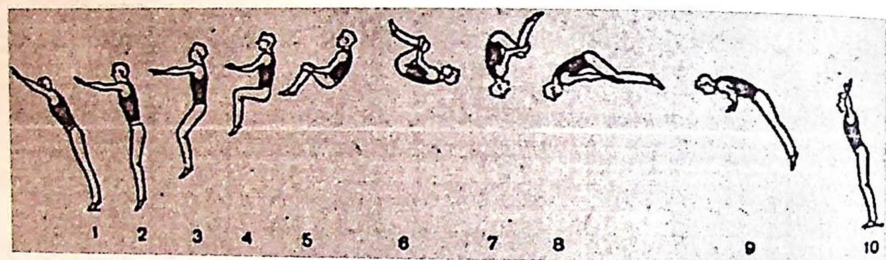
3. Sportchi depsinishda yetarlicha to'g'rilanmaydi, qo'llarda siltanish yelka bo'g'imlari o'qi darajasidan pastda yakunlanadi. A-1, 2 mashqni bajarib, takomillashuv darajasigacha olib borish kerak. Qarshi vazifa to'g'ri tana bilan aylanishga yordam beradi: kerilib salto bajarish; bosh ortigacha qo'llarda siltanishni, hatto yuqoriga depsinib, yelkalarni orqaga "tashlab" bajarish.

To'g'rilanib salto o'rniga gimnastikachi kerilib saltoni bajaradi.

4. Depsinishda gimnastikachi keriladi, yelkalar orqaga "ag'dariladi", qo'llarda siltanish juda baland. A-1 mashq yordamida par-

vozda tanani to'g'ri holatini his qilish. Polda turib saltoga qo'llarda siltanishni ko'p marta imitatsiya qilish. Siltanish tez, qamchisimon va elka bo'g'imlari gorizontal o'qidan 45°dan baland bo'lmasligi kerak. Siltanishni yakununi belni yoylashishi, qorinni tortilishi va boshni oldinga yarim egilishi bilan uyg'unlashishi lozim. O'zlashtirilgan harakatlarni M-1, 3, 4 mashqlarga kiritish.

G'ujanakda orqaga salto. Bu sakrashniqo'nish paytida holatlarni xilma-xil varianiti bilan, yugurishdan rondon, flyakdan keyin bitta va ikkala oyoqda depsinib joyda bajarish mumkin.



29-rasm

Rondat va flyakdan keyin g'ujanakda orqaga salto bajarib (29-rasm) yelkalarni ortiqcha orqaga egmasdan tanani to'liq to'g'rila-nishi bilan to'xtatuvchi depsinishdan so'ng sonlarni yoy bo'yicha yuqoriga va orqaga tez harakatlanishi bilan g'ujanakni qabul qilish zarur. Saltoga qo'llarda siltanish erkin, ammo ko'z darajasidan yuqori bo'lmasligi kerak (1-lavha). Depsinish vaqtida boshni orqaga egish mumkin emas. Sekinlashgan siltanishdan keyin qo'llarni joyda ushlab qolish (3-lavha) va oyoqlarni tizzalardan ushlash uchun ularni asta-sekin bukilishga yaqinlashishini kutish. Saltoni uchinchi choragi o'rtasida oyoqlar bilan o'tish ko'rinishiga ega erta g'ujanakdan yozilib salto ahamiyatli hisoblanadi.

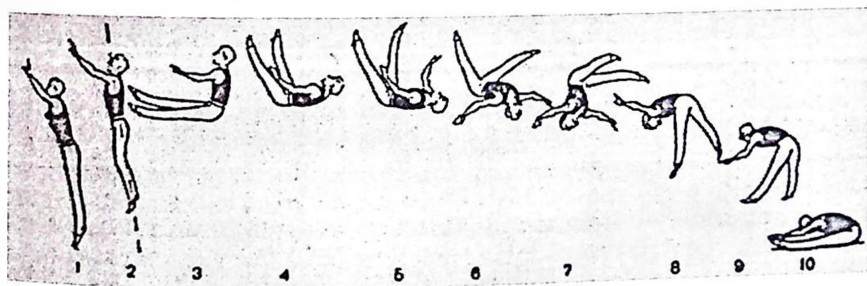
Bukilib-yozilib orqaga salto. Fizika nuqtaiy nazaridan parvozda tanani bukilishi g'ujanak kabi bo'lib, buralishni ko'paytiradi, shuning uchun bukilib-yozilib salto baland uchish bilan sakrash sxemasi bo'yicha, ammo kuchsiz aylanish bilan qurilishi kerak. Buning uchun saltoga kurbet uzoqroq olinadi, depsinish esa vertikalgacha tana kerilmasidan yakunlanadi.

Bu salto ijrosining ikki varianti mavjud. Birinchisi, sportchi uchib ko'tarilayotganda oyoqlarni o'ziga xos tartibda tortib bukilgan holat ni qabul qiladi. Ikkinchi variant, gimnastikachi uchishda keriladi, so'ng oyoqlarda qamchisimoni siltanish bilan bukilgan holatni qabul qiladi. Birinchi variantda boldirlarni orqa tomondan ushlab bilan bukilgan holatni qayd etish mumkin. Ikkinchisida qo'llar bilan oyoq panjalariga tortilish va ularda tegish kerak. Qo'nish oldidan yozilishni ikkala holatda ham taxminan gavda bosh pastda gorizontol holatiga nisbatan  $45^\circ$  burchakka erishgan paytda salto-ni uchinchi choragi o'rtasidan boshlash maqsadga muvofiq. Agar sportchi parvozda  $45^\circ$ ga yaqin o'tkir burchak ostida bukilgan bo'lsa, demak bukilib-yozilib salto to'g'ri bajarilgan hisoblanadi.

Oyoqlarda shunga o'xshash depsinish va orqaga siljimasdan vertikal saltoga yorqin ifodalangan uchish asosida kichik akrobatikaga tegishli bir qator o'ziga xos xilma-xil elementlar bajariladi: shpagatga orqaga salto, g'ujanakda orqaga salto yoki tayanib yotishga bukilib va yozilib.

Agar salto tayanib yotishga bajarilsa, unda g'ujanakda aylanish yoki bukilib oyoqlarni yuqoriga-orqaga tez yozish kerak. Aylanishni to'xtatish (salto bo'yicha o'ziga xos oxirigacha buralmaslik) qo'llarga tayanishga olib keladi va tayanib yotish holatiga o'tishni yumshatadi.

Bukilib salto va oyoqlarni ochib bukilib o'tirish buralishni undan ham kattaroq chegaralash bilan bajariladi (30-rasm).

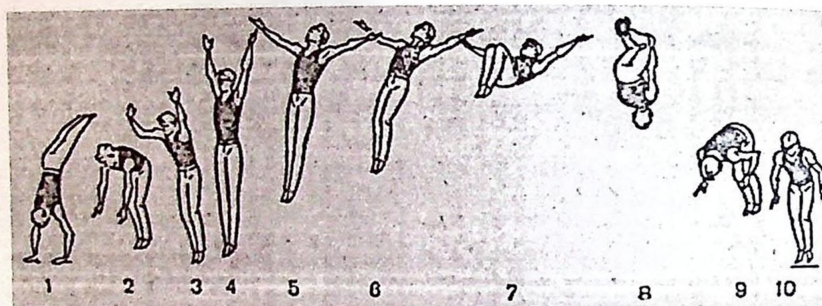


30-rasm

Saltoga depsinish nafaqat yuqoriga, balki biroz oldinga (2-lavha) yo'nalgan aynan to'xtatuvchi bo'lishi kerak. Bunday depsinish qiya

traektoriya bo'yicha uchishni va sakrash yo'nalishi bo'yicha minimal tezlikda harakatlanish bilan qo'nishni ta'minlaydi. Tarang oyoq uchlariga qo'nish lozim. Agar gimnastikachi oyoqlar tayanchga tekkan paytdan to oxirgi holatgacha gavda va oyoq mushaklari tarangligini saqlab qolib, tanani biroz qayshtirib va boshini oldinga tortib (qo'llar bilan oyoq uchlariga) amortizatsiyalanganda bukilib o'tirishga yumshoq o'tish mumkin.

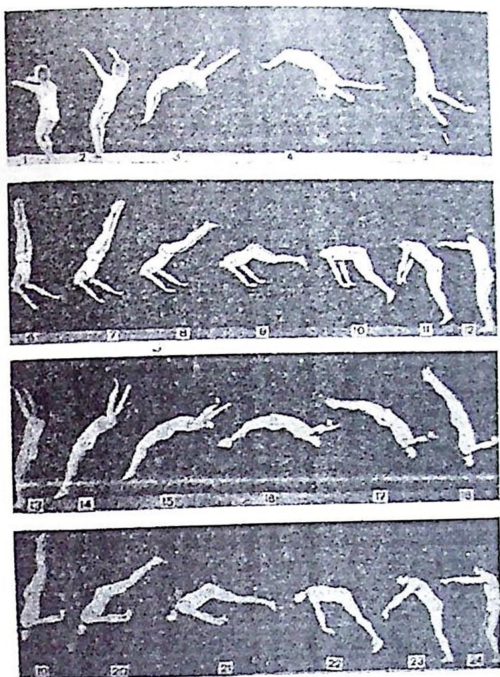
Orqaga cho'zilib salto ham buralishni chegaralash bilan bajariladi. Sakrashda (31-rasm) to'xtatuvchi depsinishda qo'llarda siltanish balandga oxirigacha, so'ng yon tomonga (4-lavha) vazmin bajariladi.



31-rasm

Uchib ko'tarilayotganda boshni ko'krakkab egish va butun g'ujanaksiz uchish vaqtida shu holatni ushlab turish kerak. Parvozda iloji boricha buralgan to'g'ri holatni uzoqroq saqlab qolish zarur. Salto bo'yicha aylanish tezligi minal bo'lishi kerak. G'ujanaksiz parvozni uchishning eng baland nuqtasiga yetgandan keyin yakunlash lozim, so'ng sportchi g'ujanaklanadi va to'g'rilanib qo'nadi (7-lavha).

Orqaga templi salto. Templi saltodan oldingi elementni (ron-dat, flyak) qayishqoq-qattiq oyoqlarni biroz oldinga qo'yib, iloji boricha tanani zichroq to'g'rilash bilan yakunlash lozim (32-rasm, 1-12-lavha).

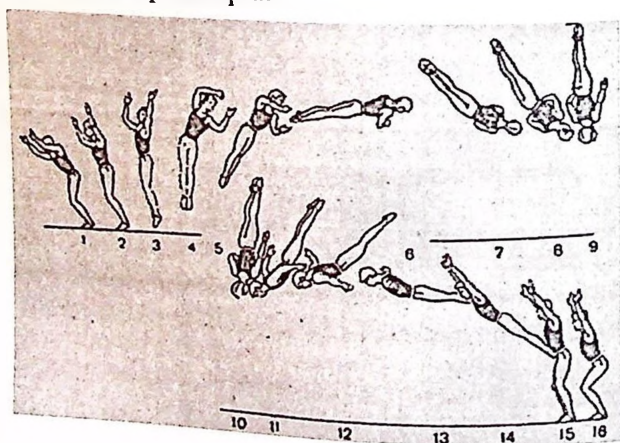


32-rasm

Saltoga depsinish oldidan tayanchni kutib olish burchagi har bir ijrochi uchun individual bo'lib sportchining texnik mahorati kabi, jismoniy tayyorgarligiga ham bog'liq. Templi yoki kurbetga oyoqlarni qo'yish bilan bir vaqtda depsinishgacha qo'llarda siltanish boshlanadi. Salto bo'yicha harakat yo'nalishini yoylashgan bel (2-lavha) va qo'llarda siltanishni maksimal tezlashtirish (2-13-lavhalar) bilan amalga oshirish lozim. Shuni ham yodda tutish kerakki, sportchining bunday harakati yelkalarni qulay holatga olib chiqish bilan qo'llarda kuchli tezkor va qisqa siltanishni amalga oshirish uchun zarur. Siltanishni tez to'xtashi va qo'llarni shunday tezlikda pastga qaytishi taxminan maksimalga, ammo nazoratdagi kerilishga mos kelishi kerak (3-15-lavhalar). Yelka bo'g'imlari muvofiq "yo'lak" chegarasidan chiqarmasdan qo'llarda siltanish harakatlarini sagital yuzadan aniq amalga oshirish kerak. Templi salto samaradorligi ko'p jihatdan faqat inersiya kuchi chaqiriladigan oyoqlarni minimal bukilishi bilan qisqa, qayishqoq bo'lishi kerak bo'lgan oyoqlar bilan to'g'ri

depsinishga bog'liq. Tormozlanishdan keyin qo'llarni pastga holatga qaytarish, ya'ni kelgusi elementga siltanish uchun gavdaga qulay holatga olib kelish lozim (5-10-lavhalar). Qo'llarni siltanishda qaytishi bilan bir vaqtda tez bukilish lozim, bunda oyoq panjalari go'yo to'siq orqali kabi doira traektoriyasi bo'yicha harakatlanishi kerak.

Piruet. Sakrovchini mahorati va harakat manyovri, burilishlarni ijro etish usuliga bog'liq bo'lgan bunday sakrashning bajarilishida ko'pgina texnik tuslar mavjud. Ijro usuli bo'yicha burilishni murakkablashtirishi bilan farqlanadigan uchta asosiy piruet turlarini ajratish mumkin. Birinchisi - faqat tayanchda so'raladigan va salto-da butun tayanchsiz harakatlar mobaynida davom etadigan burilish bilan piruet. Haqiqatdan ham bunday piruet texnikasi hozirgi kunda juda kam uchraydi va mohiyatiga ko'ra istiqboli past. Ikkinchi usul - tana tayanchdan to'liq ajralgandan keyin boshlanadigan burilish bilan piruet. Bunday piruet nisbatan "erta" yoki "kech" temp bilan bajarilishi mumkin, ammo uning texnik mohiyati o'zgarmas bo'lib qoladi. O'ziga xos jihati esa u birinchi turdagi piruetdan mutloq a'lo hisoblanadi. Uchinchi usul birinchi ikkitaning alomatlarini o'z ichiga oladi: burilish tayanchda boshlanadi, so'ng ikkinchi usuldagi kabi parvozda harakatlar bilan bajariladi. Bunday piruet hozir juda ommalashgan va murakkablashtiruvchi burilishni erta boshlashni talab qiladigan salto variantlariga qo'llanuvchi ancha istiqbolli harakat shakli bo'lib qolmoqda.



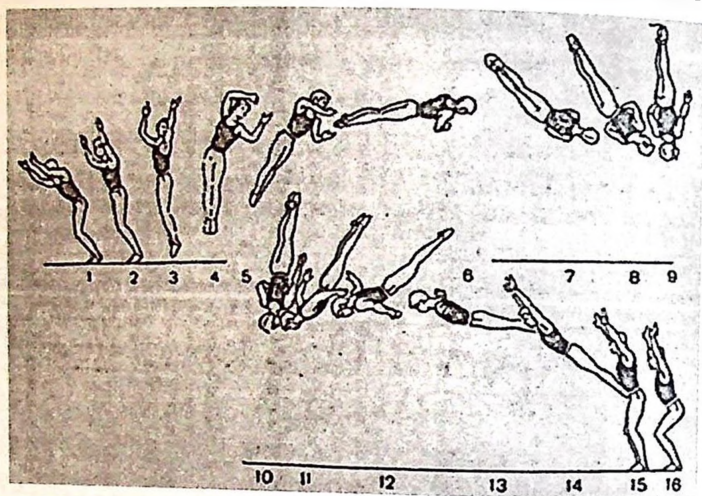
33-rasm

33-rasmda oxirgi turdagi urilish taqdim etilgan. Ushbu holatda salto bo'yicha aylanishni beruvchi harakat tarkibi, to'g'rilanib salto kabi: to'xtatuvchi depsinishni amalga oshirib (1-3-lavhalar), gimnastikachi qo'llarda siltanishni bosh ustida to'xtatib, tana to'g'rilanadi (3-lavha). Biroq aynan o'sha faza tayanchda burilish boshlanishiga asoslangan harakatlar tarkibini o'z ichiga oladi: gimnastikachi itarilib boshini va yelkalarini kerakli tomonga (bu erda chapga) buradi. Tayanchdan oyoq panjalari uzilgan paytda umumiy burilish kamida 45°ga etadi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, haqiqiy hayotda bunday harakatlar tanani ketma-ket buralishi-buralishdan yozilish tavsifiga ega, ya'ni: dastlab (tayanch bilan aloqa saqlanganda) o'zib ketuvchi harakat bilan erkin zvenolar (qo'llar, bosh, yelkalar) buriladi, tayanchga ulangan zvenolar esa burilishda orqada qoladi, so'ng tayanch bilan aloqa uzilgandan keyin buralish to'xtatiladi va tana inersiya tufayli yaxlit buriladi. Shunday qilib, bunday burilish "polda butun tana bilan darhol" bajarilishi mumkinligi to'g'risidagi tasavvurlar xato hisoblanadi. Biroq subektiv jihatdan piruetning ushbu fazasini bundan ta'riflangan harakatlarga sozlash foydalidir.

Gimnastikachi parvozga o'tish paytida (3-4-lavha) biroz keriladi. Bu kerilish - burilishni tayanchsiz holatda ushlab qolishga asoslangan oyoqlar va gavdani zarur siklik harakatlarini boshlanishi. Ko'rinib turibdiki, kerilishdan keyin gimnastikachi yonbosh qiya bukilishga kiradi (4-lavha), so'ng to'g'rilanadi yoki biroz bukiladi. Umuman olganda bu harakatlar xilma-xil tavsifiga ega. Shuni yodda tutish kerakki, bu harakatlar faol davom etayotgan bo'lsa, demak parvozda tezlashgan burilish ham davom etadi (agar burilish tayanchdan uzilgandan keyin boshlanganda). Bu harakatlar qanchalik tez, ixcham va tana qanchalik to'g'ri holatga yaqin bo'lsa (xilma-xilni ijro etish imkoniyatini saqlab qolishda), burilish shunchalik tez bajariladi. Burilishni ijro etishda qo'llar harakati ham tavsifli hisoblanadi. Qo'llar bilan harakatning oddiy sxemasi quyidagicha: burilish tomondagi qo'l yuqorida holatidan tirsak bilan tezda belga tushadi, boshqa qo'l esa yuqorida ushlanadi; birinchi yarim piruet bajarilgandan so'ng boshqa qo'l ham belga nisbatan yoy bo'yicha tezkor harakat bilan tushadi. 25-rasmda sakrovchining harakati biroz tartibsiz, ular deyarli sinxron tarzda belga tushyapti.

Sakrashning oxiri (10-16-lavhalar) to'g'rilanib salto kabi bajariladi. Burilishning yakunidan qo'nishgacha pauza qanchalik katta bo'lsa, piruet ijrosining toifasi shunchalik baland bo'ladi.

Ikkitalik piruet. Salto va vintli aylanishlarga asoslangan harakatlardan bittalik piruetga nisbatan faolroq bo'lishi kerak (34-rasm).

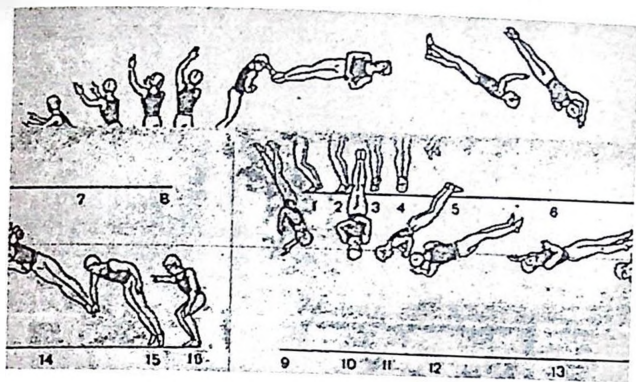


34-rasm

Uzunasi o'q atrofida burilishga ancha faol, tez kirish uchishda tanani minimal kerilishini nazarda tutadi. Qo'llar harakati bittalik piruetdagi kabi, biroq ancha tez bo'lishi kerak. Birinchi 360°ga to'liq burilishni saltning ikkinchi qismida yakunlash maqsadga muvofi (7-lavha). Bu paytda sportchi piruetdagi kabi iloji boricha kamroq qiya bukilish bilan aynan o'sha konussimon harakatni bajarishi lozim. Yonboshga qiya bukilishni qamaytirish uchun uchish vaqtida tos-bel sohasini mustahkamlash zarur. To'liq ikkitalik burilishni qo'nish vaqtiga ega bo'lish uchun saltning uchinchi choragida (12-lavha) yakunlash maqsadga muvofiq.

Uchtalik piruet. Asosiy texnik alomatlariga ko'ra uchtalik piruet ikkitalik piruetdan umuman faqlanmaydi, biroq sakrashning barcha fazalarida harakatlarning aniqligi va individulligiga bo'lgan barcha talablar qattiqlashadi. Agar gimnastikachi ishonchli egallangan harakatlar bilan bittalik piruetni (33- rasmga qarang)ayrimtexnik erkinlikda (masalan, qo'llarni sochilishi, keraklidan ortiq kerilib

yoki bukilib) bajara olsa, unda ikkitalik piruetda bu erkinlik juda minimal, uchtalik piruetda esa deyarli yo'q; gimnastikachi juda tartibli, texnik jihatdan virtuoz harakatlanishi kerak, aks holda sakrash omadsiz chiqishi mumkin.



35-rasm

35-rasmda o'nga burilish bilan uchtalik piruet ijrosi tasvirlangan. Tayanchdayoq boshlangan (1-3-lavha) piruet bo'yicha erta jadal ish ko'rinib turibdi; yuqorida ta'riflangan sxema bo'yicha qo'llar bilan asimmetrik harakatlar, ayniqsa burilish boshida sezilgan tana yirik zvenolarining xula-xul aylanishi tavsifidir.

Uchtalik piruetda qo'nish sakrash yaxshi ijro etilganda boshqa o'xshash harakatlardagi qo'nishdan deyarli farqlanmaydi. Agar gimnastikachi qo'nish paytiga burilishni kerakli  $180^{\circ}$ ga yetkazishga qiyinchilik bilan erishayotgan bo'lsa, demak qo'nish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida, salto bo'yicha aylanish aniqligi (burilishni davom ettirish zaruriyati gimnastikachiga salto bo'yicha aylanishga tuza-tishlar kiritish imkoniyatini qoldirmaydi) va aynan burilish aniqligini aks ettiradi. Agar burilish juda kuchli tayanch qismiga ega bo'lsa (36-rasm, 1-4-lavhalar) tanani muvofiq inersiyali aylanishi qo'nishda ham aks etishi mumkin: gimnastikachi tayanchda piruet yo'nalishi tomonga chiqib ketishi mumkin; bunda burilish texnikasi qanchalik qo'pol (qo'llarni sochilishi, noaniq qomat, bukilgan oyoqlar) bo'lsa, yuqorida eslatib o'tilgan qiyinchiliklar shunchalik kuchli aks etadi.

#### O'rgatish ketma-ketligi

Uzunasi o'q atrofida burilishlarni ikki usulda o'zlashtirish. Birinchi usul - saltoga asta-sekin burilishlarni ko'paytirib borishni ( $180^\circ$ ga, so'ng  $270^\circ$  va  $360^\circ$ ) nazarda tutadi. Shu bilan birga, qo'nish uchun yengillashtirilgan va xavfsiz sharoitlarda: batutda va tramlinda, osilgan universal belbog' bilan yoki belbog'siz alohida sakrash kabi piruetni o'rgatish. Saltoni oldinga elementlar (rondat, flyak) bilan bog'lash elastik yo'lakda. (avval sirg'anuvchi belbog' bilan, so'ng belbog'siz) va nihoyat gilamda o'zlashtiriladi.

Ikkinchi usul darhol  $360^\circ$ ga burilishni egallashni nazarda tutadi. O'rgatish jarayoni to'g'rilanib salto va tanani konussimon harakatlarni hamda kelgusida ularni parvozda uyg'unlashtirishni mustahkam egallashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Birinchi usulda piruetni o'rgatish xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Dastlabki baza. Rondat yoki flyakdan keyin maxsus to'g'rilanib salto. Qo'nishga nisbatan majburiy talab: oldinda vertikalga tanani egilgan holati, belni yoysimonligini saqlab qolish.

Asosiy mashqlar. Piruet uchun. 1. Osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan yoki belbog'siz batutda, tramlinda va yo'lakda to'g'rilanib salto.

2. Rondat va flyakdan keyin to'g'rilanib salto.

3.  $180^\circ$ ga burilish bilan to'g'rilanib salto. Vazifani bajarishda sportchi qo'nish oldidan orqaga burilishi kerak. Yo'lak darajasida yoki uning yuzasidan balandroq matlar bilan yopilgan prorolonli o'raga qo'nish. Mashqni o'zlashtirilish darajasiga ko'ra burilishni oyoq uchlari tayanchga tekkunga qadar, ammo saltoni yarimi bajarilgandan so'ng boshlash kerak.

4.  $270^\circ$ ga burilish bilan salto. Sportchi taxminan saltoni uchinchi choragi oshirida burilish tufayli butun tanasi bilan (nafaqat boshi) tayanchni ko'rganda, burilishni A-3 mashqqa nisbatan erta-roq boshlashi kerak.

5.  $360^\circ$ ga burilish bilan salto. Birinchi urinishlarda uzunasi o'q atrofida burilish saltoni yarimi yakunlangandan keyin, ya'ni sportchi bosh pastda holatini egallanganda boshlanishi kerak. Agar qo'nish paytida tana harakati sakrash yo'nalishi bo'yicha davom etmasa, demak u to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

Ikkitalik piruet uchun. 360°ga burilish bilan orqaga to'g'rilanib salto ikkitalik piruetni egallash uchun maxsus sakrash hisoblanadi.

6. 540°ga burilish bilan salto. Bajarishga bo'lgan talab A-3 mashqdagi kabi, biroq bu holatda 180°ga burilish harakati piruetdan keyin boshlanadi.

7. 630°ga burilish bilan salto. Talab A-4 mashqdagi kabi, ammo dastlab 540°ga burilishni bajarish lozim.

8. 720°ga burilish bilan salto. Harakatni o'zlashtirish davrida burilishni saltoni birinchi yarimidan keyin uzunasi o'q atrofida iloji boricha kechroq boshlash maqsadga muvofiq.

9. 180°ga burilish bilan salto. Uchtalik piruet uchun oldingi mashq - ikkitalik piruet hisoblanadi. Ikkitalik piruetga avval qo'nish paytida 180°ga burilish, so'ng 270°ga va hokazo qo'shiladi. Boshlang'ich bosqichda parvozda maqsadga yo'naltirilgan qo'llar harakatini o'rgatish tavsiya qilinmaydi, aksincha sportchidan tana bilan uzunasi o'qqa maksimal yaqinlashishni talab qilish maqsadga muvofiq.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Tayyorlov yarim piruetda 180°ga burilishni uddalay olmaslik (A-3 mashq).

1. Burilishga yo'nalgan tos-son - bel sohasida faol harakatning yo'qligi, sportchi boshini faqat burilish tomonga buradi. Piruet texnikasi ta'rifiga, ayniqsa uning birinchi qismiga qarang, qo'nish oldidan tos-son bo'g'imlarini yozilishi hisobiga burilishni boshlanishiga alohida e'tibor qaratib A-3 mashqni tramplinda takrorlash. Qo'llar bosh oldida, tana yoylanib polda turgan holatda; yozilib to'g'ri holatni qabul qilish va bir vaqtning o'zida matlar uyumiga orqalab qulash bilan 180°ga burilishni aks ettirish mumkin.

Uzunasi o'q atrofida burilish tezligi yetarli emas.

2. Gimnastikachi parvozda konussimon harakatlar kordinatsiyasini o'zlashtirmagan. Yo-2, 3, 4 mashqlarni takrorlash kerak.

3. Saltoga burilish yetarli darajada faol boshlanadi, biroq keyinchalik uning tezligi keskin tushib ketadi. To'liq piruetga yoki piruetdan ikkitalikka sakrab yetishda bajariladigan o'rganilgan yarim piruetdan o'tish uchun tavsifli xatolik. Batutda, tramplinda va osilgan harakatlaniuvchi belbog' bilan yo'lakda yarim piruet, piruet-

ga, piruetdan ikkitalik piruetga o'tishga qaytish. Talab Yo-2, A-3, 5 mashqlariga qo'yilgani kabi.

4. Burilishning birinchi yarimi tez, ikkinchisi - "vint bo'yicha" yetarlicha burilmasdan, oyoqlar va gavda bilan katta burchakli konusimon harakatlar bilan sekin. batutda, trampolda, belbog' bilan yoki belbog'siz yo'lakda saltoga burilishlarni tez bajarilishiga erishish kerak.

Uzunasi o'q atrofida so'ralgan burilish bajariladi, biroq salto bo'yicha aylanish sekinlashgan, sportchi osilib qoladi, so'ng qo'nish paytida bukiladi.

5. Saltoga depsinish yeratlicha kuchli emas. Yo-2 mashqni ko'p marta takrorlash, gavda bilan tez yozilishni o'zlashtirib olishga yordam beradi.

6. Gimnastikachi tayanchda burilishni juda erta boshlaydi. Eng asosiysi salto bo'lib, burilish faqat uning oxirida bajarilishini yodda tutish lozim.

Salto etarlicha baland emas, biroq ishonchli burilish bilan.

7. Sportchi oyoqlarda oxirigacha depsinmasdan, itarilishni buzadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish lozim.

Sportchi piruetda ortiqcha buraladi; qo'nib, qulaydi yoki sakrash yo'nalishi bo'yicha harakatlanishni davom ettiradi.

8. Yugurish va dastlabki elementlarni katta tezlikda bajariishi saltoga depsinishda yelkalarni orqaga "qulashiga" olib keladi. Yelkalarni orqaga uloqtirmasdan to'xtatuvchi harakatlar bilan depsinish va qo'llarda siltanishni esa odatdagidan ko'proq oldinga yoy bo'yicha yo'naltirish kerak.

Yordamchi mashqlar. Batutda. 1.  $180^{\circ}$ ga burilish bilan orqaga salto. Uzunasi o'q atrofida burilish harakatlarini rag'batlantirish uchun mo'ljallardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bajarishga bo'lgan talab A-3 mashqda bayon etilgan.

2.  $270^{\circ}$ ga burilish bilan orqaga salto. Dastlab sportchi qo'nishgacha  $180^{\circ}$ ga burilishni aniq bajarishi undan keyin esa turda turib  $270^{\circ}$  va  $360^{\circ}$ gacha burilishi kerak. Burilishni oxiriga yetkazish tanani katta bo'lmagan bukilishi bilan amalga oshiriladi. Burilishni bajarilish sharti A-4 mashqda taqdim etilgan.

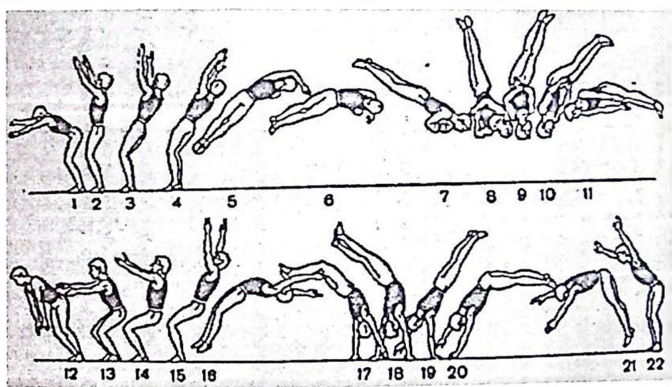
3.  $360^{\circ}$ ga burilish bilan salto. Gimnastikachi parvozda tana-ning yopiq holatini saqlab qolib, depsinishda yelkalarni "qulashiga"

yo'l qo'ymasdan ko'ndalang o'q atrofida kerakli aylanish so'ralganda saltoning ikkinchi choragidan keyin tez aylanish bilan saltoga burilishni boshlashi lozim. Joydan piruet ishonchli bajarilganda uni sakrashlar balandligini asta-sekin oshirib borib 2-3 ta irg'ib sakrashlardan keyin bajarish mumkin.

4. Tayanchda burilishni  $720^{\circ}$  gacha yetkazish bilan  $360^{\circ}$  ga burilish bilan salto. Bajarilishga bo'lgan talab Yo-3 mashqdagi kabi.

O'tishga piruet. Bu elementlar ko'pincha keyingi flyak, afsuski kamdan-kam salto bilan bog'lanishda bajariladi.

Keyingi holatga o'tish paytida, piruet oxirida tayyorlik holatini qabul qilish ularni tavsifli alomati hisoblanadi. Bu holat (36-rasm, 13-lavha) flyakdan yoki templi saltodan flyakka o'tishdagi kabi holatga maksimal darajada o'xshashi kerak, chunki faqat ushbu holatdagina gorizontaal va aylanish tezligini saqlab qolish bilan tekis o'tishni amalga oshirish mumkin. Tez, uzun (buralishga) to'g'rilanib orqaga saltoda buni uddasidan chiqish mumkin.



36-rasm

O'tish uchun qo'nish vaqtida oyoqlarni vertikal yoki templi saltodan templiga o'tish texnikaga o'xshash vertikal ortiga qo'yish mumkin. Ikkala holatda ham tayanchni qayishqoq-qattiq oyoqlarda, yoylashgan bellarda (12-lavha) kutib olish, so'ng gavdani tezda yozish va flyakka yoy bo'yicha qo'llarda siltanishni bajarish lozim.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Sakrab yetishga piruet.

2. Turli qiyinchiliklarga o'tishdapiroletlar uchun maxsus hi-  
soblangan to'g'rilanib tezkor uzoq salto.

3. Ancha to'g'rilangan tana bilan, biroq iloji boricha aylanish-  
ning aynan o'sha tezligida templi salto.

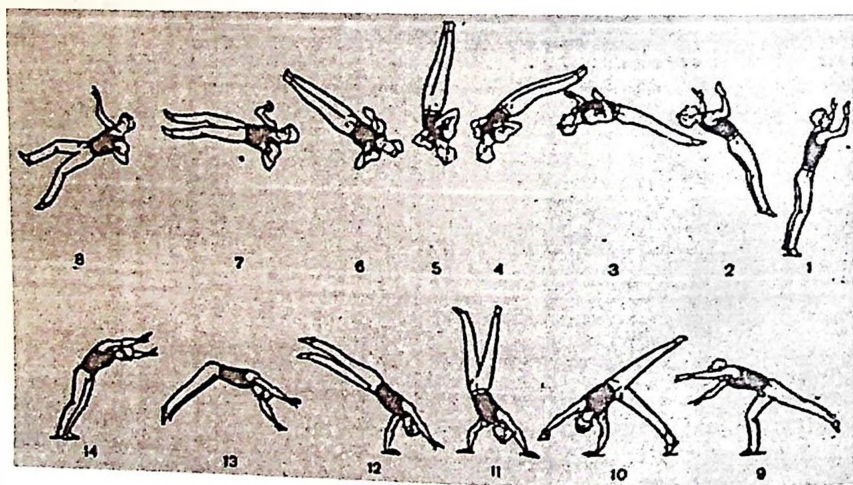
Asosiy mashqlar. 1. Rondat - flyak - templi salto - flyak. Bu kel-  
gusi mashqlarni bajarish uchun nazorat-tekshiruv kombinatsiyasi.

2. Rondat - flyak - to'g'rilanib salto.

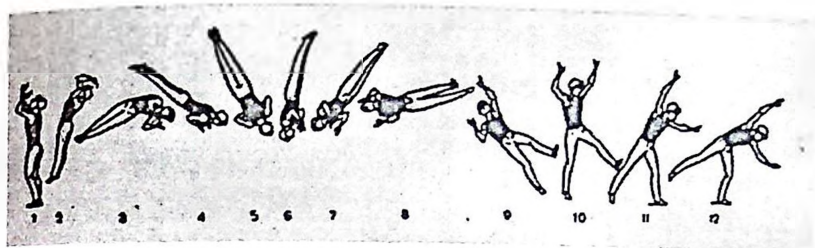
3. Rondat - flyak - piruet.

4. Rondat - flyak - piruet - flyak. Avval piruetdan keyin flyakni  
"bir, ikki" hisobdan keyin bajarish, keyinchalik esa - "bir" hisobdan  
keyin piruetlar va keyingi flyak orasidagi pauzani asta-sekin kamay-  
tirish lozim.

O'tishga 180, 540 va 900°ga burilish bilan salto. O'tishga yarim  
piruet (37- rasm) va bir yarim (38-rasm) hamda ikki yarim piruetni  
bajarishda, sakrab yetishga piruetlarni bajarishga qaraganda ahami-  
yatli darajada katta gorizontaal harakatlanish tezligiga erishish kerak.



37-rasm

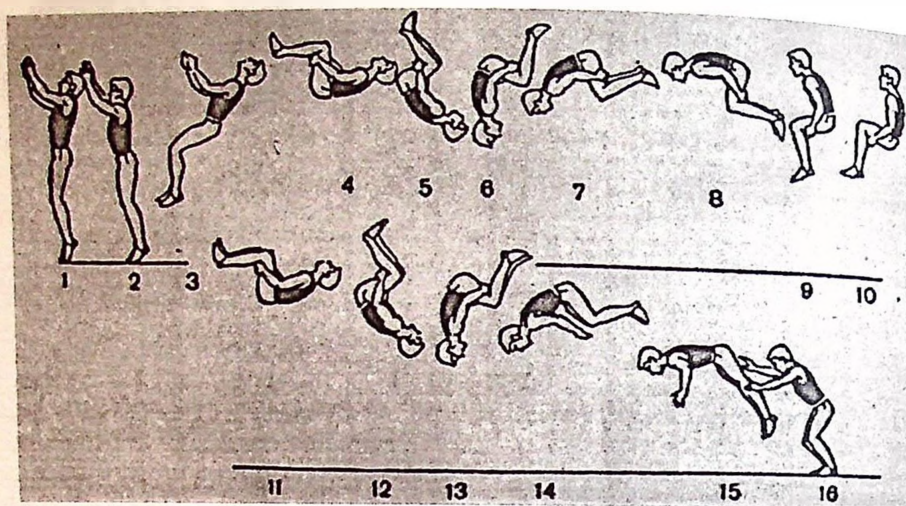


38-rasm

Saltoga to'g'ri tana bilan yuqoriga uzunlikka (2-lavha) deysinish hamda parvozda qo'llarni tez aylantirish bilan ularni ko'krakka siqish (3-4-5-lavhalar) kerak. Uzunasi o'q atrofida burilishni ehtimol kechroq, tos-son bo'g'imlaridan yozilib saltoni ikkinchi yarimida boshlash maqsadga muvofiq. Qo'nish oldidan oyoqlarni saltoning to'rtinchi choragidan keyin ochish (7-lavha) lozim. Qo'nayotganda birinchi tayanch oyoqni "o'z ostiga" qo'yish va boshqa oyoq bilan oldinga keng qadam tashlash (9-lavha) kerak. Saltoning birinchi yarimida boshni orqaga biroz egilishiga ruxsat beriladi, burilish boshlanishi bilan esa qo'nish paytida tanani to'g'ri holatini qabul qilish uchun uni ko'krakka egish zarur. O'tishda belni yoylab va tos-son bo'g'imlaridan haddan ortiq bukilmasdan qo'llar bilan tayanchga oldinga uzoqroq tortilish lozim. O'rgatishni batutda qo'nish bilan va yo'lakka, tramplinga, belbog' yoki belbog'siz, osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan elastik yo'lakka o'tish bilan o'tkazish tavsiya qilinadi.

G'ujanakda orqaga ikkitalik salto. Ikkitalik salto faqat rondat va flyakdan keyin kamdan-kam holatlarda darhol rondatdan keyin bajariladi.

Ikkitalik saltodan oldin valsetni yuqoriga va mashq yo'nalishi bo'yicha kuchli va tezkor harakatlanish bilan ko'proq oldinga itarilish bilan hamda rondatga shunday kirish bilan bajarish lozim (39-rasm).



39-rasm

Kurbetda saltoga depsinishdan oldin oyoqlar tayanchga nisbatan ( $48$  dan  $53^\circ$ gacha) o'tkir burchak ostida qo'yiladi. Kurbet oxirida gavdani yozishni boshlab, sportchi bevosita depsinishda uni keskin faollashtirishi kerak.

Ko'z darajasida bajariladiga qo'llarda siltanishning eng katta tezlanishi faza oxiridagi amortizatsiyaga to'g'ri keladi va undan keyin siltanish keskin sekinlashadi. Sportchida qo'llar yelka darajasiga (2-lavha) borganda go'yo qayishqoq to'siqqa urilib undan tezda orqaga qaytayotgandek xissiyot paydo bo'lishi kerak. Depsinish paytida yelkalar tayanch vertikal bilan kesishgunga qadar qo'llarda siltanish sekinlashadi. Gimnastikachi ikkitalik saltoda tanani deyarli to'g'ri holatigacha (tos-son burchagi  $170$  dan  $180^\circ$ gacha) yozilishi kerak. Uning harakatini oxirlari tizzalarga va gavgaga mahkamlangan anchagina qattiq metall prujinani cho'zishga o'xshatish mumkin. Qo'llarni tormozlanishi va pastga qaytishi bilan bir vaqtda faol itarilish ham yakunlanadi va uning oxirida, ya'ni uchib chiqish paytida oldin cho'zilgan mushak prujinasi ishlab ketishi kerak. Bunday harakatlar ortidan oyoqlar va yelkalarining qarshi faol harakati yergashadi. Bundan tashqari, itarilishda tana yozilishini keskin tormozlanishiga qaraganda bunday harakatlar samarali hisoblanadi. Sonlar keyinchalik to'liq g'ujanak va qo'llar bilan boldir ustidan yoki son-

lar ostidan ushlarash bilan aylana traektoriya bo'yicha yuqoriga va orqaga harakatlanishi kerak.

Qo'llar bilan boldirlarni ustidan ushlarash sakrashni yaxshiroq bezatish uchun an'ha zich, ixcham g'ujanak usuli kabi ikkitalik saltoda qo'llaniladi. Sonlar ostidan ushlarash bilan g'ujanak, bukilib ikkitalik saltoni o'zlashtirish uchun istiqbolli bo'lib, markazdan qochuvchi katta kuchlar (aylanishning yuqori tezligida) ta'siri ostida g'ujanak uzilishidan tanani ishonchli saqlab qolish usuli sifatida maqsadga muvofiq hisoblanadi. g'ujanak birinchi saltning ikkinchi choragi oxirida yakunlanadi (6-lavha). Uchishga kirishdan boshlab (2-lavha) boshning holati keyinchalik ham ko'tarilgan bo'ladi; boshni ko'krakda ushlab qolish (ayniqsa sakrashni o'rganish jarayonida) noma'qul. Birinchi bir yarim salti iloji boricha uchish traektoriyasining ko'tarilgan qismida bajarish maqsadga muvofiq. Aylanish tezligi, ma'lumki, g'ujanakni zichlashishi hisobiga ortishi mumkin, biroq buning uchun tizzalarni yon tomonga ochish kerak emas. Ushbu harakatlarning biomexanik ta'siri ahamiyatli emas, tashqi salto esa ahamiyatli darajada yutkazadi.

Umuman olganda ikkitalik saltoda zich g'ujanak hisobiga emas, balki depsinishdagi kuchli va aniq ish tufayli buralish jadallashuviga erishish kerak.

Ikkitalik salti mohir ijrochilari ikkinchi salti oxirgi chora-giga o'tguncha oyoqlarni orqaga va yuqoriga o'ziga xos otishlar bilan g'ujanakdan yoziladilar. G'ujanakdan yozilish va qo'nishda tanani dumaloqligini saqlab qolish, qo'llarni oldinga-yuqoriga va yon tomonga chiqarish kerak. Tarang tortilgan oyoqlarning uchiga qo'nish lozim. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, qo'nish va keyingi amortizatsiya paytida barqaror qo'nishning zarur sharti sifatida gavdani tayanchga nisbatan doimiy egilishini saqlab qolish muhim hisoblanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Rondat, flyakdan keyin to'g'rilabi va g'ujanakda salto. Salto baland va turli g'ujanakdan yozilishlar bilan bo'lishi kerak.

2. Batutda, trampkindan, osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan elastik yo'lakda ikkitalik salto.

3. Maxsus sakrash tayyorgarligining yuqori darajasi.

Asosiy mashqlar. 1. Rondat, flyak va g'ujanakda orqaga salto. Saltoga ikkitalikdagi kabi kuch bilan depsinish va uni uchish traektoriyasining ko'tarilish qismida bajarish lozim.

2. Porolonli o'raga orqalab qo'nish bilan rondat, flyak, g'ujanakda salto (buralishga).

3. Porolonli o'ragayordam va straxovka bilan rondat, flyak va orqaga ikkitalik salto.

4. Ikkitalik saltoni kombinatsiyada mustaqil bajarish.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Ikkitalik saltoga uchish baland, biroq "osilib qolish" bilan va oxirigacha buralmasdan

1. Sportchi depsinishdan keyin tez aylanishga kirish texnikasini o'zlashtirmagan. Batutda, trampolda va belbog'li yo'lakda uchish va g'ujanakni qayta ishlab chiqish kerak.

2. Saltoga depsinishdan oldin oyoqlarni xaddan ortiq to'xtatuvchi qo'yish. Ikkitalik saltodan oldingi kurbetni aylana traektoriyada bajarish lozim.

Omadli qo'nish, biroq ikkitalik salto past.

3. Depsinish yetarlicha kuchli emas. Gimnastikachi A-3 mashqni o'zlashtirmagan. Shu vazifaga qaytish va bir vaqtning o'zida tezkor-kuch, sakrovchanlik tayyorgarligiga e'tibor berish maqsadga muvofiq.

Ikkitalik salto past va qo'nishda oxirigacha buralmagan.

4. Sportchi uzunlikka depsinadi, yelkalar orqaga "qulaydi" yoki ortiqcha keriladi. Vertikal uchishni harakatlanuvchi belbog' bilan yo'lakda qayta ishlab chiqish lozim.

Buralishga ikkitalik salto.

5. Qo'nish texnikasi o'zlashtirilmagan. Gimnastikachi g'ujanakdan yozilishni boshlanish paytini sezmaydi, bu harakatlarni sakrash balandligi bilan muvofiqlashtirmaydi, g'ujanakda ushlanib qoladi. Belbog' bilan Yo-1, 2, 3 mashqlarni bajarish kerak. Murabbiy qo'nishda o'quvchiga harakatlarda katta erkinlikni ta'minlashi va oyoqlarni qarshi qo'yishni (oyoqlar bilan tayanchdagi shartli mo'ljalga tortilish) talab qilishi kerak.

Yordamchi mashqlar. Batutda. 1. Ikkitalik salto. Ikkitalik saltoni o'rganishda sportchi ko'pincha depsinishni buzadi va oyoqlarni oxi-

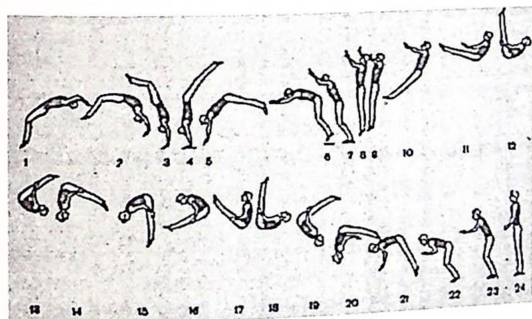
rigacha yozmaydi. Bunday vaziyatda saltoga depsinishdan oldin oyoqlarni to'rga ancha qattiq, deyarli to'g'ri qo'yishi va tayanchni bosganda ularni bukmaslikka harakat qilishi kerak. Bu qattqlikni bo'g'imlarda saqlab qolish sakrash balandligini ko'paytirishga olib keladi.

Vazifani depsinishda darhol qo'nish joyiga belbog'siz bajarishda batutning ikki tomonga bir-biriga zich ikkita prorolonli matlarni yotkizish kerak, bu esa o'quvchilar orasidan ikki assistent majburiyatiga kiradi. Ijrochini ramaga tushishidan yoki batut ortiga uchib ketmasligi oldini olish maqsadida uni batutning orqa qismida (sportchiga nisbatan) straxovka qilish lozim.

2. 5-6 ta flyaklar seriyasidan keyin ikkitalik salto. Bu bog'lanishni ko'p marotaba takrorlash maqsadga muvofiq. Ikkitalik altoni o'zlashtirib, asosiy sakrashdan oldinga flyaklar sonini kamaytirish lozim. Ikkitalik saltoni dastlabki ijrolarida sportchiga birinchi saltoni kerilib, ikkinchisini - g'ujanakda bajarish ko'rsatmasi berilishi kerak. Bunday usul yordamida depsinishda gavgani oxirigacha yozilmaganligini oldindan bilish mumkin.

3. Rondat va flyakdan keyin ikkitalik salto. Ikkitalik saltoni kombinatsiyada birinchi ijrosida, sportchini asosiy sakrash o'ylaridan chalg'itish uchun uning diqqatini dastlabki elementlarni sifatli bajarishga qaratish lozim.

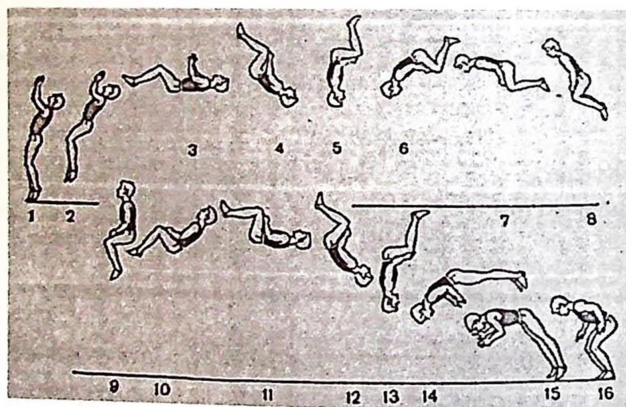
Bukilib ikkitalik salto. Asosiy sakrashdan oldingi elementlar zich ikkitalik saltoga qaraganda ancha kuchli bajarilishi kerak. Saltoga depsinishda gavda bilan tez, biroq bu yerda tanani to'g'ri holatigacha emas, balki tos-son bo'g'imlarida ( $180^{\circ}$ dan  $195^{\circ}$ gacha) ayrim (qulay) kerilishgacha yozilish kerak (40-rasm, 8- lavha).



40-rasm

Faol depsinish paytida tanani tez yozilishi, qo'llarda va gavda bilan tormozlanish hamda keyinchalik bukilib g'ujanaklanish bilan oyoqlarda qamchi harakatning muvofiqligi sakrash texnikasi asosi hisoblanadi. Yelkalarni oyoqlarga (to'g'ri oyoqlarni orqadan ushlab) maksimal yaqinlashtirish lozim (13-lavha). Qo'nishga tayyorgarlik tanani yozish va oyoqlarni orqaga tayanchga qarshi chiqarish bilan ikkinchi saltoning uchinchi choragida boshlanadi.

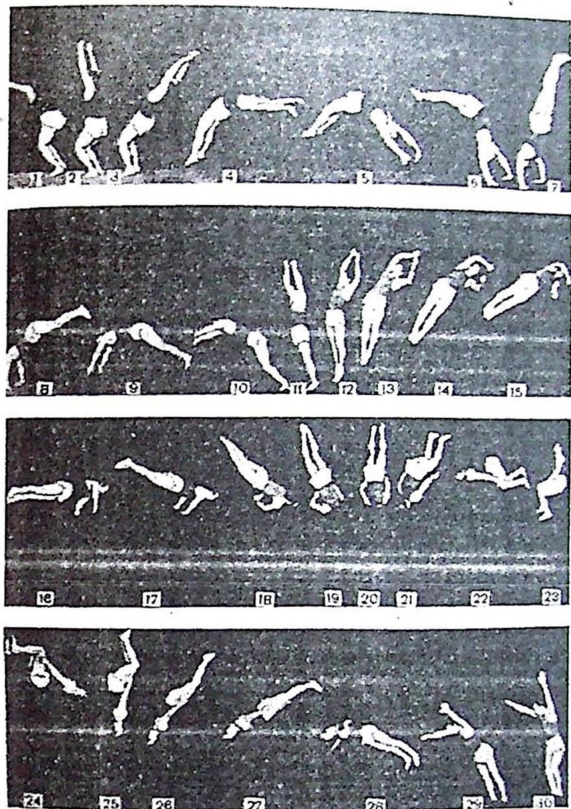
Yarim g'ujanakda ikkitalik salto. Bu sakrashni (41-rasm) uzunasi o'q atrofida burilish bilan ikkitalik saltoni o'zlashtirish uchun xizmat qiluvchi maxsus mashqlardan biri sifatida ko'rib chiqish lozim. G'ujanakda ikkitalik salto texnikasiga ko'ra yuqorida ko'rib chiqilgan ikkitalik saltoga o'xshash, biroq yugurish ancha tez valset, rondat va flyak esa ancha baland, ammo tanani gorizontal harakatlanish tezligi pasaytirilmasdan bajariladi. Uchib ko'tarilishda ancha qisqa, ammo sonlar bilan tez qamchi harakatlanish bilan bir vaqtda gavdani yarim g'ujanak holatigacha dumaloqlash lozim. Majoziy ma'noda parvozda aylanish "bukchayib o'tirish" holatida amalga oshiriladi.



41-rasm

Birinchida 360°ga, ikkinchisi g'ujanakda burilish bilan orqaga ikkitalik salto. Idealda sportchi to'g'ri tana bilan birinchi saltoda to'liq piruetni, so'ng g'ujanaklanib ikkinchi saltoni bajarishi kerak (42-rasm). Tezlashtiruvchi elementlarda yetarlicha tezlikni to'plash ham juda muhim. Rondatga kirish tez bo'lishi kerak, kuchli kurbet

bilan tezkor flyak esa gavgani tez yozish bilan muvofiqlashtirilishi lozim (10-11-lavha). Bu sakrashni ommaviy egallashning zamonaviy bosqichida deysinish oldidan yozilish iloji boricha erta (tayanch-dayoq) burilish bilan kuzatilishi kerak.

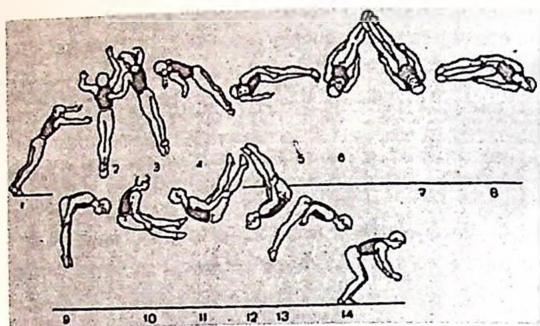


42-rasm

Erta g'ujanaklanish kabi harakatlar xato sifatida toifalanishi lozim. Aylanishtezligini pasaytirmasdan ikkinchi saltani bajarish uchun piruetni maksimal tezlikda yakunlash ham muhim hisoblanadi.

Orqaga ikkitalik salto: birinchisi piruet bilan kerilib, ikkinchisi bukilib.

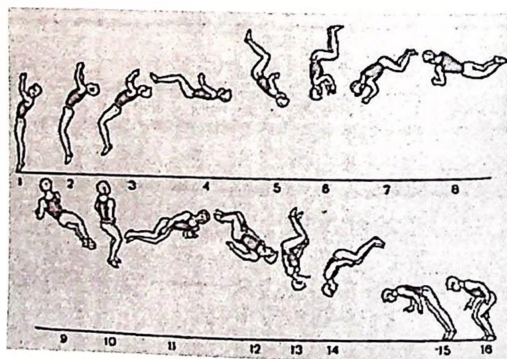
Bu sakrashni yuqori mahorat bilan ijro etilganligining asosiy alomati tezkor piruet va ikkinchi saltani uchinchi choragidan erta bo'lmagan ancha kech tanani bukilishi hisoblanadi, idealda esa - to'g'ri tana bilan  $360^{\circ}$ ga to'liq burilishdan keyin.



43-rasm

Piruetning birinchi qismini bajarib (43-rasm), oyoqlarni sonlarni pasidan ushlab uchun qo'llarni tezda pastga qaytarish lozim. Bukilish oyoqlar va gavdaning o'zaro tezkor qarshi harakatlari bilan amalga oshiriladi. Tayanchsiz harakatlar mukammal o'zlashtirilganda va tezlashtiruvchi elementlarda yuqori texnik harakatlar orqali ushbu harakatlarning oqilona quvvat bilan ta'minlanishiga ega bo'lgandagini bu sakrashni ishonchli bajarish mumkin.

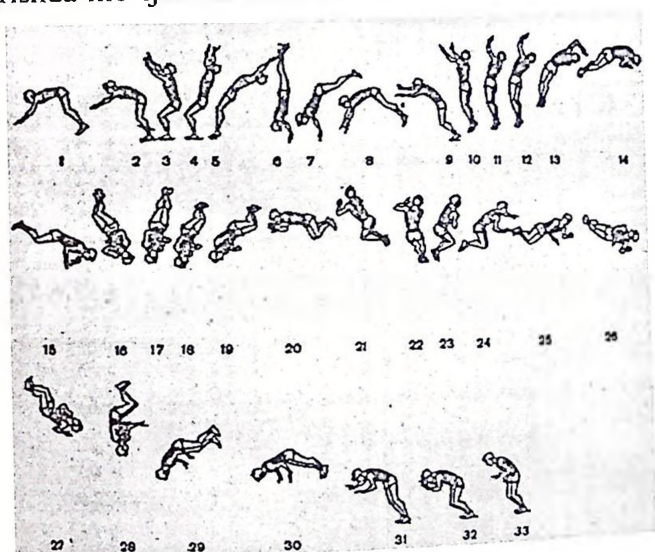
Ikkinchida piruet bilan yarim g'ujanakda ikkitalik salto. Birinchi salto yarim g'ujanakda ikkitalik salto kabi bo'lishi kerak (44-rasm). Uzunasi o'q atrofida burilishga chiqishni birinchi saltoning oxirgi choragida boshlash lozim (8-lavha). Burilish tanani yengil yozilishi va uning yon tomonga yonbosh bukilishi bilan burilishga qarama-qarshi yo'nalishda (7-8-lavha) boshlanadi. Odatda burilish tomondagi qo'l tez tosga tushadi, boshqa qo'l esa biroz vaqt bosh ustida ushlanib qoladi.



44-rasm

Rasmda gimnastikachi sodda harakatlanadi: qo'llar deyarli sinxron tarzda ko'krakka tushadi va u erda oxirgi burilishgacha qayd qilinadi (8-14-lavha). Burilishning eng tez qismi tanani to'g'rilangan holatdagi harakatiga to'g'ri keladi (9-11-lavha). Yarim g'ujanakda ikkitalik salto va tayanchsiz holatda burilish boshlanishi bilan piruetni bajara olish mahorati bu sakrashni o'zlashtirib olish uchun dastlabki baza hisoblanadi.

Ikkitalik piruet bilan ikkitalik salto. Burilishni boshlanish vaqti va ijro tempidan kelib chiqib, bu sakrash texnikasi va tashqi shakli bo'yicha ko'rinishi o'zgaradi. Burilishni tayanchsiz harakat boshida ixcham ijro etish (qo'nish oldidan yaqqol ifodalangan pauza bilan), bunday burilishni kech temp bilan (depsinishdan keyin cho'zish bilan) ijro etish, burilishni butun parvozni qamrab oluvchi vaqt bo'yicha ancha cho'zib ijro etish mumkin. Shuni ham yodda tutish kerakki, salto va piruet bo'yicha aylanish orasida hech qanday prinsipial bog'liqlik yo'q; burilish ruxsat berilgan texnik chegaralarda, butun tayanchsiz harakat vaqtida erkin bajarilishi mumkin, shuning uchun har birida piruet bilan ikkitalik salto turdagi sakrashlarni ajratish mantiqsiz bo'lib, bundan mashqlarni tahlil qilishda va ularni o'zlashtirishda mo'ljaldan adashtiradi.

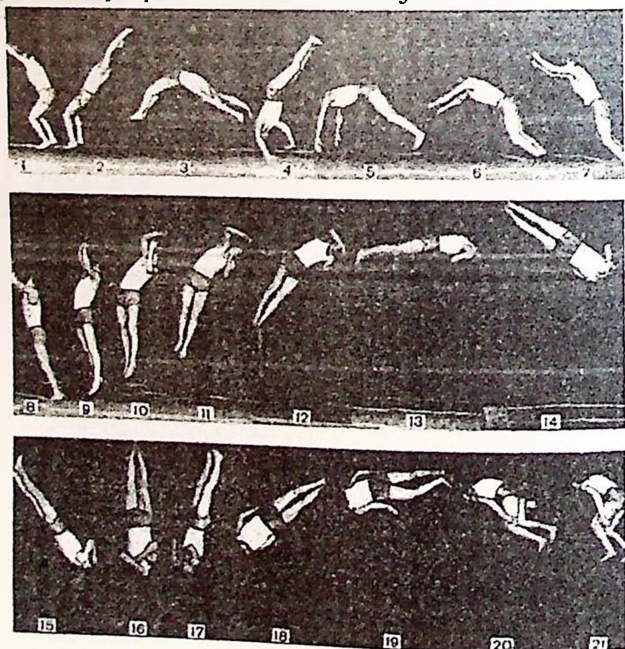


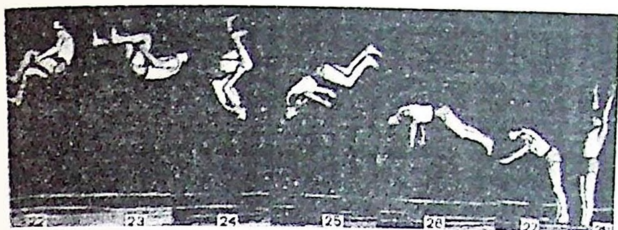
45-rasm

45- rasmda sakrashning ancha oson shakli - nisbatan sekin burilish bilan yarim piruetda ikkitalik salto ko'rsatilgan. Saltoni nisbatan kamdan-kam templi bilan bog'lanishi (1-9-lavha) taqdim etilgan. Burilish tanani kerilgan holatida (9- 11-lavha) faol boshlanadi va yuqorida bayon etilgan erta piruetlar bo'yicha o'tadi. Salto bo'yicha aylanish darajasiga ko'ra, gimnastikachi oyoqlarini bukadi va yarim g'ujanak holatiga o'tadi. Bu burilish tempini sekinlashtiradi; bu yerda birinchi piruet birinchi saltoning oxirgi choragi boshida yakunlanadi (20-lavha) va "piruet bo'yicha" harakatlarda o'zgarishlarsiz davom etadi.

Qo'nishdan oldin bosh pastda holatida yakunlanadigan ikkinchi piruet taxminan shuncha vaqtni egallaydi (28-lavha). Shunday qilib, ushbu sakrashda ikkitalik piruetni ijro etish uchun bir yarim salto kerak bo'ladi.

46-rasmda ancha takomillashgan va tomoshabop, biroq sakrashning ancha qiyin varianti ko'rsatilgan: birinchi salto deyarli yaxlit to'g'rilanib ijro etilganligi tufayli (19-lavha), uning yakunida butun burilishni yakunlash mumkin. Ikkinchi salto (20-25-lavha) odatda yarim g'ujanakka yaqin salto holatida bajariladi.





46-rasm

Shunday qilib, ushbu saltoda burilishni boshqacha ijro etilishi boshqa harakat bazasini talab qiladi: gimnastikachi to'g'rilanib tekis saltoni (ikkitalik piruetni bajarish uchun vaqtga ko'ra yetarlicha to'g'rilangan holatni ushlab qolish) ishonchli bajarishi va ijro tempi bo'yicha 3-4 talik piruetlarga mos keladigan yuqori jadallikda ko'p karra piruetlarni egallab olgan bo'lishi kerak.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. Ikkitalik piruetni ijro etish uchun ushbu gimnastikachiga qulay holatda aylanish bilan ikkitalik salto. Minimal talab - yarim g'ujanakda ikkitalik salto o'zlashtirilgan.

2. 360°ga burilish bilan ikkitalik salto. Burilish birinchi saltoda yakunlanishi va tez bajarilishi kerak.

3. O'raga qo'nish bilan akrobatika yo'lagida kamida ikkitalik piruet; batutda uchta talik piruet o'zlashtirilgan.

Asosiy mashqlar. 1. Batutdan o'raga 720°ga burilish bilan yarim g'ujanakda ikkitalik saltoni o'zlashtirish. Asosiy vazifa - burilish oxiri va qo'nishni ajratib turadigan holatni qayd qilish bilan burilishni ijro etish tezligi va ixchamliligini muntazam oshirib borish.

2. Shuning o'zi, akrobatika yo'lagidan porolonli o'raga. Qo'nish darajasi o'raga yotqizilgan porolonli matlar hisobiga asta-sekin oshib boradi.

3. Sakrashniyo'lakda va yo'lak-o'ra majmuasida ijro etish va takomillashtirish. Gimnastikachi vaqti-vaqti bilan o'zi uchun maksimal tezlikda (o'ra qo'llanilganda aniq qo'nish shart emas) bittalik va ikkitalik saltoda piruetli aylanishlarini bajarib, batutga qaytishi kerak. Gimnastikachining texnik imkoniyatlari va muvoffaqiyatlaridan kelib chiqib, mashqni o'zlashtirilishi yoki cho'zilgan ikkitalik piruet shaklida, yoki ikkitalik piruet - yarim g'ujanakda salto turdagi ix-

cham shaklda qoladi. Oxirgi vaziyatda bazaviy saltoni (to'g'rilanib ikkitalik saltoga yaqinlashlashtirilgan) keyinchalik takomillashtirish sharti bilan, uchtalik piruet bilan ikkitalik salto turdagi sakrashlarni o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

O'tishga ikkinchi saltoda  $180^{\circ}$ ga burilish bilan g'ujanakda ikkitalik salto.

Bu sakrash texnikasida eng muhimi quyidagilar hisoblanadi:

- odatdagidan ko'proq uzunlikka yo'naltirilgan ikkitalik saltoga depsinish;

- qo'llarda sonlarni orqasidan ushlash bilan juda zich g'ujanak;

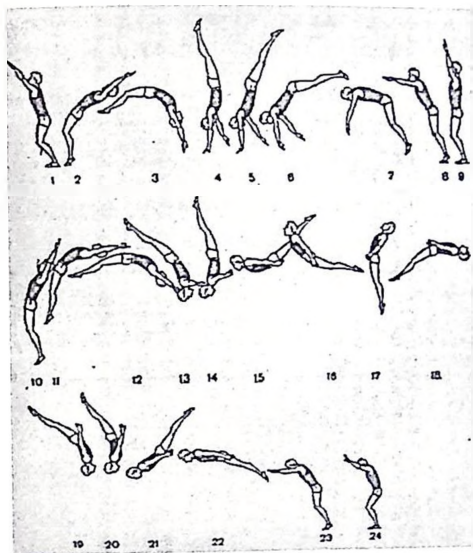
-  $180^{\circ}$ ga burilishni ikkinchi saltoning ikkinchi va uchinchi choragi chegarasidan erta boshlamaslik;

- burilishni o'tish paytida tanani bukmasdan tos-son bo'g'imlarida tezkor yozilish bilan bir vaqtda bajarish.

Kerilib ikkitalik salto. Ikkitalik blanshni rondat, rondat va flyakdan keyin, templi saltodan keyin, hatto ancha murakkab sakrashlardan keyin ham bajarish mumkin. Ko'pchilik usta-akrobatikachilar kerilib ikkitalik saltoni templi saltodan keyin bajarishni afzal deb biladilar (47-rasm), haqiqatdan ham sportchi flyak yoki rondatdan keyingiga qaraganda templi saltoda depsinishga tezroq tayyor bo'ladi. Gimnastikachi depsinish paytigacha tezroq aylanish va harakatlanish uchun iloji boricha katta energiyani to'plashi kerak. Bundan kelib chiqadiki, uzunligi uncha katta bo'lmagan yugurishda ham, so'ng tezlashtiruvchi elementlarda ham sportchining barcha harakatlari sakrash quvvat ta'minotining bosh vazifasiga bo'ysunishi lozim.

Kerilib ikkitalik saltoga depsinishni uzunlikka yuqoriga va orqaga yo'nalishda bajarish lozim (9-10-lavha). Tananing yuqori tezlikda harakatlanishi, oyoqlarda to'xtatuvchi depsinish, gavdani faol yozilishi va keyinchalik yuqoriga va orqaga depsinish yo'nalishida qo'llarda kuchli siltanish bilan uyg'unlikda kerilgan tana bilan tezkor ikkita burilishni ta'minlashi mumkin. Subektiv jihatdan to'g'ri qo'llar bilan siltanishni keyinchalik uni keskin to'xtashi va qo'llarni orqaga qaytarish bilan ko'z darajasidagi tirsaklar holati bilan chegaralash maqsadga muvofiq (16-lavha). "Ikkitalik blanshni" mukammal texnikasiga ega bo'lgan mahoratli sportchilar qo'llar-

da siltanishdan erkin foydalanishlari mumkin. Sakrovchi parvozda maksimal darajada kerilishga intiladilar, bu esa tana aylanishini yengillashtiradi.



47-rasm

Rasman parvozda kerilgan holat o'zgarishsiz saqlanishi kerak. Biroq haqiqatda holat ahamiyatsiz, ammo o'ziga xos tarzda o'zgardi. Demak, gimnastikachi tayanchda kuchli qayta ishlab va uchishga kerilish bilan o'tib (9-11- lavha) tanani old yuzasi mushaklarini keskin tortadi. Bunday sharoitlarda holatni qayt etish qiyin, shuning uchun sporchi keyinchalik to'g'ilanadi (11-14-lavha). Tanani to'g'rilanishi salto bo'yicha aylanishni befoyda sekinlashtirganligi sababli sakrash ijrochisi yana kerilishga intiladi (14-15-lavha). Bu kerilish uncha ahamiyatli emas va qo'nish fazasiga o'tishgacha saqlanib qolishi mumkin (15-20- lavha). Parvozda bayon etilgan holatni o'zgarishi tabiiy va sakrash kuchi yetarli bo'lganida muhim emas. Shu bilan birga, gimnastikachi salto bo'yicha aylanish tezligini nazorat qilishga intilib, holatni maqsadga muvofiq boshqarishi mumkin, masalan: chetlanishdan keyin tananing kerilish darajasini ko'paytirish, iloji boricha uni ushlab qolish yoki aksincha tezroq to'g'rilanishga o'tish va hokazo. To'g'rilanib saltoda bunday boshqaruv

imkoniyati minimal (bu bittalik saltolarga ham tegishli). Shuning uchun gimnastikachi qanchalik ko'p to'g'rilanib saltoni o'zlashtirishga talabgor bo'lsalar, uning harakatlari avvaldanoq kuchli va aniq bo'lishi kerak. Yillar davomida akrobatikachilar va gimnastikachilar tomonidan o'zlashtirilgan kerilib ikkitalik salto texnikasining ijrosi o'zgarib bordi. Ushbu mashqni birinchi tajribalari kerakli sakrash tayyorgarligisiz va zamonaviy qayishqoq qoplamalarsiz bajarilgan. Shuning uchun ishning birinchi bosqichida ushbu saltolar kerilib-bukilib ikkitalik salto ko'rinishida bo'lgan. Keyinchalik sportchilar sakrashni tana harakatining baland-uzoq traektoriyasi bilan parvozda kerilgan holatni aniq ifodalab o'zlashtira boshlaganlar. Ushbu bosqichda kerilib ikkitalik salto ancha tartibli bajariladi.

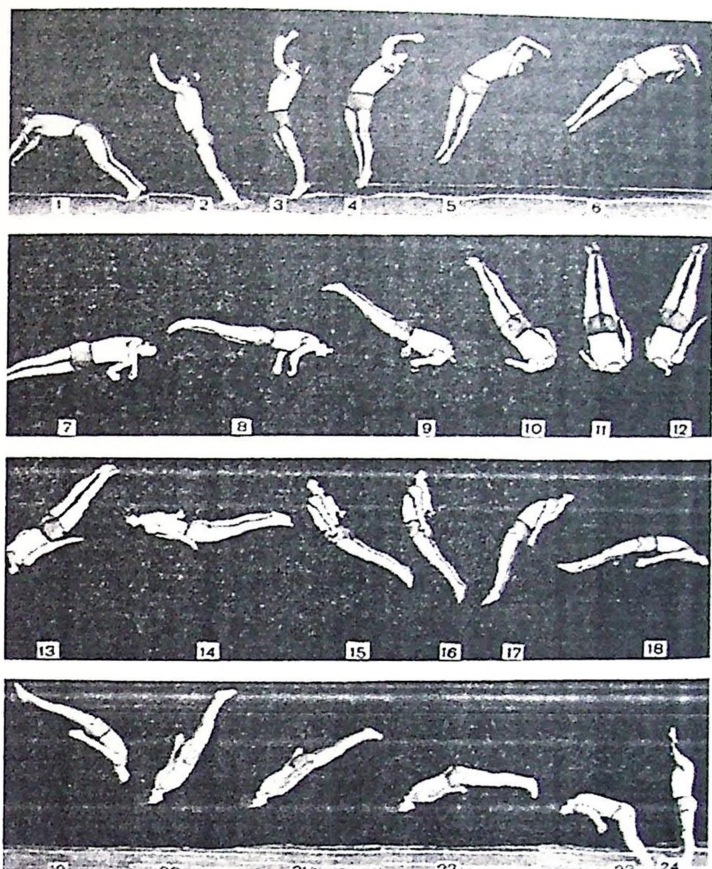
Kerilib ikkitalik saltoni o'zlashtirish uchun dastlabki baza.

1. Batutda kerilib ikkitalik salto.

2. Qo'nishda sakrash yo'nalishi bo'yicha orqaga harakatlanish bilan elastik yo'lak va gilamda yarim g'ujanakda ikkitalik salto.

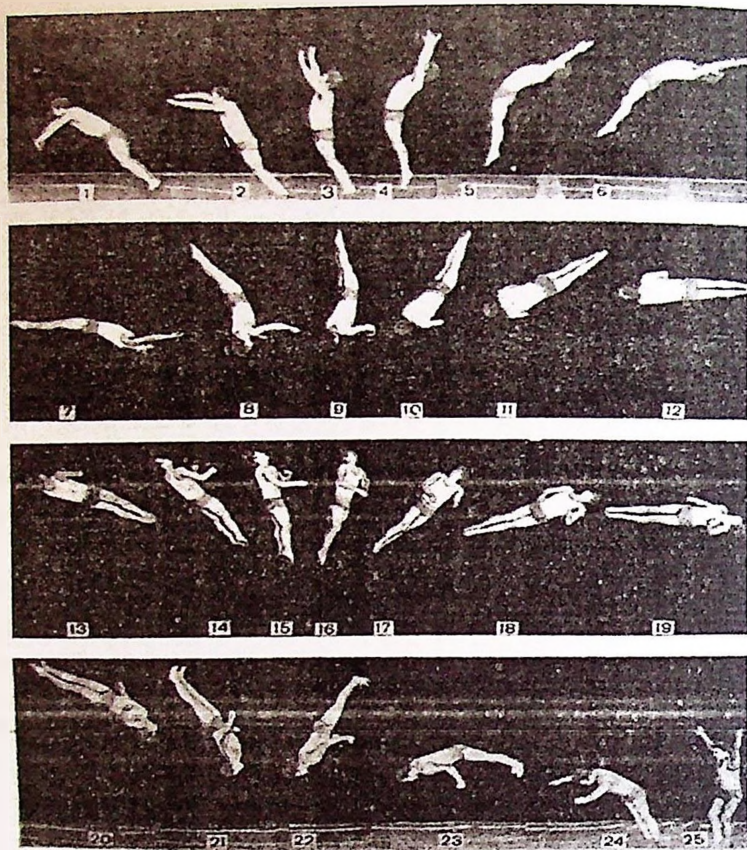
Erta va kech templi piruetlar bilan va ikkitalik piruet bilan kerilib orqaga ikkitalik salto. Ushbu sakrash yuqori darajada egallangan burilish bilan ikkitalik saltoga o'tishni nazarda tutadi. Barcha asosiy texnik elementlar va gimnastikachining harakat tayyorgarligiga bo'lgan talablar yuqorida chegaralangan va ancha sodda o'xshash sakrashlar na'munasida ko'rib chiqilgan. Ma'lumki, sanab o'tilgan sakrashlardan birortasini o'zlashtirishga qaror qilgan gimnastikachi oliy darajadagi harakat ko'nikmalarini yuqori darajada egallagan bo'lishi kerak. Bu: yengil kerilib yoki to'g'rilanib ikkitalik salto, yo'lakda (batutda-shu turdagi yana ham murakkab sakrashlar) ikkitalik, uchtalik piruet, kech (parvozda) burilish bilan piruetli sakrashlarni mutloq ishonchli (bazaviy harakat darajasida) ijro etish.

48- rasmda erta tempda 360°ga burilish bilan kerilib ikkitalik salto ko'rsatilgan. Bunday sakrashlar texnikasi yuqorida bayon etilgan. Ushbu holatda sakrovchi to'liq piruetni ijro etishga bittadan kam bo'lmagan bir nechta birinchi salto sarflaydi (2-15-lavhalar). Shunisi tavsifliki, burilishning eng tez qismida (7- 13-lavhalar) sportchi to'g'rilanib aylanadi, bu esa o'z navbatida salto bo'yicha aylanish zaxiralari bilan ta'minlanishi kerak. Saltoga uchishning ikkinchi qismi mutloq ikkitalik blanshdagi kabi (15-23-lavhalar) bajariladi.



48-rasm

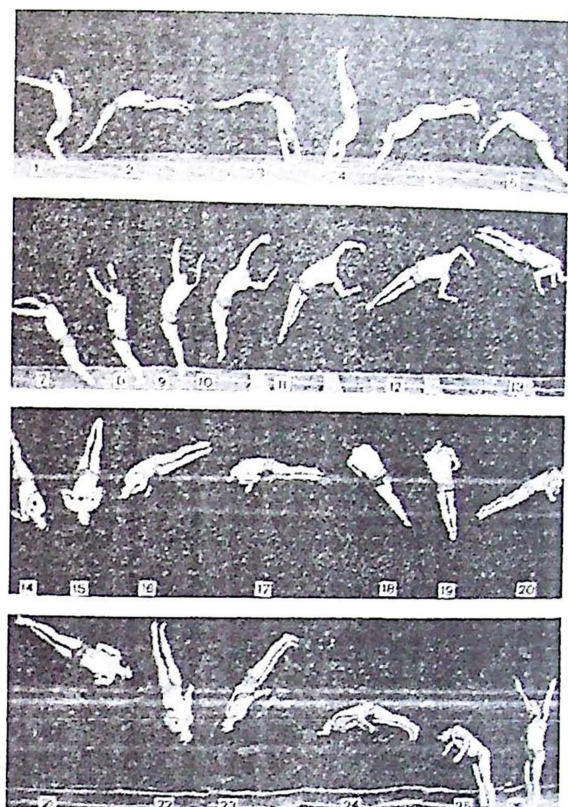
49- rasmda kech tempda burilish bilan sakrash ko'rsatilgan. Burilish birinchi saltoda (8-lavha) keyin biroz cho'zilib qolish bilan boshlanadi. Shunday qilib, gohida ikkinchi saltodagi burilishsiz bu ikkitalik salto, burilish bilan esa vaqt bo'yicha biroz nari surilgan hisoblanadi. Burilishga kirish tayanchda harakatdagi kabi, ammo bosh pastda holatida bajariladi. O'rgatishda bu farqlanish ahamiyatli bo'lishi mumkin, shuning uchun kech burilishlarni (tayanchsiz kabi) o'zlashtirish texnik tayyorgarlikda rejalashtirilishi kerak. Oldingi sakrashdagi kabi burilishning katta qismi bu yerda to'g'rilangan holatda amalga oshiriladi (II-20-lavha).



49-rasm

50- rasmda taqdim etilgan sakrash oldingi ikki sakrashning jamlanmasi hisoblanadi. Sakrash flyak bilan bog'lanishda ko'rsatilgan. Sakrovchini yo'lak bo'yicha yuqori tezlikda harakatlanayotganligi haqida gapirayotgan flyakning (ayniqsa ikkinchi qismda, 3-6-lavhalar) cho'zilgan shakli tavsiflidir. Kurbet yaqqol ifodalanagan o'tkir burchak ostida olinadi (6-lavha), depsinish to'xtatuvchi tavsifga ega, biroq bunda hali tayanchdayoq tananing kerilishi (7-9-lavhalar) yakunlanadi, bu esa salto bo'yicha kuchli buralish olish uchun juda muhim.

Gimnastikachi burilishga chiqqanda (8-11-lavhalar) piruet (11-23-lavhalar) bo'yicha tezkor, ixcham aylanishga erishish uchun deyarli to'g'rilanadi.



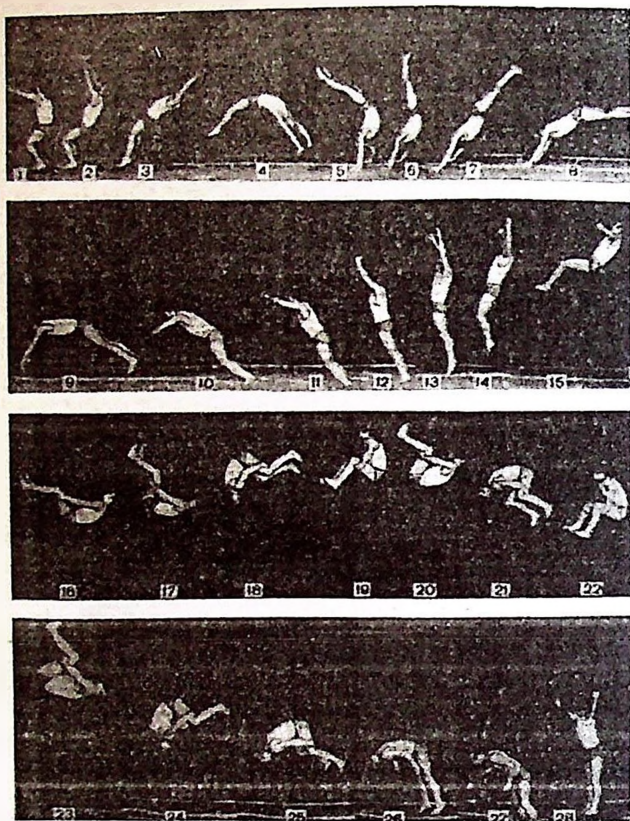
50-rasm

Uchtalik salto. Na'munali uchtalik salto qo'nishni barqarorlashtirish maqsadida uchtalik saltoni uchinchi choragi oxirida zich g'ujanakda (oyoqlarni ochmasdan) va ochilish bilan bajariladi.

Murakkab harakat vazifasi, masalan, ikkitalik saltodagiga qaraganda dastlabki elementlarni (rondat, flyak) ancha faol bajarilishini talab qiladi.

Hozirgi kunda uchtalik saltoga yugurishni qisqartirish tendensiyasi kuzatilmoqda. Bunda kombinatsiyaning oldingi elementlari roli ahamiyatli darajada o'sadi, chunki ular nafaqat yugurishda to'plan-gan tezlikni saqlab qolishi, balki uni oshirishi ham kerak. Sport-chi rondatdan keyin qo'nayotganda oyoqlarini bukmaslikka intiladi va shu bilan flyakka kuchli kuchaytiruvchi harakat uchun mustah-

kam qayshqoq-qattiq asos ta'minlanadi (51-rasm). Uchish oldidan tayanchni hujum burchagi juda o'tkir ( $40-42^\circ$ ) bo'ladi.



51-rasm

Kurbetni bo'g'implari deyarli to'g'ri, qayishqoq-qattiq oyoqlarda bajarish lozim. To'xtatuvchi depsinish sakrashni zarur balandligini ta'minlash (tananing tayanch markazi 260sm.gacha) bilan vertikal yo'nalishda uchishga imkon beradi. Qo'llardagi siltanish qo'nishda yuqoriga maksimal tez ko'tarilish va keyinchalik to'xtash bilan bajarilishi kerak. Uchishda g'ujanak qo'llar bilan oyoqlarni faol ushlash (15-16-lavhalar) bilan amalga oshirilishi lozim. Oxirgi yillarda ijrochilar soni va sifatga bo'lgan talabni ortishi tufali tayanchsiz harakatlarni qo'llar bilan oyoq boldirlari ustidan ushlash bilan oyoqlarni ochmasdan bajarish g'oyasi kuzatilmoqda, bu esa o'z

navbatida, gimnastikachilar uchun bunday rekord sakrashni amalga oshirishni yengillashtiradi.

G'ujanak zichligi ikkinchi saltoda maksimal bo'lishi va aylanishning katta tezligini ta'minlashi kerak. Uchish traektoriyasining ko'tarilish qismidayoq salto bo'yicha aylanishni maksimal tezlanishiga intilish kerak. Bu sakrashni muvoffaqiyatli yakunlanishini ta'minlaydi.

Gilamda uchtalik saltoni bajarish uchun dastlabki baza.

1. Sportchi uchish traektoriyasining boshidan to pasayish qismigacha g'ujanakdan yozilishiga imkon beruvchi parvoza balandligi bilan ikkitalik salto.

2. Ijrochi bo'yidan kam bo'lmagan balandlikka qo'nish bilan akrobatika yo'lagida (gilamda) ikkitalik salto.

3. Batutda, trampolin taxtasiga teng yuzaga qo'nishda minimal yordam va ushlab turish bilan osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan trampлиндan mustaqil uchtalik salto.

4. Elastik yo'lakka qo'nish bilan batutdan (batut to'ring yuzasi yo'lak yuzasiga teng) depsinish bilan uchtalik salto.

5. Harakatlanuvchi arqonli osma belbog' bilan yo'lakda (gilamda) rondat, flyak, uchtalik salto (murabbiy yordami va straxovkasi va uni asta-sekin kamaytirish bilan).

6. Cho'ziluvchan osma belbog' bilan yo'lakda (gilamda) rondat, flyak, uchtalik salto (murabbiysiz).

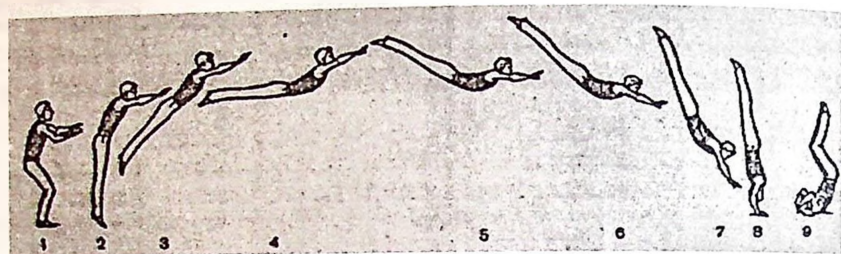
7. Murabbiyning yordami va straxovkasi bilan rondat, flyak, uchtalik salto.

### **3.3. Uchib-o'mbaloq oshib sakrashlar va tvistlar.**

Uchib-o'mbaloq oshish. Sakrashni ikki usulda bajarish mumkin. Birinchi usulda (52-rasm) qo'llarda siltanish va depsinish payti pastga oldinga va yuqoriga qarshi harakat bilan bajariladi (1-2-lavhalar).

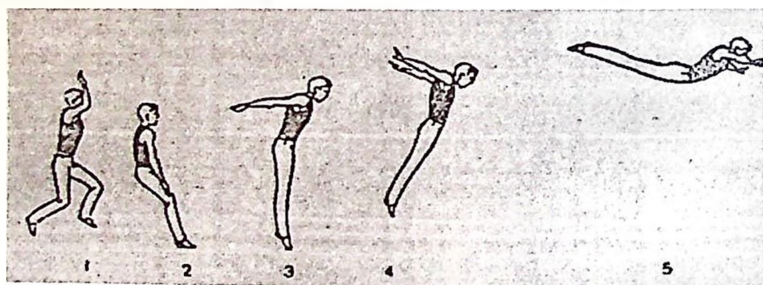
Yugurishdan keyingi to'xtatuvchi depsinish oxirigacha qo'llarda yuqoriga va yon tomonga siltanish hamda keyinchalik ko'tarilgan bosh bilan tanani tezda kerilishi bilan yig'ilib yaxshi balandlikda oldinga o'rtacha aylanishni beradi va kerilib sakrash shaklini na-

moyish etadi. Mashqning samaradorligi parvozda qabul qilingan holatni iloji boricha uzoq qayd eta olish mahoratiga bog'liq. Qo'nish vertikalga nisbatan  $30^{\circ}$  oralg'ida burchak ostida amalga oshirilishi kerak (7- lavha). Boshni ko'krakka egib va qo'llarni bukib, gimnastikachi belga oldinga dumalashdi.



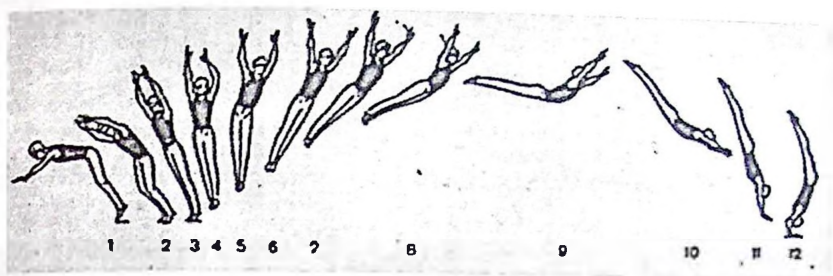
52-rasm

Qo'llarni keyinchalik oldinga aylanma harakat bilan yuqoriga olib chiqish bilan (4-5-lavhalar) ularda pastga va orqaga siltanish ikkinchi usulning xususiyati hisoblanadi (53-rasm). Bunday harakatlarda oldinga katta aylanishga yordam berganligi tufayli depsinishdagi to'xtash kuchayishi kerak.



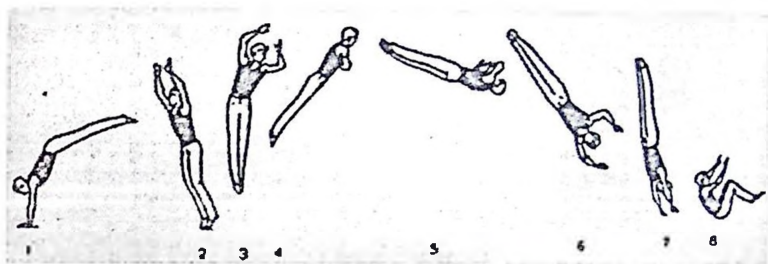
53-rasm

Rondatdan keyin orqaga aylanish bilan orqaga sakrash. Depsinish (54- rasm) yetarlicha harakatlanish tezligi bilan tezkor rondatda bo'lishi mumkin bo'lgan to'xtatuvchi bo'lishi kerak (3-lavha). Burilish depsinishning ikkinchi yarimida bir vaqtning o'zida tanani yozish bilan tayanchda boshlanadi. Gimnastikachi uchib ko'tarilayotganda elkalarini  $90^{\circ}$ ga burishi kerak. Qo'llarda siltanish yuqoriga va burilish tomoniga bajarilishi lozim.



54-rasm

Rondatdan keyin  $540^{\circ}$ ga burilish bilan orqaga sakrash. Uzunasi o'q atrofidagi burilish hali tayanch holatidayoq (55-rasm, 2-lavha) bir vaqtning o'zida to'xtatuvchi depsinish va qo'llarda yuqoriga va burilish tomonga tez siltanish bilan boshlanadi.



55-rasm

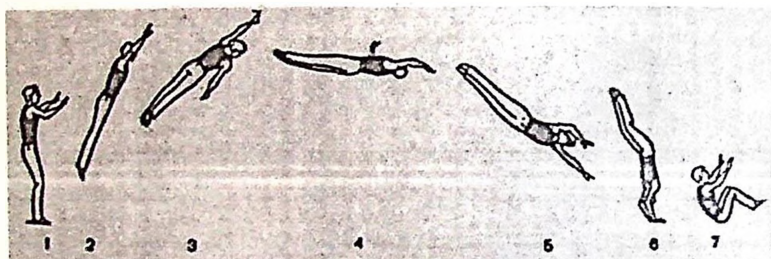
Koordinatsiyasi bo'yicha bu harakatlar orqaga piruetlarda burilishlarga o'xshash. Birinchi  $180^{\circ}$ ga burilish qo'llarni dumaloq tana bilan ko'krakka keltirib deyarli sezilarsiz bukilish bilan yakunlanadi (4-lavha). Tos-son bo'g'imlarida yozilib va oldinga aylanishni davom ettirib, gimnastikachi yana  $180^{\circ}$ ga buriladi (5 - lavha). Aynan shu vaqtda tayanchni kutib olish uchun qo'llarni oldinga chiqarish zarur.  $540^{\circ}$ ga burilish oxirida taxminan vertikalga nisbatan  $30^{\circ}$  burchak ostida qo'llarga qo'nish bilan tanani qisqa (dumaloq) bukilishi sodir bo'ladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Rondat va o'mbaloq oshishga orqaga burilish bilan kerilib orqaga sakrash. Sakrashning uchish fazasini to'g'ri tana bilan bajarish lozim.

2. Oldinga o'mbaloq oshishga  $360^{\circ}$ ga burilib sakrash.
3. Batutda, trampilindan oldinga bir yarim piruet.
4. Yo'lakda bir yarim piruet va ikkitalik piruet.
5. Bitta halqaga osilib, oyoqlar bilan konussimon harakatlar hisobiga tez aylanish.

O'mbaloq oshishga  $360^{\circ}$ ga burilish bilan oldinga sakrash. Bu sakrash parvozda o'tish tavsifiga ko'ra (56-rasm) oldingi ikkita sakrashdan farqlanadi. Gimnastikachi yugurishdan oldinga yuzlanib, baland-uzoq uchishni (1-2-lavha) mo'ljal qilib qo'llarda oldinga-yuqoriga siltanish bilan kuchli sakrab ko'tarilishni bajaradi. Parvozdagi keyingi harakatlar bu erda oldinga salto kabi quriladigan ijrochining burilishi bilan uzviy bog'liq. Burilish tomondagi qo'l (bu erda chap) odatda tayanchga kelgunga qadar yuqoriga ko'tarilgan holatda qoladi (5-lavha).



56-rasm

Boshqa qo'lning harakati juda tavsifli bo'lib, u piruet bo'yicha pastga (2-6-lavhalar), (2-6-lavhalar) ichkariga-chapga (3-4-lavhalar) va yuqoriga (4-5-lavhalar) to's yo'nalishda aylanma harakatni amalga oshiradi. Bu o'z navbatda piruet bo'yicha aylanish olishga imkon beradi, uni chaqiruvchi harakatlar qanchalik faol bo'lsa, u shunchalik faol bo'ladi, burilish qanchalik tez bajarilsa, sakrash oxiri shunchalik samarali va ishonchli bo'ladi. Mashq yakuni yuqorida ta'riflangan sakrashlardan texnikasi bo'yicha farqlanmaydi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. To'g'ri tana bilan uchib-o'mbaloq oshish.

2. Batutda, trampilindan o'raga oldinga piruet.

Asosiy mashqlar. 1. Oyoqlarda tik turishda burilishni aks ettirish (imitatsiya): qo'llar yuqorida tik turishdan gimnastikachi qo'llarda

faol aylanish bilan (chapga burilishda o'ng qo'lda) 360°ga buriladi va yana qo'llar yuqorida tik turishga keladi. Boshqa qo'l doim bosh ustida qoladi.

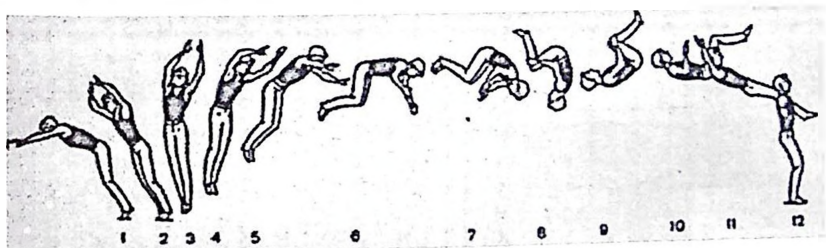
2. Murabbiy qo'llariga yoki matlar uyumiga yarim piruet bilan sinov sakrash. Gimnastikachi A-1 mashqqa muvofiq qo'llarni harakatlantirish bilan, gorizontal holatda murabbiy qo'liga yoki matlar uyumiga kuchsiz oldiga sakraydi. Oxirgi holat - chap qo'l yuqorida, o'ng belda chalqancha yotish.

3. Burilish tugashi bilan sakrashni ikkinchi yarimini aks ettirish (imitatsiya). A-2 mashqning davomi kabi bajariladi. Agar mashq murabbiy qo'llarida bajarilayotgan bo'lsa, chalqancha yotgan holatdan gimnastikachini yengil turtib qo'llari bilan tayanchga jo'natadi va qo'llarda tik turib bir vaqtning o'zida ularni yuqoriga chiqarish bilan burilishning ikkinchi qismi bajariladi. Agar mashq matlar uyumida bajarilayotgan bo'lsa, uni qo'llarni tayanchga qo'yish bilan burilishga qulash kabi mat uyumlari chetida bajarish lozim.

4. A-2 kabi, faqat 360°ga burilish va qoringa kelish bilan bajarish. Dastlab murabbiy qo'llarida (zarur maydon bilan), so'ng matlar uyumiga sakrash bilan ijro etish maqsadga muvofiq.

5. O'raga batutdan, yo'lakdan 360°ga burilish bilan sakrash, yo'lakda - porolonli matlarga o'mbaloq oshish va hokazo.

G'ujanakda tvit. Rondat yoki flyakda kurbet iloji boricha erta boshlash kerak bo'lgan tayanchda tanani juda tez yozilish bilan kurberda qo'llarda kuchli itarilishni davom ettirib oyoqlarni to'xtatuvchi qo'yish bilan yakunlanishi kerak (57-rasm).



56-rasm

Yozilish bilan bir vaqtda uzunasi o'q atrofida burilish ham boshlanadi. Burilish o'z vaqtida va oyoqlarda depsinishning ikkinchi qis-

mida (erta emas) boshlanishi kerak. Qo'llar yuqoriga va biroz orqaga boshga (quloqlarga yopishgan, 3-lavha) maksimal yaqinlashganda bajariladigan qo'llarda siltanish texnikaning eng muhim qismi hisoblanadi. Bu siltanish yuqoriga kabi, burilish tomonga ham bir xil faol bo'lishi kerak. Depsinishda boshni egish mumkin emas. Sportchi nigohi bilan burilish tomondagi yelka harakatini kuzatib borishi lozim. Burilish darhol tayanch vertikal (5-lavha) ortida yakunlanishi (aniqrog'i, keskin sekinlashishi kerak) va qo'llar va elkalar harakati go'yo to'siq orqali kabi yoy bo'yicha oldinga va pastga tekis o'tishi lozim. Subektiv jihatdan salto bo'yicha aylanishda belni dumaloqlashish payti yetakchi harakat hisoblanadi. Burilishdan keyin oyoqlar yelkalarga va qo'llarga yaqinlashguncha iloji boricha uzoqroq ularni bukmaslik tavsiya qilinadi. Oyoqlarni bukib va qo'llar bilan boldirlami ustidan ushlab g'ujanaklanish lozim (8-rasm). G'ujanakdan yozilish saltoni uchinichi choragida boshlanadi (10-lavha): bunda qo'llar oldinga va yon tomonga chiqariladi.

O'rgatish ketma-ketligi

Dastlabki baza. 1. Oldinga o'mbaloq oshishga orqaga burilish bilan joydan yoki rondatdan yoki flyakdan keyin yuqoriga va orqaga sakrash. Sakrash dumaloqlangan bel bilan baland bo'lishi kerak.

2. Katta bo'lmagan yugurishdan g'ujanakda oldinga salto.

Asosiy mashqlar. 1. Joydan orqaga burilish bilan valset, rondat, flyak va sakrash. Murabbiy gimnastikachining oldinda ko'kragi ostidan ushlab turadi.

2. Porolonli matlar uyumi yoki porolonli o'raga qo'nish bilan yugurishdan rondat, flyak va tvist. Straxovka oldinga salto kabi; o'ng qo'lda gimnastikachining belidan ushlash, chap qo'lda - saltoni ikkinchi yarimida uning belidan buraladi.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Majburiy juda erta g'ujanak.

1. Orqaga burilish bilan depsinish o'zlashtirilmagan. Sportchi D-1 mashqni egallamagan yoki ishonchli bajara olmaydi. Yo-2, 3 mashqlar yordamida Yo-4, 5 mashqlarni takomillashtirish lozim.

2. Depsinish yetarlicha kuchli emas, gimnastikachi bukilgan oyoqlarda ketadi, uchish balandligi yetarli emas. Yo-6, 7 mashqlarni qayta ishlab chiqish lozim.

3. Harakatlanish tezligi yetarli bo'lmaganda haddan ortiq to'xtatuvchi depsinish. Yugurishni tezlashtirish yoki depsinishda to'xtashni kamaytirish kerak.

4. Gimnastikachi sekin g'ujanaklanadi yoki burilish va g'ujanakni haddan ortiq ajratadi. Avval belbog' bilan tramplinda, keyin yo'lakda kombinatsiyada tezkor g'ujanakni qayta ishlab chiqish.

Gimnastikachi tvistga depsinishdan oldin kurbetda oyoq panjalarini oldindan buradi.

5. Burilish texnikasi yetarlicha o'zlashtirilmagan. Yo-1, 2, 3 mashqlarni muntazam bajarish lozim.

Qo'nishdan keyin oldinga harakatlanish bilan muvozanatni yo'qotish.

6. Oyoqlarda depsinishdan keyin sakrash yo'nalishi bo'yicha harakatning ortiqcha tezligi, gimnastikachi yelkalarini orqaga tashlab uzunlikka ortiqcha depsinadi. Depsinishda tana kerilishiga yo'l qo'ymasdan va qo'llarda siltanishda tirsaklarni iloji boricha keng yozishni (depsinishda tanani ortiqcha kerilishini oldini olish uchun) talab qilib to'xtatuvchi depsinishni kuchaytirish lozim.

Yordamchi mashqlar. Imitatsiya mashqlari. 1. Asosiy holatga orqalab polda tik turib, quloqlargacha qo'llarda tez yuqoriga qamchisimon siltanish. Bel dumaloqlangan, kuraklar yozilgan.

2. Polda tik turib, bosib o'tmasdan oyoq uchlarida orqaga burilish bilan qo'llarda siltanish (1-mashqdagi kabi). Burilishning oxiri qo'llarda siltanish va gavdani dumaloqlanish yakunlanishi bilan mos bo'lishi kerak. Siltanish oxirida qo'l panjalarini birlashtirish tavsiya qilinadi. Bo'ksa mushaklarini taranglash, belni muxtahkamlash.

3. Polda gimnastika devoriga (undan 1,5 qadam) orqalab turib, orqaga burilish bilan qo'llarda yuqoriga siltanish va muvozanatni yo'qotib qo'llarda devorga tayanish. Oxirgi holatda tana  $45^\circ$  burchak ostida joylashadi. A-2 mashqda ko'rsatilgan shartlarga riya qilish.

4. Qo'llar yuqorida (boshga yopishgan) tik turishdan to'siq (yo'laklar o'rami) orqali sakrab o'mbaloq oshish. Mashqni oxirigacha dumaloqlangan belni saqlab qolib, qo'llarni yuqoriga-oldingaga-pastga yoy bo'yicha harakatlantirish.

5. Ikkita porolonli matlardan uyumga orqalab turib, orqaga burilish bilan qo'llarda siltanish va oyoqlarda deysinib oldinga o'mbaloq oshish (4-vazifa shartlariga rioya qilish). Matlar uyumini asta-sekin maksimalgacha oshirib, so'ng esa uni pasaytirib mashqni belga % saltogacha yetkazish.

6. Yugurishdan rondat, flyak va murabbiy ijrochi ko'kragi ostidan yoki tos sohasidan ushlab, orqaga burilish bilan yuqoriga sakrash.

7. yugurishdan rondat, flyak va tvist. Oldinga saltoni  $180^{\circ}$ ga dastlabki aniq burilish bilan kechroq bajarish lozim.

Bukilib tvist. Bu elementning texnik murakkabligi salto bo'yicha aylanish yaratishni qiyinligida. Bu vazifani hal etilishi sportchini mashqning yugurishdan boshlab barcha fazalarida, ancha faol harakatlanishini nazarda tutadi. Tana bukilishi qo'llarda oyoq boldirlari ostidan ushlab yoki ushlamasdan to'liq  $180^{\circ}$ ga burilishdan keyin amalga oshiriladi.

Agar sportchi asosiy sakrash kabi g'ujanakda tvist texnikasini mutloq o'zlashtirgan bo'lsa, bukilib tvistni o'rgatish muvoffaqiyatli bo'ladi.

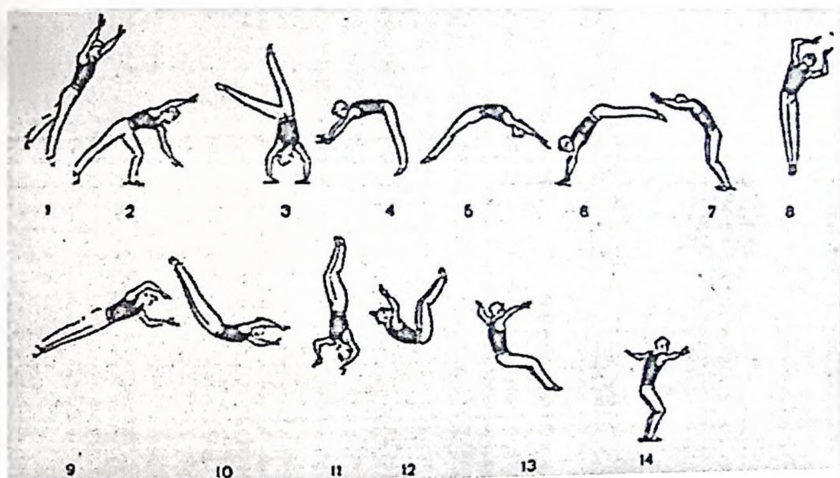
Bundan tashqari, sportchi bukilib oldinga salto sakrashni ham o'zlashtirgan bo'lishi kerak.

O'tishga g'ujanakda va bukilib tvist. Bu sakrashlar texnikasi yelkalarni orqaga ahamiyatsiz "qulashi" bilan kamroq to'xtatuvchi deysinishni nazarda tutadi. Bu salto bo'yicha katta tezlik olish uchun zarur. Uzunasi o'q atrofida burilishni sakrab yetishga tvistni bajarishga qaraganda tezroq amalga oshirish lozim. Qo'nishda va keyingi elementga o'tishda gavgdani dumaloqligini saqlab qolish juda muhim. Yelkalar qo'nish paytida aniq tayanch oyoq ustida yoki hatto undan oldinroqda joylashishi uchun birinchi tayanch oyoqni uchiga biroz "o'z ostiga" qo'yish lozim.

$180^{\circ}$ ga burilish bilan bukilib tvist. Uzunasi o'q atrofida tezkor birinchi burilishda va salto bo'yicha katta vaqt bilan bu elementni muvaffaqiyatli bajarish mumkin. Gavda gorizontalgaga nisbatan taxminan  $135^{\circ}$  burchak ostida bosh bilan pastga egilgan paytda tosson bo'g'imlarida yozilish bilan saltoni uchinchi choragida  $180^{\circ}$ ga ikkinchi burilishni boshlash lozim.

Keyinchalik flyak va har biron-bir salto bilan  $180^{\circ}$ ga burilish bilan bukilib rondat - flyak - tvist bog'lanishi orginal bo'lishi mumkin. Bu vaziyatda tvistni uzunroq, flyakka o'tishda esa gavdani dumaloq holatini saqlab qolib oyoqlarni aylana traektoriya bo'yicha tayanchga biroz "o'z ostiga" qo'yish lozim.

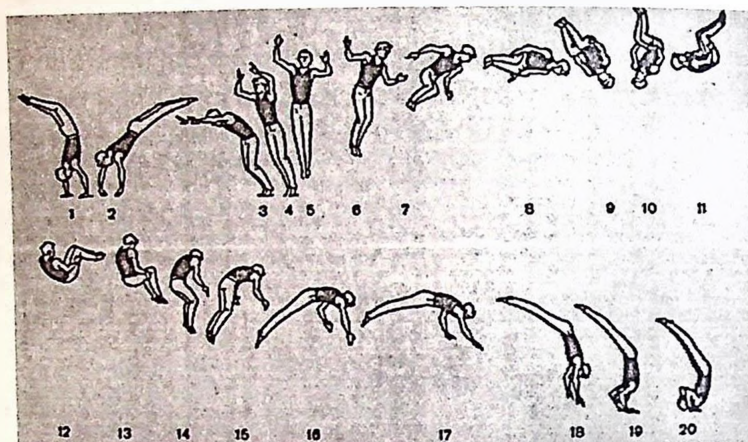
Cho'zilgan tvist. Bu sakrash g'ujanakdan oldin uchish fazasi-ning uzoqligi bilan farqlanadi. Cho'zilgan tvistni bajarishda kurbet kamroq to'xtatuvchi, gavdani yozilishi aytaylik umumiy harakatni qo'llarda yuqoriga va orqaga siltanish bilan ancha tez va kuchli bo'lishi kerak. Cho'zilgan tvist bajarishning ikki varianti mavjud. Birinchida g'ujanakkacha faza va uzunasi o'q atrofida burilish ham cho'ziladi. Ikkinchi variantda (58-rasm) burilish tez bajariladi, trampkindan oldinga cho'zilgan salto kabi g'ujanakkacha uchish (9-10-lavhalar) cho'ziladi. Aynan ikkinchi usul keng tarqalgan.



59-rasm

Oldinga o'mbaloq oshishga bir yarim tvist. Sportchi oldida o'mbaloq oshishgachiqish uchun yetarlicha balandlikda uchish bilan salto bo'yicha aylanish zaxirasini yaratish qo'shimcha vazifasi turadi (59-rasm). Buning uchun uzunlikka biroz cho'zilgan (3-7-lavhalar) ancha kuchli depsinish talab qilinadi. Oldinga to'liq salto uchish traektoriyasini pastlash qismiga o'tish paytida bajarilishi kerak.

Balandlik zaxirasi yetarli bo'lganda g'ujanakdan yozilish qo'llarni qo'nishga tayyorlash bilan (17-lavha) oyoqlarni yoy bo'yicha orqaga va yuqoriga chiqarish bilan amalga oshiriladi. Gavda vertikalga nisbatan  $30^\circ$  burchak ostida egilganda va yelka bo'g'imlari burchagi  $150^\circ$ ni tashkil etganda qo'nish va o'mbaloq oshishga kirish ancha xavfsiz hisoblanadi.



59-rasm

Past saltoda o'mbaloq oshish uchun tos vertikalga yetgan paytda g'ujanakdan yozilish kerak. Ko'rib chiqilayotgan elementning mumkin bo'lgan modifikatsiyasi keyinchalik to'g'ri oyoqlar bilan o'mbaloq oshish hisoblanadi; uni qo'llarga qo'nish bilan tanani deyarli vertikal holatida bajarish lozim.

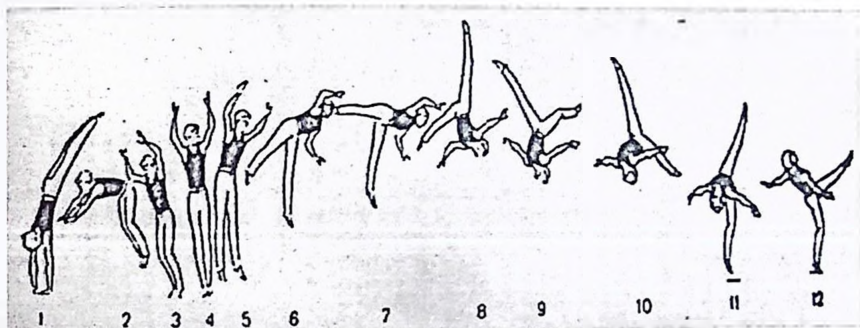
O'rgatish uchun dastlabki baza.

1. G'ujanakda maxsuslashtirilgan tvist.
2. Yo'lakda oldinga ikkitalik salto.
3. Batutda oldinga ikkitalik salto.

Ikkitalik tvist. Kuchli to'xtatuvchi depsinishdan keyin  $180^\circ$ ga tezkor va zich burilish sakrash texnikasining eng muhim komponenti hisoblanadi. Bu va keyingi harakatlarni samaradorligi u hatto qisqa bo'lsa ham yugurishni qo'shib, juda yuqori tezlikdagi kuchaytiruvchi elementlar bilan ta'minlanadi. Uchishda aniq to'g'ri tana bilan burilish lozim. Qo'llarda siltanish boshqa sakarashlardan farqli o'laroq baland va burilish oxirida esa qo'llar yuqorida bo'lishi ke-

rak. Burilishda boshni oldinga yarim egish bilan belni dumaloqlash tavsiya qilinadi. Yelkalarni oyoqlarga faol harakatlantirib, qo'llar bilan oyoq boldirlari ustidan ushlab tezda g'ujanaklanish lozim. Zich g'ujanak tez aylanish uchun yaxshi imkoniyat hisoblanadi. Sportchining elkarni tayanch vertikal bilan kesishishini ushlab qolishga va gavdani oldinga ko'proq egilishiga yo'l qo'ymaslikka intilishibarqaror qo'nish imkoniyati hisoblanadi.

Kolpincha salto. Tvist turdagi sakrashlarni tuzilmaviy guruhiga bu elementni shartli ravishda kiritish mumkin (60-rasm). U keyinchalik kerilib orqaga burilish bilan yuqoriga-orqaga sakrab, oyoqlarni oldinga-orqaga yo'nalishda yozish va salto bo'yicha oldinga aylanish bilan oyoqlarga navbatma-navbat qo'nishni nazarda tutadi.



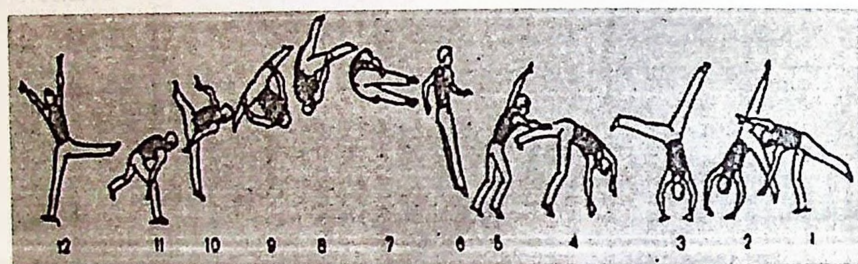
60-rasm

Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, burilishga kirishda bosh va elkarning burilish tomonga harakati bu yerda tvistga qaraganda tez bajariladi va tanani ko'krak qismida kerilishiga o'tadi. Gavdani dumaloqligini saqlab qolish shart emas, biroq burilishga kirishda tanani juda erta kerilishi hamda oyoqlarni erta ochilishiga yo'l qo'ymaslik kerak. O'tishga kolpincha saltoni bajarish uchun uni salto bo'yicha katta aylanish va sakrash yo'nalishi bo'yicha zarur harakatlanish tezligiga ega bo'lish maqsadida ancha uzun bajarish lozim. Kolpincha saltoning o'ziga xosligini bu elementlarga o'rgatish jarayonlarida hisobga olish shart. Ushbu sakrashlarni o'zlashtirishda uzunasi o'q atrofida (piruet) burilishni boshlanish paytini differensiyalash uchun ularni vaqt bo'yicha ajratish maqsadga muvofiq.

Dastlabki baza. 1. Oldinga siltanishli salto, qo'llarda siltanish odatdagi pastga va orqaga yo'nalishda siltanish o'rniga oldinga va yuqoriga bajariladi.

2. Birinchi qismida baland-uzoq uchish bilan kolpincha to'ntarilish. Amaliyot ko'rsatganidek, kolpincha saltoni tvist bilan parallel ravishda o'zlashtirish maqsadga muvofiq. Ayniqsa kolpincha saltoni universal belbog' bilan tramlinda hamda sirg'anuvchi belbog' bilan yo'lakda flyak bilan bog'lanishda o'rgatish samarali hisoblanadi.

Yon tomonga to'ntarilishdan keyin yonbosh salto. To'ntarilish (61-rasm) ko'pincha templi irg'ib sakrash yoki katta bo'lmagan yugurishdan keyin bajariladi.

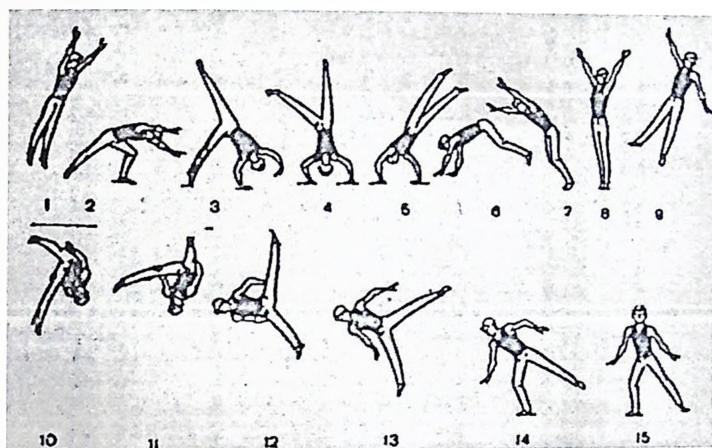


61-rasm

Barcha variantlarda u bitta oyoqda kuchli depsinish va boshqa oyoqda tez siltanish bilan pastroq bo'lishi kerak. To'ntarilishda qo'llar biroz bukiladi, bu esa tana aylanishini tezlashtirish, to'ntarilish yakunida esa qo'llarda kuchli itarilish va gavgani tez yozilishiga yordam beradi. Ikkala oyoqni tayanchga ketma-ket qo'yish orasidagi interval minimal bo'ladi. Sportchi gavgda bilan yozilib qo'llarda yuqoriga juda tez siltanishi kerak, bunda chap qo'l (saltoda o'ng qo'l) old yuzada yoyni ifodalaydi. Depsinish oxirida qo'llarda siltanish keskin sekinlashadi va ularga oyoqlar yaqinlashadi. Gimnastikachi bukilib g'ujanakda yoki bukilib salto bajarilyaptimi yo'qmi bundan qat'iy nazar oyoqlarini iloji boricha keng ochadi: bu esa o'z navbatida tanani parvozda ancha barqaror aylanishini ta'minlaydi. Qo'nishga tayyorgarlik saltoning (10-lavha) ikkinchi qismi o'rtasida tanani yozilishi bilan boshlanadi. Biroz bukilgan, biroq qayshqoq

oyoqlarga qo'nib, boshqa oyoq tomonga keng qadam tashlash va qo'llarni yon tomonga yozish kerak.

Rondat yoki flyakdan keyin g'ujanakda yoki oyoqlar ochiq bukilib yonbosh, salto. Uzunasi o'q atrofida burilish (62-rasm, 7-9-lavhalar) depsinish bilan bir vaqtda bajariladi. Burilishda qo'llar va yelkalar etakchi hisoblanib, butun tana bilan burilish lozim. Depsinish paytida gavgdani dumaloqlashtirib (qorinni tortib), gimnastikachi qo'llarda yuqoriga va burilish tomonga juda tez va qamchisimon siltanadi, bunda chap qo'l (chapga burilishda) o'ng qo'lga nisbatan ikki barobar tez siltanishi kerak.



62-rasm

Gimnastikachi uchish paytida chapga burilishda chap qo'lda oyoqlarga yon tomonga va pastga keng yoy bo'yicha kuchli harakatni davom ettiradi. Sportchi boshqa qo'lda siltanishni yuqoriga yo'naltiradi va keyin unshu tomondagi oyoqqa pastga qaytaradi. Qo'llarni tushirish bilan bir vaqtda oyoqlarni ochish sodir bo'ladi va bukilgan yoki to'g'ri oyoqlar bilan (oyoq tizzalari ostidan ushlab) g'ujanak qabul qilinadi. Burilish 90°ga bajarilgandagina g'ujanakni boshlash mumkin. Sportchi g'ujanaklanib, oyoqlarini iloji boricha keng ochishga va tizzalarini yelkalarga yaqinlashtirishga intilishi kerak.

Yonbosh salto keyinchalik yon tomonga to'ntarilish, rondat yoki shunday salto bilan o'tishga bajarilishi mumkin.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. 2-3 qadamdan bittada siltanib va boshqasida depsinib yonbosh salto.

2. Rondatdan keyin g'ujanakda orqaga salto.

Asosiy mashqlar. 1. Polda asosiy yo'nalishga orqalab tik turish holatidan bir vaqtning o'zida 90°ga oyoq uchlarida burilish bilan qo'llarda yon tomonga- yuqoriga va tashqariga-pastga yoysimon siltanish. Qo'llarda siltanishni tez, qamchisimon, burilish bilan birga bajarish lozim, bunda burilish tomondagi qo'lning siltanishi yuqoriga va bosh yonidan (quloqqa tegib) burilish tomonga yo'naladi. Bu mashqni hatto chigil yozdi mashqlariga ham kiritib, muntazam va ko'p martatakrorlash maqsadga muvofiq.

2. To'siq orqali yonbosh o'mbaloq oshish (matlar uyumi yoki voylokdan akrobatika yo'lagi o'rami). Dastlab yonbosh o'mbaloq oshishni tanlangan tomonga tik turishdan takrorlash mumkin. So'ng dastlabki holatni asta-sekin asosiy yo'nalishga yaqinlashtirish va to'siq balandligini ko'paytirish lozim.

3. Rondat va flyakdan keyin yonbosh o'mbaloq oshishga 90°ga burilish bilan yuqoriga va orqaga sakrash. O'raga yoki porolonli matlarga bajariladi. Birinchi urinishlarda burilishdan keyin o'mbaloq oshishga kirishib birinchi tayanch oyoq bilan yo'lakka tegish mumkin.

4. Rondat va flyakdan keyin yonbosh salto. Mashq o'rtacha yugurishdan, ammo rondat, flyakda faol harakatlanish bilan bajariladi.

Saltoning ikkinchi yarimida murabbiy ikkala qo'lida gimnastikachining belidan ushlab qoladi va qo'nishni nazorat qiladi. Birinchi mustaqil sakrashlarni porolonli o'raga qo'nish bilan bajarish tavsiya qilinadi.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Sakrash shakli noaniq, sportchi yonbosh salto va orqaga salto orasida o'rta shaklni bajaradi va qo'nishdan keyin orqaga qulaydi.

1. Depsinishda 90°ga burilish o'zlashtirilmagan. A-1, 2, 4 mashqlarga qaytish va avvalo tez va aniq burilishga e'tibor qaratib ularni batutda, trampolda o'zlashtirish kerak.

2. Depsinishda elkalar orqaga "qulaydi". Yonbosh saltoni bajarishda iloji boricha sakrash yo'nalishi bo'yicha va depsinish ox-

irida elkalar harakatini cheklash tavsiya qilinadi. Depsinish va buri-lishda oyoq uchlari, qorinni tortish bilan belni dumaloqligiga e'tibor qaratish lozim.

Gimnastikachi saltoda oxirigacha buralmaydi, oyoqlarga qoqiladi va yonboshga qulaydi.

3. Gavdani sekin yozilishi bilan oyoqlarda kuchsiz depsinish. Yuqoriga kuchli itarilib sakrash bilan ko'tarilgan va odatiy tayanchda qo'llarda itarilish bilan kurbetni ko'p marta takrorlash lozim. A-4 mashqni takomillashtirishda depsinishda gavnani tez yozilishiga, uchishda oyoqda yon tomonga-yuqoriga siltanishga va g'ujanakni qabul qilinish tezligiga e'tibor berish maqsadga muvofiq.

4. G'ujanak zich emas, gimnastikachi sekin aylanadi. Snaryadlarda va yo'lakda yonbosh saltoni takrorlash paytida qo'llar bilan oyoqlarni yon tomonga kengroq ochishga va ularni yelkalarga yaqinlashtirishga harakat qilish lozim.

Qo'nish barqaror emas (beqaror), gimnastikachi sakrash yo'nalishi bo'yicha harakatlanishda davom etmoqda.

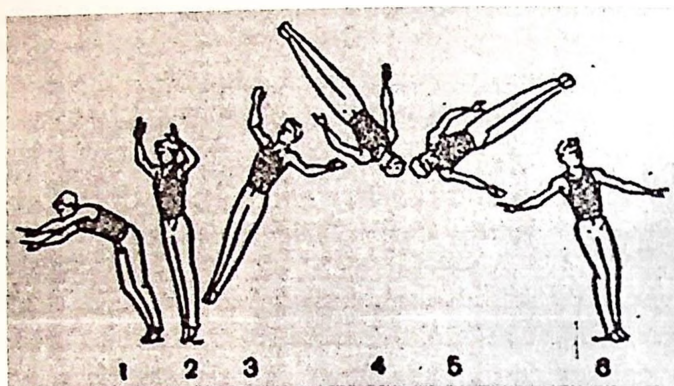
5. Depsinishda yelkalarni "qulashi" bilan tez yugurish, sababi - gorizonta harakatlanish tezligi ortiqcha. Yugurish tezligini kamaytirmasdan, depsinishning to'xtatuvchi ta'sirini ko'paytirish. Ayrim holatlardagina butun harakat jadalligini pasaytirish mumkin.

6. Salto balandligi yetarli bo'lganda "ikkinchi" tayanch oyoq tor turishga - berqaqor holatga "birinchiga" yaqin qo'yiladi. A-4 mashqni takrorlayotganda qo'nishda harakat yo'nalishi bo'yicha keng qadam qo'yish lozim. G'ujanakdan yozilishni uzoq oyoqni yon tomonga (yumshoq tayanchga qo'nish bilan) keng qadam bilan uni "uloqtirish" bilan o'zlashtirish foydali hisoblanadi.

Yordamchi mashqlar. 1. Bir oyoqda siltanib va boshqasida depsinish bilan yonbosh saltoni o'rganish uchun imitatsiya mashqlari. Dastlabki holat: gimnastika devoriga yuzlanib, chapda katta bo'lma-gan tashlanish bilan turish, o'ng qo'l oldinda siltangan holatda, chap orqada - chapda depsinib va o'ngda siltanib, bir vaqtning o'zida yon tomonga va yuqoriga qo'llarda turli yo'nalishda siltanish bilan devorga sakrash va unga chap qo'lda oxirgi yuqori holatda tayanish.

To'g'rilanib yonbosh salto. Ijrochining vazifasi depsinishda kuchli aylanish yaratish. Agar bukilib yonbosh saltoni bajarish-

da g'ujanakda saltoga nisbatan rondat, flakda taxminan 1,5 marta harakatni faollashtirish kerak bo'lsa, bu holatda esa oldingi harakatlardan ikki barobar ko'p bo'lgandagina sakrashni muvofaqiyatli bajarish mumkin.



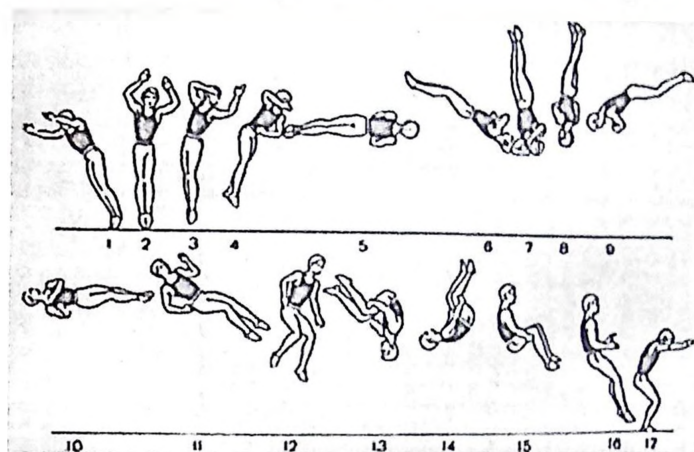
63-rasm

Depsinish oxirida qo'llar gavdaga yopishadi va boldirlar orqasidan ushlaydi yoki tana yonidan joy egallaydi. Oyoqlar kuchli sil-tanish bilan yon tomonga va yuqoriga ochiladi. To'g'rilanib yonbosh salto (63-rasm) parvozda oyoqlarni ochmasdan ham bajariladi. Oyoqlarda depsinish paytida oxirgi sakrash oldidan gavdani juda tez yozish lozim. Depsinish yakunida g'ava 90°ga tez burilib, yonbosh yo'nalishda biroz bukiladi (3-lavha). Keyin parvozda tana to'g'ri-lanadi va bukilish qo'nish vaqtida endi boshqa yo'nalishda bo'ladi (6-rasm).

540°ga burilish bilan kerilib twist va g'ujanakda oldinga salto. Gimnastikachini depsinishni ancha kuchli amalga oshirishga maj-bur qilib, uchishni ahamiyatli qismini to'g'ri holatda bajarish. Bur-ilish o'xshash orqaga saltodagi kabi bajariladi (35-rasmga qarang). Sakrashni oxiri g'ujanakda oldinga ikkitalik saltoning ikkinchi yarimidagi harakatlar tavsifiga mos keladi (64-rasm).

Yonboshda cho'zilgan salto. Bu juda ta'sirli sakrash g'ujanakda yonbosh salto va oyoqlarni birlashtirish bilan to'g'rilanib yonbosh salto texnikasi elementlarini o'z ichiga olgan. 90°ga tez burilish bilan saltoga depsinishdan keyin parvozning katta qismida saltoga

minimal aylanish bilan tanani to'g'ri holatini saqlab qolish lozim. Cho'zilgan saltoning birinchi qismini to'g'rilanib saltoni shu qismiga juda o'xshash, biroq bu yerda oyoqlarda depsinish ancha to'xtatuvchi bajariladi. Agar sportchi uchishni maksimal balandligiga erishganda va gorizontal holatda etganda g'ujanaklanishni boshlasa, demak cho'zilgan salto to'g'ri bajarilgan hisoblanadi. Cho'zilgan saltoni batutdan porolonli o'raga o'rganish ancha qulay.

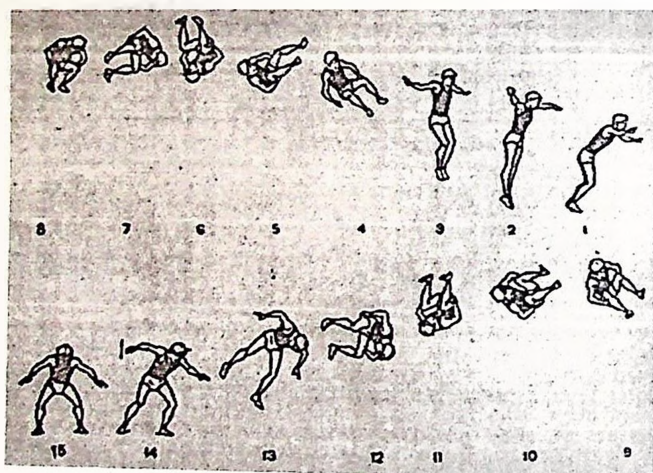


64-rasm

Keyinchalik yonbosh salto bilan  $450^{\circ}$ ga burilib orqaga sakrash. Bu juda murakkab sakrashni flyakdan keyin yoki eng yaxshisi rondatdan keyin bajarish mumkin. G'ujanaklanish paytigacha bu sakrash oyoqlar juftlashgan yonbosh saltoga, burilish bilan bog'liq bo'lgan uning birinchi qismi esa ikkitalik yoki uchtalik piruetning shu qismiga o'xshash. Sakrash uzunligi va salto bo'yicha aylanish tezligini biroz ko'paytirish uchun gimnastikachi kuchsiz to'xtatuvchi kurbetni bajarishi kerak. Depsinishda kuchli yozilib, to'g'ri tana bilan uzunasi o'q atrofida burilishga tezda kirishib, qo'llarni ko'krakka siqish va salto bo'yicha aylanishning birinchi choragi yakunlanayotgan paytda  $360^{\circ}$ ga burilish kerak. Sportchi yana  $90^{\circ}$ ga burilib tezda oyoqlarni ochib g'ujanaklanishi kerak, bu esa salto bo'yicha aylanish tezligini oshiradi va elementning ikkinchi qismini bajarishga imkon beradi.

G'ujanakda ikkitalik yonbosh salto. Bu sakrash (65-rasm) - ikkitalik saltoning eng murakkab turlaridan biri. Sportchi kurbetdan keyin gavdani tez yozadi va iloji boricha barcha harakatlarda sinxronlikka erishib  $90^{\circ}$ ga buradi (3-lavha). Burilish vaqtida u tanasini qayshqoq-qattiq holatda ushlashi kerak. Qo'llarda, ayniqsa burilish tomondagi qo'l yuqoriga va yon tomonga, so'ng pastga oyoqlarga siltanishi juda tez bo'lishi kerak. Sportchi boshqa qo'l bilan go'yo avval yuqoriga, burilishdan keyin esa g'ujanak vaqtida oyoqlarni ushlash uchun pastga shu tomondagi oyoqqa qarshi harakatni bajaradi.

Depsinish oxirida kerilish va elkalarni orqaga egish mumkin emas. Tez g'ujanaklanish lozim. Depsinishdan keyin bir yarim burilib ikkitalik yonbosh saltoning mukammal ijrosida birinchi saltoning oxirida va ikkinchining boshlanish (8-lavha) paytida maksimal zich g'ujanak bilan uchish traektoriyasining ko'tarilish qismida bajariladi. Ikkinchi saltoning oxirgi choragida, eng yaxshisi uchinchi choragida gimnastikachi qo'nishga tayyorlanishi kerak (12-lavha).



65-rasm

Ikkitalik yonbosh saltani (uning barcha turlari) universal belbog' bilan va usiz batutda o'rganish maqsadga muvofiq. O'xshash bittalik saltodan keyin qo'nish uchun me'yorlashgan balandlikni qo'llash va balandlikni taxminan sportchining bo'yigacha yetkazish juda foydali.

### 3.4. Qarshi va sodda sakrashlar

Oxirgi yillarda akrobatik bog'lamlar va kombinatsiyalarni tuzishda original yechimlarni topish istagi akrobatikachilar va gimnastikachilarni avval nafaqat erishib bo'lmay, balki texnik jihatdan notabiiy hisoblangan bog'lanishlardan foylanishga olib keldi. Avvalo hech qachon kombinatsiyaga kiritilmagan tajriba sifatida kamdan-kam joydan bajariladigan orqaga salto - oldinga salto turdagi bog'lanish nazarda tutiladi. Ayni paytda akrobatikachilar va gimnastikachilarni sakrash tayyorgarligini oshirish hamda sakrovchini tayanch-harakat apparatini avaylashga imkon beruvchi qayshqoq qoplamlarni qo'llanishi nafaqat qarshi bog'lanishlardan foydalanish imkoniyatlari va ruxsat etilishiga bo'lgan qarashlarni keskin o'zgartirish, balki ularni amaliy o'zlashtirish bilan yaxshi natijalarga erishish imkoniyatini yaratdi. Mavjud qarshi sakrashlar uchun orqaga salto - tanani orqaga aylanishi bilan sakrashlarni tabiiy ketma-ketligida oxirgi element, oldinga salto esa - uning aksincha yakunlanishi yoki tanani oldinga aylanishi bilan birinchi sakrash seriyasini boshlanishi bo'lgan yuqorida ta'kidlab o'tilgan orqaga salto - oldinga salto bog'larni tayanch bog'lanish bo'lib qoldi. Hozirgi kunda eng mahoratli gimnastikachi-sakrovchilar orqaga ikkitalik salto - bittaga oldinga salto - burilish bilan oldinga to'ntarilish - orqaga aylanish bilan sakrash turdagi bog'lanishlarni bajarmoqdalar.

Texnika nuqtai nazaridan qarshi sakrashlarning murakkabligi aylanish kabi, o'zgaruvchi harakatlarni ham yo'nalishini o'zgartirmasdan hamda temp va ijro sifatini yo'qotmasdan amalga oshirishida. Agar an'anaviy bog'lamlarda har bir keyingi sakrash mavjud bo'lgan foydali harakatlarga tuzatishlar va quvvat ta'minotini kiritish turiga ko'ra qurilgan (depsinish fazasida) bo'lsa, unda ushbu vaziyatda oldingi sakrashlardan meros bo'lgan jismoniy harakat to'liq o'chirilgan bo'lishi, keyingisi esa oldingi sakrashlarda yangidan yaralgan sharoitlarda shakllanishi kerak. Bunday sharoitlarda qarshi sakrashlarni tuzish imkoniyatlari, uning variatligi keskin chegaralanadi va ijrochidan harakatlarda yuqori aniqlikni talab qiladi. Qarshi sakrashlarning qiyinligi shundan iboratki, tayanchda harakatlar kuchiga bo'lgan talab keskin ortadi, sportchining tayanch-

harakat apparat jiddiy yuklamalarga duchor bo'ladi. Ishning noaniqligi bu yerda oyoq panjalari va boldirlarini (ayniqsa ahil paylari) shikastlanishiga yoki jarohatlanishiga olib keladi, shuning uchun qarshi sakrashlarga murojat qilgan gimnastikachidan oyoq panjalari apparati, boldirlar, tizza bo'g'imlarini mustahkamlash bo'yicha yetarli darajada uzoq va puxta tayyorgarlik talab qilinadi.

Sakrash kompozitsiyasida orqaga salto - oldinga salto bog'lanishini ijro etish uchun aytib o'tilgan harakatlardan birinchisi oldinga aylanish bilan irg'ish hisobidan bajariladi. Bu orqaga salto oxirigacha buralmaganligini bildiradi, ya'ni gimnastikachi tayanchga oldinga saltoga depsinish uchun tavsifli oldinga egiligan holatda tushadi. Oyoqlar butun panjalarga qayishqoq tushish bilan orqadan oyoq uchlariga qo'yiladi (subektiv jihatdan sakrovchi buni sezmaydi), gavda oldinda dumaloqlangan, qo'llar yuqorida, ya'ni oldinga saltoni yuqori tempiga mos holatda qoladi. Amortizatsiya fazasi bu erda tayanch apparati qattiqligi, qayishqoqligini saqlab qolish bilan kechishi kerak, chunki gimnastikachining har qanday ortiqcha oyoq mushaklarini bo'shashtirishi (ayniqsa gimnastikachi tomonidan anglangan) depsinishni susayishiga va tepmni yo'qotilishiga olib keladi. Gimnastikachi depsinishga to'g'ri tushganda bitta tegishdayoq oldinga saltoga oldinga-yuqoriga itariladi. To'xtashga salto ijro etilganda g'ujanak nisbatan erta ochiladi, oyoqlar qo'nishga biroz oldinroq qo'yiladi. O'tishga bir oyoqqa salto ijro etishga urinishda oldinga aylanishga bo'lgan talab ortadi, g'ujanak uzoq ushlanadi oyoqlar esa ko'proq "o'z ostiga" qo'yiladi.

Qarshi bog'lanishlarni o'zlashtirish ishlash uchun qulay sharoitlarda boshlanadi - batutda, ya'ni uzun seriyalarda qarshi sakrashning ikkala ketma-ketligi (orqaga-oldinga va oldinga-orqaga) mutloq erkin bajariladi. Keyinchalik gimnastikachi asosiy qarshi bog'lanishni joydan, akrobatika yo'lagida va shohsupada ijro etishni o'rganishi kerak. So'ng rondat - flyak - g'ujanakda salto - oldinga harakatlanish bilan irg'ib sakrash, irg'ib sakrash - uchib o'mbaloq oshish, irg'ib sakrash - salto va hokazo turdagi qisqa bog'lamlar o'zlashtiriladi. Dastlabki bosqichlarda musobaqa bog'lanishlarini o'zlashtirishda nisbatan pastroq, tekis bajarish mumkin bo'lgan qarshi bog'lanishga kiruvchi orqaga salto bog'lanishlariga alohida o'rin beriladi;

bu depsinishda yuklanishni kamaytiradi va gimnastikachiga ancha ishonchli harakatlanishga imkon beradi. Kelajakda barcha salto va piruetlarni qarshi bog'lanishlari ham paydo bo'lishi mumkin.

Oyoqdan oyoqqa sakrash. Bunday sakrashlar guruhi texnikasida qo'llarda yuqoriga siltanish tanani to'g'rilash bilan uyg'unlashgan oyoqlarda kuchli siltanish umumiy hisoblanadi. Shu bilan birga tanani parvozda barqarorligini ta'minlash hamda aylantiruvchi harakatni yo'qotish juda muhim: aynan shunga tayanib sakrashga buyurilgan shaklni berish bilan turli harakatlarni bajarish mumkin. Masalan, gimnastikachi depsingandan va yuqoriga uchgandan keyin bukilishi, oyoqlar ochiq yozilishi, kerilishi va hokazo mumkin. Sakrashni bezaydigan gimnastikachining harakatlari sakrash traektoriyasini ko'tarilish qismida, faqat parvozning yuqori nuqtasida bajarilishi kerak.

Oyoqlarni ochib bukilib sakrash. Oyoqlarda kuchli depsinish va qo'llarda yuqoriga siltanish uchishda oyoq uchlarini tortilishi bilan butun tanani to'g'rilanishi bilan yakunlanadi. Tanani bukilishi gavda va oyoqlarni bir vaqtda bir - birga harakatlanib qo'llar oyoq uchlariga tekkuncha sodir bo'ladi. Parvozda tana holatini tasavvur qilish uchun oxirgi holatda pauza bilan oyoqlarni ochib o'tirishda oldinga egilishni bajarib ko'rish maqsadga muvofiq. Sakrashni ijro etishdaga xatolik - oyoqlar balandda joylashgan yelkalarga tortilishi kerak bo'lganda yelkalarni tushirish bilan gavgani oyoqlarga harakatlanishi bilan tananing bukilishi. Xato sababi - depsinishda tana kuchsiz depsinadi. Uni to'g'rilash uchun gimnastikachi qo'llarda va gavda bilan yuqoriga urg'u berilgan (ayniqsa oxirida) siltanishning muhimligini bilishi shart. Faqat shunday harakatlardagina gimnastikachining (uning istagidan qat'iy nazar) oyoqlari bukilish vaqtida gavgada yetib oladi.

Sakrashni o'rgatishda orqada turib va sakrash va tana bukilyotgan paytda ikkita qo'lda ijrochini belidan ushlash lozim. Bu sakrashlarni tempda birnecha bor ketma-ket bajarish tavsiya qilinadi.

Qo'llarda tik turishga bukilib va yozilib sakrash. Bunday ajoyib sakrash xalqaro amaliyotda yaponcha nomini olgan. U qo'llarda pastga-orqaga kuchli siltanish bilan bajariladi. Qo'llar pastki holatdan o'tgan paytda biroz oldinga egilish ( $45^{\circ}$ gacha) va ozgina o'ti-

rish kerak. Keyin qo'llar orqaga va yuqoriga oyoqlarda tez depsinib, elkalarni va boshni tushgan holatini saqlab qolib, tosni yuqoriga ko'tarib (qo'llar go'yo tosni bir yo'nalishda tortayotgandek) kuchli bukilib lozim. So'ng tayanchsiz holatda oxirgi holatdan tez va keskin harakatlanish bilan qo'llar polga o'tkaziladi va bir vaqtning o'zida yuqoriga oyoqlar bilan yozilish va qo'llarda tik turish sodir bo'ladi. Shu bilan birga, oyoqlar tayangan joyga qo'llar bilan kelishga ("o'z ostiga" sakrashni bajarish) intilish kerak. Sakrash turlari - 45°, 90°, 180°ga burilish bilan bukilib va yozilib sakrashlar. Gavdani burilishi qo'llarda pastga siltangan va oldinga egilgan (burilish) paytda, tos va oyoqlarning burilishi esa depsinishdan keyin tayanchsiz holatda boshlanadi.

Chapga burilishda o'ng qo'lni siltanishiga urg'u beriladi va aksincha. Tik turishga bukilib-yozilib sakrashni qo'llarga kelish va keyinchalik oldinga o'mbaloq oshish bilan matlar uyumiga prujinali ko'prikketidan o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Eng asosiysi - qo'llarda tayanguncha tanani (tovonlar bosh ustida) to'liq yozilishiga erishish.

Qo'llarda tik turishga sakrash. Bu sakrashni qo'llar yuqorida holatdan deyarli kerilib tos-son bo'g'imlarida bukilib va yozilib bajarish mumkin. Bunday holatda gimnastikachi oldinga egilib va oyoqlarda depsinib darhol qo'llarda tik turishga keladi. Harakat ikki oyoqda depsinib oldinga to'ntarilishni birinchi qismiga o'xshash. Qo'llar oyoqlarda depsinish joyidan tayanchga keladi.

### **3.5. To'ntarilishlar, dumalashlar, oyoqda siltanib o'tishlar va muvozanat**

Oldinga sekin to'ntarilish. Qo'llarda tik turishdan yoki qo'llarda tik turish orqali bajariladi. Tik turish holatida butun tana bilan qo'l panjalaridan oyoq panjalarigacha yoysimon burilish ijro etiladi. Ko'prikket oyoqlarni bosh orqali harakati qo'llarda muvozanatni saqlab qolib yelkalarni orqaga olish bilan uyg'unlashishi kerak. Bo'g'imlar harakatchanligini barcha imkoniyatlaridan voz kechib, muvozanatni yo'qotib qo'llardan oyoqlarga o'tish. Polga tushgan paytda oyoq uchlarini biroz ochish (tashqariga) lozim. Qo'llarda

itariligidan so'ng sonlarni tayanch chizig'i otiga oldinga kuchli chiqarish kerak. To'ntarilishni o'zlashtirilganlik darajasiga ko'ra juftlashgan oyoqlarga turish mumkin.

To'ntarilish variantlari:

- tizzalarda turishga to'ntarilish (sonni oldinga chiqarishda gimnastikachi turmaydi, balki tizzalarga tushadi);

- bitta oyoqqa to'ntarilish (bu variant yaxshi egiluvchanlikni talab qiladi; bitta oyoqqa tushishda boshqasi oldinga maksimal ko'tarilgan holatda qolishi kerak).

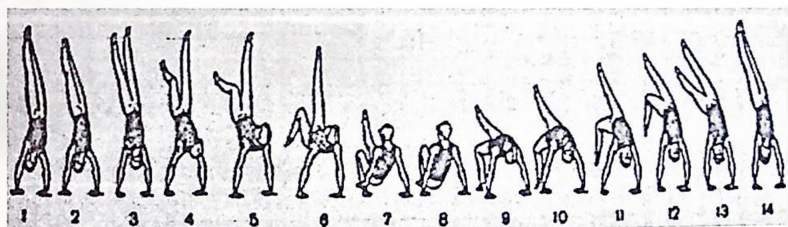
To'ntarilishlarga o'rgatishda quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi:

- devor yonida oyoqlarga tayanish bilan qo'llarda tik turib orqaga itarilish bilan kerilish;

- ko'priikka qo'llarni bukib yozish va qo'llardan oyoqlarga tebranish;

- sherik yordamida beldan ushlab tebranishdan keyin ko'prikdan turish;

Ko'priikka sekin to'ntarilish va so'ng sherik yordamida turish.



66-rasm

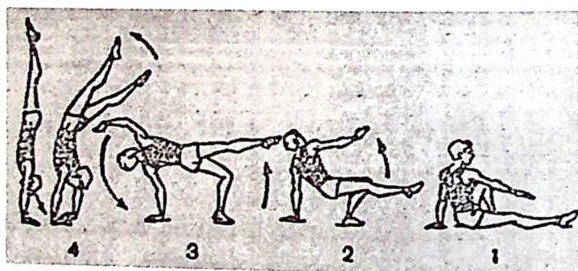
Buralish bilan oldinga to'ntarilib orqadan tayanib o'tirish. Qo'llarni poldan uzmasdan qo'llarda tik turishdan bajariladi (66-rasm). Bu erda barmoqlar ichkarida (katta barmoqlar orqaga) qo'llarga keng tayanish tavsifli. Bu yelkalarda buralish uchun juda zarur. Yelka bo'g'imlarining harakatchanligi yaxshi bo'lgan gimnastikachilar uchn bu element oson hisoblanadi. Buralish qo'llarda tik turishdan o'tgandan keyin (3-5-lavhalar) sodir bo'ladi va boshni ko'krakka egilishi va keyinchalik tos-son bo'g'imlarida bukilish bilan uyg'unlashadi.

Orqaga sekin to'ntarilish. Oldinga to'ntarilishdan keyin o'rgatiladi. Bu elementda oldinga to'ntarilish harakati aksincha tartibda, ya'ni orqaga aylantirilgan kinoplyonka namoyishi kabi bajariladi.

O'rgatishda o'xshash mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Chalqancha tayanib o'tirishdan orqaga to'ntarilish. Chap qo'lga tayanib, o'ngda siltanish bilan chapga orqalab tayanib o'tirishdan qo'llarda tik turishga to'ntarilish eng sodda hisoblanadi (67-rasm). Tik turishga to'ntarilish ko'krak bilan kuchli jadal harakatlanish hisobiga sodir bo'ladi. Undan oldin gimnastikachi go'yo ko'prikkaga bir qo'lda tayanish bilan turish kabi bir oyoqda siltanishi va boshqasida itarilishi kerak. Qo'llarni supinatsiyalangan holatida chap qo'lni tayanchga barmoqlar bilan orqaga qo'yish tavsifli. Tik turishga to'ntarilishni o'rgatishda to'ntarilishni alohida komponentlarini qayta ishlab chiqish uchun mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi: bel ortidan ushlab turgan sherik yordamida yonbosh tayanishga turish bilan oyoqda uzun siltanish; shuning o'zi, faqat qo'llarda tik turishga yonbosh to'ntarilish bilan (chiziqqa tik turishda qo'llar dastlabki holat tayanch chizig'iga nisbatan perependikulyar qo'yiladi).

To'ntarilish turlari - orqalab tayanib o'tirishdan ikkala oyoqda depsinib tik turishga to'ntarilish va 360°ga burilish bilan tik turishga orqaga to'ntarilish (qo'shpoyada "diomidov charxpalagi" varianti). Ikkala to'ntarilish oyoqlarda depsinish va bir qo'lga tayanish tavsifiga ko'ra umumiylikka ega. O'rgatishda bel ostidan ushlab yordam berish usullari qo'llaniladi.



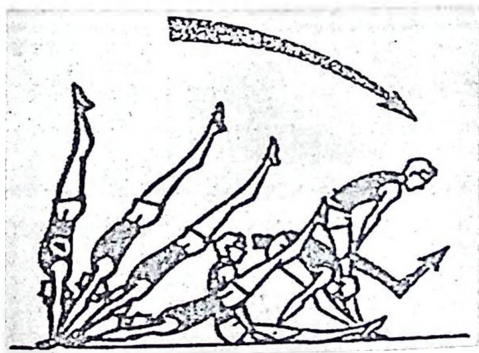
67-rasm

Orqalab tayanib o'tirishdan buralish bilan tik turishga orqaga to'ntarilish. Olimpiada chempioni italiyalik sportchi F. Menikelli

bu elementning birinchi ijrochisi hisoblanadi (67-rasm). Dastlabki holatda qo'llarni ichkariga va barmoqlarni tashqariga burish bilan ularni keng qo'yish lozim. Elka bo'g'imlari harakatchanligi yaxshi gimnastikachilar uchun bu element oson bajariladi. "Orqaga" harakat - yuqorida bayon etilganidek buralish bilan orqalab tayanib o'tirishga oldinga to'ntarilish (1-7-lavhalar). Tik turishga to'ntarilishlarni boshqa elementlar bilan bog'lash juda oson, chunki dastlabki holatni o'tirishdan, orqalab tayanib yotishdan, chalqancha yotgan holatdan qabul qilish mumkin, oxirgi holat esa keyingi elementlarni bajarish uchun qulay bo'lgan qo'llarda tik turish.

Qo'llarda tik turishdan to'g'ri qo'llar va to'g'ri oyoqlar bilan oldinga to'ntarilib oyoqlarda tik turish. Dastlabki holatda tovonlardan butun tana bilan tumikda ushlangan nuqta atrofida aylanma harakat kabi oldinga qulashni boshlash kerak (68-rasm). Qo'l panjalarini barmoqlar tashqariga va katta barmoqni qolganlariga birlashtirish bilan burish lozim.

Dumoloqlangan bel orqali dumalash vaqtida oyoqlar polga nisbatan keng yoy bo'yicha harakatlanishda davom etadi. Ular tovonlar bilan polga tushishidan oldin gimnastikachi bel orqali tez dumalash bilan o'tiradi va tayanchda dumaloqlangan tanani tebranishini eslatuvchi harakat tezligini saqlab qolib, tezda oyoqlariga egiladi. O'tirish va oldinga egilish paytida bir vaqtning o'zida qo'llar bilan tos yonida tayanish va gavdani oyoqlarga egilishiga hamroh kuchli va uzun orqaga depsinish bajariladi. Bu harakatlar natijasida tos tayanchdan uziladi va gimnastikachi oyoqlarga turadi.



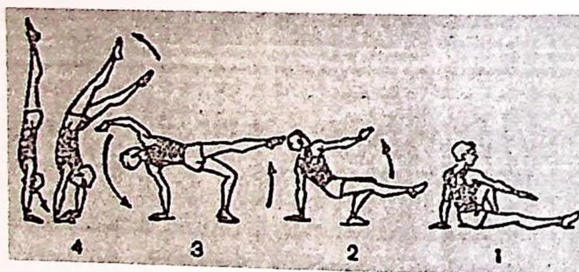
68-rasm

Orqaga sekin to'ntarilish. Oldinga to'ntarilishdan keyin o'rgatiladi. Bu elementda oldinga to'ntarilish harakati aksincha tartibda, ya'ni orqaga aylantirilgan kinoplyonka namoyishi kabi bajariladi.

O'rgatishda o'xshash mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Chalqancha tayanib o'tirishdan orqaga to'ntarilish. Chap qo'lga tayanib, o'ngda siltanish bilan chapga orqalab tayanib o'tirishdan qo'llarda tik turishga to'ntarilish eng sodda hisoblanadi (67-rasm). Tik turishga to'ntarilish ko'krak bilan kuchli jadal harakatlanish hisobiga sodir bo'ladi. Undan oldin gimnastikachi go'yo ko'priikka bir qo'lda tayanish bilan turish kabi bir oyoqda siltanishi va boshqasida itarilishi kerak. Qo'llarni supinatsiyalangan holatida chap qo'lni tayanchga barmoqlar bilan orqaga qo'yish tavsifli. Tik turishga to'ntarilishni o'rgatishda to'ntarilishni alohida komponentlarini qayta ishlab chiqish uchun mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi: bel ortidan ushlab turgan sherik yordamida yonbosh tayanishga turish bilan oyoqda uzun siltanish; shuning o'zi, faqat qo'llarda tik turishga yonbosh to'ntarilish bilan (chiziqqa tik turishda qo'llar dastlabki holat tayanch chizig'iga nisbatan perependikulyar qo'yiladi).

To'ntarilish turlari - orqalab tayanib o'tirishdan ikkala oyoqda depsinib tik turishga to'ntarilish va  $360^{\circ}$ ga burilish bilan tik turishga orqaga to'ntarilish (qo'shpo'yada "diomidov charxpalagi" varianti). Ikkala to'ntarilish oyoqlarda depsinish va bir qo'lga tayanish tavsifiga ko'ra umumiylikka ega. O'rgatishda bel ostidan ushlab yordam berish usullari qo'llaniladi.



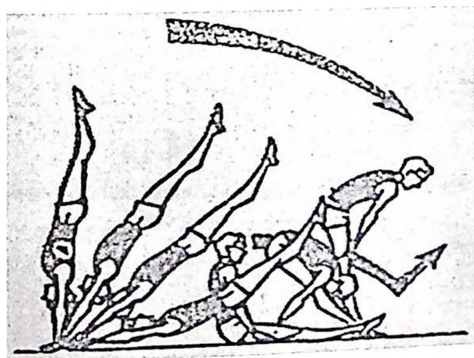
67-rasm

Orqalab tayanib o'tirishdan buralish bilan tik turishga orqaga to'ntarilish. Olimpiada chempioni italiyalik sportchi F. Menikelli

bu elementning birinchi ijrochisi hisoblanadi (67-rasm). Dastlabki holatda qo'llarni ichkariga va barmoqlarni tashqariga burish bilan ularni keng qo'yish lozim. Elka bo'g'imlari harakatchanligi yaxshi gimnastikachilar uchun bu element oson bajariladi. "Orqaga" harakat - yuqorida bayon etilganidek buralish bilan orqalab tayanib o'tirishga oldinga to'ntarilish (1-7-lavhalar). Tik turishga to'ntarilishlarni boshqa elementlar bilan bog'lash juda oson, chunki dastlabki holatni o'tirishdan, orqalab tayanib yotishdan, chalqancha yotgan holatdan qabul qilish mumkin, oxirgi holat esa keyingi elementlarni bajarish uchun qulay bo'lgan qo'llarda tik turish.

Qo'llarda tik turishdan to'g'ri qo'llar va to'g'ri oyoqlar bilan oldinga to'ntarilib oyoqlarda tik turish. Dastlabki holatda tovonlardan butun tana bilan tumikda ushlangan nuqta atrofida aylanma harakat kabi oldinga qulashni boshlash kerak (68-rasm). Qo'l panjalarini barmoqlar tashqariga va katta barmoqni qolganlariga birlashtirish bilan burish lozim.

Dumoloqlangan bel orqali dumalash vaqtida oyoqlar polga nisbatan keng yoy bo'yicha harakatlanishda davom etadi. Ular tovonlar bilan polga tushishidan oldin gimnastikachi bel orqali tez dumalash bilan o'tiradi va tayanchda dumaloqlangan tanani tebranishini eslatuvchi harakat tezligini saqlab qolib, tezda oyoqlariga egiladi. O'tirish va oldinga egilish paytida bir vaqtning o'zida qo'llar bilan tos yonida tayanish va gavyani oyoqlarga egilishiga hamroh kuchli va uzun orqaga depsinish bajariladi. Bu harakatlar natijasida tos tayanchdan uziladi va gimnastikachi oyoqlarga turadi.



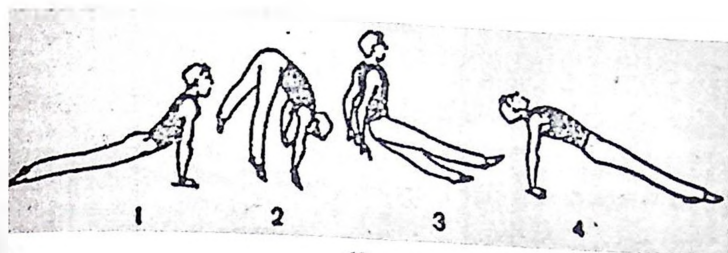
68-rasm

Dumalab oyoqlarni ochib turish (bu holatda qo'llarda tayanish oyoqlar orasida sodir bo'ladi) va qo'llarga tayanmasdan dumalab oyoqlarni ochib turish dumalash turlariga kiradi.

O'tirish va qo'llarda tik turishga to'g'ri oyoqlar va qo'llar bilan orqaga o'mbaloq oshish. Ushbu mashq qaysidir ma'noda yuqorida ta'riflangan dumalashni aniq takrorlaydi, biroq aksincha ketma-ketlikda. Gimnastikachi oldinga kuchli egilishda orqaga o'tirib, tayanchni iloji boricha erta qo'llari bilan kutib oladi va shu bilan o'tirishni yumshoqlashtiradi. Tos bilan tayanchga tegib, u to'g'rilanadi va orqaga dumalash bilan oyoqlarni bosh ustida nuqtaga yo'naltiradi va bir vaqtning o'zida to'g'ri qo'llarni (barmoqlar ichkariga) bosh ortiga tayanchga tushiradi. Sportchi bel orqali dumalab aylanma harakatni go'yo qo'llarga cho'zilgan kabi tez tos-son bo'g'imlarida yozilish bilan uyg'unlashtirib bajaradi. O'rgatishda eng ta'mirli usul tik turishga o'tishda yozilish paytida oyoqlardan tortish bilan sherik yordami. Chalqancha yotish holatidan qo'llarni tayanchga qo'yish va tik turishga o'tish qismlarini alohida qayta ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Chalqancha tayanib yotishga oyoqlarni ochib siltanib o'tish. Element tayanib yotishdan boshlanadi (69-rasm). Gimnastikachi prujinasimon kerilish keyin keskin harakatlanib bukiladi va bir vaqtning o'zida oyoq uchlari bilan poldan itariladi hamda oyoqlarni ochadi. Shu harakatlardan izidan keyinchalik tos-son bo'g'imlaridan juda tez bukilish bilan qo'llarda itarilish sodir bo'ladi (2-lavha). Tavsifiga ko'ra kurbetni eslatuvchi harakatlar natijasida gavda tayanch ustiga ko'tariladi, bir vaqtning o'zida oyoqlar qo'llar oldinda tayanish chizig'idan o'tadi va birlashadi.

Siltanib o'tish vaqtida yelkalar tayanch joyi ustida qoladi. Depsinish va qisqa harakat bilan tovonlar polga tekkan paytdagi siltanib o'tishdan keyin qo'llar tayanchga orqadan qo'yiladi (oxirgi holatdagi tayanch joyi dastlabki holatdagi tayanch joyga nisbatan orqaga suriladi). Oyoqlar va qo'llarga tayanib, gimnastikachi chalqancha tayanib yotishda tanani to'g'rilash bilan barcha harakatlarni yakunlaydi.



69-rasm

Burchakka bukilib siltanib o'tish (baland burchakka). Mashq ijrochidan bo'g'imlarda yaxshi harakatchalikni talab qiladi, chunki qo'llarni tayanchdan uzmasdan bajariladi. Siltanib o'tishni tayanib yotishdan yoki qo'llarda tik turishdan bajarish mumkin. Har qanday variantda siltanib o'tish tayanch chiziqlik ortidan qo'llarga tayanish dastlabki holatdan oyoqlarni kiritish uchun yetarli vaqt bilan ta'minlovchi qo'llarda balanslanish bilan bog'liq bo'lib barcha harakatlarni oyoqlarni polga tekkazmasdan etarlicha sekin bajarishga imkon beradi. Chiziqlik ortidan qo'llarda tayanib siltanib o'tishda tos-son bo'g'imlaridan maksimal bukilib elkalarda itarilish kerak. Gavda va qo'llar bir chiziqlikda joylashishi lozim. Bu poldan tosgacha katta masofani ta'minlaydi va siltanib o'tishni yengillashtiradi. Ayrim ijrochilar shu maqsadda barmoqlari uchida baland tayanishdan foydalanadilar. Agar siltanib o'tish tayanib yotishdan bajarilsa, unda oyoqlarda deysinib tosni tezkor harakat bilan qo'llarda tayanish joyi ustida baland holatga o'tkazish va shu bilan balanslanish uchun sharoit yaratish kerak.

Yon tomonga aylana va ikkitada siltanib o'tish. Bu elementlar mutloq otda mashqlarga o'xshash, biroq kuchli va aniq ishlashni talab qiladi. Ot dastagiga qaraganda ancha past, pol yuzasi bilan chegaralangan tayanish tufayli gimnastikachi oyoqlarni qo'llarda tayanish nuqtasidan pastga tushira olmaydi. Shuning uchun u otdagiga nisbatan ancha tez va kuchli aylanma harakatlarni amalga oshirishi kerak. Bu yerda vazifa qo'llar tayanishda almashganda oldingi joyga qo'yish majburiy emasligi bilan yengillashtiradi. Aylanalar joydan tayanib yotishdan kamdan-kam boshlanadi. Gimnastikachilarning ko'pchiligi oldingi bir oyoqda aylanalar va boshqa harakatlarni tezlashtirish uchun aylanalardan foydalanadilar.

Ikkitada aylanalarni o'zlashtirish uchun quyidagi asosiy mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1. Oyoqlardan ushlab turgan (oyoq panjalaridan) sherik yordamida dastakli otda ikkala oyoqda ohista keng aylanalar;

2. Oyoqsiz dastakli otda (otning tanasi polda) ikkitada keng aylanalar yoki qo'ziqorinda aylanalar;

3. Mat chetida qo'llarga tayanish bilan aylanalar (variantlar: yaqin yoki uzoq chetiga tayanish).

O'rgatishda birinchi aylanma harakatda vujudga kelgan inersiyadan foydalanib darhol bir nechta aylanalarni bajarishga intilish maqsadga muvofiq.

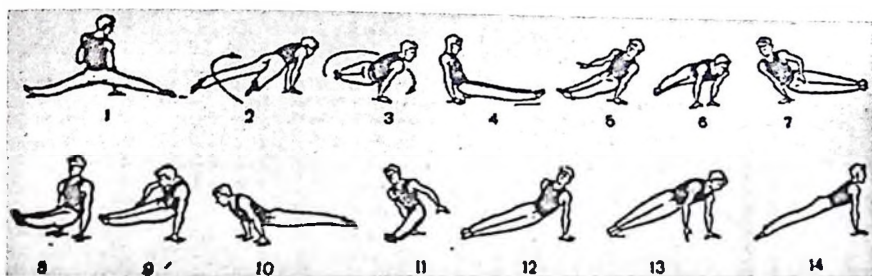
Ikkitada aylanalarga tayyorgarlikda aylanma siltanib o'tishlarni bajarish tavsiya qilinadi: tayanishdan chapga burilish bilan chalqancha tayanib yotishga va xokazo. Biroq shuni esda tutish kerakki, qo'l panjalarini mustahkamlovchi va ikkitada aylana texnikasi haqida tasavvur xosil qiluvchi bu elementlar yuqorida bayon etilgan mashqlar o'rmini to'ldira olmaydi.

Burilish bilan ikkitada aylana. Ikkitada bitta aylanani ijro etishda otga chiqish bilan aylanaga o'xshash (6-8-lavhalar) oyoqlarda orqaga ("chexcha" aylana kabi, 70-rasm, 4-5-lavhalar) va oldinga harakatlar bilan bajariladigan 90°ga burilish ham mavjud. Ikkinchi aylana (7-10-lavhalar) vaqtida gimnastikachi shunday tartibda yana 90°ga buriladi. Ikkitada ikki marta aylanada orqaga to'liq burilish amalga oshiriladi. Burilish oldidan yengillashtirish maqsadida tezlanish uchun bir yoki bir nechta aylanalarni burilishsiz bajarish mumkin.

Ikkitada aylana va burilish bilan ikkitada aylanalarni o'zlashtirishda gimnastikachilarga qo'llarni belgilangan joyga aniq qo'yish talab qilinmasligi kerak. Eng asosiysi - tana holatini me'yorlarga muvofiqligini va katta tezlikda keng aylanma harakatlarni bajarishga intilishlarini nazorat qilish lozim.

Burilish bilan kerilib ikkitada aylanalar. Texnik jihatdan otda ijro etiladigan "ruscha" aylanaga, aniqrog'i - ot tanasida 360°ga va undan ortiq burilishlar bilan aylanaga o'xshash. Oldingi ikkitada aylanalar bilan dastlabki tezlanishdan keyin gimnastikachi oyoqlarni orqada holatini va butun tanani o'zgarishsiz holatini saqlab qolib tayanchda

qo'llarini tez ko'chirib qo'yish hisobiga burilishni amalga oshiradi. Aylana bo'yicha tananing umumiy harakatlanish tezligi qo'llarni joydan joyga ko'chirib qo'yishda ularning tezkor harakatini ham aniqlab beradi (kech qolmaslik, halal bermaslik, to'xtab qolmaslik). Boshqa aylanalarga qaragada  $360^\circ$ ga va undan ortiq burilishlar bilan aylanalarda qo'llarni qo'yish muvozanat saqlanishini ta'minlashi kerak. Bundan tashqari, gimnastikachining kuch tayyorgarligi ham katta ahamiyatga ega. Butun kerilib aylanish davomida qo'llar bilan tananing gorizontaal tayanishni eslatuvchi biroz kerilgan holatini ushlab qolish va harakatlantirish lozim.



70-rasm

O'rgatishda otda kabi, poda ham bir-birini to'ldiruvchi mashqlar katta ahamiyatga ega.

Otda: dastakda va tanada  $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ,  $720^\circ$ ga burilish bilan kerilib ikkitada aylana. Bu mashqlar oyoqlardan (oyoq panjalari) ushlab turuvchchi sherik yordamida har qanday oraliq holatda qayd qilish usulini qo'llash bilan bajariladi. Shundan keyin element gilamda hech qanday qiyinchiliksiz o'zlashtiriladi.

Oyoqlarni ochib ikkitada aylanalar ("delasal"). Erkin mashqlar tarkibiga bunday aylanalar va ularning turlari uning birinchi ijrochisi nomi bilan ataluvchi Delasal Tomas aylanalari kompozitsiyalarda eng yetakchi o'rinlardan birini egallagan otda mashqlar zaxirasidan kirib kelgan. Bu elementlarni erkin mashqlarga, shu jumladan qo'llarda tik turishga chiqishni kirtigan birinchi pionerlar sovet gimnastikachilari hisoblanadi. Elementning texnika asosida tayanib yotishdan juftlashgan oyoqlar yoki siltanib o'tishlar bilan ikkitada dastlabki tezashtiruvchi aylanalar bilan tanada keng

aylanma harakatlar yotadi. Tanani tayanishdan orqada tayanishga harakatlarda va orqadan tayanishdan tayanishga harakatlarda yakka tayanch holatlari momenti texnikani to'g'riligi haqida guvohlik beruvchi tavsifli nazorat nuqtasi hisoblanadi.

Bu vaqtda gavda va tayanch qo'l tomondagi oyoq yagona to'g'ri chiziqni tashkil qiladi. Ikki tayanchli fazalarda (tayanishda va orqadan tayanishda) boshqaruvchi qo'llar harakati bilan (tayanchdan markazga qarshi yo'nalishda depsinish) va tos harakatlari (yon tomonga aylanma harakatning umumiy yo'nalishiga qarama-qarshi burilish) bilan yengillashtiriladigan oyoqlarni tez o'zgartirish holati sodir bo'ladi.

Oyoqlarni yon tomonga va old-orqa yo'nalishda keng ochish imkonini beruvchi tos-son bo'g'imlari harakatchaligi yaxshi gimnastikachilar bu aylanani uddalay oladilar. Agar gimnastikachilar otda bunday elementni o'zlashtirib olgan bo'lsalar, demak aylanalarga o'rgatish engillashadi. Bunday vaziyatlarda o'rgatish kirish tezlashtiruvchi harakatlar va yakunlash usullari - aylanadan chiqishlarni o'rgatishga qaratiladi. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, ularni otda va erkin mashqlarda bajarish ko'nikmalariga ega bo'lish maqsadidagi oyoqlarni ochib aylanalarga o'rgatish yosh gimnastikachilarning bazaviy tayyorgarligida katta ahamiyatga ega. O'rgatishda qo'ziqorin, tayanch dastaklarni qo'llash bilan tayyorlov mashqlari samarli hisoblanadi. Tayanch nuqtalariga - texnikaning mas'uliyatli paytiga urg'u berish uchun qayd etish usullari va harakatlar bo'yicha o'tkazishlar ham maqsadga muvofiq.

Aylanalarni seriyali, burilishlar bilan, ularni oyoqlarni juftlash bilan bog'lanishda va qo'llarda tik turishga chiqish bilan va aksincha bajarib takomillashtirish mumkin.

Qo'llarda turishga ikkita oyoqda ochib aylanalar. Aylana bo'ylab tana harakatini vertikal yuzada harakatga o'tkazish qo'llarda tik turishga chiqishni belgilovchi texnikaning muhim qismi hisoblanadi. Gimnastikachi bunga orqadan tayanishda siltanib o'tishdan keyin oyoqlarni to'xtatish hisobiga erishadi. Ko'rinib turibdiki, aylan bo'yicha oyoqlar harakatini to'xtashi ikkinchi qo'lni tayanishga tezda qo'yib qo'llarni tayanchga kuchli bosish bilan bog'liq. Shu harakatlar tufayli gimnastikachi tosni ko'taradi, bukilib va yozilib,

oyoqlarni juftlamasdan qo'llarda tik turishga chiqadi. Qoldiq aylanma harakat qo'llarni qo'yish va tana og'irligini qo'ldan qo'lga o'tkazish bilan bajariladigan qo'llarda tik turishga burilish uchun impuls sifatida qo'llaniladi. Bunda oyoqlar, qoida bo'yicha yon tomonga keng ochilgan holatda qoladi. Umuman olganda qo'llarda tik turishga burilish bilan ikki oyoqda ochib aylanalarni bunday bog'lanishi juda dinamik va tomoshabop bo'lib, davomi ko'p variantlarga ega: yana aylanaga o'tish, shpagatga siltanib o'tish, oldinga dumalash va hokazo.

Muvozanat (oldinga va yondosh). Muvozanatni bajarishda tizzalar yelka darajasidan past bo'lmasligi kerak. Qaysi usul qo'llanilishidan qat'iy nazar muvozanatning oxirgi holatiga o'tishni tez bajarish kerak - bunday elementlar va bog'lanishlarni deyarli bir vaqtda bir-ikki hisobda o'zlashtirib olish tavsiya qilinadi. Muvozanatni bajarish texnikasi zarur holatni saqlab qolish mahorati va ko'nikmalaridan tashkil topadi. Shuning uchun muvozanatlarga o'rgatishda oxirgi holatni (devor yonida, sherik yordamida va hokazo) o'rganish bilan bir vaqtda yaxshi barqarorlikni ishlab chiqish uchun mashqlar bajarish maqsadga muvofiq: vaqtga ikki va bir oyoqda oyoq uchida tik turish. Bunday turdagi muvozanatlarni o'zlashtirishda eng muhim vazifalardan biri - butun tana mushaklari tarangligini nazarda tutuvchi, ayniqsa asosiy bo'g'imlarni nazarat qiluvchi, to'g'ri qomatni tarbiyalash. Muvozanat holatini yaxlit kabi his qilishga erishish juda muhim: tanani har qanday bo'shashishi, holatni ishonchsizligi darhol barqarorlikda aks etadi. Muvozanat va bog'lanish variantlari qo'llar holati (yuqorida, bel orqasida, orqada va hokazo) va bajarilish usuliga (sakrash bilan, qadam bilan, tayanib o'tirishdan va boshqalar) bog'liq.

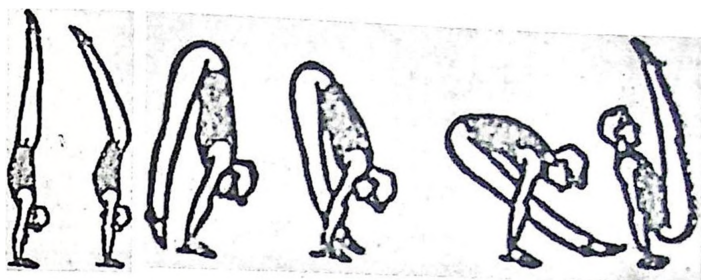
Muvozanat bilan bog'lanishlar: muvozanatga o'tkazuvchi sakrash; oldinga to'ntarilish va oldinga qadam yoki muvozanatga sakrash bilan; oyoqlarni ochib bukilib sakrash va tepmda oyoqda siltanib ushlash bilan frontal muvozanat.

Muvozanatni saqlash gimnastikachi tomonidan faqat qo'l panjalari, barmoqlarini kuchaytirish hisobiga amalga oshirilganligi qo'llarda tik turishni to'liq o'zlashtirilganlik alomati hisoblanadi.

Siltanish bilan qo'llarda tik turish. Bu element, qoida bo'yicha, gimnastika mashg'ulotlarini boshlang'ich bosqichida o'zlashtiriladi. Shu bilan birga ularni ishonchli o'zlashtirish uchun har bir mashg'ulotda tik turishni ko'p marotaba bajarish lozim. Bunday muntazam qayta ishlash natijasida muvozanatni saqlash uchun beriladigan kuchni barmoq uchlarda taktit-mushak nazoratigacha bo'lgan texnikaning eng kichik detallari ham sayqallanadi. Tik turishga to'ntarilishning turli variantlarini o'zlashtirib olish zarur: tez siltanish bilan, boshqa oyoqni deyarli siltanish harakatisiz oyoqdan qo'llarga sekin harakat bilan. Birinchi martasiga chigilyozdi mashqlarisiz, va hokazolar barqaror turishni bajarish vazifasi bilan nazorat musobaqalarini o'tkazish tavsiya qilinadi. Tik turishda gimnastikachining tanasi to'g'ri bo'lishi kerak. Tik turishning "kerilgan" yoki "bukilgan" holatini to'g'rilash uchun quyidagi mashqlar va usullardan foydalanish kerak:

1. Chalqancha yoki qorinda yotib tik turish holatini aks ettirish.
2. Shuning o'zi, oyoqlarda tik turib. Sherik yuqoridan kaftlarni yoki qo'llarni bosadi, gimnastikachi esa tanani to'g'ri holatda qayd etib kerilishga qarshilik ko'rsatadi.
3. Tayanib yotishdan tanani to'g'ri holatini saqlab qolib (taxtacha) tik turishga oyoqlardan ko'tarish.

To'g'ri qo'llarda bukilib kuch bilan tik turish. Tryukni bajarish uchun to'g'ri oyoqlarda tik turib, to'g'ri qo'llarda oyoq uchlaridan 15-20 sm masofada tayanib oyoq uchlariga turish va tana og'irligini sekin, ohista qo'llarga uzatib to'g'ri oyoqlarni tik turishga ko'tarish (71-rasm). Bunda yelkalar deyarli oldinga chiqarilmaydi, qo'llar va gavda esa bir chiziqni tashkil etadi. O'rgatishda tos-son va yelka bo'g'imlarida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq, bu esa dastlabki holat va oyoqlardan qo'llarga o'tish fazalarini to'g'ri bajarish uchun zarur: oyoqlarni ushlab o'tirib oldinga egilish; oyoqlarni ko'krakka tekkazib turish; oyoq uchlaridan qo'l panjalariga o'tish va aksincha. Ikkinchi qismni o'zlashtirish uchun qo'llarda tik turgan holatda, bir necha marta sherik yordamida to'g'ri oyoqlarni tushirish va ko'tarishni bajarish lozim.



71-rasm

Baland burchakdan bukilib siltanib o'tish va to'g'ri qo'llar va oyoqlar bilan bukilib, kuch bilan qo'llarda tik turish. Gimnastikachi gavda va oyoqlar orasidagi burchakni o'zgartirmasdan oyoq uchlari bilan polga tegmaslikka harakat qilib siltanib o'tishni bajarishi kerak. Oyoq uchlari qo'llarda tayanish chizig'idan o'tayotganda yengil sirg'anuvchi tegishga ruxsat beriladi. Buning uchun oyoq uchlarini boshga yaqinlashtirib, qo'llarda maksimal darajada bukilib-yozilish (yelkalarda cho'zilish) kerak. So'ng siltanib o'tishdan keyingi harakat bukilib tayanib turishdan tik turish kabi bajariladi.

Oyoqlar ochiq tik turishdan kuch bilan qo'llarda keng tik turish. Qo'llar barmoqlar tashqariga holatda oyoq panjalari yoniga polga qo'yiladi. Tik turishga kuch bilan chiqishni boshlashdan oldin oyoq uchlariga turish lozim. Bunday tik turishda ko'krak qismida yengil kerilishga ruxsat beriladi. Tik turishga o'rgatishda keng tayanishda qo'llarni maxsus tayyorgarligiga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Aynan shu maqsadda quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

1. Tayanib yotishdan qo'llarni barmoqlarda ushlash bilan asta-sekin keng tayanib yotishga harakatlantirib shu holatda pauza qilish;

2. To'g'ri keng ochilgan qo'llar bilan boshda tik turish;
3. Qo'llarda keng tayanib turishdan oyoqda siltanish;
4. Sherik yordamida tik turish.

Bir qo'lda tik turish. Bir qo'lda tik turishda ayniqsa gavdani va qo'lni bitta yuzada joylashtirish- turishni to'g'rilash, yelkalarni olish juda muhim, aks holda muvozanatni saqlash uchun ko'p kuch sarflanadi. Bir qo'lda tik turishda tana zvenolarining holati asimmetrik bo'ladi. Erkin yelka tayanch yelkaga qaraganda biroz ko'tarilgan.

Oyoq panjalari odatda oldinga va tayanch qo'l tomonga biroz "qulaydi". Tayanch panjadan tayanch yelka va gavda orqali o'tuvchi yagona chiziqni his qilish juda muhim; gimnastikachining barcha sezgilari avvalo tayanch qo'lga jamlangan bo'lishi kerak. Gimnastikachining boshi yanoq bilan tayanch elkani deltasimon mushagiga tegib turishi kerak. Erkin qo'l balanslanishga yordam beradi va yon tomonga ko'tarilgan. Ikkita qo'lda tik turish to'liq o'zlashtirib olinganidan so'ng bittada tik turishni o'zlashtirishga o'tish mumkin va quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

1. Tana og'irligini bitta qo'lga uzatish bilan ikkitada tik turish (vaqtga);

2. Boshqasini yengil ushlashi bilan bittada tik turish;

3. Oyoqlarda devorga yengil tayanish bilan bittada tik turish;

4. Past qo'shpoyada bir qo'lda tik turish.

Kuch bilan bir qo'lda tik turish. Bir qo'lda tik turish ishonchli ijro etilgandan keyin o'zlashtirish uchun bazaviy hisoblanadi. qo'lga tana og'irligini uzatish bilan muvozanatdan oyoqlar ochiq yon bosh turishga ancha sodda kuch bilan chiqishlar. O'rgatishda tik turishdan bir qo'l orqali ohista tushish bilan (aksincha harakat bilan) hamda sherik yordamida ti turishga o'tish mashqlari qo'llaniladi. Gimnastika devorida gavdani yonbosh yuza mushaklari va keng orqa mushaklar uchun "bayroqcha" turdagi mashqlar tavsiya qilinadi.

### **Nazorat savollari**

1. Ko'pkurash turlariga mansub erkin mashqlar texnikasi.
2. To'ntarilishlar templari.
3. Flyaklar kompozitsiyasi va seriyalari.
4. Saltoda 180°ga burilish bilan g'ujanakda ikkitalik salto.
5. Gilamda uchtalik saltoni bajarish uchun dastlabki baza.
6. Uchib-o'mbaloq oshib sakrashlar va tvistlar.
7. Qarshi va sodda sakrashlar.
8. Burchakka bukilib siltanib o'tish (baland burchakka).
9. To'g'ri qo'llarda bukilib kuch bilan tik turish.
10. Oyoqlar ochiq tik turishdan kuch bilan qo'llarda keng tik turish.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. - 326 с.
2. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. Изд. перераб. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -336 с., ил.
3. Гавердовский Ю. К., Лисицкая Т. С., Розин Е. Ю., Смолевский В. М. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ТТТВСМ. Москва 2005. - 511 с.
4. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л.Журавина. М.: Академия, 2008. - 448 с.
5. Гимнастика: учебник /В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил. (Высшее образование).
6. Каримов М.К. Акробатика Т.: 2002. -38 б.
7. Спортивная акробатика. / под ред. Коркина В.П. - М.: ФиС, 2001. - 384 с.
8. Тухватулин Р.М. Вольные упражнения. Лекция для студ. спец. спортивной гимнастики. - Смоленск, 2001. - 18с.
9. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Қўлларда тик туриб мувозанат саклаш машқларни алгоритмик шаклдаги кўрсатмалар усулиятини асосида ўргатиш (Услубий кўлланма) Т.: 1999. -85 б.
10. UmarovM.N. Gimnastika. O'quvqo'llanma. "VNESHINVESTROM" nashriyti.T.: 2015. - 400 b.
11. EshtayevA.K., Umarov M.N^ бoшқ. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.-500b.
12. Umarov M.N. va boshqa. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.

80400 §

**Tashpo'latov Alijon Abdushukorovich** – O'zDJTSU gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.

**A.A. TOSHPO'LATOV**

**SPORT PEDAGOGIK  
MAHORATINI OSHIRISH  
(ERKIN MASHQLARNI  
O'RGATISH USLUBIYATI)**

*O'quv qo'llanma*

*Muharrir: S. Abdunabiyeva  
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev  
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*

Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 17.12.2020 y.

Bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ . Ofset qog'ozi. "Times New Roman"  
garniturası. Hisob-nashr tabog'i. 9,25.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 91.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.  
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

80400 §

**Tashpo'latov Alijon Abdushukorovich** – O'zDJTSU gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.

**A.A. TOSHPO'LATOV**

**SPORT PEDAGOGIK  
MAHORATINI OSHIRISH  
(ERKIN MASHQLARNI  
O'RGATISH USLUBIYATI)**

*O'quv qo'llanma*

*Muharrir: S. Abdunabiyeva  
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev  
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*

Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 17.12.2020 y.

Bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ . Ofset qog'ozi. "Times New Roman"  
garniturası. Hisob-nashr tabog'i. 9,25.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 91.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal black ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ISBN 978-9943-6776-6-1



